

		FUNDAMENT			TALENT				ELITE		MASTERY
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
VERANTWORTLICHE	THEMA	ENTDECKEN, ERWERBEN, FESTIGEN	ANWENDEN, VARIIEREN	ENGAGEMENT, WETTKÄMPFE	POTENZIAL ZEIGEN, TEILNAHME PISTE-TEST	POTENZIAL BESTÄTIGEN	TRAINIEREN UND ZIELE ERREICHEN	INTERNATIONAL DURCHBRUCH IM NACHWUCHS	DIE SCHWEIZ INTERNATIONALE REPRÄSENTIEREN	INTERNATIONAL ERFOLG HABEN (EM, WM, OS)	ÜBER JAHRE AN DER WELTSPITZE
Athleten, Trainer, Eltern	Technik-Taktik	ringen, raufen, kämpfen und weitere Bewegungsgrundformen	Basistechniken beide Stilarten erlernen	Basistechniken beide Stilarten festigen	Entscheidung Stilart, Basistechniken stilartspezifisch festigen	Erarbeiten individuelles Technik-Taktik-Profil	Weiterentwickeln individuelles Technik-Taktik-Profil	Festigen individuelles Technik-Taktik-Profil	Erweitern individuelles Technik-Taktik-Profil	Perfektionieren individuelles Technik-Taktik-Profil	Erweitern und perfektionieren individuelles Technik-Taktik-Profil
	Athletik	Schnelligkeit, Beweglichkeit	Schnelligkeit, Rumpf- und Ganzkörperstabilität	Rumpf- und Ganzkörperstabilität, Schnell-/Sprungkraft	Schnell-/Sprungkraft, allgemeine Kräftigung	Erlernen Athletiktraining	Systematische Entwicklung Athletiktraining	Ausprägung Athletiktraining	Periodisierung Athletiktraining	Individualisierung Athletiktraining	Individualisierung Athletiktraining
	Mentales	Freude, positive Grundeinstellung, Fairness, - LACHEN -	Motivation und Selbstvertrauen entwickeln, - LERNEN -	erste Wettkampfvorbereitung, Rituale, Selbstvertrauen - LEISTEN -	Sensibilisierung leistungssportliche Einstellung, Engagement zeigen	Grundtechniken Mentaltraining, Commitment zum Leistungssport	Anwendung Mentaltraining, leistungssportliches Verhalten	Erfolge/Misserfolge verarbeiten, Commitment zum Spitzensport	Individualisiertes Mentaltraining, professionelle Einstellung	Unter Druck Leistung bringen, professionelle Einstellung	Professionelles Verhalten, Aushängeschild, Vorbildwirkung
	Trainingsvolumen in Stunden/Woche total:	3	5	6	7	9	12	15	19	21	21
	Matte	1	2	3	3	5	7	8	12	14	14
	Athletik (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koord.)		1	1	1	2	3	5	6	6	6
	Allg. sportliche Aktivitäten	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1
	Wettkämpfe	keine Wettkämpfe, polysportive Tests	Klubinterne Turniere, Rookies Anzahl: 3	Regional und nationale Turniere, Jugend-Liga Anzahl: 4	nationale/internationale Turniere, Jugend-Liga Anzahl: 6	nationale/internationale Turniere, Liga Anzahl: 8	nationale/internationale Turniere, Liga Anzahl: 8	Fokus internationale Turniere, Liga Anzahl: 10	Fokus internationale Turniere, (Liga) Anzahl: 10	Fokus internationale Titelkämpfe Anzahl: 8	Fokus internationale Titelkämpfe Anzahl: individuell
	Verantwortliche sportliche Entwicklung	Eltern, Klubtrainer	Eltern, Klubtrainer	Klubtrainer, Eltern	Klubtrainer, Regionaltrainer	Regionaltrainer, Klubtrainer, Nationaltrainer	Regionaltrainer, Nationaltrainer, Klubtrainer	Nationaltrainer, Regionaltrainer, Klubtrainer	Nationaltrainer	Nationaltrainer	Nationaltrainer
	Trainerausbildung	J+S Kids Leiter, J+S Leiter Ringen (Grundausbildung)	J+S Kids Leiter, J+S Leiter Ringen (Grundausbildung)	J+S Kids Leiter, J+S Leiter Ringen (Grundausbildung)	J+S Leiter Ringen (Weiterbildung 1)	J+S Leiter Ringen (Weiterbildung 2)	J+S Leiter Ringen (Zusatz Leistungssport)	Berufstrainer Swiss Olympic	Berufstrainer Swiss Olympic	Diplomtrainer Swiss Olympic	Diplomtrainer Swiss Olympic
Medizinische Versorgung	allgemeine medizinische Versorgung	allgemeine medizinische Versorgung	allgemeine medizinische Versorgung	bei Verletzung/ Krankheit Versorgung durch Sportarzt, -physio, Spezialisten	bei Verletzung/ Krankheit Versorgung durch Sportarzt, -physio, Spezialisten	bei Verletzung/ Krankheit Versorgung durch Sportarzt, -physio, Spezialisten	bei Verletzung/ Krankheit Versorgung durch Sportarzt, -physio, Spezialisten	bei Verletzung/ Krankheit Versorgung durch Sportarzt, -physio, Spezialisten	bei Verletzung/ Krankheit Versorgung durch Sportarzt, -physio, Spezialisten	bei Verletzung/ Krankheit Versorgung durch Sportarzt, -physio, Spezialisten	
Ernährung	ausgewogene Ernährung	ausgewogene Ernährung	ausgewogene Ernährung, Ernährung am Wettkampf	Ernährung für Sportler erklären, KEIN Gewichtmachen auf Wettkämpfe	Ernährung für Sportler erklären, KEIN Gewichtmachen auf Wettkämpfe	Individuelles Ernährungs-Konzept in Zusammenarbeit mit Spezialisten	Individuelles Ernährungs-Konzept in Zusammenarbeit mit Spezialisten	Individuelles Ernährungs-Konzept in Zusammenarbeit mit Spezialisten	Individuelles Ernährungs-Konzept in Zusammenarbeit mit Spezialisten	Individuelles Ernährungs-Konzept in Zusammenarbeit mit Spezialisten	
Athleten, Eltern, Klub Verantwortliche Spitzensport, Klubvorstände, SWFE Verantwortliche Karriereplanung	Vereinbarkeit Schule/Beruf/Studium und Sport	Primarschule	Primarschule	Oberstufe, ev. Sportschule Schul-/Ausbildungslösung vorbereiten	Oberstufe, ev. Sportschule Schul-/Ausbildungslösung vorbereiten	Sportschule, Sportlehre	Sportschule, Sportlehre	Sportlehre, Teilzeitarbeit, Teilzeit-Studium	Teilzeitarbeit, Teilzeit-Studium	Teilzeitarbeit, Teilzeitstudium, Profi-Sportler	Profi-Sportler
	Pensum Arbeit, Studium, Schule				80 - 100%	50 - 80%	60 - 40%	30 - 50%	0 - 50%	0 - 30%	0 - 20%
	Finanzierung Sportkarriere	Eltern	Eltern, Klub	Eltern, Klub	Eltern, Klub	Eltern, Klub, Sporthilfe Patenschaft	Eltern, Klub, Sporthilfe Patenschaft, Sponsoren	Eltern, Klub, Sporthilfe Patenschaft, Sponsoren	Sporthilfe, kantonale Beiträge, Sponsoren	Sporthilfe, kantonale Beiträge, Sponsoren	Sporthilfe, kantonale Beiträge, Sponsoren
	Militär						Vorbereitung Spitzensport RS	Vorbereitung Spitzensport RS	Spitzensport RS, WK-Tage mit E0	WK-Tage mit E0	WK-Tage mit E0
	Fördergefässe	Klub	Klub	Klub	Klub, Schülerkader national Regionalkader	Klub, Regionalkader Nationalkader Kadetten	Klub, Regionalkader Nationalkader Kadetten/ Junioren	Klub, Regionalkader Nationalkader Junioren/ U23	Klub, Nationalkader U23/ Elite	Klub, Nationalkader Elite	Klub, Nationalkader Elite
	Swiss Olympic Cards				Talent Card regional	Talent Card regional/national	Talent Card regional/national	Elite/ Bronze Card Talent Card national	Elite/ Bronze Card	Silber/ Gold Card	Gold Card