

Anhang C: Anforderungen an die Trainer

ANFORDERUNGEN	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Einstufungen	Die Trainer kennen den Athletenweg, die Fördermassnahmen und Anforderungen für die nächsthöhere Einstufung			Die Trainer kennen die Anforderungen für die jeweiligen Stufen			
Qualifikation	J+S-Leiter mit Zusatz Leistungssport (ehemalige Nachwuchstrainer) Status A.	Trainer Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis oder gleichwertige Ausbildung		Trainer Spitzensport mit eidgenössischem Diplom oder gleichwertige Ausbildung			
Training	Gemäss Leitfaden für die Durchführung von J+S-Kursen	2 bis 4 x 3 Std. Techniktraining pro Woche am RLZ mit zusätzlichen Begleitungen für Wettkämpfe und NLZ-Trainingsmassnahmen		140 Trainingstage pro Jahr			
Techniktraining	<ul style="list-style-type: none"> • Kernbewegungen gemäss J+S-Handbuch • Koordinierte Bewegungsabläufe in verschiedenen Disziplinen 	<ul style="list-style-type: none"> • PISTE-Parameter • Parameter der PISTE-Sport-schiessen 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination der Bewegungsabläufe gemäss J+S-Trainingshandbuch • Formvarianten gemäss J+S-Trainingshandbuch 	<ul style="list-style-type: none"> • Formvarianten rhythmisieren, ökonomisieren und automatisieren 			
Sportmotorik	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagenausdauer mit Ergänzungssportart, die Spass macht, oder spezifisches Ausdauertraining • Allgemeine und spezifische Koordination • Rumpfstabilisation und Krafttraining 			<ul style="list-style-type: none"> • Periodisiertes, zyklisiertes, individuell geplantes sportmotorisches Training je nach Trainings- und Wettkampfperiode im Bereich allgemeine und spezifische Kraft, Ausdauer und Koordination 			
Persönlichkeitsentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration auf Sportschiessen • Drehbuch erstellen, einfache Krisenstrategien, Selbstreflexion • Visualisieren technischer Elemente, Stoptechniken, Selbstgespräche 	<ul style="list-style-type: none"> • Volitionstraining und Umgang mit Motivationstief • Optimaler Leistungszustand, Resultatbewältigung und Coping-Strategien • Visualisierung Bewegungsabläufe 		<ul style="list-style-type: none"> • Eigenmotivation • Eigenverantwortung • Winning Mindset 			
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährung • Trainingsplanung • Trainingstagebuch • Wettkampfanalyse • Cool & Clean 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufbahnplanung • Leistungsdiagnostik 	<ul style="list-style-type: none"> • Dopingprävention • Teambildung • Individueller, periodisierter Trainingsplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Medien • Selbstreflexion • Karriereplanung • Athletensupport 			
Athletensupport	Weiss, an wen der Athlet sich wenden kann	Erkennt Hilfsbedarf					
Leistungsdiagnostik	Kennt einfache Diagnosemethoden	Beherrscht die SCATT- und einfache Video-Analysen		Intensive und vertiefte Zusammenarbeit mit der Abteilung Leistungsdiagnostik SSV			
Wettkämpfe	Kennt die Selektionswettkämpfe, deren Wettkampfgeln, die Ausrüstungskontrollen und beherrscht das Coaching auf seiner Stufe						
ANFORDERUNGEN	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M