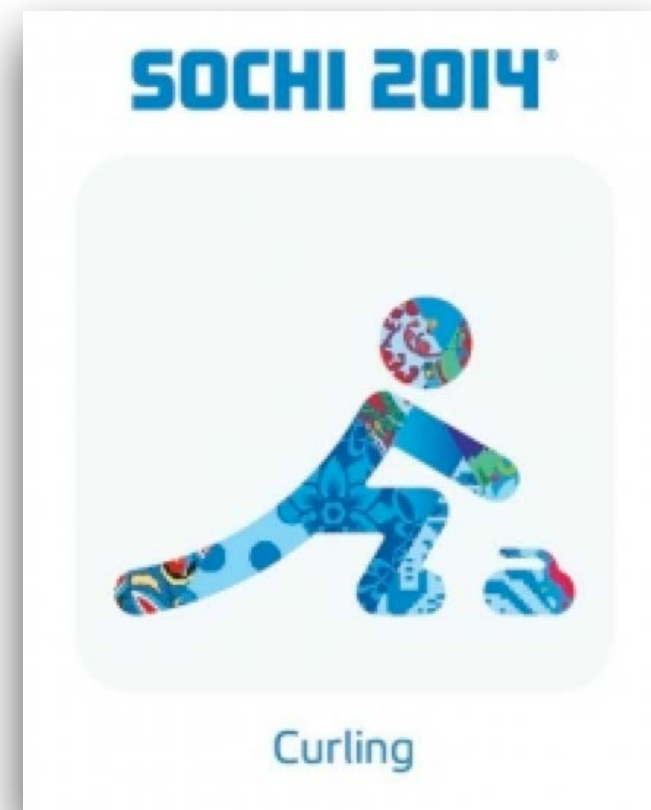
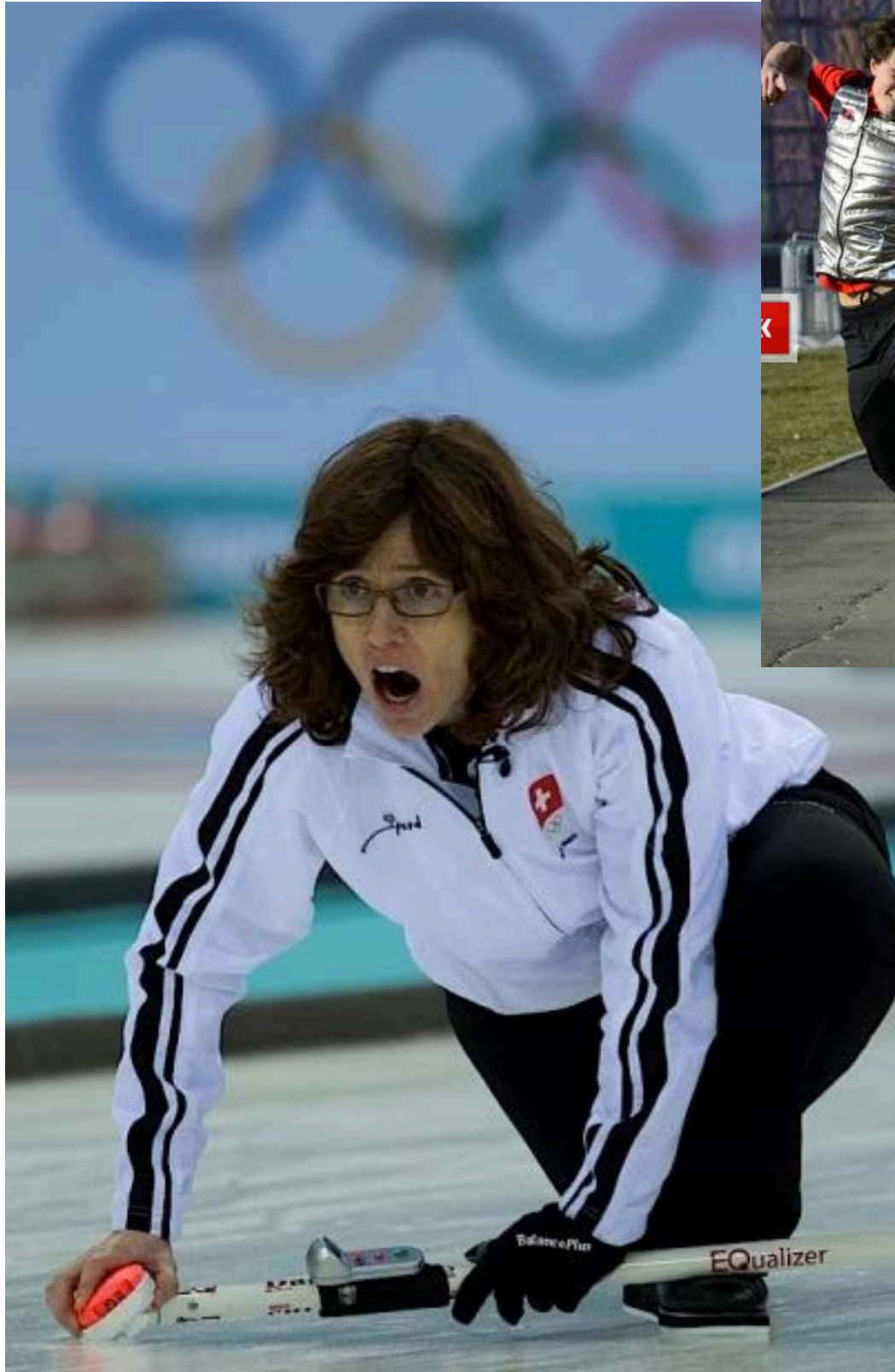


# Von **Sochi** nach **Pyeongchang**

---

**Trainertagung BASPO**  
**23. Oktober 2018**











# R+B

rbeag.com

VALIANT

**Schmocker**  
Sanitär-Heizung-Solaranlagen  
Beatenberg  
schmocker-sanitaer.ch  
079 622 50 00  
Bad-Umbauten • Reparatur-Service • Heizkessel-Sanierungen

.gfag

Licht- und Wasserwerk  
„Die Galbe...“

**BLATTER**  
Ofenbau und keram. Platten AG  
3852 Ringgenberg

Nufer Anderegg  
Bau AG

**Goldline**

ADELBODEN  
Frutigen

**Pfister** **ETAVIS**



**Team Adelboden R+B Europameister 2013**



**Nervenflattern bei Schweizer Curler**

# «Das ist der Fehlstein des Jahrzehnts!»

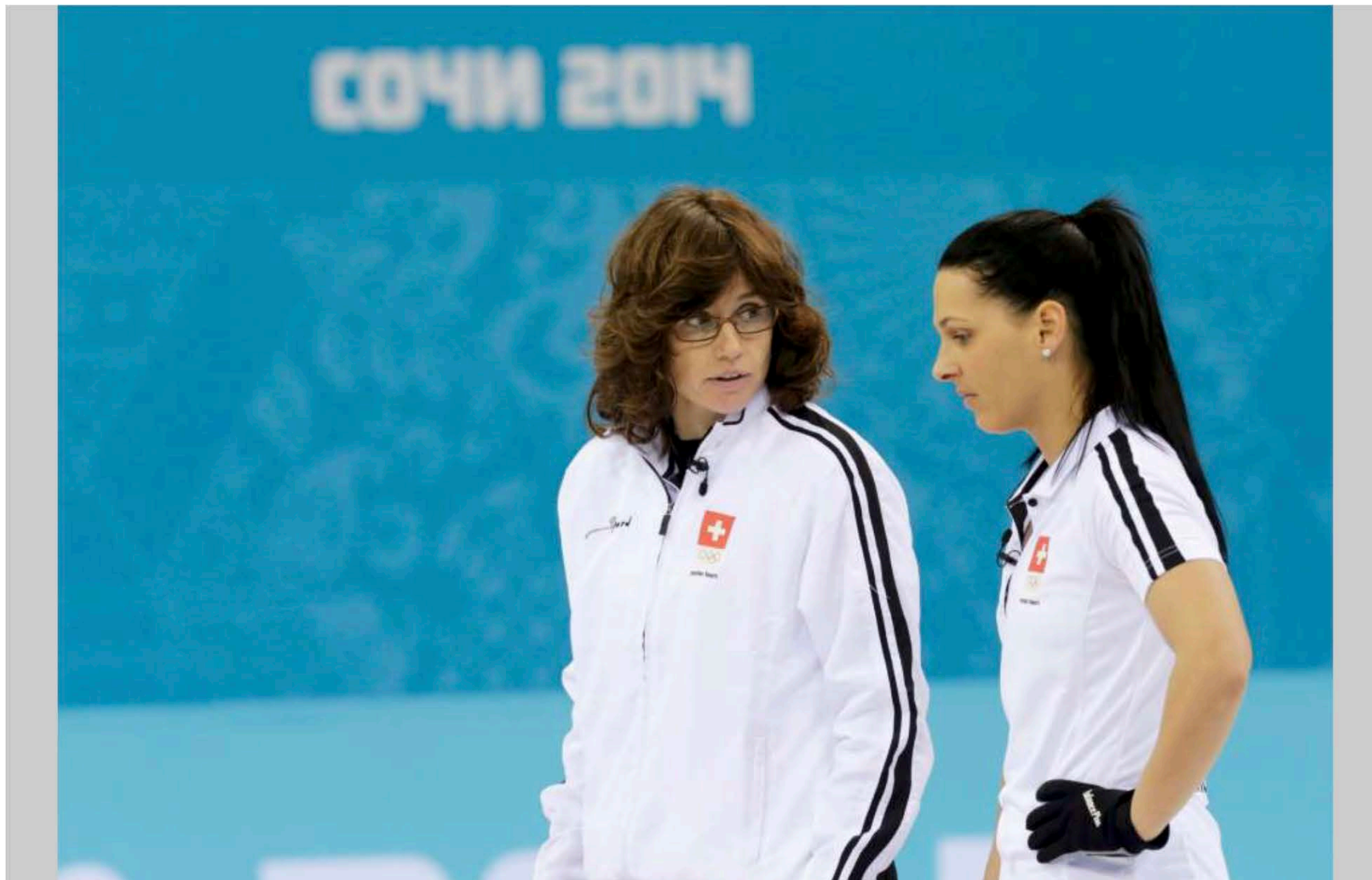
Unglaublich, aber wahr: Die Schweizer Curling-Männer vergeigen den sicher geglaubten Sieg im Olympia-Spiel gegen Russland.



**OTTfried Stutz!**

# Schweizerinnen verpassen Curling-Bronze

Das Drama von Vancouver wiederholt sich für die Schweizer Curlerinnen. Wieder verlieren sie das Spiel um Bronze – 5:6 gegen Schottland.



*Wenn du was ändern  
willst, dann musst **du** bei  
**dir** beginnen*

— Mindset erneuern

**Fokus Sochi 2014**

**Fokus PyeongChang 2018**

**Was kann alles  
passieren?**

**Wie sind wir  
erfolgreich?**





PyeongChang 2018



Wie schlagen wir Top 3?

**Offensiv**

Wie erhöhen wir Trainingsqualität?

**Jeder Stein zählt**



## 2015: NLZ Biel - Magglingen





## 2017: 3 neue Nationaltrainer



## 3 Teams, 3 Wege, 1 Ziel





**Olympic Games**

**TV Spiele**

**Media &  
Social Media**



## Diversität: **Bauch, Herz und Kopf**





# Individuelle Lösungen







Ruhe

Big Picture

Analyse

Risiko abwägen

Routine

Körpersprache

8:6-Coup gegen Kanada

# Schweizer Curler: Vom Fehlstart in den Siegesrausch



# Von PyeongChang nach Peking

## FTEM Curling:

Der ideale Athletenweg vom Anfänger zum Master

Stand 30. April 2018



Freude am Sport



Bewegungsformen anwenden



Sportartspezifisch trainieren



Potenzial zeigen



Potenzial bestätigen



Trainieren und Ziel erreichen



Durchbruch und belohnt werden



Schweiz repräsentieren



Int. Erfolg und Medaillen gewinnen

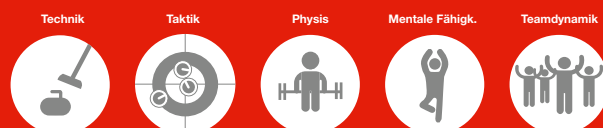


Sport dominieren

		Foundation			Talent				Elite		Mastery
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M1
Leistungsausweis	Schweizer Liga	Cherry Rockers	Cherry Rockers, Jun C-Liga	Jun C- oder B-Liga	Jun A-Liga oder Elite SL	Jun SM/Elite SM	Elite SM	Elite SM	Elite SM	Elite SM	Elite SM
	Nationale Erfolge		Cherry SM Top 3	Jun C/B SM Top 3	Jun SM Top 3/Elite SM	Jun SM Gold/Elite SM Top 6	SM Top 3	SM Gold	SM Gold	SM Gold	SM Gold
	Internationale Erfolge					JWM Top 6	JWM Top 3	WM Top 8 / Universiade Top 3	WM Top 6 / EM Top 4	Medaillen WM / EM / OS	Gold WM / EM / OS
	Ranking OOM				Top 300	Top 150	Top 50	Top 30	Top 20	Top 10	Top 3
	OOM Punkte YTD				5+	25+	75+	100+	150+	250+	450+
Talentsichtung	Wer ist zuständig für Sichtung?	Juniorencenter	Juniorencenter	Teamcoach Lokalkadertrainer	Nationalcoach Nachwuchs Teamcoach	Nationalcoach Elite Nationalcoach Nachwuchs	Nationalcoach Elite	Nationalcoach Elite	Nationalcoach Elite	Nationalcoach Elite	Nationalcoach Elite
Ausbildung/ Schule/Beruf	Welche Möglichkeiten gibt es?	Primarschule	Primarschule	Oberstufe, Sportschule	Sportschule, Sportlehre	Sportschule, Sportlehre	Sportschule, Sportlehre, Studium	Sportlehre, Studium	Studium, Teilzeitarbeit	Teilzeitarbeit	Teilzeitarbeit
Pensum Arbeit, Studium, Schule	Arbeit/Schule				80–100%	50–80%	40–60%	30–50%	0–50%	0–30%	0–20%
Verantwortung	Sportliche Entwicklung/Karriere	Eltern, Club	Eltern, Club	Teamcoach, Lokalkadertrainer	Teamcoach, Nationalcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach	Nationalcoach, Teamcoach
Kaderstufe	Aufgrund Selektionsentscheid			Nachwuchs Lokal	Nachwuchs Regional / C	Nachwuchs National / C	C / B	B	B	A	A
Ausbildung Teamcoaches	Gewünschte Ausbildung	Kindersport, J+S	J+S Leiter WB1	J+S Leiter WB1	J+S Leiter WB1 oder 2	J+S Leiter WB2 und Zusatz Leistungssport	Zusatz Leistungssport und BTL	BTL	BTL	DTL	DTL
Trainingsstruktur		Clubs	Clubs	Clubs	Clubs, RLZ <sup>1)</sup>	Clubs, RLZ <sup>1)</sup>	Clubs, NLZ <sup>2)</sup>	Clubs, NLZ <sup>2)</sup>	Clubs, NLZ <sup>2)</sup>	Clubs, NLZ <sup>2)</sup>	Clubs, NLZ <sup>2)</sup>
Unterstützung SCA	Trainerressourcen										
	Kaderaktivitäten										
	Nutzung NLZ										
	Nutzung RLZ										
	Finanzielle Unterstützung										
Unterstützung Dritte	Sportmedizin										
	Armee										
	Sporthilfe										
	Swiss Olympic Card			Lokal	Regional	National	National/Elite/Bronze	Elite/Bronze	Bronze/Silber	Silber/Gold	Gold
Trainingsvolumen	On ice Std./Woche	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10
	Off ice Std./Woche	3	3	4	5	6	8	10	12	15	15
	Steine pro Woche		50	75	90	120	150	180	200	200	200
	Spiele pro Jahr		25	35	50	70	80	90	100	110	120
	Wettkämpfe pro Jahr		6	8	10	11	12	13	14	16	18
Wettkämpfe	YOG/EYOF/Universiade										
	JWM										
	EM										
	WM										
	World Cup Series										
	OS										

<sup>1)</sup> Regionale Leistungszentren <sup>2)</sup> Nationales Leistungszentrum

### Welche Kompetenzen sind in welcher Phase notwendig?



### Wie kann ich lebenslang im Curlingsport aktiv sein?

