Kanton Zürich
Sportamt

Sporteltern
Toolbox

3,2

APPROVED | BY SWISS OLYMPIC

Kanton Zürich
Sportamt
Sporteltern
Toolbox

Einleitung
Impressum

Familie und soziales Umfeld — A
Betreuen und Begleiten A.01
Soziale Medien A.02

Strukturen und Förderung — B
Nachwuchsförderung und Strukturen B.01
Talentmerkmale und Selektion B.02

Ausbildung und Sport — C
Berufsberatung und Bildungssystem C.01
Primar- und Sekundarstufe I (Oberstufe) C.02
Mittelschule und Berufsbildung C.03
Höhere Berufsbildung, Hochschulen und Militärdienst C.04

Training und Wettkampf — D
Trainings- und Wettkampfplanung D.01
Trainingssteuerung D.02
Regeneration D.03

Leistungsfähigkeit und Gesundheit — E
Wachstum und Entwicklung E.01
Ernährung E.02
Sportpsychologie und mentales Training E.03
Sportmedizin und Prävention E.04
Anti-Doping E.05

Finanzen und Organisation — F
Planung, Finanzen und Versicherung F.01
Zeitmanagement F.02

Ethik und Prävention — G
Spirit of Sport G.01

2, 1, go

Einleitung

Als Eltern eines Sporttalents investieren Sie Zeit, Geld und vieles mehr in die Leidenschaft Ihres Kindes. Sie leisten einen enormen Einsatz und sind eine wichtige Stütze auf seinem sportlichen Weg. Unterstützen, Fördern und im richtigen Moment Loslassen sind anspruchsvolle Aufgaben, die von Sportmüttern und -vätern wahrgenommen werden. Die «Toolbox für Sporteltern» soll Eltern von Zürcher Sporttalenten beim Begleiten der sportlichen Laufbahn ihrer Kinder unterstützen.

Toolbox für Sporteltern
Der Einfluss von Eltern ist in vielerlei Hinsicht entscheidend für die sportliche Laufbahn von Athletinnen und Athleten. Die sogenannte SPLISS-Studie, eine Momentaufnahme des Schweizer Spitzensports, zeigte auf, dass die Sensibilisierung des direkten Umfelds für die Themen des Leistungssports eine wichtige Voraussetzung für den sportlichen Erfolg ist. Auch die Zürcher Leistungszentren und Sportschulen sehen in ihrer Zusammenarbeit mit Sporteltern Nachholbedarf.

Das Sportamt des Kantons Zürich hat deshalb das Projekt «sporteltern.zh» lanciert. Dabei ist die «Toolbox für Sporteltern» mit Faktenblättern zu verschiedenen Themen entstanden. Sie ist ein Nachschlagewerk bei Fragen zum Nachwuchssport im Allgemeinen und speziell abgestimmt auf die Gegebenheiten im Kanton Zürich. Die Toolbox wurde von einem Expertenteam erarbeitet und ist «Approved by Swiss Olympic». Sie bietet auch die Möglichkeit, persönliche Unterlagen abzulegen. Darüber hinaus wird sie in regelmässigen Abständen mit «News» ergänzt.

Weitere Informationen unter www.sporteltern.zh.ch

Nachwuchsförderung im Kanton Zürich
Das Sportamt ist für die kantonalen Aufgaben im Bereich des leistungsorientierten Nachwuchssports zuständig. Die gute Vereinbarkeit von Schul-/Berufsbildung und sportlicher Laufbahn nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Gestützt auf das Konzept «Nachwuchsförderung Sport des Kantons Zürich» unterstützt das Sportamt Zürcher Leistungszentren mit Beiträgen aus dem kantonalen Sportfonds für die Anstellung und die Weiterbildung von qualifiziertem Trainerpersonal. Dabei orientiert sich der Kanton Zürich an den nationalen Strukturen von Swiss Olympic, der Sporthilfe und des Bundesamts für Sport.

Das Sportamt beschäftigt eine kantonale Beauftragte für Nachwuchsförderung. Sie koordiniert die Belange der Nachwuchsförderung im Kanton Zürich und ist die zentrale Anlaufstelle des Nachwuchsleistungssports.

Weitere Informationen unter www.sport.zh.ch/nachwuchsfoerderung

Das Sportamt wünscht Ihnen viel Freude und Erfolg beim Begleiten Ihres Kindes.

Kanton Zürich
Sportamt
Sporteltern
Toolbox

Impressum

Herausgeber
Sportamt des Kantons Zürich, 2018

Projektteam
Sascha Korner Schoch, Sportamt Kanton Zürich / Stefan Schötzau, Sportamt Kanton Zürich / Urs Wegmann, Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland / Andreas Cueni, Compresso AG

Expertenteam
Nora Angehrn, PGA Golf Professional/Coach / Dr. med. German Clénin, Sportarzt; Sportmedizinisches Zentrum Ittigen bei Bern / Sascha Korner Schoch, Kantonale Nachwuchsförderbeauftragte; Sportamt Kanton Zürich / Michael Kumli, Leiter Athletenförderung; Stiftung Schweizer Sporthilfe / PD Dr. med. Udo Meinhardt, Kinder- und Sportarzt; Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich / Dr. Samuel Mettler, Ernährungswissenschaftler; ETH Zürich / PhD Gareth Morgan, Sportpsychologe; Bundesamt für Sport / Johanna Oeschger; LerNetz AG / Beat Steiner, Leiter Prävention & Information; Antidoping Schweiz / Samuel Thommen, Cool & Clean Botschafter; Sportamt Kanton Zürich / Urs Wegmann, Schulleiter; Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland / Marlies Zuber, Berufs- und Laufbahnberaterin Sport; Berufsinformationszentrum Zürich Oerlikon

Quellen
Broschüre «Sensible Phasen auf dem Weg zur Weltspitze»; Dr. Mag. Thomas Wörz / Broschüre «Beste Golf-Eltern: ein Leitfaden für Eltern zukünftiger Golfchampions; Nora Angehrn / Broschüre «Social Media Guide»; Swiss Olympic / Manual «Talentidentifikation und -selektion»; Swiss Olympic / Broschüre «Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung»; Swiss Olympic und Bundesamt für Sport / Leitfaden Dispensation; Sportamt Kanton Zürich / Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»; Swiss Olympic / Broschüre «Berufsbildung und Leistungssport»; Bildungsdirektion Kanton Zürich / Broschüre «Schulangebote für Sporttalente»; Swiss Olympic / Broschüre «Zwischen Schulbank und Trainingsplatz»; Schweizer Fussballverband / Faltblatt «Essen und Trinken im Sport»; Bundesamt für Sport / Buch «Training fundiert erklärt»; Jost Hegner / Broschüre «Zu klein – zu gross»; Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich / Broschüre «Psyche: Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele»; Bundesamt für Sport / Broschüre «Sportverletzungen»; Bundesamt für Sport / Buch «Athletes' Health & Top Performance: Sportmedizinischer Ratgeber»; Dr. med. German E. Clénin

Redaktion
Compresso AG

Gestaltung
Feurer Network AG

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art oder Verbreitung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Sportamts des Kantons Zürich

APPROVED | BY SWISS OLYMPIC

Betreuen und Begleiten

Rollenklärung
Wirkung von Eltern
Feedbackregeln
«Erlebnis vor Ergebnis»
Bedeutung von Geschwistern
Sensible Phasen

Eltern sind in der Nachwuchsförderung eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Stütze. Sie regen ihre Kinder zu einem sportlich-aktiven Lebensstil an und unterstützen sie beim Einstieg in den Sport. Die Bereitschaft, ihre Kinder auf dem sportlichen Weg zu begleiten, ist wegweisend. Denn der Sport kann eine grosse Investition bedeuten – finanziell, aber auch zeitlich. Eine zu hohe Leistungserwartung kann sich belastend auf das Kind auswirken. Je grösser der Trainingsaufwand, desto mehr steigt der Druck. Werden Leistungserwartungen nicht erfüllt, können sogar Schuldgefühle und Ängste beim Kind entstehen. Es ist deshalb wichtig, den Spass zu fördern und damit die Motivation für den Sport zu erhalten. Die Freude ist die Gegenspielerin der Angst. Selbständigkeit, Siegeswille, Trainingsfleiss, Geduld, Disziplin, Fairness und die Fähigkeit, an körperliche Grenzen zu gehen, sind Eigenschaften, die in engem Zusammenhang mit dem Leistungssport stehen. Die Kinder brauchen Raum, um diese Fähigkeiten stets weiterzuentwickeln.

Rollenklärung

Vielen Eltern ist gar nicht bewusst, dass sie die schönste Rolle von allen Betreuern haben. Sie sind diejenigen, die ihr Kind in den Arm nehmen. Sie dürfen es herzlich drücken und auch mal einen Kuss geben. Sie haben eine Art Monopolstellung und dürfen Ihrem Kind diese herzliche und körperliche Nähe entgegenbringen. Eine Umarmung nach dem Spiel oder dem Wettkampf kann dem Kind dabei helfen, die eine oder andere schlechte Leistung zu verarbeiten. Es ist deshalb wichtig, dass sich Sporteltern über ihre Rolle Gedanken machen.

Es hilft, wenn sich Eltern mit der Trainerin oder dem Sportverantwortlichen absprechen und klären, wer wofür verantwortlich ist. Wer entscheidet, welche Wettkämpfe bestritten werden? Wer begleitet die Juniorinnen und Junioren an die Wettkämpfe? Wer macht eine Proberunde oder ist für die Matchvorbereitung zuständig? Wer macht wann eine Wettkampfbesprechung? Es gibt alle möglichen Varianten der Aufgabenteilung und grosse Unterschiede unter den Sportarten. Grundsätzlich übernimmt die Trainerin oder der Trainer alle sportspezifischen Aufgaben. Bei Engpässen der personellen Ressourcen kann es aber vorkommen, dass Eltern Teilaufgaben übernehmen. Umso wichtiger ist, sich gut miteinander abzusprechen. Zu Missverständnissen kommt es häufig, wenn stillschweigende Annahmen getroffen werden.

Auch wenn alle das Beste für das Kind wollen, können die Eltern gewisse Entscheidungen der Trainerin oder des Trainers manchmal nur schwer nachvollziehen. In diesen Situationen ist es wichtig, Konflikte nicht vor dem Kind auszutragen.

Wirkung von Eltern
Es gibt Eltern, die Vereinen, Schiedsrichtern und ihren Kindern mit falschem Ehrgeiz das Leben schwer machen. Wer seine Kinder auf dem sportlichen Weg begleiten und unterstützen will, sieht sich manchmal fast gezwungen, sich zu rechtfertigen. Denn diese Eltern, welche die Karriere ihrer Kinder mit falschem Elan vorantreiben, werfen ein schlechtes Licht auf den Nachwuchssport. Die folgende Auflistung kann Eltern bei der Definition ihrer Rolle unterstützen.

Positive Wirkung

- Spass und Erlebnisse fördern
- ein motivierendes Klima schaffen, in dem Einsatz und Fortschritt stärker gewichtet werden als Sieg und Niederlage (Resultate)
- das Kind unabhängig von der Leistung lieben
- in logistischen und finanziellen Belangen unterstützen
- der Trainerin oder dem Trainer zur Seite stehen
- Perspektiven und Lebensgestaltung auch neben dem Sport aufzeigen

Negative Wirkung

- Überidentifikation und Überengagement
- Desinteresse
- eigene Ambitionen in den Vordergrund stellen
- elterliche Unterstützung als persönliches Opfer darstellen
- kurzfristiges Denken sowie Fokus auf Klassierung und Resultate statt nachhaltige Entwicklung
- unsportliches und respektloses Verhalten an Wettkämpfen
- Konkurrenzdenken gegenüber andern Eltern und ihren Kindern
- fehlender Respekt gegenüber Trainerin, Trainer und Funktionären

Feedbackregeln
Wenn Eltern ihrem Kind nach dem Sport eine Rückmeldung geben möchten, dienen folgende Anhaltspunkte der Orientierung:

- Konstruktiv sein und Perspektiven für die Zukunft bieten.
- Beschreibungen statt Bewertungen und Interpretationen. Kritik sollte sachlich geäussert werden.
- Konkret sein, so dass das Kind das Feedback nachvollziehen kann.
- Die Ich-Botschaft für Beobachtungen und Eindrücke verwenden, so kann das Kind Rückmeldungen leichter annehmen.
- Positiv bleiben und daran denken, dass es schwierig ist, Kritik einzustecken.

«Erlebnis vor Ergebnis»
Die von Swiss Olympic lancierte Kampagne «Erlebnis vor Ergebnis» will Eltern daran erinnern, dass für Kinder der Spass am Sport vor dem Resultat kommt. Die Kampagne wird durch das Präventionsprogramm «cool and clean» gesteuert.

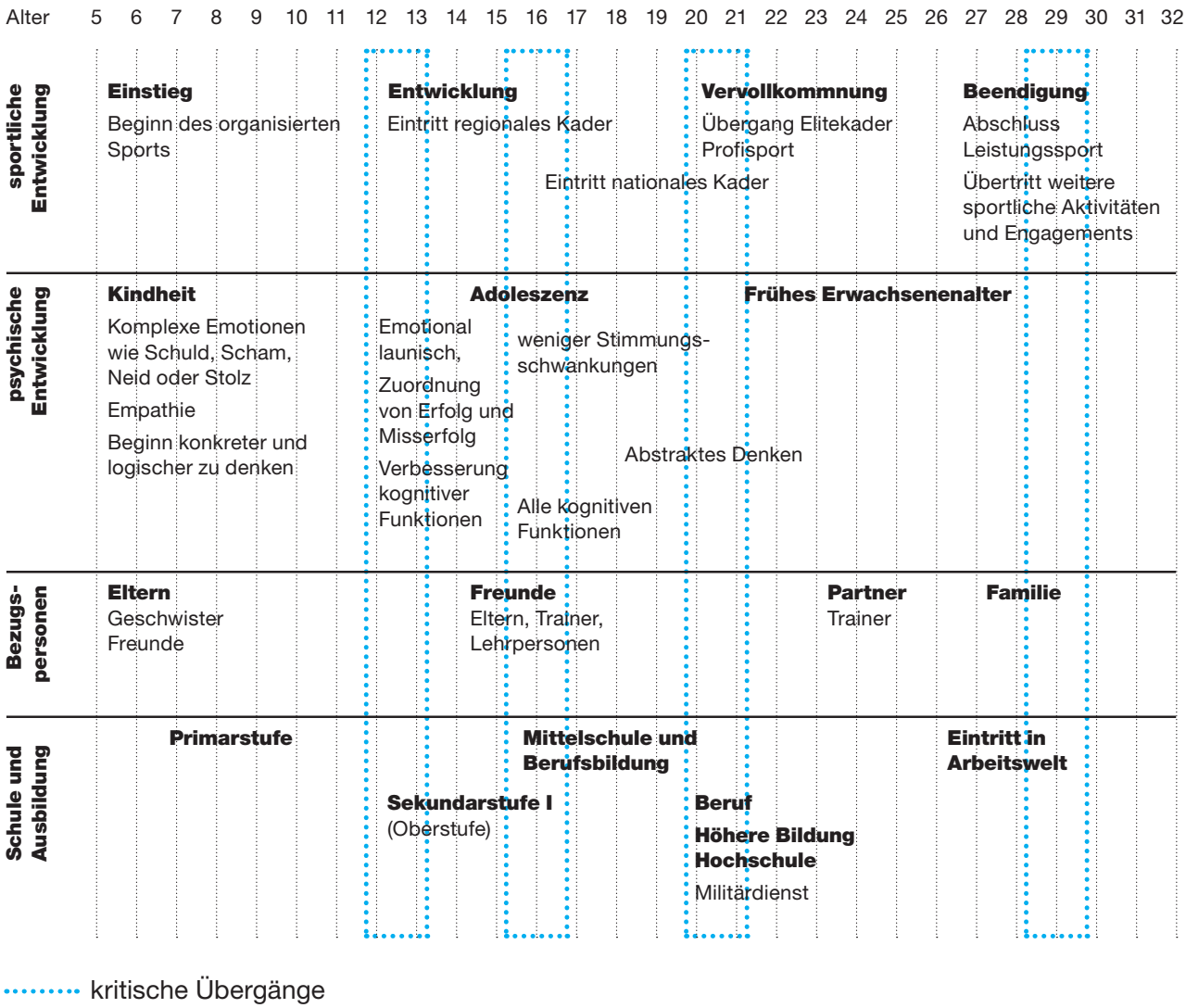
Bedeutung von Geschwistern

Die familiäre Atmosphäre beeinflusst die Leistungsentwicklung Ihres Kindes. Dazu zählen auch die Geschwister und enge Freunde der Nachwuchsathletinnen und -athleten. Die Konstellationen sind in jeder Familie wieder anders. Oft sind auch die Geschwister begabt und treiben leistungsorientierten Sport. Dabei steht die Familie vor der Herausforderung, alles unter einen Hut zu bringen und bei der Begleitung und Betreuung der Kinder eine Balance zu finden.

Es kann auch sein, dass nur ein Kind leistungsorientierten Sport treibt, dadurch viel Aufmerksamkeit bekommt und auf finanzielle Unterstützung angewiesen ist. Durch die vorgegebene Trainings- und Wettkampfplanung, die eine sportliche Ausbildung vorgibt, müssen Ferienpläne auf das Kind abgestimmt oder Familienausflüge kurzfristig verschoben werden. Von den Geschwistern wird Flexibilität und Verständnis erwartet. Diesem Umstand ist aktiv Rechnung zu tragen. Es empfiehlt sich, die Situation mit allen Beteiligten offen zu besprechen, um den Bedürfnissen aller Familienmitglieder bestmöglich gerecht zu werden.

Sensible Phasen

Übergangsphasen wie Schulwechsel, neues Betreuungs- und Trainingsumfeld, wechselnde Bezugspersonen oder biologische Veränderungen werden als «sensible Phasen» bezeichnet. Kinder verlassen ihre Komfort- und Sicherheitszone und nehmen eine neue Herausforderung an. Wenn diese Übergänge nicht vorbereitet und begleitet werden, kann es zu Krisen kommen. Eltern geben dem Kind in diesen heiklen Phasen Schutz und Geborgenheit und unterstützen es dabei, geeignete Lösungen zu finden und sich auf die veränderte Situation einzustellen.



Tipps

Sie als Eltern nehmen in der Nachwuchssportförderung eine zentrale Rolle ein. Sie unterstützen Ihr Kind beim Einstieg in den Sport, übernehmen eine Vorbildfunktion und beeinflussen es als engste Bezugsperson auf seinem sportlichen Weg. Ohne grosses Engagement Ihrerseits ist eine sportliche Karriere für Ihr Kind kaum möglich.

- Sorgen Sie für ein gutes Umfeld, indem Sie die Selbständigkeit Ihres Kindes fordern und fördern.
- Betrachten Sie Erfolge als Geschenk und bauen Sie keine belastenden Erwartungen auf.
- Machen Sie die sportliche Karriere Ihres Kindes nicht zu Ihrem eigenen Projekt.
- Loben Sie das Verhalten und nicht das Resultat.
- Bleiben Sie auch nach Niederlagen bewusst positiv und aufmunternd.
- Fördern Sie Respekt und Fairplay und leben Sie es vor.
- Nehmen Sie die Leistung Ihres Kindes wahr und vergleichen Sie es nicht mit andern Kindern.
- Sportliche Defizite zu erkennen ist Aufgabe der Trainerin oder des Trainers.
- Gönnen Sie Ihrem Kind Erholung.
- Glorifizieren Sie keine Siege und dramatisieren Sie Niederlagen nicht.
- Intervenieren Sie während eines Wettkampfs nicht mit Coachingtipps.
- Versuchen Sie positiv auf Ihr Kind zu wirken – auch in Stresssituationen beim Wettkampf.
- Seien Sie sich der sensiblen Phasen bewusst und bieten Sie Ihrem Kind Unterstützung an.
- Beziehen Sie die ganze Familie in die Planung ein und vermeiden Sie, dass es durch ein Ungleichgewicht in der Betreuung Ihrer Kinder zu Spannungen kommt.

mehr…

- «Familienratgeber Sport – ein Buch für Eltern von Sportverrückten und Sportmuffeln» von Anna Sax, Atlantis Verlag
- Erlebnis vor Ergebnis, Swiss Olympic > www.swissolympic.ch
- «Kinder und Jugendliche im Leistungssport – eine Herausforderung für Eltern und Trainer», ein pädagogisch-psychologischer Leitfaden von Martin K. W. Schweer, Peter Lang GmbH
- Broschüre «Beste Golf-Eltern», Golfsuisse > www.golfsuisse.ch
- Positive Coaching Alliance, Parent/Coach Conflict > devzone.positivecoach.org
- The Ultimate Sports Parent > www.youthsportspsychology.com

Soziale Medien

Chancen
Risiken
Soziale Medien und Recht
Cybermobbing
Onlinesucht

Die meisten Schweizer Jugendlichen haben ein Profil in mindestens einem sozialen Netzwerk. Für Nachwuchsathletinnen und -athleten ist es selbstverständlich, Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp und andere Plattformen für die Veröffentlichung ihrer sportlichen Aktivitäten zu nutzen. Gezielt eingesetzt kann der Auftritt in den Sozialen Medien wertvolle Chancen für die Karriere bringen. Ein Fehltritt kann hingegen einen Rückschlag im Sport bedeuten.

Chancen

Erfolgreiche Athletinnen und Athleten zeigen vor, wie die sozialen Medien gezielt eingesetzt werden können, um die eigene Karriere zu beflügeln. Auch für Nachwuchsathletinnen und -athleten bringt der Auftritt in den Sozialen Medien viele Chancen.

- Verbinden: Sie können mit Bildern, Videos und Nachrichten aus Trainings und von Wettkämpfen Fans, Freunde und Familie über ihre Aktivitäten auf dem Laufenden halten.
- Motivation: Über Kommentare und Nachrichten können sie befreundete Athletinnen und Athleten anfeuern und mit Bildern und Berichten zu eigenen Erfolgen andere zu guten Leistungen ermutigen. Umgekehrt schöpfen Athletinnen und Athleten selbst Motivation aus anspornenden Kommentaren von Fans und Freunden.
- Image: Mit dem Auftritt in den sozialen Medien können Sporttalente mitbestimmen, wie die Öffentlichkeit sie wahrnimmt. Positive Kommentare und ein kollegiales Verhalten gegenüber anderen Athletinnen und Athleten können beispielsweise ein positives Image mitprägen.
- Repräsentieren: Als «Botschafterinnen» und «Botschafter» können Athletinnen und Athleten über einen aktiven Auftritt in den sozialen Medien die Beliebtheit und Bekanntheit ihrer Sportart, ihres Teams oder ihres Kaders fördern.
- Sponsoren: Athletinnen und Athleten mit einem starken Auftritt und vielen Followern in den sozialen Medien sind aufgrund ihrer hohen Sichtbarkeit attraktiver für Sponsoren.
- Geld sparen: Da die beliebtesten sozialen Netzwerke kostenlos genutzt werden können, sind sie für Athletinnen und Athleten ein kostengünstiges Kommunikationsmittel.

Risiken

Der Auftritt von Nachwuchsathletinnen und -athleten in den sozialen Medien erweckt Aufmerksamkeit. Fehltritte werden wahrgenommen und können sich nicht nur unmittelbar, sondern auch zu einem späteren Zeitpunkt negativ auf die Karriere auswirken.

- Privates wird öffentlich: Über die sozialen Medien erreichen Inhalte rasch einen weiten Empfängerkreis und können auch in die Öffentlichkeit gelangen, obwohl sie für einen privaten Kreis gedacht waren. Unüberlegte Kommentare oder Bilder können dem eigenen Image im Team oder im Kader, bei den Fans oder in der Öffentlichkeit schaden und unter Umständen vom Trainer, von der Trainerin oder von den Sponsoren sanktioniert werden.
- Zeit: Beim Bearbeiten der Profile und beim Pflegen von Kontakten in den sozialen Netzwerken kann schnell die Zeit vergessen gehen. Das kann die Erholungs- oder Trainingszeit einschränken (vgl. «Onlinesucht»).
- Bilder: Bestimmte Bilder können unpassend oder geschmacklos auf die Betrachter wirken, wie Abbildungen mit Zigaretten, Alkohol oder Drogen sowie freizügig oder erotisch wirkende Darstellungen. Der Besitz und die Verbreitung gewisser Inhalte ist explizit verboten (vgl. «Soziale Medien und Recht»).
- Das Internet vergisst nie: Online geteilte Inhalte können jederzeit, auch zu ungünstigen Zeitpunkten oder in unpassenden Kontexten, wieder auftauchen. So können zum Beispiel Partybilder aus der Jugend nach dem Durchbruch zur Profisportlerin bzw. zum Profisportler von den Medien aufgenommen werden.

Soziale Medien und Recht

Im Internet gelten grundsätzlich dieselben Gesetze wie in der analogen Welt. In Bezug auf Bilder und den sozialen Umgang ist in den sozialen Medien Folgendes verboten:

- Hochladen (Upload, Filesharing) von urheberrechtlich geschützten Inhalten, wie Musikstücke oder Fernsehsendungen (Art. 10, 33, 36, 37 Urheberrechtsgesetz und verwandte Schutzrechte)
- Zugänglichmachen von Pornografie für Personen unter 16 Jahren (Art. 197 Schweizerisches Strafgesetzbuch StGB)
- Zeigen, Erwerb oder Besitz von verbotener Pornografie wie Pädophilie, Sodomie und Gewalt (Art. 197 StGB)
- Zeigen, Erwerb oder Besitz von grausamen Gewaltdarstellungen gegen Menschen und Tieren, wie Tötungs- und Folterdarstellungen (Art. 135 StGB)
- Typisches Verhalten bei Cybermobbing wie Beschimpfung, Verleumdung, Drohung oder Erpressung (Art. 156, 173, 174, 177, 180, 181 StGB)

Cybermobbing
Von Cybermobbing spricht man, wenn mehrere Täterinnen oder Täter eine Person im Internet wiederholt angreifen, beleidigen, blossstellen oder bedrohen, zum Beispiel indem sie in den sozialen Medien Gerüchte über jemanden verbreiten, peinliche oder verfälschte Bilder der Person hochladen oder sie im Chat belästigen. Für betroffene Jugendliche gilt «Stop – Block – Tell» (nicht antworten – den Kontakt blockieren – sich an eine erwachsene Vertrauensperson wenden). Eltern wird geraten, Beweise zu sichern (Printscreens von Posts, Chatverläufen und Benutzernamen) und gemeinsam mit der Lehrperson und/oder dem Schulsozialdienst bzw. mit der Trainerin oder dem Trainer eine Lösung zu finden. Externe Hilfe finden Eltern bei kantonalen Jugendberatungs- oder Opferberatungsstellen (Adressen unter «mehr…»).

Onlinesucht
Bei einer Onlinesucht wird die virtuelle Welt zum Lebensmittelpunkt. Betroffene Personen vernachlässigen Arbeit, Schule, Freundinnen und Freunde, Hobbys, Schlaf und Training, um mehr Zeit im Internet zu verbringen. Sie verspüren ein starkes Bedürfnis, online zu sein, und reagieren gereizt und nervös, wenn sie das nicht können. Hinter übermässigem Internetkonsum verbergen sich oft psychische Probleme. Eine Onlinesucht kann zu sozialer Isolation führen, die Leistungen bei der Arbeit, in der Schule und im Sport beeinträchtigen und die körperliche Gesundheit schädigen. Um einer Abhängigkeit vorzubeugen, hilft es, die Zeit im Internet zu begrenzen. Bei einer Therapie geht es darum, den eigenen Umgang mit dem Internet zu verändern, Alternativen für die Freizeitgestaltung zu entwickeln und die Gründe der Sucht zu verstehen. Jugend- und Suchtberatungsstellen bieten Unterstützung (Adressen unter «mehr…»).

Tipps

Als Eltern können Sie Ihr Kind im Umgang mit den sozialen Medien unterstützen, indem Sie die Plattformen und deren Chancen und Risiken kennen und einen offenen, wohlwollenden Austausch mit Ihrem Kind pflegen.

- Um Ihr Kind beim Umgang mit den sozialen Medien aktiv begleiten zu können, lohnt es sich, die Plattformen selbst zu kennen und über die Chancen und Risiken für junge Athletinnen und Athleten informiert zu sein.
- Thematisieren Sie den Gebrauch von sozialen Medien im Gespräch mit Ihrem Kind, ohne jedoch ihr Profil und ihr Verhalten zu überwachen. Ein offener, interessierter Umgang schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre und signalisiert, dass Ihr Kind auch Probleme ansprechen darf.
- Setzen Sie die sozialen Medien selber bewusst und vorbildlich ein. Holen Sie zum Beispiel vor dem Veröffentlichen von Bildern Ihres Kindes oder anderer Jugendlicher ihr Einverständnis ein.
- Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen zum Gebrauch von (sozialen) Medien wie zum Beispiel: Kein Internet nach 22 Uhr und vor Wettkämpfen.
- Achten Sie auf Signale und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Ziehen Sie gegebenenfalls die Trainerin oder den Trainer bei und nehmen Sie Beratungsangebote wahr.

mehr…

- Broschüre «Social Media Guide» von Swiss Olympic für junge Athletinnen und Athleten mit Zusatzteil für Trainerinnen und Trainer und Leitende > www.swissolympic.ch/socialmedia
- Informationen, Tipps und Kursangebote für Jugendliche und Eltern zum Umgang mit Medien von Pro Juventute > www.medienprofis.projuventute.ch
- Treffpunkt für Eltern zum Thema Medienkompetenz, Swisscom > www.swisscom.ch/medienstark
- Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention für Jugendliche und Eltern mit Informationen zum sicheren Umgang mit dem Internet und mehr > www.skppsc.ch
- Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz unter Jugendlichen, Jugend und Medien > www.jugendundmedien.ch
- Umfassende Infos und Angebote zum Umgang mit dem Internet im Auftrag der EU-Kommission > www.klicksafe.de
- Verzeichnis der Beratungsstellen für Jugendliche und Eltern > www.beratungsstellen.147.ch
- Sicherheit und Medienkompetenz > www.zischtig.ch

Theorie
B.01

Nachwuchsförderung und Strukturen

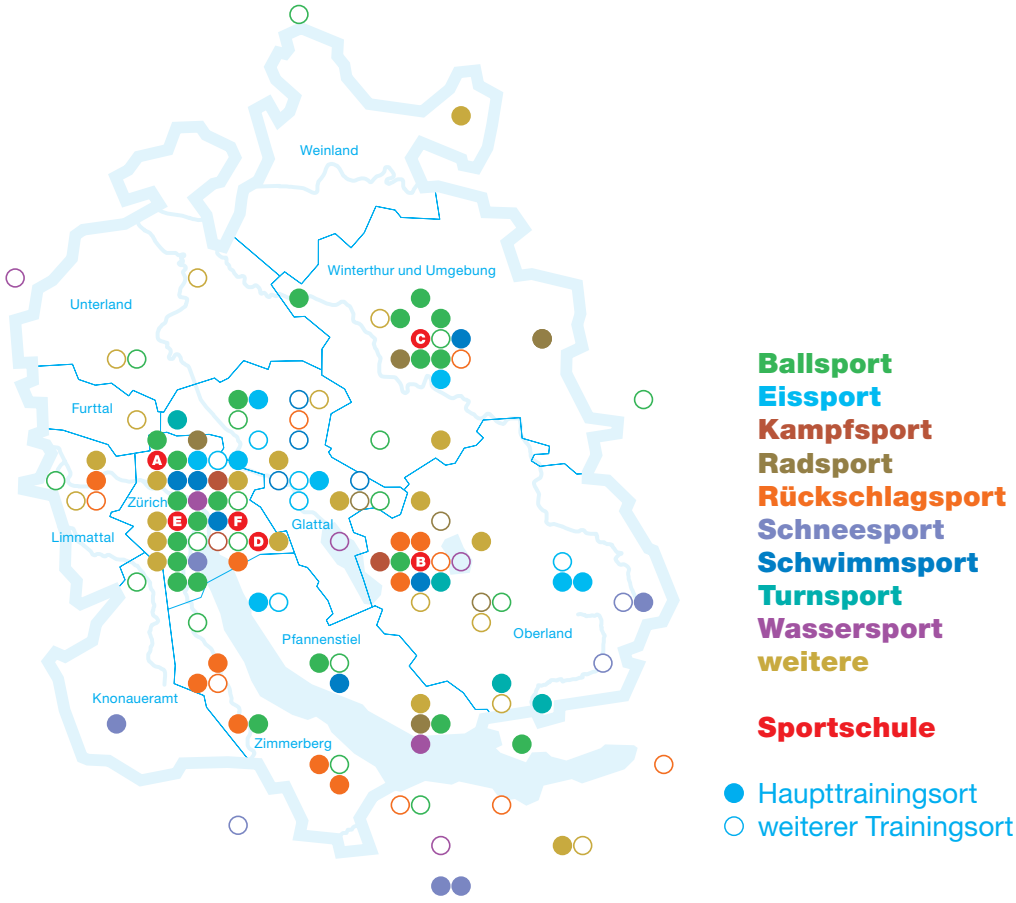
Nachwuchsförderung im Kanton Zürich
Organisationen im Nachwuchsleistungssport

In der Nachwuchsförderung spielen verschiedene Akteure unterschiedliche Rollen. Auf nationaler, kantonaler und kommunaler Ebene gibt es Konzepte und Reglemente, die den Umgang mit Sporttalenten regeln und meist aufeinander abgestimmt sind. Swiss Olympic steuert die Nachwuchsförderung national, das Sportamt auf kantonaler Ebene. Das FTEM-Modell (Foundation/Talent/Elite/Mastery; Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz), das im Factsheet B.02 genauer erklärt wird, dient allen Akteuren als Orientierungshilfe.

Nachwuchsförderung im Kanton Zürich

Im Kanton Zürich gibt es rund 2600 Nachwuchsathletinnen und -athleten, die aufgrund ihrer Kaderzugehörigkeit und der damit verbundenen Swiss Olympic Talent Card als besonders förderungswürdig gelten. In 76 Leistungszentren von 42 Sportarten werden regionale und nationale Talente gefördert. Mit Förderbeiträgen aus dem kantonalen Sportfonds von rund 1 Mio. Franken pro Jahr werden diese Leistungszentren direkt unterstützt mit dem Ziel, den Talenten gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer zu optimalen Trainingszeiten zur Verfügung zu stellen. Mit zusätzlichen Unterstützungsbeiträgen werden zudem innovative, nachhaltige Projekte gefördert. Die gute Vereinbarkeit von Schul- bzw. Berufsbildung und sportlicher Laufbahn steht im Fokus der kantonalen Nachwuchsförderung. Dazu gibt es im Kanton Zürich an verschiedenen anerkannten Sportschulen rund 800 Ausbildungsplätze für Nachwuchsathletinnen und -athleten.

Leistungszentren und Sportschulen im Kanton Zürich (Stand 2016)



Öffentlich-rechtliche Organisationen im Nachwuchsleistungssport

National

Das Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportfördergesetz 2012) hält fest, dass sich der Bund für die Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen zur Förderung des leistungsorientierten Nachwuchssports einsetzt.

Das **Bundesamt für Sport** (BASPO) führt mit der Trainerbildung das Kompetenzzentrum für Aus- und Weiterbildung von Trainerinnen und Trainern im Schweizer Leistungs- und Spitzensport. Es fungiert auch als sportwissenschaftliches Kompetenzzentrum des Schweizer Sports. Im nationalen Sportzentrum Magglingen und im nationalen Jugendsportzentrum Tenero stehen für fast alle Sportarten Indoor- und Outdoor-Sportanlagen zur Verfügung. Mit dem Konzept «Spitzensportförderung der Armee» sind optimale Voraussetzungen für die Kombination der Dienstpflicht mit dem zeitintensiven Training auf Spitzensportniveau vorhanden.

Über das nationale Förderprogramm **Jugend und Sport** (J+S) unterstützt das BASPO mit direkten finanziellen Beiträgen Sportkurse und Sportlager. Die meisten Trainings der Sporttalente werden über J+S abgewickelt.

Kantonal

Das «Sportpolitische Konzept Kanton Zürich» (2006) hält fest, dass sich der Kanton Zürich für die Förderung sportlich besonders talentierter Kinder und Jugendlicher einsetzt, insbesondere für entsprechende Ausbildungsangebote auf den verschiedenen Schulstufen.

Gestützt auf das Konzept «Nachwuchsförderung Sport des Kantons Zürich» (2011) fördert das **Sportamt des Kantons Zürich** leistungsorientierten Nachwuchssport, unterstützt regionale und nationale Leistungszentren und setzt sich für Ausbildungsangebote auf allen Schul- und Ausbildungsstufen ein. Die kantonale Kommission für Nachwuchsförderung ist das strategische Gremium und gibt die Stossrichtung der Nachwuchsförderung im Kanton Zürich vor. Das Sportamt beschäftigt eine **kantonale Beauftragte für Nachwuchsförderung**. Sie ist die zentrale Anlaufstelle der Nachwuchsförderung im Kanton.

Das **Volksschulamt** und das **Mittelschul- und Berufsbildungsamt** setzen sich für ausreichende Ausbildungsangebote und für eine gute Vereinbarkeit von Sport und Ausbildung auf der Sekundarstufe I und II ein. Sie sind auch für die Bearbeitung der Gesuche für ausserkantonale Schul- und Ausbildungsplätze verantwortlich.

Das **Amt für Jugend- und Berufsberatung** bietet ein Beratungsangebot für Sporttalente an.

Kommunal

Als Träger der besonderen Schulen sind die **Standortgemeinden** für den Betrieb der Sportschulen auf Stufe Sek I verantwortlich.

Mit dem Bau und Unterhalt von Sportanlagen und der lokalen Unterstützung der Sportvereine und des Jugendsports legen alle **Gemeinden** eine Basis für die Nachwuchssportförderung.

Privatrechtliche Organisationen

National

Die **Nationalen Sportverbände** führen und koordinieren die Nachwuchsförderung in den ihnen angeschlossenen Sportarten und sind damit für die Selektion und die Förderung ihrer Auswahlkader verantwortlich. In sportartspezifischen Nachwuchsförderkonzepten sind die regionalen und nationalen Leistungszentren und Stützpunkte festgehalten und optimale Trainingsumfänge je Altersstufe sowie die Zusammenarbeit mit Sportschulen definiert. Die Zusammenfassungen aller Nachwuchsförderkonzepte sind auf der Website von Swiss Olympic zu finden und bieten eine gute Übersicht über die Strukturen in den einzelnen Sportarten.

Swiss Olympic ist die Dachorganisation der Schweizer Sportverbände und im Auftrag des BASPO für die Steuerung des Nachwuchsleistungssports verantwortlich. Unter anderem berät Swiss Olympic die Verbände und spricht Unterstützungsbeiträge. Für Athletinnen und Athleten stellt Swiss Olympic ein Beratungsangebot zur Verfügung. Mit der Vergabe des Qualitätslabels «Swiss Olympic Sportschule (resp. Partnerschule)» und der Swiss Olympic Card für Nachwuchstalente und Eliteathletinnen und -athleten bietet Swiss Olympic eine wichtige Hilfe für weitere Akteure im Nachwuchssport.

Die **Stiftung Schweizer Sporthilfe** ist in enger Zusammenarbeit mit Swiss Olympic zuständig für die gesamte individuelle Förderung im Schweizer Sport. Fördergelder der Sporthilfe werden gezielt für Eliteathletinnen und -athleten eingesetzt. Nachwuchsathletinnen und -athleten mit einer Swiss Olympic Talent Card National können eine Sporthilfe-Patenschaft beantragen.

Kantonal

Die **Regional- und Kantonalverbände** führen die regionalen Kader und koordinieren regionale Wettkämpfe und Meisterschaften.

Der **Zürcher Kantonalverband für Sport** (ZKS) ist die Dachorganisation der kantonalen Sportverbände. Im Auftrag des Sportamts des Kantons Zürich betreibt der ZKS das Sportzentrum Kerenzerberg im glarnerischen Filzbach, das Athletinnen und Athleten aus vielen Sportarten optimale Trainingsbedingungen bietet.

Kommunal

Die **Sportvereine** sorgen für ein breites und vielfältiges Sportangebot und führen regelmässige Trainings durch. Sie bilden die Basis der Nachwuchsförderung und übernehmen eine zentrale Rolle bei der Talenterkennung und -förderung.

Tipps

Bei der Begleitung Ihres Kindes in seiner sportlichen Ausbildung hilft es Ihnen, die Strukturen und die wichtigsten Organisationen der Nachwuchsförderung zu kennen. Wichtig zu wissen ist, dass die Abläufe in den einzelnen Sportarten variieren. Im Kanton Zürich ist das Sportamt die zentrale Anlaufstelle für den Nachwuchsleistungssport.

- Informieren Sie sich über die Strukturen der Nachwuchsförderung, speziell über diejenigen in der Sportart Ihres Kindes.
- Helfen Sie Ihrem Kind bei der Planung der weiteren Schritte. Ein enger Kontakt mit den Verantwortlichen aus Sport und Schule ist dabei eine wichtige Voraussetzung.
- Die diversen Organisationen im Schweizer Sport können Ihnen helfen, den passenden Weg für Ihr Kind zu finden.

mehr…

- Sportamt Kanton Zürich, Nachwuchsförderung > www.sport.zh.ch
- Volksschulamt > www.vsa.zh.ch
- Mittelschul- und Berufsbildungsamt > www.mba.zh.ch
- Amt für Jugend- und Berufsberatung > www.ajb.zh.ch
- Zürcher Kantonalverband für Sport > www.zks-zuerich.ch
- Sportzentrum Kerenzerberg > www.szk.ch
- Bundesamt für Sport > www.baspo.ch
- Jugend und Sport > www.jugendundsport.ch
- Swiss Olympic Association, Nachwuchskonzepte und Mitgliedverbände > www.swissolympic.ch
- Stiftung Schweizer Sporthilfe > www.sporthilfe.ch

Talentmerkmale und Selektion

Talenterkennung und Selektion
Swiss Olympic Talent Card
Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung

Die Talentförderung ist eine zentrale Komponente auf dem Weg zur Spitzensportkarriere. Eine frühzeitige und nachhaltige Förderung von Nachwuchsathletinnen und -athleten beeinflusst die sportliche Leistungsfähigkeit auf Elitestufe und ist für die internationale Konkurrenzfähigkeit im Spitzensport entscheidend. Die Talentselektion ist ein Teilprozess der Talententwicklung und in jeder Sportart ein wichtiger Bestandteil auf dem Athletenweg. Swiss Olympic, die Sportverbände und weitere Partner setzen aus diesem Grund gezielt Ressourcen ein, um eine transparente und effiziente Selektion zu gewährleisten. Nach der Leitidee «Nicht die aktuell Besten, sondern die Geeignetsten» wird das Potenzial der Nachwuchsathletinnen und -athleten für spätere Erfolge beurteilt und die Talente werden entsprechend selektioniert.

Talenterkennung und Selektion

In der Nachwuchssportförderung wird eine Person als Talent bezeichnet, bei der vorausschauend und begründet angenommen wird, dass sie eine hohe Leistungsfähigkeit und -bereitschaft für den Sport mit sich bringt.

Es gibt viele Faktoren, die Leistung und Entwicklung beeinflussen. Deshalb sind Talentselektionen im Nachwuchssport komplexe Prozesse. Die nationalen Sportverbände haben in ihren Sportarten entsprechende Systeme entwickelt. Dabei stützen sie sich auf die von Swiss Olympic empfohlene Selektionsphilosophie PISTE, die auf fünf Grundsätzen basiert.

- **P** Prognostisch sich an der zukünftigen Leistung im Elitealter orientieren und nicht am aktuellen Leistungsstand
- **I** Integrativ verschiedene für zukünftige Leistungen relevante Faktoren einbeziehen
- **S** Systematisches und standardisiertes Vorgehen ermöglichen
- **T** Trainer als wesentliche Kompetenzträger einbeziehen
- **E** Einschätzung der Trainer als Beurteilungsmethode nutzen

Talenterkennung
Identifikation der Sporttalente und Einschätzung des Potenzials für künftige hohe Leistungen und Erfolge.

→

Talentselektion
Auswahl von Sporttalenten für Förderkader und Wettkämpfe auf Basis der Talenterkennung.

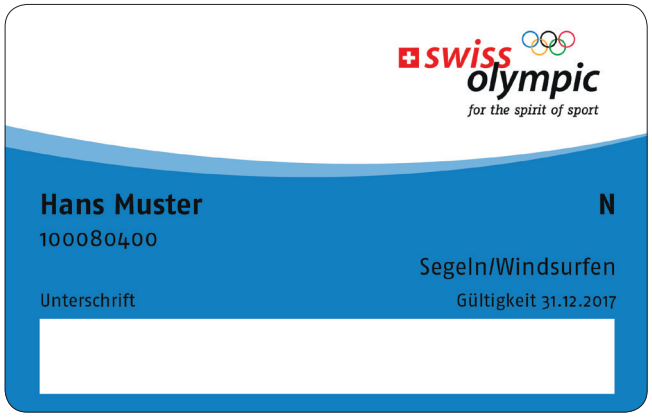
Swiss Olympic Talent Card
Mit der Swiss Olympic Talent Card wird das Potenzial einer Nachwuchsathletin oder eines Nachwuchsathleten anerkannt und die Zugehörigkeit in einem Verbandsförderprogramm bestätigt. Basis dafür bilden die sportartspezifischen Selektionen basierend auf PISTE.

Es werden drei Stufen der Swiss Olympic Talent Card unterschieden: lokal, regional und national. Regionale und nationale Karten werden per Post an die Talente verschickt. Die lokalen Talente sind auf der Website von Swiss Olympic zu finden. Das Datum für die Abgabe der Karten ist von Sportart zu Sportart unterschiedlich, da jeder nationale Sportverband einen der Trainings- und Wettkampfplanung angepassten Termin definiert hat. Alle Karten sind jeweils für ein Jahr gültig.

Worin besteht der Nutzen der Talent Card?

- Sie erleichtert den Zugang zu leistungssportfreundlichen Ausbildungsstätten wie Sportschulen oder leistungssportfreundlichen Lehrbetrieben (siehe C.02 und C.03).
- Sie hilft bei sportbegründeten Dispensationen vom Schulunterricht.
- Sie ermöglicht die Nutzung des Beratungsangebots beim Berufsinformationszentrum durch eine spezialisierte Berufsberaterin oder einen spezialisierten Berufsberater (siehe C.01).
- Sie begünstigt die Kontaktaufnahme mit Spezialistinnen oder Spezialisten aus dem sportmedizinischen Bereich.
- Sie ist verknüpft mit Vergünstigungen bei Partnern von Swiss Olympic wie zum Beispiel Anbietern von Sportartikeln oder Kontaktlinsen.
- Die nationale Talent Card ermöglicht die Teilnahme am Talent Treff Tenero (3T-Lager) mit dem Verband und den Zugang zu einer Patenschaft der Sporthilfe (siehe F.01).

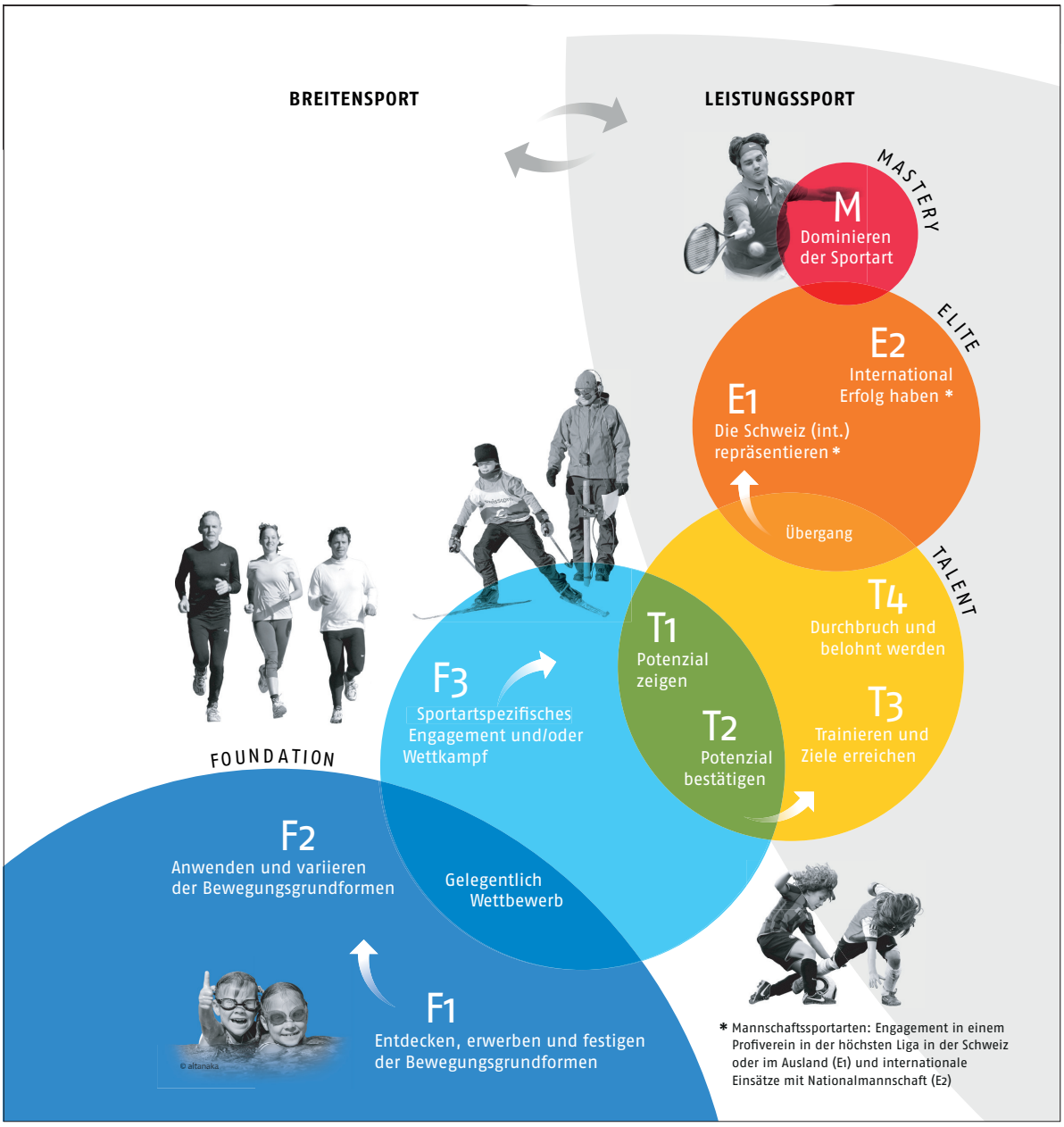
Swiss Olympic Talent Cards im Kanton Zürich
Im Kanton Zürich gibt es rund 2600 Kinder mit einer Swiss Olympic Talent Card. Davon sind 500 nationale, 900 regionale und 1200 lokale Karten (Stand 2016).



Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung (FTEM Schweiz)
Das Bundesamt für Sport und Swiss Olympic haben mit dem Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung ein gemeinsames, sportartübergreifendes Instrument entwickelt. FTEM Schweiz beruht auf vier Schlüsselbereichen: F steht für Foundation (Fundament, Grundlagen, Basis), T für Talent, E für Elite und M für Mastery (Weltklasse). Das Konzept dient als Orientierungsgrundlage für alle Akteure in der Schweizer Sportförderung und bildet eine gemeinsame Sprache.

Als Sporttalent befindet sich die Nachwuchsathletin oder der Nachwuchsathlet im Schlüsselbereich «Talent» (gelber Bereich in der unteren Übersicht). Nachdem das Potenzial erkannt wurde, gilt es nun, dieses zu bestätigen.

Die zehn Phasen von FTEM Schweiz in der Übersicht



Tipps

Neben der sportlichen Entwicklung nehmen Sie als Eltern auch viele andere persönliche Eindrücke Ihres Kindes wahr. Seien Sie sich bewusst, dass Talenterkennung und -selektion ein komplexer Prozess ist und Selektionsentscheide für Eltern nicht immer einfach nachzuvollziehen sind.

- Informieren Sie sich über Selektionskriterien in der Sportart Ihres Kindes.
- Seien Sie sich bewusst, dass die Basis einer Selektion die Potenzialeinschätzung und nicht das erzielte Resultat ist.
- Bringen Sie den Nachwuchsverantwortlichen Vertrauen entgegen.
- Wenn Entscheide für Sie oder Ihr Kind unklar sind, nehmen Sie Kontakt mit der oder dem Nachwuchsverantwortlichen auf.
- Es kann zu Entscheiden kommen, die für Ihr Kind schwierig sind.

mehr…

- Manual zur Talentidentifikation und -selektion von Swiss Olympic > www.swissolympic.ch
- FTEM von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport > www.swissolympic.ch und www.baspo.ch

Berufsberatung und Bildungssystem

Berufsberatungsangebote Sport
Swiss Olympic Label Schulen
Bildungswege für Sporttalente im Kanton Zürich

Die Doppelbelastung durch die sportliche und die schulische Ausbildung stellt Sporttalente vor eine grosse Herausforderung. Wie ist es möglich, die beiden Ausbildungen zu kombinieren? Das Bildungssystem im Kanton Zürich bietet Nachwuchsathletinnen und -athleten verschiedene Wege, die auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet sind. In welchen Situationen ist der Besuch einer Sportschule sinnvoll und welche Ausbildungen werden zudem angeboten? In den Berufsinformationszentren gibt es spezialisierte Beratungsangebote für Sporttalente.

Berufsberatungsangebote Sport

Die Berufsberatung Sport im Berufsinformationszentrum (biz) Oerlikon ist eine Anlaufstelle, bei der sich Sporttalente und Sporteltern mit Wohnsitz im Kanton Zürich kostenlos informieren und beraten lassen können. Im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich steht den Stadtzürcherinnen und Stadtzürchern ein weiteres Beratungsangebot zur Verfügung. Um von einem Beratungsangebot zu profitieren, müssen die Talente

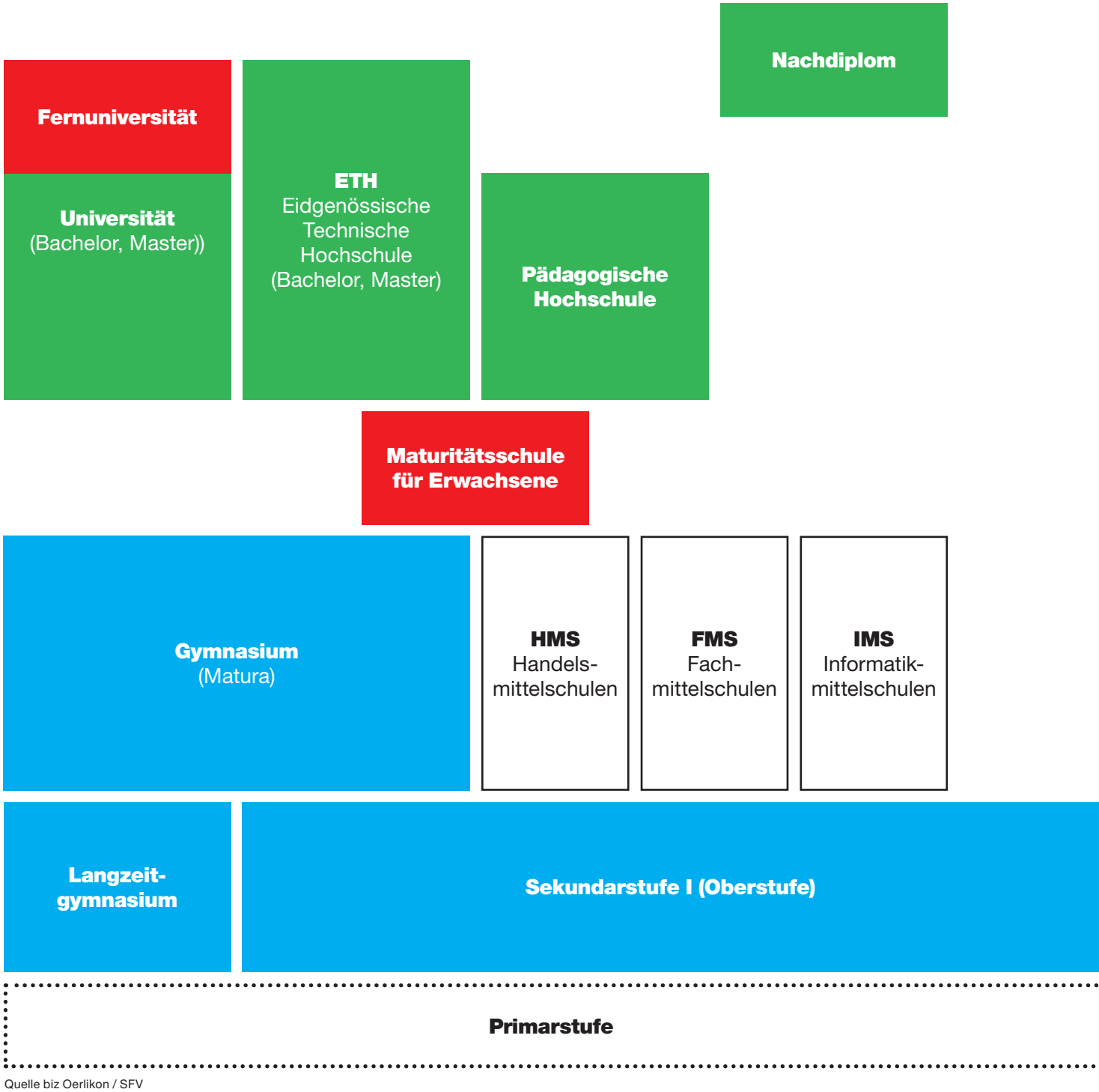
- einer nationalen oder regionalen Auswahl ihrer Sportart angehören,
- eine Swiss Olympic Talent Card besitzen oder
- bereits eine von der Bildungsdirektion anerkannte Sportschule besuchen.

Die Berufsberatung Sport führt alle zwei Jahre eine Veranstaltung zum Thema «Ausbildung und Spitzensport» durch. Nachwuchsathletinnen und -athleten erhalten da einen Überblick über die Schul- und Ausbildungsmöglichkeiten im Kanton Zürich.

Swiss Olympic Label Schulen

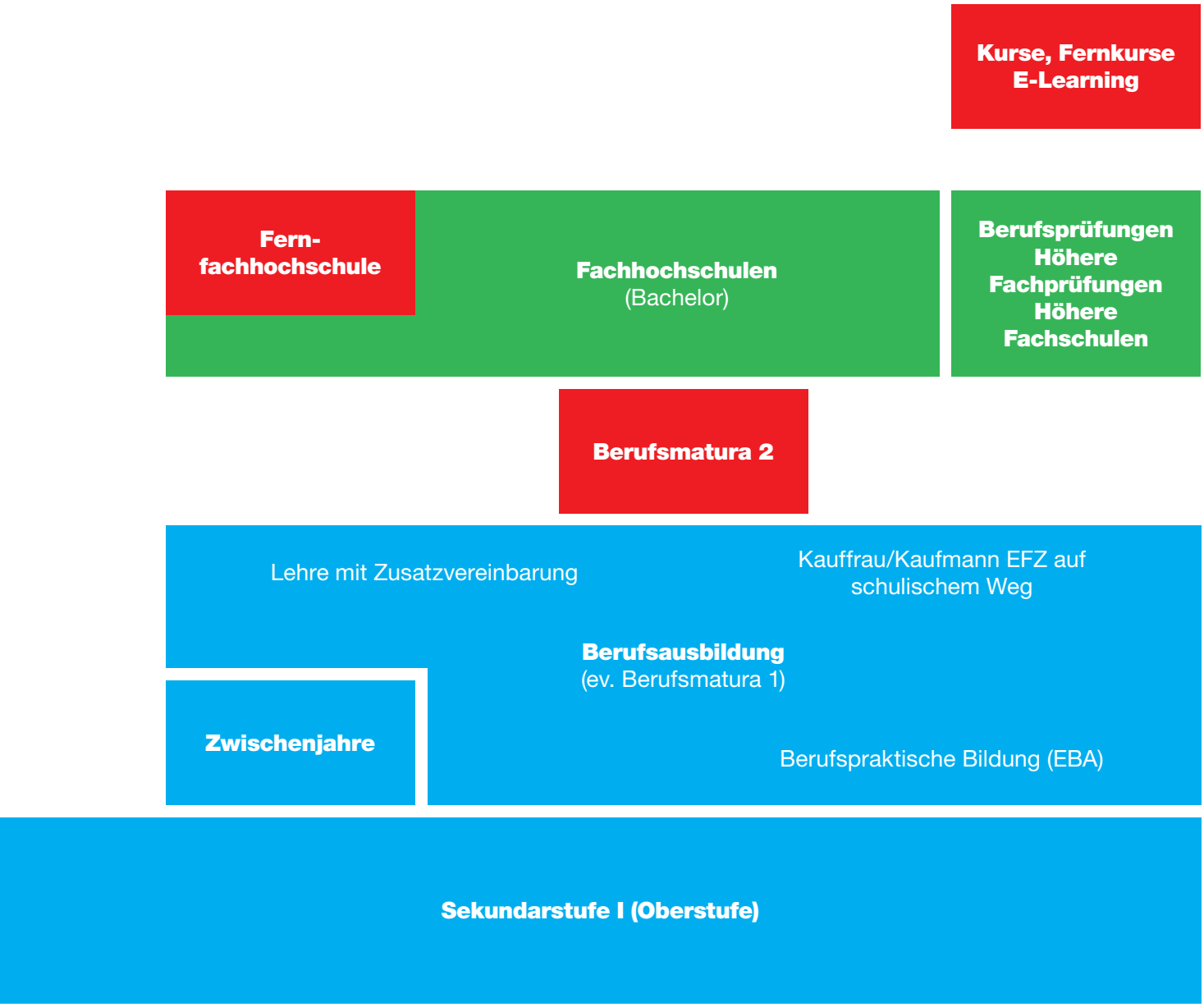
Für Institutionen mit offiziell anerkannten Schul- und Ausbildungsabschlüssen sowie spezifisch strukturierten Angeboten für Sporttalente vergibt Swiss Olympic zwei Qualitätslabels: «Swiss Olympic Sport School» und «Swiss Olympic Partner School». Sie helfen Sporttalenten und ihren Familien bei der Auswahl eines geeigneten Bildungsinstituts (siehe auch C.02 und C.03).

Bildungswege für Sporttalente im Kanton Zürich
Schulischer Bildungsweg



Quelle biz Oerlikon / SFV

Bildungswege für Sporttalente im Kanton Zürich
Beruflicher Bildungsweg



- **Sportschulen/-lehren** Spezielle Angebote für Sporttalente
- **Sportfreundliche Lösungen** Eignen sich wegen ihrer Flexibilität für Sporttalente
- **Individuelle Lösungen** Absprachen und Vereinbarungen sind notwendig. Vor allem teilzeitliche und modulartige Weiterbildungen eignen sich für eine Ausbildungsverlängerung.

Tipps

Bei der Begleitung Ihres Kindes ist es von Vorteil, die Bildungslandschaft zu kennen. Berufsinformationszentren im Kanton Zürich bieten Berufs- und Laufbahnberatung für Nachwuchs- und Spitzensport an. Dort erhalten Sie Informationen zu Aus- und Weiterbildungen, Sportschulen, sportfreundlichen Berufslehren, Ausbildungsfinanzierung, Adressen für geeignete Schnupperlehren und Lehrstellen, Eignungsabklärung und mehr.

- Informieren Sie sich über das Bildungssystem im Kanton Zürich.
- Seien Sie sich bewusst, dass eine Nachwuchsathletin oder ein Nachwuchsathlet aufgrund der Doppelbelastung unter Umständen auch Kompromisse in der Ausbildung eingehen muss.
- Ein individuelles Beratungsgespräch hilft bei der Suche eines geeigneten Ausbildungswegs und unterstützt Ihr Kind beim Berufswahlentscheid.
- Der Besuch einer Informationsveranstaltung der Berufsberatung zum Thema «Ausbildung und Spitzensport» lohnt sich. Informieren Sie sich, wann sie stattfinden.

mehr…

- Berufsberatung Sport, biz Oerlikon (kantonales Angebot)
  > www.berufsberatung.zh.ch/sport
- Laufbahnzentrum der Stadt Zürich (städtisches Angebot)
  > www.stadt-zuerich.ch/laufbahnzentrum
- Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport» von Swiss Olympic
  > www.swissolympic.ch

Primar- und Sekundarstufe I (Oberstufe)

Sporttalente in Regelklassen
Dispensation von Sporttalenten
Sportschulen im Kanton Zürich
Weitere Schulangebote
Schulgeld
Ausserkantonale Schullösungen

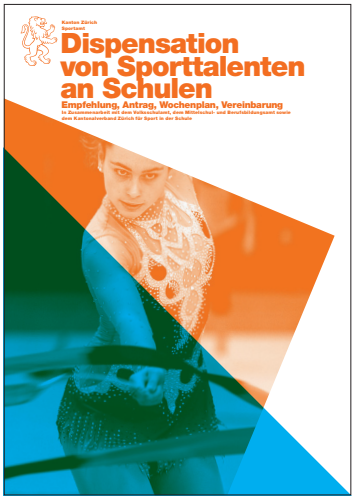
Sporttalente in der Primarschule sind in der Regel noch nicht auf eine besondere Schullösung angewiesen und besuchen die Schule an ihrem Wohnort. In einzelnen Sportarten mit hohem Trainingsaufwand wie Rhythmische Gymnastik oder Kunstturnen sind jedoch bereits individuelle Lösungen nötig. Sportschulen können mit reduzierter Unterrichtszeit, Stützunterricht, individueller Betreuung und Urlaub für Wettkämpfe und Trainingslager ideale Voraussetzungen für Nachwuchsathletinnen und -athleten bieten. Je nach Situation kann aber der Besuch der regulären Schule am Wohn- oder Trainingsort die bessere Lösung sein. Dabei sind gute Absprachen zwischen Eltern, Lehrperson und Trainern und eine frühzeitige Planung entscheidend.

Sporttalente in Regelklassen

Viele Sporttalente sind (zum Beispiel aus geografischen oder verkehrstechnischen Gründen) auf schulische Erleichterungen in einer Regelklasse am Wohnort angewiesen. Eine rechtzeitige und offene Kommunikation mit der Lehrperson und der Schulleitung und eine sportliche Planung helfen, eine für alle Beteiligten akzeptable Lösung zu finden. Es lohnt sich, früh das Gespräch mit der Schule zu suchen und abzuklären, ob Freistellungen für Wettkämpfe während der Schulzeit möglich sind, ob bei der Festlegung von Prüfungen auf intensive Trainingsphasen und Wettkämpfe Rücksicht genommen wird, wie flexibel die Hausaufgaben gehandhabt werden und inwiefern es der Schule möglich ist, das Sporttalent bei der Aufarbeitung des versäumten Stoffs zu unterstützen.

Dispensation von Sporttalenten

Das Sportamt des Kantons Zürich hat in Zusammenarbeit mit dem Volksschulamt und dem Kantonalverband für Sport in der Schule einen Leitfaden für Dispensationen von Sporttalenten an Schulen erarbeitet. Darin sind Empfehlungen, ein Antragsformular mit Wochenplan und eine Vereinbarungsvorlage zu finden. Der Leitfaden unterstützt die Kommunikation zwischen Trainerinnen oder Trainern, Lehrpersonen und Eltern sowie den Nachwuchsathletinnen und -athleten.



Sportschulen im Kanton Zürich
Die Kunst- und Sportschulen arbeiten mit reduzierten Stundentafeln, bieten Trainingsmöglichkeiten am Morgen und am frühen Nachmittag und gehen flexibel auf individuelle Bedürfnisse ein. Sie bieten eine auf den Nachwuchsleistungssport ausgerichtete Betreuung und helfen mit, die schulische und ausserschulische Ausbildung optimal zu koordinieren. Sie richten sich an künstlerisch oder sportlich besonders begabte Jugendliche. Die Schülerinnen und Schüler werden für Trainingslager und Wettkämpfe während der Schulzeit freigestellt und arbeiten den verpassten Schulstoff mit Unterstützung der Lehrpersonen nach. An diesen besonderen Schulen wird ein hohes Mass an Selbständigkeit und Eigenständigkeit gefordert. Der Anschluss an weiterführende Schulen und Ausbildungen ist gewährleistet.

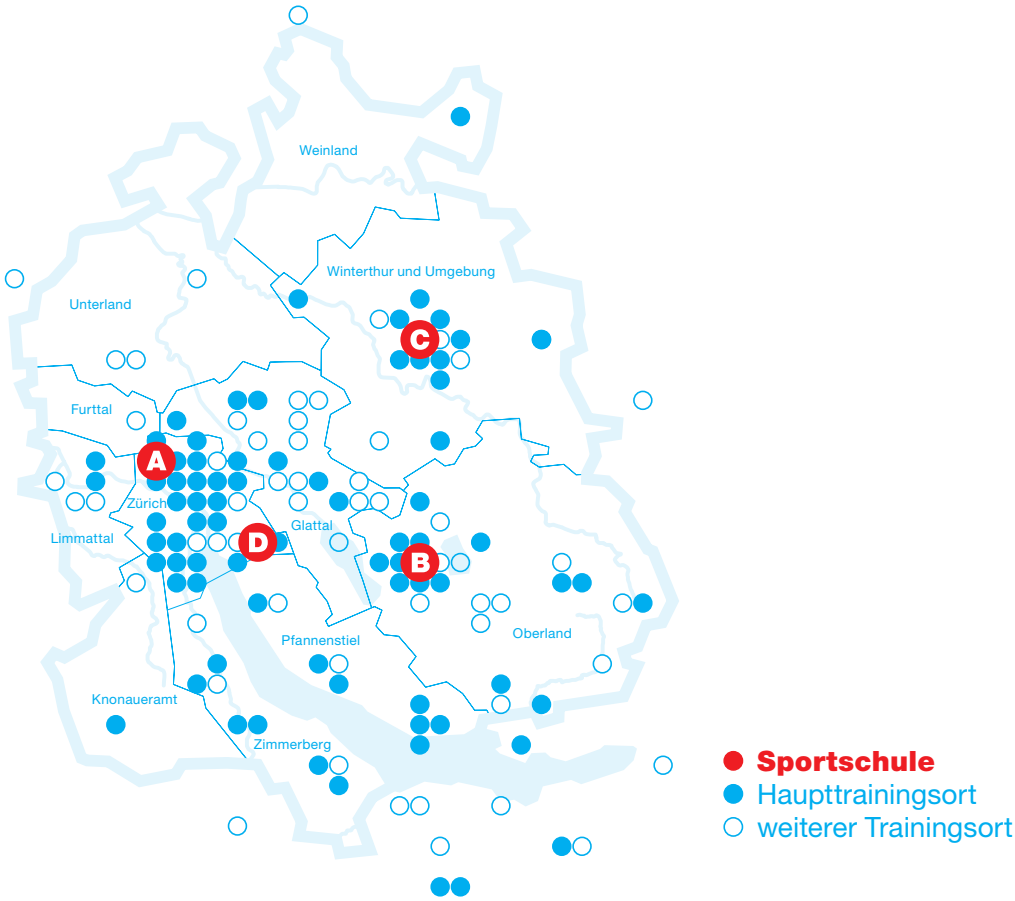
Übersicht über die vom Regierungsrat anerkannten Sportschulen auf Stufe Sek I

A Kunst- und Sportschule Zürich (K+S Zürich), Swiss Olympic Partner School

B Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland, Uster (KuSs ZO), Swiss Olympic Partner School

C Talentklasse Winterthur, befristet bis Ende Schuljahr 2017/2018

D Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl, Zürich, Swiss Olympic Partner School



Aufnahmebedingungen

Um eine Sportschule im Kanton Zürich besuchen zu können, müssen Nachwuchsathletinnen und -athleten ein Aufnahmeverfahren durchlaufen. Sie müssen in ihrer Sportart auf der für ihr Alter höchsten Ausbildungs-/Kaderstufe sein und daher in der Regel eine Swiss Olympic Talent Card besitzen. Zu den allgemeinen Aufnahmebedingungen gehören unter anderem ein Trainingspensum von mindestens 10 bis 15 Stunden pro Woche (auch mit Trainingseinheiten zwischen 8 und 17 Uhr) sowie die Empfehlung des Vereins und einer übergeordneten Sportorganisation (zum Beispiel Sportverband). Zusätzlich müssen für eine Aufnahme sportartspezifische Anforderungen erfüllt werden.

Informationsabend und Anmeldung

Jede Schule führt jeweils im Herbst einen Informationsabend durch. Anmeldeschluss für die Sportsekundarschulen ist der 31. Januar, für das Sportgymnasium der 15. Januar. Detailinformationen sind auf den Webseiten der Schulen zu finden.

Weitere Schulangebote
Im Kanton Zürich gibt es für Sporttalente weitere Schulen auf Stufe Sek I mit speziellen Angeboten.

- Sportschule Bubikon, Privatschule
- Talentcampus Winterthur (voraussichtlich ab Schuljahr 2018/2019), Privatschule

Schulgeld
Die Wohnortgemeinde übernimmt das Schulgeld für Sporttalente, die eine vom Zürcher Regierungsrat anerkannte Schule besuchen. Bei Privatschulen muss das Schulgeld von den Eltern bezahlt werden. Sie können sich jedoch für eine Kostenbeteiligung an die Wohngemeinde wenden.

Ausserkantonale Schullösungen
Wenn es im Kanton Zürich kein passendes Angebot für die sportliche Ausbildung in Kombination mit einer geeigneten Schullösung gibt, kann beim Volksschulamt des Kantons Zürich ein Gesuch zur Übernahme von ausserkantonalen Schulgeldzahlungen gestellt werden. Die Bedingungen sind:

- Die Schule muss den Status einer Swiss Olympic Sport oder Partner School haben oder vom nationalen Sportverband als Partnerschule des Leistungszentrums bzw. Trainingsstützpunkts der jeweiligen Sportdisziplin anerkannt sein.
- Das Talent muss mindestens eine gültige Swiss Olympic Talent Card für die Förderstufe Regional haben oder von einer neutralen Fachstelle für eine ausserkantonale Schulung empfohlen werden.

Tipps

Die Schulbildung ist auch für Sporttalente wichtig. Immer mehr Bildungsinstitutionen verfügen über spezielle, flexible Angebote für Talente. Informieren Sie sich frühzeitig über die Möglichkeiten und besprechen Sie sie mit Ihrem Kind, um den geeigneten schulischen Weg zu finden.

- Viele Sporttalente finden passende Lösungen in der regulären Schule. Es lohnt sich, frühzeitig das Gespräch mit der Schule zu suchen.
- Vereinbaren Sie bei Bedarf in der Berufsberatung Sport (siehe C.01) einen Termin, um die möglichen Ausbildungswege sowie deren Vor- und Nachteile abzuklären. Begleiten Sie Ihr Kind zu diesem Gespräch.
- Falls der Besuch einer Sportschule in Frage kommt, informieren Sie sich frühzeitig über die Aufnahmebedingungen.
- Beziehen Sie die Trainerin oder den Nachwuchsverantwortlichen des Sportvereins oder -verbandes beim Prozess der Schulwahl ein.
- Besuchen Sie mit Ihrem Kind den Orientierungsabend der Sportschule.

mehr…

- Kunst- und Sportschule Zürich > www.kuszh.ch
- Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland, Uster > www.kusszo.ch
- Talentklasse Winterthur > www.talentklasse.winterthur.ch (gültig bis Juli 2018)
- Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl, Zürich > www.ksgymnasium.ch
- Broschüre «Schulangebote für Sporttalente» von Swiss Olympic > www.swissolympic.ch
- Sportamt Kanton Zürich > www.sport.zh.ch
- Berufsberatung Sport, biz Oerlikon (kantonales Angebot) > www.berufsberatung.zh.ch/sport
- Laufbahnzentrum der Stadt Zürich (städtisches Angebot) > www.stadt-zuerich.ch/laufbahnzentrum
- Infothek mit Informationen zu Sportschulen im Kanton Zürich, Berufs- und Laufbahnberatung Kanton Zürich > www.berufsberatung.zh.ch
- Sportschule Bubikon > www.sportschulebubikon.ch
- Talentcampus Winterthur > www.talent-campus-winterthur.ch

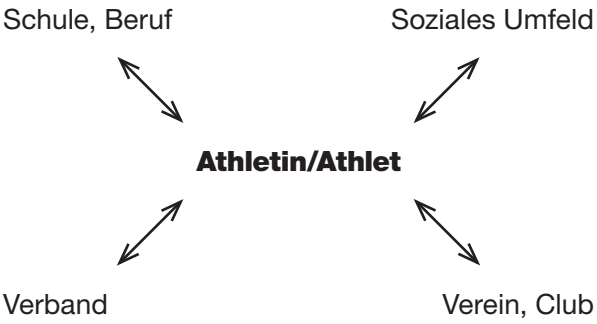
Mittelschule und Berufsbildung

Im Spannungsfeld von Sport, Ausbildung und Familie
Sportfreundliche Lehre
Lehre als Kaufmann oder Kauffrau EFZ an einer Sportschule
Gymnasiale Ausbildung
Dispensation von Sporttalenten
Weitere Angebote von sportfreundlichen Schulen und Ausbildungen
Ausserkantonale Schullösungen

Im Alter von 14 bis 18 Jahren werden viele Weichen bezüglich Schulkarriere, Berufswahl und Erfolgschancen im Spitzensport gestellt. Zudem findet in dieser Zeit eine enorme körperliche wie auch psychische Entwicklung statt. Die berufliche resp. schulische Ausbildung mit der sportlichen Ausbildung zu kombinieren, ist für viele eine grosse Herausforderung. Angepasste Lösungen helfen, die Mehrfachbelastung zu meistern. Im Kanton Zürich werden verschiedene Möglichkeiten angeboten.

Nachwuchstalente im Spannungsfeld von Sport, Ausbildung und Familie

Das Leben von Nachwuchsathletinnen und -athleten spielt sich im Spannungsfeld von Sport, Ausbildung, Freunden und Familie ab. Trainerinnen und Trainer, Lehrerschaft, Eltern und Freunde stehen sich als Parteien mit unterschiedlichen Bedürfnissen gegenüber, die alle ihre Forderungen an die junge Athletin oder den jungen Athleten stellen.

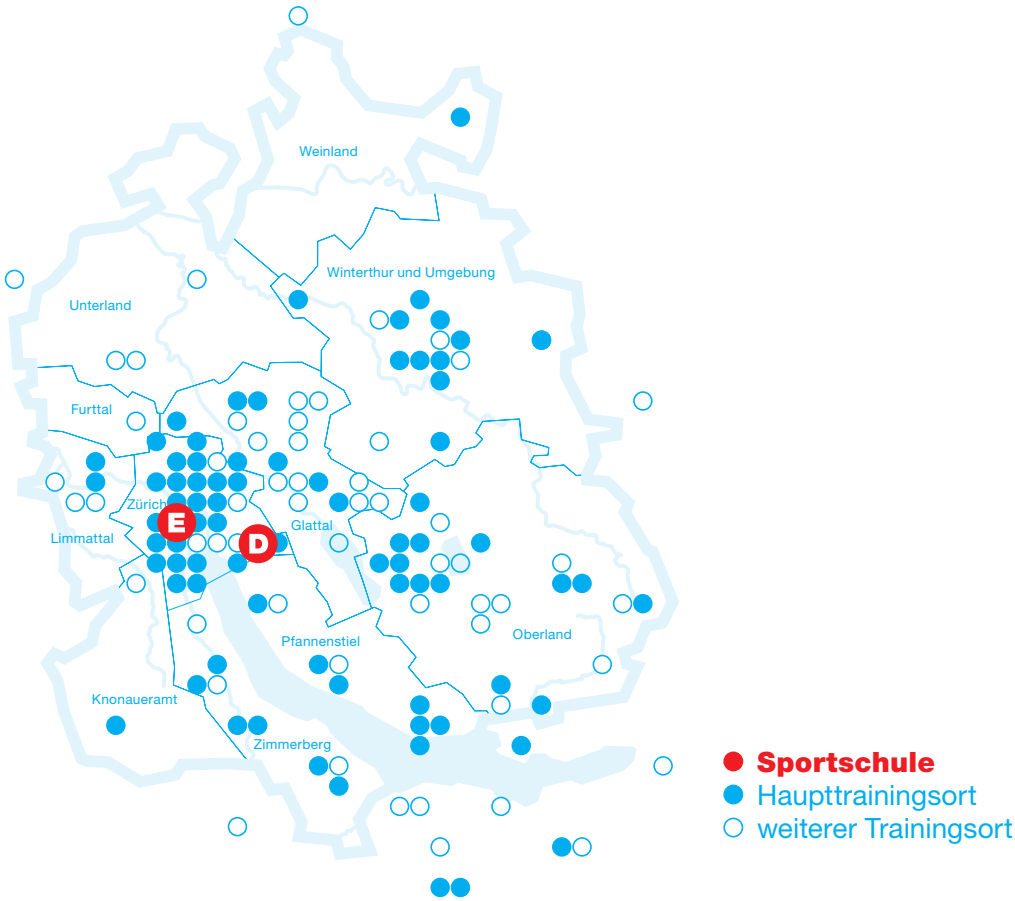


Sportfreundliche Lehre

Anders als bei einer schulischen Ausbildung arbeiten bei einer Berufsausbildung mehrere Partner zusammen. Berufsfachschule, Lehrbetrieb, überbetriebliche Kurse und Sport müssen aufeinander abgestimmt werden. Im Vergleich zur schulischen Ausbildung ist die Koordination komplexer und die Lehrstellensuche entsprechend aufwändiger. Die Jugendlichen müssen einen sportfreundlichen Lehrbetrieb finden und spezielle Absprachen mit ihm treffen (zum Beispiel Teilzeitarbeit oder Lehrzeitverlängerung). In einer Zusatzvereinbarung zum Lehrvertrag werden die Abmachungen festgehalten. Swiss Olympic vergibt die Vignette «Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb». Der Leistungssportkoordinator beim Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich unterstützt Nachwuchsathletinnen und -athleten bei der Ausarbeitung der Zusatzvereinbarung und hilft bei der Koordination der Ausbildung mit der Berufsfachschule und dem Lehrbetrieb.

Lehre als Kaufmann oder Kauffrau EFZ an einer Sportschule
Im Auftrag des Mittelschul- und Berufsbildungsamts des Kantons Zürich bietet die privat organisierte United School of Sports (E) eine Lehre als Kaufmann oder Kauffrau für Sporttalente an. Die Schule verfügt über das Label «Swiss Olympic Partner School». Die Lernenden absolvieren ihre Ausbildung an der Schule sowie in einem Lehrbetrieb. Es wird Rücksicht auf die Trainingspläne genommen und die Nachwuchsathletinnen und -athleten geniessen optimale Bedingungen mit angepassten Schul- und Arbeitspensen. Die Lernenden schliessen in vier statt drei Jahren mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis der Profile B (Basisbildung), E (erweiterte Grundbildung) oder M (kaufmännische Grundbildung mit Berufsmaturität) ab. Sie haben während der Ausbildung mehr Ferien und können aufgrund einer grosszügigen Handhabung von Urlaubsgesuchen an ihren Sportanlässen teilnehmen. Zu den Aufnahmebedingungen gehört ein Trainingspensum von mindestens 10 bis 15 Stunden pro Woche sowie die Empfehlung des Vereins oder des Verbandes. Sofern die sportlichen Voraussetzungen erfüllt sind (Kaderzugehörigkeit, in der Regel nationales Niveau), wird das Schulgeld vom Kanton Zürich übernommen.

Gymnasiale Ausbildung
Das Kurzzeitgymnasium am Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl in Zürich (D) verfügt über das Label «Swiss Olympic Partner School» und dauert ein Jahr länger als herkömmliche Mittelschulen. Der Schulstoff wird auf fünf statt vier Jahre verteilt, damit die Schülerinnen und Schüler neben den 25 Schulstunden pro Woche vier Halbtage Zeit für das Training und die Regeneration haben. Die gezielte Betreuung durch Sportkoordinatorinnen und -koordinatoren hilft, den Schulstoff nach längeren Absenzen aufzuarbeiten. Zur Auswahl stehen zwei Profile: das neusprachliche und das mathematische Gymnasium. Die Schülerinnen und Schüler müssen die zentrale Aufnahmeprüfung für die Mittelschule (ZAP) bestehen und die sportlichen Aufnahmekriterien erfüllen (Kaderzugehörigkeit, in der Regel nationales Niveau). Weitere Aufnahmebedingungen sind ein Trainingspensum von mindestens 10 bis 15 Stunden pro Woche sowie die Empfehlung des Vereins oder des Verbandes. Anmeldeschluss ist jeweils der 15. Januar.



Dispensation von Sporttalenten
Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt orientiert sich an den «Richtlinien über die Freistellung vom Unterricht von Sportlerinnen und Sportlern an kantonalen Mittelschulen». Sie regeln die einheitliche Umsetzung der Freistellung vom Unterricht. Sporttalente, die von einem nationalen Sportverband systematisch leistungsorientiert gefördert und ausgebildet werden, sollen von der Schule in ihren Bestrebungen unterstützt werden und von zusätzlichen Urlaubstagen sowie Dispensationen profitieren.

Weitere Angebote von sportfreundlichen Schulen und Ausbildungen
Nebst den anerkannten Schul- und Ausbildungsangeboten gibt es weitere Schulen, die angepasste Ausbildungsangebote für Sporttalente bieten.

- Berufswahlschule Uster
- Berufswahlschule Bülach
- Minerva, TALENTplus für Kunst- und Sportbegabte, Swiss Olympic Partner School und Privatschule*
- Sport Academy Zürich, Privatschule*
- AKAD Zürich, Privatschule*
- Wirtschaftsschule KV Winterthur, u.a. mit BM2 FLEX
- Öffentliche und private Berufsmaturitätslehrgänge

* Das Schulgeld für den Besuch einer dieser Privatschulen muss grundsätzlich selber getragen werden.

Für Nachwuchsathletinnen und -athleten, die eine anspruchsvolle Grundausbildung in einem Lehrbetrieb absolvieren, empfiehlt sich zumeist die BMS II, die nach der Lehre absolviert werden kann. Eine Überbelastung durch den Besuch der Berufsfachschule, die Ausbildung im Lehrbetrieb und die Ausübung des Sports können so vermieden werden. Die Berufsmaturität ermöglicht in der Regel den prüfungsfreien Übertritt an eine Fachhochschule.

Ausserkantonale Schullösungen
Wenn es im Kanton Zürich kein passendes Angebot für die sportliche Ausbildung mit einer eeigneten Schullösung gibt, wie beispielsweise für ausgewiesene Schneesporttalente, kann beim Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich ein Gesuch zur Übernahme von ausserkantonalen Schulgeldzahlungen gestellt werden. Für eine Schulgeldübernahme gelten folgende Voraussetzungen:

- Die Schule muss den Status einer Swiss Olympic Sport oder Partner School haben oder vom nationalen Sportverband als Partnerschule des Leistungszentrums bzw. Trainingsstützpunkts der jeweiligen Sportdisziplin anerkannt sein. Zudem muss an dieser Schule ein eidgenössisch anerkannter Abschluss möglich sein.
- Das Talent muss im Besitz einer gültigen Swiss Olympic Talent Card für die höchste verfügbare Stufe sein (in der Regel National) oder von einer anerkannten Fachstelle wie Swiss Olympic oder dem Sportamt Kanton Zürich für eine ausserkantonale Schule empfohlen werden.

Tipps

Ein guter Start ins Berufsleben ist wichtig, auch wenn der erste Entscheid in der Berufswahl heute nicht mehr unbedingt die Weichen für das ganze Leben stellt. Informieren Sie sich über Ausbildungsmöglichkeiten für Sporttalente und helfen Sie Ihrem Kind, eine gute Schul- oder Ausbildungslösung nebst der sportlichen Ausbildung zu finden.

- Nehmen Sie das Angebot «Berufsberatung Sport» des biz Oerlikon oder des Laufbahnzentrums der Stadt Zürich für Nachwuchs- und Spitzensportlerinnen und -sportler in Anspruch. Dort erfahren Sie und Ihr Kind, wie sich Ausbildung und Sport am besten vereinbaren lassen.
- Auch erhalten Sie bei den erwähnten Anlaufstellen mit Beratungsangeboten Adressen von sportfreundlichen Schnupper- und Lehrbetrieben.
- Besuchen Sie Informationsabende und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eine geeignete Lehrstelle zu finden.
- Notieren Sie zusammen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn die Vor- und Nachteile der favorisierten Ausbildung.
- Nehmen Sie das Gespräch mit der Trainerin oder dem Trainer auf und erkundigen Sie sich, wie die sportlichen Perspektiven aussehen und welche sportliche Belastung auf Ihr Kind zukommt.

mehr…

- Berufsberatung Sport, biz Oerlikon (kantonales Angebot) > www.berufsberatung.zh.ch/sport
- Laufbahnzentrum der Stadt Zürich (städtisches Angebot) > www.stadt-zuerich.ch/laufbahnzentrum
- Mittelschulamt- und Berufsbildungsamt, Berufslehre und Leistungssport > www.mba.zh.ch
- Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl, Zürich > www.ksgymnasium.ch
- United School of Sports, Zürich > www.unitedschool.ch
- Swiss Olympic Association, Ausbildung und Schule > www.swissolympic.ch
- «Berufliche Grundbildung und Leistungssport», Broschüre von Swiss Olympic
- «Zwischen Schulbank und Trainingsplatz», Broschüre des Schweizerischen Fussballverbands
- Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung > www.berufsberatung.ch

Höhere Berufsbildung, Hochschulen und Militärdienst

Höhere Berufsbildung
Hochschulen
Modell F
Studien- und Laufbahnberatung
Athlete Career Programme
Militärdienst

Nach Abschluss der Berufsausbildung oder Erlangen der Matura stehen verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten offen. Dabei gibt es grosse Unterschiede bezüglich ihrer Flexibilität – von Sprachkursen via E-Learning, Informatikweiterbildungen in Modulen, Fernkursen oder Vorbereitungskursen mit eidgenössischen Diplomen bis hin zu intensiven Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen. Viele Hochschulen sind bereit, Leistungssportlerinnen und -sportlern Sonderlösungen anzubieten. Ausbildungen in Modulen kommen den Sportlerinnen und Sportlern mit intensivem Zeitmanagement entgegen. Hier sind Information, Beratung, Planung und Kommunikation wichtig für eine optimale Koordination.

Höhere Berufsbildung

Berufsprüfungen und höhere Fachprüfungen

Wer über die nötige Berufserfahrung verfügt, kann sich mit Vorbereitungskursen auf Berufsprüfungen oder höhere Fachprüfungen vorbereiten, etwa in den Bereichen Marketing, Public Relations oder Fitness, und sich so zum Spezialistin oder zum Spezialisten ausbilden lassen. Die Ausbildungen werden häufig in Modulen angeboten. Vielen Athletinnen und Athleten fehlt jedoch die nötige Berufserfahrung. Deshalb wird dieser Weg eher selten während der Sportkarriere gewählt.

Höhere Fachschulen

Nach einer Berufslehre können Athletinnen und Athleten eine Höhere Fachschule (HF) besuchen und damit eine Weiterbildung mit Praxisbezug absolvieren. Verschiedene private Schulen unterstützen Spitzensportlerinnen und -sportler und kommen ihnen bei Prüfungen und Absenzen entgegen. Informationen sind bei den Schulen zu finden.

Hochschulen

Fachhochschulen

Das Fachhochschulstudium schliesst mit einem Bachelor ab. Voraussetzung zum Studium ist eine Lehre mit Berufsmaturität oder ein gymnasialer Abschluss. Zudem wird in der Regel ein Jahr Berufserfahrung verlangt. Verschiedene Fachhochschulen sind spitzensportfreundlich und bieten eine gewisse Flexibilität in der Ausbildung. Viele Athletinnen und Athleten, die ortsunabhängig studieren möchten und ein Maximum an Flexibilität benötigen, studieren an der Fernfachhochschule Schweiz. Das Studium dauert in der Regel 4½ Jahre bis zum Bachelor und kann an den Standorten Zürich, Basel, Bern oder Brig absolviert werden. Pro Woche beträgt der zeitliche Aufwand für das Studium rund zwölf Stunden.

Universität/ETH

Die ETH Zürich ermöglicht Athletinnen und Athleten eine Abstimmung von Spitzensport und Studium. Verschiedene Studiengänge können auch als Teilzeitstudium belegt werden. Nicht jede Studienrichtung eignet sich in Kombination mit Spitzensport gleich gut. Es lohnt sich, die Angebote der Hochschulen zu vergleichen und sich beraten zu lassen. An den Hochschulen stehen Spitzensportlerinnen und -sportlern Koordinationspersonen zur Verfügung. Auch eine Studienberatung der jeweiligen Fakultät kann wertvolle Hinweise geben. Mit der «Situationsanalyse Spitzensport und Studium» stellt Swiss Olympic ein Hilfsmittel zur Analyse der individuellen Situation und für die Suche nach einer optimalen Studienlösung bereit.

Fernlernen

Die Fernuniversität der Schweiz oder ein Angebot im Ausland wie diejenige in Hagen (Deutschland) sind gute Alternativen zur Präsenzuniversität, wenn ein hohes Mass an Flexibilität und Unabhängigkeit nötig ist, zum Beispiel wenn die Athletin oder der Athlet oft im Ausland ist oder nicht weiss, welchem Verein sie oder er im folgenden Jahr angehören wird. Ein Fernstudium setzt grosse Selbstdisziplin voraus. Die Vielfalt an Studiengängen ist beschränkt. Weitere Fernstudiengänge, unter anderem im Bereich Sportmanagement, gibt es auch im Ausland. Wichtig ist, vorgängig abzuklären, ob der Abschluss in der Schweiz anerkannt wird.

Modell F

Verschiedene Bildungsinstitutionen bieten Studiengänge nach Modell F (flexibel) an. Leistungssportlerinnen und -sportler können an diesen Institutionen das Lerntempo selber bestimmen sowie Training und Wettkämpfe mit dem Studium koordinieren.

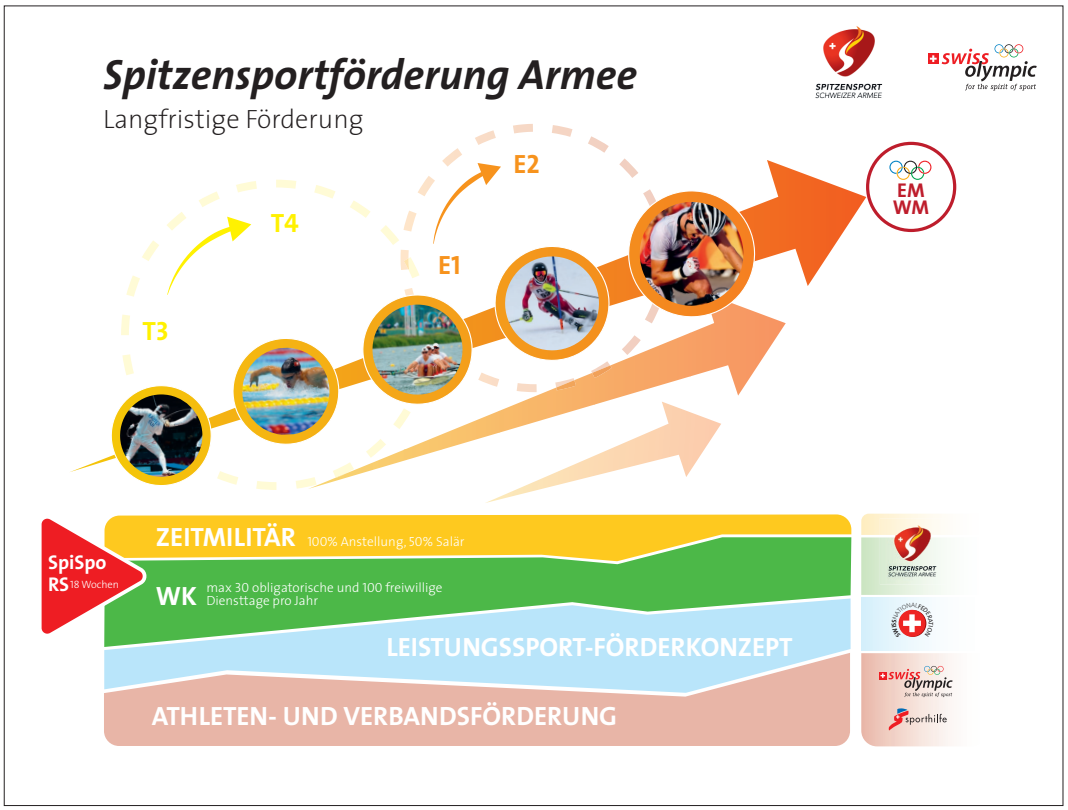
Studien- und Laufbahnberatung

Die Studien- und Laufbahnberatung im Berufsinformationszentrum (biz) Oerlikon bietet Maturanden Informationsanlässe an, die vor der Studienwahl hilfreich sein können, wie zum Beispiel im Februar «Matura – wie weiter?» oder im März «Studium konkret». Zudem gibt es Bewerbungsworkshops für Maturanden (nach den Herbstferien). An den Hochschulen finden Informationstage statt, die einen Einblick in verschiedene Studienrichtungen gewähren.

Athlete Career Programme
Das Swiss Olympic Athlete Career Programme bietet Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern Dienstleistungen für eine gezielte Karriereplanung in Sport, Ausbildung und Beruf. Die Unterstützung kann während der Sportkarriere zur Vorbereitung der Nachsportkarriere oder im ersten Jahr nach dem Rücktritt in Anspruch genommen werden.

Die Beratungsleistungen, die Arbeitsmarktvorbereitung sowie das Vermitteln von Temporär-, Dauerstellen und Praktika stehen Trainerinnen und Trainern sowie Athletinnen und Athleten ab der Stufe Elite Card exklusiv und kostenlos zur Verfügung.

Militärdienst: Spitzensport-RS und qualifizierte Athletin / qualifizierter Athlet
Der Militärdienst sollte frühzeitig geplant werden, damit die Rekrutenschule (RS), die jährlich stattfindenden Wiederholungskurse (WK), das Studium und die Wettkampfplanung aufeinander abgestimmt werden können. Die Athletinnen und Athleten sollten wenn möglich die RS vor Beginn des Studiums absolvieren. Die Armee unterstützt Spitzensportlerinnen und -sportler bei der Erreichung ihrer internationalen Ziele. Bei Interesse am Angebot der Spitzensport RS oder dem Status als qualifizierte Athletin oder qualifizierter Athlet wird eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit der Verbandstrainerin oder dem Verbandstrainer empfohlen. Sportliches Talent sowie die Strukturen und das Angebot eines Verbandes sind entscheidend für einen Platz in der Spitzensport-RS. Neben der Spitzensport-RS kommt die Schweizer Armee aber auch Athletinnen und Athleten mit entsprechendem Leistungsnachweis in der militärischen Ausbildung entgegen, indem sie sie als qualifizierte Athletinnen und Athleten einstuft.



Tipps

Weiterbildung oder Studienwahl müssen sorgfältig geplant werden. Besprechen Sie das Thema frühzeitig mit Ihrem Kind. Die Studien- und Laufbahnberatung gibt Ihnen einen Überblick über die Weiterbildungsangebote. Die Berufsberatung Sport hilft Ihnen herauszufinden, welche Aus- und Weiterbildungen neben einer Sportkarriere möglich sind.

- Fragen Sie Ihr Kind nach seinen mittel- und langfristigen sportlichen Zielen und unterstützen Sie es bei der Erstellung einer groben Karriereplanung.
- Hilfreich ist es, einen Zeitplan zu erstellen, um zu sehen, wie viel Zeit eine Weiterbildung oder ein Studium in Anspruch nehmen darf.
- Nutzen Sie die Beratungsangebote am biz Oerlikon und unterstützen Sie Ihr Kind bei der Kontaktaufnahme zur Koordinationsperson der gewünschten Hochschule oder dem Studienberater der entsprechenden Fakultät.
- Mit dem Besuch einzelner Vorlesungen an der Hochschule sowie anhand von Gesprächen mit Studierenden erfährt Ihr Kind, ob es sich mit der gewünschten Studienrichtung identifizieren kann.
- Lohnenswert sind auch Gespräche mit anderen Athletinnen und Athleten, die den von Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn geplanten Weg eingeschlagen haben und von ihren Erfahrungen berichten können.

mehr…

- Spitzensport und Studium, Schweizerischer Hochschulsportverband > www.shsv.ch/de/spitzensport_und_studium
- Schulangebote für Sporttalente, Swiss Olympic > www.swissolympic.ch
- Studium und Leistungssport, inkl. Situationsanalyse, Swiss Olympic > www.swissolympic.ch/studium
- Informationsportal der Studien- und Laufbahnberatung > www.berufsberatung.ch/studium
- Spitzensport und Studium, Akademischer Sportverband Zürich > www.asvz.ch/59745-spitzensport-studium
- Berufsberatung Sport, biz Oerlikon > www.berufsberatung.zh.ch/sport
- Spitzensport in der Armee, Bundesamt für Sport > www.baspo.ch
- Fernfachhochschule Schweiz > www.ffhs.ch
- Fernuni Schweiz > www.fernuni.ch
- Fernuni Hagen > www.fernuni-hagen.de/schweiz
- Flexibel studieren nach Modell F > www.modellf.ch

Trainings- und Wettkampfplanung

Trainingsgrundsätze
Standortbestimmung
Leistungsentwicklung
Leistungsdiagnostik
Bedeutung von Wettkämpfen

Mit der Trainings- und Wettkampfplanung werden die Ziele, der Aufbau, die Inhalte, die Methoden und die Organisation des Trainings für einen bestimmten Zeitraum festgelegt. In der Regel ist die Trainings- und Wettkampfplanung Aufgabe der Trainerinnen und Trainer. Die Inhalte der Trainings für Sporttalente unterscheiden sich von denjenigen für Spitzensportler. Eine Vielzahl von Komponenten muss berücksichtigt werden, was zu einer anspruchsvollen Planung führt und Flexibilität von allen Beteiligten fordert.

Trainingsgrundsätze

Die «Ethik-Charta im Sport» des Bundesamtes für Sport und von Swiss Olympic hält fest, dass die Anforderungen an Nachwuchsathleten mit dem sozialen Umfeld, insbesondere mit den Ansprüchen der Familie, der Schule und der Ausbildung, im Einklang stehen müssen. Die Würde der Jugendlichen, ihre ganzheitliche Entwicklung, ihre Gesundheit, ihre Individualität und ihre Freude am Sport haben immer Priorität und stehen über dem sportlichen Erfolg (siehe auch G.01).

Die Entwicklung jedes Menschen verläuft individuell und das biologische Alter weicht oft vom kalendarischen Alter ab. Bei der Planung und Gestaltung des Trainings müssen Individualität und Altersstufe im Vordergrund stehen. Aufgrund der komplexen Mechanismen müssen Trainings- und Wettkampfplanung sorgfältig aufeinander abgestimmt werden. Dabei gilt es einige Punkte zu berücksichtigen.

Trainingsreiz

Das Training muss auf die individuellen Bedürfnisse den psychischen und physischen Voraussetzungen der Nachwuchsathletin oder des Nachwuchsathleten angepasst sein. Je höher das sportliche Niveau ist, desto spezifischer und individueller werden die Trainingsreize gesetzt. Gleichartige Trainingsreize verlieren mit der Zeit ihre Wirkung.

Belastung und Erholung

Um eine Leistungssteigerung zu erwirken, muss die Intensität gesteigert werden (progressive Belastungssteigerung). Dabei ist zu beachten, dass durch kontinuierlich zu hohe Trainingsintensitäten, zu hohes Trainingsvolumen oder unzureichende Regenerationszeiten zwischen den Trainingseinheiten ein Übertraining ausgelöst werden kann und dadurch das Leistungsniveau sinkt. Die regenerativen Massnahmen müssen genauso wie die Trainingseinheiten geplant und umgesetzt werden (siehe auch D.02).

Belastungsfolge

Werden in der gleichen Trainingseinheit mehrere koordinativ-technische und konditionelle Fähigkeiten trainiert, müssen Auswahl und Abfolge der einzelnen Trainingsteile gut aufeinander abgestimmt werden.

Kontinuität

Je regelmässiger trainiert wird, desto schneller entwickelt sich das Leistungspotenzial. Trainingsunterbrüche, die nicht der gezielten Regeneration dienen, können zu einem Leistungsabbau führen.

Periodisierung

Wer auf ein bestimmtes Ziel hin trainiert, muss den Formaufbau etappenweise planen. Bei der Trainingsplanung spielen die individuellen Voraussetzungen sowie die Ziele und Teilziele eine entscheidende Rolle.

Adaptionszeiten

Die verschiedenen Regenerations- und Anpassungsprozesse benötigen unterschiedlich viel Zeit. Aktive Teile des Bewegungsapparates wie die Muskulatur passen sich schneller an als passive wie Bänder oder Knochen.

Standortbestimmung
Um mittel- und langfristige Ziele für Trainings und Wettkämpfe festzulegen, machen Trainerinnen und Trainer in der Regel eine Standortbestimmung. Dabei spielen Faktoren wie individuelle Belastbarkeit, Stärken und Schwächen, Motivation, Verhalten, Trainingsalter, Trainingsmethoden, Rahmenbedingungen, Finanzen und Vorgaben des Verbandes eine Rolle. Zu dieser Analyse können Eltern zusätzlich wichtige Informationen beisteuern.

Leistungsentwicklung
In vielen Sportarten, insbesondere in den Individualsportarten, ist ein Trainingstagebuch ein gutes Hilfsmittel für die Planung und Auswertung von Trainingsprozessen und -effekten. Das Trainingstagebuch ist für Nachwuchsathletinnen und -athleten, aber auch für Trainerinnen und Trainer sowie allenfalls auch für Eltern ein Instrument, das bei der Absprache hilft und zur Transparenz beiträgt. Auch kann ein Trainingstagebuch helfen, auf kurzfristige Veränderungen zu reagieren und gegebenenfalls Trainingsmassnahmen anzupassen.

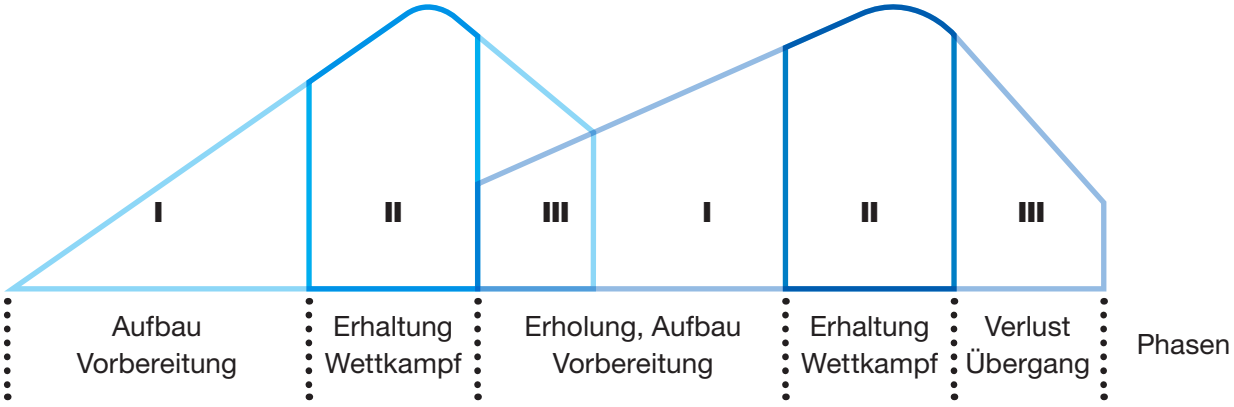
Übliche Inhalte eines Trainingstagebuchs sind:

- Zeit und Ort des Trainings sowie äussere Bedingungen wie das Wetter
- Durchgeführte Trainings und Abweichungen gegenüber dem Trainingsplan
- Subjektives Empfinden der Härte des Trainings sowie Freude und Motivation bei der Trainingseinheit
- Allenfalls körperliche Beschwerden und Schmerzen
- Zeitdauer und Qualität des Schlafs
- Körpergewicht und Ruhepuls (wöchentliche Erfassung)
- Wettkampfresultate mit den dazugehörenden Wettkampfbedingungen

Leistungsdiagnostik
In vielen Sportarten werden bereits im Nachwuchsalter diverse Leistungstests für Leistungsevaluation und Trainingsplanung eingesetzt. Sie dienen der Erfassung des Leistungszustands und stellen die Leistungsentwicklung dar. Diese Resultate erlauben der Trainerin oder dem Trainer (und auch der Athletin oder dem Athleten), das Training individuell anzupassen.

Bedeutung von Wettkämpfen
Ziel eines langfristigen Trainingsprozesses ist es, die erworbene Leistungsfähigkeit an einem Wettkampf zu zeigen und am Tag X das individuelle Leistungspotenzial möglichst gut abrufen und ausschöpfen zu können.

Es ist unmöglich, 365 Tage im Jahr in Bestform zu sein. In vielen Sportarten gelingt dies nur rund vier bis sechs Wochen. Das bedeutet, dass die Zielsetzungen für die geplanten Wettkämpfe unterschiedlich sein müssen und es zu definieren ist, welches die Vorbereitungs-, welches die Test- und welches die Hauptwettkämpfe der Saison sind.



Tipps

Auf die Trainings- und Wettkampfplanung haben viele Faktoren Einfluss. Optimalerweise erfolgt die sportliche Ausbildung stufengerecht und ist individuell auf Ihr Kind abgestimmt. Informieren Sie sich über die Trainings- und Wettkampfplanung und nehmen Sie bei Unklarheiten mit der Trainerin oder dem Trainer Kontakt auf.

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, realistische Ziele für Training und Wettkampf zu definieren.
- Helfen Sie bei der Koordination der sportlichen Aktivitäten Ihres Kindes und bringen Sie Ihre eigenen zeitlichen und finanziellen Ressourcen ein.
- Nehmen Sie in einem geeigneten Moment mit dem Trainer Kontakt auf, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind mit dem geplanten Umfang des Trainings und der Anzahl Wettkämpfe überfordert ist.
- Unterstützen Sie Ihr Kind beim Führen eines Trainingstagebuchs.
- Planen Sie Ihre Familienferien frühzeitig und sprechen Sie sich nach Möglichkeit mit der Trainerin oder dem Trainer ab, um Terminkollisionen zu verhindern.

mehr…

- «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, Ingold Verlag
- «Handbuch Kinder- und Jugendtraining» von Dietrich Martin, Verlag Hofmann Schorndorf
- «Schnelligkeitstraining» von Manfred Grosser und Thomas Renner, BLV Verlag
- Bundesamt für Sport, Mobilie (Trainingslehre) > www.mobilesport.ch

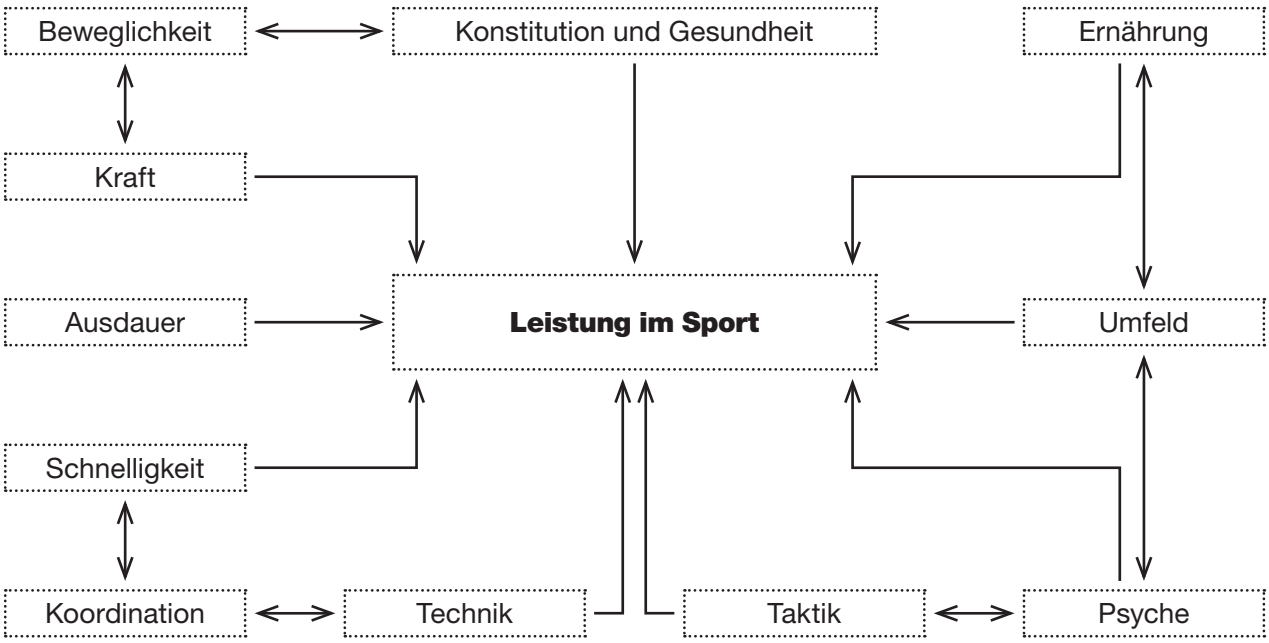
Trainingssteuerung

Faktoren der sportlichen Leistung
Leistungsvoraussetzungen
Parameter der Trainingssteuerung
Trainingswirkungen
Übertraining
Einfluss des Trainingszustandes

Nachwuchsathletinnen und -athleten trainieren je nach Sportart und Trainingsalter schon ab etwa zwölf Jahren zwischen 10 und 25 Stunden wöchentlich. Damit die Eltern allgemeine Trainingsprozesse und -wirkungen nachvollziehen und verstehen können, ist es nützlich, gewisse Grundprinzipien zu kennen. Hier sind die wichtigsten Aspekte der Trainingslehre in einem kurzen Überblick zusammengestellt. Die zum Einsatz kommenden Trainingsmassnahmen unterscheiden sich in den verschiedenen Sportarten jedoch erheblich.

Faktoren der sportlichen Leistung

Jede sportliche Leistung erfordert den koordinierten Einsatz sowohl aus physischen (körperlichen) als auch aus psychischen (geistigen) Komponenten und hat entweder energetischen Charakter (Energiespeicher und -fluss) oder einen Steuerungsakzent (Prozesse in Gehirn und Zentralnervensystem).



Leistungsvoraussetzungen
Leistungen im Training und im Wettkampf werden durch eine Vielzahl von endogenen (inneren) und exogenen (äusseren) Faktoren beeinflusst. Primär können nur die endogenen Komponenten in unterschiedlichem Mass durch das Training beeinflusst werden.

exogen
Wettkampforganisation
Zuschauer
Betreuer, Funktionäre
Gegner, Konkurrenz
Medien, Presse
Klima, Witterung
Soziales Umfeld
Ausrüstung, Material
Wettkampfanlagen
Trainer

endogen
Anlagen (Belastungstoleranz, Adaptionspotenzial)
Konstitution, Gesundheit
Psychophysische Leistungsbereitschaft
Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)
Koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten
Intellektuell-kognitive Fähigkeiten
Ernährung

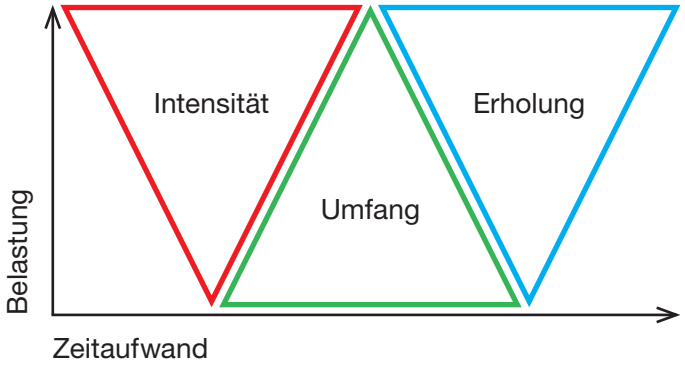
→ **Leistung im Sport**

Parameter der Trainingssteuerung
Jeder Mensch reagiert individuell auf Trainingsreize. Die Gesamtbelastung des Trainings oder einer Trainingsperiode hängt im Wesentlichen von folgenden Parametern ab:

- Trainingshäufigkeit: Anzahl Trainingseinheiten pro Woche (Mikrozyklus)
- Belastungsdichte: Verhältnis zwischen Belastungszeit und Erholungszeit innerhalb einer Trainingseinheit
- Belastungsumfang: Gesamtmenge der Belastungsreize in einer Trainingseinheit
- Belastungsintensität: Stärke des Trainingsreizes, Grad der Anstrengung und Qualität der Ausführung

Trainings von zu geringer Intensität oder zu geringem Umfang lösen keine positiven Effekte aus, so dass es zu einer Leistungsstagnation oder gar zu einem Verlust an Leistungsfähigkeit und Belastungstoleranz kommen kann. Zu intensive Trainingsreize oder zu hoher Trainingsumfang können kontraproduktiv sein und zu Übertrainingssymptomen und Überlastungsbeschwerden führen.

Je grösser die Trainingsintensität, desto grösser muss die Erholungszeit und desto kleiner der Trainingsumfang sein.

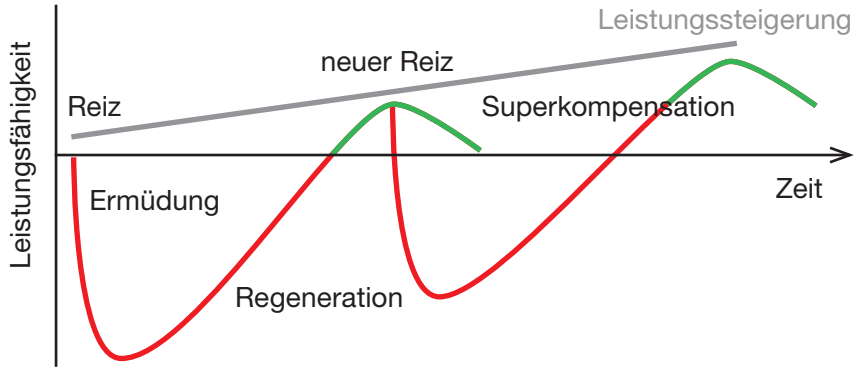


Trainingswirkungen

Der menschliche Körper mit seinen Organen (Muskeln, Herz etc.) kann sich im Rahmen der genetisch festgelegten Grenze den Anforderungen durch Trainingsreize und Umwelt anpassen.

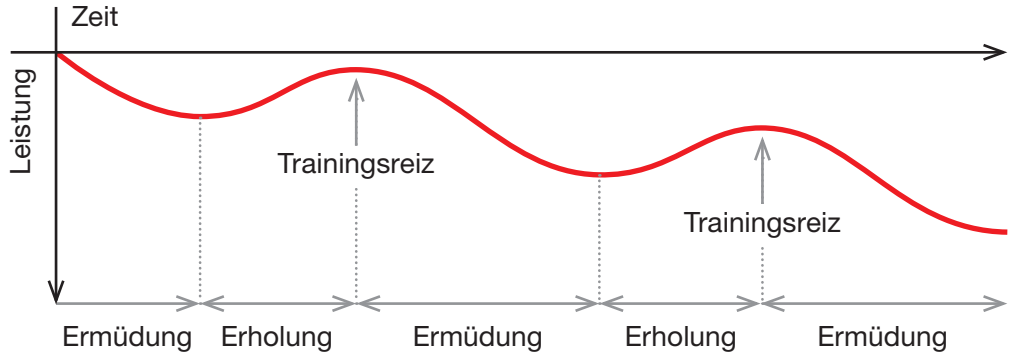
Prinzip der Superkompensation

Zwischen der Belastungsanforderung und dem Leistungsniveau des Körpers besteht ein dynamisches Gleichgewicht, eine sogenannte Homöostase. Durch Belastungsreize ausgelöste Anpassungsprozesse verbessern das Leistungsniveau über das Ausgangsniveau hinaus, was als Superkompensation bekannt ist. Die Superkompensationseffekte bilden sich nach kurzer Zeit zurück. Um eine bestimmte Leistungsfähigkeit zu erhalten oder gar eine Leistungsverbesserung zu erzielen, müssen die Trainingsreize regelmässig wiederholt werden. Anpassungsprozesse in der Superkompensationsphase sind Grundlage für Funktions- und Leistungssteigerungen.



Übertraining

Übertraining ist ein krankhaftes Auftreten von Symptomen, die auf eine systematische Erschöpfung zurückzuführen sind (vergleichbar mit einem Burnout-Syndrom), und hat eine massive Trainingsreduktion von einigen Wochen und einen gravierenden Einschnitt in die Wettkampfplanung zur Folge. Anzeichen für ein drohendes Übertraining können zum Beispiel allgemeine Trainingsmüdigkeit, Gefühlsschwankungen, Schlafprobleme, Appetitlosigkeit oder Schwankungen des Körpergewichts sein.



Einfluss des Trainingszustands

Die Wirkungen des Trainings sind auch vom bereits erreichten Trainingszustand abhängig. Je mehr das Anpassungspotenzial ausgeschöpft ist und je näher eine Athletin oder ein Athlet an die genetisch festgelegte Leistungsgrenze kommt, desto schwieriger wird es, Leistungssteigerungen zu bewirken. Hochtrainierte steigern sich nur noch, wenn sie regelmässig ihr Leistungspotenzial ausschöpfen. Der Trainingsaufwand steigt im Verhältnis zur Leistungssteigerung überproportional.

Tipps

Das Training wird von der Trainerin oder vom Trainer gesteuert. Trainings im Nachwuchsleistungssport unterscheiden sich von Spitzensporttrainings, indem sie dem Alter angepasst werden. Ihnen als Eltern sollte bewusst sein, dass mit zunehmendem (Trainings-)Alter der Trainingsumfang kontinuierlich gesteigert werden muss. Es gilt in vielen Sportarten die Faustregel, dass mindestens 10 000 Trainingsstunden erforderlich sind, um Weltspitzenniveau erreichen zu können.

- Im Nachwuchsleistungssport muss das Training im Alter zwischen 12 und 18 Jahren (für einige Sportarten schon früher) intensiviert werden, da sonst keine Leistungsentwicklung stattfinden kann.
- Vermeiden Sie Eingriffe in die Planung von Trainingsaktivitäten und Wettkämpfen ohne Absprache mit der Trainerin oder dem Trainer.
- Je nach Sportart ist es sinnvoll, den Besuch einer Sportschule in Betracht zu ziehen, damit die höheren Trainingsumfänge und die damit verbundenen Regenerationszeiten nicht in Konflikt mit der Ausbildung geraten.
- Informieren Sie sich bei Ihrem Kind regelmässig über sein körperliches und emotionales Befinden und besuchen Sie ab und zu ein Training mit ihm.
- Erwarten Sie nicht, dass nach gesteigertem Trainingsaufwand unmittelbar eine Leistungssteigerung erkennbar wird.
- Motivieren Sie Ihr Kind, sich auch mal durch eine harte und ungeliebte Trainingsphase durchzubeissen, aber versuchen Sie auch, Zeichen von Übertraining rechtzeitig zu erkennen.
- Bei Trainingsaktivitäten in verschiedenen Trainingsgruppen lohnt es sich zu klären, wer die Gesamtverantwortung für die Trainingsplanung und die Belastungssteuerung trägt.

mehr…

- «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, Ingold Verlag
- «Handbuch Kinder- und Jugendtraining» von Dietrich Martin, Verlag Hofmann Schorndorf
- «Optimales Training» von Jürgen Weineck, Spitta Verlag
- Bundesamt für Sport, Mobile (Trainingslehre) > www.mobilesport.ch

Regeneration

Biologische Aspekte des Regenerierens
Regenerations- und Anpassungsprozesse
Aktive Regeneration

Für Nachwuchsathletinnen und -athleten ist die Herausforderung oft grösser als bei Profis, neben Training und Ausbildung genügend Erholungszeit zu finden, um die eigene Leistung optimal zu entwickeln. Dabei ist neben der physischen Erholung die psychische Regeneration nicht weniger wichtig. Belastung und Erholung bedingen sich gegenseitig und müssen gemeinsam von Trainerinnen und Trainern, Nachwuchsathletin und Nachwuchsathlet und den Eltern in weitsichtiger Planung sorgfältig aufeinander abgestimmt werden. Dies erfordert von allen Beteiligten eine gute Kommunikation, Empathie und Flexibilität.

Biologische Aspekte des Regenerierens

Superkompensation

Während der Regenerationsphase reagiert der Organismus auf die vorangegangenen Trainingsreize. Der Körper füllt die entleerten Energiespeicher über das ursprüngliche Niveau hinaus (Superkompensation) und passt sich den erhöhten Anforderungen an (siehe auch D.02).

Warm-up und Cool down

Wer vor der Belastung sorgfältig und sportartspezifisch aufwärmt und nach der Belastung das «cool down» nicht vernachlässigt, unterstützt den kontinuierlichen Wechsel von Spannung und Entspannung. Gleichzeitig wird die Stoffwechselaktivität erhöht und eine allfällige Übersäuerung (Azidose) schneller abgebaut.

Übertrainingssyndrom

Wenn die Regeneration vernachlässigt oder zum Beispiel durch psychischen Stress beeinträchtigt wird, kann es zu einer Leistungsstagnation und im ungünstigsten Fall zu einem Übertrainingssyndrom und Sportverletzungen oder sogar Sportschäden kommen. Besonders zu beachten ist, dass die sogenannten passiven Strukturen wie Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder wesentlich längere Regenerationszeiten benötigen als die aktiven Strukturen wie Muskeln (siehe auch D.02).

Grundlagenausdauer

Eine gute aerobe Grundlagenausdauer (Ausdauerfähigkeit bei langen, submaximalen Belastungen) mit maximaler Sauerstoffaufnahme verbessert die individuelle Erholungsfähigkeit wesentlich. Dazu wirkt sich ein gemässigtes aerobes Ausdauertraining auch positiv auf die Psyche aus.

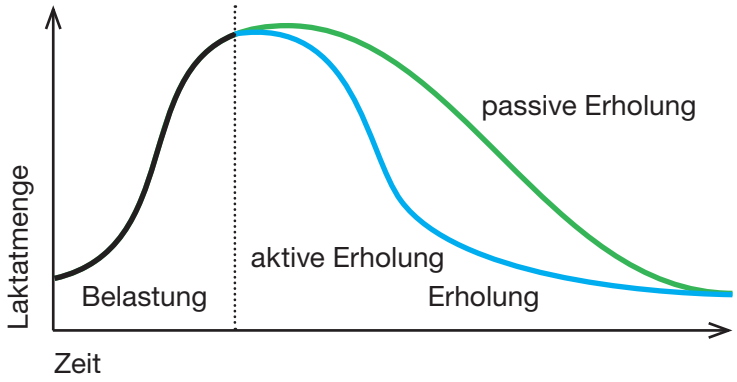
Regenerations- und Anpassungsprozesse

Die Anpassungsprozesse sind komplex und für den Organismus mit grossem Aufwand verbunden. Der Zeitbedarf für die Regeneration und die anschliessende Adaption (Anpassung des Körpers an Belastungen) ist sehr unterschiedlich. Gewisse Organe und Organsysteme erholen sich rasch und können sich in relativ kurzer Zeit anpassen, während andere nur langsam auf Trainingsreize reagieren. Die Belastungen im Training dürfen nur so schnell wiederholt und gesteigert werden, wie die langsam adaptierenden Systeme Schritt halten können.

Zeitbedarf	Regenerationsprozess
sofortige Regeneration innert Sekunden oder wenigen Minuten	– Die Adenosin- und Kreatinphosphatspeicher in der Muskulatur werden aufgefüllt.
kurze Regeneration innert 6 Stunden	– Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz sinken auf Ruhewerte. – Der pH-Wert (Grad der Übersäuerung) wird normalisiert und das Laktat (Milchsäure) abgebaut. – Der Flüssigkeits- und Elektrolytenhaushalt normalisiert sich. – Die Muskelfasern beginnen ihre Glykogenspeicher wieder aufzufüllen.
mittelfristige Regeneration innert 6 bis 36 Stunden	– Die Glykogen-(Zucker)- und Lipid-(Fett)-Speicher in den Muskelfasern und der Leber werden aufgefüllt. und der Leber werden aufgefüllt. – Kontraktile Eiweisse (in den Muskeln) und Enzyme werden wieder aufgebaut.
lange Regeneration innert Tagen, Wochen und Monaten	– Die aufwändige Eiweiss-Resynthese wird abgeschlossen (vollständige Wiederherstellung der strapazierten Muskelstrukturen). – Das Binde- und Stützgewebe wird regeneriert und adaptiert.

Aktive Regeneration
Verschiedene Massnahmen unterstützen die Regeneration und können die Erholungszeit aktiv verkürzen. Dadurch werden speziell die Stoffwechselprozesse verbessert, der Muskeltonus reduziert und der Blutrückfluss gefördert. Je intensiver die sportliche Belastung ist, desto länger dauert die Erholung und desto mehr aktive Massnahmen sind hilfreich.

Zeitpunkt	Massnahmen
unmittelbar nach der Belastung	– Trinken: Ersatz des Flüssigkeits- und Elektrolytverlusts mit kohlenhydratreichen Getränken – Auslaufen / «cool down» – Leichte Gymnastik, mobilisieren und entspannen, evtl. leichtes, dynamisches Dehnen – Duschen (evtl. wechselnd kalt/warm) – Evtl. Eisbad
nach dem Duschen	– Trinken – Essen: Bau- und Betriebsstoffe, Vitamine und Elektrolyte: Von der optimalen Glykogensynthese innerhalb von ca. 40 Minuten nach der Belastung Gebrauch machen («Spaghetti in der Garderobe») – Stress vermeiden, auf Alkohol und Nikotin verzichten – Evtl. psychoregulative Massnahmen (Entspannungsverfahren)
nachts	– Genügend schlafen (Nachwuchsleistungssportler/innen brauchen in der Regel mindestens 9–10 Stunden Schlaf) – Generell auf einen regelmässigen Schlafrhythmus achten, immer etwa zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen
am nächsten Tag	– Evtl. Regenerationsprozess nochmals mit extensiven Ausdauerbelastungen oder Wassergymnastik aktivieren – Sich ausgewogen ernähren – Durch leichte Funktionsgymnastik die Gelenke mobilisieren und die Muskeln entspannen und dehnen – Massage (evtl. selbständig mit «Blackroll»), evtl. Sprudelbad, Dampfbad oder Sauna – Evtl. Powernap (ca. 30 Min.)



Tipps

Als Eltern begleiten Sie Ihr Kind nicht nur während der sportlichen Leistungen. Sie bieten ihm auch ein optimales Umfeld für die Erholungsphasen, die in erster Linie zu Hause stattfinden. Zudem spüren Sporttalente das natürliche Bedürfnis nach Ruhe und Erholung noch nicht in jedem Fall und sind auf Ihre Unterstützung angewiesen.

- Die Regeneration ist genauso wichtig wie das körperliche Training. Beobachten Sie Ihr Kind und reagieren Sie, wenn Sie übermässige Müdigkeit, Gereiztheit und Motivationsprobleme erkennen.
- Damit es zu den gewünschten positiven Anpassungen kommt, sollten die Regenerationsprozesse durch geeignete Massnahmen aktiv gefördert werden.
- Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass regelmässige Schlafenszeiten und mindestens neun Stunden Schlaf täglich für eine gute Erholung zentral sind.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind insbesondere für die Nutzung von Computern und Smartphones Regeln, um ihm genügend Ruhezeit zu ermöglichen.
- Falls Ihr Kind eine Sportschule besucht, nehmen Sie Kontakt mit der Sportkoordinatorin oder dem Sportkoordinator auf, wenn in einer intensiven sportlichen Belastungsphase gleichzeitig eine hohe schulische Belastung vorgesehen ist.
- Eine ausgewogene, gesunde und an den Tagesablauf angepasste Ernährung unterstützt den Regenerationsprozess wesentlich.
- Sprechen Sie mit der Trainerin oder dem Trainer, falls in der Jahresplanung keine Regenerationsphase von mindestens drei Wochen eingeplant ist.

mehr…

- «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, Ingold Verlag
- Trainingsworld > www.trainingsworld.com
- Bundesamt für Sport, Mobile (Trainingslehre) > www.mobilesport.ch

Wachstum und Entwicklung

Wachstum
Wachstumsprognosen
Beurteilung des Wachstums
Pubertät
Energiedefizit

Wachstum und körperliche Reifung sind kontinuierliche Prozesse. Der Körper eines Kindes entwickelt sich zum Körper eines Erwachsenen. Sport beeinflusst die biologische Reifung und die biologische Reifung beeinflusst wiederum den Sport. Ein normales Wachstum bedeutet in der Regel, dass ein Kind gesund ist. Doch wie sieht ein normales Wachstum aus? Welchen Einfluss hat die Pubertät auf das Wachstum und worauf sollte in der Pubertät geachtet werden?

Wachstum

Das Wachstum der Extremitäten (Arme und Beine) geschieht im Wachstumsknorpel der Knochen. Es verläuft vom Kleinkindalter bis zur Pubertät konstant mit etwa vier bis sechs Zentimetern pro Jahr. Dann folgt der Wachstumsschub der Pubertät mit bis zu zehn Zentimetern jährlich, bis sich das Wachstum danach langsam dem Ende zuneigt. Sehnen und Muskeln wachsen dabei nicht von selbst in die Länge. Sie werden von den wachsenden Knochen gestreckt.

Bei Nachwuchsathletinnen und -athleten empfiehlt es sich aufgrund der sportlichen Belastung, eine jährliche Wachstums- und Gewichtskontrolle durchzuführen. So werden individuelle Wachstums- und Entwicklungsmuster erkannt und das Energiegleichgewicht kontrolliert.

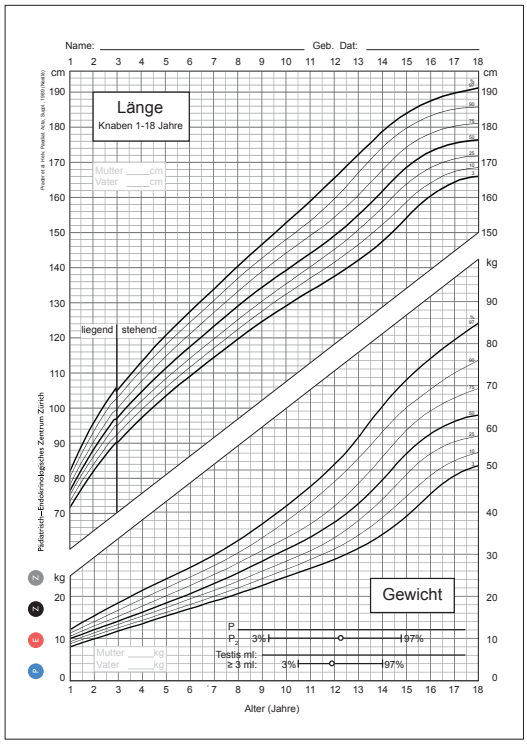
Wachstumsprognosen

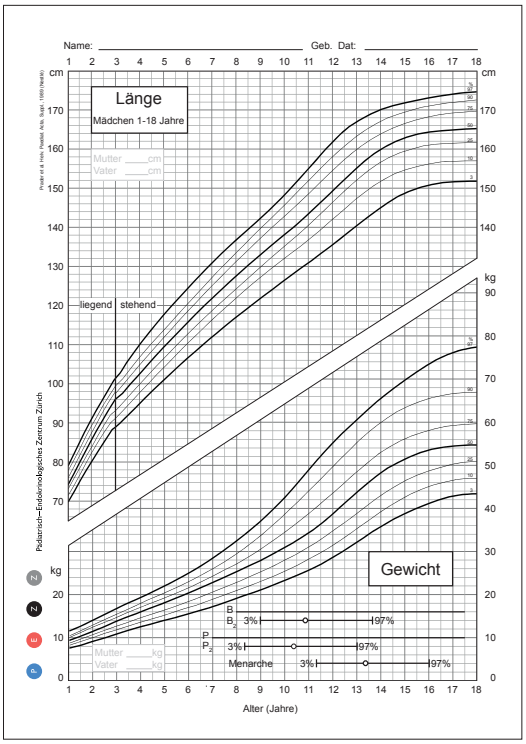
Grundlage für eine Wachstumsprognose ist eine Bewertung der Wachstumsfugen anhand eines Handröntgenbilds. Damit ist eine genaue Beurteilung des Knochenalters möglich, und es kann eine Aussage gemacht werden, wie lange die Knochen noch wachsen. Wachstumsprognosen gehen davon aus, dass das Kind gesund ist und sich das Wachstum und die biologische Reifung normal entwickeln. Da Leistungssport sowohl das Wachstum als auch die biologische Reifung beeinflussen kann, müssen Wachstumsprognosen spezifisch diskutiert werden. Zuverlässige Prognosen können von einer spezialisierten Ärztin oder einem spezialisierten Arzt (Kinderendokrinologie) berechnet und diskutiert werden.

Beurteilung des Wachstums

Vergleich mit Gleichaltrigen

Der Vergleich mit Gleichaltrigen erfolgt anhand von Wachstumskurven (Perzentilenkurven). Ein Platz auf der zehnten Perzentile bedeutet zum Beispiel, dass 9 gleichaltrige gesunde Kinder des gleichen Geschlechts kleiner und 90 grösser sind. Das normale Wachstum verläuft in der Regel entlang einer solchen Grössenperzentile.





Vergleich mit Elterngrösse

Die Körpergrösse wird von Mutter und Vater weitervererbt. Als Zielgrösse wird die Durchschnittsgrösse gesunder Töchter und Söhne bezeichnet.

Zielgrösse Mädchen = Grösse Vater + Grösse Mutter : 2 – 6,5 cm (Bereich ± 8,5 cm)
Zielgrösse Jungen = Grösse Vater + Grösse Mutter : 2 + 6,5 cm (Bereich ± 8,5 cm)

Vergleich mit biologischem Alter

Der Zeitpunkt, wann die volle Grösse erreicht wird, ist abhängig vom Beginn des Reifungsprozesses. Bei einer Verzögerung der biologischen Reifung beginnt auch die Pubertät später und die Wachstumsphase verlängert sich. Es kann also vorkommen, dass eher kleine Kinder aufgrund einer Verzögerung eine überdurchschnittliche Körpergrösse als Erwachsene erreichen. Das Wachstum und die körperliche Entwicklung (Pubertät, Muskelmasse) können nur zusammen mit der Information zum biologischen Alter beurteilt und vorausgesagt werden.

Das biologische Reifungsmuster wird von den Eltern weitervererbt, aber auch durch Sport, Krankheit und Medikamente beeinflusst. Die einzige zuverlässige Methode, das biologische Alter zu beurteilen, ist ein Handröntgenbild der (linken) Hand. Die Beurteilung des Handröntgenbildes ist Sache eines Spezialisten.

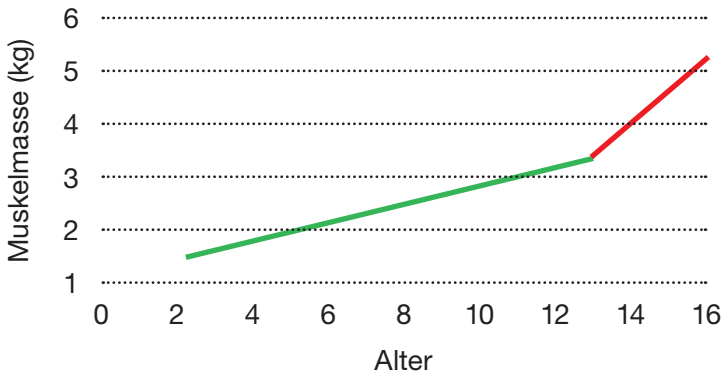
Pubertät

Der Zeitpunkt des Pubertätsbeginns ist hauptsächlich genetisch bedingt. Die Information zum Pubertätsverlauf der Eltern kann für die Voraussage der Pubertät des Kindes hilfreich sein. Pubertätsbeginn und Pubertätswachstum unterscheiden sich deutlich zwischen den Geschlechtern. Knaben wachsen nicht nur später und länger als Mädchen, sie wachsen auch etwas mehr, was unter anderem die Grössendifferenz zwischen Mann und Frau erklärt.

Der Pubertätsbeginn bei Mädchen beginnt mit der Entwicklung der Brust normalerweise im Alter von 8 bis 13 Jahren, im Durchschnitt mit 10 oder 11 Jahren. In der Regel folgt das Einsetzen der Menstruation etwa zwei Jahre danach. Der Pubertätsbeginn bei Knaben ist weniger offensichtlich. Die Pubertät beginnt, wenn das Hodenvolumen vier Milliliter oder mehr beträgt. Im Durchschnitt beginnt sie im Alter von 12 bis 13 Jahren und ist mit etwa 18 bis 19 Jahren grösstenteils abgeschlossen.

Wirkung der Pubertät auf die Leistung

Die Pubertät beeinflusst die körperliche Leistungsfähigkeit auf vielen Ebenen. Dabei zählt nicht nur die Körpergrösse. Es geht auch um Muskelmasse, Körperproportionen sowie psychosoziale und emotionale Aspekte. Beispielsweise nimmt die Muskelmasse bei Knaben vor Pubertätsbeginn jährlich um rund zwei Kilogramm zu. Nach dem Einsetzen der Pubertät steigert sich die Zunahme bei regelmässigem Training auf bis zu 10 Kilogramm pro Jahr. Die Muskelmasse von Mädchen nimmt wesentlich geringer zu. Dieser Unterschied erklärt sich in erster Linie mit dem höheren Testosteronspiegel bei Knaben und bewirkt die unterschiedlichen körperlichen Leistungsfähigkeiten von Knaben und Mädchen.



Energiedefizit

Ein Energiedefizit tritt auf, wenn die Energiezufuhr durch Essen und Getränke geringer ist als der Energieverbrauch (Grundumsatz, Bewegung und Wachstum). Folgen davon können gesundheitliche Einschränkungen, erhöhte Verletzungsanfälligkeit, geringere Trainingseffizienz und Leistungseinbussen sein. Zur Kontrolle empfiehlt es sich, das Gewicht regelmässig (mindestens einmal jährlich) zu messen und festzuhalten. Analog zur Wachstumskurve verläuft in der Regel auch das Gewicht entlang einer Perzentile. Nach einer intensiven (Kraft-)Trainings-phase und der damit verbundenen überdurchschnittlichen Zunahme der Muskelmasse kann die Gewichtszunahme aber auch grösser sein, so dass sogar ein Verlauf entlang der Perzentile auf ein Energiedefizit hinweisen kann.

Weiblicher Zyklus

Bei Nachwuchsathletinnen sollte auch der Zyklus gut dokumentiert werden. Zyklusstörungen können auf ein relatives Energiedefizit, eine psychosoziale oder physische Überlastung oder auf eine somatische Erkrankung hinweisen. Bei Ausbleiben der ersten Regelblutung bis zum 16. Lebensjahr, bei Ausbleiben der Menstruation für mehr als ein Jahr oder bei fehlender Brustentwicklung bis zum vollendeten 13. Lebensjahr ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll.

Tipps

Als Eltern sind Sie mitverantwortlich, die Entwicklung Ihres Kindes zu beobachten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmässig kontrolliert und sein Wachstum und Gewicht dokumentiert werden. Es hilft Ihnen auch, zu wissen, in welchem Entwicklungsstadium sich Ihr Kind befindet und ob es allenfalls eine verzögerte oder beschleunigte Reifung zeigt.

- Verfolgen Sie die Wachstums- und die Körpergewichtskurve, sodass Sie bei Auffälligkeiten reagieren können.
- Achten Sie auf Veränderungen im psychischen und psychosomatischen Bereich, wie zum Beispiel beim Ess- und Schlafverhalten, bei anhaltenden Kopf- oder Bauchschmerzen oder bei Veränderungen der Schulleistung. Suchen Sie bei Auffälligkeiten das Gespräch mit dem Kind und scheuen Sie sich nicht, eine Fachperson zu kontaktieren.
- Achten Sie speziell bei intensivem Training auf eine ausgewogene und energiereiche Ernährung Ihres Kindes.

mehr…

- Wachstumskurven, Pädiatrisch-Endokrinologische Zentrum Zürich > www.pezz.ch
- Wachstum und Entwicklung: PD Dr. med. Udo Meinhardt, Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich
- Broschüre «Zu klein – zu gross» > www.pezz.ch

Theorie

Ernährung

E.02

Lebensmittelpyramide
Wichtige Grundlagen der Sporternährung
Ernährung bei steigendem Trainingsaufwand
Nahrungsergänzungsmittel und Ernährungshypes

Die Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil des sportlichen Erfolgs. So nehmen Athletinnen und Athleten jene wichtige Energie zu sich, die sie für die optimale Leistungserbringung benötigen. Dabei ist es entscheidend, die Ernährung möglichst gut in den Alltag einzuplanen, das Thema mit Nachwuchsathletinnen und -athleten zu besprechen und Signale von ungewöhnlichen Essmustern frühzeitig zu erkennen.

Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler stellt anschaulich dar, wie eine ausgewogene Ernährung im Grundsatz aussieht. Sie gilt als Basis und gibt Anhaltspunkte für die Planung der richtigen Nährstoffzufuhr. Die Lebensmittelpyramide ist diesem Factsheet separat angehängt.

Wichtige Grundlagen der Sporternährung

Die Sporternährung beruht auf einer normalen, ausgewogenen Ernährung. Für regelmässig Trainierende sind sportspezifische Anpassungen jedoch notwendig. Regelmässiges Training erhöht den Energiebedarf (Kalorienbedarf). Je mehr trainiert wird, desto mehr soll auch gegessen werden. Wichtige Punkte müssen bei der Ernährung vor, während und nach der Belastung beachtet werden.

Vor der Belastung

Vor dem Training oder Wettkampf geht es einerseits darum, mit genügend Energiereserven an den Start zu gehen. Meist ist es sinnvoll, vorher etwas zu essen. Andererseits sollen Verdauungsbeschwerden vermieden werden. Dies wird umso wichtiger, je intensiver die Belastung ist. Entsprechend soll das, was gegessen wird, leicht verdaulich sein.

Vor einer intensiven Belastung, insbesondere vor einem Wettkampf, gilt es drei bis fünf Stunden vorher eine leicht verdauliche Mahlzeit wie ein Pasta- oder Reisgericht mit einer fettarmen Sauce zu sich zu nehmen. Je näher an der Belastung etwas gegessen wird, desto kleiner muss die Portion sein. Als Zwischenmahlzeit ist ein kleines Brötchen oder eine Banane sinnvoll.

Nicht geeignet vor Belastungen ist alles, was viel Fett oder Protein enthält. Fleisch, Fisch, Käse oder Rohkost sollten unmittelbar vor dem Training in sehr kleinen Mengen konsumiert werden.

Während der Belastung

Es soll genügend Flüssigkeit aufgenommen werden. Bei Wettkämpfen oder in sehr harten Trainings kann dem Körper zusätzliche Energie über Sportgetränke zugeführt werden. Zum schnellen Wiederauffüllen der Flüssigkeits- und Energiespeicher eignet sich auch leicht gesüsster Tee. In den meisten Fällen ist es aber sinnvoll, für das Training ungesüsste Getränke (Wasser oder Tee) einzusetzen. Es empfiehlt sich, stets eine Trinkflasche dabei zu haben, damit regelmässig und schluckweise dem Durst entsprechend getrunken werden kann.

Nach der Belastung

Nach Belastungen soll genügend getrunken werden, um allfällige Flüssigkeitsdefizite auszugleichen. Das ist gerade bei Abendtrainings sehr wichtig, da nur wenig Zeit bis zum Schlaf verbleibt. Zudem sollten Athletinnen und Athleten innerhalb einer Stunde nach dem Training etwas essen. Für unterwegs eignen sich Bananen, Getreideriegel etc.

Ernährung bei steigendem Trainingsaufwand

Je höher der Trainingsaufwand ist, desto anspruchsvoller wird die Ernährung und desto besser muss sie geplant werden. Einerseits steigt der Energiebedarf, andererseits steht immer weniger Zeit fürs Essen zur Verfügung. Oft sind Nachwuchsathletinnen und -athleten zwischen Schule, Training, Wettkampf und Reisezeit so verplant, dass die Zeit fürs Essen fehlt. Wenn dies dazu führt, dass zu wenig oder einseitig gegessen wird, kann dies die Gesundheit und die Leistungsentwicklung des Kindes beeinträchtigen.

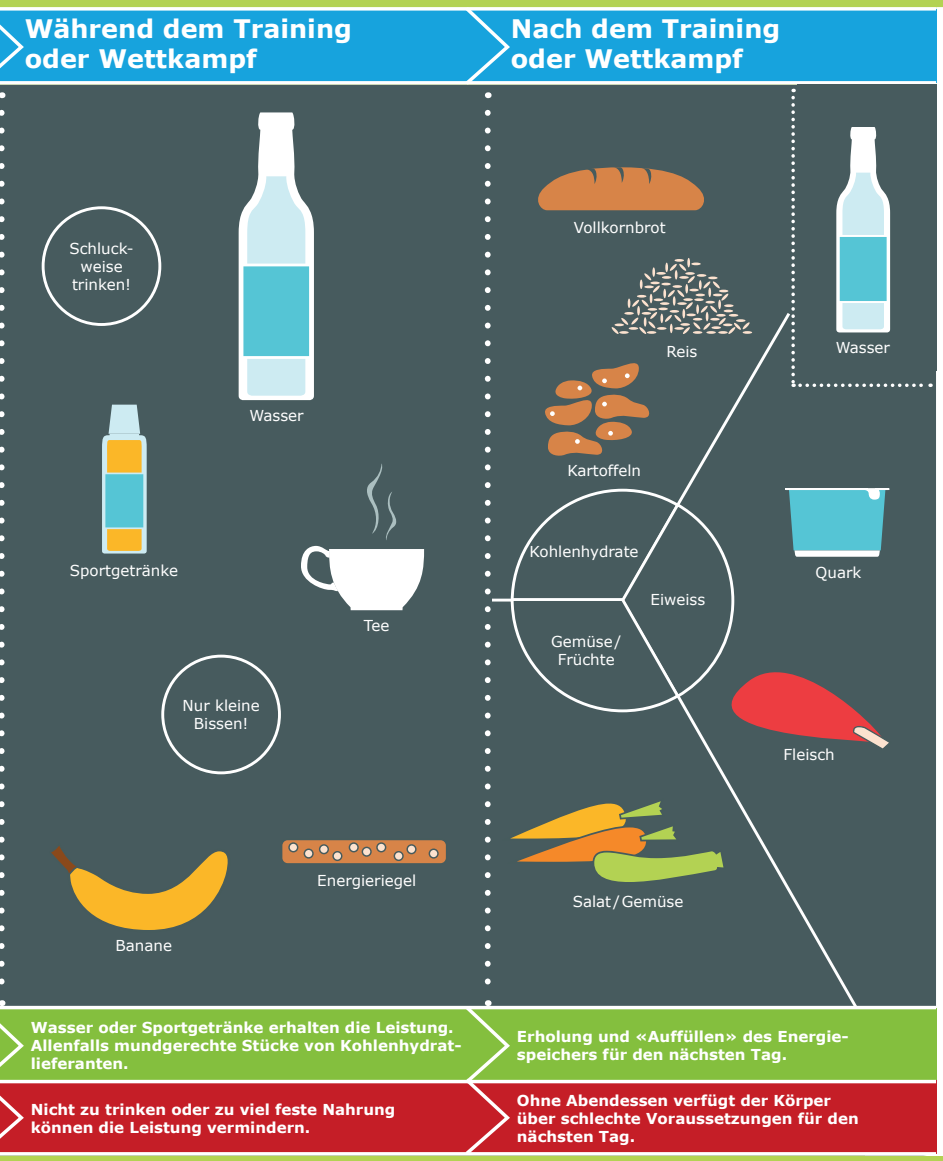
Nahrungsergänzungsmittel und Ernährungshypes

Im Zusammenhang mit der Sporternährung werden unzählige Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) verkauft und es gibt zahllose Ernährungstrends, -hypes und -mythen. Meist ist für Laien kaum ersichtlich, ob die Information fundiert ist.

Im Jugendalter sind in der Regel die meisten Supplemente nicht sinnvoll. Sportgetränke (auch selbst hergestellte) oder Energieriegel können für Wettkämpfe oder harte Trainings eingesetzt werden. Supplemente, die von einem Arzt verschrieben werden (wenn zum Beispiel ein diagnostischer Nährstoffmangel besteht), sollen eingenommen werden. Viele im Internet erhältliche Supplemente sind jedoch unwirksam oder gar mit dopingrelevanten oder gesundheitsgefährdenden Substanzen verunreinigt. Es sollten nur Produkte von grossen, bekannten Schweizer Marken über Apotheken, Drogerien oder im Schweizer Sportfachhandel bezogen werden.

COOL & CLEAN

der Wettkampf



Tipps

1. Essen und Trinken sind wichtig für eine optimale Leistung. Doch sie sind kein Ersatz für ungenügendes Training.
2. Iss regelmässig und wechsle bei der Auswahl der Lebensmittel ab. So verhinderst du, dass du hungrig zum Training oder Wettkampf gehst.
3. Je grösser die Mahlzeit ist, umso mehr Zeit braucht die Verdauung. Deshalb: Iss in der letzten Stunde vor einem Training oder Wettkampf nicht mehr viel. Sonst liegt dir das Essen auf, und du kannst nicht die optimale Leistung erbringen.
4. Manchmal dauert es nach einem Training oder Wettkampf bis zur nächsten Mahlzeit länger als eine Stunde, und du hast am nächsten Tag wieder ein Training oder einen Wettkampf. Dann iss zur schnelleren Erholung schon in der Garderobe einen Snack, wie beispielsweise einen Milchshake oder ein kleines Sandwich mit Fleisch oder Käse.
5. Lass dich nicht von den vielen Nahrungsergänzungsmittel blenden. Die meisten bringen nichts und sind für Kinder und Jugendliche nicht notwendig.

coolandclean.ch

240560 / 08.2017

Tipps

Ernährung und sportliche Leistung gehören zusammen. Deshalb ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig für Ihr Kind. Helfen Sie ihm bei der Planung, der Vorbereitung und der Zubereitung von Haupt- und Zwischenmalzeiten. Einen einfachen Überblick bietet Ihnen die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler.

- Ernährung und Schlaf sind wichtige Erholungsfaktoren. Unterstützen Sie Ihr Kind in diesen Bereichen.
- Je höher der Trainingsaufwand des Kindes ist, desto wichtiger sind Ernährung und Regeneration (siehe auch D.03).
- Hilfreich für Kinder ist die Unterstützung mit mobilen Mahlzeiten oder wenn Mahlzeiten nach dem Training bereitgestellt werden.
- Besprechen Sie den Trainingsplan mit Ihrem Kind und planen Sie das Wochenmenü gemeinsam, so dass zum Beispiel vor intensiven Trainings eine kleine, leicht verdauliche Mahlzeit eingenommen werden kann und danach eine grosse, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen.
- Besprechen Sie, welche Zwischenmahlzeiten und Snacks wann benötigt werden, so dass Sie Ihre Einkaufsliste entsprechend gestalten können.
- Seien Sie wachsam, wenn plötzlich ungewöhnliche Essmuster auftreten. Essstörungen sind in einigen Sportarten verbreitet. Je schneller ein solches Problem angegangen wird, desto besser sind die Aussichten auf Heilung. Sprechen Sie Ihre Beobachtungen mit Ihrem Kind offen an und scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe aufzusuchen.

mehr…

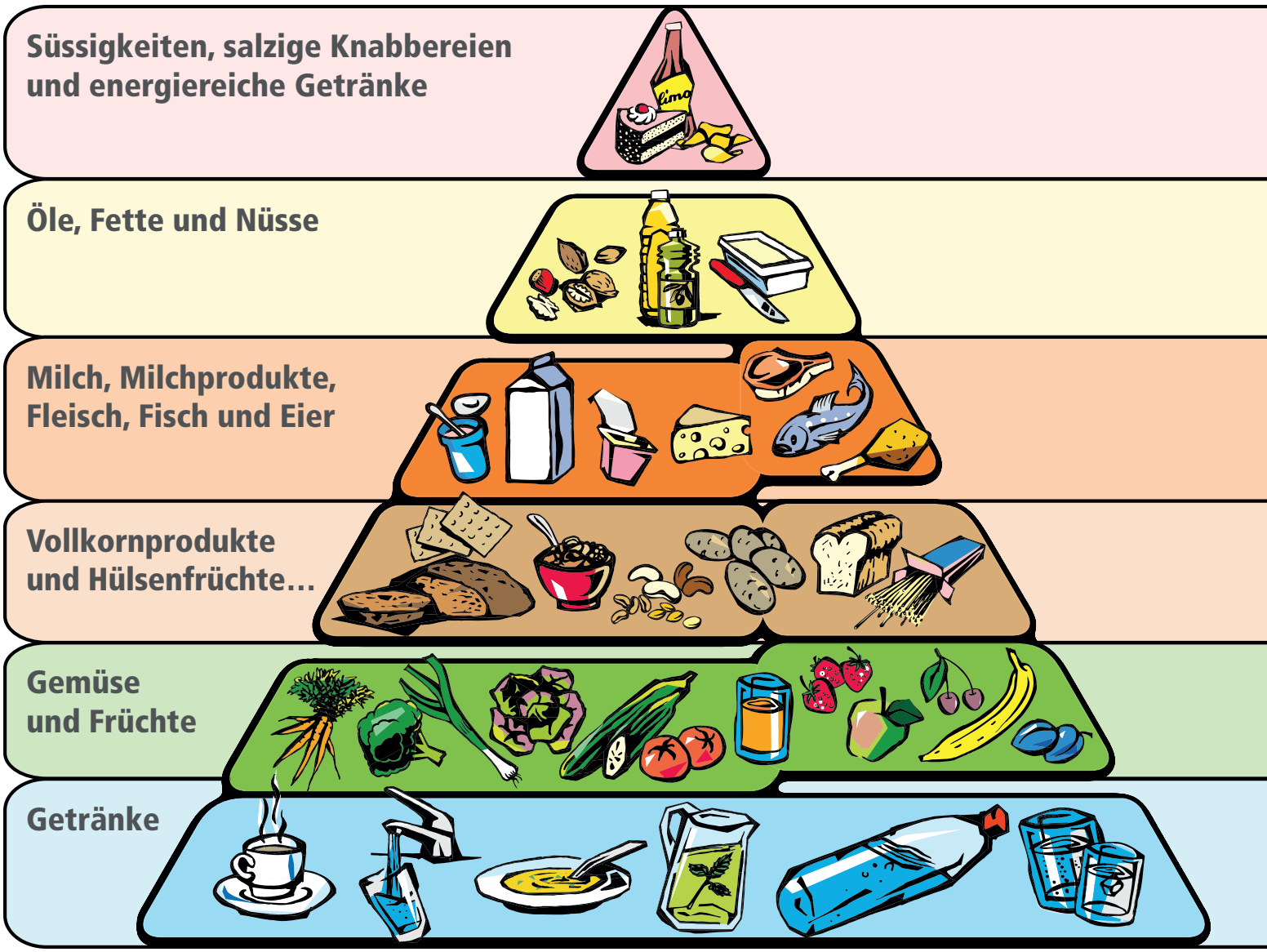
- Informationen zu Sporternährung > www.ssns.ch
- Informationen zu Supplementen > www.supplementguide.ch
- Allgemeine Ernährungsinformationen, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung > www.sge-ssn.ch
- Prävention, Essstörungen, Praxisnah > www.pepinfo.ch

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen u

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



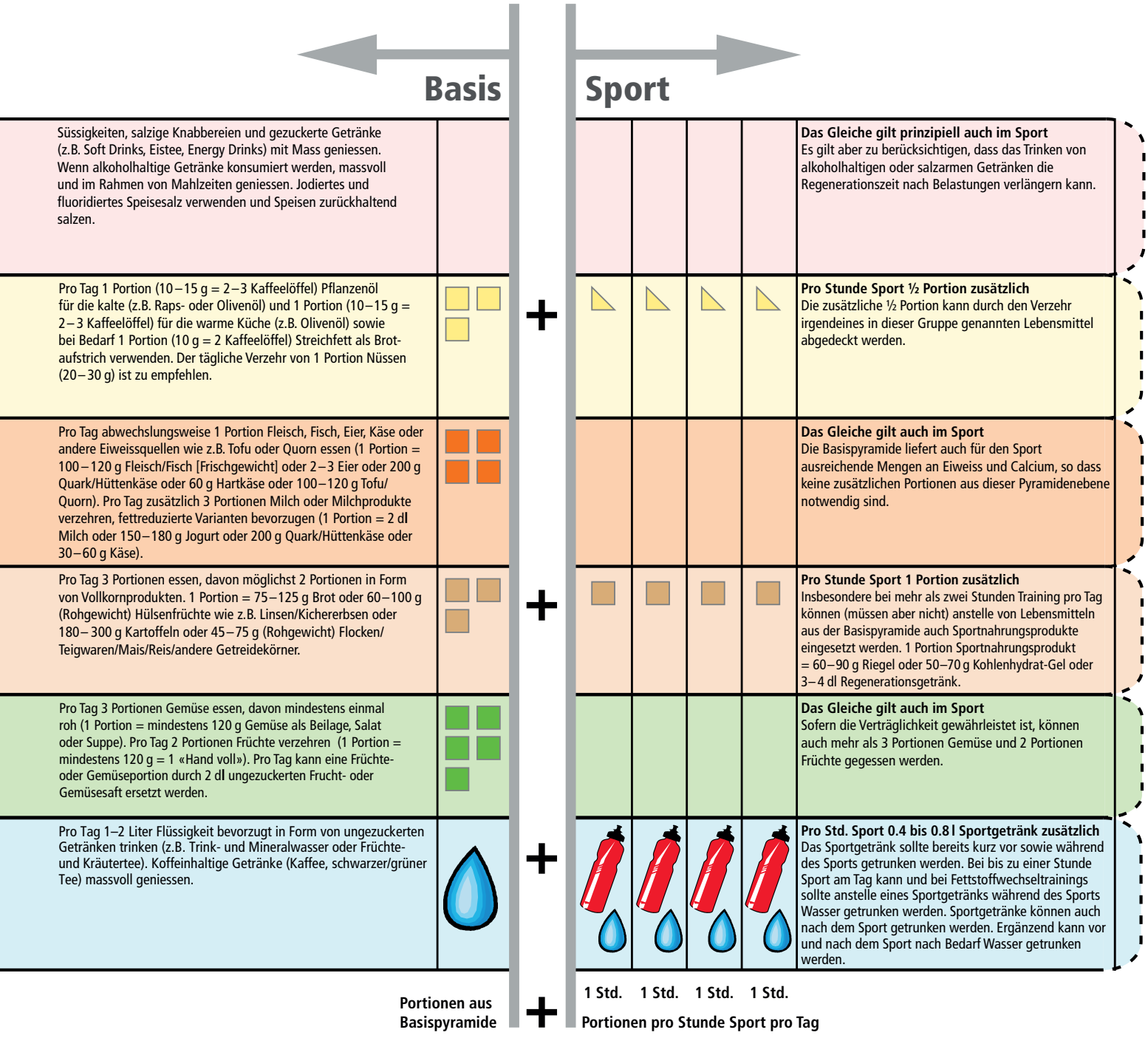
© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die Empfehlungen zur Lebensmittelaufnahme für Sportlerinnen und Sportler basieren auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) – fortan «Basispyramide der SGE» genannt – und ergänzen diese um den durch die sportliche Aktivität verursachten Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen.

Diese Empfehlungen richten sich somit an gesunde Erwachsene, die an den meisten Tagen pro Woche jeweils etwa eine Stunde oder mehr mit mindestens mittlerer Intensität sportlich aktiv sind und dadurch ein gesamtes Trainingsvolumen von ca. 5 Std. oder mehr pro Woche erzielen. Eine mittlere Intensität entspricht der «Stop and Go»-Belastung eines durchschnittlichen Eishockey-, Fussball- oder Tennisspiels oder der kontinuierlichen Belastung von ca. 2,5 km/Std. Crawl-Schwimmen, ca. 8 km/Std. Joggen oder ca. 2 Watt/kg Körpermasse auf dem Veloergometer. Die Basispyramide der SGE stellt eine ausgewogene Mischkost dar und das Gleiche gilt für die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler. Beide Pyramiden gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen für die jeweiligen Zielpersonen. Alle Lebensmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend ver tet werden. Bei regel von mit Mineralstof nen angereicherten bei Einnahme von M Vitaminpräparaten tolerierbaren Zufuhrs überschritten werden

Das Befolgen der für Sportlerinnen un Grundlage für eine lär

nd Sportler



Version 1.0 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition, www.sfsn.ch in Zusammenarbeit mit ETH Zürich und Bundesamt für Sport BASPO

arbeitet und zubereimässiger Verwendung
fen und/oder Vitami- Lebensmitteln oder
Mineralstoff- und/oder können die maximal mengen (Upper Level)
.

Lebensmittelpyramide
d Sportler bietet eine
ngerfristige, gute sportliche Leistungsfähigkeit. Im Unterschied zur Basispyramide der SGE, in der die Empfehlungen nicht strikt jeden Tag eingehalten werden müssen, sollten Sportlerinnen und Sportler für eine gute sportliche Leistungsfähigkeit sowie gute Regeneration die Empfehlungen möglichst jeden Tag einhalten. Der Mehrbedarf für den Sport ist für eine tägliche sportliche Aktivität von 1 bis 4 Std. mit mittlerer Intensität angegeben, für grössere Trainingsumfänge und/oder höhere Intensitäten ist der Mehrbedarf entsprechend höher. Für Sportlerinnen und Sportler erfolgt die Wahl der Portionenmenge in Abhängigkeit der Körpermasse. Die kleinsten Portionenmengen gelten für eine Körpermasse von 50 kg, die grössten Portionenmengen für eine Körpermasse von 85 kg. Für Zwischenstufen an Körpermassen gelten entsprechende Zwischenstufen an Portionenmengen (z. B. mittlere Portionenmengen für 67 kg).

Theorie
E.03

Sportpsychologie und mentales Training

Training der Psyche
Grundtechniken des mentalen Trainings

Die Sportpsychologie befasst sich mit menschlichem Verhalten, Handeln und Erleben im Sport. Für sportliche Leistungen sind die körperlichen Vorgänge untrennbar mit Denkprozessen und emotionalen Abläufen verbunden. Entsprechend ist es für junge Athletinnen und Athleten von zentraler Bedeutung, sich neben der körperlichen Entwicklung auch mit mentalem Training zu beschäftigen.

Training der Psyche

Psychische Fertigkeiten sind in gleichem Masse form- und trainierbar wie physische Fertigkeiten. Dieser Grundsatz ist die Basis des psychischen Trainings. Niemand wird als Weltmeisterin oder Olympiasieger geboren. Sportliches Talent allein genügt nicht auf dem Weg an die Spitze. Ebenso wird niemand mental stark geboren, sondern muss sich diesbezüglich stets weiterentwickeln.

Grundlagen zum Training der Psyche

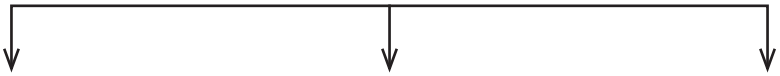
Psychologisches Training ist gekennzeichnet durch das gezielte und kontrollierte Beeinflussen von psychischen Leistungskomponenten. Dies kann zur Erhöhung der emotionalen Stabilität und zur mentalen Stärke beitragen.

Um die emotionale Stabilität und die mentale Stärke zu optimieren, muss sich die Athletin oder der Athlet je nach Ziel, Lerntyp, Situation und Stand der Saisonplanung für eine geeignete Trainingsmethode entscheiden. Psychologische Trainings sind im Wesentlichen auf drei Grundtechniken zurückzuführen: Visualisieren, Selbstgespräche und Atemregulation.

Grundtechniken des mentalen Trainings

Visualisieren

Visualisieren ist die bewusste Vorstellung von Bewegungen, Situationen und/oder kompletten Handlungsabläufen unter Einbezug aller Sinne. Es zählt zu den am häufigsten angewendeten Techniken des psychologischen Trainings. Viele Athletinnen und Athleten setzen diese Technik ein, ohne sie je bewusst gelernt zu haben oder zu wissen, wie sie genau funktioniert. Die positive Wirkung des Visualisierens hängt stark von den Voraussetzungen der Athletin oder des Athleten ab.



innere Perspektive
Sportler sieht die Welt aus der Ich-Perspektive

äussere Perspektive
Sportler sieht die Welt aus der Perspektive der dritten Person

kinästhetisch
Sportler bezieht die Wahrnehmung seiner Muskelgruppen in das Visuslisieren mit ein

Athletinnen und Athleten können geistige Bilder aus zwei Perspektiven betrachten. Bei der Innensicht (innere Perspektive) entsprechen die Bilder dem, was sie in Wirklichkeit sehen, wenn sie eine Bewegung ausüben. In der äusseren Perspektive sehen sich die Athletinnen und Athleten wie eine dritte Person oder wie in einer Videoaufnahme. Das kinästhetische Visualisieren kann mit beiden Perspektiven kombiniert werden. Es kommt auch vor, dass Athleten während des Visualisierungsvorgangs die Perspektive wechseln.

Wozu visualisieren?

Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit, emotionale Kontrolle, Motivation/Engagement, Verbesserung der Technik, Bewegungen erlernen und perfektionieren, Taktik erlernen und verbessern, als Unterstützung der Rehabilitation von Verletzungen, schwierige Situationen bewältigen.

Selbstgespräch

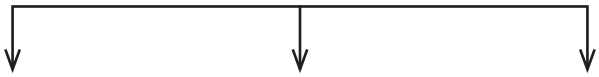
Beim systematischen Einsatz von Selbstgesprächen geht es darum, die eigenen Gedanken so zu lenken und einzusetzen, dass sie der Person helfen, ihre Leistungen positiv zu beeinflussen. Gedanken beeinflussen einen Menschen stark. Dies zeigt sich zum Beispiel, wenn wir uns vorstellen, in eine saure Zitrone zu beissen. Dann zieht sich der Mund zusammen und der Speichel beginnt zu fliessen. Es gibt auch Denk- und Selbstgesprächsstile, die den Menschen negativ beeinflussen und dazu führen, dass er sein Potenzial nicht ausschöpfen kann («Jetzt sind wir 1:0 im Rückstand, jetzt ist alles verloren!» – «Immer habe ich schlechte Bedingungen, wenn ich an den Start gehe.»). Selbstgespräche lassen sich trainieren – am besten, wenn sie systematisch und gezielt eingesetzt werden, wenn die Athletin oder der Athlet seine eigene Sprache verwendet und positive Formulierungen wählt. Der Mensch verarbeitet Informationen sprachlich und bildlich, wobei das bildliche Verarbeitungssystem eingängiger und schneller ist. Mit der Anweisung, keine Fehler zu machen, wird das Bild eines Fehlers aktiviert und genau das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung ausgelöst. Deshalb müssen Selbstgespräche und Anweisungen immer so formuliert sein, dass sich die Athletin oder der Athlet direkt ein Bild machen kann, wie etwa: «Wir spielen kurze, genaue Pässe.»

Wozu positive Selbstgespräche?

Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit, emotionale Regulation, Motivation/Engagement, Handlungsanweisungen, Taktik erlernen und verbessern, schwierige Situationen bewältigen.

Atemregulation
Atemtechniken können das Spannungs- und Erregungsniveau regulieren und führen zu Entspannung oder Aktivierung. Die Athletin oder der Athlet kann lernen, den eigenen Erregungszustand und damit auch die eigenen Emotionen anhand der Atmung zu verändern. Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in einem engen Zusammenhang. Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, aber willentlich beeinflussbar.

Auswirkung der Entspannung



körperlich	**emotional**	**kognitiv**
Verbesserung der Blutversorgung	Abbau von Ängsten	Verbesserte Konzentration
Verbesserung der Drüsentätigkeit	Stabilisierung der Emotionen	Verbesserte Lernfähigkeit

Atemübungen sind jederzeit trainier- und einsetzbar. Sie können im Training und im Alltag geübt u nd in Wettkampf- oder Stresssituationen angewendet werden. Ein sinnvoller Einsatz von Atemübungen dient zum Beispiel der psychischen und physischen Entspannung oder der Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken. Bei der Entspannungsatmung nimmt die Athletin oder der Athlet eine bequeme Grundposition ein und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss.
Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo und automatisch. Die Athletin oder der Athlet konzentriert sich auf das Ausatmen, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Es folgt eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause, bis das Einatmen wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont das Einatmen. Nach einer kurzen Pause läuft das Ausatmen wie von selbst ab.

Wozu Atemregulation?

Vorbereitung für andere mentale Techniken und zur Erhaltung ihrer Wirksamkeit, psychische und physische Entspannung, Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken, Beruhigung nach einem Schreckerlebnis, in der Vorstartphase, bei Einschlafproblemen, zur Aktivierung.

Tipps

Bieten Sie Ihrem Kind ein unterstützendes und sorgenfreies Umfeld. Helfen Sie ihm bedingungslos und schlüpfen Sie nicht in die Rolle eines Coachs. Ihre Rückmeldungen vor, während und nach dem Wettkampf sollen aufmunternd und positiv sein. Schenken Sie Ihrem Kind im richtigen Moment zum Beispiel Trost.

- Helfen Sie mit, dass der Sport Spass macht.
- Loben Sie Ihr Kind bei fairem Verhalten und grossem Einsatz.
- Betonen Sie, dass das Wohlbefinden und die Gesundheit an erster Stelle stehen.
- Betrachten Sie Ihr Kind in erster Linie als Tochter/Sohn und nicht als Athletin/Athlet.
- Schenken Sie Ihrem Kind Lob und Anerkennung.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es wichtig ist – unabhängig vom Erfolg – immer sein Bestes zu geben.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind immer gleich um, egal ob es gewonnen oder verloren hat.
- Üben Sie keinen Druck aus und fordern Sie keine Siege.
- Konzentrieren Sie sich auf die langfristige sportliche Entwicklung und nicht auf momentane Ranglisten und Resultate.
- Geben Sie keine Anweisungen vom Spielfeld- oder Streckenrand.
- Kritisieren Sie die Trainerin oder den Trainer nicht vor Ihrem Kind.
- Akzeptieren Sie Entscheidungen des Schieds- oder Kampfrichters.
- Übertragen Sie Ihrem Kind die Verantwortung für die Vorbereitung auf seinen Wettkampf.

mehr…

- Bundesamt für Sport > www.baspo.ch
- Psyche: Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele, Bundesamt für Sport, Basposhop > www.basposhop.ch
- «Mobile Praxis» 06/03 und 05/10, Mobile > www.mobilesport.ch

Theorie

E.04

Sportmedizin und Prävention

Bagatellunfälle und kurze Krankheiten
Prävention von Sportverletzungen und Überbelastungen
Sportmedizinische Untersuchung
Arztwahl und Zeitpunkt Arztbesuch
Sportverbot

Mit höheren Zielen, grösserem und intensiverem Trainingsaufwand sowie bei steigender sportlicher Belastung wird gerade beim heranwachsenden Körper einer Nachwuchsathletin oder eines Nachwuchsathleten die sportmedizinische Betreuung wichtig. Was ist bei einer akuten Sportverletzung zu tun? Wie können ein Bagatellunfall oder eine kurze Krankheit wirksam selber behandelt werden? Wann soll welche Ärztin oder welcher Arzt aufgesucht werden? Wann darf kein Sport getrieben werden?

Bagatellunfälle und kurze Krankheiten

Mit gesundem Menschenverstand, einfachen Grundkenntnissen über erste Hilfe und guter Organisation ist eine wirksame Selbstbehandlung möglich – mit der Unterstützung einer Notfall- und einer Hausapotheke. Bei Unklarheiten in Verletzungs- oder Krankheitssituationen gilt es immer, sich an Fachpersonen zu wenden.

Wenn es zu akuten Sportverletzungen kommt, gibt das Akronym PRICE (aus dem Englischen) eine gute Orientierungshilfe für eine erste Behandlung. Im deutschen Sprachraum hat sich das Merkwort PECH durchgesetzt:

		Protection: Schutz beugt weiteren Verletzungen vor	**P**
P	Pause	Rest: Ruhigstellung mit angepasster Belastung	**R**
E	Eis	Ice: Kühlen mit Eis	**I**
C	Kompression	Compression: Kompression (Druckverband)	**C**
H	Hochlagern	Elevation: Hochlagern des verletzten Körperteils	**E**

Notfallapotheke

Zur Ausrüstung vor Ort gehört eine Miniapotheke mit Desinfektionsmittel, Heftpflaster, elastischer Kühlbandage, einer kleinen Schere und Pinzette.

Hausapotheke

Es empfiehlt sich, zu Hause eine etwas umfangreichere Apotheke zu führen mit Desinfektionsmittel, Kochsalzlösung, Heftpflastern, Gazekompressen, beschichteten Kompressen, (pflanzlicher) antientzündlicher Creme, desinfizierender Wundcreme, Pasta boli für Umschläge, Augentropfen, elastischen Binden, steifem Tape, Kinesiotape, Steri-Strips, Klebverband, Schmerzmittel*, Erkältungsmittel*, Mittel bei Magen-Darm-Grippe/Durchfall*, guter Pinzette und Schere.

* Bitte Liste der erlaubten Medikamente auf antidoping.ch beachten.

Prävention von Sportverletzungen und Überbelastungen

Die Prävention im Sport besteht in Massnahmen zur Abwendung unerwünschter Ereignisse und Zustände, die mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit eintreffen.

Akute Sportverletzung

Der Prävention von akuten Sportverletzungen ist besonderes Augenmerk zu schenken, da je nach Mechanismus, Lokalisation und Schweregrad der Verletzung längere Rehabilitationszeiten und bei risikoreicheren Sportarten auch gravierende Konsequenzen folgen können.

Überbelastung

Sehr häufiges Üben von bestimmten, spezifischen Bewegungsabläufen in Training und Wettkampf kann zur Überbelastung des Bewegungsapparates führen. In Wachstumsphasen können gewisse Körperstellen sowohl durch das Wachstum als auch durch die sportliche Aktivität an ihre Belastungsgrenzen kommen. Dies kann zu ausgeprägten Entzündungen führen. Auch können Knochen durch die wiederholte Belastung eine Stressreaktion erleiden, was im Extremfall zu einer Ermüdungsfraktur führen kann.

Infektionskrankheiten

Das Immunsystem wird durch moderates sportliches Training von fünf bis acht Stunden pro Woche stimuliert und gefördert. Bei grösserem Trainingsaufwand erhöht sich in der Regel die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wie Erkältungen, bakterielle Infektionen der Atemwege oder des Magen-Darm-Trakts oder von Hautinfektionen, da das körpereigene Immunsystem etwas unterdrückt wird. Massnahmen wie Kälteschutz, Sporternährung, Trainingssteuerung oder ausreichende Regeneration unterstützen das Immunsystem.

Präventive Massnahmen

Ein korrektes, systematisch durchgeführtes Aufwärmprogramm kann die Verletzungsanfälligkeit wesentlich reduzieren. Auch eine dem Sport angepasste Bekleidung und eine korrekte Ausrüstung beugen Verletzungen vor. Ausserdem soll die sportliche Aktivität den körperlichen Fähigkeiten, dem Trainingszustand und dem Können angepasst werden, denn Überforderung kann die Ursache verhängnisvoller Verletzungen sein.

Trainingsaufbau

Das Training soll individuell auf die Nachwuchsathletin oder den Nachwuchsathleten angepasst sowie auf das Alter abgestimmt sein und in Umfang und Intensität nur langsam gesteigert werden.

Regeneration

Trainingsbelastung und Regeneration müssen sorgfältig aufeinander abgestimmt werden. Ungenügende Erholung kann unter anderem zu Überlastungsschäden führen.

Sportmedizinische Untersuchung

Leistungsorientierter Sport stellt hohe Anforderungen an den heranwachsenden Organismus. Die sportärztliche Untersuchung (SPU) dient der Vorsorge und hilft entscheidend bei der Vorbeugung von Fehlentwicklungen. In der SPU wird eine ausführliche Krankengeschichte und eine klinische Untersuchung von Kopf bis Fuss inkl. Blutuntersuchung und EKG festgehalten. Mit der SPU werden aktuelle medizinische Probleme, allfällige Fehlstellungen, muskuläre Verkürzungen und Kraftdefizite erkannt. Dies hilft bei der Erkennung von Mangelzuständen sowie der Einleitung von therapeutischen Massnahmen und hilft, das Training optimal abzustimmen.

Die SPU wird sinnvollerweise auch von vielen Sportschulen beim Eintritt verlangt. Es ist die gleiche sportmedizinische Untersuchung, die Schweizer Sportverbände bei ihren Junioren- und Elite-Nationalkadern jährlich durchführen lassen und die das IOC für leistungsorientiert trainierende Athletinnen und Athleten fordert. Es lohnt sich, vorgängig abzuklären, wer die Kosten von rund 400 Franken für die Untersuchung übernimmt, da die meisten Krankenkassen dies ablehnen.

Arztwahl und Zeitpunkt Arztbesuch

Es gilt abzuklären, ob die Hausärztin oder der Hausarzt ein gutes Sportverständnis und Erfahrung in der Behandlung von sportmedizinischen Problemen hat. Einige Vereine und Verbände arbeiten mit sportmedizinischen Zentren zusammen und geben Empfehlungen für die Ärztewahl ab. Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin ist ein Überblick über das Netzwerk von Sportärztinnen und Sportärzten zu finden.

Sportverbot

Mit Fieber kein Sport! Bei Krankheiten mit erhöhter Körpertemperatur (über 37,4 Grad nachmittags) ist auf eine sportliche Anstrengung zu verzichten. Sie führt zur Schwächung des Körpers und kann gar tödlich enden.

Eine erhöhte Temperatur ist Ausdruck einer Abwehrreaktion des Organismus, meistens mit gleichzeitigem Vorliegen von mikrobiellen Erregern wie Bakterien oder Viren. Wird in einem solchen Zustand Sport getrieben, erhöht sich die Herzfrequenz, das Herzminutenvolumen wird massiv gesteigert und Viren oder Bakterien werden im Körper herumgewirbelt. Sie können dabei auf delikaten Körperstrukturen wie Herzmuskel (Myokard) und Herzbeutel (Perikard) haften und eine Infektion dieser Strukturen auslösen (Myokarditis/Herzmuskelentzündung oder Perikarditis/Herzbeutelentzündung). Dies kann zu komplizierten Herzrhythmusstörungen führen.

Tipps

Sie als Eltern sind in der Regel die Drehscheibe für Massnahmen zur optimalen Prävention und Behandlung von Krankheiten und Unfällen. In der Schweiz gibt es zahlreiche kompetente medizinische Fachpersonen, die Sie unterstützen können.

- Sprechen Sie sich nach einem Unfall oder einer längeren Krankheit mit den Sportverantwortlichen ab.
- Bauen Sie für das Wohl Ihres Kindes ein eigenes kleines sportmedizinisches Netzwerk auf. Idealerweise arbeiten Sie mit einer Sportmedizinerin oder einem Sportmediziner und einer Sportphysiotherapeutin oder einem Sportphysiotherapeuten in Ihrer unmittelbaren Umgebung zusammen.
- Oft ist nach einer akuten Verletzung die Zeit bis zu einer fachgerechten Diagnose und Behandlung entscheidend dafür, wie lange der Heilungsprozess dauert.
- Halten Sie eine Sportapotheke bereit. Wenn Ihr Kind auswärts trainiert, ist eine Mini-Athletenapotheke in der Sporttasche sinnvoll.
- Informieren Sie sich, damit Sie eine effiziente Selbstbehandlung bei Bagatellunfällen und leichten Krankheiten sicherstellen können.
- Nehmen Sie bei Bedarf und Unklarheiten Hilfe von sportmedizinischen Fachpersonen in Anspruch.

mehr…

- «Athletes' Health & Top Performance: Sportmedizinischer Ratgeber» von Dr. med. German E. Clénin > www.DrAthletesHealth.ch
- Sportärztin/Sportarzt suchen: Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin > www.sgsm.ch
- Bundesamt für Sport > www.baspo.ch
- Broschüre Sportverletzungen, Bundesamt für Sport, Basposhop > www.basposhop.ch

Theorie
E.05

Anti-Doping

Doping
Zuständigkeiten und Grundlagen
Strict Liability
Risikosituationen
Medikamente
Nahrungsergänzungsmittel

Athletinnen und Athleten sollen die Möglichkeit haben, in einem chancengleichen, fairen und dopingfreien Umfeld Sport treiben zu können. Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten für alle Athletinnen und Athleten mit einer Lizenz oder einer Mitgliedschaft bei einem Verein oder Verband, der Swiss Olympic angeschlossen ist. Es ist Aufgabe jedes und jeder Einzelnen, sich zu vergewissern, dass Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Präparate keine verbotenen Substanzen enthalten. Es können jederzeit Dopingkontrollen durchgeführt werden.

Doping

Der Begriff «Doping» geht auf das englische Wort «dope» zurück, was so viel bedeutet wie «zähe Flüssigkeit», «Narkosemittel» oder «aufpeitschendes Getränk». Heute versteht man darunter die Anwendung unerlaubter Substanzen oder Methoden sowie weitere Tatbestände gemäss Doping-Statut von Swiss Olympic, wie zum Beispiel der Besitz von oder der Handel mit verbotenen Substanzen.

Erscheinungsformen von Doping

Einige Substanzen und Methoden sind generell verboten, andere nur in Wettkämpfen. Verbotene Substanzen können auch ohne die Absicht das Betrugs in den Körper gelangen, zum Beispiel über die Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln. Aber auch unbeabsichtigte Dopingverstösse sind strafbar.

(Neben-)Wirkungen von Doping

Mit der missbräuchlichen Einnahme leistungssteigernder Substanzen oder der Anwendung solcher Methoden werden zum Beispiel Muskeln aufgebaut, die Herz-Kreislauf-Leistung wird erhöht oder die Konzentration verbessert. Jede Substanz und jede Methode kann zudem ungewollte Nebenwirkungen mit sich bringen. Es gibt zahlreiche Fälle von irreparablen gesundheitlichen Schädigungen bestimmter Organe, unerklärlichen plötzlichen Todesfällen, psychischen Störungen oder sogar vererbten Schädigungen der Kinder gedopter Athletinnen und Athleten. Die gesundheitlichen, finanziellen und sozialen Risiken des Dopings werden massiv unterschätzt.

Zuständigkeiten und Grundlagen

Auf internationaler Ebene legt die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) die Regeln für alle Sportarten und Länder fest und überwacht ihre Durchsetzung. Als Grundlage zur Dopingbekämpfung dienen der Welt-Anti-Doping-Code, mehrere internationale Standards sowie die jährlich aktualisierte Dopingliste. Sie regeln, wie eine Dopingkontrolle durchzuführen ist oder wie ein Kontrolllabor zu arbeiten hat.

Die Stiftung Antidoping Schweiz ist das unabhängige Kompetenzzentrum für die Dopingbekämpfung in der Schweiz. Mit dem Doping-Statut von Swiss Olympic, den entsprechenden Ausführungsbestimmungen sowie der übersetzten Dopingliste setzt die Stiftung die Regeln in der Schweiz um. Dopingproben werden in einem WADA-akkreditierten Labor analysiert. Bei einem Dopingverstoss erhebt Antidoping Schweiz Anklage vor der Disziplinarkammer für Dopingfälle von Swiss Olympic, welche erstinstanzlich entscheidet.

Schweizer Athletinnen und Athleten können sowohl von Antidoping Schweiz als auch von ihrem zuständigen internationalen Verband kontrolliert und wenn nötig sanktioniert werden.

Strict Liability

Unter «Strict Liability» versteht man die verschuldensunabhängige Haftung. Athletinnen und Athleten sind jederzeit selber dafür verantwortlich, dass keine verbotenen Substanzen in ihren Körper gelangen. Drei Aspekte sollten sie jederzeit beachten.

1. Das Umfeld weiss, dass das Sporttalent den Anti-Doping-Bestimmungen untersteht und was das bedeutet.
2. Alle Medikamente müssen vor der Einnahme auf ihren Doping-Status kontrolliert werden (Medikamentenabfrage Global DRO auf www.antidoping.ch oder Mobile App).
3. Bei Fragen oder Unsicherheiten ist Rat bei Fachpersonen zu suchen, zum Beispiel bei Antidoping Schweiz.

Risikosituationen

Die Erfahrung zeigt, dass Athletinnen und Athleten in bestimmten Situationen dem Risiko stärker ausgesetzt sind, sich mit unerlaubten Substanzen zu dopen. Bei den folgenden oder ähnlichen Situationen gilt es aufmerksam und kritisch zu sein und nach Möglichkeit das Gespräch zu suchen.

Krankheit

Auch bei banalen Krankheiten oder altbekannten Medikamenten sollten Athletinnen und Athleten daran denken, das Präparat vor der Anwendung in der Medikamentenabfrage von Antidoping Schweiz zu prüfen.

Verletzung

Verletzungen oder andere Krisen können das Bedürfnis auslösen, das Leistungsniveau mit unerlaubten Mitteln schneller wieder zu erreichen. Geduld, sorgfältige Therapien und elterlicher Zuspruch sind die besseren, nachhaltigeren Heilmittel.

Limitendruck und Teamselektionen

Nur systematisches Training und ausreichend Erholung bringen langfristig Erfolg. Eine verpasste Limite ist nicht das Ende einer Sportkarriere. Das müssen insbesondere Nachwuchsathletinnen und -athleten lernen.

Beeindruckender «Trainingserfolg»

Beeindruckende Trainingserfolge kommen vor allem im Fitnessbereich oft nur dank verbotener Substanzen zustande. Achtung: Was auf Instagram gut aussieht, kann im Leistungssport zu langjährigen Sperren führen. Es gibt keine erlaubten Wundermittel!

Medikamente
Auch handelsübliche Medikamente können im Sport verbotene Substanzen enthalten. Zudem können Medikamente mit derselben Bezeichnung je nach Land unterschiedliche Substanzen enthalten. Daher sollten möglichst in der Schweiz gekaufte und geprüfte Medikamente eingenommen werden.

- Antidoping Schweiz kann nur Aussagen machen über den Doping-Status von Medikamenten, die durch Swissmedic zugelassen sind.
- Asthmasprays sind immer mit der Medikamentenabfrage von Global DRO zu prüfen. Bei einigen Produkten sind Grenzwerte angegeben, die nicht überschritten werden dürfen. Die erlaubte Dosis muss mit der Ärztin oder dem Arzt abgesprochen werden.
- Arzneimittel gegen Erkältungen können im Wettkampf verbotene Stimulanzien enthalten, im Training aber erlaubt sein. Als Empfehlung gilt, dass solche Arzneimittel bei einer Anwendung nach Vorschrift (Packungsbeilage) mindestens 48 Stunden vor einem Wettkampf abgesetzt werden.
- Infusionen von mehr als 100 ml pro 12 Stunden sind (unabhängig von den Substanzen) verboten.
- Wenn Nachwuchsathletinnen und -athleten aus medizinischen Gründen eine verbotene Substanz oder Methode anwenden müssen, benötigen sie eine komplette ärztliche Dokumentation, die nicht älter als drei Jahre ist. Damit können sie nach einer allfälligen Dopingkontrolle einen Antrag für eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) stellen. Sind Starts an internationalen Wettkämpfen geplant, müssen die Regeln des internationalen Verbandes frühzeitig berücksichtigt werden, welche eine ATZ vor der Behandlung erforderlich machen können.

Nahrungsergänzungsmittel
In vielen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM) unnötig, kostspielig und riskant. Um unerwünschte Nebeneffekte zu vermeiden, sollten NEM nur nach individueller Absprache mit Fachpersonen eingenommen werden.

- NEM unterstehen der Lebensmittelgesetzgebung und sind nicht von Swissmedic reguliert. Daher kann Antidoping Schweiz die Inhaltsstoffe nicht abschliessend beurteilen.
- NEM können aufgrund von verunreinigten Produktionsanlagen oder aufgrund der Absicht, die Wirkung zu steigern, verbotene oder gesundheitsgefährdende Substanzen enthalten, die nicht deklariert sind.
- Es gilt, grösste Vorsicht bei der Wahl der Produkte zu wahren. So sollten die Inhaltsstoffe und der Hersteller recherchiert werden. Vertrauenswürdige Schweizer Hersteller und der Verzicht auf Importe bzw. Onlinebestellungen sind zu empfehlen.

Tipps

Als Sporteltern sollten Sie wissen, dass Ihr Kind die volle Verantwortung für alle Substanzen hat, die in seinem Körper gefunden werden – unabhängig davon, wer sie ihm verabreicht hat. Die Dopingregeln gelten auch für Ihr Kind. Seien Sie sich auch bewusst, dass Ihr Kind gerade nach einer Verletzung oder bei grossem Leistungsdruck mit der Versuchung konfrontiert werden kann, zu unerlaubten Mitteln zu greifen.

- Informieren Sie die Ärztin oder den Apotheker, dass ihr Kind Leistungssport treibt und den Anti-Doping-Bestimmungen untersteht.
- Kontaktieren Sie Fachpersonen bei Fragen zum Thema «Anti-Doping» und lassen Sie sich beraten.
- Informieren Sie sich bei der Medikamentenabfrage der Stiftung Antidoping Schweiz über Medikamente, die Ihr Kind einnehmen muss.
- Besprechen Sie die Themen Fairness bzw. Betrug (Doping) mit Ihrem Kind. Sprechen Sie darüber, dass Verlieren zum Sport gehört und körperliche Grenzen zu respektieren sind. Ihr eigenes Verhalten dient als wichtiges Vorbild.
- Experten sind sich einig, dass eine gesunde Ernährung im Nachwuchsleistungssport ausreicht. Begegnen Sie Vorschlägen zu Nahrungsergänzungsmitteln skeptisch und überprüfen Sie die Aussagen von Coachs oder anderen «Beratern» auf ihre Richtigkeit.
- Seien Sie sich der Risikosituationen bewusst, die zum Verstoss gegen Dopingregeln führen können.
- Machen Sie Ihrem Kind immer wieder klar, dass Ihre Liebe und Unterstützung unabhängig ist vom sportlichen Erfolg. Dies nimmt den Sporttalenten viel Druck ab.

mehr…

- Stiftung Antidoping Schweiz > www.antidoping.ch
- Medikamentenabfrage Global DRO > www.antidoping.ch oder via Mobile App
- Clean Winner, selbständiges Online-Training zum Thema «Anti-Doping» > www.antidoping.ch
- Insiderinformationen oder verdächtige Beobachtungen (anonym) mitteilen > www.antidoping.ch
- Born to Run (das mobile Game) > www.roofrunning.com
- Welt-Anti-Doping-Agentur (World Anti-Doping Agency) > www.wada-ama.org

Theorie
F.01

Planung, Finanzen und Versicherung

Karriereplanung als Basis
Erstellung Budget
Führen einer Einnahmen- und Ausgabenrechnung
Sporthilfe-Patenschaft
Unterstützungsmöglichkeiten
Versicherung
Besteuerung

Der Weg zur erfolgreichen Spitzenathletin oder zum erfolgreichen Spitzenathleten fordert viel Eigeninitiative, Einsatz, Disziplin und Durchhaltewillen und ist oft mit grossen finanziellen Aufwendungen verbunden, die für das Sporttalent und die Familie zur Herausforderung werden können. Nachfolgende Informationen sollen helfen, den Überblick zu bewahren und bei der Planung zu unterstützen..

Karriereplanung als Basis

In die Karriereplanung fliessen zahlreiche Faktoren ein. Nebst der sportlichen Karriere stellt sich für Athletinnen und Athleten immer auch die Frage, was nach der angestrebten Sportkarriere kommen wird. Es ist also wichtig, die sportliche und die schulische Karriere im Auge zu behalten und sie aufeinander abzustimmen.

Bei der sportlichen Planung ist es sinnvoll, wenn sich die Eltern regelmässig mit den Sportverantwortlichen darüber austauschen, wo das Kind auf dem sportlichen Weg steht und wohin die Reise führen soll. Als Hilfsmittel kann die Vorlage «Karriereplanung» der Schweizer Sporthilfe eingesetzt werden, die auf einfache Weise einen Überblick über die Gesamtsituation und über die langfristige Planung gibt.

Beispiel einer Karriereplanung

Max Muster, Rad BMX

Mein Ziel Karrierehöhepunkt	Medaille Olympische Spiele 2024			
Jahr	**2017**	**2018**	**2019**	**2020**
Alter	18	19	20	21
Ziele, Meilensteine **Sport**	Junioren-WM: Finalteilnahme Junioren-EM: Finalteilnahme Start verbessern	Übergang in Elite-Kategorie meistern Qualifikation für die Elite-WM Technik und Physis verbessern	Mich in der Elite-Kategorie behaupten Qualifikation für die Elite-WM Physis weiter verbessern	Qualifikation und Selektion für die Olympischen Spiele Tokio. Wichtige Erfahrungen an den Olympischen Spielen sammeln > Grundlage 2024
Ziele, Meilensteine **Ausbildung, Beruf**	Teilzeitpraktikum 40% erfolgreich absolvieren	Teilzeitpraktikum 40% erfolgreich abschliessen	Fokus Sport	Fokus Sport
Anderes	Mentaltrainer/in für mich finden	Mentaltraining	Mentaltraining	Mentaltraining

Erstellung Budget

Mithilfe der Karriereplanung und weiterer Planungsinstrumente (z. B. einer detaillierten Trainings- und Wettkampfplanung) kann rechtzeitig ein Budget für die kommende Saison erstellt werden. Wichtig ist, dass das Budget möglichst detailliert aufgesetzt, die Situation des Kindes umfassend betrachtet und alle Auslagen wie Schulgeld, für Wettkämpfe oder Trainingslager im Ausland einbezogen werden.

Mögliche Inhalte des Budgets

Einnahmen: finanzieller Beitrag Eltern, Einnahmen Athletin/Athlet wie Einkommen gemäss Lohnausweis, Erwerbsersatz (EO), Verbandsbeitrag, Beiträge der Sporthilfe, Einkünfte von Sponsoren, Einkünfte von Donatoren und Gönnern, Preisgelder, Prämien

Ausgaben: Ausgaben für den Sport wie Training (z. B. Entschädigung Trainer, Reisen, Nutzungsgebühren Sportanlagen), Trainingslager, Wettkämpfe, Startgelder, Vereinsjahresbeitrag, Verbands-/Kaderbeitrag, Lizenzen, Sportausrüstung/Material (z. B. Laufschuhe, Trainingsbekleidung), medizinische Betreuung (z. B. Sportphysiotherapie, Massage, Leistungstests), Sportpsychologie, Kosten für spezielle Sporternährung, Zusatzversicherungen, Ausgaben Lebenshaltungskosten

Führen einer Einnahmen- und Ausgabenrechnung

Die Führung der Einnahmen- und Ausgabenrechnung hilft, Erfahrungswerte zu sammeln, die bei der Erstellung der weiteren Budgets dienlich sind. Die oben aufgeführten Budgetpositionen bilden dafür den Rahmen.

Ist die Athletin oder der Athlet steuerpflichtig und als selbständig erwerbend angemeldet, dann ist sie oder er verpflichtet, zumindest eine jährliche Einnahmen- und Ausgabenrechnung zu führen.

Sporthilfe-Patenschaft

Die Sporthilfe bietet Nachwuchsathletinnen und -athleten mit einer Swiss Olympic Talent Card National eine Plattform für die Suche nach einer Patin oder einem Paten. Dazu hat sie Spielregeln aufgestellt, in denen klar definiert ist, was vom Sporttalent und von der Patin oder dem Paten gefordert wird.

Die Sporthilfe-Patenschaft hat das Ziel, Sporttalente zu motivieren, den nicht immer einfachen Weg des Spitzensports trotz limitierten finanziellen Ressourcen weiterzugehen. Der Beitrag von 2000 Franken, der dadurch ausgelöst werden kann, deckt einen Teil der anfallenden Kosten.

Die Sporthilfe hat sich zum Ziel gesetzt, die Unterstützung für Athletinnen und Athleten zu optimieren. Die Unterstützungsangebote sind im ständigen Wandel. Die Sporthilfe gibt gerne Auskunft zu den aktuellen Möglichkeiten.

sporthilfe.ch/toolbox

Unterstützungsmöglichkeiten
Sporttalente, die sich noch nicht auf hohem nationalem oder internationalem Niveau bewegen, finden in der Schweiz kaum finanzielle Unterstützung über klassisches Sponsoring. Verschiedene Stiftungen setzten sich im Nachwuchssport speziell für finanziell Benachteiligte ein. Auch Crowdfunding-Plattformen oder Vermarktungsangebote über soziale Medien (siehe auch A.02) bieten alternative Möglichkeiten bei der Suche nach finanziellen Mitteln an.

Versicherung
Athletinnen und Athleten sind teilweise aufgrund ihrer körperlichen Aktivitäten erhöhten gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Speziell bei risikoreichen Sportarten ist eine Prüfung der Versicherungsleistungen zu empfehlen. Falls Trainingslager oder Wettkämpfe im Ausland stattfinden, lohnt es sich, genau zu prüfen, welche Versicherungsleistungen im Ausland abgedeckt sind. In vielen Sportarten kommen teure Sportgeräte zum Einsatz. Es lohnt sich, abzuklären, wie sie versichert werden können.

Besteuerung
Die Eltern tragen gerade zu Beginn der Sportkarriere ihres Kindes die finanzielle Hauptlast.
Mit dem Kinderabzug können sie einen Teil der direkten Kosten vom steuerbaren Einkommen abziehen. Realistischerweise deckt dieser Beitrag jedoch nur einen Teil der effektiv anfallenden Kosten. Eigene Erwerbseinkünfte, wie Preisgelder oder Unterstützungsleistungen der Sporthilfe, muss das Kind versteuern. Falls es bereits vor dem 16. Lebensjahr ein Erwerbseinkommen erzielt, müssen die Steuerformulare angefordert werden. Ob es zu einer Steuerbelastung kommt, hängt von der Einkommenshöhe ab. Elternbeiträge an seine sportliche Ausbildung muss das Kind nicht als Einkommen versteuern. Solche Leistungen gelten als steuerfreie familienrechtliche Unterstützungsbeiträge. Das Merkblatt «Besteuerung Sportler mit Wohnsitz Schweiz» ist auf der Website von Swiss Olympic zu finden.

Tipps

Bei der Finanzierung übernehmen Sie als Eltern die Schlüsselrolle. Ohne Ihre finanzielle Unterstützung ist es in den meisten Sportarten kaum möglich, den Weg an die Spitze zu schaffen. Damit finanzielle Engpässe rechtzeitig erkannt und bewältigt werden können, braucht es eine weitsichtige Planung und Budgetierung.

- Tauschen Sie sich regelmässig mit den Sportverantwortlichen des Vereins oder Verbands aus und informieren Sie sich über die sportliche Planung, insbesondere über Trainingslager und Auslandwettkämpfe.
- Informieren Sie sich bei Eltern von älteren Vereinskolleginnen oder -kollegen, mit welchen finanziellen Aufwendungen für diese Sportart in den nächsten Jahren zu rechnen ist.
- Erstellen Sie zusammen mit Ihrem Kind und allenfalls mit dem oder der Sportverantwortlichen ein Budget für die kommende Saison.
- Informieren Sie sich bei Bedarf an finanzieller Unterstützung beim Sportamt des Kantons Zürich und bei der Sporthilfe über Finanzierungsmöglichkeiten.
- Bringen Sie im Vorfeld in Erfahrung, welche Leistungen (z. B. Physiotherapie, Sporternährung, Sportmassage) von der Krankenkasse übernommen werden.
- Informieren Sie sich, ob aufgrund der ausgeübten Sportart eine zusätzliche Versicherung (z. B. Zusatzversicherung private Abteilung) abgeschlossen werden soll.
- Orientieren Sie sich beim Organisator und Ihrer Versicherung, ob Sie für Ihr Kind eine zusätzliche Reiseversicherung abschliessen müssen, wenn Wettkämpfe oder Trainingslager im Ausland geplant sind.
- Prüfen Sie eine Privathaftpflichtversicherung. Je nach Sportart müssen Behandlungs- und Rehabilitationskosten der geschädigten Person sonst von den Eltern finanziert werden.

mehr…

- Stiftung Schweizer Sporthilfe > www.sporthilfe.ch
- Swiss Olympic Association > www.swissolympic.ch
- Sportamt Kanton Zürich > www.sport.zh.ch
- Elektronisches Stiftungsverzeichnis, Eidgenössisches Departement des Innern > www.edi.admin.ch
- Grundwissen und Ratschläge zur Krankenversicherung > www.monsieur-sante.ch
- Hilfestellungen und Tipps zum Budget, Budgetberatung > www.budgetberatung.ch

Zeitmanagement

Zeitplanung
Wochenplan
«Zeitdiebe»
Ziele setzen

Für Nachwuchsathletinnen und -athleten ist es nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bringen und alle zufriedenzustellen. Sporttalente absolvieren eigentlich zwei Ausbildungen – die schulische/berufliche und die sportliche. Alle Beteiligten müssen sich gut organisieren und sind auf das Verständnis und die Toleranz des Umfelds, nicht zuletzt der Familie angewiesen. Wie können Eltern ihr sportbegabtes Kind unterstützen, diese Doppelbelastung zu bewältigen und Stress möglichst zu vermeiden? Die Zeit im Griff zu haben heisst nicht, in Zukunft mehr zu tun, sondern das Richtige zu tun. Deshalb müssen Prioritäten gesetzt und «Zeitdiebe» entlarvt werden.

Zeitplanung

Bevor man die Zeit zu planen beginnen kann, muss man sich bewusst werden, welche Aufgaben und Tätigkeiten für ein Sporttalent in der Ausbildung anstehen. Dazu gehören etwa die Präsenzzeiten in der Schule, Hausaufgaben, der Weg zur Schule bzw. zum Ausbildungsort und zum Training, Trainings und Wettkämpfe, Zeit mit Freunden ausserhalb des Sports und mit der Familie, andere Hobbys oder soziale Netzwerke.

Um sich ein Bild von den Abläufen und der Zeit zu machen, lohnt es sich, mit Wochenplänen zu arbeiten. Die zeitliche Belastung wird dadurch verdeutlicht und allfällige Engpässe und Überschneidungen werden sichtbar. Wochenpläne können auf Papier oder elektronisch erstellt werden. Elektronische Wochenpläne bieten den Vorteil, dass Eltern und Kinder sich gegenseitig Einsicht gewähren können.

Wochenplan

Beispiel Wochenplan eines 13-jährigen Hockeyspielers

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00							
07.30							
08.00							
08.30							
09.00							
09.30							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							

Schule
Aufgaben
Training
Wettkampf
Wegzeiten

«Zeitdiebe»

Wenn es nicht so läuft, wie wir es erwarten oder geplant haben, liegt die Ursache oft darin, dass bei der Arbeit immer wieder Störungen eintreten. Für manche trägt man selbst die Schuld, für andere ist das Umfeld verantwortlich.

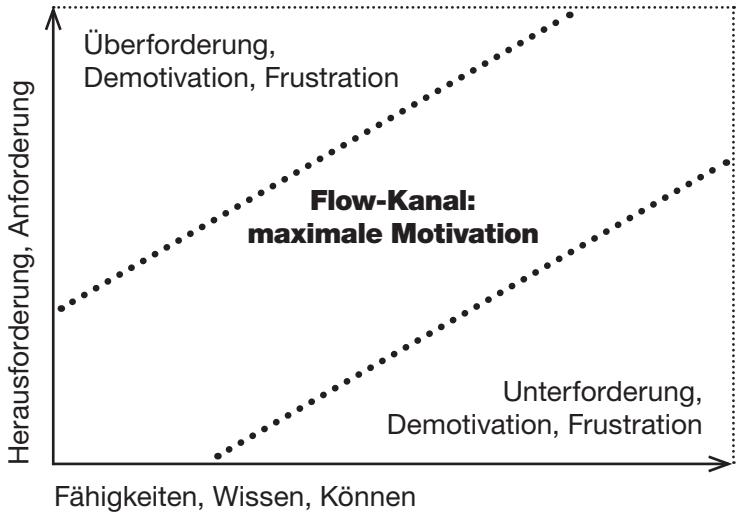
Mit folgenden Fragen an die Nachwuchsathletin oder den Nachwuchsathleten gelingt es, «Zeitdiebe» zu finden:

- Wirst du beim Lernen oft durch Telefonanrufe oder Meldungen auf den sozialen Netzwerken gestört?
- Wie viel Zeit täglich verbringst du mit Chatten, Gamen und Fernsehen?
- Wie viel Zeit verlierst du mit der Suche nach Dingen, weil in der Schultasche oder in deinem Zimmer ein Chaos herrscht?
- Lernst du für die Schule wirklich konzentriert, ohne dich abzulenken?
- Befasst du dich eventuell mit zu viel Kleinkram und kannst dich schlecht auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren?
- Schiebst du grosse, aufwändige und damit unangenehme Aufgaben vor dir her?
- Führst du begonnene Arbeiten wirklich zu Ende, bevor du die nächste anpackst?

Ziele setzen
Die wichtigste Voraussetzung ist, dass konkrete persönliche Ziele definiert werden und die Prioritäten bekannt sind. Der Erfolg hängt entscheidend von der Formulierung der Ziele ab, die mit Energie angepackt und mit Disziplin verfolgt werden. Dabei können nebst Resultatzielen auch Ziele in den Bereichen Technik, Taktik, Athletik, Verhalten oder Einsatz sinnvoll sein.

Ziele sollen «smart» formuliert sein: spezifisch, messbar, attraktiv/akzeptiert, realistisch und terminiert.

Flow-Erlebnisse und Glücksgefühle entstehen dann, wenn die Ziele so gesetzt werden, dass das Kind Herausforderungen meistert, die seinem Können entsprechen.



Für die sportliche Karriere ist es sinnvoll, die Ziele für verschiedene Zeitspannen festzulegen. Ein Beispiel:

Sportliche Ziele

Sportliche Vision *Wunschtraum*	Teilnahme an Olympischen Spielen
Kurzfristige Ziele *heute bis in 1 Jahr*	Aufnahme im nationalen Nachwuchskader
Mittelfristige Ziele *1 bis 4 Jahre*	Medaille an internationalem Titelkampf (EM, WM, YOG)
Langfristige Ziele *5 bis 10 Jahre*	Topresultate an internationalen Wettkämpfen in Elitekategorie

Ausbildungsziele

Sportliche Vision *Wunschtraum*	Eigenes Sportgeschäft
Kurzfristige Ziele *heute bis in 1 Jahr*	Aufnahme Sport-KV
Mittelfristige Ziele *1 bis 4 Jahre*	Abschluss Berufsausbildung
Langfristige Ziele *5 bis 10 Jahre*	Neben Profisport erste Berufserfahrungen sammeln

Tipps

Sie sind bei der Planung und Organisation der Aktivitäten Ihres Kindes der entscheidende Ansprechpartner. Sie haben oft den besten Überblick über seine schulischen und sportlichen Verpflichtungen und können so helfen, die Doppelbelastung von Schule/Ausbildung und Sport zu bewältigen und den Alltag effizienter zu gestalten.

- Ihr Kind ist auf Ihre Unterstützung beim Zeitmanagement angewiesen. Nehmen Sie sich die Zeit und analysieren Sie gemeinsam seinen Wochenplan.
- Helfen Sie Ihrem Kind, realistische und motivierende Ziele zu setzen.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu erkennen, was auf dem sportlichen und auf dem schulischen Weg wirklich entscheidend ist, und zeigen Sie Prioritäten auf.
- Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind seine «Zeitdiebe».
- Definieren Sie in Absprache mit Ihrem Kind Regeln bezüglich Onlinezeit auf Smartphones und Computern und gehen Sie selber mit gutem Beispiel voran.

mehr…

- «30 Minuten für optimales Zeitmanagement» von Lothar J. Seiwert, Gabal Verlag
- Vorlage Wochenplan, Swiss Olympic > www.swissolympic.ch

Theorie
G.01

Spirit of Sport

Ethik-Charta
Ethik und Werte im Sport
Code of Conduct
«cool and clean»
Prävention gegen sexuelle Übergriffe

«Höchstleistung – Freundschaft – Respekt» gelten als die drei grundlegenden olympischen Werte der Neuzeit. Diese Prinzipien sollen nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag gelebt werden. Die «Ethik-Charta im Sport» baut auf diesen drei Werten auf und ist obligatorischer Bestandteil der Statuten jedes Mitgliedverbandes von Swiss Olympic. Der Verhaltenskodex (Code of Conduct) für Trainerinnen und Athleten wie auch das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic basieren auf der Ethik-Charta. Alle Sporttalente sollen diese Werte verinnerlichen und leben.

Ethik-Charta

Athletinnen und Athleten sind bereits in ihren jungen Jahren Aushängeschilder des Schweizer Sports und aufgefordert, sich vorbildlich zu verhalten.

Die Regel 22 der Olympischen Charta besagt, dass die Ethikkommission des IOC mit dem «Code of Ethics» eine Grundlage für ethische Prinzipien erlässt, welche die oben genannten Werte beinhaltet. Dieser «Code of Ethics» ist bei Bedarf an zeitgemässe Umstände anzupassen und bildet die Vorlage für die Nationalen Olympischen Verbände bei der Umsetzung ihrer eigenen ethischen Belange. In der Schweiz sind diese in der Ethik-Charta festgehalten, die von Swiss Olympic, dem BASPO (Bundesamt für Sport) und den Schweizer Sportverbänden getragen wird. Die Verankerung der Ethik-Charta in den Statuten ist für alle bei Swiss Olympic angeschlossenen Verbänden Pflicht. Die Umsetzung innerhalb der eigenen Sportart obliegt den Verbänden.

Siehe Ethik-Charta im Anhang.

swiss olympic
for the spirit of sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 **Gleichbehandlung für alle.**
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 **Sport und soziales Umfeld im Einklang.**
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 **Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.**
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 **Respektvolle Förderung statt Überforderung.**
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5 **Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.**
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 **Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.**
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7 **Absage an Doping und Drogen.**
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8 **Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.**
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9 **Gegen jegliche Form von Korruption.**
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

... for the SPIRIT of SPORT
2015

Ethik und Werte im Sport

Der Sport steht im Dienst der Menschen. Mit seinen positiven Eigenschaften soll er auf dem Pausenplatz genauso wie auf der grossen sportlichen Bühne für einen fried- und respektvollen Umgang untereinander sorgen. Diese Philosophie ist in der Olympischen Charta festgehalten, von der sich eine Reihe an Werten ableiten lassen, die sowohl im Alltag wie auch bei sportlichen Wettkämpfen gültig sind. Die olympischen Werte – Höchstleistung, Freundschaft und Respekt – bilden weltweit die Grundlage für einen fairen und nachhaltigen Sport.

Höchstleistung – Excellence

«Höchstleistung» bedeutet, sein Bestes zu geben und mit Entschlossenheit die eigenen Ziele zu verfolgen. Im Vordergrund steht nicht allein der Sieg. Es geht vielmehr darum, sich kontinuierlich seinen persönlichen, ambitionierten Zielen anzunähern. Es geht um das Bemühen, im Alltag sein Bestes zu geben und die vereinten Kräfte von Körper, Geist und Willen einzusetzen.

Freundschaft – Friendship

«Freundschaft» steht für das Bestreben, mit Teamgeist, Freude und Optimismus im Sport eine friedlichere und bessere Welt zu schaffen und das gegenseitige Verständnis der Völker zu fördern. Die alle zwei Jahre stattfindenden Olympischen Sommer- oder Winterspiele ermutigen die Menschen dazu, politische, wirtschaftliche und religiöse sowie geschlechter- und rassenspezifische Unterschiede zu überwinden und trotz dieses Andersseins, freundschaftliche Beziehungen zu knüpfen. Athletinnen und Athleten leben diesen Wert durch dauerhafte Freundschaften mit ihren Teamkollegen, aber auch mit ihren Gegnern.

Respekt – Respect

«Respekt» steht dafür, sich selbst und den eigenen Körper, andere, die Regeln und die Umwelt zu achten und anzuerkennen. Dazu gehören auch das Fairplay, das jede Athletin und jeder Athlet bei der Ausübung der eigenen Sportart verfolgt, und der Verzicht auf Doping.

Code of Conduct

Aufbauend auf der Ethik-Charta hat Swiss Olympic einen Verhaltenskodex erstellt, an dem sich Athletinnen und Athleten sowie Betreuende orientieren können. Dieser Kodex ist für alle Besitzerinnen und Besitzer einer Swiss Olympic Card verbindlich. Wichtige Verhaltensgrundsätze für Trainerinnen und Trainer sind darin festgehalten, wie das Bewusstsein der Vorbildfunktion, die Verantwortung für das eigene Handeln, die Vermeidung von Missbrauch eines Abhängigkeitsverhältnisses, der Umgang mit vertraulichen Informationen und die Meldepflicht bei Verstössen gegen den Code of Conduct.

«cool and clean»
Das nationale Präventionsprogramm «cool and clean» ist ein Hilfsmittel, das Trainerinnen und Trainern angeboten wird, um Jugendliche für Themen wie Fairness, Tabak, Alkohol und Doping zu sensibilisieren. «cool and clean» hilft Betreuerinnen und Betreuern wie auch anderen Bezugspersonen aus dem Umfeld der jungen Athletinnen und Athleten, die Suchtmittelthematik anzusprechen und Problemsituationen früh zu erkennen.

Die Sporttalente bekennen sich bei «cool and clean» zu folgenden sechs Punkten:

1. Ich will an die Spitze! (Nachwuchsleistungssport)
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol! (U16)
   Wenn ich Alkohol trinke, dann ohne mir und anderen zu schaden! (16+)
6. Ich …! / Wir …! (eigenes, persönliches Commitment des Athleten bzw. der Athletin oder des Teams)

Mit dem gemeinsamen Bekenntnis der Betreuungspersonen bzw. der Athletinnen oder dem Athleten zu den sechs Punkten des Präventionsprogramms «cool and clean», zum Code of Conduct und zur Ethik-Charta von Swiss Olympic erhalten diese ethischen Leitlinien einen wichtigen Stellenwert im Sportalltag und stärken die Verpflichtung zu ihrer Einhaltung.

Kantonaler «cool and clean»-Botschafter
Das Sportamt des Kantons Zürich beschäftigt einen «cool and clean»-Botschafter und bietet so Vereinen und Sportveranstaltungen im Kanton Zürich eine zentrale Anlaufstelle in Präventionsfragen wie auch die Möglichkeit einer Schulung von Leitenden in Bezug auf die Anliegen von «cool and clean».

Prävention gegen sexuelle Übergriffe
Der Körper steht beim Sport im Zentrum. Körperkontakte sind in Training und Wettkampf wichtig und zum Teil unerlässlich. Sie dienen dem Schutz vor Gefahren, spenden Trost bei Misserfolgen und sind Ausdruck von Freude bei Erfolgen. Sexuelle Übergriffe beginnen dort, wo individuelle Grenzen bewusst missachtet und Abwehrsignale nicht respektiert werden. Eine solche Machtausübung mit sexueller Absicht kann nicht nur von Erwachsenen gegenüber Jugendlichen oder Kindern ausgehen, sondern auch von Gleichaltrigen. Diese Grenzüberschreitungen können mit unerwünschten Berührungen, aber auch ohne Körperkontakt erfolgen – so zum Beispiel mit pornografischen Bildern, anzüglichen Bemerkungen, Blicken und Gesten. Entscheidend sind die Absichten dahinter. Wenn die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse gegenüber dem Wohl des Anderen im Vordergrund steht, spricht man von einem sexuellen Übergriff. Sexuelle Übergriffe werden im Sport nicht toleriert.
Eine klare Haltung und ein vertrauensvolles Klima in Training und Wettkampf sind wichtig, denn nur so meldet sich ein Opfer zu Wort.

Tipps

Das Bewusstsein von ethischen Grundwerten und Leitlinien, wie derjenigen des Code of Conduct, ist Grundbestandteil des Schweizer Sports. Die Sporttalente müssen diese Werte verinnerlichen. Sie als Eltern übernehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion.

- Informieren Sie sich über die olympischen Werte «Höchstleistung – Freundschaft – Respekt», die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Schweizer Sport und den «Code of Conduct» für Athleten und Trainerinnen.
- Thematisieren Sie mit Ihrem Kind die Commitments von «cool and clean» und unterstützen Sie Ihr Kind bei der Einhaltung der Regeln.
- Leben Sie die Leitlinien und Werte vor.
- Wenden Sie sich bei Präventionsfragen an den «cool and clean»-Botschafter des Kantons Zürich.
- Seien Sie sich der Problematik von sexuellen Übergriffen bewusst und bieten Sie Ihrem Kind ein offenes Gesprächsklima zu Hause. Nur so wird es auf Sie zukommen, wenn es Opfer eines sexuellen Übergriffs wurde.

mehr…

- «cool and clean»-Botschafter Kanton Zürich, Sportamt Kanton Zürich > www.sport.zh.ch
- Code of Conduct, Swiss Olympic Association > www.swissolympic.ch
- «cool and clean» > www.coolandclean.ch
- Ethik-Charta > www.spiritofsport.ch
- Olympic Values Education Programme, Ethics, Olympisches Museum, International Olympic Committee > www.olympic.org
- Informationen «Sexuelle Übergriffe» von Jugend und Sport > www.jugendundsport.ch
- Informationen «Keine sexuellen Übergriffe im Sport» von Swiss Olympic > www.swissolympic.ch

Respekt

Sport bringt Menschen zusammen.
Aus der ganzen Welt und jeden in seiner einmaligen Art.

Erziehung zu Fairness

Umweltverantwortung

Ethik im Sport ist kein lautes Thema, dafür das wichtigste

Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Der Schweizer Sport hat ein klares Fundament

Die Ethik-Charta im Sport

… for the SPIRIT of SPORT ist der oberste Leitsatz für den Schweizer Sport. Wo immer er auftaucht, erinnert er daran, dass Sport vom Sportgeist lebt

… for the SPIRIT of SPORT fasst zusammen, was die Ethik-Charta des Schweizer Sports fordert. Ihre neun Prinzipien für gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport sind eine Verpflichtung für alle im Sport

… for the SPIRIT of SPORT setzen Swiss Olympic und das Bundesamt für Sport (BASPO) dort ein, wo Sportgeist sichtbar gelebt wird

www.spiritofsport.ch

Die Ansprechpartner für Verbände und Sportorganisationen:

Judith Conrad
Swiss Olympic Association, Ittigen
judith.conrad@swissolympic.ch

Walter Mengisen
Bundesamt für Sport, Magglingen
walter.mengisen@baspo.admin.ch

Gleichbehandlung

Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Mitverantwortung

Sport bedeutet Emotionen. Dazu gehören auch Respekt
und Verantwortung, sich selber und andern gegenüber.

Fairness

swiss olympic
for the spirit of sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 Gleichbehandlung für alle.

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 Sport und soziales Umfeld im Einklang.

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 Respektvolle Förderung statt Überforderung.

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.

Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7 Absage an Doping und Drogen.

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.

Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9 Gegen jegliche Form von Korruption.

Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

... for the SPIRIT of SPORT

2015