



Kanton Zürich  
Sportamt

# Sporteltern Toolbox

3, 2

APPROVED | BY SWISS OLYMPIC

**Einleitung  
Impressum**

## **Familie und soziales Umfeld**

**Betreuen und Begleiten  
Umfeld und Übergänge  
Soziale Medien**

**A.01  
A.02  
A.03**

**A**

## **Strukturen und Förderung**

**Nachwuchsleistungssport und Strukturen  
Talentmerkmale und Selektion**

**B.01  
B.02**

**B**

## **Ausbildung und Sport**

**Berufsberatung und Bildungssystem  
Primar- und Sekundarstufe I (Oberstufe)  
Mittelschule und Berufsbildung  
Höhere Berufsbildung, Hochschulen und Militärdienst**

**C.01  
C.02  
C.03  
C.04**

**C**

## **Training und Wettkampf**

**Trainings- und Wettkampfplanung  
Trainingssteuerung  
Regeneration**

**D.01  
D.02  
D.03**

**D**

## **Leistungsfähigkeit und Gesundheit**

**Wachstum und Entwicklung  
Ernährung  
Sportpsychologie und mentales Training  
Sportmedizin und Prävention  
Antidoping**

**E.01  
E.02  
E.03  
E.04  
E.05**

**E**

## **Finanzen und Organisation**

**Finanzen und Versicherung  
Zeitmanagement und Planung**

**F.01  
F.02**

**F**

## **Ethik und Prävention**

**Grundlagen und Werte  
Prävention und Intervention**

**G.01  
G.02**

**G**

**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 Studie «Leistungssport Schweiz» zeigt auf, dass die Sensibilisierung des direkten Umfelds für die Themen des Leistungssports eine wichtige Voraussetzung für den sportlichen Erfolg ist. Auch für die Zürcher Leistungszentren und Sportschulen ist die Zusammenarbeit mit Sporteltern von zentraler Bedeutung.

Mit der «Toolbox für Sporteltern» unterstützt das Sportamt des Kantons Zürich Eltern beim Begleiten der Kinder während ihrer sportlichen Laufbahn. Die Toolbox mit Faktenblättern zu verschiedenen Themen ist ein Nachschlagewerk bei Fragen zum Nachwuchsleistungssport im Allgemeinen und speziell abgestimmt auf die Gegebenheiten im Kanton Zürich. Sie wurde von einem Expertenteam erarbeitet und ist «Approved by Swiss Olympic». Die Toolbox bietet auch die Möglichkeit, eigene Unterlagen abzulegen. Darüber hinaus wird sie regelmässig mit «News» und dem «Sporteltern Podcast» ergänzt.

Weitere Informationen unter [www.zh.ch/sporteltern](http://www.zh.ch/sporteltern)

## **Nachwuchs- und Leistungssportförderung im Kanton Zürich**

Das Sportamt ist für die kantonalen Aufgaben im Bereich des Leistungssports zuständig. Der Fokus liegt auf dem Nachwuchsleistungssport und dem Übergang vom Nachwuchsbereich zur Elite. Die gute Vereinbarkeit von Schul-/Berufsbildung und sportlicher Laufbahn spielt dabei eine zentrale Rolle. Gestützt auf das Konzept «Nachwuchs- und Leistungssportförderung des Kantons Zürich» unterstützt das Sportamt Zürcher Leistungszentren mit Beiträgen aus dem kantonalen Sportfonds für die Anstellung und Weiterbildung von Trainerinnen und Trainern. 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 Nachwuchs- und Leistungssportbeauftragte. Sie koordiniert die Belange der Nachwuchs- und Leistungssportförderung im Kanton Zürich und ist die zentrale Anlaufstelle des Nachwuchsleistungssports.

Weitere Informationen unter [www.zh.ch/sport](http://www.zh.ch/sport)

# Impressum

Herausgeber  
Sportamt des Kantons Zürich  
5. Auflage, November 2023

## Projektteam

Sascha Korner Schoch, Sportamt Kanton Zürich / Stefan Schötzau, Sportamt Kanton Zürich / Urs Wegmann, ehemaliger Schulleiter Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland / Andreas Cueni, Büro für Begeisterung

## Expertenteam

Nora Angehrn, PGA Golf Professional/Coach / Dr. med. German Clénin, Sportarzt; Sportmedizinisches Zentrum Ittigen bei Bern / Sascha Korner Schoch, Nachwuchs- und Leistungssportbeauftragte; Sportamt Kanton Zürich / Lukas Gerber, Leiter Athletenförderung; Stiftung Schweizer Sporthilfe / PD Dr. med. Udo Meinhardt, Kinder- und Sportarzt / Dr. Samuel Mettler, Ernährungswissenschaftler; ETH Zürich / PhD Gareth Morgan, Sportpsychologe; Bundesamt für Sport / Johanna Oeschger; LerNetz AG / Jonas Personeni, Leiter Prävention & Kommunikation; Swiss Sport Integrity / Samuel Thommen, Cool & Clean Botschafter; Sportamt Kanton Zürich / Urs Wegmann, ehemaliger 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 Athlet\*innenentwicklung»; 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 / Plattform «eduwo»; 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 «Gesund zur Top-Leistung»; Dr. med. German E. Clénin / Ethik-Statut; Swiss Olympic / Studie «Leistungssport Schweiz – Momentaufnahme SPLISS-CH 2019»

## Redaktion

Büro für Begeisterung

## Gestaltung

Feurer Network AG

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



# Betreuen und Begleiten

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

Eltern sind im Nachwuchsleistungssport eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Stütze für ihre Kinder. Sie regen sie 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. Leistungssport ist meist mit zeitlich wie auch finanziell grossen Investitionen verbunden. Eine zu hohe Erwartungshaltung kann belastend für das Kind sein und bei Nichterfüllen zu Schuldgefühlen führen. Es ist deshalb wichtig, den Spass zu fördern und damit die Motivation für den Sport zu erhalten. Denn die Freude ist die Gegenspielerin der Angst. Selbstständigkeit, 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 Betreuungspersonen haben. Sie sind diejenigen, die ihr Kind in den Arm nehmen. Sie dürfen es herzlich drücken und ihrem Kind Geborgenheit und körperliche Nähe entgegenbringen. Eine Umarmung nach dem Spiel oder Wettkampf kann dem Kind dabei helfen, eine schlechte Leistung zu verarbeiten. Die Aufgabe der Eltern ist es, ihr Kind unabhängig vom Erfolg emotional zu unterstützen. 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 die Zuständigkeiten klären. 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 je nach Sportart grosse Unterschiede. Grundsätzlich übernimmt die Trainerin oder der Trainer alle sportspezifischen Aufgaben. Bei Engpässen der personellen Ressourcen kann es aber vorkommen, dass Eltern Teilaufgaben übernehmen. Zu Missverständnissen kommt es häufig, wenn stillschweigende Annahmen getroffen werden.

Auch wenn alle das Beste für das Kind wollen, können 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**

Eltern tragen viel zum Gelingen einer gesunden und nachhaltigen Entwicklung ihres Kindes bei. Sie laufen jedoch auch Gefahr, mit unangemessenen Verhaltensweisen die Sportkarriere negativ zu beeinflussen. Die folgende Auflistung unterstützt bei der Klärung der Elternrolle.

## Positive Wirkung

- Spass und positive 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 anderen Eltern und deren Kindern
- Fehlender Respekt gegenüber Trainerpersonen, Funktionärinnen und Funktionären

**Feedbackregeln**

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

- Dem Kind zuhören und Raum geben, eigene Eindrücke zu schildern.
- Beschreibungen statt Bewertungen; Rückmeldungen immer sachlich äussern.
- Konkret sein, so dass das Kind Rückmeldungen gut 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 Freundinnen und 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 mit sich bringt, 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.

# Tipps

**Sie als Eltern nehmen im Nachwuchsleistungssport 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 Selbstständigkeit 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 anderen Kindern.
- Sportliche Defizite zu erkennen ist Aufgabe der Trainerin oder des Trainers.
- Gönnen Sie Ihrem Kind Erholung.
- Intervenieren Sie während eines Wettkampfs nicht mit Coachingtipps.
- Versuchen Sie eine positive Wirkung auf Ihr Kind zu haben – auch in Stresssituationen bei Wettkämpfen.
- 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...

- «Erlebnis vor Ergebnis», Swiss Olympic und Schweizerischer Fussballverband
- «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
- Positive Coaching Alliance, Parent/Coach Conflict
- The Ultimate Sports Parent
- Informationen an Eltern von unihockeyspielenden Kindern und Jugendlichen, Swiss Unihockey
- Sportlereltern: Lernerfolge begleiten ohne Druck, mobilesport
- Wie Eltern in der Schweiz ihre Kinder erfolgreich auf dem Karriereweg nach Olympia begleiten
- Tipps und Tools für Sporteltern, Swiss Olympic







# Umfeld und Übergänge

# A.02

## Umfeldmanagement Koordination Sensible Phasen

Erfolge im Spitzensport sind ohne eine langjährige Leistungsentwicklung mit hohem zeitlichem Aufwand in Training und Wettkampf – und dies bereits im Nachwuchsbereich – nicht möglich. Erfolgreich sein, also die optimale sportliche Leistung erbringen zu können, ist immer auch von der aktuellen Lebenssituation abhängig und bedingt ein gutes Umfeld, das die Erreichung der Ziele unterstützt, den Rücken freihält oder auch mal den Weg weist.

### Umfeldmanagement

Mit «Umfeld» sind alle Bereiche, Aspekte und Faktoren gemeint, die die Nachwuchsathletinnen und -athleten beeinflussen und bestimmen. Insbesondere ein intaktes, privates Umfeld bietet die nötige Stabilität, Sicherheit, Verlässlichkeit und Ruhe. Familie, Freunde und Bekannte spielen eine ganz wichtige Rolle. Denn es sind die vielen unterschiedlichen Einflüsse, Erwartungen, Ansprüche, Forderungen und Rückmeldungen aus dem Umfeld, die die Persönlichkeit des Menschen formen.

Der Begriff «Management» beschreibt die Prozesse, die die Nachwuchsathletinnen und -athleten auf ihr sportliches, berufliches und auch persönliches Ziel hinführen und begleiten.

«Umfeldmanagement» heisst in diesem Zusammenhang also die optimale Abstimmung des sportlichen Engagements sowie der Bildungs- und Berufskarriere mit dem sozialen Umfeld. Dabei die richtige Balance zu finden ist eine Herausforderung. Hilfreich sind Ressourcengeber, die positive Energie verleihen, den Sachverhalt näher beleuchten und bei der Planung, Organisation und Umsetzung unterstützen.

Ein effizientes Umfeldmanagement schafft die notwendigen Voraussetzungen für die bestmögliche Entwicklung junger Athletinnen und Athleten, sowohl in sportlicher und beruflicher als auch in sozialer und persönlicher Hinsicht. Die gezielte Förderung sowie eine ganzheitliche, umsichtige Betreuung und Begleitung erhöhen die Chancen, dass die Talente ihr Potenzial ausschöpfen können.

**Koordination**

Eine gute Koordination und ein enges Zusammenspiel von Nachwuchsathletin oder -athlet, Eltern, Trainerin oder Trainer, Verband/Verein sowie Ausbildungsstätte in der Begleitung der Talente ist äusserst wichtig. Ergänzend sind allenfalls auch Sportärzte, Sportphysiotherapeutinnen, Sportpsychologinnen oder Sporternährungsberater im System beizuziehen. Gemeinsam sollen für die jungen Athletinnen und Athleten möglichst ideale Rahmenbedingungen geschaffen werden. Es gilt gut abzuwägen, inwiefern gezielte Betreuungsmassnahmen für spezifische Bedürfnisse der Nachwuchsathletinnen und -athleten organisiert werden müssen.

Folgende Themen stehen auf verschiedenen Entwicklungsebenen im Fokus:

**Athletische Ebene**

Gesundheit, Verletzungen, Prävention, Rehabilitation, Leistung

**Psychologische Ebene**

Belastungen, Erfolg und Misserfolg, Wohlbefinden/mentale Gesundheit, Lebenszufriedenheit, mentales Training

**Psychosoziale Ebene**

Hohe zeitliche Eingebundenheit, häufiger Ortswechsel (Wegstrecken/Reisezeiten: Schule/Ausbildung/Arbeit – Training, Wettkampf – Wohnort), familiäres Umfeld, Freizeit mit Gleichaltrigen, tragfähige Beziehungen ausserhalb des Sportes

**Schulische, berufliche Ebene**

Vereinbarkeit, Berufserfahrung, persönliche Interessen

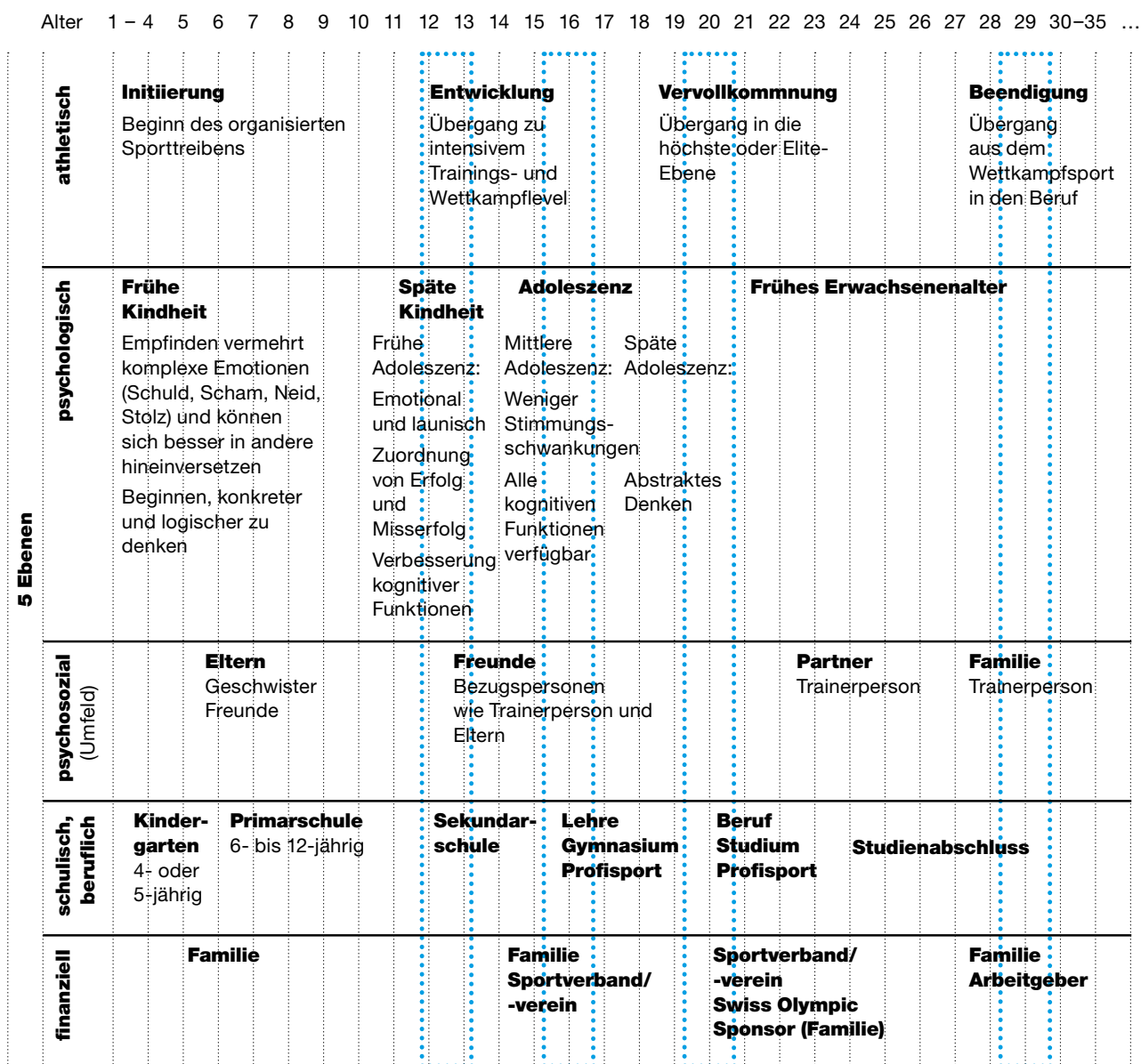
**Finanzielle Ebene**

Abhängigkeit, Sponsoring, Unterstützung

Wer sportlichen Erfolg anstrebt, begibt sich auf einen anspruchsvollen Weg, der viele Ressourcen beansprucht. Auf diesem Weg stehen die persönliche Entwicklung sowie das physische und psychische Wohlergehen der Sporttalente immer im Zentrum.

**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 bieten dem Kind in diesen heiklen Phasen Schutz und Geborgenheit und unterstützen es dabei, geeignete Lösungen zu finden und sich auf die veränderte Situation einzustellen.



..... sensible Phasen

# Tipps

**Seien Sie sich bewusst, dass Sie als Elternteil die wichtigste Bezugsperson für Ihr Kind sind. Helfen Sie Ihrem Kind, ein gutes Umfeld aufzubauen und das Zusammenspiel der Begleitpersonen zu koordinieren.**

- Sorgen Sie für ein gutes Umfeld, indem Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes fordern und fördern.
- Identifizieren Sie Bereiche, die neben dem Sport Zeit in Anspruch nehmen. Organisieren Sie die nötige Unterstützung.
- Informieren Sie sich über bestehende Betreuungsangebote, um Ihr Kind entsprechend seinen Bedürfnissen unterstützen zu können.
- Seien Sie sich der sensiblen Phasen bewusst und bieten Sie Ihrem Kind Unterstützung an.

## mehr...

- Sporternährung, Swiss Sport Nutrition Society (SSNS)
- Sportpsychologie, Swiss Association of Sport Psychology (SASP)
- Sportphysiotherapie, Schweizer Verband für Sportphysiotherapie (SVSP)
- Medizinische Institutionen, Swiss Olympic
- Antidoping / Ethik im Sport, Swiss Sport Integrity



## 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, TikTok, 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 auch negative Auswirkungen auf den Sport haben.

### **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:** Mit Bildern, Videos und Nachrichten aus Trainings und von Wettkämpfen können Fans, Freunde und Familie auf dem Laufenden gehalten werden.
- **Motivation:** Über Kommentare und Nachrichten können befreundete Athletinnen und Athleten angefeuert und mit Bildern und Berichten von eigenen Erfolgen zu guten Leistungen angespornt werden. Umgekehrt schöpfen Athletinnen und Athleten selbst Motivation aus positiven 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 günstiges Kommunikationsmittel.

**Risiken**

Der Auftritt von Nachwuchsathletinnen und -athleten in den sozialen Medien erweckt Aufmerksamkeit. Fehlritte 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: Das Bearbeiten der Profile und das Pflegen von Kontakten in den sozialen Netzwerken kann schnell einige Zeit beanspruchen. 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 Tiere 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 Jugend- 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 sein Profil und sein 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» für junge Athletinnen und Athleten mit Zusatzteil für Trainerinnen, Trainer und Leitende, Swiss Olympic
- Informationen, Tipps und Kursangebote für Jugendliche und Eltern zum Umgang mit Medien, Pro Juventute
- Treffpunkt für Eltern zum Thema Medienkompetenz, Swisscom
- Plattform für Jugendliche und Eltern mit Informationen zum sicheren Umgang mit dem Internet und mehr, Schweizerische Kriminalprävention
- Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz unter Jugendlichen, Jugend und Medien
- Umfassende Infos und Angebote zum Umgang mit dem Internet im Auftrag der EU-Kommission, klicksafe
- Verzeichnis der Beratungsstellen für Jugendliche und Eltern
- Sicherheit und Medienkompetenz, zischtig.ch





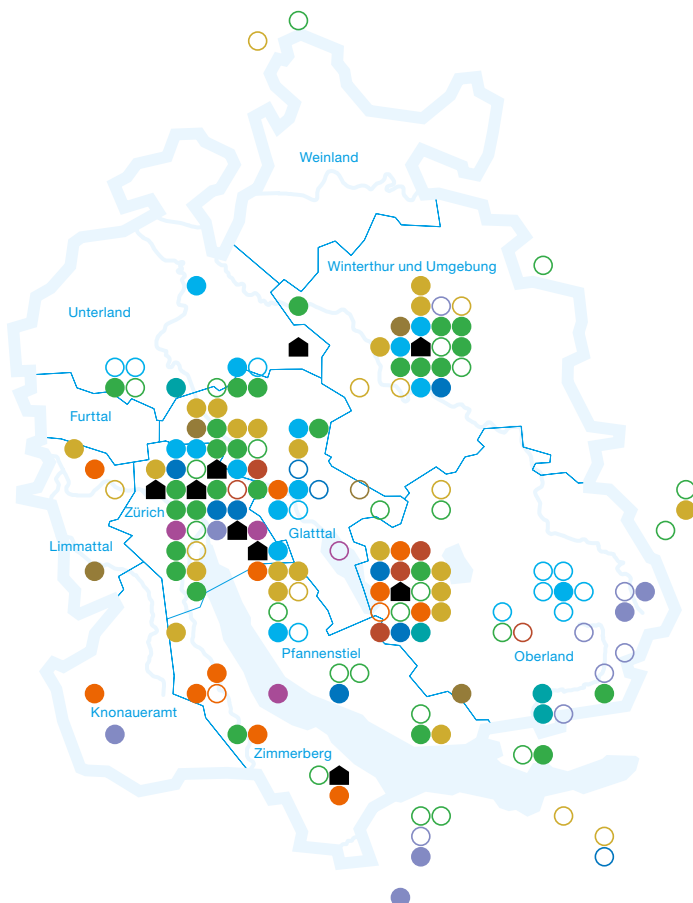
# Nachwuchsleistungs- sport und Strukturen

## Nachwuchsleistungssport im Kanton Zürich Organisationen im Nachwuchsleistungssport

Im Nachwuchsleistungssport haben verschiedene Akteurinnen und 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 den Nachwuchsleistungssport national, das Sportamt auf kantonaler Ebene. Das FTEM-Modell (Foundation/Talent/Elite/Mastery; Rahmenkonzept zur Sport- und Athlet\*innenentwicklung in der Schweiz), das im Factsheet B.02 genauer erklärt wird, dient allen Akteurinnen und Akteuren als Orientierungshilfe.

### Nachwuchsleistungssport im Kanton Zürich

Im Kanton Zürich gibt es rund 3300 Nachwuchsathletinnen und -athleten, die aufgrund ihrer Kaderzugehörigkeit und der damit verbundenen Swiss Olympic Talent Card als besonders förderungswürdig gelten. In 100 Leistungszentren aus 50 Sportarten werden regionale und nationale Talente gefördert. Mit Förderbeiträgen aus dem kantonalen Sportfonds von 1,3 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 Sport-schulen Ausbildungsplätze für Nachwuchsathletinnen und -athleten.



Leistungszentren und Sportschulen im Kanton Zürich (Stand 2023)

- Ballsport**
- Eissport**
- Kampfsport**
- Radsport**
- Rückschlagsport**
- Schneesport**
- Schwimmsport**
- Turnsport**
- Wassersport**
- weitere**

#### Sportschule

- Haupttrainingsort
- weiterer Trainingsort

## 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) agiert 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. Es führt mit der Trainerbildung Schweiz zudem das Kompetenzzentrum für die Aus- und Weiterbildung von Trainerinnen und Trainern im Schweizer Leistungs- und Spitzensport, zu dem auch der Nachwuchsleistungssport gehört. Mit dem Angebot «Spitzensportförderung der Armee» ist eine optimale Voraussetzung für die Kombination der Dienstpflicht mit dem zeitintensiven Training auf Spitzensportniveau geschaffen worden.

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» (2021) 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 «Nachwuchs- und Leistungssportförderung des Kantons Zürich» (2022) 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 Nachwuchs- und Leistungssportförderung ist das strategische Gremium und gibt die Stossrichtung der Nachwuchsförderung im Kanton Zürich vor. Das Sportamt beschäftigt eine **Nachwuchs- und Leistungssportbeauftragte**. Sie ist die zentrale Anlaufstelle der Nachwuchs- und Leistungssportförderung 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 Nachwuchsleistungssportförderung.

## Privatrechtliche Organisationen

### National

Die **nationalen Sportverbände** führen und koordinieren den Nachwuchsleistungssport in ihren Sportarten und sind damit für die Selektion und die Förderung ihrer Kader verantwortlich. In sportartspezifischen Nachwuchsförderkonzepten werden u. a. die Kaderstrukturen und -grössen sowie die Selektionskriterien definiert, die verantwortlichen Trägerschaften bestimmt (z. B. regionale/nationale Leistungszentren und Stützpunkte) und die idealen Trainingsinhalte und -umfänge pro Entwicklungsphase wie auch die Zusammenarbeit mit den Sportschulen festgehalten. Die Zusammenfassungen aller Nachwuchsförderkonzepte als sogenannt sportartspezifische Athlet\*innenwege nach FTEM 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)», mit der Auszeichnung von leistungssportfreundlichen Lehrbetrieben und der Pflege und Erweiterung des Netzwerkes an leistungssportfreundlichen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern sowie dem Programm «Spitzensport und Studium» schafft Swiss Olympic Grundlagen für die duale Karriere.

Die Swiss Olympic Cards (Talent und Elite) sind dabei ein wichtiges Instrument im Schweizer Sportsystem, an dem sich verschiedene Interessensgruppen orientieren. Sie zeigen Gemeinden, Kantonen, Schulen und weiteren Partnern auf, welche Athletinnen und Athleten in Verbandsförderprogrammen erfasst sind und gezielt gefördert werden sollen. Die gemeinsame und optimale Förderung von Nachwuchs- und Eliteathletinnen und -athleten steht dabei im Zentrum.

Die **Stiftung Schweizer Sporthilfe** unterstützt Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg an die Weltspitze. Besonders im Nachwuchsalter und in Randsportarten hilft die Sporthilfe leistungsorientierten Sporttalenten und ihren Familien, die finanzielle Herausforderung zu bewältigen. Die Fördergelder der Sporthilfe werden gezielt für Eliteathletinnen und -athleten mit Swiss Olympic Cards Gold, Silber und Bronze eingesetzt. Nachwuchsatletinnen 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, Leistungssport
- Volksschulamt
- Mittelschul- und Berufsbildungsamt
- Amt für Jugend- und Berufsberatung
- Zürcher Kantonalverband für Sport
- Sportzentrum Kerenzlerberg
- Bundesamt für Sport
- Jugend und Sport
- Swiss Olympic Association
- Nationale Sportverbände, Swiss Olympic
- Nachwuchskonzepte der Verbände, Swiss Olympic
- Stiftung Schweizer Sporthilfe



# Talentmerkmale und Selektion

## Talenterkennung und Selektion Swiss Olympic Talent Card FTEM Schweiz (Sport- und Athlet\*innenentwicklung)

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 Weg einer Athletin oder eines Athleten. 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

Im Nachwuchsleistungssport 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. Generell wird zwischen Talentsuche, Talentidentifikation und Talentselektion unterschieden:

#### Talentsuche

Suche nach Kindern und Jugendlichen mit hohem sportlichen Leistungs- und Erfolgspotenzial

#### 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

Es gibt viele Faktoren, die Leistung und Entwicklung beeinflussen. Deshalb sind Talentselektionen im Nachwuchssport komplexe Prozesse. Die nationalen Sportverbände haben in ihren Sportarten entsprechende Beurteilungssysteme 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** Trainerinnen und Trainer als wesentliche Kompetenzträger einbeziehen
- E** Einschätzung der Trainerinnen und Trainer als Beurteilungsmethode nutzen

**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. Die Grundlage dafür bilden die sportartspezifischen Selektionen basierend auf PISTE.

Es werden drei Stufen der Swiss Olympic Talent Card unterschieden: Lokal, Regional und National. Der nationale Sportverband reicht jährlich die Selektionsrangliste nach PISTE inklusive Selektionsentscheide bei Swiss Olympic ein. Nach Prüfung der Selektionsranglisten durch Swiss Olympic werden die genehmigten Karten den Talenten digital zugestellt. Das Datum für die Abgabe der Karten ist von Sportart zu Sportart verschieden, da jeder nationale Sportverband einen der Trainings- und Wettkampfplanung angepassten Termin definiert hat. Alle Karten sind jeweils für ein Jahr gültig.

Welche Funktionen hat die Talent Card?

- Anerkennung der Förderwürdigkeit (Potenzial)
- Erleichterung bei Freistellungen vom Schulunterricht
- Erleichterter Zugang zu Leistungssportunterstützenden Schulen oder zu Leistungssportfreundlichen Lehrbetrieben (siehe C.02 und C.03)
- Nutzung des Beratungsangebots einer spezialisierten Berufsberaterin oder eines spezialisierten Berufsberaters am Berufsinformationszentrum (siehe C.01)
- Kostenlose Teilnahme am Talent Treff Tenero (nur mit Talent Card National)
- Zugang zu Patenschaften der Sporthilfe (nur mit Talent Card National, siehe F.01)
- Vergünstigungen bei Partnerinnen und Partnern von Swiss Olympic (mit Talent Card National oder Regional)
- Allfällige Unterstützung durch spezielle Fördermassnahmen im Wohnkanton oder in der Gemeinde sowie durch private Sponsoren

Swiss Olympic Talent Cards im Kanton Zürich

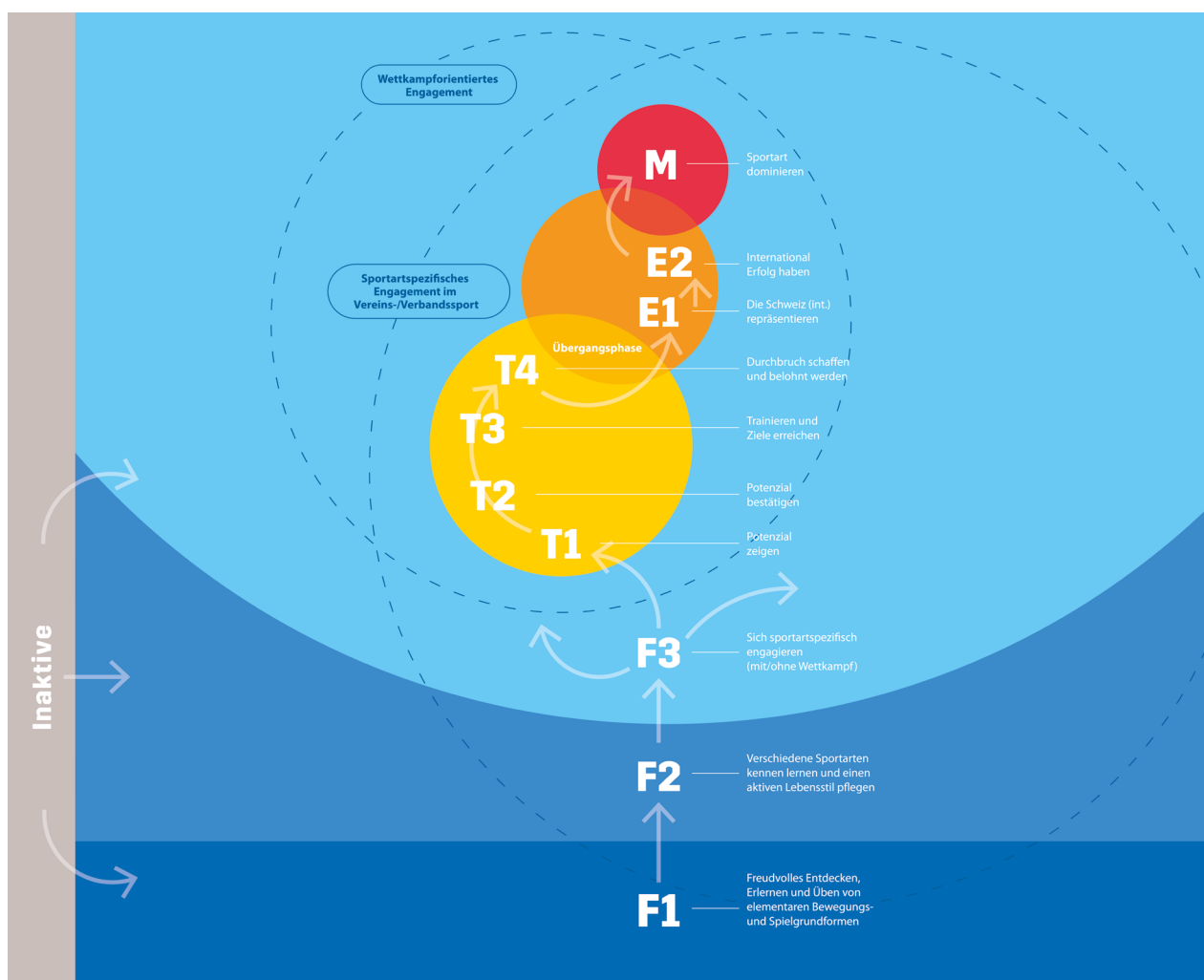
Im Kanton Zürich gibt es rund 3300 Kinder mit einer Swiss Olympic Talent Card. Davon sind 700 nationale, 1300 regionale und 1300 lokale Karten (Stand 2022).

**FTEM Schweiz (Sport- und Athlet\*innenentwicklung)**

Das Bundesamt für Sport und Swiss Olympic haben mit dem Rahmenkonzept zur Sport- und Athlet\*innenentwicklung ein gemeinsames, sportartübergreifendes Instrument entwickelt. Die sportliche Entwicklung von Athletinnen und Athleten soll sowohl im Breitensport wie auch im Leistungssport nachvollziehbar, steuerbar und optimiert werden. FTEM Schweiz beruht auf vier Schlüsselbereichen: F steht für Foundation (Fundament, Grundlage, Basis), T für Talent, E für Elite und M für Mastery (Weltklasse). Das Konzept dient als Orientierungsgrundlage für alle Akteurinnen und 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 und Kinder nicht immer einfach nachzuvollziehen sind.**

- Informieren Sie sich beim nationalen oder regionalen Verband über Selektionskriterien in der Sportart Ihres Kindes.
- Seien Sie sich bewusst, dass die Basis einer Selektion die Potenzialeinschätzung und nicht die aktuelle Leistung respektive 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 und Sie schwer nachvollziehbar sind.

## mehr...

- Manual zur Talentidentifikation und -selektion, Swiss Olympic
- FTEM Schweiz (Sport- & Athlet\*innenentwicklung), Swiss Olympic
- Nachwuchsförderung inkl. Erklärfilm PISTE, Swiss Olympic
- Informationen zu Talent Card National, Regional und Lokal, Swiss Olympic
- Card-Inhaberinnen und -Inhaber, Swiss Olympic







# Berufsberatung und Bildungssystem

## **Berufsberatungsangebote Sport Swiss Olympic Labelschulen Bildungswege für Sporttalente im Kanton Zürich**

Nachwuchsathletinnen und -athleten bewegen sich in einem Spannungsfeld von Sport, Ausbildung, Freunden und Familie mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Forderungen und Erwartungen. Dabei die Balance zwischen allen Ansprüchen zu finden, ist herausfordernd. 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 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. Sie erhalten Informationen zu Aus- und Weiterbildungen, Sportschulen, sportfreundlichen Berufslehren, Ausbildungsfinanzierung, leistungssportfreundlichen Lehrbetrieben, Eignungsabklärung und mehr. Um von diesem Beratungsangebot zu profitieren, müssen die Talente

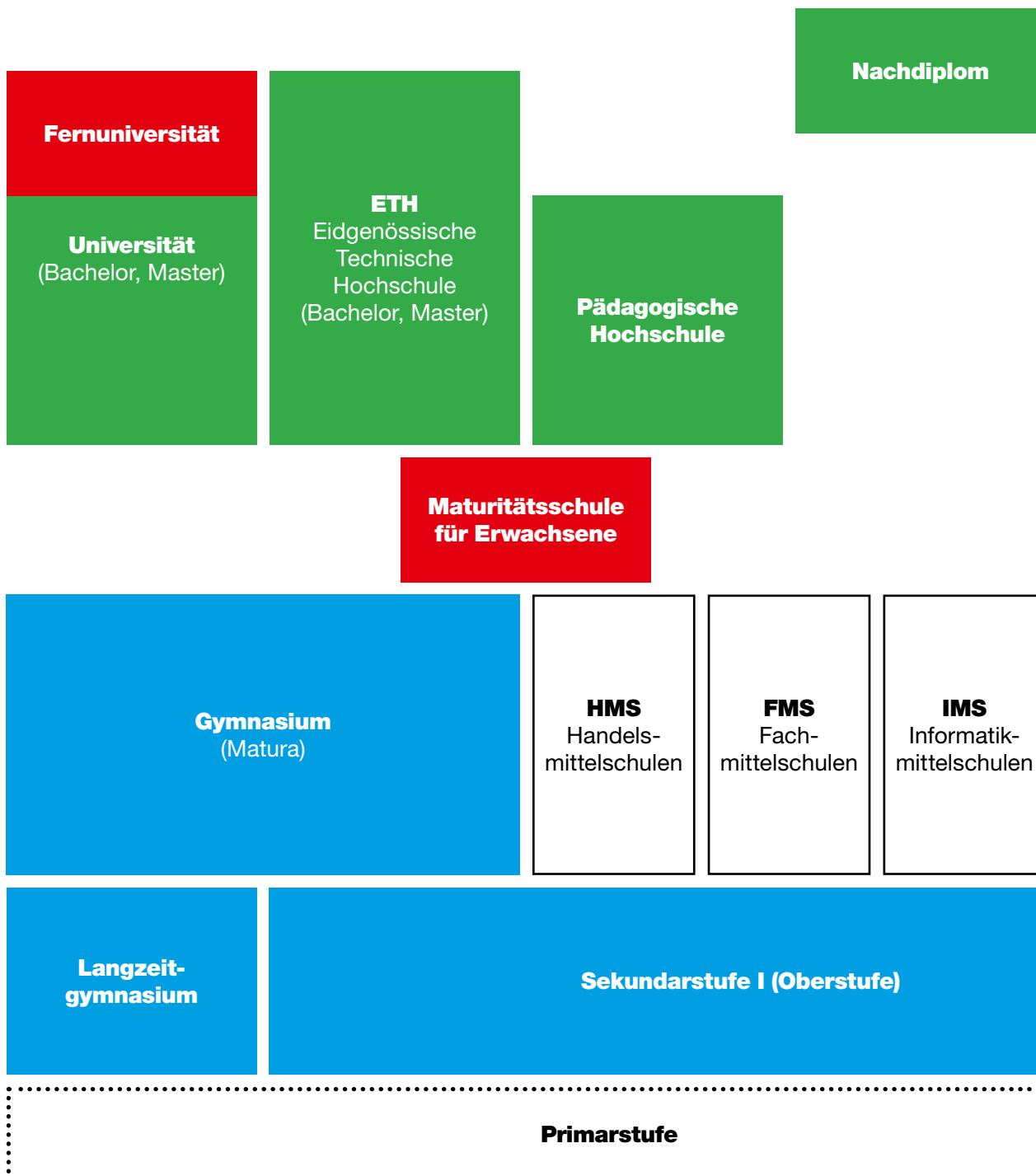
- einer nationalen oder regionalen Auswahl ihrer Sportart angehören,
- eine Swiss Olympic Talent Card besitzen oder
- bereits eine von der Bildungsdirektion anerkannte Sportschule besuchen.

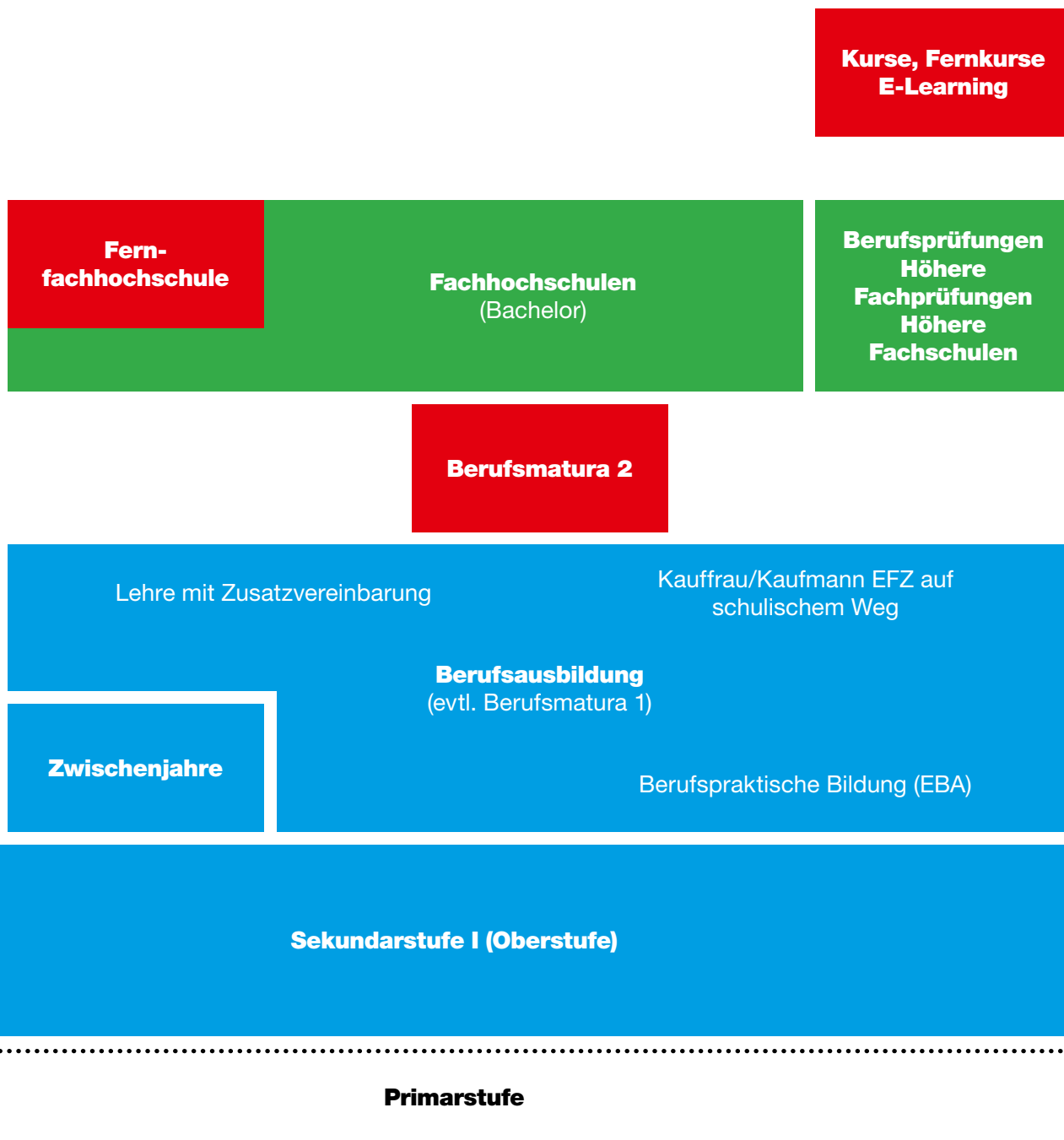
Die Berufsberatung Sport führt alle zwei Jahre eine Veranstaltung zum Thema «Ausbildung und Spitzensport» durch. Nachwuchsathletinnen und -athleten erhalten hier einen Überblick über die Schul- und Ausbildungsmöglichkeiten im Kanton Zürich. Im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich steht den Stadtzürcherinnen und Stadtzürchern ein weiteres Beratungsangebot zur Verfügung.

### **Swiss Olympic Labelschulen**

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





- **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 Sport im biz Oerlikon zum Thema «Ausbildung und Spitzensport» lohnt sich. Informieren Sie sich, wann sie stattfinden.

## mehr...

- Berufsberatung Sport, biz Oerlikon (kantonales Angebot)
- Laufbahnzentrum der Stadt Zürich (städtisches Angebot)
- Bildungsangebote im Leistungssport, eduwo
- Swiss Olympic Labelschulen, Swiss Olympic
- Merkblatt «Koordination Schule/Lehre und Leistungssport», Swiss Olympic
- Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, [berufsberatung.ch](http://berufsberatung.ch)
- Interaktives Schema des Schweizer Bildungssystems, [berufsberatung.ch](http://berufsberatung.ch)
- Broschüre «Zwischen Schulbank und Trainingsplatz», Schweizerischer Fussballverband





## Primar- und Sekundarstufe I (Oberstufe)

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

Sporttalente in der Primarschule besuchen die Schule an ihrem Wohnort, da sie in der Regel noch nicht auf eine besondere Schullösung angewiesen sind. In einzelnen Sportarten mit hohem Trainingsaufwand wie Rhythmische Gymnastik oder Kunstturnen sind jedoch bereits individuelle Lösungen, wie partielle Lektionenentlastung und/oder Freistellungen vom Unterricht für Trainingslager und Wettkämpfe, notwendig. Der Belastungsumfang nimmt für Sporttalente in der Sekundarstufe I sowohl schulisch als auch durch den gesteigerten Trainingsumfang zu. Zusammen mit dem Sportverband/-verein ist abzuwägen, inwiefern die Schulbildung in einer Regelschule oder in einer Sportschule absolviert werden soll.

### **Sporttalente in Regelklassen**

Viele Sporttalente sind (zum Bsp. 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 oder auch partielle Lektionenentlastungen während der Schulzeit möglich sind. Ebenfalls gilt herauszufinden, 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.

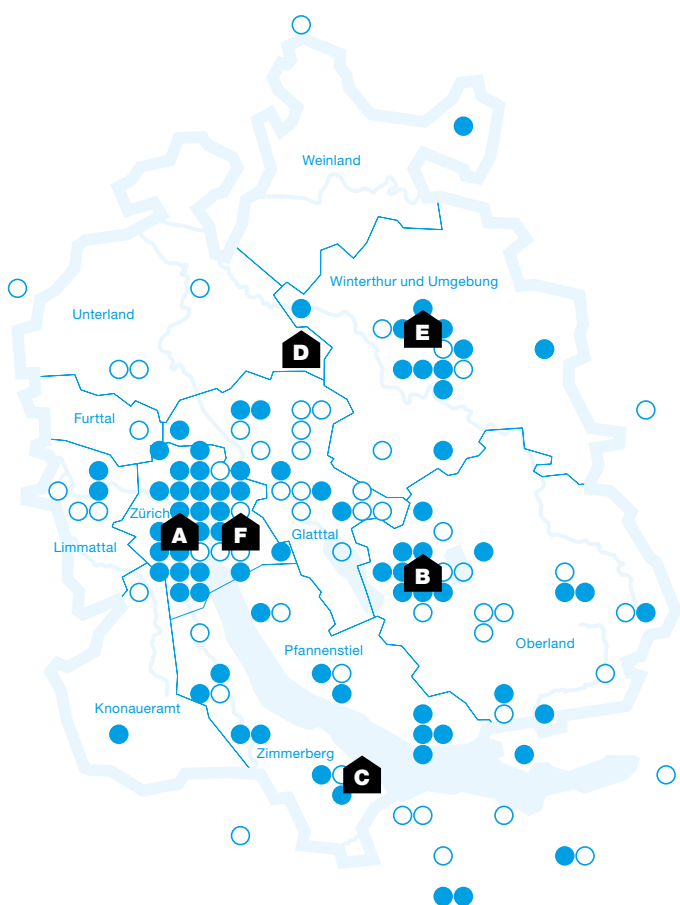
### **Dispensation von Sporttalenten**

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 Stundenplänen, bieten Trainingsmöglichkeiten am Vormittag 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 Selbstständigkeit und Eigenständigkeit gefordert. Der Anschluss an weiterführende Schulen und Ausbildungen ist gewährleistet.



### 🏠 Sportschule

- A** Kunst- und Sportschule Zürich (K+S Zürich), Swiss Olympic Partner School
- B** Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland (KuSs ZO), Swiss Olympic Partner School
- C** Sporttalentklasse Wädenswil (ab Schuljahr 2024/2025 Sportschule Wädenswil), Swiss Olympic Partner School
- D** Sporttalentklasse Kloten (ab Schuljahr 2025/2026)
- E** Talent-Campus Winterthur, Swiss Olympic Partner School, Privatschule
- F** Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl, Swiss Olympic Partner School

- Haupttrainingsort
- weiterer Trainingsort

### 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 Bsp. 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.

### Schulgeld

Die Wohnortgemeinde übernimmt das Schulgeld für Sporttalente, die eine vom Zürcher Regierungsrat anerkannte Schule besuchen. Beim Talent-Campus Winterthur ist die Wohngemeinde nicht zur Schulgeldübernahme verpflichtet, kann jedoch für eine Kostenbeteiligung angefragt werden. Andernfalls muss das Schulgeld von den Eltern übernommen werden.

### 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...

- Informationen Schule/Ausbildung und Sport, Kanton Zürich (Bildung)
- Kunst- und Sportschule Zürich
- Kunst- und Sportschule Zürcher Oberland
- Sporttalentklasse Wädenswil (ab SJ 2024/2025 Sportschule Wädenswil)
- Sporttalentklasse Kloten (ab SJ 2025/2026)
- Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl
- Bildungsangebote im Leistungssport, eduwo
- Talent-Campus Winterthur
- Leitfaden «Dispensation von Sporttalenten an Schulen», Sportamt und Volksschulamt
- Ausserkantonale Schullösungen, Informationen Sekundarstufe I, Kanton Zürich (Bildung)







# Mittelschule und Berufsbildung

## **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 Erfolgchancen im Spitzensport gestellt. Zudem findet in dieser Zeit eine wichtige 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.

## **Sportfreundliche Lehre**

Im Unterschied zur 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. Spezielle Abmachungen mit dem Lehrbetrieb (z. B. Teilzeitarbeit oder Lehrzeitverlängerung) werden in einer Zusatzvereinbarung zum Lehrvertrag festgehalten. 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.

Lehrbetriebe, die ihren Lernenden parallel zur Ausbildung eine Leistungssportkarriere ermöglichen, können sich von Swiss Olympic mit dem Label «Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb» auszeichnen lassen. Voraussetzung dafür ist, dass die oder der Lernende mindestens im Besitz einer Swiss Olympic Talent Card Regional ist.

Für Nachwuchsathletinnen und -athleten, die eine anspruchsvolle Grundausbildung in einem Lehrbetrieb absolvieren, empfiehlt es sich, die Berufsmaturität zumeist nach der Lehre nachzuholen (BM II). So kann eine Überbelastung vermieden werden. Die Berufsmaturität ermöglicht in der Regel den prüfungsfreien Übertritt an eine Fachhochschule.

## **Berufsbildungsschule Winterthur**

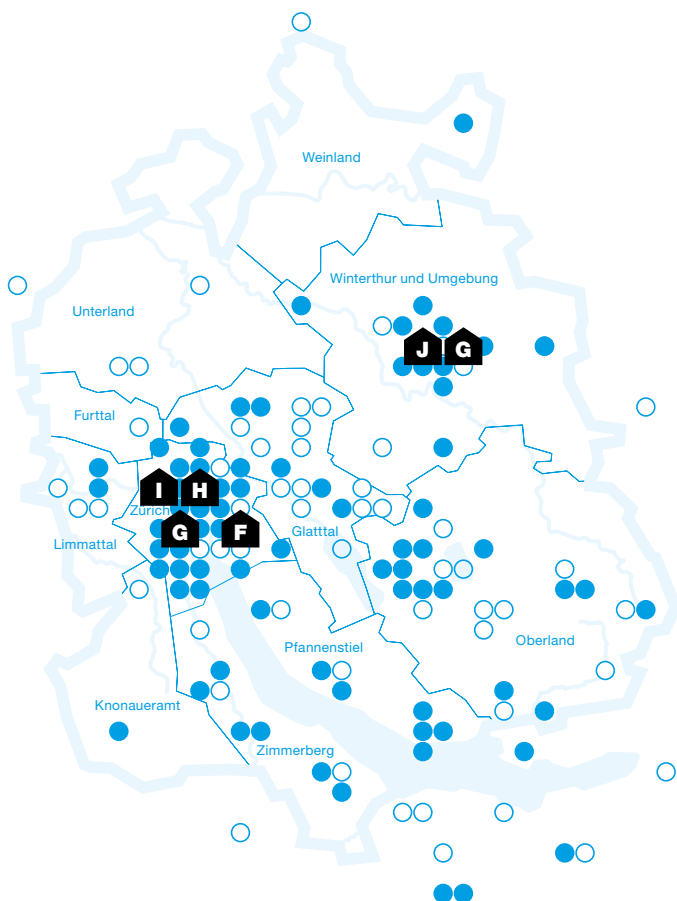
Die Berufsbildungsschule Winterthur bietet Athletinnen und Athleten mit einer Swiss Olympic Talent Card besondere Unterstützung. Bereits bei der Festlegung des Schultages wird auf die Trainingsbelastung Rücksicht genommen. Wenn nötig werden Athletinnen und Athleten vom regulären Sportunterricht dispensiert. Sollten Abwesenheiten infolge von Trainings, Wettkämpfen oder Turnieren an Schultagen entstehen, so werden verschiedene Möglichkeiten angeboten, den Unterrichtsstoff aufzuarbeiten.

### Lehre als Kaufmann oder Kauffrau EFZ an einer Sportschule

Im Auftrag des Mittelschul- und Berufsbildungsamts des Kantons Zürich bieten die United School of Sports, die Minerva Zürich und die Sport Academy Zürich eine Lehre als Kaufmann oder Kauffrau für Sporttalente an. 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 Arbeitspensum. Die Lernenden schliessen in vier statt drei Jahren mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis oder mit dem Fähigkeitszeugnis und der 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 (Swiss Olympic Talent Card National oder Swiss Olympic Talent Card Regional und Empfehlung eines anerkannten Leistungszentrums), wird das Schulgeld vom Kanton Zürich übernommen.

### Gymnasiale Ausbildung

Das Kurzzeitgymnasium am Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl in Zürich 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.



#### Sportschule

- F** Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl, Swiss Olympic Partner School
- G** United School of Sports, Swiss Olympic Partner School
- H** Minerva Zürich TALENTplus, Swiss Olympic Partner School
- I** Sport Academy Zürich
- J** Berufsbildungsschule Winterthur

- Haupttrainingsort
- weiterer Trainingsort

**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**

- AKAD Zürich, Swiss Olympic Partner School und Privatschule
- Berufswahlschule Uster
- Berufswahlschule Bülach

**Ausserkantonale Schullösungen**

Wenn es im Kanton Zürich kein passendes Angebot für die sportliche Ausbildung mit einer geeigneten 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 des Kantons Zürich für eine ausserkantonale Schule empfohlen werden.

# Tipps

**Ein guter Start ins Berufsleben ist wichtig. Informieren Sie sich über Ausbildungsmöglichkeiten für Sporttalente und helfen Sie Ihrem Kind, eine gute Schul- oder Ausbildungslösung zu finden, die sich mit dem Sport vereinbaren lässt.**

- Nehmen Sie das Angebot «Berufsberatung Sport» des biz Oerlikon oder des Laufbahnenzentrums 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...

- Informationen Schule/Ausbildung und Sport, Kanton Zürich (Bildung)
- Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl
- United School of Sports
- Sport Academy Zürich
- Minerva Zürich, TALENTplus
- Berufsbildungsschule Winterthur (Sportförderung)
- AKAD Zürich
- Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport», Swiss Olympic
- Ausserkantonale Schullösungen, Informationen Sekundarstufe II, Kanton Zürich (Bildung)





# Höhere Berufsbildung, Hochschulen und Militärdienst

## Höhere Berufsbildung Hochschulen Modell F Studien- und Laufbahnberatung Militärdienst

Nach Abschluss der Matura oder der Berufsausbildung stehen verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten offen. Das Angebot geht von E-Learning über Fernkurse oder Vorbereitungskurse mit eidgenössischem Diplom bis hin zu intensiven Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen. Viele Hochschulen bieten anerkannten Leistungssportlerinnen und -sportlern Sonderlösungen an. Ausbildungen in Modulen kommen Sportlerinnen und Sportlern mit herausforderndem 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 und sich so zur 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 während der Sportkarriere eher selten 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 einzuholen.

## Hochschulen

### Fachhochschulen

Das Fachhochschulstudium kann mit einem Bachelor als ersten akademischen Grad abgeschlossen werden. 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 während der Ausbildung.

### Pädagogische Hochschulen

Ein Studium an einer Pädagogischen Hochschule zeichnet sich durch eine hohe Praxisnähe aus, was eine überdurchschnittliche Flexibilität des Studierenden erfordert. Trotz diesen eher komplexen Studienplänen gibt es an verschiedenen Pädagogischen Hochschulen der Schweiz spezielle Angebote für Sportlerinnen und Sportler.

### Universität/ETH

Die ETH Zürich ermöglicht Athletinnen und Athleten eine Koordination von Spitzensport und Studium. Unter anderem kann das Basisjahr auf zwei Jahre aufgeteilt und so faktisch als Teilzeitstudium absolviert werden. Nicht jede Hochschule 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 Koordinationspersonen zur Verfügung. Auch eine Studienfachberatung der jeweiligen Fakultät kann wertvolle Hinweise liefern. 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. Die Liste aller Ansprechpersonen an den Ausbildungsinstitutionen (Koordinationspersonen) sowie Informationen zu Studienlösungen, Weisungen und Reglemente an den jeweiligen Standorten sind auf der Webseite von Swiss Olympic zu finden.

### Fernausbildung

Fernuniversitäten in der Schweiz oder im Ausland (z. B. Hagen in Deutschland) sind gute Alternativen zur Präsenzuniversität, wenn ein hohes Mass an Flexibilität und Unabhängigkeit nötig ist. Gleiches gilt für Fernfachhochschulen. Ein Fernstudium setzt grosse Selbstdisziplin voraus. Fernstudiengänge gibt es an zahlreichen Fernuniversitäten und Fernfachhochschulen im In- und Ausland. Wichtig ist, vorgängig abzuklären, ob der ausländische Studienabschluss in der Schweiz anerkannt wird.

## Modell F

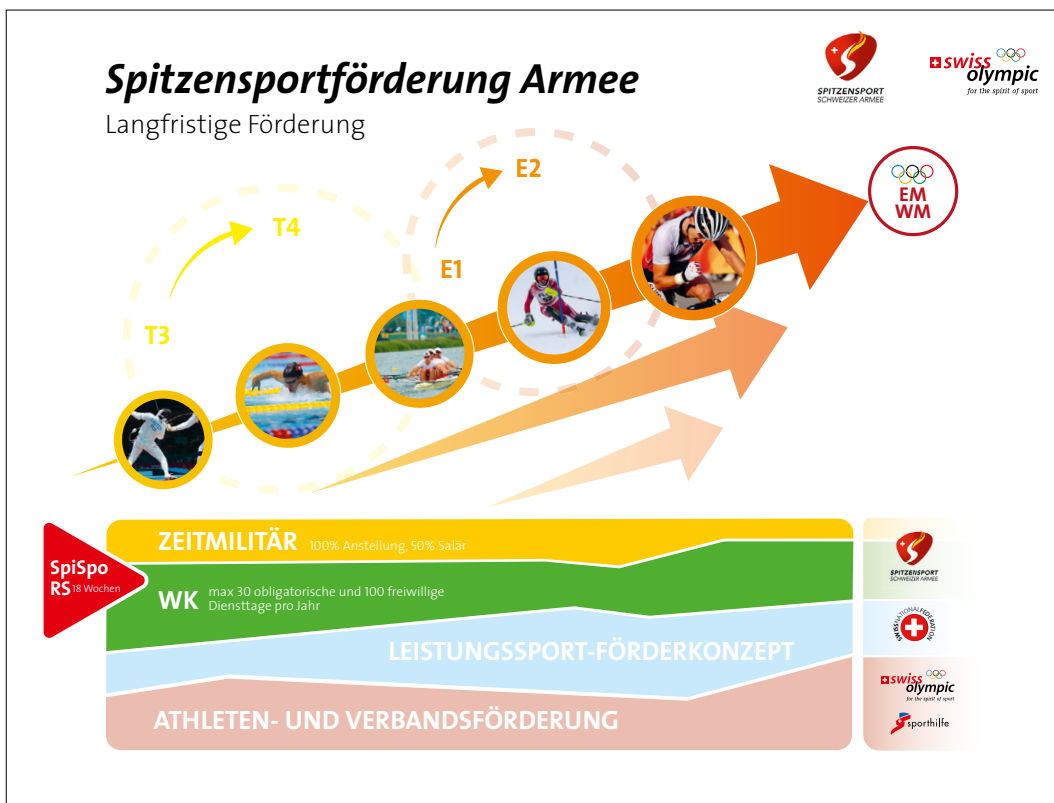
Verschiedene Bildungsinstitutionen bieten Studiengänge nach Modell F (flexibel) an. Leistungssportlerinnen und -sportler können an diesen Institutionen das Lerntempo selbst bestimmen sowie Training und Wettkämpfe mit dem Studium koordinieren.

## Studien- und Laufbahnberatung

Die Studien- und Laufbahnberatung im biz Oerlikon bietet Maturandinnen und Maturanden Informationsanlässe an, die vor der Studienwahl hilfreich sein können. Zudem gibt es Bewerbungsworkshops (nach den Herbstferien). An den Hochschulen finden Informationstage statt, die einen Einblick in verschiedene Studienrichtungen gewähren. An den Studieninfotagen der Universität Zürich wird beispielsweise ein Infoblock speziell für Spitzensportlerinnen und -sportler abgehalten.

**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 Aus- und Weiterbildungsangebote und hilft Ihrem Kind herauszufinden, welche Aus- und Weiterbildungen neben einer Sportkarriere gut möglich sind.**

- Fragen Sie Ihr Kind nach seinen mittel- und langfristigen sportlichen Zielen und unterstützen Sie es, zusammen mit der Trainerin oder dem Trainer, bei der Erstellung einer groben Karriereplanung.
- Es ist hilfreich, 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 der Studienfachberatung der entsprechenden Fakultät.
- Mit dem Besuch einzelner Vorlesungen sowie anhand von Gesprächen mit Studierenden erfährt Ihr Kind, ob es sich mit der gewünschten Studienrichtung identifizieren kann. Der Austausch mit anderen Athletinnen und Athleten kann sich für Ihr Kind lohnen (siehe Mentoring Spitzensport und Studium).

## mehr...

- Spitzensport und Studium, Swiss University Sports
- Studium und Leistungssport, inkl. Situationsanalyse und Information zum Mentoringprogramm, Swiss Olympic
- Spitzensport und Studium, Akademischer Sportverband Zürich
- Spitzensport in der Armee, Bundesamt für Sport
- Studien- und Laufbahnberatung, biz Oerlikon
- Fernfachhochschule Schweiz
- FernUni Schweiz
- FernUni Hagen
- Flexibel studieren nach Modell F
- Erfahrungsaustausch zum Thema «Spitzensport und Studium», eduwo







# 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 Spitzensportlerinnen und Spitzensportler. Viele Komponenten müssen berücksichtigt werden, was zu einer anspruchsvollen Planung führt und Flexibilität von allen Beteiligten erfordert.

## **Trainingsgrundsätze**

Die «Ethik-Charta im Sport» des Bundesamtes für Sport und von Swiss Olympic hält fest, dass die Anforderungen an Nachwuchsathletinnen und -athleten 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. Diese Abweichung kann bis zu fünf Jahre betragen. 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 ein paar Punkte zu berücksichtigen.

### Trainingsreiz

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

### Belastung und Erholung

Um eine Leistungssteigerung zu erzielen, 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 entstehen 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 hintrainiert, 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. Ausserdem kann auf Erfahrungen aufgebaut (z. B. Zeitpunkt der Wiederaufnahme des Trainings nach einer Erkältung) und so die individuelle Trainingssteuerung verbessert werden.

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
- Dauer und Qualität des Schlafs
- Körpergewicht und Ruhepuls (wöchentliche Erfassung)
- Wettkampfergebnisse mit den dazugehörigen Wettkampfbedingungen

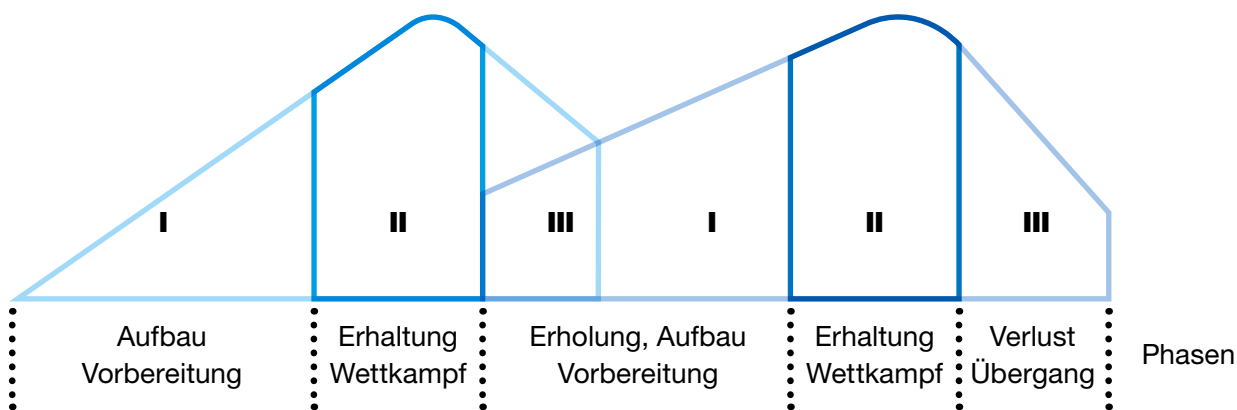
### Leistungsdiagnostik

In vielen Sportarten werden bereits im Nachwuchsalter diverse Leistungstests für Leistungsevaluation und Trainingsplanung vorgenommen. 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 für die Dauer von rund vier bis sechs Wochen. Das bedeutet, dass für die geplanten Wettkämpfe unterschiedliche Zielsetzungen zu definieren sind und man festlegen muss, welche die Vorbereitungs-, die Test- und 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 der Trainerin oder 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...

- Handbuch «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, Ingold Verlag
- Handbuch «Kinder- und Jugendtraining» von Dietrich Martin, Verlag Hofmann Schorndorf
- Buch «Schnelligkeitstraining» von Manfred Grosser und Thomas Renner, BLV Verlag
- Fachliteratur Trainingslehre, mobilesport.ch



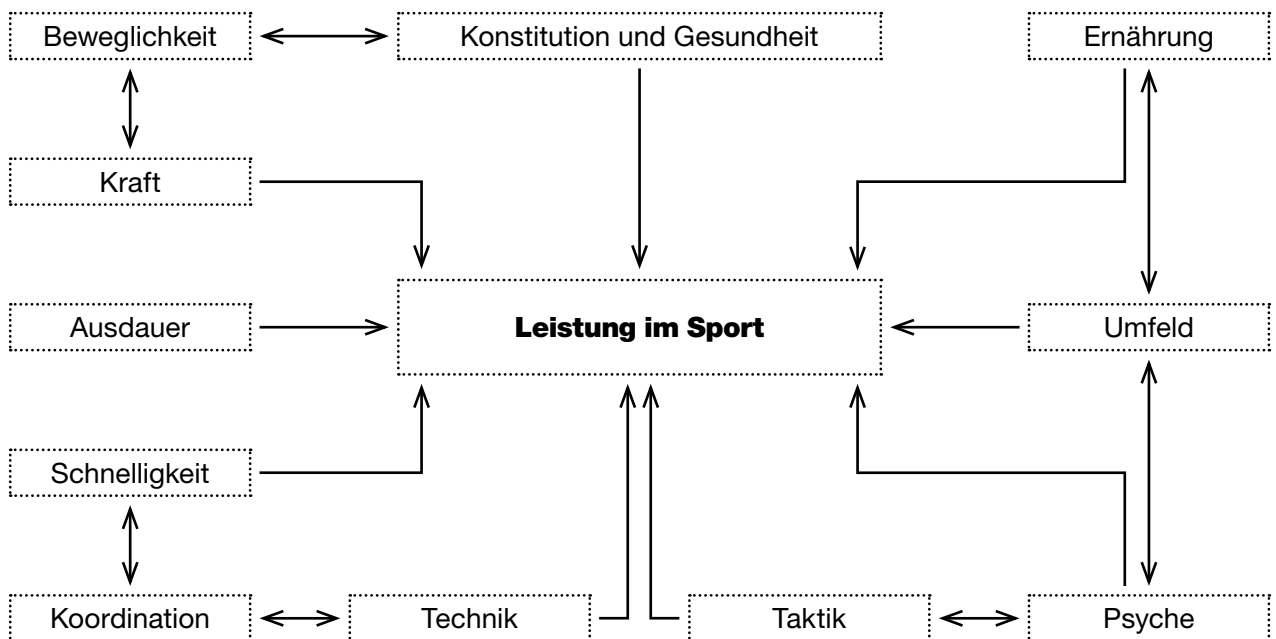
# Trainingssteuerung

- 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, die wichtigsten Aspekte der Trainingswissenschaft zu kennen. 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**

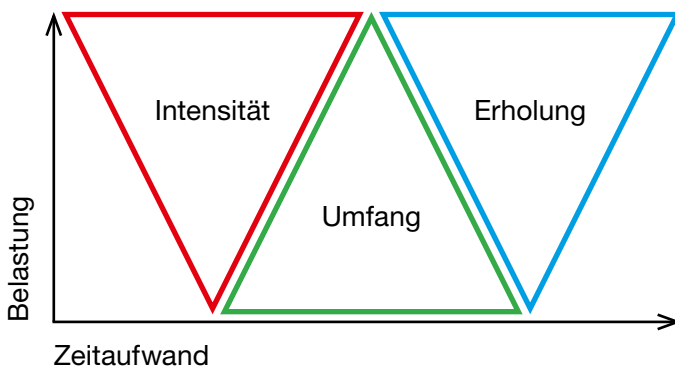
### Parameter der Trainingssteuerung

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 müssen die Erholungszeit und desto kleiner der Trainingsumfang sein.

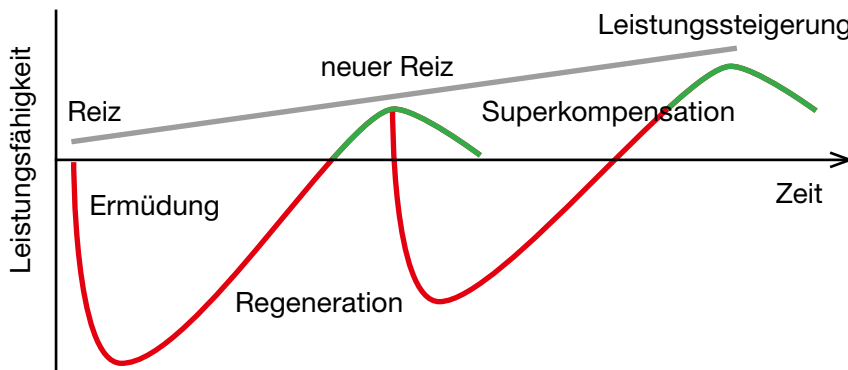


**Trainingswirkungen**

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

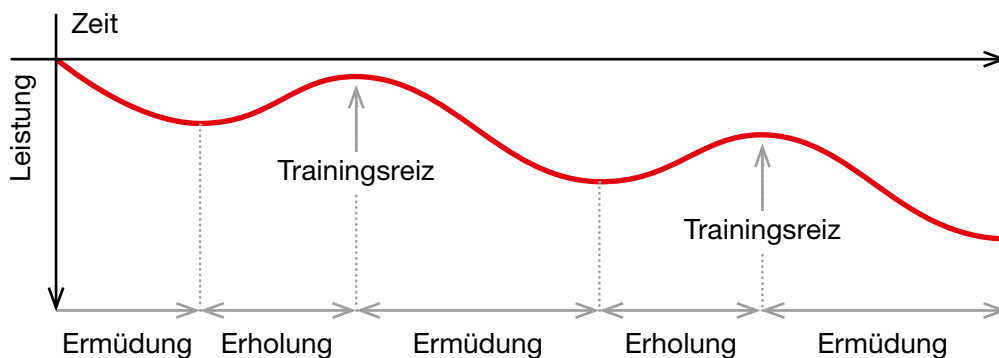
Prinzip der Superkompensation

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. Dieser Vorgang heisst Superkompensation. 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. Die Leistungssteigerung findet in kleineren Schritten statt. Spezifischere Trainingsmethoden und Trainingsschwerpunkte auf bestimmte Teilkomponenten des sportartspezifischen Anforderungsprofils kommen vermehrt zur Anwendung.

# 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.**

- 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 seien Sie ab und zu bei einem Training dabei.
- Expecten Sie nicht, dass nach gesteigertem Trainingsaufwand unmittelbar eine Leistungssteigerung erkennbar wird.
- Motivieren Sie Ihr Kind, sich auch mal durch eine harte und ungeliebte Trainingsphase durchzu-  
beissen, 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...

- Handbuch «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, Ingold Verlag
- Handbuch «Kinder- und Jugendtraining» von Dietrich Martin, Verlag Hofmann Schorndorf
- Buch «Optimales Training» von Jürgen Weineck, Spitta Verlag
- Fachliteratur Trainingslehre, 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 repariert die belasteten Strukturen und verbessert ihre Eigenschaften über das ursprüngliche Niveau hinaus (Superkompensation). Mit diesem immer wiederkehrenden Prozess passt sich der Organismus an erhöhte Anforderungen an (siehe auch D.02).

#### Warm-up und Cool-down

Ein sorgfältiges und sportartspezifisches Aufwärmen bereitet den Körper auf die bevorstehende Belastung vor. So wird die akute Leistungsfähigkeit gesteigert und Überlastungen entgegengewirkt. Wichtig ist auch das Cool-down am Ende der Trainingseinheit. Es unterstützt den kontinuierlichen Wechsel von Spannung und Entspannung, die mentale Verarbeitung der Belastung und die Einleitung der Regeneration.

#### Übertrainingsyndrom

Wenn die Regeneration vernachlässigt oder zum Beispiel durch psychischen Stress beeinträchtigt wird, kann es zu einer Leistungsstagnation und im ungünstigsten Fall zu einem Übertrainingsyndrom kommen. Dies begünstigt das Auftreten von Sportverletzungen. 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) verbessert die individuelle Erholungsfähigkeit. Das Grundlagenausdauertraining beinhaltet eine langandauernde und lockere Belastung. Ein einfaches, aber effektives Mittel zur Trainingssteuerung ist, wenn man sich während dem Grundlagenausdauertraining noch unterhalten kann.

### **Regenerations- und Anpassungsprozesse**

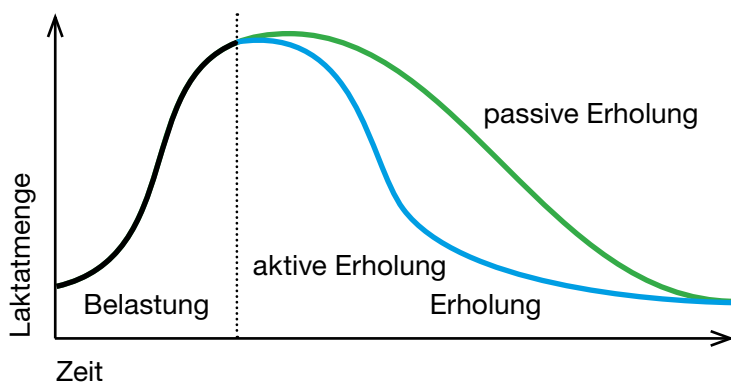
Die Anpassungsprozesse sind komplex und für den Organismus mit grossem Aufwand verbunden. Der Zeitbedarf für die Regeneration und die anschliessende Adaption (Anpassung des Körpers an Belastungen) ist sehr unterschiedlich. Gewisse Organe und Organsysteme erholen sich rasch und können sich in relativ kurzer Zeit anpassen, während andere nur langsam auf Trainingsreize reagieren.

Zeitbedarf	Regenerationsprozess
Sofortige Regeneration innert Sekunden oder wenigen Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Adenosin- und Kreatinphosphatspeicher in der Muskulatur werden aufgefüllt.</li> </ul>
Kurze Regeneration innert 6 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz sinken auf Ruhewerte.</li> <li>- Der pH-Wert (Grad der Übersäuerung) wird normalisiert und das Laktat (Milchsäure) abgebaut.</li> <li>- Der Flüssigkeits- und Elektrolytenhaushalt normalisiert sich.</li> <li>- Die Muskelfasern beginnen ihre Glykogenspeicher wieder aufzufüllen.</li> </ul>
Mittelfristige Regeneration innert 6 bis 36 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Glykogen- und Lipidspeicher (Zucker bzw. Fett) in den Muskelfasern und der Leber werden aufgefüllt.</li> <li>- Kontraktile Eiweisse (in den Muskeln) und Enzyme werden wieder aufgebaut.</li> </ul>
Lange Regeneration innert Tagen, Wochen und Monaten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die aufwändige Eiweiss-Resynthese wird abgeschlossen (vollständige Wiederherstellung der strapazierten Muskelstrukturen).</li> <li>- Das Binde- und Stützgewebe wird regeneriert und adaptiert.</li> </ul>

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trinken: Ersatz des Flüssigkeits- und Elektrolytverlusts mit kohlenhydratreichen Getränken</li> <li>- Auslaufen / Cool-down</li> <li>- Leichte Gymnastik, mobilisieren und entspannen, evtl. leichtes, dynamisches Dehnen</li> <li>- Duschen (evtl. wechselnd kalt/warm)</li> <li>- Evtl. Eisbad</li> </ul>
Nach dem Duschen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trinken</li> <li>- 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»)</li> <li>- Stress vermeiden, auf Alkohol und Nikotin verzichten</li> <li>- Evtl. psychoregulative Massnahmen (Entspannungsverfahren)</li> </ul>
Nachts	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genügend schlafen (Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler brauchen in der Regel mindestens 9–10 Stunden Schlaf)</li> <li>- Generell auf einen regelmässigen Schlafrythmus achten, immer etwa zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen</li> </ul>
Am nächsten Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evtl. Regenerationsprozess nochmals mit extensiven Ausdauerbelastungen oder Wassergymnastik aktivieren</li> <li>- Sich ausgewogen ernähren</li> <li>- Durch leichte Funktionsgymnastik die Gelenke mobilisieren und die Muskeln entspannen und dehnen</li> <li>- Massage (evtl. selbstständig mit «Blackroll»), evtl. Sprudelbad, Dampfbad oder Sauna</li> <li>- Evtl. Powernap (ca. 30 Min.)</li> </ul>



# 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...

- Handbuch «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, Ingold Verlag
- Informationsplattform Trainingsworld
- Fachliteratur Trainingslehre, 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 Wachstumsknopel 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.

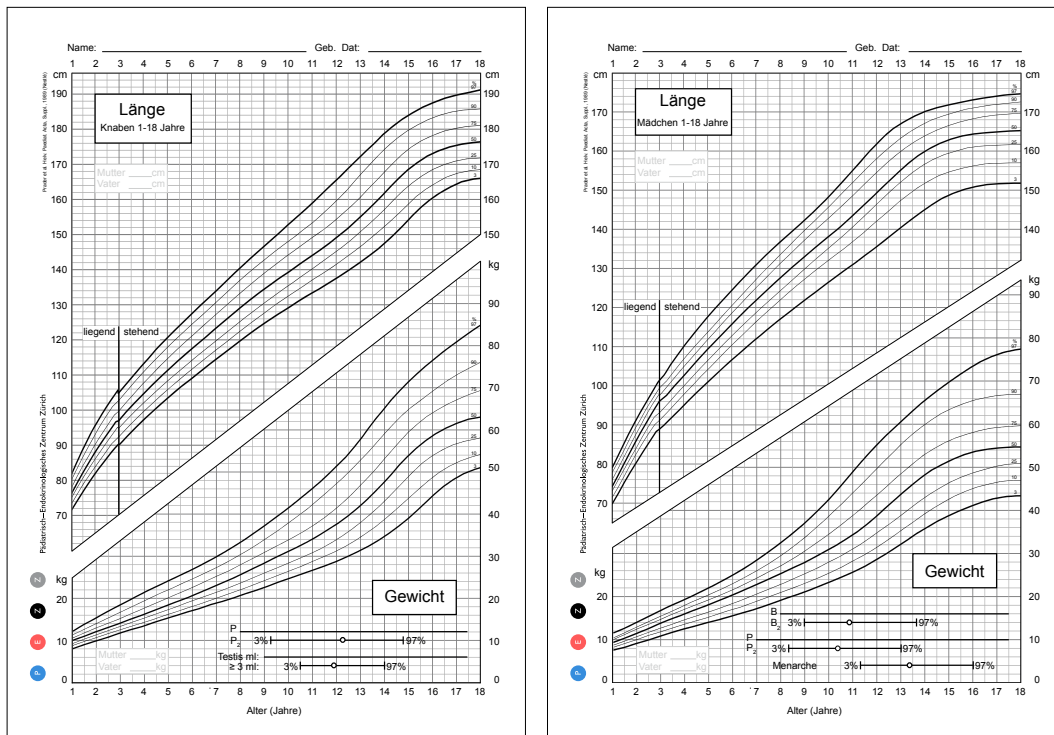
## **Wachstumsprognosen**

Grundlage für eine Wachstumsprognose ist eine Bewertung der Wachstumsfugen mittels Handröntgenbild. 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 sehr vorsichtig beurteilt 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 für Mädchen und Jungen). Ein Platz auf der 10. 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 =  $(\text{Grösse Vater} + \text{Grösse Mutter}) : 2 - 6,5 \text{ cm}$  (Bereich  $\pm 8,5 \text{ cm}$ )

Zielgrösse Jungen =  $(\text{Grösse Vater} + \text{Grösse Mutter}) : 2 + 6,5 \text{ cm}$  (Bereich  $\pm 8,5 \text{ cm}$ )

### Vergleich mit biologischem Alter

Der Zeitpunkt, in dem die volle Grösse erreicht wird, ist abhängig vom Zeitpunkt des Beginns der Pubertätsentwicklung. 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 wird von einer Spezialistin oder einem Spezialisten durchgeführt.

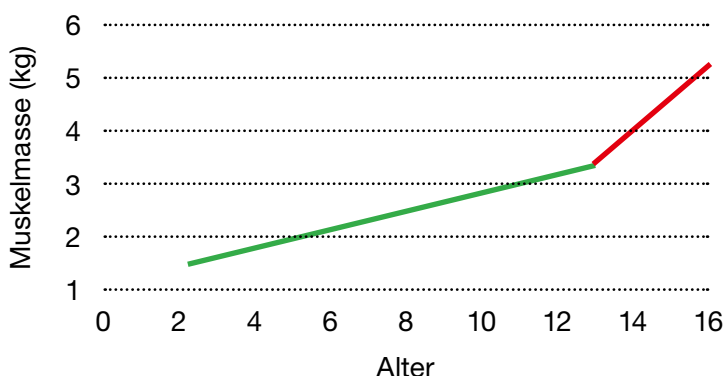
## Pubertät

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 und ist mit 15 Jahren abgeschlossen. 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). Mögliche Folgen 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-)Trainingsphase 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-Endokrinologisches Zentrum Zürich (PEZZ)
- Wachstum in der Pubertät, PEZZ
- Buch «Zu klein – zu gross» von Prof. Dr. med. Urs Eiholzer, PEZZ Kinderhormonzentrum





# Ernährung

## **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. 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 sollen die Portionen 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 nur in sehr kleinen Mengen konsumiert werden.

#### Während der Belastung

Es soll genügend Flüssigkeit aufgenommen werden. Es empfiehlt sich, stets eine Trinkflasche dabei zu haben, damit regelmässig und schluckweise dem Durst entsprechend getrunken werden kann. Im Kinder- und Jugendtraining ist es in vielen Fällen ausreichend, ungesüsste Getränke (Wasser oder Tee) einzusetzen. Bei Wettkämpfen oder in längeren und intensiveren Trainings kann dem Körper zusätzliche Energie in Form von Kohlenhydraten zugeführt werden.

#### 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 usw.

**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 für die Nahrungsaufnahme zur Verfügung. Oft sind NachwuchsathletInnen und -athleten zwischen Schule, Training, Wettkampf und Reisezeit so verplant, dass die Zeit fürs Essen fehlt. Wenn es dazu führt, dass zu wenig oder einseitig gegessen wird, kann dies die Gesundheit und die Leistungsentwicklung des Kindes beeinträchtigen.

**swiss olympic**  
For the spirit of sport

## Ideale Ernährung – vor, während und nach dem Training oder Wettkampf

Am Morgen	3–5 Stunden vor dem Training oder Wettkampf	1–2 Stunden vor dem Training oder Wettkampf
<p>Honig / Konfitüre Käse / Ei Fruchtsaft Joghurt und Frucht Butter Milch Schale Müesli / Vollkornbrot</p>	<p>Kartoffeln Teigwaren Kohlenhydrate Reis Eiweiss Gemüse / Früchte Fisch Frucht Salat / Gemüse</p>	<p>Wasser Tee Wasser Reiswaffel ½ Apfel Banane Biberli Getreideriegel</p>
<p><b>⏸</b> Verschiedene Lebensmittel zur Auswahl, von Tag zu Tag variieren.</p>	<p><b>⚡</b> Letzter kräftiger Schub an Energie durch kohlenhydratreiche Nahrung (Kartoffeln, Reis, Teigwaren).</p>	<p><b>🍷</b> Kleiner, leicht verdaulicher Snack, je nach Appetit.</p>
<p><b>⚠</b> Ohne Frühstück werden die Reserven für den Tag nicht ideal gefüllt.</p>	<p><b>⚠</b> Keine allzu fettreiche Nahrung wie Käse oder Wurst. Eiweiss, Gemüse und Salate sind ebenfalls schwer verdaulich, daher wenig davon essen.</p>	<p><b>⚠</b> Keine volle Mahlzeit! Die Verdauung einer vollen Mahlzeit dauert zu lange.</p>

### 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 weder sinnvoll noch notwendig. 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, im ungünstigen Fall kontraproduktiv, gesundheitsgefährdend oder gar mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt. Es sollten nur Produkte von grossen, bekannten Schweizer Marken über Apotheken, Drogerien oder im Schweizer Sportfachhandel bezogen werden.

**COOL & CLEAN**

## der Wettkampf

### Während dem Training oder Wettkampf



### Tipps

- 1 Essen und Trinken sind wichtig für eine optimale Leistung. Doch sie sind kein Ersatz für ungenügendes Training.
- 2 Iss regelmässig und wechsele 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 Nahrungsergänzungsmitteln blenden. Die meisten bringen nichts und sind für Kinder und Jugendliche nicht notwendig.

**Wasser oder Sportgetränke erhalten die Leistung. Allenfalls mundgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten.**

**Erholung und «Auffüllen» des Energiespeichers für den nächsten Tag.**

**Nicht zu trinken oder zu viel feste Nahrung können die Leistung vermindern.**

**Ohne Abendessen verfügt der Körper über schlechte Voraussetzungen für den nächsten Tag.**

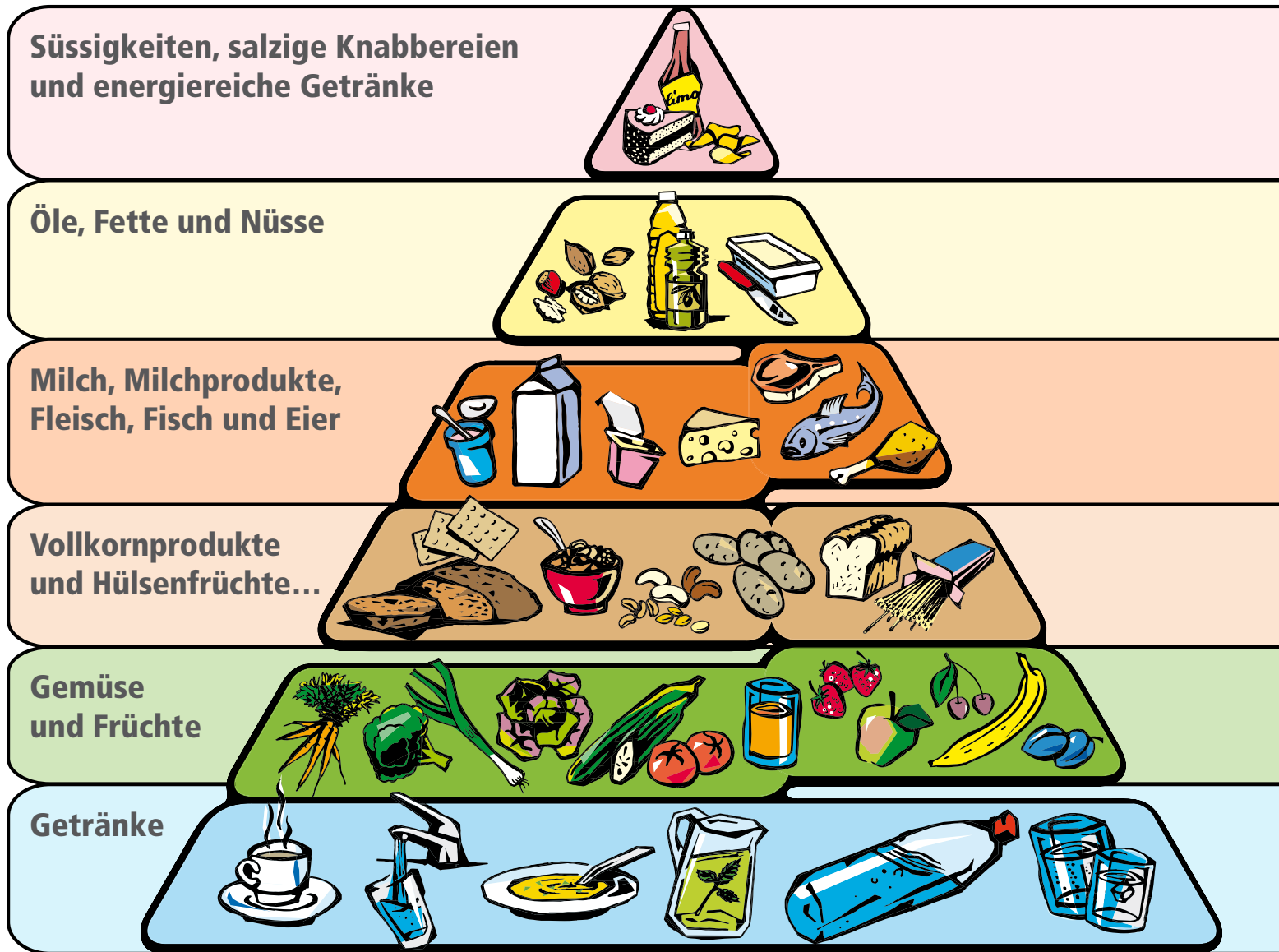
coolandclean.ch

## **Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler**

# Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

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 verarbeitet werden. Bei regel von mit Mineralstoffen angereicherten bei Einnahme von Vitaminpräparaten tolerierbaren Zufuhr überschritten werden

Das Befolgen der für Sportlerinnen und Grundlage für eine län

# nd Sportler

← Basis	Sport →
<p>Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.</p>	<p><b>Das Gleiche gilt prinzipiell auch im Sport</b> Es gilt aber zu berücksichtigen, dass das Trinken von alkoholhaltigen oder salzarmen Getränken die Regenerationszeit nach Belastungen verlängern kann.</p>
<p>Pro Tag 1 Portion (10–15 g = 2–3 Kaffeelöffel) Pflanzenöl für die kalte (z.B. Raps- oder Olivenöl) und 1 Portion (10–15 g = 2–3 Kaffeelöffel) für die warme Küche (z.B. Olivenöl) sowie bei Bedarf 1 Portion (10 g = 2 Kaffeelöffel) Streichfett als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen (20–30 g) ist zu empfehlen.</p>	<p><b>Pro Stunde Sport ½ Portion zusätzlich</b> Die zusätzliche ½ Portion kann durch den Verzehr irgendeines in dieser Gruppe genannten Lebensmittel abgedeckt werden.</p>
<p>Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100–120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100–120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150–180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30–60 g Käse).</p>	<p><b>Das Gleiche gilt auch im Sport</b> Die Basispyramide liefert auch für den Sport ausreichende Mengen an Eiweiss und Calcium, so dass keine zusätzlichen Portionen aus dieser Pyramidenebene notwendig sind.</p>
<p>Pro Tag 3 Portionen essen, davon möglichst 2 Portionen in Form von Vollkornprodukten. 1 Portion = 75–125 g Brot oder 60–100 g (Rohgewicht) Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g (Rohgewicht) Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner.</p>	<p><b>Pro Stunde Sport 1 Portion zusätzlich</b> Insbesondere bei mehr als zwei Stunden Training pro Tag können (müssen aber nicht) anstelle von Lebensmitteln aus der Basispyramide auch Sportnahrungsprodukte eingesetzt werden. 1 Portion Sportnahrungsprodukt = 60–90 g Riegel oder 50–70 g Kohlenhydrat-Gel oder 3–4 dl Regenerationsgetränk.</p>
<p>Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mindestens 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mindestens 120 g = 1 «Hand voll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.</p>	<p><b>Das Gleiche gilt auch im Sport</b> Sofern die Verträglichkeit gewährleistet ist, können auch mehr als 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte gegessen werden.</p>
<p>Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken trinken (z.B. Trink- und Mineralwasser oder Früchte- und Kräutertee). Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.</p>	<p><b>Pro Std. Sport 0.4 bis 0.8 l Sportgetränk zusätzlich</b> Das Sportgetränk sollte bereits kurz vor sowie während des Sports getrunken werden. Bei bis zu einer Stunde Sport am Tag kann und bei Fettstoffwechseltrainings sollte anstelle eines Sportgetränks während des Sports Wasser getrunken werden. Sportgetränke können auch nach dem Sport getrunken werden. Ergänzend kann vor und nach dem Sport nach Bedarf Wasser getrunken werden.</p>
<p>Portionen aus Basispyramide</p>	<p>1 Std. 1 Std. 1 Std. 1 Std. Portionen pro Stunde Sport pro Tag</p>

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

arbeitet und zubereitete Lebensmittel und/oder Vitamin- und Mineralstoff- und/oder andere Nährstoffe in höheren Mengen (Upper Level) zu konsumieren. Die Lebensmittelpyramide für Sportler bietet eine detaillierte, langfristige, gute sport-

liche 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 Portionemenge in Abhängigkeit der Körpermasse. Die kleinsten Portionemengen gelten für eine Körpermasse von 50 kg, die grössten Portionemengen für eine Körpermasse von 85 kg. Für Zwischenstufen an Körpermassen gelten entsprechende Zwischenstufen an Portionemengen (z.B. mittlere Portionemengen für 67 kg).

# 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 Zwischenmahlzeiten. 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 Ihr Kind 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 zu suchen.

## mehr...

- Informationen zu Sporternährung, Swiss Sports Nutrition Society (SSNS)
- Zertifizierte Fachpersonen für fachliche Fragen oder Ernährungsberatung, SSNS
- Informationen zu Supplementen, SSNS
- Allgemeine Ernährungsinformationen, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
- Prävention, Essstörungen, Praxisnah (PEP), Inselspital
- Informationen zu Ernährung, cool and clean





# 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 gleicher 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 führt zu einer erhöhten emotionalen Stabilität und zur Verbesserung der mentalen Stärke.

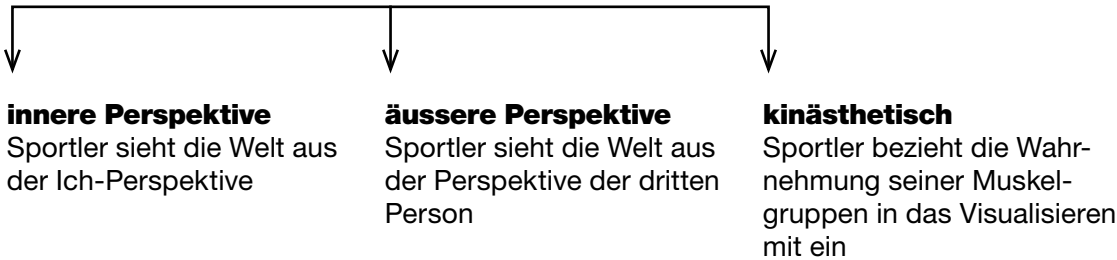
Um die emotionale Stabilität und die mentale Stärke zu optimieren, muss sich die Athletin oder der Athlet je nach Ziel, Lerntyp, Situation und Stand der Saisonplanung für eine geeignete Trainingsmethode entscheiden. Psychologische Trainings sind im Wesentlichen auf drei Grundtechniken zurückzuführen: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



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 Athletinnen und 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 0:1 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.»

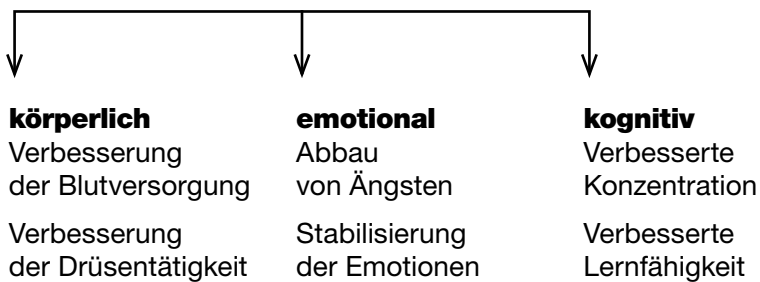
Wozu positive Selbstgespräche?

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, die sich willentlich beeinflussen lässt.

### **Auswirkung der Entspannung**



Atemübungen sind jederzeit trainier- und einsetzbar. Sie können im Training und im Alltag geübt und 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. Die Athletin oder der Athlet konzentriert sich auf das Ausatmen, das verlangsamt ausgeführt wird (z. B. innerlich auf sechs zählen). Es folgt eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause, bis das Einatmen wie von selbst und in normalem Tempo erfolgt. Bei einer aktivierenden Atmung wird hingegen das Einatmen betont.

#### **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.**

- 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 aus.
- 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...

- Broschüre «Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele», Bundesamt für Sport, BASPO-Shop
- Handbuch sportpsychologischer Praxis, mobilesport.ch
- Buch «Praxis der Sportpsychologie, Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport», mobilesport.ch
- Swiss Association of Sport Psychology (SASP)
- Verzeichnis Fachpersonen, SASP
- Informationen zu Sportpsychologie, Bundesamt für Sport (BASPO)



# 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, guter Organisation und mit einer gut bestückten Notfall- und Hausapotheke ist eine wirksame Selbstbehandlung möglich. Wenden Sie sich bei Unklarheiten in Verletzungs- oder Krankheitssituationen immer an eine Fachperson.

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:

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

### Notfallapotheke

In die Mini-Apotheke vor Ort gehören: Desinfektionsmittel, Heftpflaster, elastische Kühlbandage, Schere, Pinzette, Rettungsdecke (Folie), Gel gegen Insektenstiche.

### Hausapotheke

Für zu Hause empfiehlt es sich, eine etwas umfangreichere Apotheke mit folgendem Inhalt zu führen: Desinfektionsmittel für Hände und Wunden, Kochsalzlösung, Heftpflaster, Blasenpflaster, Gazekompressen, beschichtete Kompressen, desinfizierende Wundcreme, Paste mit Salizylsäure (z. B. Pasta Boli) für Umschläge, Augentropfen (antiallergisch und/oder befeuchtend), elastische Binden, nicht-elastisches Tape, Kinesio-Tape, Steri-Strip, Klebverband, Anti-Insektenspray, Schmerzmittel\* (z. B. Ibuprofen 400), Nasenspray (Salzwasser wirkt abschwellend), Medikament bei Magen-Darm-Grippe/Durchfall\* (z. B. Probiotika), Antiallergikum (z. B. Cetirizin), gute Pinzette und Schere.

\* Bitte Liste der erlaubten Medikamente auf [sportintegrity.ch](http://sportintegrity.ch) beachten.

## **Prävention von Sportverletzungen und Überbelastungen**

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

### **Akute Sportverletzung**

Die Prävention von akuten Sportverletzungen ist besonders wichtig, 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 Körperteile sowohl durch das Wachstum als auch durch die sportliche Aktivität an ihre Belastungsgrenzen kommen. Dies kann zu ausgeprägten Entzündungen führen. Auch können Knochen durch 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 oder zu schneller Steigerung des Trainingsaufwands ist die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wie Erkältungen, bakterielle Infektionen der Atemwege oder des Magen-Darm-Trakts oder für Hautinfektionen erhöht, da das körpereigene Immunsystem zeitweise unterdrückt wird. Massnahmen wie Kälteschutz, angepasste Energieaufnahme, Trainingssteuerung oder ausreichende Regeneration unterstützen das Immunsystem.

### **Präventive Massnahmen**

Ein korrektes, systematisch durchgeführtes Aufwärmprogramm kann die Verletzungsanfälligkeit wesentlich reduzieren. Beim Aufwärmen ist es sinnvoll, gezielte Kräftigungsübungen für die Stabilität des ganzen Körpers einzubauen. 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 steigert das Risiko für Verletzungen.

### **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. Unge-nügende Erholung kann unter anderem zu Überlastungsschäden führen (siehe auch D.03).

**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 die Krankengeschichte ausführlich erfasst und eine klinische Untersuchung von Kopf bis Fuss inkl. Blutuntersuchung und EKG durchgeführt. Mit der SPU können aktuelle medizinische Probleme, allfällige Fehlstellungen, muskuläre Verkürzungen, Kraftdefizite und Mangelzustände erkannt werden. Therapeutische Massnahmen können eingeleitet und/oder aus sportmedizinischer Sicht optimal an die Sportart angepasst werden.

Die SPU wird sinnvollerweise auch von vielen Sportschulen beim Eintritt verlangt. Es ist die gleiche sportmedizinische Untersuchung, die Schweizer Sportverbände bei ihren Nachwuchs- 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 diese Vorsorgeuntersuchung nicht von allen Krankenkassen anerkannt wird. Die sportärztliche Untersuchung wird durch ausgebildete Sportärztinnen und Sportärzte durchgeführt.

**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 Wahl einer Ärztin oder eines Arztes 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 schwerwiegende Folgen haben.

Eine erhöhte Temperatur ist Ausdruck einer erhöhten Aktivität des Organismus, um z. B. Bakterien oder Viren abzuwehren. Wird bei Fieber Sport getrieben, können Viren oder Bakterien im Körper vermehrt über die Blutbahnen herumgewirbelt werden. 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 lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen. Bei Verletzungen gilt es zusammen mit dem Sportarzt oder der Sportärztin abzuklären, ob während der Heilungs- und Aufbauphase alternative Trainingsformen möglich sind.

# Tipps

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

- Sprechen Sie sich nach einem Unfall oder einer längeren Krankheit Ihres Kindes 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-Apotheke 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...

- Buch «Gesund zur Top-Leistung» von Dr. med. German E. Cléin
- Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS)
- Sportärztin/Sportarzt suchen, SEMS
- Information zu Verletzungsprävention, Jugend und Sport (J+S)
- Sportartspezifische Merkblätter Unfallprävention, J+S
- Factsheet zu Sportmedizinische Untersuchung, Swiss Olympic





# Antidoping

**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 Antidoping-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 des Betrugs in den Körper gelangen, zum Beispiel über die Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln. Aber auch unbeabsichtigte Dopingverstösse werden sanktioniert.

### (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 Swiss Sport Integrity 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 Swiss Sport Integrity Anklage vor der Disziplinarkammer des Schweizer Sports, die erstinstanzlich entscheidet.

Schweizer Athletinnen und Athleten können sowohl von Swiss Sport Integrity 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 selbst dafür verantwortlich, dass keine verbotenen Substanzen in ihren Körper gelangen. Drei Aspekte sollten sie jederzeit beachten:

1. Das Umfeld weiss, dass das Sporttalent den Antidoping-Bestimmungen untersteht und was das bedeutet.
2. Alle Medikamente müssen vor der Einnahme auf ihren Doping-Status kontrolliert werden (Medikamentenabfrage Global DRO auf [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch) oder via mobile App).
3. Bei Fragen oder Unsicherheiten ist Rat bei Fachpersonen zu suchen, zum Beispiel bei Swiss Sport Integrity.

### **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 mithilfe der Medikamentenabfrage von Swiss Sport Integrity 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 ausreichende 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 Sperrern 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.

- Swiss Sport Integrity 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 Nachwuchsatletinnen 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 Ausnahmegewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) stellen. Sind Starts an internationalen Wettkämpfen geplant, muss man sich frühzeitig über die Regeln des internationalen Verbandes in Kenntnis setzen. Diese können eine ATZ vor der Behandlung erforderlich machen.

**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 Swiss Sport Integrity 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 Antidoping-Bestimmungen untersteht.
- Kontaktieren Sie Fachpersonen bei Fragen zum Thema «Antidoping» und lassen Sie sich beraten.
- Informieren Sie sich mithilfe der Medikamentenabfrage der Stiftung Swiss Sport Integrity 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.
- Expertinnen und Experten sind sich einig, dass eine gesunde Ernährung im Nachwuchsleistungssport ausreicht. Begegnen Sie Vorschlägen zu Nahrungsergänzungsmitteln skeptisch und überprüfen Sie die Aussagen von Coaches 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 nicht vom sportlichen Erfolg abhängt. Dies nimmt den Sporttalenten viel Druck weg.

## mehr...

- Antidoping, Swiss Sport Integrity
- Medikamentenabfrage Global DRO, Swiss Sport Integrity
- Online-Training zum Thema «Antidoping», Clean Winner
- Meldeportal, Swiss Sport Integrity
- E-Learning für Athletinnen und Athleten mit nützlichem Wissen rund um das Thema Anti-Doping, Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
- Welt-Anti-Doping-Agentur (World Anti-Doping Agency)





# Finanzen und Versicherung

**Führen einer Einnahmen- und Ausgabenrechnung**  
**Erstellung Budget**  
**Versicherung**  
**Besteuerung**  
**Auszeichnung**

Die «Hauptsponsoren» eines Sporttalents sind meistens die Eltern. Die Erstellung eines Budgets ist eine wichtige Basis, um einen realistischen Überblick über die bevorstehenden Ausgaben und Einnahmen zu erhalten. Des Weiteren werden hier diverse Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt und auf die Wichtigkeit des Versicherungsschutzes hingewiesen.

## **Führen einer Einnahmen- und Ausgabenrechnung**

Das Führen der Einnahmen- und Ausgabenrechnung hilft, Erfahrungswerte zu sammeln, die bei der Erstellung der weiteren Budgets hilfreich sind. Die unten aufgeführten Budgetpositionen bilden dafür den Rahmen.

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

## **Erstellung Budget**

Mithilfe der Karriereplanung sowie der Trainings- und Wettkampfplanung kann rechtzeitig ein Budget für die kommende oder mehrere Seasons erstellt werden. Wichtig ist, dass das Budget möglichst detailliert aufgesetzt und die Situation des Kindes umfassend betrachtet wird. Alle Auslagen für Material, Wettkämpfe, Trainingslager (auch im Ausland) sowie Schulgeld sollen dabei berücksichtigt 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 Gönnerinnen, Start- und Teilnahmegelder, Preisgelder, Prämien usw.

Ausgaben

Training (z. B. Entschädigung Trainer, Reisekosten, 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 usw.

**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 zumindest 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.

**Unterstützungsmöglichkeiten**

Sporttalente, die sich noch nicht auf hohem nationalen oder internationalen Niveau bewegen, finden in der Schweiz kaum finanzielle Unterstützung über klassisches Sponsoring. Verschiedene Stiftungen setzen 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.

**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 2200 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](https://sporthilfe.ch/toolbox)

**Auszeichnung**

Jedes Jahr zeichnet die Sporthilfe im Rahmen des Sporthilfe-Nachwuchspreises die beste Nachwuchsathletin, den besten Nachwuchsathleten und das beste Nachwuchsteam der Schweiz aus. Für die Preisträgerinnen und Preisträger bedeutet die Auszeichnung nicht nur eine wertvolle finanzielle Unterstützung, sondern auch eine erste grosse Anerkennung und die Chance, durch regionale und nationale Medien einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt zu werden. Athletinnen und Athleten, die in der höchsten Nachwuchskategorie Erfolge erzielt haben, werden durch die Sporthilfe und Swiss Olympic nominiert. Als Basis dienen dabei die Eingaben der Verbandsverantwortlichen. Ausgezeichnete Athletinnen und Athleten werden mit bis zu 12 000 Franken unterstützt. Teams erhalten 15 000 Franken.

Darüber hinaus wird in Zusammenarbeit mit Radio SRF 3 das «Best Talent Sport» gekürt. Es werden drei Athletinnen und Athleten nominiert. Der Entscheid fällt in einem Publikumsvoting. Die Gewinnerin respektive der Gewinner erhält einen Förderpreis im Wert von 12 000 Franken.

# 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...

- Sporthilfe-Patenschaft
- Unterstützungsbeiträge, Swiss Olympic Association
- Elektronisches Stiftungsverzeichnis, Eidgenössisches Departement des Innern
- Informationen zu Krankenversicherung, Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Hilfestellungen und Tipps zum Budget, Dachverband Budgetberatung Schweiz
- Sporthilfe Nachwuchspreis





# Zeitmanagement und Planung

**Zeitplanung**  
**Wochenplanung**  
**Mehrjahresplanung**  
**«Zeitdiebe»**  
**Ziele setzen**

Nachwuchsathletinnen und -athleten sind auf eine gute Organisation sowie Verständnis und Toleranz des Umfelds angewiesen. Eine mit Weitblick festgelegte Mehrjahresplanung und ein detaillierter Wochenplan geben Struktur und helfen, den Überblick zu behalten. Zeitmanagement bedeutet, die zur Verfügung stehende Zeit effizient und effektiv zu nutzen und zu gestalten. Dies erfordert eine gute Organisation.

## **Mehrjahresplanung**

In der Auseinandersetzung mit den persönlichen Visionen und konkreten Zielsetzungen der nächsten Jahre ermöglicht eine Mehrjahresplanung den Athletinnen und Athleten, ihre sportlichen, schulischen und beruflichen Termine aufeinander abzustimmen und intensive Phasen und Übergänge zu erfassen. So erkennen sie wichtige Termine frühzeitig und können Terminkollisionen vermeiden. Trainerinnen, persönliche Betreuer oder die Koordinationsperson ihrer Sportschule unterstützen sie dabei, die Mehrjahresplanung richtig einzusetzen.

## **Wochenplanung**

Wochenpläne bieten einen Überblick und verdeutlichen die zeitliche Belastung. Zudem werden allfällige Engpässe und Überschneidungen sichtbar. Wochenpläne können auf Papier oder elektronisch erstellt werden. Elektronische Wochenpläne bieten den Vorteil, dass sie Eltern, Athletinnen und Athleten, ihren Trainerinnen und Trainern und Betreuungspersonen gleichzeitig Einblick gewähren.



**Wochenplan**

Beispiel Wochenplan eines 13-jährigen Hockeyspielers

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

**«Zeitdiebe»**

Zeit ist eine Ressource, die man bestmöglich und sinnvoll nutzen sollte, um die eigene Lebensqualität zu erhöhen. Je besser wir mit der Ressource Zeit umzugehen lernen, umso weniger fühlen wir uns gestresst, was sich unweigerlich auf die persönliche Leistungsfähigkeit auswirkt.

- Wie oft lassen wir uns im Alltag ablenken/stören?
- Wie viel Zeit verbringen wir täglich mit chatten, gamen oder fernsehen?
- Wie oft schieben wir anstehende, unangenehme Aufgaben vor uns her?
- Wie fokussiert und konzentriert sind wir bei unseren Tätigkeiten?

Zeitdiebe lauern überall. Gut, wenn wir sie finden und wissen, wie wir ihnen begegnen können. Für einige trägt man selbst die Schuld, für andere ist das Umfeld verantwortlich.

Die häufigsten «Zeitdiebe» entstehen aufgrund von Ablenkungen wie etwa Social Media, E-Mails, Multitasking, Unkonzentriertheit oder Perfektionismus.

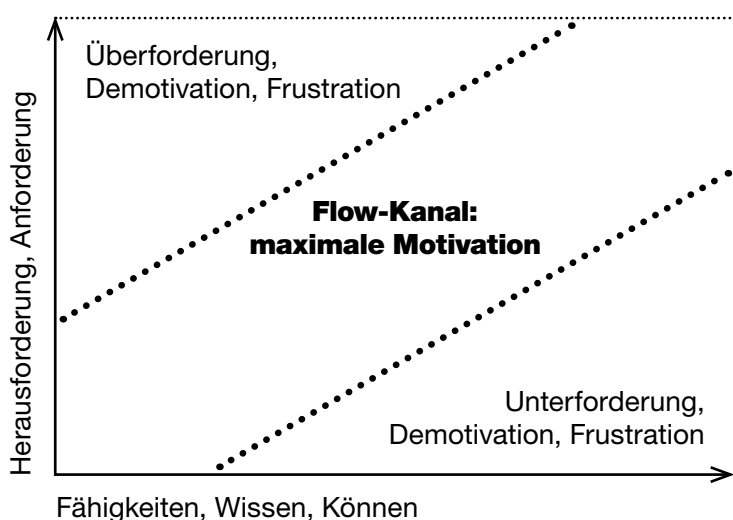
### Ziele setzen

Ziele sind Motivation und Wegweiser zugleich. Der Erfolg hängt entscheidend von den Formulierungen der Ziele ab sowie davon, mit welcher Energie und Hartnäckigkeit diese verfolgt werden. Damit Ziele den Weg zum Erfolg bestmöglich unterstützen können, müssen sie so konkret wie möglich formuliert sein.

Zielsetzungen werden über kurz-, mittel- und langfristige Zeiträume definiert. Dabei wird unterschieden in Prozess- (Technik, Verhalten, mental) und Ergebnisziele (Leistung, Rang). Prozessziele beziehen sich in erster Linie auf technische, athletische, verhaltensmässige und/oder auch mentale Aspekte, während Ergebnisziele auf die effektive Leistung (auch Platzierung) fokussieren.

Ziele sollen «smart» formuliert sein: spezifisch, messbar, ausführbar, 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 <i>Wunschtraum</i>	Teilnahme an Olympischen Spielen
Kurzfristige Ziele <i>heute bis in 1 Jahr</i>	Aufnahme im nationalen Nachwuchskader
Mittelfristige Ziele <i>1 bis 4 Jahre</i>	Medaille an internationalem Titelkampf (EM, WM, YOG)
Langfristige Ziele <i>5 bis 10 Jahre</i>	Topresultate an internationalen Wettkämpfen in Elitekategorie

### Ausbildungsziele

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

# Tipps

**Sie sind bei der Planung und Organisation der Aktivitäten Ihres Kindes die entscheidende Ansprechperson. 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. 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 selbst mit gutem Beispiel voran.

## mehr...

- «30 Minuten für optimales Zeitmanagement» von Lothar J. Seiwert, Gabal Verlag
- Vorlage Mehrjahresplanung, Swiss Olympic





# Grundlagen und Werte

**Olympische Werte**  
**Ethik-Charta**  
**Ethik-Statut**  
**Sportförderungsverordnung**  
**Projekt «Ethik im Sport»**  
**Melde- und Disziplinarstelle**

Die olympischen Werte Höchstleistung, Freundschaft und Respekt bilden weltweit die Grundlage für einen sicheren, fairen und erfolgreichen Sport. Die Ethik-Charta und das Ethik-Statut des Schweizer Sports bauen auf diesen Werten auf und gelten für alle Sporttreibenden. Die ethischen Grundsätze sind in der Sportförderungsverordnung des Bundes rechtsverbindlich verankert. Mit dem Projekt «Ethik im Schweizer Sport» sollen sie auch in der Ausbildung von Fachpersonen und im Bereich der Elternmitarbeit implementiert werden. Grundlage für ein gemeinsames Verständnis sind die vier Handlungspfeiler «Handeln», «Hinschauen», «Schützen» und «Melden». Meldungen von allfälligem Fehlverhalten oder von Missständen werden untersucht und Verstösse gegen das Statut sanktioniert.

## **Olympische Werte**

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.

### 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.

### Respekt – Respect

«Respekt» steht dafür, sich selbst, den eigenen Körper und andere zu respektieren sowie 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.

**Ethik-Charta**

Die Ethik-Charta des Schweizer Sports ist handlungsleitend für alle im Sport. Die neun Prinzipien der Ethik-Charta sind obligatorischer Bestandteil der Statuten jedes Mitgliedsverbands von Swiss Olympic:

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.

**Ethik-Statut**

Mit dem Ethik-Statut des Schweizer Sports wird die Ethik-Charta konkretisiert und umgesetzt. Das Ethik-Statut bildet die einheitliche und justiziable Grundlage zur Meldung, Untersuchung und Sanktionierung von Ethik-Verstössen und Missständen im Schweizer Sport.

Falls ein Sporttalent von privaten Personen im Sport betreut wird (eigener Coach, mentale Betreuung o. ä. ausserhalb der Vereinsstrukturen) ist es wichtig, das Ethik-Statut in die entsprechende Zusammenarbeitsvereinbarung zu integrieren. Nur so kann sichergestellt werden, dass der Schutz durch das Ethik-Statut und die Zuständigkeit der Melde- und Untersuchungsstelle auch in dieser Zusammenarbeit gesichert ist.

### **Projekt «Ethik im Sport»**

Unter der Prämisse «Leistungssport ja, aber nicht um jeden Preis» sollen mit dem Projekt «Ethik im Sport» von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport ethische Grundsätze im Sportsystem noch stärker gelebt werden. Für ein gemeinsames Verständnis, was im Sport erwünscht, wertvoll und richtig ist und wie in der Praxis konkret gehandelt werden soll, gelten vier Handlungspfeiler:

#### Handeln

Selbst das tun, was ethisch erwartet wird und ethisch korrektes Handeln einfordern.

#### Hinschauen

Aufmerksam sein, über richtiges Handeln nachdenken und Beobachtetes fortwährend reflektieren.

#### Schützen

Selbstbestimmung der Kinder und Jugendlichen fördern und Werte im Sport durchsetzen, einfordern und für sie einstehen.

#### Melden

Hilfe holen, wenn etwas passiert, das die eigene Person oder andere gefährdet oder verletzt.

### **Sportförderungsverordnung**

In der Sportförderungsverordnung des Bundes ist die nationale Melde- und Disziplinarstelle sowie die Konkretisierung der Ethik-Charta rechtlich verankert. Damit sind die Sportverbände und -vereine verpflichtet, Massnahmen zum Schutz von Athletinnen und Athleten zu ergreifen und keine Misshandlungen und Einschüchterungen zu tolerieren.

Die Sportförderungsverordnung legt im Weiteren die Anforderungen an die Good Governance von Sportorganisationen fest. Namentlich sind dies Regeln betreffend Transparenz, Umgang mit Interessenkonflikten, ausgeglichene Geschlechtervertretung und Amtszeitbeschränkung für Leitungsorgane.

### **Melde- und Disziplinarstelle**

Als offizielle Melde- und Disziplinarstelle des Schweizer Sports ist die unabhängige Stiftung Swiss Sport Integrity für die konsequente Aufarbeitung von ethischen Missständen im Schweizer Sport zuständig. Sie untersucht Meldungen von allfälligem Fehlverhalten oder von Missständen und beantragt Sanktionen bei der Disziplinarstelle von Swiss Olympic. In Fällen von strafbarem Verhalten erstattet sie Meldung an die Strafverfolgungsbehörden.

Swiss Sport Integrity steht allen Personen offen, die eine Meldung über mögliche Verstösse oder Missstände machen wollen – auch in anonymer Form. Die Unabhängigkeit der Stiftung garantiert eine vertrauliche Behandlung und konsequente Aufarbeitung der Meldungen.

Folgende Tatbestände und Handlungen stellen Verstösse gegen das Ethik-Statut dar:

#### Misshandlung

Diskriminierung und Ungleichbehandlung, Verletzung der psychischen Integrität, Verletzung der physischen Integrität, Verletzung der sexuellen Integrität, Vernachlässigung einer Fürsorgepflicht

#### Missbrauch einer Funktion

Korruption und Annahme von Geschenken oder anderen Vorteilen,  
Ignorieren von Interessenkonflikten

#### Unsportliches Verhalten

Anstiftung, Teilnahme und Versuch

# Tipps

**Das Bewusstsein von ethischen Grundwerten und Leitlinien ist Grundbestandteil des Schweizer Sports. Die Sporttalente müssen diese Werte verinnerlichen. Sie als Eltern übernehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion.**

- Informieren Sie sich über die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Schweizer Sport und das Ethik-Statut des Schweizer Sports.
- Leben Sie die Leitlinien und Werte vor.
- Ist Ihr Kind selbst betroffen oder haben Sie etwas beobachtet? Sprechen Sie es bei der Meldestelle von Swiss Sport Integrity an.
- Prüfen Sie, ob Ihr Kind im Sport mit Personen zusammenarbeitet, die nicht über die Vereinsstrukturen an das Ethik-Statut gebunden sind. Wenn ja, integrieren Sie die entsprechende Bestimmung in die Zusammenarbeitsvereinbarung.

## mehr...

- Ethik-Statut und Ethik-Charta, Swiss Olympic
- Swiss Sport Integrity
- Sportförderungsverordnung, Bund



# Prävention und Intervention

## «cool and clean» Präventionskampagnen Swiss Sport Integrity

Sport fördert, fordert und formt Menschen. Mit seinen positiven Eigenschaften soll er auf dem Pausenplatz genauso wie auf der sportlichen Bühne für einen respektvollen Umgang untereinander sorgen. Suchtverhalten, Einschüchterungen oder gar Übergriffe haben im Sport nichts verloren. Das Programm «cool and clean» und mehrere Präventionskampagnen engagieren sich in der Prävention von negativen Begleiterscheinungen im Sport. Zum Schutz der Sportlerinnen und Sportler arbeitet Swiss Sport Integrity Meldungen auf, damit Verstösse und Missstände schnellstmöglich aufgedeckt und beseitigt werden können.

### «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. Es steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport und unterstützt leitende Personen darin, die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu fördern, gefährliche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren.

Das Programm baut auf sechs Commitments auf, zu denen sich die Leitenden zusammen mit den Jugendlichen bekennen:

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 der Athleten zu den sechs Punkten des Präventionsprogramms «cool and clean» und zur Ethik-Charta von Swiss Olympic erhalten diese ethischen Leitlinien einen wichtigen Stellenwert im Sportalltag und stärken die Verpflichtung zu deren 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».



## Präventionskampagnen

### Spirit of Sport

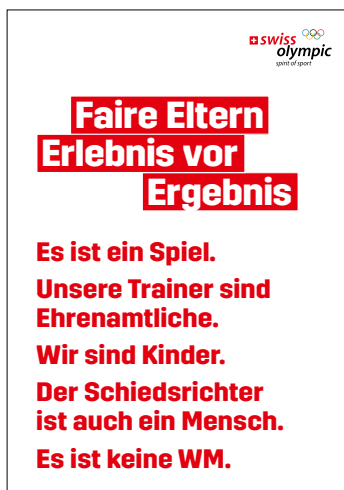
Die Kampagne «Spirit of Sport» von Swiss Olympic sensibilisiert die Gesellschaft auf die Kernwerte Höchstleistung, Respekt und Freundschaft. Unterstützt wird Swiss Olympic dabei von Spitzenathletinnen und Spitzenathleten, die sich als Kampagnenbotschafterinnen und -botschafter in persönlichen Aussagen zu Ethik im Sport äussern.

### Are you OK?

Die Präventionskampagne «Are You OK?» von Swiss Olympic macht auf Situationen im Sportumfeld aufmerksam, die belastend oder verletzend sein können. Im Mittelpunkt der Kampagne steht die Frage «Are you OK?» und die zwei Kernbotschaften: «Informiere dich, wenn es sich falsch anfühlt» und «Jetzt Vorfall melden».

### Faire Eltern – Erlebnis vor Ergebnis

Eltern begleiten ihre Kinder oft eng auf ihrem sportlichen Werdegang. Manche zeigen dabei viel Ehrgeiz – manchmal zu viel. Die folgenden fünf Beispielsituationen sollen Eltern auf diese Problematik sensibilisieren und Tipps für ein faires Verhalten geben.



### 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.

Passiert trotz aller Prävention ein sexueller Übergriff, ist es wichtig, dass Funktionäre und Betroffene wissen, wie in einem solchen Fall (oder auch in einem Verdachtsfall) vorzugehen ist. Dabei hilft das Interventionsschema von Swiss Olympic. Zusätzliche Unterstützung und Hilfe sind bei der Ansprechperson des Vereins zu finden oder bei externen Fachpersonen.

### **Swiss Sport Integrity**

Swiss Sport Integrity nimmt als offizielle Melde- und Disziplinarstelle des Sports Meldungen zu Ethikverstössen entgegen und untersucht sie. Die Meldestelle steht allen Personen offen, die eine Meldung über mögliche Verstösse oder Missstände machen wollen. Mit Swiss Sport Integrity hat der Schweizer Sport eine unabhängige und sichere Anlaufstelle, damit Ethikverstösse und Missstände schnellstmöglich aufgedeckt und beseitigt werden können.

Bei erhärtetem Verdacht auf einen Verstoss gegen das Ethik-Statut des Sports (siehe G.01) eröffnet Swiss Sport Integrity ein Untersuchungsverfahren und erstellt einen Untersuchungsbericht zu Händen der Disziplinarkammer des Schweizer Sports.

Untersuchungsverfahren Schritt für Schritt:

1. Meldung über mutmasslichen Verstoss oder Missstand
2. Triage und Vorabklärungen, gegebenenfalls Weiterleitung
3. Einleitung Untersuchungsverfahren
4. Schlussbericht mit Anträgen
5. Verhandlung vor der Disziplinarkommission, 1. Instanz
6. Entscheid Disziplinarkommission und allfällige Publikation
7. Einsprachemöglichkeit, 2. Instanz

# Tipps

**Eltern kommt bei der Prävention und Intervention eine zentrale Rolle zu. Präventiv gilt es, die Ethik-Prinzipien im Sport aktiv zu vermitteln und vorzuleben. Auf der anderen Seite sollen allfällige Warnzeichen frühzeitig erkannt und aktiv angegangen werden.**

- Wenden Sie sich bei Präventionsfragen an den «cool and clean»-Botschafter des Kantons Zürich.
- Bieten Sie Ihrem Kind zu Hause ein offenes Gesprächsklima.
- Zeigen Sie natürliches Interesse am Sport und begleiten Sie Ihr Kind gelegentlich in Trainings und an Wettkämpfe.
- Achten Sie auf unausgesprochene Zeichen wie Wesensveränderungen, körperliche Anzeichen und Stimmungsveränderungen bei Ihrem Kind.
- Verfolgen Sie die Entwicklung Ihres Kindes eng und entwickeln Sie ein Gespür dafür.
- Setzen Sie sich mit dem Verein Ihres Kindes auseinander und stellen Sie Erwartungen an ihn; was für eine Philosophie und Werte werden gelebt, wer sind die Ansprechpersonen?
- Engagieren Sie sich bestenfalls selbst im Verein.
- Früherkennung bei Problemen ist wichtig, um Ihr Kind frühzeitig vor Problemen zu schützen.
- Seien Sie sich der Problematik von Mobbing, psychischem Druck und sexuellen Übergriffen bewusst.
- Stellen Sie sicher, dass Sie und Ihr Kind die Melde- und Untersuchungsstelle Swiss Sport Integrity kennen. Wer eine Meldung bei Verdacht auf Verletzung des vorliegenden Ethik-Statutes abgeben möchte, kann sich jederzeit, auch anonym, an Swiss Sport Integrity wenden.

## mehr...

- Unabhängige Meldestelle, Swiss Sport Integrity
- Interventionsschema, Swiss Olympic
- «cool and clean», Nationales Präventionsprogramm von Swiss Olympic
- «cool and clean»-Botschafter Kanton Zürich, Sportamt Kanton Zürich
- Kampagne «Spirit of Sport», Swiss Olympic
- Kampagne «Are you OK?», Swiss Olympic
- Informationen «Sexuelle Übergriffe», Jugend und Sport
- Informationen «Keine sexuellen Übergriffe im Sport», Swiss Olympic



# Respekt

Sport bringt Menschen zusammen.

Aus der ganzen Welt und jeden in seiner einmaligen Art.

# Umweltverantwortung

Ethik im Sport ist kein lautes Thema, dafür das wichtigste

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](http://www.spiritofsport.ch)

Die Ansprechpartner für Verbände und Sportorganisationen:

Judith Conrad  
Swiss Olympic Association, Ittigen  
[judith.conrad@swissolympic.ch](mailto:judith.conrad@swissolympic.ch)

Walter Mengisen  
Bundesamt für Sport, Magglingen  
[walter.mengisen@baspo.admin.ch](mailto:walter.mengisen@baspo.admin.ch)

# Gleichbehandlung

Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Sport bedeutet Emotionen. Dazu gehören auch Respekt

und Verantwortung, sich selber und andern gegenüber.

# Fairness

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](http://www.spiritofsport.ch)

... for the **SPIRIT** of **SPORT**