



Nachwuchs

12 Bausteine zum Erfolg

Grundlage der Schweizer Nachwuchsförderung

 **swiss** 
olympic
association

Vorwort

3 Lukas Zahner

Einleitung

5 Nachwuchsarbeit: Eine klare Führungsaufgabe

12 Bausteine

6 Baustein 1

Bewegungsfreundliches Umfeld

8 Baustein 2

Spitzensport und Schule

10 Baustein 3

Talentsichtung, Talentselektion und Talentförderung

12 Baustein 4

Trainer: Aus- und Fortbildung

14 Baustein 5

Soziale Betreuung - Karriereplanung

16 Baustein 6

Medizinische, therapeutische, sozialpädagogische und psychologische Beratung und Betreuung

18 Baustein 7

Regionalisierung, Regionalzentren

20 Baustein 8

Kadersysteme - Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus

22 Baustein 9

Wettkampfsysteme - Rolle der Wettkämpfe

24 Baustein 10

Langfristige Trainingsplanung, Trainingsanalyse und Trainingssteuerung

26 Baustein 11

Kritische Reflexion und wissenschaftliche Forschung

27 Baustein 12

Finanzierung - Fördermassnahmen

Glossar

28 Glossar

Literaturverzeichnis

30 Weiterführende Literatur

Die Autoren

Lukas Zahner

Dr. phil. nat., Biologe, Turn- und Sportlehrer, Tennislehrer, Diplomtrainer 2 Swiss Olympic, Health Fitness Instructor ACSM und Verantwortlicher Nachwuchsförderung Swiss Olympic, Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel und an der ETH Zürich

Hans Babst

Sportlehrer ESSM, Sportmanager Swiss Olympic und Stellvertretender Direktor Swiss Olympic, Abteilung Finanzen und Organisation

In Zusammenarbeit mit:



Herausgeber:

Swiss Olympic Association
Haus des Sportes
Laubeggstrasse 70
Postfach 202
CH – 3000 Bern 32
Tel.: 031 359 71 11
Fax: 031 352 33 80
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Fotos:

Archiv AMK, Hermann Zeller, Urs Bucher/Sydney,
Thomas Studhalter/Migros, Daniel Käsermann/BASPO

Bern, April 1999
3. Auflage: Januar 2003

Anmerkung:

In diesem Text wurde zwecks sprachlicher Vereinfachung ausschliesslich die männliche Sprachform verwendet.

Partner der Verbände für eine gezielte Nachwuchsförderung

Nicht die «Besten», sondern die «Geeignetsten» gilt es zu finden. Doch wie findet man die geeignetsten Nachwuchssportler und wie sind sie zu fördern? Wie können Leistungssport und Schule sinnvoll und erfolgversprechend miteinander verbunden werden? Weshalb sollten nicht nur Wettkampferfolge für die Talentselektion herangezogen werden? Warum sollten sich die «besten» Trainer im Nachwuchs engagieren? Welche Punkte beinhaltet eine Karriereplanung und wie wird die Gesundheitsfürsorge geregelt? Sollte die Spezialisierung auf eine Sportart möglichst frühzeitig erfolgen? Wie werden die Nachwuchsförderungsmassnahmen finanziert?



**Lukas Zahner, Verantwortlicher
Nachwuchsförderung Swiss Olympic**

In dieser Broschüre werden zentrale Fragen des Nachwuchssports angesprochen und mögliche Wege einer erfolgreichen Förderung aufgezeigt. Sie dient als Grundlage für die Nachwuchsförderungskonzepte der Schweizer Sportverbände.

In den vergangenen Jahren haben viele Verbände ihre Strukturen überdacht und im Bereich der Nachwuchsförderung neue Schwerpunkte gesetzt. Langfristige Ziele wurden festgelegt – wo wollen wir in 4, 8 oder gar 12 Jahren stehen, welche Massnahmen müssen heute eingeleitet werden, damit unser Nachwuchs morgen erfolgreich ist?

Viele Nachwuchsathleten sind für Visionen zu begeistern, sie setzen alles daran, ihre Ziele zu erreichen. Dafür brauchen sie unsere Unterstützung. Investieren wir in die Zukunft des Schweizer Sports, engagieren wir uns für unseren Nachwuchs!

Swiss Olympic und die Sporthilfe unterstützen zusammen mit den Jugend+Sport-Förderbeiträgen des Bundes und mit Beiträgen aus dem Kulturprozent der Migros den Schweizer Nachwuchssport. Wir sind ihre Partner, kontaktieren sie uns!

Dr. phil. Lukas Zahner



Simon Ammann, Skisprung-Doppel-Olympiasieger von Salt Lake City 2002.

Viele Nachwuchsathleten sind für Visionen zu begeistern! Sie setzen alles daran, ihre Ziele zu erreichen. Dafür brauchen sie unsere Unterstützung.

Nachwuchsförderung: Eine klare Führungsaufgabe

In der Schweiz bekennt man sich zur Begabtenförderung in allen kulturellen Bereichen. Sportlich talentierte Kinder und Jugendliche sollen ihre besonderen Begabungen und Neigungen entfalten können. Unser erstes Ziel ist jedoch nicht der Erfolg um jeden Preis. Ethisch vertretbarer Nachwuchssport mit Kindern darf sich nicht nur an der biologischen Leistungsgrenze, dem biologisch Machbaren orientieren. Die pädagogische Verantwortung muss den Nachwuchsleistungssport in der Schweiz prägen.

Nachwuchstraining unterscheidet sich grundsätzlich von Hochleistungstraining. Es muss einen perspektivischen Charakter aufweisen. In seinem Verlauf werden Leistungsvoraussetzungen für die weitere sportliche Entwicklung geschaffen. Es ist nicht das primäre Ziel, die mögliche sportliche Höchstleistung und internationale Titel bereits im Jugendalter anzustreben. Langfristige

Ziele stehen stets im Vordergrund einer verantwortungsbewussten Nachwuchsförderung und bilden den Grundstein für zukünftige Erfolge im Spitzensport.

Swiss Olympic unterstützt mit Geldern der Sporthilfe die leistungsorientierte Nachwuchsförderung in den Verbänden in partnerschaftlicher Kooperation mit dem Bund und der Sporthilfe. In Zukunft werden Jugend- und Sport-Förderbeiträge vermehrt und Sporthilfebeiträge ausschliesslich in den Nach-

wuchsleistungssport fliessen. Diese Bestrebungen werden finanziell auch durch Beiträge aus dem Kulturprozent der Migros mitgetragen. Qualifizierte Trainer an der Basis sollen direkt unterstützt werden.

Swiss Olympic und die Sporthilfe sehen in der Nachwuchsförderung eine klare Führungsaufgabe und unterstützt die Verbände ideell, konzeptionell und finanziell in ihrer Nachwuchsarbeit.

Swiss Olympic und die Sporthilfe sehen in der Nachwuchsförderung eine klare Führungsaufgabe.



Kinder und Jugendliche stehen im Mittelpunkt

Einleitung

Bewegung, Spiel und Sport sind Ausdruck von Lebensfreude und gleichzeitig ein wichtiges Mittel zur Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern sind vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen unersetzlich.

Kinder lernen in ihren ersten Lebensjahren primär über Wahrnehmung und Bewegung ihre Umwelt kennen. Vielfältige Bewegungserlebnisse im frühen Kindesalter fördern die sensomotorische Entwicklung. Durch Bewegung, Spiel und Sport lernen Kinder ihren Körper mit all seinen Möglichkeiten kennen. Bewegungen werden ständig geübt und machen Freude.

Körperliche Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen der Kinder.

Motorische Grundbedürfnisse

Kinder haben **motorische Grundbedürfnisse** wie beispielsweise gehen, federn, hüpfen, rutschen, gleiten, rollen, in die Höhe klettern, schaukeln, durch die Luft fliegen, Objekte werfen, fangen und zurückschlagen, mit anderen kämpfen und wetteifern.

Für viele Sportarten bildet das Ausleben der motorischen Grundbedürfnisse während der ersten Lebensjahre eine entscheidende Grundlage für spätere motorische Fertigkeiten im Alltags- oder Sportbereich.

Die Motorik gilt als integraler Bestandteil der kindlichen Entwicklung und steht in enger Wechselbeziehung zu allen anderen Persönlichkeitsbereichen wie Wahrnehmung, Kognition, Sprache, Emotion und Sozialverhalten. Wir dürfen die Bewegungsförderung im Kindesalter nicht als stures Üben oder blosse Sportförderung betrachten, sondern müssen immer die Gesamtentwicklung des Kindes ins Zentrum stellen.

Bewegungsdrang der Kinder

Kinder müssen ihren Bewegungsdrang auf eine sinnvolle Art und Weise ausleben können.

Kinder sollten durch die Faszination des Spiels und der eigenen körperlichen Bewegung sich selbst und ihre Umwelt erleben können. Besonders durch altersgerechte Bewegungsspiele sollte ihre Bewegungsaktivität gesteigert werden.

Eltern wirken als Vorbilder

Das Vorbild der Eltern und anderer Bezugspersonen, die sich selbst gerne bewegen, wirkt sich ebenfalls positiv auf das Bewegungsverhalten der Kinder aus. Auf der anderen Seite kann ein übertriebener Ehrgeiz sportlicher Eltern die Kinder überfordern, allenfalls Versagensängste hervorrufen und dadurch den Bewegungsdrang der Kinder hemmen.

Kinder und ihre Umwelt

Die Welt der Kinder ist eine «bewegte» Welt! Leider wachsen Kinder meist in einer Umgebung auf, die nach den Bedürfnissen der Erwachsenen geplant und gestaltet ist.

Die Bewegungswelt von Kindern wird immer stärker eingeschränkt und aus kindgerechten Bewegungs-, Spiel- und Sporträumen werden von Erwachsenen initiierte Schonräume.

Kinder leben oft in einem Wohn- und Lebensumfeld, in dem Bewegung nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich ist oder gar als störend empfunden wird (z. B. Lärm durch spielende Kinder, Strassenverkehr, Anweisungen: «Rasen betreten verboten», oder «Fussballspielen verboten», Sitz-Zwang in der Schule etc.).

Warum machen Kinder Sport - und hören damit wieder auf

Verschiedene Studien belegen, dass Sport aus Sicht der Kinder fünf Bedingungen erfüllen muss:

- Kompetenz (z. B. Fertigkeiten erlernen oder verbessern, Ziele erreichen)
- Fitness (z. B. in Form kommen, stärker werden)
- soziale Integration (z. B. mit Freunden zusammen sein, Freunde finden, Teil einer Gruppe sein)
- «Fun»
- Spannung/Abenteuer (z. B. Herausforderung, «Action», Erregung)

Kinder ziehen sich aus dem (aktiven) Sport zurück, wenn sie diese Bedürfnisse nicht mehr befriedigen können.

Das Kindesalter ist ein ausgezeichnetes Lernalter.

Das brauchen Kinder

- Bewegung, Spiel und Sport für ihre Persönlichkeitsentwicklung.
- **Altersgerechte Bewegungs- und Sportangebote**, die sich auch an ihren Bedürfnissen orientieren.
- Eigene Formen des **sozialen Zusammenlebens**, z. B. im Verein.
- Die Erfahrung, dass **kreative Mitbestimmung** mehr Freude bewirkt als passives Konsumieren.
- **Verständnisvolle Eltern, Lehrer und Trainer**, die ihre Bewegungsfreude fördern und ihnen das Ausleben der motorischen Grundbedürfnisse ermöglichen.
- **Kindergärten und Schulen**, in denen Bewegung und Sport ermöglicht und nicht verhindert werden.
- **Bewegungsmöglichkeiten im persönlichen Wohnumfeld** (z. B.: «Bewegungskinderzimmer»), in dem die Bewegung nicht als störend empfunden wird (Lebensräume anstelle von Schonräumen).



Das bietet Nachwuchsförderung

- Ein breites Feld für die **Begabtenförderung**. Wer sich zur Begabtenförderung in allen kulturellen Bereichen bekennt, muss auch zu einer Talentförderung im Sportbereich ja sagen.
- Vielfältige Möglichkeiten, die eigene **Begabung auszuloten** und dabei in Grenzbereiche vorzudringen, die das Leben stark bereichern.
- **Entwicklung der Persönlichkeit** im psychischen und sozialen Bereich.

Das fordert Nachwuchsförderung

Von Elternhaus, Schule und Behörden

- **Bewegungsfördernde Massnahmen** im Lebensumfeld der Kinder:
 - Im Elternhaus (Kinderzimmereinrichtungen, Garten- und Wohnungsgestaltung etc.)
 - Im Kindergarten (aktive Pausengestaltung, Einrichtung der Schulzimmer)
 - In der Schule (aktive Pausenplatzgestaltung, Einrichtung der Schulzimmer, zusätzliche freiwillige Sportangebote)
 - Auf öffentlichen Anlagen (Verkehrs- und Stadtplanung, Kinderspielplätze etc.)

- Eine frühzeitige und sinnvolle Vermittlung von Bewegungs- und Sportaktivitäten durch **Fachleute** (fachspezifische Ausbildung von Eltern, Trainern, Kindergarten- und Primarlehrern etc.). Turn- und Sportlehrer sollten bereits auf der Primarstufe unterrichten können.
- **Orientierung** von Eltern, Lehrkräften, Trainern und Politikern betreffend Beeinflussung und Förderung des Bewegungsverhaltens der Kinder (Ausleben von motorischen Primärbedürfnissen der Kinder).
- Eine höhere **Akzeptanz** in Schule, Bildung und Forschung.

Von Sportverein und Verbänden

- **Unterstützung des Jugend-Breitensports**, denn dieser bildet die Basis des Leistungssports.
- Eine rechtzeitige und strukturierte **Talentsichtung und -förderung**.
- Eine **Karriereberatung** von jugendlichen Leistungssportlern.
- Eine **Orientierung** von Kindern, Eltern und Lehrern über die Chancen und Risiken eines Leistungssport-Engagements bei professioneller Betreuung.
- Gestaltung von **leistungssportfreundlichen Umfeldern** für Kinder und Jugendliche, die sich im Leistungssport entwickeln möchten.

Schule und Sport sitzen im selben Boot

Einleitung

Die Bewegungsaktivitäten vieler Kinder und Jugendlicher nehmen von Jahr zu Jahr ab. **Die gesundheitliche Situation bei der Mehrheit unserer Kinder und Jugendlichen verschlechtert sich zunehmend.** Gleichzeitig erfährt der Turn- und Sportunterricht tendenziell eine Abwertung, seine Anerkennung schwindet.

Unsere Kinder und Jugendlichen brauchen mehr Bewegungs- und Sportangebote, nicht zuletzt auch in der Schule. Diese Forderung kann sowohl gesundheitlich als auch sportlich begründet werden.

Die Grundlagen für eine spätere Leistungssportkarriere werden bereits im Schul- oder gar Vorschulalter gelegt. Für Kinder gibt es kein zu früh für Bewegung und Sport, es gibt höchstens unangepasste Angebote.

Jugendliche Leistungssportler werden zusätzlich zu den Anforderungen, die an Gleichaltrige gestellt werden, mit spezifischen Anforderungen des Trainings- und Wettkampfsystems konfrontiert. Ausgezeichnete Leistungen im Nachwuchsleistungssport erfordern in der Regel ständig steigenden Willens- und Konzentrationseinsatz, zunehmende körperliche Belastungen und immer höhere Zeitbudgets. Talent alleine genügt nicht mehr, um erfolgreich zu sein.

In bestimmten Sportarten wird heute bereits im Nachwuchssportbereich zweimal täglich trainiert. Wir müssen uns die Frage stellen, ob und unter welchen Bedingungen in der Schweiz diese Anforderungen jugendgerecht realisiert werden können.

Dem Ausbau und der Koordination eines Netzes von Sportschulen, bzw. Sportklassen auf allen Schulstufen kommt in Zukunft eine immer grössere Bedeutung zu.

Bei Swiss Olympic kann eine Broschüre «Schulangebote und Dienstleistungen» bezogen werden.

In der Kooperation von Leistungssport und Schule wird eine möglichst reibungslose Verbindung von Sport und Ausbildung gewährleistet.

Die entscheidende Frage darf nicht lauten: «Schule *oder* Leistungssport?». Vielmehr müssen Wege gesucht werden, wie Schule, Leistungssport und Wohnen sinnvoll und erfolgversprechend miteinander verbunden werden können.



Die Kooperation von Leistungssport und Schule ist entscheidend für ein wirksames System der Nachwuchsförderung.

Das brauchen Nachwuchsathleten

■ Ein **leistungssportfreundliches Klima** in geeigneten Schulen. Die Sporttalente sollten wie musisch begabte Kinder vom Lehrerkollegium unterstützt und gefördert werden. Konkrete Unterstützungsmassnahmen müssen individuell realisiert werden können. Dies bedingt eine Koordination zwischen Athleten, Trainern, Schulverantwortlichen und Eltern. Unterschiedliche Bedürfnisse müssen offen diskutiert werden.

■ **Spezielle Bedingungen** in den Sportschulen, Sportinternaten bzw. Schulklassen für sportlich Begabte:

- Zusammenarbeit zwischen Lehrern und Trainern.
- Zeitliche Abstimmung sportlicher und schulischer Höhepunkte.
- Die Möglichkeit für 1-2 Trainingseinheiten täglich.
- Flexible Lösungen, eventuell zeitliche Erweiterungen der Gesamtschulzeit oder Schulwechsel ohne Kostenfolge.
- Voll- oder Teilzeitinternat: Wohnen, Verpflegung und pädagogische Betreuung.
- Bestmögliche sportliche Ausbildung durch qualifizierte Trainer, leistungsdiagnostische und medizinisch-therapeutische Betreuung.

■ Die **Unterstützung** von Politikern, den kant. Erziehungsdirektoren bzw. des Departementes für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport. Dies ermöglicht die Qualitätssicherung im Sportunterricht und integrative Lösungen in der öffentlichen Schule für junge Leistungssportler (Diskussion mit der Erziehungsdirektorenkonferenz und der Eidgenössischen Sportkommission).

Das bietet Nachwuchsförderung

■ Jugendlichen Talenten eine Chance, vorbildliche, erfolgreiche Spitzensportler zu werden und zudem einen qualifizierten Bildungsabschluss zu erreichen.

Das fordert Nachwuchsförderung

Von öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Schulen

- Die dritte Turnstunde während der obligatorischen Schulzeit.
- Den Ausbau des freiwilligen Schulsportangebotes.
- Ausgewiesenes Fachpersonal (Turn- und Sportlehrer) zur Qualitätssicherung des Turn- und Sportunterrichts auch in den unteren Schulstufen (wichtigste Phasen des Bewegungslernens).
- Spezielle Vereinbarungen für Sporttalente (durchgängige, flexible Bildungsangebote), z. B. Angebote von Sportkindergarten, zeitlich verlängerte obligatorische Schulzeit.
- Besondere Bildungsangebote für sportlich Begabte, z. B.: spezielle (Sport)-Klassen, regionale Schulinternate bzw. Sportgymnasien.
- Verbesserte Zusammenarbeit zwischen Turn- und Sportlehrern in öffentlichen Schulen und Sportvereinen und -Verbänden: Durch eine Vernetzung vom Schulsport mit dem Vereinssport könnten sportliche Talente gezielter gefördert werden.

■ Talentsichtungswettbewerbe innerhalb des Schulsports durch qualifizierte Personen. Die Sichtungen sollten in Absprache mit Sportvereinen bzw. Verbänden durchgeführt werden.

Von Vereinen und Verbänden

- Die Mitarbeit bei der Planung und Durchführung von Talentsichtungswettbewerben.
- Die Abstimmung der Trainings- und Wettkampfpläne auf die schulische Situation.
- Den Stundenplänen angepasste Einsätze von qualifizierten Trainern.

Talentsichtung: Die Suche nach den «Geeignetsten»

Einleitung

Winfried Joch äussert sich zum Begriff «Talent» wie folgt:

«Talent besitzt oder ein Talent ist, wer auf der Grundlage von Dispositionen, Leistungsbereitschaft und gesellschaftlichen Rahmenvoraussetzungen über dem Altersdurchschnitt liegende entwicklungsfähige Leistungsresultate erzielt.

Grundlage hierfür ist ein Talententwicklungsprozess. Talententwicklung versteht sich als ein aktiver, pädagogisch begleiteter Veränderungsprozess, der intentional durch Training gesteuert wird und das Fundament für ein später zu erreichendes hohes (sportliches) Leistungsniveau bildet.»

Jeder Sport stellt andere Anforderungen an Koordination, Kondition oder Psyche. Kinder und Jugendliche sind unterschiedlich mit Fähigkeiten und körperlichen Voraussetzungen ausgestattet. Um sagen zu können, wer sich für eine bestimmte Sportart besonders eignet, müssen wir die Anforderungen dieser Sportart möglichst genau kennen.

Talentdiagnostik ist, wie die heutige Sportpraxis zeigt, eine äusserst vielfältige und komplexe Angelegenheit.

Der Wunschtraum vieler Trainer und Verbandsverantwortlicher ist eine verlässliche Prognose, welche jungen Menschen potenzielle Höchstleistungssportler sind. Beim Traum wird es wohl bleiben. Denn je jünger die zu selektierenden Athleten sind, umso kleiner

ist die Wahrscheinlichkeit, bereits die Geeigneten zu finden.

Ein Hauptproblem der Talentsichtung und -selektion besteht darin, die wirklichen Talente von den Scheintalenten unterscheiden zu können. Das heisst, allenfalls nicht die leistungsmässig «Besten», sondern die «Geeignetsten» zu finden.

Die Besten können problemlos ausgemacht werden (Bestenliste der Jahrgänge). Die Bestimmung der Geeigneten ist hingegen nicht ohne weiteres möglich.

Leider ist es heute in der Sportpraxis noch häufig der Fall, dass ausschliesslich Wettkampfleistungen als Kriterium für die Talentsichtung herangezogen werden.

Dies kann zu undifferenzierten, verfälschten und nicht repräsentativen Resultaten führen (akzelerierte, bzw. retardierte Kinder und Jugendliche, Aufwand an Trainings- und Wettkampfzeit im Verhältnis zur Leistung etc.).

Wir empfehlen die Erhebung der nachfolgenden **Kriterien**. Die verschiedenen Bereiche müssen sportartspezifisch angepasst und gewichtet werden.

1. **Sportmotorische Tests** (objektive Erfassung der aktuellen koordinativen und konditionellen Leistungen).
2. Sportartspezifische **Fertigkeiten** (subjektive Trainerbeurteilung durch Beobachtungen).

3. **Trainerbeurteilung**, Schätzskala zum sportlichen Talent (subjektive Trainerbeurteilung).
4. Erhebung der wöchentlichen **Trainingszeit/Saison-/Jahresplanung** (Trainerangaben).
5. Erhebung bisheriger **Wettkampfergebnisse** (Trainerangaben).
6. Erhebung **medizinischer Daten**, Beurteilung des biologischen Entwicklungsstandes. Leistungsvor-, bzw. Nachteile aufgrund einer akzelerierten, bzw. retardierten körperlichen Entwicklung. (Angaben einer medizinischen Fachperson).
7. Schätzskala zum **Sportinteresse, Wille, Selbstbeurteilung** (Angaben der Nachwuchsathleten).
8. **Psychologische Tests** - Eignung als Spitzensportler? (Beurteilung einer psychologischen Fachperson).
9. **Elternbefragung**, soziale Aspekte (Angaben der Eltern).
10. **Finanzielle Aspekte** (Welche Kosten entstehen? Wer finanziert die Nachwuchsförderungsmaßnahmen? Sind rechtliche Grundlagen abzuklären und eventuell vertraglich zu regeln?)

Nicht die «Besten», sondern die «Geeignetsten» gilt es zu finden.

Das brauchen Nachwuchsathleten

- Eine möglichst rechtzeitige und vielseitige **Förderung** ihrer motorischen Fähigkeiten. Für sportlich talentierte Kinder sollten bereits im Vorschulalter Förderungsmöglichkeiten bestehen (z. B. Wald- oder Bewegungskindergärten) (siehe Baustein 1).
- **Fachleute**, die befähigt sind, Talente ihrer Sportart zu entdecken und sinnvoll zu fördern.
- Allenfalls bereits im frühen Schulalter eine **Talentelektion**, damit eine gezielte Förderung für bestimmte Sportarten noch rechtzeitig erfolgen kann.
- Die **Weitsicht** erfahrener Trainer, die ein Talent nicht zu früh spezialisieren, nur um damit den schnellen Wettkampferfolg zu suchen.
- Ehrliche, transparente **Standortbestimmungen** durch die Trainer und andere Fachpersonen.

Das bietet Nachwuchsförderung

- Durch eine breite **Talentsichtung und -selektion** die Zuordnung zu bestimmten Sportartengruppen aufgrund der jeweiligen Neigung und Eignung der Kinder und Jugendlichen. Dies kann als wichtigstes Ziel einer frühen Talentselektion im Sportbereich bezeichnet werden.
- Die Form von zusammengefassten **Talentgruppen** ermöglicht eine polysportive, abwechslungsreiche und damit kindgerechte Förderung. Dadurch wird ein breites Sportinteresse geweckt bzw. erhalten.

Das fordert Nachwuchsförderung

Von Vereinen und Verbänden

- Durchdachte, möglichst objektive **Talenterkennungsmassnahmen** anstelle von punktuell, unprofessionell und somit oft zufällig durchgeführten Aktionen. In allen Etappen des Nachwuchstrainings müssen immer wieder Standortbestimmungen erfolgen.

Von Trainern und Fachleuten

- Gute **Fachkenntnisse** für die Talentselektion. Bei jeder Beurteilung von Nachwuchsathleten sind neben der Trainermeinung auch Zusatzkriterien zu erfassen und auszuwerten (siehe S. 10). Dies bedingt eine enge Zusammenarbeit von erfahrenen Fachpersonen.

Von den Verantwortlichen der Turn- und Sportlehrerausbildungen

- Dass die Bereiche der **Talentsichtung, -selektion und -förderung** feste Bestandteile der Ausbildung an den Turn- und Sportlehrerausbildungsstätten der Schweiz werden.



Die «besten» Trainer gehören in den Nachwuchs

Einleitung

Der Erfolgstrainer im Nachwuchssport zeichnet sich durch seine pädagogische und fachliche Kompetenz aus und nicht primär durch den Medaillenspiegel seiner Jugendlichen.

Ein Nachwuchstrainer sollte nicht primär die mögliche sportliche Höchstleistung seiner Nachwuchsathleten im jeweiligen Alter anstreben, sondern durch eine verantwortungsbewusste Nachwuchsförderung längerfristige Konzepte und Zielsetzungen verfolgen und erreichen.

Ethisch vertretbarer Nachwuchs-Leistungssport mit Kindern darf sich nicht nur an der altersbezogenen Leistungsgrenze, dem biologisch Machbaren, orientieren.

Vielmehr muss die ganzheitliche pädagogische Verantwortung die Trainingsgestaltung im Nachwuchsleistungssport prägen.

Dies setzt eine hohe Qualifikation der mitwirkenden Trainer voraus.

Nur wer über ein fundiertes Fachwissen und reflektierte Praxiserfahrung verfügt, kann im Bereich des Nachwuchsleistungssports kompetent und verantwortungsbewusst handeln.

Die Fachkompetenz, Methodikkompetenz und Verhaltenskompetenz vieler Trainer ist heute noch ungenügend und entspricht nicht ihrem Verantwortungsbereich. Aus diesem Grund bietet die Trainerbildung Swiss Olympic seit 1999 den «Diplomtrainerlehrgang I Nach-

wuchs» an, dessen theoretische und praxisorientierte Inhalte spezifisch auf die Anforderungen des Nachwuchsleistungssports ausgerichtet sind.

Zielsetzung dieses Lehrganges ist die Ausbildung von kompetenten Trainerpersönlichkeiten, die für eine anspruchsvolle Aufgabe gewappnet sind.

Der Stellenwert des Trainerberufes, insbesondere des Nachwuchstrainerberufes, ist in der Öffentlichkeit immer noch zu gering. Swiss Olympic und die Trainerbildung Swiss Olympic, die in die Eidgenössische Sportschule Magglingen und das Bundesamt für Sport (BASPO) integriert ist, versuchen, das Image des Trainerberufes zu heben (z. B. Berufsanerkennung der Swiss-Olympic-Trainerdiplome durch das BBT). Zukünftige Nachwuchstrainer sollen bessere Berufsoptionen und damit eine hohe Motivation haben, sich professionell zu engagieren.

«Die 'besten' Trainer gehören an die Basis.»

Damit sind die qualifiziertesten Trainer für den Nachwuchsbereich gemeint. Die «besten» Trainer überzeugen durch ihre Fach-, Selbst- und Sozialkompetenz. Leider wird die Arbeit der Nachwuchstrainer im Vergleich zu den Spitzentrainern oft weniger anerkannt. Dies betrifft sowohl die fachliche Anerkennung als auch eine allfällige Honorierung. Den verschiedenen Sportverbänden wird empfohlen, ihre Situation zu überdenken und nach Bedarf Massnahmen einzuleiten, damit sich künftig wirklich die «besten» Trainer in der Nachwuchsarbeit engagieren.



**Das brauchen
Nachwuchsathleten**

- Engagierte Trainerpersönlichkeiten mit einer fundierten fachlichen Qualifikation und einer reflektierten Praxiserfahrung.
- Engagierte Trainerpersönlichkeiten, die Verantwortung für die sportliche Entwicklung des Nachwuchsathleten im Kontext seiner schulisch-beruflichen Ausbildung übernehmen und die das familiäre Umfeld respektieren.
- Engagierte Trainerpersönlichkeiten, die nicht nur durch ihre fachliche Qualifikation, sondern auch durch ihre Selbst- und Sozialkompetenz überzeugen. Nachwuchstrainer müssen den Kindern und Jugendlichen Optionen anbieten und sie als Persönlichkeiten respektieren.

**Das bietet
Nachwuchsförderung**

- Fordernde Auseinandersetzungen mit Eltern, Lehrern, Lehrmeistern und Nachwuchsathleten.
- Soziale Bindungen zu Kindern und Jugendlichen, welche geprägt sind durch Toleranz, Vertrauen und Offenheit.
- Vielfältige Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten durch Swiss Olympic und die Trainerbildung von Swiss Olympic.
- Honorierung für qualifizierte Arbeit mit Nachwuchskadern durch Jugend + Sport-Nachwuchsförderungsbeiträge und Swiss Olympic.
- Beruf auf Zeit als Trainer Leistungssport oder eidg. dipl. Berufstrainer.

**Das fordert
Nachwuchsförderung****Von Vereinen und Verbänden für
die Trainer**

- Planung und Kontinuität in der Nachwuchsarbeit; Vereinbarungen, damit Kinder und Jugendliche ihren Trainer und wichtige Bezugsperson nicht verlieren.
- Eine Aufwertung des Trainerberufes, insbesondere des Nachwuchstrainerberufes (Image und allenfalls Honorierung). Bei Erfolgen von erwachsenen Spitzenathleten soll die Leistung ihrer früheren Nachwuchstrainer entsprechend gewürdigt werden.

- Einen Ausgleich in der Trainerhierarchie. Den Nachwuchstrainern sollte die gleiche Anerkennung und Bedeutung wie den Spitzentrainern zukommen.

**Von Vereinen und Verbänden für
die Kinder und Jugendlichen**

- Weiterentwicklung von Konzepten für kind- und jugendgerechte Trainingsinterventionen und ganzheitliche Förderungsmaßnahmen.

Von den Trainern

- Eine Aus- und Fortbildungspflicht für Trainer, die Nachwuchskader trainieren.
- Die Bereitschaft, sich in der Nachwuchsförderung zu engagieren.

**Von Hochschulen, Universitäten
und dem Schweizerischen Verband
für Sport in der Schule
(SVSS)**

- Spezielle Aus- und Fortbildungslehrgänge für Turn- und Sportlehrer, die an öffentlichen Schulen unterrichten (Sensibilisierung für den Bereich des Nachwuchsleistungssports, insbesondere für die Belange der Talent-sichtung).

**Die «besten»
Trainer gehören
an die Basis.**

Allfällige Hindernisse rechtzeitig erkennen helfen

Einleitung

Die konkreten Ziele der Nachwuchsleistungssportler und deren Laufbahnentwicklung müssen in regelmässigen Abständen festgelegt und zwischen dem Nachwuchssportler und seinem Trainer vereinbart werden. Möglichst frühzeitig ist eine Zusammenarbeit mit dem Athletenbetreuer des Verbandes bzw. dem Laufbahnberater von Swiss Olympic und den Eltern des Sportlers anzustreben.

Grundsätzliches Ziel der sozialen Betreuung und Karriereplanung ist das **rechtzeitige Erkennen von Hindernissen in der Laufbahn der Kinder und Jugendlichen**. Das setzt besondere pädagogische Fähigkeiten der Trainer sowie Beratung in finanzieller und organisatorischer Hinsicht voraus.

Zu einer langfristigen Trainings- und Sportkarriereplanung gehört auch der Einbezug der Militärdienstzeit.

In der Vergangenheit hat die Militärdienstzeit, vor allem die Rekrutenschule, bei vielen Spitzenathleten zu Leistungsabfällen und Formtiefs geführt.

Das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) entwickelte in enger Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) in Magglingen ein Förderungskonzept für Spitzensportler während der Militärdienstzeit. Heute erhalten Nachwuchssportler, in Absprache mit ihren Sportverbänden, eine zusätzliche Unterstützung in ihrer Spitzensportkarriere: Sie können während der Rekrutenschule einen speziellen Lehrgang absolvieren (RS-Spitzensportler-Lehrgang). Neben dem sportartspezifischen Training steht die Förderung der (Sportler-) Persönlichkeit und die Erweiterung einer allgemeinen Spitzensport-Kompetenz im Zentrum des Lehrgangs.



Grundsätzliche Zielsetzung der Sozialbetreuung und Karriereplanung ist das rechtzeitige Erkennen von Hindernissen in der Laufbahn.

Das brauchen Nachwuchsathleten

- **Familiäre Unterstützung** in allen Belangen.
- **Orientierung** über die Beratungseinrichtungen von Swiss Olympic und seiner Partnerorganisationen.
- Eine **Trainings- und Karriereplanung**, in der folgende Bereiche anvisiert werden:
 - Analyse und Klärung der Probleme bei der Doppelbelastung Sport/Schule bzw. Beruf.
 - Schulische bzw. berufliche und sportliche Perspektiven.
- Eine **sportverbandsunabhängige Rechtsstelle** z.B. bei sexuellen Übergriffen.

Das bietet Nachwuchsförderung

Durch Swiss Olympic mit Partnerorganisationen

- **Informationsmaterial** im Bereich Schule bzw. Beruf und Leistungssport.
- **Laufbahnberatung** durch Fachleute, in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen.
- Unterstützung der Nachwuchsspitzenportler, die ihren Trainingsaufbau und ihre Spitzensportkarriere während der **Militärdienstzeit** weiterführen wollen.
- Eine langfristige **Karriereplanung**, die sich ebenfalls mit der Lebensgestaltung nach der Spitzensportkarriere befasst.
- Eine **sportverbandsunabhängige Rechtsberatung** bei sexuellen Übergriffen. Swiss Olympic ist Trägerverband des Vereins zur Prävention sexueller Ausbeutung in Kinder-, Jugend- und Sportverbänden. Ausserdem bietet die Telefonnummer 147 eine 24-stündige Hilfe für Kinder und Jugendliche an (Trägerverband: Pro Juventute, mit Partnerorganisationen).

Das fordert Nachwuchsförderung

Von der Öffentlichkeit

- Dass Spitzensport als **«Beruf auf Zeit»** in unserer Gesellschaft akzeptiert wird.
- Eine Anlaufstelle, die sich im Streitfall für die **Rechte** der Kinder und Jugendlichen einsetzt.

Von der Schule bzw. der Lehrfirma

- Schulische bzw. berufliche **Belastungen**, die mit dem Sport vereinbar sind.
- Die Gestaltung des **Tagesablaufes** mit der Einplanung freier Zeit für den Nachwuchssportler (Trainingszeit, Freizeit, Regenerationszeit).

Von Vereinen und Verbänden

- **Kontinuität** in der Nachwuchsförderung, langfristige Trainings-, Wettkampf- und Karriereplanung.
- Verständnis für entwicklungs- oder verletzungsbedingte **Leistungsschwankungen** (Retardierte, Akzelebrierte).
- Eine **Karrierediagnose**: Karriereplanung mit Einzel- oder Gruppengesprächen zwischen Athleten, Eltern, Trainern, Lehrern, Lehrmeistern und allenfalls weiteren Fachpersonen, ev. unter Einbezug von Persönlichkeits- und Berufseignungstests.

Vom VBS

- Eine sinnvolle **Integration** der Nachwuchsspitzenportler in das schweizerische Militärsystem mit einer **Unterstützung** von förderungswürdigen Nachwuchsathleten auch während der Rekrutenschule.

Ethischen Prinzipien des humanen Leistungssports verpflichtet

Einleitung

Alle im Nachwuchstrainingbereich beteiligten Erwachsenen sind verantwortlich dafür, dass das Nachwuchstraining den ethischen Prinzipien eines humanen Leistungssportprozesses untergeordnet wird. Humane Leistungssportprinzipien stehen im Nachwuchsbereich für den Respekt gegenüber der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Sportler und die Minimierung der Risiken im Sinne alters- und entwicklungsgerechter Belastungen im physischen und psychischen Bereich.

Die Förderung des Nachwuchsleistungssports ist untrennbar mit der Verantwortung für eine sportmedizinische Gesundheitsfürsorge verbunden.

Eine umfassende, ganzheitliche Betreuung in der Nachwuchsförderung legt neben der medizinischen Betreuung ebenso grossen Wert auf pädagogische und psychologische Unterstützungsmassnahmen.

Hilfestellungen sind unter anderem für die Karriereentwicklung und für die Verbindung der verschiedenen Entwicklungsbereiche erforderlich. Diese Funktionen können meist von Verein, Schule und Familie ausgeübt werden.

Ab dem späten Jugendalter sind professionelle Beratungs- und Betreuungsleistungen erforderlich.

Diese Massnahmen sollten die Unterstützung von Familie, Verein und Schule keineswegs ablösen, sondern ergänzen und koordinieren.

Die Förderung des Nachwuchs-Leistungssports ist untrennbar mit der Verantwortung für eine sportmedizinische Gesundheitsfürsorge verbunden.



Das brauchen Nachwuchsathleten

- Eltern, Trainer und Betreuer, die **nicht bloss machtorientierte, egoistische Ziele** verfolgen, sondern ihr Handeln ethischen Prinzipien unterordnen und damit Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen übernehmen.
- **Soziale Unterstützung** von Familie, Verein, Verband und Schule.
- Eine bedarfsorientierte und zweckmässige, ganzheitliche **Betreuung** im medizinisch-therapeutischen Bereich, sowie pädagogische und psychologische Unterstützungsmassnahmen.
- In Absprache mit ihren Eltern und Betreuern **Informationen** im Bereich der Ernährung und der Ernährungs-Supplementierung.
- In Absprache mit ihren Betreuern **Informationen** zur Dopingprävention.

Das bietet Nachwuchsförderung

Durch Swiss Olympic mit Partnerorganisationen

- Eine landesweite **Qualitätssicherung** der sportmedizinischen und sportpsychologischen Betreuung und Beratung.
- **Beratung** im Bereich der Ernährung, Sucht- und Dopingprävention (Ernährungswissenschaftler, Fachstelle für Dopingprävention).

Das fordert Nachwuchsförderung

Von Ärzten, Physiotherapeuten, Pädagogen und Psychologen

- Eine medizinisch-therapeutische, pädagogische und psychologische **Beratung und Betreuung** für Kinder, Jugendliche und Trainer in jedem Sportverband.
- Eine sportmedizinische und allenfalls sportpsychologische **Abklärung** der Leistungssporttauglichkeit für Kinder und Jugendliche beim Einstieg in den Leistungssport. Gesundheitliche Risiken müssen soweit als möglich ausgeschlossen werden, mechanische Überbelastungen sind in jedem Fall zu vermeiden.
- Die **Inhalte** der sportmedizinischen bzw. sportpsychologischen Untersuchung müssen sportart- und allenfalls disziplinspezifisch ausgerichtet werden. Die Anforderungen und Belastungsstrukturen einer Sportart, bzw. Disziplin müssen den Sportmedizinern und -psychologen möglichst genau bekannt sein.

Von Fachleuten der Dopingprävention

- Die **Entwicklung** innovativer Ansätze in der Sucht- und Dopingprävention.
- Aufklärungskampagnen, Erziehung zu Eigenverantwortung und Fairness, Meinungsbildung im Bereich Ethik und Sport etc.

Familie, Verein und Schule sollen nicht abgelöst, sondern ergänzt werden.



Regionalzentren: Inhaltlich und geographisch Schwerpunkte bilden

Einleitung

Regionalzentren sind Trainingseinrichtungen der Verbände, in denen zusätzlich zum Vereinstaining ein qualitativ hochwertiges, ganzjähriges Training für Kaderathleten angeboten wird.

Ein Regionalzentrum muss verschiedene Rahmenbedingungen erfüllen, wie qualifizierter Trainerstab, Kooperation mit Schulen, Vereinen und anderen Organisationen, Infrastruktur der Sportanlagen, sportartspezifische Mindestkaderzahl. In einem Regionalzentrum wird in Kooperation mit der (Sport-)Schule ein hochwertiges Training für Talente angeboten. Eine mögliche Form stellt die zusammengefasste Förderung von Talenten verschiedener Sportarten dar. Neben den Trainingsmöglichkeiten stehen sinnvolle Massnahmen der Leistungsdiagnostik, der Gesundheitsfürsorge und der sozialen Betreuung für die Nachwuchsatleten im Vordergrund.

Optimierte Bedingungen für den Nachwuchsleistungssport können nicht überall und für alle Sportarten gewährleistet werden.

Deshalb ist eine Konzentration der Förderung gerade angesichts knapper Ressourcen (personell, materiell, finanziell) notwendig. Allenfalls betreiben verschiedene (kleinere) Sportverbände gemeinsame Regionalzentren.



Verbandsübergreifende Regionalzentren können verschiedene Vorteile der Nachwuchsförderung vereinen wie: grosse Anzahl von Athleten, Trainingsqualität, Beratung und Betreuung durch Fachleute, Diskussionsforum für Trainer und Betreuer, Mehrfachnutzung der Infrastruktur (Kosteneinsparungen), Rationalisierung im Bereich der Organisation und Administration etc.

Das brauchen Nachwuchsathleten

- **Vorbilder.**
- Zweckmässige lokale **Trainingszentren**, mit möglichst optimaler Infrastruktur.

In den **Regionalzentren** ist nach Möglichkeit die Betreuung und Förderung der Jugendlichen vom Einsteiger bis zur Spitze anzustreben. Erfolgreiche (Jugend-) Sportler sind die besten Motivatoren für die nachfolgenden Talente.

Das bietet Nachwuchsförderung

Durch geeignete Trainingszentren und Regionalzentren

- Den **Nachwuchsathleten** die Möglichkeit, ihre Sportidole hautnah zu erleben und ihre sportartspezifischen Fertigkeiten optimal zu entwickeln. In diesem Umfeld bietet der Leistungssport den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten und ihre Persönlichkeit zu entwickeln.
- Den **Trainern** verschiedener Sportverbände Kompetenzzentren mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und entsprechenden Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.
- **Synergien** für alle Beteiligten (Vereine und Verbände) und damit verbunden auch die Möglichkeit von Kosteneinsparungen.

Das fordert Nachwuchsförderung

Von Vereinen und Verbänden

- **Trainingszentren** mit qualifizierten Trainern und Betreuern.
- Zweckmässige **Sportanlagen** mit genügender Infrastruktur.
- Hochwertige **Trainingspartner**.

Von den Schulbehörden und von Swiss Olympic

- Koordinierte **Schullösungen**.
- Zusätzliche **Angebote und Dienstleistungen** im Bereich der Leistungsdiagnostik, der Gesundheitsfürsorge und der psycho-sozialen Betreuung, die für die Nachwuchsathleten nach Bedarf stufengerecht und sportartspezifisch verfügbar sein müssen.



Optimierte Bedingungen können nicht überall und für alle Sportarten gewährleistet werden.

Nachwuchsförderung muss Perspektiven haben und zeigen

Einleitung

Nachwuchstraining unterscheidet sich grundsätzlich vom Hochleistungstraining. Es muss einen perspektivischen Charakter aufweisen. Im Nachwuchstraining werden die Voraussetzungen für die weitere sportliche Entwicklung geschaffen.

Es ist nicht das primäre Ziel, die mögliche sportliche Höchstleistung im Jugendalter anzustreben!

Juniorenweltmeister zu werden, ist allenfalls ein Zwischenziel, bestimmt aber kein Karriere-Endziel.

Das Streben nach schnellen Wettkampferfolgen ist langfristig kurzfristig!



Langfristige Ziele stehen stets im Vordergrund einer verantwortungsbewussten Nachwuchsförderung.

Die Vision, die Schweiz an den Olympischen Spielen vertreten zu dürfen, ist für viele Nachwuchsathleten eine langfristige Trainingsmotivation.

Im Nachwuchsleistungssport sollte der Trainingsprozess in mehrere Etappen unterteilt werden.

Empfohlene Etappen

- Die **erste Etappe** des Nachwuchstrainings sollte auf jeden Fall eine vielseitige sportliche Ausbildung zum Ziel haben. Sie soll auch als Lern- und Eignungserkennungstraining betrachtet werden (langfristige Talentsichtung, Grundlagentraining).
- Die **zweite Etappe** des Nachwuchstrainings soll auf eine vielseitige, aber auch sportartspezifische Ausbildung ausgerichtet werden (Anfangsspezialisierung, Aufbautrainingsphase).

- Die **dritte Etappe** des Nachwuchstrainings sollte als Vorbereitungstraining zum Hochleistungssport ausgestaltet werden (vertiefte Spezialisierung, individuell differenzierte Steigerung der Trainingsanforderungen).

Je nach Sportart unterscheiden sich der Trainingsbeginn und die Altersbereiche, in denen die einzelnen Trainingsetappen liegen, relativ stark.

Die Kaderstruktur sollte in jedem Sportverband möglichst klar definiert werden.

Empfohlene Struktur

- **Erste Kaderstufe:** Talentierte Sportler im Grundlagentraining. Sportartübergreifende Talentförderung. Ziel: polysportive Wettkampffreude wecken. Organisation: Verein.
- **Zweite Kaderstufe:** Die talentiertesten Sportler werden in Aufbautrainings regional zusammengefasst. Ziel: regionale und nationale Junioren-Wettkämpfe. Organisation: regionale/nationale Verbände.
- **Dritte Kaderstufe:** Die besten Kaderjunioren des Sportverbandes werden zusammengefasst gefördert. Ziel: internationale Junioren-Wettkämpfe. Organisation: nationale Verbände.

Die individuell höchste sportliche Leistungsfähigkeit wird (je nach Sportart) nach ca. 10-16 Trainingsjahren erreicht.

**Das brauchen
Nachwuchsathleten**

- Einen in mehrere Etappen strukturierten **Trainingsprozess** mit einem langfristigen Leistungsaufbau.
- Klar definierte **Kaderstrukturen** mit definierten Trainings- und allfälligen Wettkampfzielen.
- Klar definierte **Kaderkriterien**, einschliesslich der Rechte und Pflichten für Nachwuchssportler.
- Verlässliche, transparente **Selektionskonzepte**.

**Das bietet
Nachwuchsförderung**

- Eine vielseitige sportliche **Ausbildung** mit allen Vor- und Nachteilen einer frühzeitigen Talentförderung.
- Die Möglichkeit, sich in **Wettkampfsituationen** mit Gleichgesinnten messen zu können.
- In der ersten Trainingsetappe ein interessantes und vielseitiges **Lern- und Eignungserkennungstraining** (langfristige Talentsichtung).

**Das fordert
Nachwuchsförderung****Von Trainern und
Betreuungspersonen**

- **Langfristige Ziele** als Schwerpunkt ihrer Nachwuchsförderungsarbeit und nicht den kurzfristigen, oft egoistischen Erfolg.
- Genügend **Idealismus** und Zeit für die Betreuung von Nachwuchssportlern.

Von Vereinen und Verbänden

- **Leistungssport-Konzeptionen**, in welchen der Trainingsprozess, die Kaderstrukturen und die Kaderkriterien beschrieben und das Selektionsprozedere und dessen Inhalte für die regionalen und nationalen Nachwuchskader festgelegt sind.
- Leistungssportkonzeptionen, in welchen die **Zielsetzungen** der Nachwuchsförderung klar dargelegt sind.
- Objektive **Standortbestimmungen**: mit welchen Trainingsmassnahmen (Trainingsmethodik, -dauer, -intensität) kann das Niveau der weltbesten Athleten erreicht werden? Nur eine Analyse der Gesamtsituation schafft eine Grundlage für eine glaubwürdige Trainingsplanung und realistische Zielsetzung.

Ist es möglich und sinnvoll, das Wettkampfniveau der Weltbesten in der Sportart anzustreben? Oder soll man sich eher damit begnügen, «dabeizusein und dazuzugehören», weil in anderen Ländern und Kulturen eine andere Auffassung zu ethischen Grundsätzen in der Nachwuchsförderung bestehen?



Wettkämpfe sind eigentliche Lern- und Leistungskontrollen



Einleitung

Wettkämpfe in der ersten Stufe des Nachwuchsleistungssports, im Grundlagentraining und ev. auch noch im Aufbau- und im Hochleistungstraining haben grundsätzlich andere Funktionen als im Hochleistungstraining. Der Unterschied liegt darin, dass (Aufbau-)Wettkämpfe im Kinder- und Jugendsport als Stationen auf dem Weg zu höheren Leistungen zu verstehen sind. Unter diesem Gesichtspunkt sind Wettkämpfe eigentliche Lern- und Leistungskontrollen.

Wettkampferfolge sollten als Kaderselektionskriterium nicht überbewertet werden.

Wenn Trainingsmassnahmen ausschliesslich auf frühe Wettkampferfolge zielen, ist die Gefahr einer verfrühten Spezialisierung gross.

Wettkämpfe haben Trainings- und Kontrollfunktion. Sie dienen der Überprüfung der persönlichen Entwicklung. Selbstverständlich müssen Wettkämpfe

auch der Sichtung von Sporttalenten dienen. Sie dürfen aber nicht als alleiniges Selektionskriterium herangezogen werden.

Die Wettkämpfe im Kindes- und Jugendalter sollten sich noch klar von den Wettkampfformen und -regeln der Erwachsenen unterscheiden.

Das heisst, es sind in vielen Sportarten neu konzipierte Nachwuchswettkampfsysteme gesucht, in denen beispielsweise in der ersten Kaderstufe auch polysportive Wettkampfleistungen gefordert werden. Die Trainingsinhalte der ersten Kaderstufe können damit sinnvoll beeinflusst werden. Einer zu frühen, meist kontraproduktiven sportartspezifischen Spezialisierung könnte dadurch entgegengewirkt werden.

Weil in vielen Sportarten jugendgerechte Wettkampfformen, -regeln und -systeme fehlen, werden Kinder und Jugendliche meist sehr frühzeitig bei den Wettkämpfen der Erwachsenen zugelassen. Eine frühzeitige Spezialisierung

auf eine Sportart wird damit gefördert und durch die z. T. verfrühte Teilnahme an Erwachsenenwettkämpfen werden Burn Outs provoziert. Zu welchem Zeitpunkt eine Beteiligung an Erwachsenenwettkämpfen sinnvoll ist, muss im Einzelfall beurteilt werden.

Der Stellenwert der Wettkampferfolge ist für Kinder und Jugendliche zum Teil recht unterschiedlich.

Kinder

Sie haben oft eine grosse Wettkampffreude. Diese kann im Unterricht als einfaches Motivationsmittel eingesetzt werden. Es liegt in der Natur der Kinder, dass sie sich untereinander messen wollen (Grundbedürfnis) und so sollte ihnen der Sport auch diese Gelegenheit geben. Die Zahl der Wettkämpfe sollte aber wohl überlegt werden, ebenfalls die Möglichkeit, den schwächeren (ev. retardierten) Kindern durch Regelanpassungen eine gelegentliche Gewinnchance und damit ein Erfolgserlebnis zu ermöglichen.

Jugendliche

Sie haben zum Teil eine ablehnende Haltung dem Wettkampf gegenüber, oft aus Angst vor Misserfolgen. Lastet ein übertriebener Erfolgsdruck auf den pubertierenden Jugendlichen, steigt die «drop out»-Rate unweigerlich an. Viele Jugendliche, darunter auch talentierte Sportler, kehren in diesem Alter dem Sport für immer den Rücken.

**Das brauchen
Nachwuchsathleten**

- In der ersten und allenfalls zweiten Trainingsetappe auch die Möglichkeit, **polysportive Wettkampferfahrungen** zu sammeln.
- Eine systematische Zunahme der sportartspezifischen **Spezialisierung** im Training sowie in den Wettkämpfen. Die zunehmende Spezialisierung im Wettkampf ergibt sinnvolle Ziele, Aufgaben und Inhalte in den jeweiligen Trainingsetappen.
- Im Trainingsprozess eine gezielte **Wettkampfvorbereitung**, um die jeweiligen Anforderungen des Wettkampfes kennen und mit Erfolg bewältigen können.

**Das bietet
Nachwuchsförderung**

- Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, sich untereinander **messen** zu können. Der Sport bietet ihnen viele Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten zu testen und im Wettkampf mit anderen zu vergleichen.
- Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, den Umgang mit **Erfolg und Misserfolg** zu lernen.
- Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, **Fairness** zu leben.

**Das fordert
Nachwuchsförderung****Von Vereinen und Verbänden**

- **Jugendgerechte** Wettkampfformen, -regeln und -systeme.
- Neue Wettkampfsysteme, in denen nicht nur die spezifischen Leistungsvoraussetzungen einer bestimmten Sportart im Zentrum stehen, sondern auch allgemeine, ev. polysportive Fähigkeiten gefordert werden. Damit weisen Nachwuchswettkämpfe einen perspektivischen Charakter auf. Diese neuen Wettkampfsysteme dürfen, ja sollen sich von Wettkämpfen der Aktiven unterscheiden.
- Ein sorgfältiges **Abwägen**, zu welchem Zeitpunkt Kinder und Jugendliche bei Erwachsenenwettkämpfen zugelassen werden sollen.
- **Auf keinen Fall** eine forcierte sportartspezifische Spezialisierung, nur damit frühzeitig an nationalen und internationalen Nachwuchswettkämpfen teilgenommen werden kann.
- Eine **Einschränkung** der Anzahl Spezialwettkämpfe im Grundlagen- und Aufbaustraining, da Wettkampferfolge in diesen Trainingsabschnitten nicht als oberstes Ziel gelten. Ein zu dichtes und zu frühes Wettkampfangebot verkürzt die Zeit einer qualitativ hochstehenden Grundausbildung. Erst im Anschlussstraining ist auf eine genügende Anzahl hochwertiger Wettkampfmöglichkeiten zu achten (Baustein 8).



**Eine verfrühte Spezialisierung
ist zu vermeiden.**

Nachwuchsförderung ist oft eine Geduldsprobe für das Umfeld

Einleitung

Spitzensport-Erfolge und Medaillen sind Gemeinschaftswerke, die in starken Partnerschaften vorbereitet und langfristig aufgebaut werden müssen.

Erfolg setzt in jeder Sportart eine langfristige Trainingsplanung voraus, die sich von der Grundausbildung bis hin zum Hochleistungssport erstrecken soll. Die Verantwortung für die sorgfältige Planung dieser Prozesse und auch der verschiedenen Trainingsetappen liegt bei den einzelnen Verbänden.

Leider verfügen viele Verbände noch über keine langfristigen Trainingsplanungen für ihre Jugendkader. Trainingsanalysen erfolgen meist einseitig aufgrund subjektiver Beobachtungen. Es fehlt auch der Vergleich mit internationalen Leistungsstandards. Die Trainingssteuerung erfolgt oft nur kurzfristig, auf schnelle Wettkampferfolge ausgerichtet und ohne Langzeitperspektiven.

Das Erarbeiten von polysportiven und vielseitigen Grundlagen mit den Kindern benötigt viel Zeit, welche die Geduld der Trainer, Eltern und Sportverbände oft stark strapaziert.

Es braucht die Weitsicht eines erfahrenen Trainers, um ein sogenanntes Talent nicht zu früh zu spezialisieren; nicht den schnellen Wettkampferfolg zu suchen und diese Linie trotz allen Besserwissern zu verfolgen!

Um dem kurzfristigen Erfolgsdenken entgegenzuwirken und um die langfristigen Leistungsfortschritte der Nachwuchssportler nachzuweisen, ist das Erstellen einer **Trainings- und Leistungsdokumentation** für alle Nachwuchssportler sehr zu empfehlen.

Mögliche Inhalte einer Trainings- und Leistungsdokumentation

- **Wettkampfziel/Vision** (Mehrjährige Planung auf einen sportlichen Höhepunkt hin).
- **Sollwert-Analyse** (Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sind für den zukünftigen Wettkampferfolg erforderlich?).
- **Istwert-Analyse** (Wo steht der Athlet zum heutigen Zeitpunkt?).
- **Ist-Soll-Wert-Vergleich** (Welches sind die Stärken/Schwächen des Athleten? Wo steht der Sportler in seiner Alterskategorie bzw. im internationalen Vergleich? Trainerbeurteilung des Athleten, Bereitschaft zur Absolvierung eines leistungssportorientierten Trainings, Gesundheitsstatus und körperbauliche Disposition).
- **Trainings- und Wettkampfplanung** (Aufgrund des Ist-Soll-Wert-Vergleichs werden sinnvolle Trainings- und Wettkampfziele festgelegt und das Training langfristig strukturiert und geplant. Der langfristige Leistungsaufbau sollte als ständiger Erweiterungs- und Spezialisierungsprozess gestaltet werden.).

- **Trainings- und Wettkampfkontrolle** (Für jede Sportart und jeden Nachwuchssportler müssen die Trainings- und Wettkampfleistungen immer wieder neu analysiert werden. Eine sinnvolle Trainings- und Wettkampfplanung wird stets durch Kontrollen geleitet und langfristig gesteuert.).

Die Dokumentation sollte durch ein Trainingstagebuch des Athleten ergänzt werden:

Inhalte und Angaben:

- Trainingsumfang, -intensität und -qualität
- Leistungsentwicklung
- Wettkampferfolge
- Biofaktoren wie beispielsweise: Ruhepuls, Körpergewicht, Schlaf, Ermüdung, Trainingsmotivation etc.

Sportliche Ausbildungsdefizite sind im Nachwuchstraining meist einfacher auszugleichen als im späteren Hochleistungstraining.

Um die sportlichen Defizite frühzeitig zu erkennen, sollte deshalb eine angemessene, wissenschaftsorientierte Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung bereits im Nachwuchstraining angewandt werden. Zu dieser Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung gehören trainingswissenschaftliche, biomechanische, sportmedizinische, leistungsphysiologische, sportpsychologische sowie ernährungsspezifische Massnahmen. Die Gewichtung der einzelnen Bereiche leitet sich aus den jeweiligen Besonderheiten einer Sportart ab.



Das brauchen Nachwuchsathleten

- Als Nachwuchsleistungssportler **individuelle Förderungen**.
- Für jede Sportart und jeden Nachwuchssportler ist der Zeitpunkt zu überdenken, zu dem die Förderung koordinativer, konditioneller, technischer, taktischer und kognitiv-emotionaler Fähigkeiten einsetzen soll (langfristige Trainingsplanung versus kurzfristiges Erfolgsdenken). Die Qualität des Nachwuchstrainings steht im Zentrum.
- Eine **Trainings- und Leistungsdocumentation**. Damit kann auch die Eigenverantwortung der Nachwuchsathleten stärker gefördert werden.

Das bietet Nachwuchsförderung

Durch Swiss Olympic und seine Partnerorganisationen

- **Starke Partnerschaften** zur Vorbereitung und zur langfristigen Planung von Spitzensport-Erfolgen.
- Unterstützung im Bereich einer angemessenen, stufengerechten und wissenschaftsorientierten **Leistungsdiagnostik** und Trainingssteuerung für Nachwuchssportler.
- **Auszeichnung** an erfolgreiche Nachwuchstrainer für ihre langfristig ausgerichtete Nachwuchsarbeit (jährliche Vergabe).

Das fordert Nachwuchsförderung

Von Vereinen und Verbänden

- Den Aufbau von langfristig konzipierten **Perspektivkadern**. Vor allem Nachwuchsathleten brauchen persönliche Visionen («Ich will in 8 Jahren an den Olympischen Spielen teilnehmen können und für die Schweiz eine Medaille gewinnen»).
- Eine langfristige **Trainingsplanung und -steuerung** für alle Nachwuchsathleten eines Jugendkaders. Die einzelnen Entwicklungsschritte bis zu einem Endziel müssen den Nachwuchsathleten dargelegt werden.
- Leistungswerte sollten mittels standardisierten Testverfahren erfasst werden. Eine kontinuierliche Erfassung wesentlicher Trainings- und Leistungswerte muss für jeden Nachwuchsleistungssportler durch seinen Verband abgesichert werden. «Personaldossier» für jeden Nachwuchsathleten (individuelle Leistungsziele mit den entsprechenden Massnahmen festgelegt und evaluiert).
- Sportartspezifische Zielsetzungen für die einzelnen Trainingsetappen. In diesen Konzepten müssen neben den **Zielsetzungen** auch die Aufgabenverteilungen für das Grundlagen- und Aufbautraining über einen mehrjährigen Zeitraum festgelegt sein.

Forschung für eine zielgerichtete Weiterentwicklung

Einleitung

Wer ja sagt zum Nachwuchsleistungssport, der muss auch ja sagen zur wissenschaftlichen Forschung in diesem Bereich!

Zur Zeit wird in der Schweiz nur punktuell sportwissenschaftliche Forschung betrieben.

Wollen wir auch zukünftig international mit Spitzenleistungen aufwarten, so müssen unsere Nachwuchstrainingssysteme und die Rahmenbedingungen der Nachwuchsförderung stets weiter entwickelt werden. Diese Weiterentwicklung muss durch eine wissenschaftliche Forschung unterstützt werden.

Das Hauptinteresse der Forschung muss in praxisrelevanten Fragestellungen des Nachwuchsleistungssports liegen.

Wer ja sagt zum Nachwuchsleistungssport, der muss auch ja sagen zur Forschung in diesem Bereich!

Das brauchen Nachwuchsathleten

- Ein **Nachwuchsförderungssystem**, das auf der Grundlage neuester Forschungserkenntnisse beruht und stets weiter entwickelt wird.
- Eine bessere **Unterstützung** im Nachwuchsleistungssportbereich, durch (sport)wissenschaftliche Forschung und eine sinnvolle (sport)medizinische, (sport)psychologische und pädagogische Betreuung.

Das bietet Nachwuchsförderung

- Eine bessere **Akzeptanz** des Sports, auch des Leistungssports, durch unterstützende Sportforschungsergebnisse.
- Einen interessanten **Erfahrungsaustausch** zwischen den Trainern als Sportpraktiker und den Sportwissenschaftlern.
- Die Möglichkeit, neue **Forschungserkenntnisse** zu erfassen und praxisrelevante Fragestellungen für die Trainer-Aus- und Fortbildung aufzuarbeiten und in der Trainings- und Wettkampfpraxis umzusetzen.
- Durch die **Umsetzung** neuer Forschungserkenntnisse die Möglichkeit, den Nachwuchsleistungssport ethisch verantwortbar zu gestalten.

Das fordert Nachwuchsförderung

Von Bund, Hochschulen, Universitäten, Verbänden und Swiss Olympic

- Einen **Aufbau** der wissenschaftlichen Forschung im Nachwuchsleistungssportbereich.
- Mittel- und langfristige **Forschungsstrategien** zu «brennenden» Fragen des Nachwuchsleistungssports.
- Eine verbandsübergreifende **Arbeitsgruppe** (Interessengemeinschaft «Nachwuchs»), die den Dialog zwischen Sportwissenschaft und Trainingspraxis führt.

Von der Trainerbildung Swiss Olympic

- Einen verbesserten **Transfer** neuer Erkenntnisse in die Trainer- Aus- und Fortbildungssysteme und damit in die Trainings- und Wettkampfpraxis.



Nachwuchsförderung darf auch etwas kosten

Einleitung

Jede Bildung ist mit Kosten verbunden. So ist auch eine zielorientierte Nachwuchsförderung im Sport nur möglich, wenn die finanziellen Mittel zur sinnvollen Gestaltung und Zusammenführung der vorstehenden Bausteine bereitgestellt werden. Swiss Olympic beurteilt die Nachwuchsförderung der einzelnen Verbände im Rahmen der Gesamt-Verbandsplanung. Jede Unterstützung durch Swiss Olympic setzt somit eine Verbandseigenleistung voraus und Beiträge richten sich nach klar definierten Prioritäten unter Berücksichtigung der Zielsetzungen und Bedürfnisse. Sie haben im Spitzensport immer einen direkten Bezug zur Leistung.

Das brauchen Nachwuchsathleten

- In erster Linie ein in personeller Hinsicht ideales **Betreuungsumfeld**. Die Forderung: «Die besten Trainer für den Nachwuchs» darf nicht an Finanzierungsfragen scheitern. Trainerpersönlichkeiten brauchen auch soziale Sicherheit.
- Finanzielle Hilfe im Rahmen des schulischen **Stütz- und Nachhilfeunterrichtes**. Eine flexible Schulbildung ist meistens auch mit Kosten verbunden.
- Eine umfassende, **ganzheitliche Betreuung** im medizinisch-therapeutischen, sowie im pädagogischen, sozialen und psychologischen Bereich. Für diesbezügliche Kosten müssen auch finanzielle Mittel bereitgestellt werden.

- Gezielte Berücksichtigung der Anliegen des Leistungssportes in der J + S-Leiter-Ausbildung.
- Direkte **Athletenunterstützung**, «Future Tops» für Nachwuchssportler.
- **Gratiskontingente** (Übernachtungen) Armeesportstützpunkt Andermatt, BASPO Magglingen, CST Tenero.
- **Schulung** der Athletenbetreuer der Verbände.
- **Informations- und Beratungsstelle** in Fragen der Karriereplanung, Laufbahnberatung.
- Vergünstigungen für Athleten mit einer Swiss Olympic Card (Spitzensportlerausweis) in den Bereichen Sportmedizin, Sporttherapie, Beratung und Training.

Das bietet Nachwuchsförderung

Durch Swiss Olympic und die Schweizer Sporthilfe

- **Basisbeiträge** an die Nachwuchsförderung der Verbände (siehe Richtlinien des Sport-Toto-Ausschuss Swiss Olympic für Beiträge an den Spitzensport).
- **Ausbildungs- und Projektbeiträge** an die Athleten und Verbände (siehe Richtlinien für Förderungsbeiträge der Sporthilfe).
- Jährliche **Auszeichnung von Nachwuchstrainern** durch Swiss Olympic mit einem Anerkennungspreis.
- Kostengünstige **Traineraus- und Fortbildung** im Nachwuchsbereich durch einen entsprechenden Lehrgang im Rahmen der Trainerbildung Swiss Olympic am BASPO.

Das fordert Nachwuchsförderung

- Eine klare **Beurteilung** der sportart-spezifischen Potenziale im internationalen Vergleich und eine umfassende Darstellung der Anforderungen, die an Nachwuchsathleten gestellt werden müssen.
- Ein **Verbandsnachwuchs-Förderungskonzept** unter Berücksichtigung dieser 12 Bausteine.
- Eine ausgewiesene **Eigenleistung** des Verbandes im Nachwuchsbereich.
- Ein zielorientiertes Engagement der Athleten und des Umfeldes.



Adaptionsfähigkeit

Grundlegende Eigenschaft des Organismus, auf vorübergehende oder dauernd einwirkende physiologische Reize mit Zustandsveränderungen seiner Funktionen und Organe zu antworten. (In: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

Akzeleration

Ist eine im Rahmen der → Entwicklung des Menschen zu beobachtende morphologische, funktionelle geistig-seelische Veränderung, die sich unter anderem in einer absoluten Zunahme der Körpergrösse, einer Beschleunigung des Wachstumsverlaufes, dem früheren Eintritt des Sexualreife und der Vorverlegung geistig-seelischer Reifungsabläufe äussert. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schornddorf).

Anschlussstraining

Ist die letzte Stufe des sportartspezifischen → Nachwuchstrainings im Übergang zum → Hochleistungssport (follow-up training). (In: RÖTHIG U.A., Sport-

wissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schornddorf).

Aufbautraining

Ist die zweite Stufe des sportartspezifischen → Nachwuchstrainings und findet sportartspezifisch unterschiedlich im Kindes- oder Jugendalter statt. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schornddorf).

BASPO

Bundesamt für Sport

BBT

Bundesamt für Berufsbildung und Technologie

Biologische Entwicklung

Reifungs-, Wachstums- und Differenzierungsprozesse im Organismus, die zu seiner Ausreifung an Grösse, Gestalt und Funktion führen. (In: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

Burn Out

Macht sich in überhöhter Reizbarkeit,

Ungeduld, negativer Einstellung zur Tätigkeit und in Unlustgefühlen bemerkbar, die als Folge von → Stress und unbewältigten Beanspruchungen bei Sportlern und Trainern auftreten können und zu körperlicher Ermüdung und Erschöpfung führen. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schornddorf).

Disposition

Die Bereitschaft eines Individuums, auf Umweltreize in ganz bestimmter Weise zu reagieren. → Einstellung → Persönlichkeit. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schornddorf).

ESSM

Eidgenössische Sportschule Magglingen

Fähigkeiten

Als F. kann ganz allgemein eine relativ stabile personinterne Bedingung oder Voraussetzung zum Vollzug → Tätigkeit bezeichnet werden. Dabei wird in der Regel davon ausgegangen, dass der Ausprägungsgrad einer F. sowohl anlagebedingt als auch von einwirkenden Umwelteinflüssen abhängig ist.

Fähigkeiten, körperliche (Motorische Fähigkeit)

In der Trainings- und Bewegungslehre oft benutzte Sammelbezeichnung für die versch. die körperliche → Leistungsfähigkeit beeinflussenden Voraussetzungen. Auf oberstem Abstraktionsniveau werden die F. oftmals in die akzentuiert von energetischen Prozessabläufen bestimmten konditionellen Fähigkeiten (→ Kondition) und in die in besonderem Masse von den Informationsprozessabläufen bestimmten → koordinativen Fähigkeiten (→ Bewegungskoordination, → Koordination) unterteilt.

Fertigkeit, motorische

Der Begriff bezieht sich auf die, der Bewegungsfertigkeit zugrundeliegenden neuromuskulären Aktivitätsmuster, die Ausgangspunkt für die Umsetzung in

ALTER / ENTWICKLUNGSSTUFE	
Entwicklungsstufe	Kalendarisches Alter (Jahre)
Säuglingsalter	0-1
Kleinkindalter	1-3
Vorschulalter	3-6/7
Frühes Schulkindalter	6/7-10
Spätes Schulkindalter	10 bis Eintritt der Pubertät (Mädchen 11/12; Jungen 12/13)
Pubertät	
Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Mädchen 11/12 - 13/14 Jungen 12/13 - 14/15
Zweite puberale Phase (Adoleszenz)	Mädchen 13/14 - 17/18 Jungen 14/15 - 18/19
Erwachsenenalter	jenseits 17/18 bzw. 18/19

Tabella: Einteilung der Entwicklungsstufen nach dem kalendarischen Alter. (Aus: J. Weineck, Sportbiologie 1988, 267)

Altersabgrenzungen

Unter Kindersport, Kinderleistungssport oder Kinderspitzenport verstehen wir Aktivitäten von 3-12 jährigen Mädchen bzw. 3-13 jährigen Knaben.
 Unter Jugendsport, Jugendleistungssport oder Jugendspitzenport bzw. Nachwuchsspitzenport verstehen wir Aktivitäten von 12-18 jährigen Mädchen bzw. 13-19 jährigen Jungen.

beobachtbare Bewegungsfertigkeiten sind. (In: BEYER E., Wörterbuch der Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann).

Grundlagentraining

Ist die erste Stufe des sportartspezifischen → Nachwuchstrainings und findet überwiegend im Kindesalter statt. Die Leitziele von G. sind das Erreichen einer hohen allgemeinen sportlichen → Leistungszustandes (bezogen auf das Lebensalter), der Erwerb grundlegender sportartspezifischer Fähigkeiten und das Erlernen ausgewählter Bewegungstechniken, das Kennenlernen und Erproben einzelner sportartspezifischer Trainingsmethoden sowie das Wecken einer sportartgerichteten → Leistungsmotivation in → Training und → Wettkampf. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schorndorf).

Hochleistungstraining

Letzte Etappe im → langfristigen Leistungsaufbau einer Sportart, in der Inhalt und Struktur des → Trainings auf das Erreichen sportlicher Höchstleistungen gerichtet sind. (In: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

Integration

Ist der Prozess oder das Ergebnis des Prozesses des Zusammenschlusses oder Eingliederung von Teilen zu einer Gesamtheit, und zwar nicht im Sinne einer blossen Hinzufügung, sondern im Sinne der Wiederherstellung eines Ganzen zu einer umfassenden Einheit. (In: BEYER E., Wörterbuch der Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann).

Intention

Wörtl.: Absicht, Vorhaben

J+S

Jugend und Sport

Kognition

Sammelbegriff für alle → psychischen Prozesse und → Abbilder, die die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung

von Informationen realisieren. (In: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

Koordinative Fähigkeiten

Sind komplexe Leistungsvoraussetzungen, die das → Lernen und die Leistungsrealisierung von → Bewegungsfertigkeiten ermöglichen und ihre Ausprägung beeinflussen. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schorndorf).

Leistungsdiagnose

Ist (im Sinne der → Diagnose) das Erkennen und Benennen des individuellen Niveaus der Komponenten einer sportlichen → Leistung oder eines sportlichen → Leistungszustandes. Eine detaillierte und möglichst exakte Leistungsdiagnose ist die Voraussetzung zur Steuerung und Regelung des Trainings (→ Trainingssteuerung). (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schorndorf).

Leistungsgrenze

Maximal erreichbare sportliche Leistung des trainierten Athleten. (In: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

Leistungssport

Unter L. versteht man den mit dem Ziel der Erreichung einer persönlichen Höchstleistung betriebenen → Sport. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schorndorf).

Nachwuchstraining

Ist die → Trainingsstufe im spitzensportorientierten → Training, die die langfristige sportartspezifische Vorbereitung auf das → Hochleistungstrainings beinhaltet. N. ist der wichtigste Teil sportlicher → Talentförderung. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schorndorf).

Retardierte Kinder, Retardation

Entwicklungspsychologisch verstanden als Verzögerung oder Verlangsamung des Entwicklungstempos. Anzei-

chen einer R. sind bes. auffällig in der Pubertät. Spätenwickler bleiben hinter der Norm bezüglich Wachstum, geschlechtlicher Reifung und psychologischem Verhalten zurück. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schorndorf).

Sensomotorische Entwicklung

Die S. ist die Theorie → sensomotorischer Systeme. In ihr werden die Prinzipien der kybernetischen Systemtheorie, nämlich das Regelungs-, Informations- und Automatenprinzip angewandt. Die kybernetische Grundposition ermöglicht eine übergreifende Betrachtung des Menschen mit seiner Umwelt.

Das → Verhalten des Menschen wird unter dem Aspekt der sensomotorischen Informationsverarbeitung und der sensomotorischen Regelung betrachtet. Der Bereich der Informationsverarbeitung umfasst im wesentlichen die Zeichenaufnahme (→ Zeichen) von der Umwelt und der internen Zeichenverknüpfung sowie die entsprechende Zeichenabgabe durch sensomot. Fertigkeiten und → Handlungen an die Umwelt.

Spitzensport

Ist der auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene betriebene Wettkampfsport mit dem Ziel der absoluten Höchstleistung. (In: RÖTHIG U.A., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann Schorndorf).

Sporthilfe

Die Sporthilfe ist die Stiftung, welche mit ihren Mitteln den Schweizer Nachwuchssport unterstützt. www.sporthilfe.ch

SVSS

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Swiss Olympic

Dachorganisation des Schweizer Sports

VBS

Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport

Weiterführende Literatur

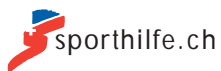
- Albrecht, K., Meyer, S., Zahner, L.: Stretching. Das Expertenhandbuch. Grundlagen für Trainer und Sportler, Karl F. Haug, Heidelberg 2001.
- Antonovsky, A.: Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco 1987.
- Arnot, R., Gaines, C.: Sporttalent, Entdecken Sie Ihre natürlichen athletischen Stärken. Orac, Wien 1990.
- Baric, L. and G. Conrad, Gesundheitsfördernde Lebenswelten - Der Settingansatz und seine Konsequenzen für die Praxis der Gesundheitsförderung. Focus: Schweizer Magazin für Gesundheitsförderung, 2000. 6: p. 6-11.
- Bar-Or, O.: The child and adolescent athlete, Human Kinetics, Champaign, IL 1996.
- Bartonietz, K. et al.: Leistungsdiagnostik im Mehrjahresaufbau. In: Tennissport 3/1995, 13-15.
- Baumann, H. and R. Gautschi, «Mut tut gut!» - Offene Lernwege für neugierige Kinder. Mobile, 2001. 5 (Praxis).
- Beunen, G.P.: Prediction of adult stature and noninvasive assessment of biological maturation. Med. Sci. Sports Exerc. 1997, 225-230.
- Borer, K., The Effects of Exercise on Growth - Review Article. Sports Medicine, 1995. 20(6): p. 375-397.
- Bös, K.: Sport und Spiel für Eltern und Kinder. Sportinform, Oberhaching 1989.
- Beunen, G., et al., Development and tracking in fitness components: «Leuven longitudinal study on lifestyle, fitness and health». International Journal of Sports Medicine, 1997. 18(S3): p. 171-178.
- Bös, K.: Diagnostik motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. In: Jäger, R.S., Petermann, F.: Psychologische Diagnostik. Weinheim 1992, 602-618.
- Brandt, K., et al., Untersuchungen zur motorischen Entwicklung von Kindern im Grundschulalter in den Jahren 1985 und 1995. Praxis der Psychomotorik, 1997. 22(2): p. 101-107.
- Breithecker, D. et al.: Kinder brauchen Bewegung. Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung im Vorschulalter. Mainz 1993.
- Brustad, R., M. Babkes, and A. Smith, Youth in Sport - Psychological Considerations, in Handbook of Sport Psychology, R. Singer, H. HA, and J. CM, Editors. 2001, John Wiley & Sons, Inc.: New York. p. 604-635.
- Bühlmann, U.: Biomedizinische Konsequenzen von Hochleistungssport im Kindes- und Jugendalter. Schweiz. Zeitschr. für Sportmedizin und Sporttraumatologie 46 2/3, 1998, 90-95, 113-118.
- Bürgi, A., Müller, H.: Trainingstagebuch 2002, Fit for Life, Sonderdruck 2002.
- Carl, K., Talentausswahl. In: Röthig, P. u. a. (Hrsg.), Sportwissenschaftliches Lexikon (S. 495-496). Hoffmann, Schorndorf 1992.
- Carl, K.: Talentsuche, Talentausswahl und Talentförderung. Hoffmann, Schorndorf 1988.
- Carl, K.: Talentförderung – Leistungsentwicklung. Probleme einer frühen Spezialisierung im Training. In Hahn; Kalb; Pfeiffer (Hrsg.): Kind und Bewegung. Schorndorf 1979, 173 – 180.
- Claessens, A.L. et al.: Growth and menarcheal status of elite female gymnasts. Med. Sci. Sports Exerc. 1992; 24: 755-63.
- Daus, R., Emrich, E., Igel, C.: Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band 95. Hofmann, Schorndorf 1998.
- Demeter, A.: Sport im Wachstums- und Entwicklungsalter. Barth, Leipzig 1981.
- Deutscher Sportbund (Herausg.): Nachwuchsleistungssportkonzept. Frankfurt 1997.
- Dordel, S.: Bewegungserziehung im Schulsport. In LSB Rheinland-Pfalz, Schulsport - Quo Vadis? Symposiumsbericht. Mainz 1993b.
- Dordel, S. and A. Ritterhausen, Bewegungsförderung als Entwicklungs-förderung? Ein Beitrag zur Effizienz des Sportförderunterrichts in der Primarstufe. Haltung und Bewegung, 1997. 17(4): p. 5-24. Nordr.-Westf., Meckenheim 1996, S. 1-51.
- French, S., J. Fulkerson, and M. Story, Increasing Weight-Bearing Physical Activity and Calcium Intake for Bone Mass Growth in Children and Adolescents: A Review of Intervention Trials. Preventive Medicine, 2000. 31: p. 722-731.
- Fröhner G.: Die Belastbarkeit als zentrale Grösse im Nachwuchstraining. Philippka, Münster 1993.
- Fröhner G.: Sportärztliche Aspekte der Belastbarkeitssicherung und -entwicklung im Nachwuchstraining. In: Leistungssport 26 1996 5: 15-20.
- Grosser, M. et al.: Richtig Muskeltraining, München 1994.
- Grund, A., et al., Relationship between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutritional state in 5- to 11-year-old children. European Journal of Applied Physiology, 2000. 82: p. 425-438.
- Guggenbühl, A., Aggression und Gewalt, in Aggression und Gewalt in der Schule - Schulhauskultur als Antwort: ein praktisches Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer aller Stufen, A. Guggenbühl, Editor. 1999, IKM: Zürich.
- Hagedorn, G., Riepe, L. (Red.): Talentsuche und Talentförderung. Probleme der Nachwuchsförderung - Trainer und Sportwissenschaft im Dialog. Reader zum 9. Internationalen Workshop vom 18.-20. 10. 1993 in Dortmund.
- Hahn, E.: Kindertraining, BLV, München 1982.
- Harre, D.: Trainingslehre. Sportverlag, Berlin 1976.
- Hegner, J.: Die Kraftentwicklung im Kindes- und Jugendalter. Krafttraining dient der physischen wie auch der mentalen Stärke. In: Sport-erziehung in der Schule, 5 1997, 7-9.
- Herm, K.-P.: Talenterkennung und -förderung im Kinder- und Jugendsport aus anthropologischer Sicht. In: Senf, G. u. a., Talenterkennung und -förderung im Sport. Academia, Leipzig 1993.
- Hofmann, S., Schneider, G.: Eignungsbeurteilung und Auswahl im Nachwuchsleistungssport. Theorie und Praxis der Leibeserziehung.
- Holz, H.: Probleme des Ausstiegs von Jugendlichen aus dem Leistungssport. In: Leistungssport 18 1988 1, 5-10.
- Hotz, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bern 1997.
- Howald, H.; Hahn (Hrsg.): Kinder im Leistungssport. Basel 1982.
- Huber, E. G.: Sport im Kindes- und Jugendalter aus ärztlicher Sicht. München, Marseille 1988.
- Hüttenmoser, M.: Lebensräume für Kinder - Empirische Untersuchungen zur Bedeutung des Wohnumfeldes für den Alltag und die Entwicklung der Kinder. 1995, Nationales Forschungsprogramm Stadt und Verkehr: Zürich.
- Joch, W.: Das sportliche Talent. Talenterkennung-Talentförderung- Talentperspektiven, Meyer und Meyer, Aachen 1992.
- Joch, W. and R. Hasenberg, Motorische Entwicklung und altersabhängige motorische Lernleistungen. Sport Praxis, 1993. 3: p. 3-5.
- Keller, H.: Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz, Werkstattbericht, Bundesamt für Sport, Magglingen, 2000
- Kemper, H. C. G. et al.: The importance of a physically active lifestyle during youth for peak bone mass, In: New Horizons in Pediatric Exercise Science. C. J. R. Blimkie and O. Bar-Or (Eds.). Human Kinetics Publishers, Windsor (Can) 1995.
- Kiphard, E.J.: Verändertes Bewegungsverhalten als Symptom heutiger Kindheit. In: Bewegte Kindheit. Kongressbericht. Schorndorf 1997.
- Klimt, F.: Sportmedizin im Kindes- und Jugendalter, Thieme, Stuttgart 1992.
- Komi, R.V. (Hrsg.): Kraft und Schnellkraft im Sport. Enzyklopädie der Sportmedizin. Köln 1994.

- Kriemler, S. et al.: Sportmedizinisches Profil jugendlicher Eiskunstläuferinnen in der Schweiz. *Schweizer Z. Sportmed.* 45 (4) 1997, 182-186.
- Kunz, T.: Psychomotorische Förderung - ein neuer Weg der Unfallverhütung im Kindergarten. Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand. München 1990.
- Kunz, T.: Weniger Unfälle durch Bewegung. Schorndorf 1993.
- Kunz, T.: Bewegungsspiele im Kindergarten. In: Rieder-Aigner, H.: *Handbuch Kindertageseinrichtungen*. Berlin 1994.
- Kupper, K.: Theorie und Methodologie der Talenterkennung im Sport. In: Senf, G. u. a., *Talenterkennung und -förderung im Sport*. Academia, Leipzig 1993.
- Liebisch, R. and G. Dannhauer, *Entwicklung der Körpererfahrung als Grundlage von Haltung und Bewegung*. *Haltung und Bewegung*, 1993, 3: p. 3-12.
- Lindholm, C. et al.: Pubertal development in elite juvenile gymnasts: Effects of physical training. *Acta Obstet. Gynecol. Scand.* 1994; 269-73.
- Malina, R. M., Bouchard, C.: Growth, maturation, and physical activity. *Human Kinetics*, Champaign, IL 1991.
- Markmann, M., Zahner, L.: Beweglichkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen «Angepasst vorgehen!». In: *Maggingen* 54, 4 1997, 4-6.
- Marti, B., et al., Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter - Gemeinsame Stellungnahme aus wissenschaftlicher Sicht. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 1999, 47(4): p. 175-179.
- Marti, B., et al., Körperliche Aktivität in der Schweizer Bevölkerung: Niveau und Zusammenhänge mit der Gesundheit - Gemeinsame wissenschaftliche Stellungnahme. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 2000, 48(2): p. 87-88.
- Martin, D.: Training im Kindes- und Jugendalter, Hofmann, Schorndorf 1988.
- Martin, D., zum Belastungsproblem im Kinder- und Jugendtraining unter besonderer Berücksichtigung von Vielseitigkeit oder Frühspezialisierung. *Leistungssport*, 1991, 5: p. 5-8.
- Martin, D., Kaross, S., König, K.: Talentausswahl und -förderung als Bestandteil des Nachwuchstrainingssystems und als Forschungsgegenstand. In: *Zeitschrift für angewandte Trainingswissenschaft* 3 1996 1, S. 30-45.
- Mellerowicz, H., et al., Sportverletzungen und Sportschäden im Kindes- und Jugendalter - eine Übersicht. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 2000, 51(3): p. 78-84.
- Morscher, E.: Pubertät und Leistungssport, *Schweizer Z. Sportmed.* 1 1975, 7 – 17.
- Mota, J., Parents' physical activity behaviors and children's physical activity. *Journal of Human Movements Studies*, 1998, 35: p. 89-100.
- Neuhöfer, F. (Red.): *Kinderpolitische Konzeption der Deutschen Sportjugend*. Frankfurt 1996.
- Prokop, L. (Hrsg.): *Kinder-Sportmedizin*. Stuttgart 1986.
- Prader, A. et al.: Physical growth of swiss children from birth to 20 years of age. *Firdt Zuerich longitudinal study of growth and development*. *Helvet. Paediatr. Acta Suppl.* (1985) 52, 1-125.
- Pühse, U., Zahn, Th.: Kinderleistungssport im Fadenkreuz ethischer Diskussionen. In: Hotz, A. (Red.): *Handeln im Sport in ethischer Verantwortung*. Maggingen 1995, 326-353.
- Reiss, M. et al.: Entwicklungsprobleme und Ansätze zur Erneuerung im Nachwuchs- und Anschlussstraining der Ausdauersportarten in Deutschland. In: *Leistungssport* 27 1997, 6, 6 – 14.
- Riepe, L.: *Kinder im Sport. Talent, Motivation und Selbsterleben*. Manfred Zindel Verlag. Dörschlag 1998.
- Roth, P., Erhard, T.: *Der Sport-Talent-Test*, Goldmann, München 1987.
- Rowland, T., The biological basis of physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1998, 30(3): p. 392-399.
- Schmidt, P.: Gibt es keine Talente mehr - oder werden sie nur nicht erkannt? In: *Leichtathletiktraining* 12/1996 18-20.
- Schnabel, G. & Thiess, G.: *Lexikon der Sportwissenschaft*, Sportverlag, Berlin 1993.
- Schröder, J.: *Jugendarbeit im Sportverein* 2000. Aachen 1991.
- Schubert, B. et al.: Vom Anfänger zum Top-Leichtathleten. *Deutscher Leichtathletik - Verband e. V.*, Darmstadt 1993.
- Schweizer, K., Zahner, L.: Sport im Kindes- und Jugendalter, *Biologische Grundlagen*. In: «Maggingen» Nr. 2, 4, 6, 9, 1991; 3, 4, 1993.
- Senf, G.: Methodologische Probleme und Erfahrungen bei der Identifikation sportlich talentierter Schüler. In: Senf, G. u. a., *Talenterkennung und -förderung im Sport*, Academia, Leipzig 1993.
- Singer, R.: Biogenetische Einflüsse auf die motorische Entwicklung. In: Baur, J. et al, *Motorische Entwicklung - ein Handbuch* (S. 51-71), Schorndorf, Hoffmann 1994.
- Starischka, S. (Hrsg.), *Schwerpunktthema Nachwuchsstraining*, SFT-Verlag, Erlensee 1996.
- Steiner, H.: Zu Fragen des kindlichen Hochleistungssports aus entwicklungs-psychologischer Perspektive. In: Howald: Hahn (Hrsg.): *Kinder im Leistungssport*. Basel 1982, 248 – 252.
- Theintz, G.E. et al.: Evidence for reduction of growth potential in adolescent female gymnasts. *J. Pediatr.* 1993, 306-13.
- Trudeau, F., et al., Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1999, 31(1): p. 111-117.
- Weinberg, R. and D. Gould, *Facilitating Psychological Growth and Development*, in *Foundations of sport and exercise psychology*, R. Weinberg and D. Gould, Editors. 1999, *Human Kinetics*: Champaign, IL. p. 455-473.
- Weineck, J.: *Bewegungsmangel und seine Auswirkungen auf die psychophysische Leistungsfähigkeit* In: *Bewegte Kindheit*. Kongressbericht. Schorndorf 1997.
- Weineck, J., *Optimales Training - Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. 12. Auflage. 2002, Balingen: Spitta Verlag GmbH.
- Weineck, J.: *Sportbiologie*, Perimed, Erlangen 1994.
- Weiss, W. (Hrsg.): *Gesundheit in der Schweiz*, Seismo, 1993.
- Wendland, U.: *Individuelle Leistungsprognosen im Spitzensport*, Hofmann, Schorndorf 1986.
- Zahner, L.: *Sport im Kindes- und Jugendalter*. In: *Rad und Motorsport*, 1995, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 27.
- Zahner, L.: *Physische Belastungen im Kindesalter*. *Trainerhandbuch des Schweiz. Faustballverbandes*. Eigenverlag, Schweiz. Faustballverband, 1992.
- Zahner, L.: *Talente im Tennis "Der Diagnoseblick genügt nicht mehr"*, *Maggingen* 55, 6/1998, 4-6.
- Zimmer, R.: *Leben braucht Bewegung. Förderung der ganzheitlichen Entwicklung durch Bewegung*. In: *Haltung und Bewegung* 15 1995b, 3 S. 4-14.

In Zusammenarbeit mit:



MIGROS
Kulturprozent



SPORT-TOTO



Swiss Olympic Association
Haus des Sportes
Laubeggstrasse 70
Postfach 202
CH – 3000 Bern 32
Tel.: 031 359 71 11
Fax: 031 352 33 80
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch