



Leitfaden für Eltern

Wissenswertes rund um den Biathlon Nachwuchsleistungssport

Doris Trachsel, 2018



Vorwort und Dank

Liebe Eltern

Seien Sie sich bewusst- nur die wenigsten der Nachwuchsbiathletinnen und -biathleten schaffen den Weg an die Internationale Biathlonspitze. Auch wenn Ihr Kind grosse Begeisterung aufbringt und ein besonderes Potenzial für den Biathlonsport zeigt, gibt es keine Garantie, dass sie oder er sich im Elite Leistungssport etablieren wird.

Wenn Sie jetzt denken «Dann können wir es ja gleich sein lassen», schade, dann fehlen ihnen zwei wichtige Ingredienzen für den Leistungssport – Zuversicht und Mut!

Ich bin davon überzeugt, dass Ihr Kind durch den Biathlonsport unzählige lebensbereichernder Erfahrungen, wunderbare Erlebnisse und schöne Erfolge erleben wird. Doch es werden auch Momente der Enttäuschung und Niederlagen hinzukommen. Sport als Lebensschule -Biathlon als Lebensschule!

Dieses Eltern Handbuch entstand im Rahmen meiner Diplomtrainerausbildung in Magglingen und wendet sich primär an Mütter und Väter sowie deren biathlonbegeisterten Jugendlichen auf Stufe F3, T1 und T2 (Übergang von regionaler zur nationaler Stufe). Der Leitfaden beinhaltet verschiedenen Thematiken, die den Nachwuchsleistungssport betreffen. Zum einen können Sie sich informieren zu Ausbildungsmöglichkeiten und Finanzierung, zum anderen finden Sie wichtige Hinweise zur Ihrer Rolle als Eltern.

An dieser Stelle danke ich allen Eltern, Trainerinnen und Trainern für ihre Unterstützung. Die vielen Gespräche und Gedankenanstösse führten ihren Teil zum Ganzen bei.

Danken möchte ich auch Swiss Biathlon unter Führung von Markus Segessenmann, der mich beauftragte diesen Leitfaden zu erstellen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Dank	2
1. Organisationen und Strukturen des Biathlons auf internationaler und nationaler Ebene	4
2. Sportartspezifische Anforderungsprofil	6
3. Athletenweg vom Nachwuchs zur Elite	8
3.1 Swiss Olympic Talent Card	10
3.2 Selektionsverfahren	11
4. Sicherheitsaspekt im Umgang mit der Waffe	13
5. Ausbildung	15
6. Finanzierung	18
7 Umfeld	21
7.1 Rolle der Eltern	21
7.2 Rolle des Trainers	22
7.3 Kommunikationsverlauf Athlet-Eltern-Trainer	23
7.4 Überlegungen und Hinweise für Eltern	24
7.5 Überlegungen und Hinweise für Trainer	25
7.6 Überlegungen und Hinweise für Athleten	26
8 Informationen zu nationalen Nachwuchskader	27
9 Weiterführende Literatur	28

Version	1.0	
Erstellt durch:	Doris Trachsel	
Überarbeitet durch:		
Beantragt durch:		
Genehmigt durch:	Markus Segessenmann, Chef Biathlon	

1. Organisationen und Strukturen des Biathlons auf internationaler und nationaler Ebene

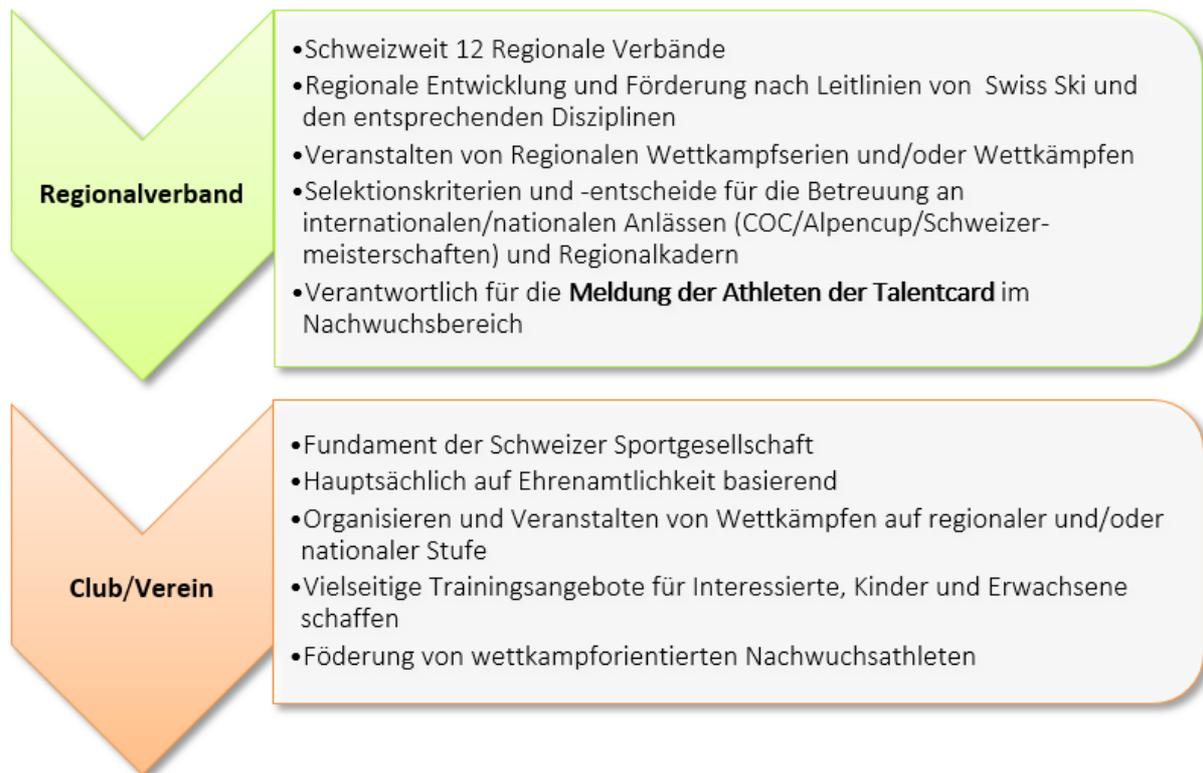
Die verschiedenen Organisationen auf internationaler sowie nationaler Stufe schaffen die Rahmenbedingungen im Biathlonsport. Die Internationale Biathlon Union, genannt IBU fungiert dabei als höchste Instanz für den Biathlonsport. Swiss Ski als nationaler Verband und Mitgliedverband der IBU ist in die diversen internationalen und nationalen Netzwerke integriert.

Eines der Kernziele von Swiss Ski Biathlon sind die Unterstützung und Betreuung qualifizierter Biathletinnen und Biathleten, die hochgesteckte Ziele auf internationalem Niveau verfolgen. Es wird den Sportlern ein umfassendes Trainings- und Betreuungsangebot in den verschiedenen Kaderstufen im Elite- und Nachwuchsbereich geboten. Eine hohe Leistungsbereitschaft und die Bereitschaft Vorgaben und Richtlinien von Swiss Ski zu akzeptieren, sind grundlegend.

Ins nationale Netzwerk sind auch die regionalen Verbände und lokalen Vereine eingelagert und nehmen insbesondere im Nachwuchsbereich eine wichtige Rolle wahr. Das Vereinswesen gilt nach wie vor als Fundament für den Schweizer Sport. So ermöglicht eine nachhaltige Vereinsarbeit Kindern und Jugendlichen den Biathlonsport näher kennen zu lernen und auszuüben. Die Grundlagen sollen Freude, Spass am Bewegen und das gemeinsame Erlebnis mit Gleichaltrigen sein.

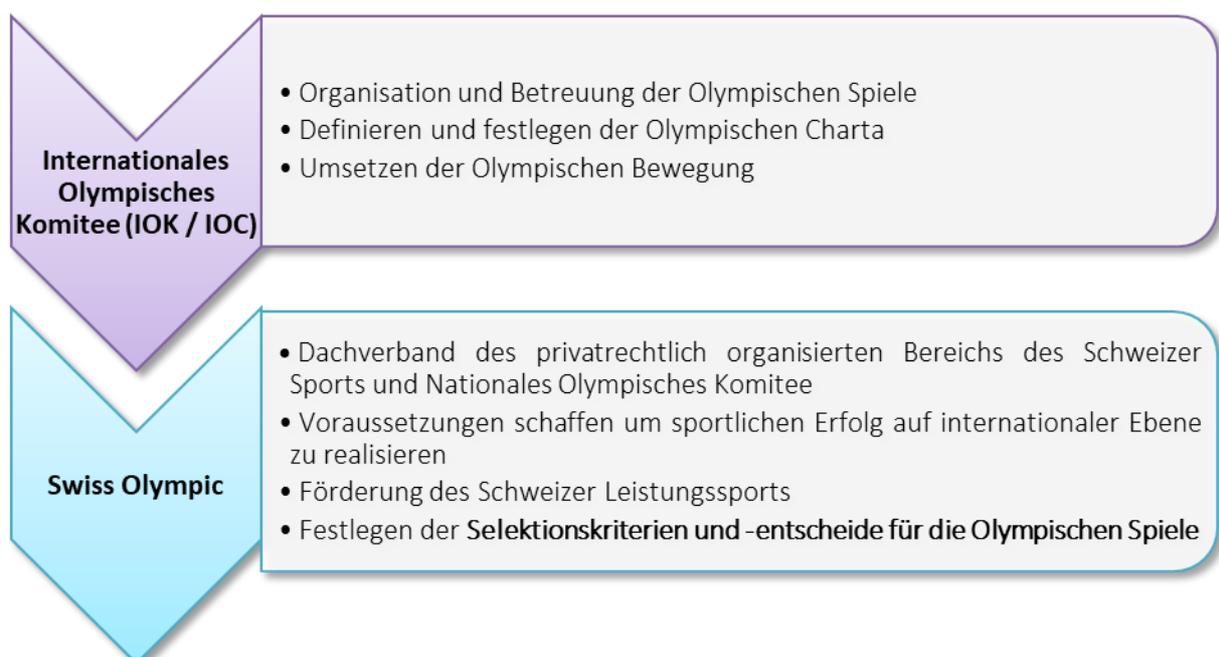
Nachfolgend werden Ihnen die diversen Organisationen, ihre Funktion und Aufgabenbereiche aufgezeigt.





Es gibt weitere wichtige internationale und nationale Organisationen, die Einfluss auf die Sportverbände und deren Netzwerke haben. Das Internationale Olympische Komitee, bekannt als IOC, ist das höchste und allein entscheidende Gremium für die Olympischen Spiele. Dem IOC gehören die Nationalen Olympischen Komitees an, zu denen auch Swiss Olympic zählt.

Alle nationalen und internationalen Sportverbände und Organisationen arbeiten mit dem Welt-Anti-Doping Agentur (WADA) sowie den dazugehörigen nationalen Antidoping Agenturen zusammen. Eine Vielzahl der Dopingkontrollen in der Schweiz werden durch Antidoping Schweiz (www.antidoping.ch) ausgeführt.



2. Sportartspezifische Anforderungsprofil

Schnell laufen und präzise Schiessen- welche Faktoren machen einen kompletten Biathleten aus? Und wie viel Einfluss nehmen die verschiedenen Faktoren auf die höchstmögliche Biathlonleistung? Die Auflistung und nachfolgenden Erläuterungen geben Ihnen Auskunft über die wichtigsten Anforderungen und sollen Ihnen ein besseres Verständnis der Biathlonleistung vermitteln.

Konstitutionellen Faktoren

- sind **genetischbedingte Voraussetzungen**
- Athletische Typen (mittelgross bis gross, muskulöser Körper und grober Knochenbau sowie straffes Hautbindegewebe), die über ein robustes Immunsystem verfügen, sind im Vorteil
- Im Nachwuchsalter ist das Wachstum und der Entwicklungsstand zu berücksichtigen
- Häufige Erkrankungen und Verletzungen können längerfristig zu Motivationsproblemen und grösseren Trainingsrückständen führen

Konditionellen Faktoren

- **Mehrjähriges regelmässiges und zielgerichtetes Training beeinflusst die Ausdauerfähigkeit positiv (siehe Kapitel 3)**
- Die dadurch verbesserte Energiebereitstellung wirkt sich positiv auf die aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit und Kapazität aus
- Relevante Indikatoren für die Ausdauerleistung im Biathlon sind die relative (abhängig vom Körpergewicht; Volumen: Milliliter pro Körpergewicht pro Minute) und maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max ; Volumen: Liter pro Minute)
- Das maximale VO_2max wird erst zwischen 20-30 Jahren erreicht und kann nur im Labor ermittelt werden (Werte: ♀ 65-70, ♂ 75 - 78)
- Eine **gute Rumpfstabilität und Athletik** sind bereits im Nachwuchsalter leistungsbestimmend (Einfluss auf Technik)
- Die (Handlungs-) Schnelligkeit ist vor allem wichtig beim Schiessen

Koordinativ-technischen Faktoren

- **Präzision und Schnelligkeit** sind für das Schiessen leistungsentscheidend
- Gleichwichts-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit beeinflussen die Präzision
- Technische Abläufe und Bewegungsformen sind **frühzeitig zu lernen**, im Kindersalter werden diese besonders schnell und gut erlernt
- Die **10'000-Stunden-Regeln** beachten: stetiges wiederholen und einschleifen von Technikabläufen verbessert und ökonomisiert die Bewegungsformen und -abläufe

Taktisch-kognitiven Faktoren

- Taktik ist ein leistungsbestimmender Faktor, der mit zunehmender Leistungsdichte einen immer wesentlicheren Einfluss nimmt
- **Rasche Auffassungsgabe und gutes Analysevermögen** entscheiden am Schiessstand über die Trefferleistung (Einschätzen der Windverhältnisse und entsprechendes Handeln)
- Im Laufe der Jahre sammelt ein Athlet Erfahrungen und zieht Kenntnisse aus seinem Handeln, die sich positiv auf seine taktisch-kognitiven Fähigkeiten auswirken können

Psychisch-emotionale Faktoren

- Die höchste Gewichtung der leistungsbestimmenden Faktoren liegen im psychischen Bereich
- Intrinsisch motivierte Athleten zeigen ein höheres und beständigeres Mass an Leistungsbereitschaft als extrinsisch Motivierte.
- Es wird eine hohe Leistungsbereitschaft und Selbstdisziplin vom Athleten verlangt
- Durchhaltewille und Stehvermögen sind wichtig um auch in schwierigen Phasen seinen Weg weiterzuverfolgen

Soziale Faktoren

- keine direktwirkende Leistungsfaktoren
- eine gewisse Kooperations- und Teamfähigkeit in einem leistungsorientierten Team (Regionalverband, Swiss Ski) ist vorteilhaft
- Stetige Störungen oder unkooperatives Verhalten kostet Energie (*siehe Kapitel 7*)
- Die Fähigkeit sein Handeln und Tun zu reflektieren (Selbstkompetenz)

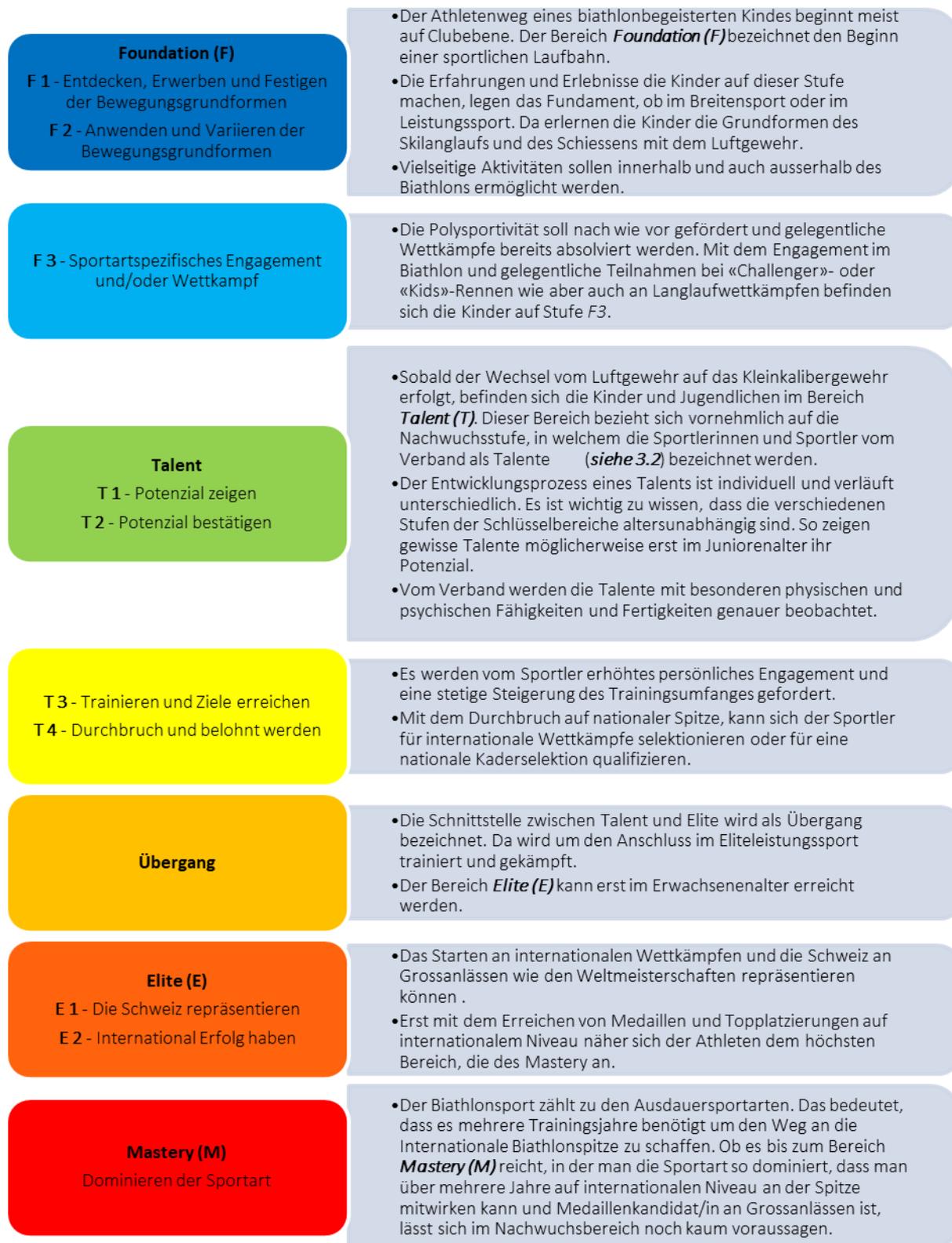
Umfeld und weitere Faktoren

- sind meistens exogene Leistungsvoraussetzungen (von aussenwirkend)
- ausgenommen die Ernährung (wird den endogenen Voraussetzungen zugeordnet) - eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hat direkt Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Daher ist es wichtig den Bedarf an Nährstoffen mit Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine und Mineralstoffen zu decken
- Trainer und Eltern wirken von aussen und können einen grossen Einfluss auf die Leistungserbringung haben, vor allem auf die psychisch-emotionalen Faktoren (*siehe Kapitel 7*)
- gute Kommunikation und ein klares Rollenverständnis sind vorteilhaft (*siehe Kapitel 7*)

Es ist **das Zusammenspiel aller relevanten Faktoren**, die einen erfolgreichen Biathleten ausmachen. Schlussendlich bestimmt das optimale Beherrschen zwei gegensätzlicher Sportarten über den Erfolg im Biathlon.

3. Athletenweg vom Nachwuchs zur Elite

Diese Kapitel informiert Sie über die vier Schlüsselbereich des «FTEM Biathlon» und zeigt Ihnen den Athletenweg vom Einsteiger bis zum Meister – Foundation, Talent, Elite bis Mastery – auf.



Auf der nächsten Seite finden Sie eine übersichtliche Darstellung der verschiedenen Altersbereiche und den entsprechenden Trainingsstunden.

Schlüsselbereich	F		F	F		T	T	T	T	T	Übergang T zu E	E	E	M																																										
	1-3						1-4						1-2																																											
Training	Grundlagen														Aufbau														Anschluss														Elite													
Alter	ab 8 - 12	bis 15														15 - 17	17 - 19	19 - 21	ab 21 <	ab 23 <	ab 25 <																																			
Kategorie	Kids-Trophy	Challenger														Jugend 1	Jugend 2	Junior/innen	Elite	Elite	Elite																																			
Konditionsstunden¹ pro Jahr	> 300	> 400														380 - 470	470 - 560	560 - 650	650 - 750	750 <	800 <																																			
Ø Std./Woche	5 - 6	7 - 9														9 - 11	10 - 13	11 - 13	14	15 - 16	16 - 20																																			
Schiesstechnikstunden² pro Jahr	-	-														80 - 120	120 - 140	140 - 160	160 - 180	180 <	190 <																																			
Ø Std./Woche																1.5 - 2.5	2.5 - 3	3 - 3.5	3.5 - 4	4	4																																			
Schüsse pro Jahr	-	-														8000 - 12000	12000 - 14000	14000 - 17000	17000 - 19000	19000 <	20000 <																																			
Ø Schüsse/Woche																160 - 240	240 - 280	280 - 340	340 - 380	380 <	400 <																																			
Total Trainingsstunden pro Jahr.	> 300	> 400														460 - 590	590 - 700	700 - 810	810 - 930	930 <	990 <																																			
Ø Std./Woche	5 - 6	5 - 6														9 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 19	19 <	20 <																																			
Verantwortlichkeit	Club	RV/ Club														RV/Club	RV/Swiss Ski	Swiss Ski/RV	Swiss Ski/ RV	Swiss Ski/RV	Swiss Ski																																			
Karten																Talentcard (siehe Kapitel 3.1)														Swiss Olympic Card																										
																Regional – National														Bronze – Silber – Gold																										

«FTEM Biathlon»

1 Konditionsstunden beinhalten nebst den konditionalen Trainingsstunden auch das Schiessen unter Belastung (Komplextraining),

2 Schiessstunden beinhalten das Trockentraining und das Grundlagenschiessen ohne Belastung

3.1 Swiss Olympic Talent Card

Die «Swiss Olympic Talent Card» wurde 2005 von Swiss Olympic lanciert. Die sogenannte «Potenzialkarte» gilt als eines der wichtigsten Instrumente in der Schweizer Nachwuchsförderung. Insgesamt gibt es drei Förderstufen – lokal, regional und national. In den Genuss einer «Swiss Olympic Talent Card» kommen ausschliesslich Nachwuchsathleten, deren nationale Verbände über ein anerkanntes Nachwuchsförderkonzept verfügen. Im Folgenden sind wichtige Angaben zur Talentcard für das Biathlon aufgeführt.

Funktion der Swiss Olympic Talent Card

- Erleichterter Zugang zu leistungssportunterstützenden Schulen und leistungssportfreundlichen Lehrbetrieben (*siehe Kapitel 5*)
- Erleichterung bei Dispensationen vom Schulunterricht
- Allfällige Unterstützung durch spezielle Fördergefässe (*siehe Kapitel 6*)
- Vergünstigungen bei Partnern von Swiss Olympic
- Kostenlose Teilnahme am Talent Treff Tenero (nur nationale Talent-Card-Inhaber)
- Zugang zu Patenschaften der Sporthilfe (beschränkt auf nationale Talent-Card-Inhaber (*siehe Kapitel 6*))

Vergabe

- **Jährlich** durch Swiss Olympic aufgrund der Selektionsrangliste von Swiss Ski Biathlon
- Maximal **60 Talentcard Regional**
- Maximal **25 Talentcard National (möglich erst ab Stufe T 1)**
- Keine Vergabe von Talentcard Lokal

Kriterien

- Nachwuchsathleten ab dem 15. bis und mit dem 20. Lebensjahr
- PISTE (*siehe Kapitel 3.2*)

Persönliche Bemerkung

- Erhalt einer Talentcard ist als jährlicher Beitrag an die Talentförderung zu verstehen
- Es ist als problematisch zu betrachten, wenn Kantone und Gemeinden aufgrund der Einstufung einer Talentcard (Regional oder National) die Finanzierung des Schulgeldes an ausserkantonalen Sportschulen davon abhängig machen.

3.2 Selektionsverfahren

Über den Selektionsverlauf der Swiss Olympic Talent Card werden Sie nachfolgend näher informiert sowie über allgemeine Selektionen von Swiss Ski Biathlon bezüglich Kaderselektionen und Beschickung internationaler Anlässe.

Talent (gemäss Manuel Talentidentifikation und -selektion von Swiss Olympic)

- Eine Person, die besonders Potenzial für hohe Leistungsfähigkeit und Erfolge im Elitebereich aufweist.
- Talent basiert auf einem Wechselspiel zwischen Genen und Umwelteinflüssen

PISTE

- Gemäss PISTE werden die Talentcards vergeben
- **P** Prognostisch sicher an der zukünftigen Leistung im Elitealter und nicht am aktuellen Leistungsstand orientieren
- **I** Integrativ verschiedene für zukünftige Leistung relevante Faktoren einbeziehen
- **S** Systematisches und standardisiertes Vorgehen ermöglichen
- **T** Trainer als wesentliche Kompetenzträger einbeziehen
- **E** Einschätzungen der Trainer als Beurteilungsmethode nutzen

Verfahren

- Zur Beurteilung werden die **Leistungen** aus den Sommer- und Herbstleistungstest, der Gesamtwertung im Swiss- und Alpen-Cup berücksichtigt.
- Die **individuelle Athletenbeurteilung** wird vom verantwortlichen Trainer im Regionalverband oder Sportschule (hauptsächlich durch einen ausgebildeter Berufstrainer) ausgefüllt und mit dem ausgefüllten Trainingstagebuch bis zum festgelegten Termin (Ende Saison) dem Nachwuchsverantwortlichen von Swiss Ski Biathlon eingereicht.
- Die **Gewichtung der jeweiligen Parametern ist vom Jahrgang abhängig** - je jünger, desto mehr wird die individuelle Athletenbeurteilung zum Tragen kommen.

Hinweise

- **Alle detaillierten Selektionskriterien sind auf der Website von Swiss Ski Biathlon www.swiss-ski.ch/biathlon unter der Rubrik "Downloads" zu finden.**
- Für die Selektion in ein nationales Fördergefäss sowie zu internationalen Grossanlässen müssen zusätzliche Kriterien, die vom Verband bis jeweils Ende Oktober bekanntgegeben, erfüllt werden.
- Die Selektionskriterien werden an die Regionalverbände und weitere Institutionen versandt. Grundsätzlich werden die Athleten direkt oder durch die Trainer (Verbands- oder Regionaltrainer) mündlich und/oder schriftlich informiert. Die Information an die Eltern, erfolgt durch die Athleten selbst oder durch die Trainer.

Trainerurteil

- Bei **beschränkten Startquoten oder Teilselktionen** kommt meist das Trainerurteil zum Zug.
- Das Trainerurteil ist teils ein gewichtiger Punkt in einer Selektionsentscheidung und sorgt immer wieder für Unverständnis und Diskussionen bei nichtberücksichtigten Athleten und dessen Umfeld.
- Das Trainerurteil ist nicht willkürlich, sondern ist von Swiss Ski Biathlon folgendermassen definiert:
 - Die Athletinnen und Athleten werden während der gesamten Saison von den Trainern beurteilt. Diese Bewertungen werden zusammengetragen und dienen als Diskussionsgrundlage für die Selektionen. Folgende Punkte werden beurteilt:
 - **Internationale Resultate (Leistungsentwicklung), Bereitschaft zum Leistungs- und Spitzensport, Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit Swiss-Ski, Grundlage IBU-Ranking (individuelle Beurteilung je nach Voraussetzungen), Technik - motorische Fähigkeiten, Taktik - kognitive Fähigkeiten, Einstellung - emotionale Fähigkeiten, Motivation – Engagement, Kondition - physische Fähigkeiten und Entwicklungspotential.**

4. Sicherheitsaspekt im Umgang mit der Waffe

Nebst der Langlaufausrüstung gehört das Kleinkalibergewehr zu den wichtigsten Sportgeräten eines Biathleten. Will ein Biathlet erfolgreich sein, ist es unabdingbar sich täglich mit seiner Waffe auseinanderzusetzen. Dabei geht gerne vergessen, dass eine solche Waffe des Kalibers 5.6 lebensbedrohlich ist. Die Mündungsgeschwindigkeit eines Projektils kann bis zu 360 Metern pro Sekunde erreichen und auf die Biathlondistanz von 50 Metern für einen Menschen tödlich sein. Aus diesem Grund sind wichtige Sicherheitsbestimmungen zu befolgen.

Erwerb

- Der Besitz eines Biathlongewehres ist meldepflichtig. Gemäss Art. 11 des Waffengesetzes (SR 514.54; WG) ist der Erwerb einer Waffe, sprich eines Biathlongewehres, in einem schriftlichen Vertrag festzuhalten. Eine Kopie des Vertragsabschlusses muss innerhalb 30 Tage der kantonalen Meldestelle weitergeleitet werden. Beim Kauf oder einer leihweisen Abgabe von Sportwaffen an unmündige Personen besteht ebenfalls eine Meldepflicht durch die gesetzliche Vertretung, sprich Eltern, oder den Verein.
- **Wichtig:** Biathleten, die Wettkämpfe im Ausland bestreiten, sind verpflichtet beim kantonalen Waffenbüro einen Europäischen Feuerwaffenpass zu beantragen. Die Gültigkeit beträgt fünf Jahre und kann zweimal um je zwei Jahre verlängert werden. Die Kosten für das Antragsgesuch eines Europäischen Feuerwaffenpasses beträgt Fr. 150.- und Fr. 100.- pro Verlängerung.

Aufbewahrung

- Das Biathlongewehr und die Munition sind sicher aufzubewahren. Das bedeutet, dass die Waffe und die Munition vor dem Zugriff von unberechtigten Drittpersonen geschützt werden muss.
- Am Wohnort empfiehlt es sich die Waffe in einem abschliessbaren Schrank aufzubewahren und die Munition in einem separaten Schrank zu lagern.
- In Hotels und anderen Unterkünften, die keine Aufbewahrungsmöglichkeit für Waffen bieten, muss die Waffe in einem verschlossenen Zimmer aufbewahrt sein. Die Munition ist in einem separaten abschliessbaren Kasten zu lagern.
- Jeder Verlust einer Waffe ist sofort der Polizei und dem Verantwortlichen Betreuer zu melden.

Transport

- Für das Tragen und Transportieren eines Biathlongewehres wird keine Bewilligung benötigt. Die Waffe ist beim Transport ins Training oder an Wettkämpfe in einem Gewehrsack, der mit einem kleinen Schloss abschliessbar ist, zu befördern.
- Bei längeren Transporten (Reisen) ist immer der Verschluss zu entnehmen und separat in einem anderen Fach mitzuführen. Die Munition ist in einem abschliessbaren Kasten mitzunehmen.
- **Seit 1. Januar gilt das neue Waffengesetz der EU:** Bei Reisen ins Ausland (Flugreisen) ist die Waffe in einem Waffenkoffer zu transportieren und mit gültigen Papieren am Zoll zu deklarieren (Angaben zur Anzahl Munition).

Allgemein

- Jeder Biathlet trägt die Verantwortung für die sichere Handhabung seiner Waffe. Erlaubt sind an Biathlonwettkämpfen und -trainings nur Athletinnen und Athleten, welche für eine sichere Handhabung der Waffe Gewähr leisten können.
- ***Gewehre müssen nach jeder Schiesseinlage entladen werden. Das bedeutet, dass keine Patrone in der Kammer oder im eingelegten Magazin sein darf. Die Waffe gilt als entladen, wenn eine persönliche Entladekontrolle vorgenommen wurde***

Hinweise

- Informationen, Formulare und Gesuche zum meldepflichtigen Waffen (Biathlongewehr) sind unter dem Bundesamt für Polizei fedpol zugänglich: <https://www.fedpol.admin.ch/fedpol/de/home/sicherheit/waffen.html>
- Sicherheitsbestimmungen sind dem IBU Veranstaltungs- und Wettkampfbreglement Artikel 8.5 zu entnehmen. www.biathlonworld.com

5. Ausbildung

Wie wir nun wissen kann der Weg eines Biathleten mehrere Jahre dauern, bis sein höchstes Leistungsniveau erreicht wird. Darum legen wir nun unsere Aufmerksamkeit auf die schulische respektive berufliche Ausbildung. Die Ausbildung bietet Athleten auch neben und nach der Sportlaufbahn eine gewisse Sicherheit und Perspektive. In der Schweiz finden Sie sowohl im Bereich schulischer Ausbildung (Mittelschule) als auch im Bereich beruflicher Ausbildung (duales System) sportfreundliche Ausbildungswege.

Swiss Olympic Sport School <i>Sportschulen mit Trainingsangebot</i>		
<p style="text-align: center;">Brig</p> <p style="text-align: center;">Gymnasiale Matura Kaufmännische Berufsmatura</p> <p style="text-align: center;">www.spiritus.ch</p>	<p style="text-align: center;">Engelberg</p> <p style="text-align: center;">Gymnasiale Matura Kaufmännische Grundausbildung mit EFZ Sekundarschule (8./9. Schuljahr)</p> <p style="text-align: center;">www.sportgymnasium.ch</p>	<p style="text-align: center;">Davos</p> <p style="text-align: center;">Gymnasiale Matura Kaufmännische Grundausbildung mit EFZ</p> <p style="text-align: center;">www.sportmittelschule.ch</p>

Swiss Olympic Partner School <i>Sportschulen/-klassen ohne Trainingsangebot</i>
<p>Schweizweit sind 47 Schulen mit dem Label "Swiss Olympic Partner School" vertreten, die Nachwuchsathleten ein flexibles und koordiniertes Schulangebot bietet um ihre sportlichen wie schulischen Leistungen zu verfolgen. Der Unterschied zu den Sportschulen mit dem Label "Swiss Olympic Sport School" ist, dass an den drei aufgeführten Standorten Biathlontraining organisiert und angeboten wird. Bei den Partnerschulen werden Freiräume für Sport gegeben, in denen der Athlet sein Training jedoch selber oder mit dem Club/Verein organisiert.</p> <p>Entsprechende Schulangebote für Sporttalente sind bei Swiss Olympic unter folgenden Link zu finden</p> <p style="text-align: center;">www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/</p>

Berufliche Ausbildung

Es gibt eine Vielzahl an Lehrstätten, die mit dem Label «leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb» von Swiss Olympic ausgezeichnet sind. Hier sehen Sie zusammengefasst wichtige Informationen

Zu Gunsten des Sports müssen bei der Berufswahl folgende Faktoren bedenklich werden:

- Arbeitszeit
- Körperliche Belastung
- Saisonale Unterschiede
- Witterung
- Wechselnder Arbeitsort
- Knappes (Lehr-) Stellenangebot/ Seltene Berufe

Ein leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb muss folgende Punkte erfüllen:

- Arbeitszeiten auf das Training abstimmen
- Sicherstellen, dass die wöchentliche Belastung von Training, Berufsschule und Arbeit für den Lernenden zu bewältigen sind
- Rücksichtnahme von Wettkämpfen (Asenzen)
- Möglichkeit auf Verlängerung der Lehrzeit

Um von einem leistungssportfreundlichen Lehrstelle zu profitieren werden vom Sportler neben professionellen Verhalten und einem ausgeprägten Leistungswille, folgende Punkte erwartet:

- Besitz einer Swiss Olympic Talent Card National oder Regional
- Sportartspezifisches Training geleitet von einem ausgebildeten Trainer
- Selbstständiges, zeitorientiertes und diszipliniertes Arbeiten
- Frühzeitige Informationen an den Arbeitgeber bezüglich der sportlichen Planung
- Bekanntnis zu den «cool and clean»-Commitments

Weitere Informationen

- Die kantonale Koordinationsstelle Leistungssport und Berufsbildung steht für Fragen und Anliegen im Zusammenhang mit den Ausbildungsverhältnissen als Ansprechstelle zur Verfügung und beantragt die Vignette «leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb» bei Swiss Olympic.
- Unter www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/lehre sind aktuelle Betriebe und weitere Informationen zu «leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb» zu finden sowie die Kontaktangaben der kantonalen Koordinationsstellen.

Hinweise zur Wahl der Ausbildung

- auf möglichst **kurze Anfahrtswege** zwischen Ausbildungs-, Trainings- und Wohnort achten (Zeitgewinn für Erholung und Freizeit)
- **Vor- und Nachteil** der Ausbildungsmöglichkeiten bezüglich der sportlichen Entwicklung abwägen (Vermerk: Eine Sportschule muss nicht zwingend positiv für die sportliche Entwicklung sein)
- **Prioritäten legen** bei der Berufswahl und Ausbildung - aus sportlicher, finanzieller und/oder persönlicher Sicht.
- **Frühzeitig** mit der Berufswahl auseinandersetzen und nach sportfreundlichen Lehrbetrieben suchen

6. Finanzierung

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen die jährlichen durchschnittlichen Ausgaben in den verschiedenen Bereichen. Die Zahlen sind unverbindlich und sollen Ihnen lediglich Anhaltspunkte für den finanziellen Aufwand liefern.

	Sport- gymnasium	Berufslehre	Regionalkader	Nationalkader
Ausbildung	Ø mehr als Fr. 10'000	Ø Fr. 1'500 – 2'999		
Sportmaterial			Ø Fr. 2'500 – 4'999	Ø Fr. 2'500 – 7'499
Vereins-/ Verbandsbeitrag			Ø Fr. 1'000 – 1'999	Ø Fr. 3'000 – 3'999
Trainings- und Wettkampf-kosten			Ø Fr. 2'000 – 2'999	Ø Fr. 3'000 – 3'999
Zusätzlich			Ø Fr. 1'000 – 1'500	Ø Fr. 1'000 – 3'000
Total (aufgerundet)	Ø mehr als Fr. 10'000	Ø Fr. 1'500 – 3'000	Ø Fr. 6'500 – 11'500	Ø Fr. 9'500 – 19'000

Die **Wahl der Ausbildung** hat einen bedeutenden Einfluss auf die finanziellen Kosten (rund Fr. 7'000.- Differenz). Ebenso sind mit **steigendem Leistungsniveau**, Nationalkaderstatus anstatt Regionalkaderstatus, höhere Kosten in allen weiteren Bereichen zu erwarten. Ein Grund dafür können Investitionen in besseres Material im Schiessbereich (Munition und eigene Waffe) und in die Optimierung anderer Bereiche (zusätzliches Sportmaterial, Ernährung, Mentaltraining, etc.) sein.

Finanzielle Unterstützung können Sie bei den folgenden Institutionen und Organisationen beantragen.

Swisslos und Loterie Romand - Kantonaler Sportfond

- Swisslos und Loterie Romand gehören zu den wichtigsten Förderer
- Der jährliche Reingewinn dieser beiden Gesellschaften fällt vollumfänglich den Kantonen zur Finanzierung von gemeinnützigen Projekten im Bereich Sport, Kultur und Soziales zu.
- Das Einsetzen der Fondsgelder wird den Kantonen überlassen. Hier hat jeder Kanton seine eigenen Vorgaben.
- Detaillierte Informationen sind dem jeweiligen kantonalen Swisslos-Sportfond zu entnehmen. Diese sind unter folgendem Link (www.swisslos.ch/de/informationen/guter-zweck/kantonale-fonds/funktion-und-adressen.html) für die Deutschschweizer Kantone und für die Westschweiz unter www.entraide.ch/de/content/beitragsgesuch zusammengefasst
- Angaben und Adressen der kantonalen Sportfonds finden sich unter www.swisslos.ch/de/informationen/guter-zweck/kantonale-fonds/funktion-und-adressen.html

Stiftung Schweizer Sporthilfe

- Stiftung Sporthilfe gehört zu den bekanntesten und auch wichtigsten Sportförderern
- Rund 885 Athletinnen und Athleten aus über 50 Sportarten werden jährlich direkt mit 4,9 Millionen Franken unterstützt.
- drei Förderinstrumente: Patenschaft, Förderbeitrag und Auszeichnung
- **Sporthilfe-Patenschaft kann nur für Nachwuchssportler mit einer Swiss Olympic Card National beantragt werden**
- Sporthilfe-Förderbeitrag kann nur mit einer Swiss Olympic Card Bronze, Silber oder Gold beantragt werden.
- Sportler können sich mit einem Foto und Steckbrief auf der Website der Schweizer Sporthilfe präsentieren und so um einen Paten - Einzelperson, Firma oder Unternehmen - werben.
- www.sporthilfe.ch

Passion Schneesport

- Unterstützung und Förderung des Schneesport-Nachwuchses
- **Fördergesuche können von Athletinnen und Athleten ab 16 Jahren mit Swiss Olympic Card National oder Regional und Swiss Olympic Elite Card beantragt werden.**
- Anträge sind vollständig **jeweils bis zum 31. Mai** einzureichen.
- Weitere Informationen und Bedingungen für Fördergesuche sind der Website zu entnehmen www.passionschneesport.ch

Langlauf Loipen Schweiz

- Dachorganisation, der schweizweiten Langlauforganisationen und ihren Loipennetzen
- Aus dem Käuferlös jedes einzelnen Langlaufpasses fließt ein Franken in das Nachwuchsprojekt der Loipe Schweiz
- Damit werden **Nachwuchsathleten, die im Besitz einer Swiss Olympic Talent Card National sind, mit einem finanziellen Beitrag unterstützt**
- www.langlauf.ch

Regionale Gönnervereinigungen

- Beinahe jedem Regionalverband gehört eine Gönnervereinigung an, die junge Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler unterstützen.
- Eltern und Athleten informieren sich am besten direkt bei ihrem Regionalverband. Erste Informationen sind meist auf den jeweiligen Websites der Verbände ersichtlich.

Allgemeine Informationen

- Es gibt Kantone, die Einzelathletinnen oder Einzelathleten unterstützen, unabhängig der Einstufung einer Talentcard.
- Generell gilt, dass Sie sich vorab bei den jeweiligen Institutionen oder Organisationen **über die Vorgaben eines Gesuchs informieren** müssen.
- Je nach Behörde müssen Sie formelle Vorgaben (Eltern und/oder Athlet) erfüllt werden.
- Anträge sind **immer vollständig und fristgerecht** an die entsprechenden Stellen einzureichen.

7 Umfeld

Dem Umfeld wird eine entscheidende Rolle im Entwicklungsprozess eines Biathlonsportlers zu gesprochen. Im Jugendalter gehören Sie als Eltern und die Trainer zu den wichtigsten Personen, die die Jugendlichen auf ihrem sportlichen Weg begleiten, Nachfolgend zeigen Ihnen die verschiedenen Rollenbilder der Trainer und Eltern, welche Aufgaben und Kompetenzbereiche verlangt werden.

7.1 Rolle der Eltern

Bezugsperson (Coach)	Vorbild	Unterstützer
<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person, zu dem ein anderer Mensch ein besonderes Vertrauen hat und die sich ihm liebevoll zuwendet. Vertrauen, Liebe und Zuwendung konstituieren und definieren eine solche Beziehung • Emotionalen Rückhalt geben nach Niederlagen oder in schwierigen Phasen (Verletzung, Selektionsentscheide, etc.) • Hilft durch W-Fragen die Selbstreflexion und Selbstständigkeit des Kindes zu verbessern • Sozial- und Selbstkompetenz, Fachwissen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person, an denen sich vor allem Kinder und Jugendliche orientieren und dessen Denk- und Verhaltensweisen sie in der Sozialisation übernehmen. (Identifizieren, nachahmen) • Sich seiner Rolle als Vorbild bewusst sein und sein Verhalten auch immer wieder (selbst-) reflektieren. • Respekt gegenüber Trainern, Funktionäre und anderen Athleten. • Lebt positive Verhaltensweisen vor und achtet auf eine positive Körpersprache • Selbst- und Sozialkompetenz, Fachkompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person, die jemanden oder etwas unterstützt. (Förderer, Geldgeber) • Unterstützt im finanziellen und sozialen Bereich. • Organisiert, leistet Hilfestellung falls nötig und achtet auf ein «gesundes» Zeitmanagement. • Sozialkompetenz, Fachkompetenz, Führungs- und Managementkompetenz

Definition - / Aufgaben - /Kompetenz -

Als Eltern sind Sie die ersten und bis zu einem gewissen Alter der Kinder auch die **wichtigsten Bezugspersonen**. In vielen Bereichen des Lebens gelten Sie als erste «Anlaufstelle» um Rat und Unterstützung einzuholen. Sie sind auch die **ersten Förderer** Ihrer Kinder, die ihnen den Zugang zum Biathlonsport ermöglicht haben. Durch die finanzielle Unterstützung aber vor allem durch Ihre Affinität zum Sport legen Sie den Grundstein für die sportliche Laufbahn Ihres Kindes. Als Eltern sind Sie für die Erziehung der Kinder verantwortlich und können gleichzeitig durch eine positive Einstellung und Haltung als Vorbild in vielen Bereichen stehen.

7.2 Rolle des Trainers

Trainer	Berater	Coach
<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person, die Einzelsportler oder eine Mannschaft strategisch, technisch und konditionell ausbildet und anleitet • Der Trainer ist hauptsächlich für das Training zuständig. Er setzt um, realisiert, plant und kontrolliert • Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person mit ausgewiesenem Fachgebiet, die einer Organisation und/oder Person unabhängiges Expertenwissen zu bestimmten Bereichen anbietet. • Der Berater macht Analysen, Lösungsvorschläge und stellt Hilfen zur Verfügung. • Er berät, betreut, analysiert das Umfeld und stellt Hilfen zur Verfügung. • Sozialkompetenz, Fachkompetenz, Führungs- und Managementkompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person, die ein zielorientierter Begleiter und Motivator ist. Er fungiert als neutraler Gesprächs- und Interaktionspartner, welcher seinem Athleten den Prozess der individuellen (Weiter-) Entwicklung eröffnet, erleichtert und ihn dabei begleitet • Der Coach stellt W-Fragen, versucht Wirkungen und Verhaltensänderungen zu erzielen. • Er erzieht den Athleten zur Selbstständigkeit und zur Selbstkontrolle. • Sozial- und Selbstkompetenz

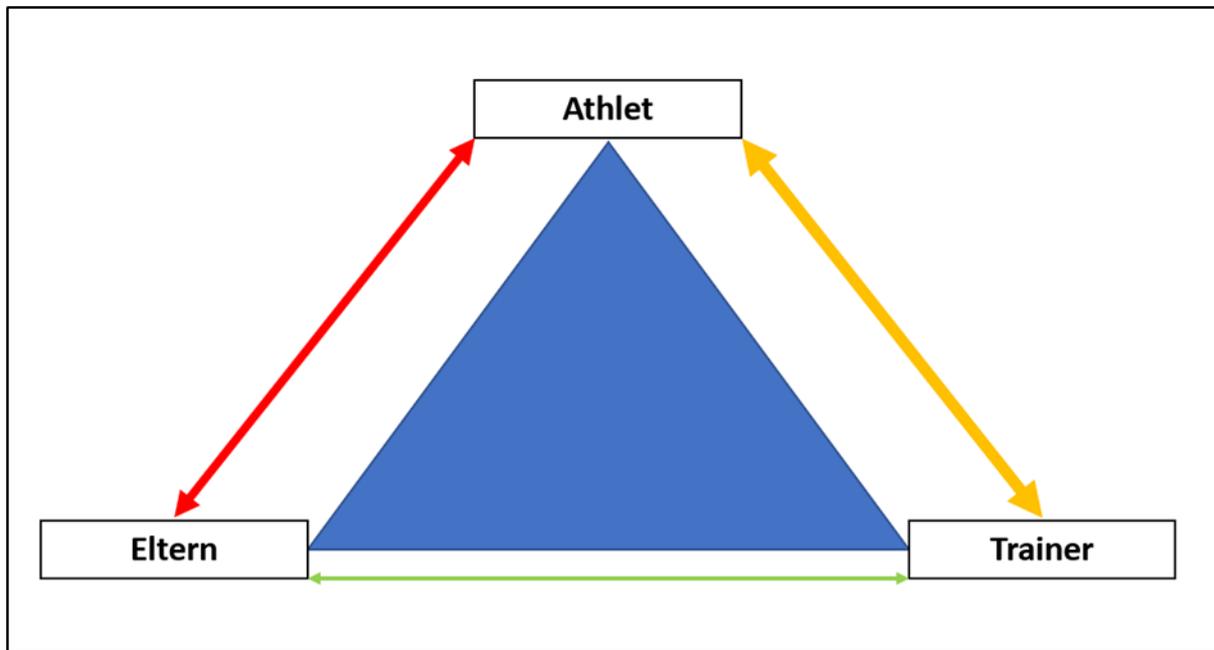
Definition - / Aufgaben - /Kompetenz -

Das vielseitige Aufgabengebiet des Trainers fordert ein hohes Mass an Sozial-, Selbst-, Methoden- und Fachkompetenz. Die verschiedenen Rollen des Biathlontrainers sind sicherlich nicht nur isoliert zu betrachten, sondern je nach Situationslage eine Kombination aus allen.

Zur Hauptaufgabe gehören im Nachwuchsbereich die sportliche Erziehung und Zusammenarbeit mit dem Athleten. Dazugehören das Vermitteln der grundsätzlichen Trainings- und Wettkampfprinzipien, des Sicherheitsaspekts mit der Waffe und vielen weiteren sportartspezifischen Verhaltensweisen und Einstellungen. Trainer wissen ziemlich genau was nötig ist um im Wettkampf und Leistungssport erfolgreich zu sein. Es ist ihre Aufgabe die Athleten im Training regelmässig zu fordern und sie aus der Komfortzone zu holen.

7.3 Kommunikationsverlauf Athlet-Eltern-Trainer

Fehlende Kommunikation führt immer wieder zu Missverständnissen, Probleme oder gar Konflikten. Die nachfolgende Abbildung und die entsprechenden Ausführungen zeigt Ihnen auf, zwischen welchen Beteiligten im sportlichen Umfeld der intensivste Austausch stattfindet sowie mögliches Konfliktpotenzial.



Trainer - Athlet (intensivster Austausch)

- regelmässiger persönlicher Austausch
- Feedback, Informationen, Fachwissen zu sportlichen Themen
- ehrlich und transparent

Athlet - Eltern

- regelmässiger persönlicher Austausch
- Informationen
- Der Athlet (das Kind) hat die Freiheit was und wie viel er den Eltern erzählt
- offen und ehrlich
- Abgrenzung des Kindes kann zu Spannungen führen (Informationsverlust)

Trainer - Eltern

- gelegentlicher Austausch
- Informationen, Feedback zu Fragen der Leistungsentwicklung
- transparent und sachlich
- Persönliche Befindlichkeiten können zu Spannungen führen

7.4 Überlegungen und Hinweise für Eltern

Was sind unsere Verpflichtungen als Eltern?

- Moralische und finanzielle Unterstützung leisten
- Besuch der Elternabende auf regionaler und/oder nationaler Stufe
- Sicherheitsbestimmungen für die Handhabung einer Schusswaffe kennen
- Trainer informieren über wichtige gesundheitliche und persönliche Schwierigkeiten des Kindes (Allergien, Verletzungen und Krankheiten, schulische Probleme)

Wie können wir unser Kind am besten unterstützen?

- Eine gewisse Gelassenheit und Ruhe bei emotionalen Situationen an den Tag legen (bei Selektionsentscheiden, Niederlagen und Erfolgen, Spannungen mit Trainern)
- Fehler zulassen beim Kind und bei sich (Erfahrungen muss das Kind selber machen)
- Absprechen mit dem Kind, wie und wobei die Eltern unterstützen können und ob Unterstützung überhaupt erwünscht ist (im Bereich Training, Wettkampf und zu Hause nicht einfach alles machen, Grenzen setzen und Selbstständigkeit des Kindes fördern)
- In gewissen Situationen ist manchmal weniger mehr
- Unterstützen beim Zeitmanagement (schulische und sportliche Termine koordinieren)
- Mobilität minimieren (nicht überall dabei sein, Ruhe in den Alltag bringen)

Wie verhalten wir uns als Eltern im Training und im Wettkampf?

- Dem Trainer Vertrauen schenken und mich/uns zurücknehmen
- «Elternfreie-Zonen» respektieren (**Start- und Zielraum sind für Athleten, Schiessplatz für Trainer**)
- Bei Unsicherheiten Hilfe und Gespräch mit Trainer suchen
- Selbstreflexion üben (wie ist mein Verhalten gegenüber meinem Kind und dem Trainer?)

7.5 Überlegungen und Hinweise für Trainer

Welche Aufgaben haben die Eltern im Training, im Wettkampf?

- Aufgabenverteilung vorgängig klar kommunizieren und absprechen
- Auf Regeln und Verhaltenskodex des Teams hinweisen
- «Elternfreie-Zonen» definieren und mitteilen

Wann werden Elternabende und/oder Elterngespräche geführt?

- Jeweils zum Saisonstart im Frühjahr und falls nötig vor der Wettkampfsaison im Herbst
- Zusätzliche Elterngespräche sind situationsabhängig und können zum Beispiel auf Wunsch der Eltern, bei speziellen Vorfällen und/oder schwierigen Phasen geführt werden

Werden Eltern regelmässig über die Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung des Athleten informiert?

- Trainer entscheidet mit Eltern über den Informationsaustausch (hauptsächlich Regionalstufe)
- Auf Nationalstufe hauptsächlich über den Athleten oder auf Nachfrage der Eltern

Wie verhalte ich mich als Trainer im Training und im Wettkampf?

- Gute Kommunikation mit Athleten und Eltern pflegen
- Kompetent und organisiert sein
- Führungsstil offenlegen und Erwartungen klären (Im sportlichen Umfeld ist der Trainer der Experte)
- Gemeinsam mit Athleten Regeln und Verhaltenslinien festlegen (Respekt, Fairplay, «Cool and Clean», Engagement)
- Selbstreflexion üben

7.6 Überlegungen und Hinweise für Athleten

Wie verhalte ich mich als Athlet im Training und im Wettkampf?

- Engagement und Leistungsbereitschaft zeigen
- Pünktlichkeit
- Einhalten der festgelegten Regeln und Verhaltensweisen (Verhaltens-/Teamkodex, «Cool and Clean», Fairplay, Vorbild sein, Respekt gegenüber Eltern, Trainern und Teamkollegen)
- Einhaltung der Anti-Doping-Bestimmungen
- Befolgen der Trainingsplanung und Ausfüllen des Trainingstagebuches
- Förderliche Zusammenarbeit mit den Trainern und Betreuern pflegen
- Trainer informieren über wichtige gesundheitliche und persönliche Schwierigkeiten (Allergien, Verletzungen und Krankheiten, schulische Probleme)
- Einhalten der Sicherheitsbestimmungen (Waffengesetz, Waffenhandhabung)

Wie können mich meine Eltern allgemein, beim Training und beim Wettkampf unterstützen?

- Gehe davon aus, dass deine Eltern nur das Beste für dich wollen
- Teile ihnen mit, wie und wo sie dich im Wettkampf, im Training und/oder allgemein unterstützen können (Transporthilfe, Anfeuern, ...)
- Erwarte nicht, dass deine Eltern alles für dich machen (lerne selber dein Ski- und Waffenmaterial zu pflegen, Trainingstagebuch zu führen)

Wie werde ich ein erfolgreicher Biathlet?

- Konsequentes Trainieren
- Befolgen der Anweisungen der Trainer und/oder Mentalcoaches, Mediziner sowie Betreuer
- Selbstreflexion und Selbstkritik üben (was war gut? Was kann ich noch verbessern?)
- Positives Denken, dh. an sich und seine Fähigkeiten glauben
- Ziele setzen (kurz-, mittel- und langfristig) und dementsprechend handeln (Training, Verhalten)
- Fehler machen (nicht immer die gleichen!) und daraus lernen
- Viel Freude, eine Portion Humor und noch mehr Ausdauer und Geduld mitbringen

8 Informationen zu nationalen Nachwuchskader

Ihr Kind hat sich für ein nationales Nachwuchskader qualifiziert – dann finden Sie hier wichtige Informationen. Falls Sie wissen wollen, welche Kriterien erfüllt werden müssen um den Einzug in ein nationales Nachwuchskader zu schaffen, lesen Sie Kapitel 3.2.

Mitglied der Kandidatengruppe (Sichtungskader)

- Die Kandidatengruppe ist **KEIN Nationalkader** und die Kandidaten sind keine Swiss Ski Kadermitglieder
- Es gibt **kein Athletenvertrag** mit Swiss Ski
- Es werden rund 20 Trainingstage von Mai bis November geboten
- Die Teilnahme an den Trainingskursen wird erwartet, wer sich für das Sichtungskader entscheidet. Ausnahmen sind bei schulischen oder beruflichen Verpflichtungen oder bei Krankheit
- Der Kommunikations- und Informationsaustausch läuft hauptsächlich zwischen Trainer und Athleten ab
- Für die Trainings-, Jahres- und Wettkampfplanung ist der RV oder Heimtrainer zuständig.
- Bei Erkrankungen und/oder Verletzungen ist der Trainer zu informieren und die medizinischen Abklärung via Swiss Ski Verbandsarzt zu machen

Mitglied des Juniorenkaders (C-Kader)

- Das Juniorenkader ist ein **Nationalkader**
- Juniorinnen und Junioren sind **Swiss Ski Kadermitglieder und unterzeichnen einen Athletenvertrag**
- Es werden rund 75 Trainingstage während der ganzen Saison angeboten
- Wer sich für das C-Kader entscheidet, verpflichtet sich alle Trainingskurse zu besuchen. Ausnahmen sind bei speziellen schulischen oder beruflichen Verpflichtungen oder bei Krankheit
- Der Kommunikations- und Informationsaustausch läuft hauptsächlich zwischen Trainer und Athleten ab
- Die Wettkampfplanung wird mit dem Trainer abgesprochen
- Die medizinische Betreuung und Leistungsdiagnostik läuft über die Medizinische Abteilung von Swiss Ski Biathlon und den verantwortlichen Verbandsärzten

9 Weiterführende Literatur

Mein Kind im Sport – Alles, was Eltern wissen müssen

Brabant, Marc; Brandner, Christoph; Urnik, Sabine (2011): Mein Kind im Sport. Alles, was Eltern wissen müssen. Wien: LINDE Verlag Wien (ISBN: 978-3-7093-0369-6)

Kinder und Jugendliche im Leistungssport – eine Herausforderung für Eltern und Trainer

Schweer, Martin K.M.(Hrsg.) (2011): Sport und gesellschaftliche Perspektiven Band 3: Kinder und Jugendliche im Leistungssport – eine Herausforderung für Eltern und Trainer. Ein pädagogisch-psychologischer Leitfaden. Unter der Mitarbeit von Eva Petermann und Maike Söker. Frankfurt am Main: PETER LANG GmbH Internationaler Verlag der Wissenschaften (ISBN: 978-3-631-60728-2)

Die Eltern als Fundament, Säule und Rückhalt im Werdegang jugendlicher Athleten und Athletinnen

Kirschner, Peter (2017): Die Eltern als Fundament, Säule und Rückhalt im Werdegang jugendlicher Athleten und Athletinnen. Linz: Freya Verlag GmbH (ISBN: 978-3-99025-315-1)