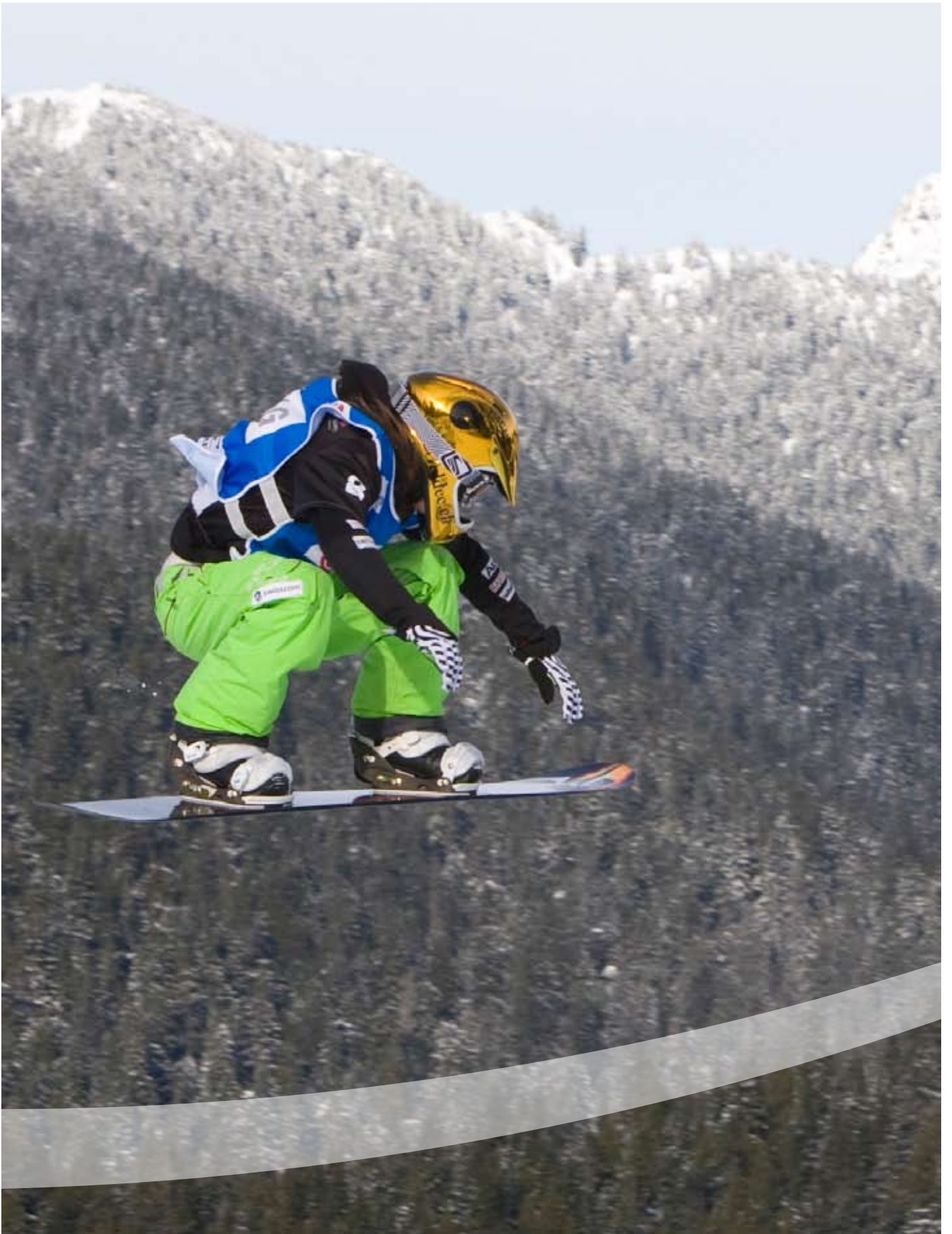


KARRIERE-CHECKLISTE FÜR SPITZENSPORTLER

Fit für den Spitzensport





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Persönliche Daten	6
Hinweise zum Gebrauch	5
1 Athlet	7
1.1 Wegstrecken/Logistik	11
1.2 Auslastung als Spitzensportler	12
2 Familie/soziales Umfeld	16
3 Verband/Sportumfeld	17
4 Ausbildung/Beruf	18
5 Gesundheit/Ernährung	19
6 Finanzen/Versicherungen/Rechtliches	20
7 Militär	23
Planung	24
Meilensteine	25
Informationsquellen	26

IMPRESSUM

Herausgeber: Swiss Olympic
Redaktion: Sascha Korner, Matthias Zurbuchen
Begleitgruppe: Franz Fischer, Renato Galasso, Thomas Lambert
Layout, Druck: printgraphic AG Bern
Fotos: Keystone
Auflage: 1500 Deutsch, 500 Französisch
August 2009

Vorwort

Wer auf internationaler Ebene sportlich erfolgreich sein will, muss seine Karriere sorgfältig planen. Neben sportlichen Zielsetzungen gilt es auch Überlegungen zu beruflichen Tätigkeiten sowie Aus- und Weiterbildung anzustellen. Durch eine gute Analyse und konsequente Planung sollen positive Voraussetzungen, persönliche Stärken und mögliche Stolpersteine erkannt werden. Je mehr Aspekte in die individuelle Karriereplanung einbezogen werden, desto planbarer wird auch die sportliche Leistungsentwicklung.

Die Karriere-Checkliste «Fit für den Spitzensport» stellt den Athleten in seiner Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit ins Zentrum. Sie gibt dem Athleten einen Überblick über die aktuelle Situation seiner sportlichen und schulischen/beruflichen Karriere. In welchen Bereichen besteht zurzeit Handlungsbedarf? Wo kann noch optimiert werden?

Wir wünschen für die Umsetzung der Planungsschritte viel Erfolg und Durchhaltevermögen und für die sportliche und berufliche Karriere alles Gute!

Matthias Zurbuchen
Bereichsleiter Athletensupport

Sascha Korner
Athletensupport/Career Services

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.

Hinweise zum Gebrauch

Die vorliegende Karriere-Checkliste gibt dir als Spitzensportler die Möglichkeit, eine Standortbestimmung deiner sportlichen/beruflichen Karriere vorzunehmen. Versuche möglichst alle Fragen zu beantworten, um dir einen guten Überblick über deine momentane Situation zu verschaffen. Besprich deine Checkliste mit einer Fachperson (Athletenbetreuer, Trainer, Karriereplaner etc.). Gemeinsam bestimmt ihr die nächsten Karriereschritte, damit du deine Vision realisieren kannst.

Die Checkliste ist in sieben Bereiche aufgeteilt. Der erste Bereich bezieht sich auf dich als Athleten. Die Bereiche zwei bis sieben widmen sich den Themen Gesundheit/Ernährung, Familie/soziales Umfeld, Verband/Sportumfeld, Ausbildung/Beruf, Finanzen/Versicherungen/Rechtliches und Militär.

Beachte:

Beantworte die Fragen **immer** mit dem Gedanken an deine sportliche Vision. Der Vergleich mit einem Vorbild kann dabei hilfreich sein. Was genau ist notwendig, damit deine Ziele nicht nur ein Traum bleiben? Es ist wichtig, dass du die Fragen kritisch beantwortest und dir konkrete Situationen vorstellst.

Entscheide dich jeweils für eines der sechs Felder und mache ein Kreuz in das entsprechende Feld.

Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
Frage		X				

- ++ Alles ist perfekt und du kannst die Frage mit einem «Klaren Ja» bzw. «Sehr gut» beantworten.
- + Die Situation ist befriedigend, kann aber noch leicht verbessert werden. Du kannst die Frage mit «Ja» bzw. «Gut» beantworten.
- +/- Dieser Punkt steht auf der Kippe und kann weder mit «Ja» bzw. «Gut» noch mit «Nein» bzw. «Schlecht» beantwortet werden.
- Dieser Bereich ist ungenügend abgedeckt. Du musst mit «Nein» bzw. «Schlecht» antworten.
- Damit steht es sehr schlecht. Du musst die Frage mit einem «Klaren Nein» bzw. «Sehr schlecht» beantworten.
- 0 Frage kann nicht beantwortet werden.

Am Ende jedes Planungsbereiches schreibst du auf, was du unbedingt angehen oder unternehmen willst, um den entsprechenden Bereich zu verbessern. Im Kapitel «Planung» wirst du dann aufgefordert, die Planungsbereiche aus der Checkliste, bei denen Handlungsbedarf bestehen, aufzulisten. Wähle in jedem Bereich ein bis drei Punkte, die du verbessern möchtest. Was genau braucht es dazu und wer kann dir dabei helfen? Setze dir zudem konkrete Termine, wann du die Punkte erledigen willst. Weiter hast du die Möglichkeit, deine Karriere auf einem A4-Blatt übersichtlich darzustellen. Die Definition von Meilensteinen¹ hilft dir dabei, deine Vision Schritt für Schritt zu verwirklichen.

Weitere Hinweise zur Planung deiner Karriere findest du unter www.swissolympic.ch/careerservices

¹ Ein Meilenstein ist ein Ereignis besonderer Bedeutung (z.B. das Erreichen der Top 10 an den nächsten Weltmeisterschaften oder der erfolgreiche Studienabschluss). Der Meilenstein ist ein Zwischenziel auf deinem Weg, deine Vision zu realisieren.

Persönliche Daten

Datum des Bearbeitens:	
Vorname:	Nachname:

Nachfolgende Felder müssen nur ausgefüllt werden, wenn die Checkliste mit einer externen Person besprochen wird.

PLZ/Wohnort:	Strasse:
PLZ/Zusatzadresse:	Strasse/Zusatzadresse:
Tel. Privat:	Tel. Mobile:
Tel. Geschäft:	Geburtsdatum:
E-Mail:	
Sportart:	Disziplin:
Sportverband:	Sportverein:
Swiss Olympic (Talents) Card:	Kader:
Abgeschlossene Ausbildung(en):	

Beschäftigungssituation:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> in Ausbildung | <input type="checkbox"/> berufstätig | <input type="checkbox"/> Profisportler |
| <input type="checkbox"/> Schule, Studium (Gymnasium, Handels-
Mittelschule HMS, Universität etc.) | <input type="checkbox"/> selbständig erwerbend | |
| <input type="checkbox"/> Berufslehre | <input type="checkbox"/> unselbständig erwerbend | |

Name der Schule:	Arbeitgeber:
Angestrebter Ausbildungsabschluss:	Aktuelle Anstellung als:
Voraussichtlicher Abschlusstermin:	Anstellungsgrad:
Gelernter Beruf:	

1 Athlet

Dieser Bereich gibt dir einen Überblick über dich als Athleten. Die persönliche Einstellung als Spitzensportler bildet den wichtigsten Grundpfeiler für den sportlichen Erfolg auf höchster Ebene.

Setze dich zuerst konkret mit deiner sportlichen Vision und den wichtigsten Zielen in den nächsten Jahren auseinander. Versuche, die Ziele so konkret wie möglich zu formulieren, damit du diese im Nachhinein auch überprüfen kannst.

Sich selbst beurteilen bereitet oft Schwierigkeiten. Gib daher die Fragen über dich als Athleten auch einer Fachperson (Trainer, Athletenbetreuer) zur Beantwortung. Dann erhältst du neben deiner Selbsteinschätzung auch eine Fremdeinschätzung. Bitte besprich anschliessend die Fremdeinschätzung mit der Fachperson. Falls du deine Checkliste nicht herausgeben möchtest, kannst du das eine Blatt heraustrennen und anschliessend wieder einfügen (Seite 9/10).

Meine drei bedeutendsten Erfolge in der bisherigen sportlichen Karriere:

1.	
2.	
3.	

Meine sportliche Vision:

--	--

Meine wichtigsten sportlichen Ziele auf dem Weg zur Verwirklichung der sportlichen Vision:
(Resultatziele wie z.B. Top 8, EM)

Jahr		Jahr	

Meine wichtigsten schulischen/beruflichen Ziele:
(50%-Anstellung, Studienabschluss etc.)

Jahr		Jahr	

Durch den **Athleten** auszufüllen:

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Vision und deiner langfristigen Zielsetzungen.

Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
1. Wie schätzt du deinen Gesundheitszustand ein?						
2. Verfügst du über die nötigen körperlichen Voraussetzungen ?						
3. Verfügst du über die nötigen technischen Voraussetzungen ?						
4. Verfügst du über die nötigen taktischen Voraussetzungen ?						
5. Wie erträgt dein Körper die Strapazen von Training und Wettkampf (Verletzungsanfälligkeit)?						
6. Wie sieht deine Belastbarkeit in extremen Situationen aus?						
7. Wie schätzt du dein Leistungspotenzial ein?						
8. Wie schätzt du deine Leistungsbereitschaft ein?						
9. Bist du grundsätzlich bereit, die für den Spitzensport nötigen zusätzlichen Anstrengungen auf dich zu nehmen (Spezialtrainings, wenig Freizeit etc.)?						
10. Wie gut ist deine Lernfähigkeit ?						
11. Kannst du dich mental gut auf wichtige Wettkämpfe einstellen?						
12. Kannst du Rückschläge/Niederlagen positiv verarbeiten?						
13. Richtest du deine Ernährung auf deine sportliche Leistung aus?						
14. Hast du dein Zeitmanagement im Griff?						
15. Wie beurteilst du deine Reisezeit , die durch den Sport und/oder deine Ausbildung/Arbeit entsteht? (siehe Weg-Logistik unter 1.1)						
16. Kannst du dich so organisieren, dass du nicht komplett ausgelastet bist? (siehe Auslastung unter 1.2)						
17. Entspricht dein Trainingsaufwand den sportspezifischen Anforderungen?						
18. Kannst du mit den Medien (Fernsehen, Printmedien etc.) erfolgreich umgehen?						
19. Verfügst du über das nötige sportartenspezifische Fachwissen ?						

Bemerkungen, Handlungsbedarf:



Durch **eine Fachperson im Sport (Trainer, Athletenbetreuer etc.)** auszufüllen:

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass alle nachfolgenden Fragen **immer** auf die sportliche Vision und die langfristigen Zielsetzungen des Athleten ausgerichtet sind.

Vorname, Name: (Athlet)	Vorname, Name: (Fachperson)
Sportliche Vision: (Athlet)	Funktion: (Fachperson)

++ Sehr gut/Perfekt | + Gut/Ja | +/- Weder noch | - Schlecht/Nein | -- Sehr schlecht/Überhaupt nicht
o Kann nicht beantwortet werden

Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
1. Wie schätzen Sie den Gesundheitszustand des Athleten ein?						
2. Verfügt der Athlet über die nötigen körperlichen Voraussetzungen ?						
3. Verfügt der Athlet über die nötigen technischen Voraussetzungen ?						
4. Verfügt der Athlet über die nötigen taktischen Voraussetzungen ?						
5. Wie erträgt der Körper des Athleten die Strapazen von Training und Wettkampf (Verletzungsanfälligkeit)?						
6. Wie sieht die Belastbarkeit des Athleten in extremen Situationen aus?						
7. Wie schätzen Sie das Leistungspotenzial des Athleten ein?						
8. Wie schätzen Sie die Leistungsbereitschaft des Athleten ein?						
9. Ist der Athlet grundsätzlich bereit, die für den Spitzensport nötigen zusätzlichen Anstrengungen auf sich zu nehmen (Spezialtrainings, wenig Freizeit etc.)?						
10. Wie gut ist die Lernfähigkeit des Athleten?						
11. Kann sich der Athlet mental gut auf wichtige Wettkämpfe einstellen?						
12. Kann der Athlet Rückschläge/Niederlagen positiv verarbeiten?						
13. Richtet der Athlet seine Ernährung auf seine sportliche Leistung aus?						
14. Hat der Athlet sein Zeitmanagement im Griff?						
15. Wie beurteilen Sie die Reisezeit des Athleten, die durch den Sport und/oder seine Ausbildung/Arbeit entsteht?						
16. Kann sich der Athlet so organisieren, dass er nicht komplett ausgelastet ist?						
17. Entspricht der Trainingsaufwand des Athleten den sportartenspezifischen Anforderungen?						



Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
18. Kann der Athlet mit den Medien (Fernsehen, Printmedien etc.) erfolgreich umgehen?						
19. Verfügt der Athlet über das nötige sportartenspezifische Fachwissen ?						

Bemerkungen,
Handlungsbedarf:

Die Einschätzung der Fachperson wurde mit dem Athleten besprochen.

Ort, Datum _____

Athlet

Vorname, Name _____

Unterschrift _____

Fachperson

Vorname, Name _____

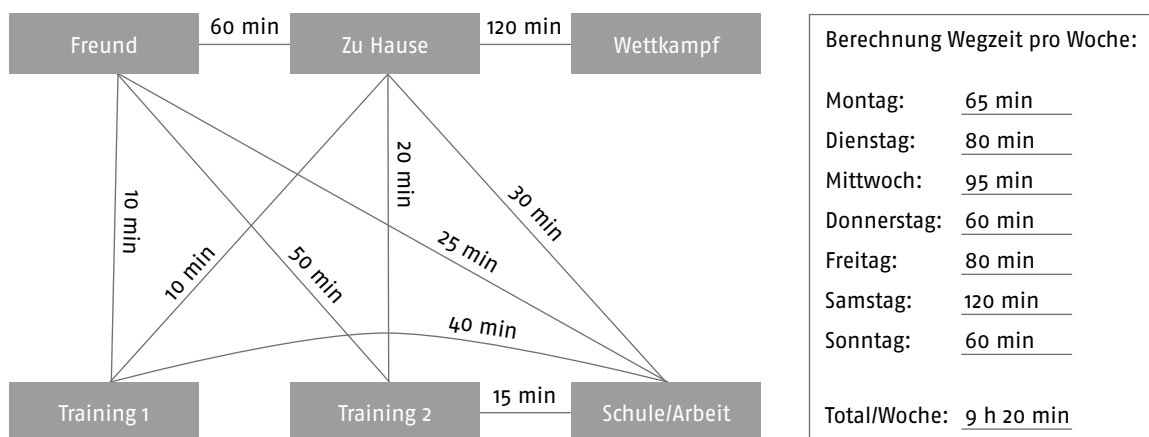
Unterschrift _____

1.1 Wegstrecken/Logistik

Wie viel Zeit benötigst du für deine Reisen von zu Hause zur Schule/Arbeit, ins Training und wieder zurück nach Hause? Auf dieser Seite wirst du angehalten, die Wegstrecken einer repräsentativen Woche aus der Wettkampfphase bewusst aufzuzeichnen. Die Werte helfen bei der Analyse deiner Reisezeiten.

Ziel muss es sein, die Reisezeit möglichst kurz zu halten, denn meistens ist sie «verlorene» Zeit, die du besser für gezielte Regeneration, Training, Lernen etc. einsetzen könntest. Überlege dir also genau, ob du deine Reisezeit durch bessere Organisation oder gar einen Umzug optimieren kannst.

Beispiel:



Persönliches Schema:



1.2 Auslastung als Spitzensportler

Wie sieht deine Auslastung als Spitzensportler aus? Trage in den nachfolgenden Tabellen die Anzahl Stunden ein, die du in einer repräsentativen Woche für Arbeit, Schule/Ausbildung, Sport, den damit verbundenen Reisen (siehe Weg-Logistik unter 1.1), Regeneration/Erholung und Weiteres aufwendest. Schätze dafür den jeweiligen Durchschnitt.

Wochenüberblick (deiner aktuellen Situation)

Definition der einzelnen Bereiche:

Schule/Ausbildung	SA
Reisezeit	R
Training	T
Wettkampf	W
Schlaf	S

Erholung (aktiv&passiv)	ER
Ausgleich, Hobby	A
Essen	E
Soziales	SO
Diverses	D

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

Monatsüberblick (deiner aktuellen Situation)

Definition der einzelnen Bereiche:

Arbeit: effektive Anzahl Stunden Arbeit pro Woche

Schule/Ausbildung: effektive Anzahl Stunden Schule/Ausbildung (inkl. Lernzeit) pro Woche

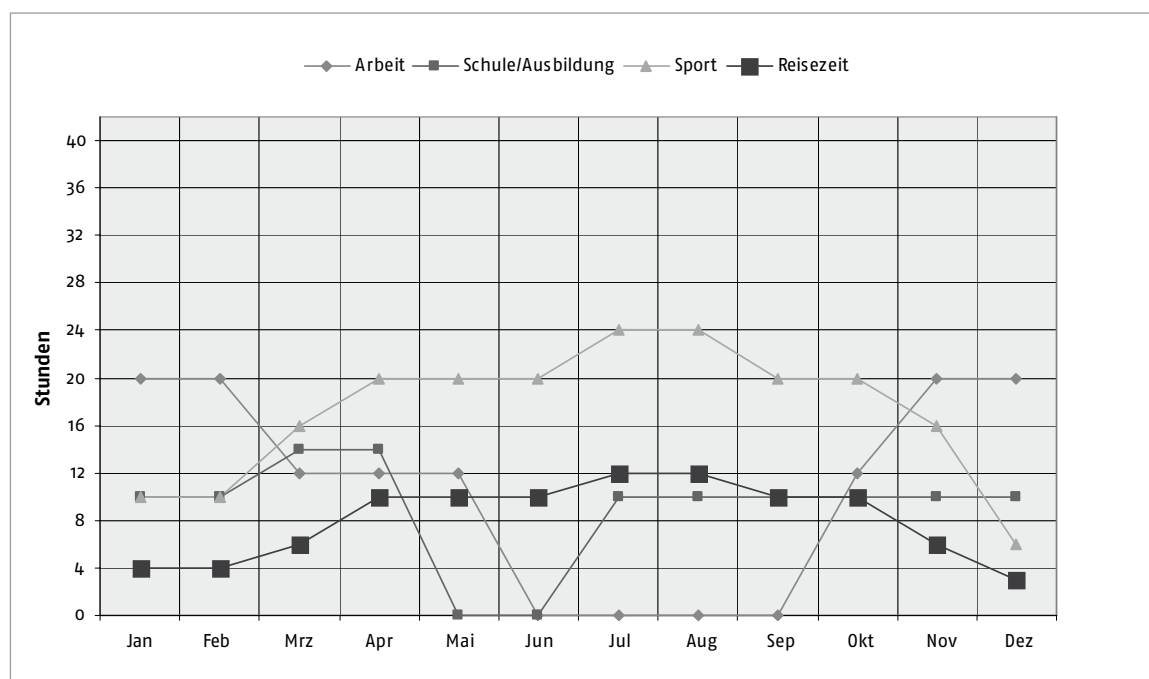
Sport: effektive Anzahl Stunden Sport (inkl. Wettkampf und aktive Erholung) pro Woche

Reisezeit: effektive Anzahl Stunden Reisezeit für Arbeit, Schule/Ausbildung und Sport pro Woche (siehe Weg-Logistik unter 1.1)

Beispiel:

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Arbeit*	20	20	12	12	12	0	0	0	0	12	20	20
Schule/Ausbildung*	10	10	14	14	0	0	10	10	10	10	10	10
Sport*	10	10	16	20	20	20	24	24	20	20	16	6
Reisezeit*	4	4	6	10	10	10	12	12	10	10	6	3

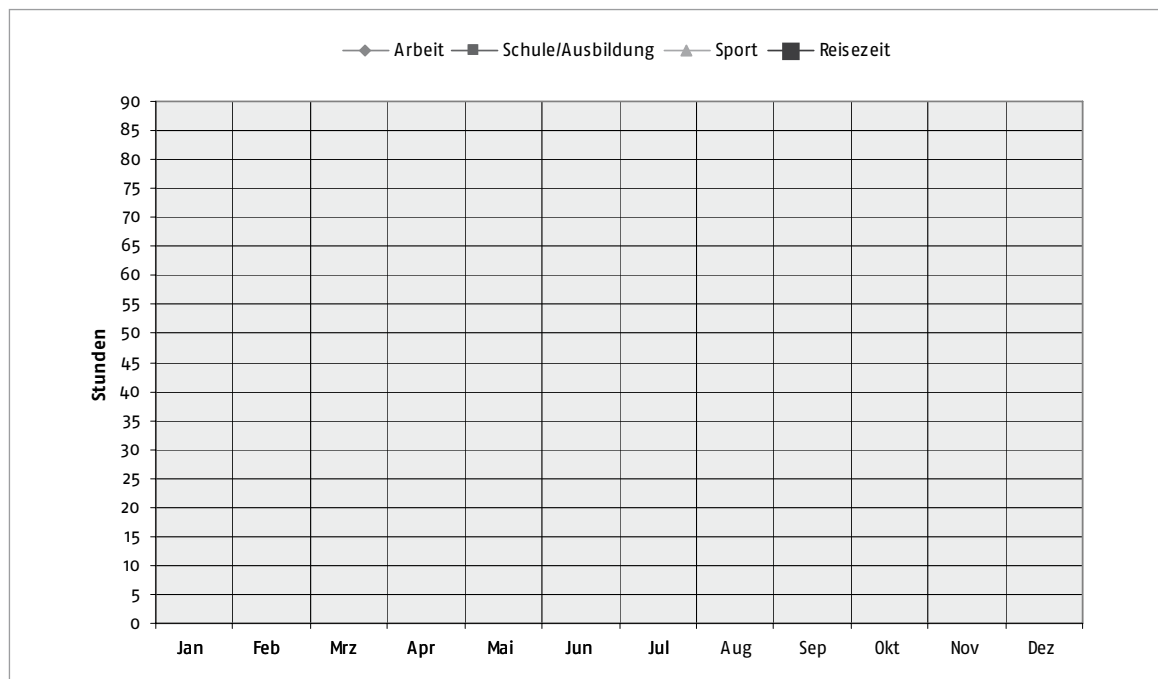
*Angaben immer in Anzahl Stunden/Woche



Die elektronische Version findest du als Download unter www.swissolympic.ch/careerservices

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Arbeit*												
Schule/Ausbildung*												
Sport*												
Reisezeit*												

*Angaben immer in Anzahl Stunden/Woche



Jahresüberblick (deiner Mehrjahresplanung)

Definition der einzelnen Bereiche:

Arbeit: effektive Anzahl Stunden Arbeit pro Woche

Schule/Ausbildung: effektive Anzahl Stunden Schule/Ausbildung (inkl. Lernzeit) pro Woche

Sport: effektive Anzahl Stunden Sport (inkl. Wettkampf und aktive Erholung) pro Woche

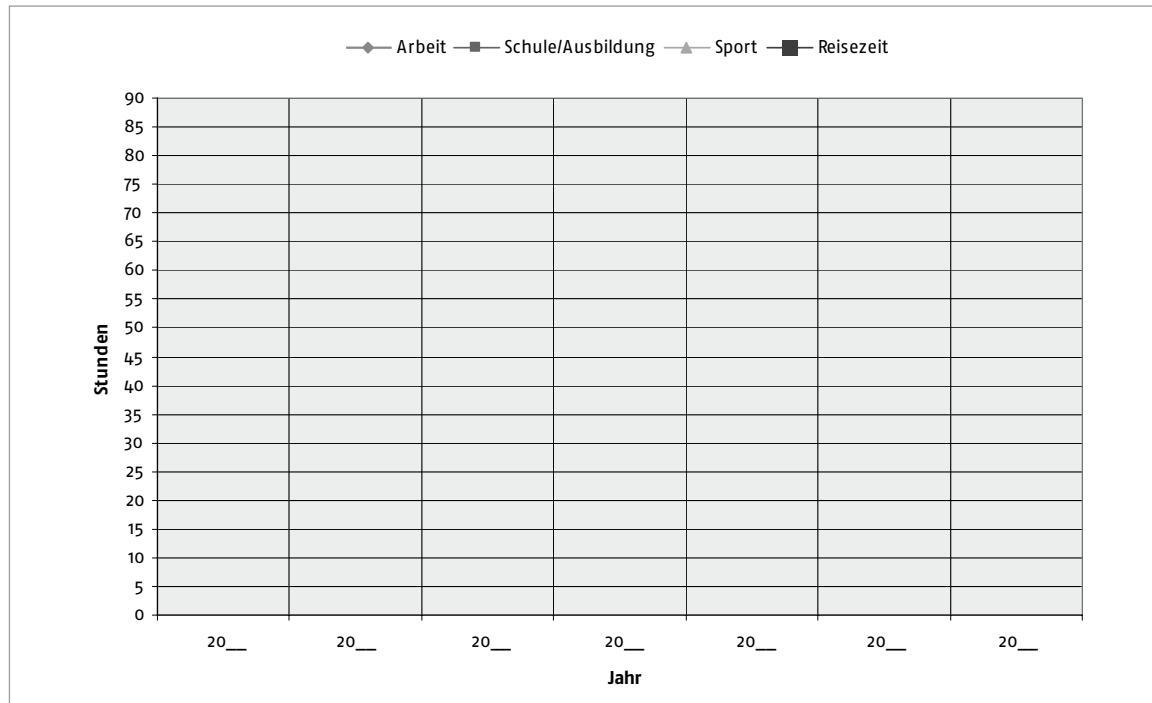
Reisezeit: effektive Anzahl Stunden Reisezeit für Arbeit, Schule/Ausbildung und Sport pro Woche

Jahr	20__		20__		20__		20__		20__		20__	
	ZS	WS	ZS	WS	ZS	WS	ZS	WS	ZS	WS	ZS	WS
Arbeit*												
Schule/Ausbildung*												
Sport*												
Reisezeit*												

*Angaben immer in Anzahl Stunden/Woche

ZS: Zwischensaison

WS: Wettkampfsaison



2 Familie/soziales Umfeld

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Vision und deiner langfristigen Zielsetzungen.

Das soziale Umfeld bildet einen wichtigen Eckpfeiler in deiner Karriere als Spitzensportler und nimmt eine prägende Funktion ein. Gerade bei der Doppelbelastung durch Ausbildung/Beruf und Spitzensport oder auch bei Verletzungen kann die Familie als wichtiges Stützsystem mithelfen, dir die notwendige Sicherheit und Ruhe zu geben.

Durch ein stabiles Umfeld werden Belastungen eines Spitzensportlers breiter getragen und dadurch auch vermindert. Freunde können eine wichtige Kraftquelle bei der Entwicklung der nötigen Ressourcen sein. Das soziale Umfeld hilft dir als Spitzensportler, die nötige Balance zu halten.

Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
1. Unterstützt dich deine Familie in deinen sportlichen Zielen?						
2. Unterstützen dich deine Freunde/dein Lebenspartner in deinen sportlichen Zielen?						
3. Akzeptiert dein Umfeld dein Engagement im Spitzensport?						
4. Bist du mit dem Rückhalt , den dir deine Familie gibt, zufrieden?						
5. Kannst du dich auch bei Verletzungen oder Misserfolg auf Unterstützung aus der Familie verlassen?						
6. Falls du auf finanzielle Unterstützung deiner Familie angewiesen bist: Ist die finanzielle Unterstützung durch deine Familie ausreichend?						
7. Entspricht die aktuelle Wohnsituation deinen Vorstellungen?						
8. Planst du dir genügend Zeit für Freunde und Familie ein?						

Bemerkungen, Handlungsbedarf:

3 Verband/Sportumfeld

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Vision und deiner langfristigen Zielsetzungen.

Der Verband gibt dir bei der Ausübung deines Sports die notwendigen Leitplanken und Strukturen. Welche Infrastruktur steht dir zur Verfügung? Welche Trainer kümmern sich um deine sportliche Entwicklung? Betreuung und Infrastruktur können entscheidend sein bei der Entfaltung des sportlichen Potenzials. Da der Betreuerstab eines Athleten sehr unterschiedlich aussehen kann, bitten wir dich, deine Betreuer aufzulisten und unten in den Fragebogen zu übertragen (z.B. Kadertrainer, Vereinstrainer, Konditionstrainer, Mentaltrainer, Manager).

Betreuerstab:

Funktion*	Name/Vorname	Telefon	E-Mail

* unten übertragen und für die Beantwortung der Fragen verwenden.

Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
1. Bist du mit der Betreuung durch den regionalen bzw. nationalen Verband zufrieden?						
2. Falls du durch einen Verein/Club betreut wirst: Wie bist du mit der Betreuung zufrieden?						
3. Stehen dir gute Trainingsorte zur Verfügung?						
4. Stimmt die Trainings-Infrastruktur ?						
5. Entspricht die Kaderzugehörigkeit deiner eigenen Einschätzung?						
6. Fühlst du dich wohl und akzeptiert in deiner Trainingsgruppe ?						
7. Kannst du dank deiner Trainingsgruppe bessere Leistungen erbringen?						
8. Wie bist du mit der Betreuung durch den * zufrieden? _____						
9. Wie bist du mit der Betreuung durch den * zufrieden? _____						
10. Wie bist du mit der Betreuung durch den * zufrieden? _____						
11. Wie bist du mit der Betreuung durch den * zufrieden? _____						
12. Wie bist du mit der Betreuung durch den * zufrieden? _____						

Bemerkungen,
Handlungsbedarf:

4 Ausbildung/Beruf

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Vision und deiner langfristigen Zielsetzungen.

Der Abschluss einer Ausbildung ist das Tor zur beruflichen Karriere während und vor allem nach dem Spitzensport. Um Spitzensport und Ausbildung/Beruf optimal zu verbinden, braucht es eine flexible Schule oder einen flexiblen Arbeitgeber. Einen solchen zu finden, ist oft nicht so leicht. Die Analyse deiner aktuellen Situation gibt dir die Grundlage für die optimale Koordination von Beruf, Schule und Ausbildung.

Beachte: In gewissen Sportarten musst du bereit sein, dich in bestimmten Karriere-Abschnitten als Profisportler voll und ganz auf deine sportliche Karriere zu konzentrieren, ohne dabei beruflich tätig zu sein oder in Ausbildung zu stehen.

Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
1. Bist du bereit, dem Spitzensport genügend Priorität zu geben (allenfalls auf Kosten von Ausbildung/Beruf)?						
2. Wie gut bist du für deine berufliche Nachsportkarriere vorbereitet?						
3. Falls du professionelle Unterstützung für deine Karriere in Anspruch nimmst (Karriereplaner, Laufbahnberater): Erhältst du genügend Unterstützung?						
4. Wie bist du mit der Unterstützung deines Vereins/Verbands im Bereich Ausbildung/Beruf zufrieden?						

Falls du berufstätig bist oder in Ausbildung stehst:

5. Ist es dir möglich, neben der Beanspruchung durch Beruf und/oder Ausbildung optimale sportliche Leistung zu erbringen? (siehe Auslastung unter 1.2)						
6. Bist du grundsätzlich mit der Unterstützung deiner Bildungsinstitution (Schule, Uni etc.) oder deines Arbeitgebers zufrieden?						
7. Sind dein Arbeitgeber und/oder deine Bildungsinstitution für deine Spitzensporttätigkeit genügend flexibel ?						
8. Ist der Bezug von Ferien nebst sportlich bedingten Freistellungen möglich?						
9. Informierst du deinen Arbeitgeber /deine Bildungsinstitution frühzeitig über bevorstehende Spitzensport-Absenzen ?						
10. Bei Ausbildungen: Ist die Finanzierung gewährleistet?						
11. Bei Berufstätigkeit: Kannst du mit deinem Lohn deinen Lebensunterhalt bestreiten?						

Bemerkungen,
Handlungsbedarf:

- Informationen zur **Berufsberatung**: www.berufsberatung.ch
- Informationen zu **Career Services**: www.swissolympic.ch/careerservices

5 Gesundheit/Ernährung

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Vision und deiner langfristigen Zielsetzungen.

Eine gute körperliche, geistige und mentale Gesundheit bildet die Basis für eine sportliche Karriere. Verletzungen, Krankheiten und psychische Instabilität können die sportliche Laufbahn massgeblich beeinflussen. Der eigene Körper in seiner ganzen Komplexität ist für dich als Spitzensportler das wichtigste Kapital und sollte eine ganz besondere Beachtung geniessen.

Oft wird die Bedeutung der Ernährung von Spitzensportlern unterschätzt. Für eine optimale Vorbereitung auf einen Zielanlass spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und sollte individuell abgestimmt sein.

Vertrauensarzt:	
Physio/Massage:	
Psychologischer Berater:	
Mentaltrainer:	
Ernährungsberater:	

Planungsbereiche	++	+	+/-	-	--	0
1. Wie wirst du (sport-)ärztlich betreut ?						
2. Wie wirst du im Bereich Physiotherapie/Massage betreut?						
3. Wie wirst du im mentalen Bereich betreut?						
4. Ernährst du dich gemäss den Bedürfnissen deiner Sportart?						
5. Kannst du im entscheidenden Wettkampf dein Leistungspotenzial ausschöpfen?						
6. Findest du die nötige Ruhe und kannst du dich genügend erholen/regenerieren ?						
7. Hast du die Möglichkeit, auch mal Ferien zu beziehen und ganz abzuschalten?						

Bemerkungen, Handlungsbedarf:

- Informationen zur **sportmedizinischen Betreuung**: www.swissolympic.ch/sportmedizin
- Informationen zu **Sporternährung**: www.swissolympic.ch/sporternaehrung, www.sfsn.ethz.ch
- Informationen zu **Sportpsychologie**: www.swissolympic.ch/sportpsychologie

6 Finanzen/Versicherungen/Rechtliches

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Vision und deiner langfristigen Zielsetzungen.

Spitzensportler setzen sich oftmals erhöhten körperlichen Risiken aus. Ausserdem arbeiten viele auf selbständiger Basis, was eine genaue Prüfung der Versicherungen umso wichtiger macht. Es empfiehlt sich, das gesamte Versicherungspakt genau unter die Lupe zu nehmen und mit einer Fachperson zu besprechen. Bist du in allen für dich relevanten Bereichen versicherungstechnisch ausreichend abgedeckt?

Die finanzielle Absicherung ermöglicht es dir, dich voll und ganz auf den Spitzensport und die Ausbildung/den Beruf zu konzentrieren. Eine konkrete Budgetplanung kann dir eine gute Hilfestellung sein. Auf der folgenden Seite findest du dafür eine einfache Vorlage.

Worauf muss ich bei einem Vertragsabschluss mit einem Sponsor achten? Was für Konsequenzen ergeben sich aus einem Vertrag? Ein guter Überblick über die Inhalte deiner Verträge ist wichtig, damit du keine negativen Überraschungen erlebst.

Planungsbereiche	Ja	Nein
1. Entspricht das gewählte Franchise- und Ärztemodell der Krankenkasse deinen Bedürfnissen als Spitzensportler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hast du Zusatzversicherungen für folgende Leistungen abgeschlossen: – Privatspital ganze Schweiz (allgemeine Abteilung, halbprivat etc.) – Versicherungsabdeckung im Ausland (Rückführung etc.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Hast du eine Reise- und Spitalkostenversicherung fürs Ausland abgeschlossen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hast du eine Unfallversicherung ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hast du eine Krankentaggeldversicherung ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rechnest du AHV-/IV-/EO-/ALV-Beiträge ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Besitzt du eine Hausratversicherung ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hast du eine Haftpflichtversicherung ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hast du eine berufliche Vorsorge ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hast du Anspruch auf Kinderzulage ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hast du in diesem Jahr deine Steuerabrechnung bereits eingereicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Arbeitest du mit einer Budgetplanung ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kannst du dir deine Karriere deinen Bedürfnissen entsprechend finanzieren ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ist dein Sponsoring-Potenzial ausgeschöpft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Bist du über den Inhalt aller deiner Verträge informiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Hast du eine Athletenvereinbarung mit deinem Verband unterzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bemerkungen,
Handlungsbedarf:

→ Informationen zu **Versicherungen**: www.bsv.admin.ch/themen

→ Informationen zu **Budgetberatung**: www.budgetberatung.ch

Beispiel für eine Budgetplanung

Einkünfte

Effektive Einnahmen ohne Sach- und Dienstleistungen Fachverband/Sponsoren etc.

Festes Spitzensporteinkommen	Monatlich	Jährlich	Kommentar/Notizen
Beiträge Verein			
Beiträge Fachverband			
Beiträge Swiss Olympic			
Beiträge Kanton/Gemeinde			
Fonds/Stiftung			
Sponsoringbeiträge*			
Anderes:			

Variables Spitzensporteinkommen

Athletenbookings, Auftritte etc.			
Prämien, Preisgelder			
Anderes:			

Weiteres Einkommen

Erwerbseinkommen (netto)			
Stipendien			
Anderes:			

Total Einkünfte

--	--	--

*Auflistung der einzelnen Sponsoren:

Ausgaben

Effektive Auslagen ohne Sach- und Dienstleistungen Fachverband/Sponsoren etc.

Fixkosten	Monatlich	Jährlich	Kommentar/Notizen
Wohnkosten (inkl. Nebenkosten)			
Krankenkasse/Unfall			
Hausrat-/Privathaftpflichtversicherung			
Andere Versicherungen			
Abonnemente öffentlicher Verkehr			
Velo/Mofa/Auto			
Telefon/Internet/Handy			
Radio/TV			

	Monatlich	Jährlich	Kommentar/Notizen
Steuern			
Feuerwehrsteuer/Militärpflichtersatz			
Anderes:			
Variable Kosten			
Zeitung/Zeitschriften			
Schulgeld/Ausbildung/Weiterbildung			
Lehrmittel			
Nahrungsmittel/Getränke			
Kleider/Schuhe			
Freizeit			
Auswärtige Verpflegung			
Anderes:			
Rückstellungen			
Jahresfranchise/Selbstbehalt			
Arzt/Zahnarzt/Optiker			
Geschenke/Spenden			
Unvorhergesehenes/Anschaffungen			
Ferien			
Anderes:			
Effektive Spitzensportauslagen			
Mitgliederbeitrag			
Wettkampflizenz			
Trainingskosten			
Wettkampfgebühren			
Verbandsbeiträge			
Regenerationsmassnahmen			
Materialkosten			
Reisekosten Training			
Reisekosten Wettkampf			
Anderes:			
Anderes:			
Total Ausgaben			
Überblick			
Total Einkünfte			
-			
Total Ausgaben			
=			
Fehlbetrag / Überschuss			

7 Militär

Mit dem Konzept Spitzensportförderung legt die Armee ein klares Bekenntnis zum Spitzensport ab. Diese Förderung beinhaltet einerseits die Spitzensport-Rekrutenschule (RS), die nach einer fünfwöchigen Grundausbildung während 13 Wochen in Magglingen stattfindet. Dabei steht die Ausbildung zum Militärsportleiter (MSL) im Vordergrund. Grosses Gewicht wird auch den sportartenspezifischen Trainings unter der Leitung von qualifizierten Verbandstrainern eingeräumt. Andererseits erhältst du als Athlet unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, auch deine Wiederholungskurse (WK) für das sportartspezifische Training einzusetzen.

Ich kenne die für Militär & Spitzensport verantwortliche Person des Verbandes.

Rekrutenschule:		Wiederholungskurse:	
Wann:		Wann:	
Wo:		Wo:	
Funktion:		Funktion:	

Der Verband hat mich für den Militärdienst als «qualifizierten Athleten» gemeldet

Die Rekrutierung habe ich noch vor mir

Ich war bereits an der Rekrutierung

Ich beabsichtige keine Rekrutierung zu machen

Ich leiste Zivildienst (frühzeitig planen!)

Fragen zum Thema
Militär und
Spitzensport:

Bemerkung:

→ Informationen zur **Spitzensportförderung in der Armee**: www.baspo.admin.ch

Planung

Gehe nochmals die ganze Checkliste durch und notiere hier maximal drei Punkte pro Bereich, die du **kurzfristig** konkret verbessern möchtest. Wer ist bei der Umsetzung verantwortlich und wann sollen diese Anpassungen gemacht werden? Setze dich mit diesem Instrument nicht unter Zeitdruck, sondern plane realistisch.

ATHLET

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

FAMILIE / SOZIALES UMFELD

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

VERBAND / SPORTUMFELD

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

AUSBILDUNG / BERUF

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

GESUNDHEIT / ERNÄHRUNG

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

FINANZEN / VERSICHERUNG/RECHTLICHES

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

MILITÄR

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

Meilensteine

Überlege dir aufgrund deiner Checkliste, wie du deine Karriere langfristig planen willst. Definiere die nötigen Meilensteine, damit du deine sportliche Vision auch wirklich realisieren kannst.

Meine sportliche Vision:						
Planungsbereiche	Jahr	Meilensteine				
		20__	20__	20__	20__	20__
Spitzensport						
Familie/Soziales Umfeld						
Verband/Sportumfeld						
Ausbildung/Beruf						
Gesundheit/Ernährung						
Finanzen/Versicherung/Rechtliches						
Militär						
Diverses						

Commitments:

Ich will meine sportliche Vision verwirklichen. Daher bin ich bereit, meine Ziele und Meilensteine konsequent zu verfolgen!

Informationsquellen

Allgemein:

→ www.swissolympic.ch

Bereich Ausbildung/Beruf:

→ Informationen zur **Berufsberatung**: www.berufsberatung.ch

→ Informationen zu **Career Services**: www.swissolympic.ch/careerservices

Bereich Gesundheit/Ernährung:

→ Informationen zur **sportmedizinischen Betreuung**: www.swissolympic.ch/sportmedizin

→ Informationen zu **Sporternährung**: www.swissolympic.ch/sporternaehrung, www.sfsn.ethz.ch

→ Informationen zu **Sportpsychologie**: www.swissolympic.ch/sportpsychologie

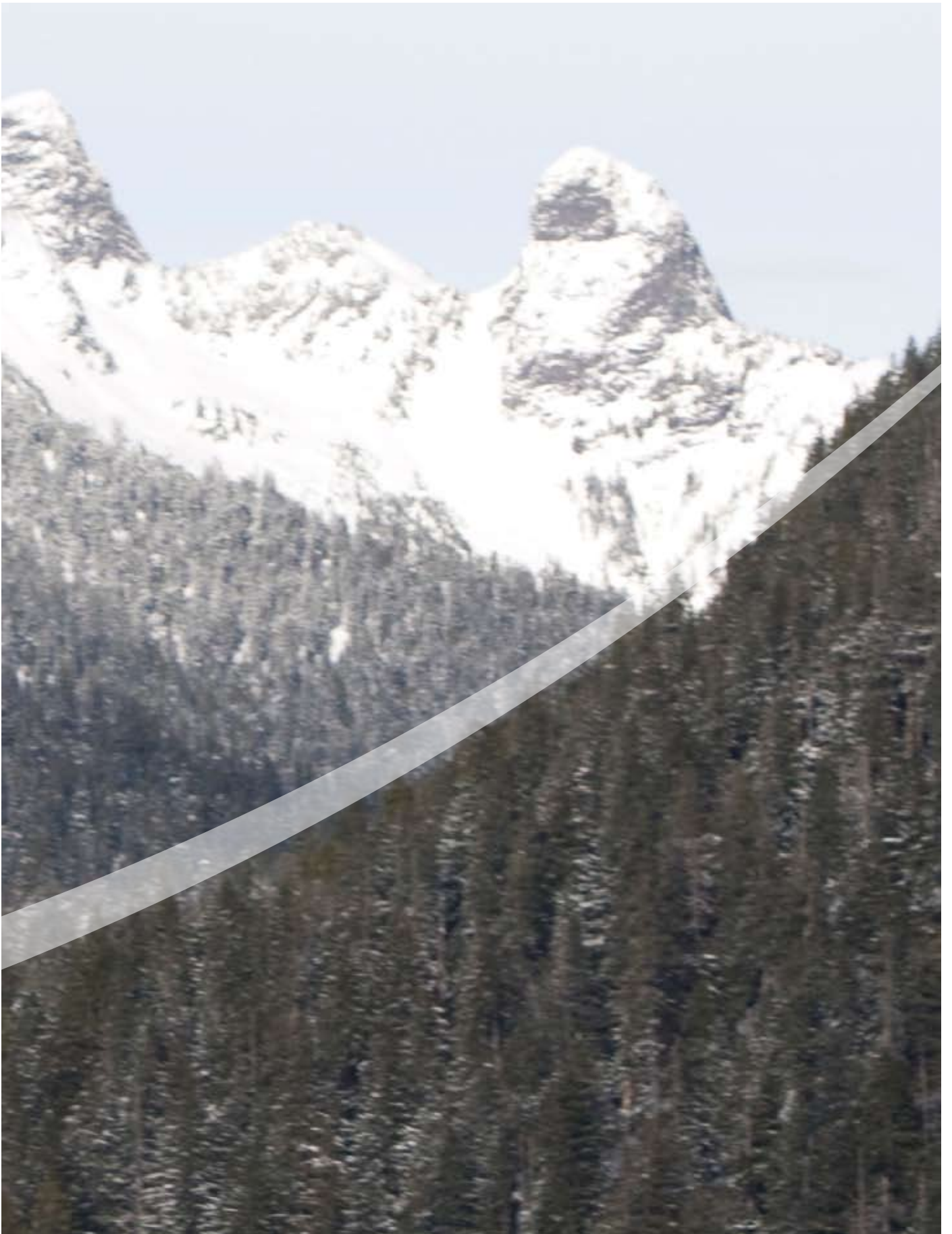
Bereich Finanzen/Versicherung/Rechtliches:

→ Informationen zu **Versicherungen**: www.bsv.admin.ch/themen

→ Informationen zu **Budgetberatung**: www.budgetberatung.ch

Bereich Militär:

→ Informationen zur **Spitzensportförderung in der Armee**: www.baspo.admin.ch



Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgutzentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Postfach 606
3000 Bern 22

Tel.: +41 (0)31 359 71 11
Fax: +41 (0)31 359 71 71
www.swissolympic.ch

National Supporter



Leading Partners

