

# Handbuch Leistungssport



## Richtlinien und Informationen für STT-KaderspielerInnen

### Saison 2017/18



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## Vorwort

von Georg Silberschmidt, Chef Leistungssport

Liebe Kaderspieler/-innen, Eltern, Trainer/-innen, persönliche Betreuer und Funktionäre,

Die Saison 2017 / 18 ist in organisatorischer Sicht ein Übergangsjahr. Für die KaderspielerInnen auf ihrem Weg zur Spitze natürlich nicht! Für alle gilt nach wie vor, dass eine seriöse Einstellung zum Leistungssport, Disziplin, Durchhaltevermögen und Eigeninitiative schon fast ein Garant für Erfolg ist! Ich erwarte von jedem Kadermitglied, dass er / sie sich der Bedeutung des Auf- und Rückschlagspiels, wie auch den physischen und psychischen Komponenten, bewusst ist und ihnen deshalb im Training genügend Beachtung schenkt! Unser Aushängeschild, Rachel Moret, hat sich gerade in diesen Bereichen in den letzten beiden Jahren erheblich gesteigert, was die Basis für ihren Leistungssprung war!

Organisatorisch gilt es für die Mitglieder der Sportkommission und den Zentralvorstand, basierend auf den nun bekannten Rahmenbedingungen der Nachwuchsförderung von Swiss Olympic ein neues Leistungssportkonzept für die laufende Olympiade bis 2020 zu erstellen, das es ermöglichen wird, die hoch gesteckten Ziele

- Teilnahme mindestens einer Spielerin / eines Spielers an den Olympischen Spielen 2020 in Tokyo
- optimale Bedingungen für die motiviertesten und talentiertesten KaderspielerInnen
- Achtelfinalqualifikation mit der Mannschaft oder Viertelfinalqualifikation im Einzel / Doppel an den Jugendeuropameisterschaften bis 2020

zu erreichen.

Das vorliegende Handbuch beinhaltet alle wichtigen Informationen rund um den Leistungssport - es sind die "Spielregeln", an die sich alle mit sportlichem Fairplaygedanken halten müssen. Ich erwarte von allen im Leistungssport involvierten Personen, dass sie die Inhalte dieses Handbuchs kennen und danach leben - das ist Garant dafür, dass wir gemeinsam den langen Weg zur Spitze erfolgreich weiter gehen werden!

Ich freue mich auf eine Saison mit vielen Erfolgsmeldungen auf internationalem Parkett, sodass ich jeweils zu Monatsbeginn die Verbesserungen der Weltranglistenpositionen mit Freude verfolgen kann.

Sportliche Grüsse  
Georg Silberschmidt

---

Herausgeber: Swiss Table Tennis – Ressort Leistungssport  
Kontaktperson: Susanne Gries / E-Mail: [susanne.gries@swisstabletennis.ch](mailto:susanne.gries@swisstabletennis.ch)  
15. Jahrgang: 20. Juni 2017  
Redaktion und Gestaltung: Sportkommission / Susanne Gries  
Fotos: René Zwald

Verteiler:  
A-, B- und C-KaderspielerInnen  
Ressort Leistungssport / RV-Verantwortliche / Zentralvorstand STT

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Koordinaten Ressort Leistungssport</b> .....	<b>4</b>
<b>2 Selektionskriterien für STT Kader</b> .....	<b>5</b>
2.1 Elite A - Kader .....	5
2.2 Elite B - Kader .....	6
2.3 Nachwuchs A-Kader .....	7
2.4 Nachwuchs B-Kader: .....	9
2.5 Nachwuchs C-Kader .....	11
2.6 U9/U11 Kader .....	12
2.7 Trainingsumfänge für Kaderspieler.....	13
2.8 Fotos und Ergebnisse .....	13
2.9 Versicherung.....	13
<b>3 Selektionsrichtlinien für Welt- und Europameisterschaften</b> .....	<b>14</b>
3.1 Europameisterschaften Elite (Mannschaft).....	14
3.2 Weltmeisterschaften Elite (Mannschaft) .....	15
3.3 Jugend-Europameisterschaften (JEM) .....	16
3.4 Euro-Mini-Champs .....	17
<b>4 Little Tokyo</b> .....	<b>17</b>
<b>5 Team-Leitlinien der Nationalmannschaft</b> .....	<b>18</b>
<b>6 Finanzielles</b> .....	<b>20</b>
6.1 Finanzielle Beteiligung von Kaderspielern.....	20
6.2 Siegprämien.....	21
6.3 Sponsoring.....	22
<b>7 Trainingsschwerpunkte für STT Kaderspieler</b> .....	<b>23</b>
7.1 Übersicht Trainingsschwerpunkte pro Altersstufe .....	23
7.2 Inhaltliche Trainingsschwerpunkte.....	23
7.3 Stützpunkttrainings 2017/18 .....	25
<b>8 Umfeld im Leistungssport</b> .....	<b>26</b>
8.1 Medizinische Massnahmen .....	26
8.2 Karriereplanung: Sport - Schule – Arbeit - Freizeit.....	28
<b>9 Richtlinien für Reisen der Nationalmannschaft</b> .....	<b>31</b>
<b>10 Talentsichtung PISTE</b> .....	<b>32</b>

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 1 Koordinaten Ressort Leistungssport

Funktion	Name	Vorname	Tel. Mobil	E-Mail
Chef Leistungssport	Silberschmidt	Georg	078 707 19 63	<a href="mailto:georg.silberschmidt@swisstabletennis.ch">georg.silberschmidt@swisstabletennis.ch</a>
Chef Nachwuchs	Charmot	Yannick	+33 698 06 13 16	<a href="mailto:yannick.charmot@swisstabletennis.ch">yannick.charmot@swisstabletennis.ch</a>
Chef Ausbildung	Seitz	Gary	044 635 51 15	<a href="mailto:Gary.seitz@swisstabletennis.ch">Gary.seitz@swisstabletennis.ch</a>
Cheftrainer	Mulabdic	Samir	079 657 83 01	<a href="mailto:samir.mulabdic@swisstabletennis.ch">samir.mulabdic@swisstabletennis.ch</a>
Koordinator B-Kader, Kadertrainer	Charmot	Yannick	+33 698 06 13 16	<a href="mailto:yannick.charmot@swisstabletennis.ch">yannick.charmot@swisstabletennis.ch</a>
Koordinator C-Kader, Kadertrainer	Pelz	Pedro	+49 7745 926683	<a href="mailto:Pedro.pelz@swisstabletennis.ch">Pedro.pelz@swisstabletennis.ch</a>
Koordinator C-Kader, Kadertrainer	Mignot	Christian	078 674 89 62	<a href="mailto:Christian.mignot10@gmail.com">Christian.mignot10@gmail.com</a>
Little Tokyo, Trainer	Langel	Laurent	078 601 24 22	<a href="mailto:Laurent.langel@hotmail.ch">Laurent.langel@hotmail.ch</a>
Kadertrainer	Rehorek	Pavel	076 463 14 14	<a href="mailto:pavel.rehorek@swisstabletennis.ch">pavel.rehorek@swisstabletennis.ch</a>
Kadertrainerin	Shen	Zhujun	+49	<a href="mailto:Shenzhujun0108@hotmail.com">Shenzhujun0108@hotmail.com</a>
Kadertrainerin	Wicki	Sonja	078 769 92 42	<a href="mailto:Sonja.wicki@swisstabletennis.ch">Sonja.wicki@swisstabletennis.ch</a>
Geschäftsführerin	Gries	Susanne	031 359 73 94	<a href="mailto:susanne.gries@swisstabletennis.ch">susanne.gries@swisstabletennis.ch</a>
Mitarbeiter Leistungssport	Burren	Daniel	031 359 73 95	<a href="mailto:daniel.burren@swisstabletennis.ch">daniel.burren@swisstabletennis.ch</a>
Athletenbetreuerin	Aschwanden	Rahel	077 432 01 02	<a href="mailto:Rahel_aschwanden@yahoo.de">Rahel_aschwanden@yahoo.de</a>
Athletenbetreuer	Mohler	Nicola	076 514 11 15	<a href="mailto:nicomohler@gmx.ch">nicomohler@gmx.ch</a>

### Mitglieder der Sportkommission 2017/18:

Georg Silberschmidt (Vorsitz)  
 Samir Mulabdic (Rahmentrainingsplan, Koordination A-Kader)  
 Yannick Charmot (Koordination B-Kader)  
 Christian Mignot (Koordination C-Kader Westschweiz)  
 Pedro Pelz (Koordination C-Kader Deutschschweiz)

Ohne Stimmrecht:

Susanne Gries (Organisation, Koordination allg.)

### Selektionsausschuss Nachwuchs 2017/18:

Georg Silberschmidt  
 Samir Mulabdic  
 Yannick Charmot

### Selektionsausschuss Elite 2017/18:

Georg Silberschmidt  
 Samir Mulabdic

**Wo nicht explizit erwähnt, gilt die männliche Form immer auch als weibliche!**

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2 Selektionskriterien für STT Kader

Die Kaderselektionen werden durch den Selektionsausschuss getroffen. Der Selektionsausschuss setzt sich zusammen aus dem Chef Leistungssport, dem Chef Nachwuchs (für Nachwuchskader) und dem Cheftrainer. Solange kein Nachwuchschef bestimmt ist, wird dieser durch die Koordinatoren B- und C-Kader vertreten.

Die Kaderlisten für die Saison 2017/18 sind ab dem 01. Juli 2017 auf der Webseite von STT veröffentlicht: <http://www.swisstabletennis.ch/de/leistungssport/unterlagen-kader>

### 2.1 Elite A - Kader

#### 2.1.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das Elite A-Kader:

- Bereitschaft zur Erfüllung der Pflichten unter Punkt 2.1.2. und der Athletenvereinbarung
- Im nationalen Ranking an der Spitze
- Potential und Wille zum Erreichen der Top 200 WR Elite
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7, in der vergangenen Saison

#### 2.1.2 Pflichten der Spieler

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport und der Athletenvereinbarung
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7
- Teilnahme an den STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Pflegen eines regelmässigen Kontakts mit dem Chef Leistungssport
- Umgehende Information des Chefs Leistungssport und Cheftrainers über Verletzungen oder andere aussergewöhnliche Vorfälle
- Führen des Athletendossiers und termingerechtes Einreichen des Wochenplans und der Wettkampfplanung
- Teilnahme an mindestens 3 nationalen / internationalen Turnieren in der Schweiz

Empfehlung:

- Ausbildung als J+S-Trainer, auch nach Abschluss der Leistungssportkarriere

#### 2.1.3 Pflichten des Verbandes

Die Pflichten des Verbandes werden detailliert in der Athletenvereinbarung festgehalten und umfassen insbesondere, aber nicht abschliessend:

- Organisation von Trainingslagern im In- und Ausland
- Organisation und Finanzierung von mehreren internationalen Turnieren
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin
- Individuelle Massnahmen nach Absprache mit dem Athleten (Athletenvereinbarung), dem Kadertrainer und dem persönlichen Betreuer/Trainer

Als Elitekaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Elite Card. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic.

Wenn du an der JEM (in der Kategorie U18) oder EM im Einzel den Viertelfinal erreichst, beantragen wir für dich die Swiss Olympic Bronze Card. Mit dieser Karte kannst du bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe eine grosszügige finanzielle Unterstützung beantragen und erhältst auch von Swiss Olympic zusätzliche Unterstützungen, zum Beispiel für einen Mentaltrainer.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

Elite Kaderspieler können sich via Geschäftsstelle STT für World Tour Turniere oder andere internationale Turniere, die für die Weltrangliste zählen, anmelden, ohne ein Aufgebot von STT zu erhalten. STT übernimmt die Einschreibgebühren. Der Kaderspieler übernimmt die Reise- und Aufenthaltskosten. Der Kaderspieler unterliegt den Regeln der STT Delegation. Beim Coaching haben die aufgeborenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.

## 2.2 Elite B - Kader

### 2.2.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das Elite B-Kader:

- Bereitschaft zur Erfüllung der Pflichten unter Punkt 2.2.2.
- Potential zum Erreichen der Top 500 Weltrangliste
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben
- Bereitschaft, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

### 2.2.2 Pflichten der Spieler

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7
- Teilnahme an den STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboren wird
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Umgehende Information des Chefs Leistungssport und Cheftrainers über Verletzungen oder andere aussergewöhnliche Vorfälle
- Teilnahme an mindestens 3 nationalen / internationalen Turnieren in der Schweiz

### 2.2.3 Pflichten des Verbandes

- Angebot und Organisation von Trainingslagern und Stützpunkttrainings
- Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24h; weitere Betreuung kostenpflichtig)
- Unterstützung bei der individuellen Trainings- und Wettkampfplanung

Als Elitekaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Elite Card. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic.

Elite Kaderspieler können sich via Geschäftsstelle STT für World Tour Turniere oder andere internationale Turniere, die für die Weltrangliste zählen, anmelden, ohne ein Aufgebot von STT zu erhalten. STT übernimmt die Einschreibgebühren. Der Kaderspieler übernimmt die Reise- und Aufenthaltskosten. Der Kaderspieler unterliegt den Regeln der STT Delegation. Beim Coaching haben die aufgeborenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle 8 Wochen vorher kontaktiert werden.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2.3 Nachwuchs A-Kader

### 2.3.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das Nachwuchs A-Kader:

- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.3.2 genannten Pflichten
- Erreichen von mindestens 75% der maximalen Punktzahl in der PISTE der vergangenen beiden Saisons (Saison 2016/17 und 2015/16<sup>1</sup>)
- Internationale Ergebnisse
- Potential und Wille, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben mit dem Fernziel, die Top 200 der Weltrangliste Elite zu erreichen
- Beste Beurteilung des Potentials durch den Selektionsausschuss
- Medaille am RLT Nachwuchs und/oder SM Nachwuchs in der vergangenen Saison
- Bereitschaft des Spielers und der Eltern zur Unterzeichnung der Athletenvereinbarung
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

SpielerInnen, die zum ersten Mal die Voraussetzungen für das A-Kader erfüllen, bleiben noch eine Saison im B-Kader und erhalten von STT mindestens 2 Kaderaktivitäten (z.B. Trainingslager oder Turniere im Ausland) gratis.

### 2.3.2 Pflichten der Spieler und diesbezügliche Unterstützung der Eltern

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7
- Teilnahme an den STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboden wird
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften Nachwuchs und Elite
  - Ranglistenturniere Nachwuchs und Elite STT
  - mindestens 3 Nationale Turniere in der Schweiz
  - Ausnahmen können gewährt werden, wenn der Spieler im Ausland für einen ausländischen Club spielt
- STT Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Führen eines Athletendossiers und termingerechtes Einreichen von Wochen- und Wettkampfplanung an den Cheftrainer
- Information des Cheftrainers und des Chefs Leistungssport über Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Umfeld, Schule, Verletzungen..)
- Planung: Die in der Athletenvereinbarung festgehaltenen Termine sind zu reservieren. Die Planung ist in der Schule mit dem zuständigen Lehrer zu besprechen. Probleme im Zusammenhang mit der Planung sind dem Cheftrainer umgehend zu melden. Abmeldungen bei Aufgeboten sind schnellstmöglich an den Cheftrainer und die Geschäftsstelle zu melden. Abmeldungen aus anderen Gründen als Krankheit/Verletzung sind mit dem Cheftrainer zu besprechen. Falls die Schule die Freistellung verweigert, sind der Geschäftsstelle STT und dem Cheftrainer Kopien des Antrages an die Schule sowie der Absage der Schule zuzustellen.

<sup>1</sup> A-Kader-SpielerInnen, die die erforderliche PISTE Punktzahl nicht erreichen, verbleiben noch eine Saison im A-Kader, sofern sie die übrigen A-Kadervoraussetzungen erfüllen. Erreichen sie im zweiten Jahr die erforderliche Punktzahl für das A-Kader wieder nicht, werden sie in das B-Kader abgestuft.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2.3.3 Pflichten des Verbandes

Die Pflichten des Verbandes werden detailliert in der Athletenvereinbarung festgehalten und umfassen insbesondere, aber nicht abschliessend:

- Gewährleistung eines altersgerechten umfassenden Trainings (Individual- und Stützpunkttraining sowie Trainingslager)
- Organisation von mehreren internationalen Turnieren und Meisterschaften
- Individuelle Massnahmen nach Vereinbarung mit dem Athleten, dem Kadertrainer und dem persönlichen Betreuer/Trainer
- Soziale Betreuung und Karriereplanung durch den Cheftrainer
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (sportärztliche Untersuchung und Leistungstest inklusive Besprechung; jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24h; weitere Betreuung kostenpflichtig)

Als Nachwuchs-A-Kaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Talent Card national. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic. Die Talentcard ist Voraussetzung, um in einer Sportschule aufgenommen zu werden. Mit der nationalen Talentcard kannst du ausserdem eine Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe beantragen (siehe Punkt 6.3.1).

A- Kaderspieler können sich via Geschäftsstelle STT für World Tour Turniere oder andere internationale Turniere, die für die Weltrangliste zählen, anmelden, ohne ein Aufgebot von STT zu erhalten. STT übernimmt in diesem Fall die Einschreibgebühren. Der Kaderspieler übernimmt die Reise- und Aufenthaltskosten. Der Kaderspieler unterliegt den Regeln der STT Delegation. Beim Coaching haben die aufgebotenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2.4 Nachwuchs B-Kader:

### 2.4.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das Nachwuchs B-Kader:

- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.4.2 genannten Pflichten
- Mindestens 60% der maximalen Punktzahl in der PISTE 2016/17 (nationale PISTE)<sup>2</sup>
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben
- Gute Resultate am RLT Nachwuchs und an der SM Nachwuchs
- Potential zum Erreichen des Elite B Kaders nach Einschätzung des Selektionsausschusses
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

### 2.4.2 Pflichten der Spieler

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7
- Teilnahme an den STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird
- Teilnahme an mindestens einem Stützpunkttraining, sofern die Reisezeit nicht länger als 60 min einfach beträgt
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften Nachwuchs
  - Ranglistenturnier Nachwuchs STT
  - Empfehlung: Teilnahme an 3 nationalen Turnieren in der Schweiz, jedoch insgesamt Teilnahme an maximal 12 Turnieren in der Schweiz
  - Ausnahmen können gewährt werden, wenn der Spieler im Ausland für einen ausländischen Club spielt
  - Mädchen: Teilnahme in der Mannschaftsmeisterschaft der Damen
- STT Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Information des Kadertrainers über wichtige Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Schule, Umfeld, Verletzungen..)
- Planung: Die für das B-Kader vorgesehenen Trainingslager sowie die mit dem Kadertrainer besprochenen Wettkampftermine sind zu reservieren. Die Planung ist in der Schule mit dem zuständigen Lehrer zu besprechen. Probleme im Zusammenhang mit der Planung sind dem Kadertrainer umgehend zu melden. Abmeldungen bei Aufgeboten sind schnellstmöglich an die Geschäftsstelle zu melden. Abmeldungen aus anderen Gründen als Krankheit/Verletzung sind mit dem Cheftrainer zu besprechen. Falls die Schule die Freistellung verweigert, sind der Geschäftsstelle STT Kopien des Antrages an die Schule sowie der Absage der Schule zuzustellen.

<sup>2</sup> Im ersten U18-Jahr kann beim Vorliegen der übrigen B-Kader-Voraussetzungen eine Ausnahme gemacht und vom Erreichen der 60% abgesehen werden.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2.4.3 Pflichten des Verbandes

- Anbieten von Stützpunkttrainings und mindestens 3 grossen Trainingslagern des Nationalkaders pro Saison
- Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24h; weitere Betreuung kostenpflichtig)
- Unterstützung bei der Trainings- und Wettkampfplanung

Als Nachwuchs-B-Kaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Talent Card national. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic. Die Talentcard ist auch Voraussetzung, um in einer Sportschule aufgenommen zu werden. Mit der nationalen Talentcard kannst du ausserdem eine Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe beantragen (siehe Punkt 6.3.1).

B- Kaderspieler können sich via Geschäftsstelle STT für World Tour Turniere oder andere internationale Turniere, die für die Weltrangliste zählen, anmelden, ohne ein Aufgebot von STT zu erhalten. STT übernimmt in diesem Fall die Einschreibegebühren. Der Kaderspieler übernimmt die Reise- und Aufenthaltskosten. Der Kaderspieler unterliegt den Regeln der STT Delegation. Beim Coaching haben die aufgebotenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2.5 Nachwuchs C-Kader

### 2.5.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das Nachwuchs C-Kader:

- Jahrgänge: 2001-2007
- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.4.2 genannten Pflichten
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Wettkampfsport zu betreiben
- Mindestens 40% der maximalen Punktzahl in der PISTE 2016/17 (regionale PISTE)
- Gute Resultate an regionalen Nachwuchsturnieren und Meisterschaften
- Potential zum Erreichen des Nachwuchs B Kaders
- Potential und Wille, die Schweizer Spitze (A-Klassierung) zu erreichen
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

### 2.5.2 Pflichten der Spieler

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle „Trainingsumfänge“, Punkt 2.7
- Teilnahme an den STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird
- Teilnahme an mindestens einem Stützpunkttraining, sofern die Reisezeit nicht länger als 60 min einfach beträgt
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften Nachwuchs (falls qualifiziert)
  - Ranglistenturnier Nachwuchs STT (falls qualifiziert)
  - Empfehlung: Teilnahme an 3 nationalen Turnieren in der Schweiz, jedoch insgesamt Teilnahme an maximal 12 Turnieren in der Schweiz
  - Mädchen: Teilnahme an der Mannschaftsmeisterschaft der Damen erwünscht
- STT Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Wettkampfsportler
- Information des Kadertrainers über wichtige Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Schule, Umfeld, Verletzungen..)

### 2.5.3 Pflichten des Verbandes

- Anbieten von Trainingslagern und/oder Trainingstagen
- Möglichkeit der Teilnahme an internationalen Wettkämpfen für C-Kaderspieler, die die Trainingslager besuchen, zu denen sie aufgeboten werden
- Anbieten von Stützpunkttrainings
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24h; weitere Betreuung kostenpflichtig)

Als C-Kaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Talent Card regional. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic. Die Talentcard ist auch Voraussetzung, um in einer Sportschule aufgenommen zu werden.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2.6 U9 / U11 Kader

Um fortlaufend junge Tischtennispieler zu fördern und um zukünftige Talente nicht zu übersehen, organisiert STT ein Begleitprogramm für die jungen Talente ab der Kategorie U9, bestehend aus Trainingsweekends mit Gleichaltrigen und, für die besten Spieler, zusätzlich aus einer individuellen Begleitung.

Die individuelle Begleitung sieht ein wöchentliches Einzeltraining à 60-90 Minuten bei einem diplomierten Swiss Olympic Trainer oder einem STT A Trainer vor. Diese Einzeltrainings werden durch vier Parteien finanziert (STT, Regionalverband, Club, Eltern), wobei jede Partei 25% der Kosten trägt.

### 2.6.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das U9/U11 Kader

- Jahrgang 2007 und jünger
- Der Spieler hat eine STT Lizenz
- Bereitschaft des Spielers und der Eltern, die unter 2.6.2 genannten Pflichten zu erfüllen
- Der Spieler absolviert bereits mindestens zwei Trainings pro Woche in seinem Club
- Der Spieler wurde im Rahmen der School Trophy oder sonst von einem der Kadertrainer STT empfohlen und hat Potenzial, mit 11 Jahren in das STT B- oder C-Kader aufgenommen zu werden
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Wettkampfsport zu betreiben
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Trainingslager zu bezahlen
- Für die individuelle Begleitung muss ferner eine Vereinbarung mit den vier Parteien (STT, Regionalverband, Club, Eltern) unterschrieben werden, die die Details und Kosten des Einzeltrainings regelt.

### 2.6.2 Pflichten der Spieler

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leitungssport
- Erfüllen der Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gem. Tabelle „Trainingsumfänge“ (Bedingungen der 10-Jährigen im B-Kader)
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften Nachwuchs
  - Ranglistenturniere Nachwuchs
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Wettkampfsportler

### 2.6.3 Pflichten des Verbands

- Anbieten von zweitägigen Trainingslagern für das U9/U11 Kader
- Finanzielle Unterstützung für die Individualtrainings gemäss der Vereinbarung des individuellen Begleitprogramms
- Möglichkeit der Teilnahme an ersten internationalen Turnieren im umliegenden Ausland für Spieler, die an den Trainingslagern teilnehmen
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24h; weitere Betreuung kostenpflichtig)

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 2.7 Trainingsumfänge für Kaderspieler

Jahrgang	A-Kader / Woche	Jahrestrainingszeit	B-Kader	Jahrestrainingszeit	C-Kader	Jahrestrainingszeit
		<i>bei 48 Wochen</i>		<i>bei 45 Wochen</i>		<i>bei 40 Wochen</i>
2007 und jünger			6	270	4	160
2006	13	624	6	270	4	160
2005	14	672	7	315	5	200
2004	15	720	8	360	6	240
2003	16	768	9	405	7	280
2002	17	816	10	450	8	320
2001	18	864	11	495	9	360
2000	19	912	12	540	10	400
1999	20	960	12	540		
1998 und älter	20	960	13	585		

## 2.8 Fotos und Ergebnisse

Alle STT Kaderspieler erklären sich damit einverstanden, dass Ihre sportlichen Ergebnisse auf der Webseite STT oder auf der STT Facebookseite veröffentlicht werden. Ferner erklären sich die Spieler damit einverstanden, dass Fotos von ihnen im Zusammenhang mit Tischtennisaktivitäten auf der Webseite oder auf der STT Facebookseite veröffentlicht werden.

## 2.9 Versicherung

Die Kaderathleten sind nicht über STT versichert. STT übernimmt keine Haftung bei Zwischenfällen im In- und Ausland mit der Nationalmannschaft. Die Versicherungskarte der Krankenkasse ist immer vom Athleten an die Wettkämpfe im Ausland mitzunehmen.

Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise-Annullationskosten-Versicherung für Kaderspieler, die Aufgebote ins Ausland erhalten. Entstandene Kosten bei Nicht-Teilnahme – auch infolge Krankheiten und Verletzungen – muss der Athlet / seine Eltern selbst tragen.

Weiter empfohlen wird der Abschluss einer Zusatz-Versicherung (z.B. Rega). Ein notfallmässiges Zurückführen des Athleten in die Schweiz ist damit garantiert.



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 3 Selektionsrichtlinien für Welt- und Europameisterschaften

Die Sportkommission legt die Verbandsziele und Selektionskriterien zur Teilnahme an den Welt- und Europameisterschaften (Elite und Nachwuchs) fest. Anhand dieser Kriterien trifft der jeweilige Selektionsausschuss die Selektionen auf Vorschlag der zuständigen Kadertrainer.

### 3.1 Europameisterschaften Elite (Mannschaft)

13. - 17.09.2017, Luxemburg

#### 3.1.1 Beschickung

Die Europameisterschaften werden mit je einer Damen- und Herrenmannschaft beschickt.

#### 3.1.2 Ziele

Damen: 18. Platz  
Herren: 26. Platz

#### 3.1.3 Selektionskriterien

Die nachfolgenden Selektionskriterien gelten kumulativ:

- Damen: Die 3 bestklassierten Spielerinnen der Weltrangliste vom Mai 2017
- Herren: Die 2 bestklassierten Spieler der Weltrangliste vom Mai 2017. 2 weitere Spieler qualifizieren sich über ein Qualifikationsturnier, zu dem B-Kaderspieler ab der Kategorie U18 sowie der Schweizermeister U 18 eingeladen werden.
- Teilnahme an allen Kaderzusammenzügen von STT, zu denen der Spieler aufgeboden wird
- Teilnahme an den Vorbereitungsmaßnahmen für die EM

#### 3.1.4 Selektionsentscheid

Die Selektion wird am 5. Juli 2017 bekanntgegeben.



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 3.2 Weltmeisterschaften Elite (Mannschaft)

29.04. - 06.05.2018 Halmstad, Schweden

### 3.2.1 Beschickung

Die Weltmeisterschaften werden mit je einer Damen- und Herrenmannschaft à 3 - 4 SpielerInnen beschickt.

### 3.2.2 Ziele

Damen: 27. Platz

Herren: 45. Platz (Verbleib 2. Division)

### 3.2.3 Selektionskriterien

Die nachfolgenden Selektionskriterien gelten kumulativ:

- Mitglied des A- oder B-Kaders
- Damen: Die 2 bestklassierten Spielerinnen der Weltrangliste vom März 2018. 1-2 weitere Spielerinnen qualifizieren sich über ein Qualifikationsturnier.
- Herren: Die 2 bestklassierten Spieler der Weltrangliste vom März 2018. 1-2 weitere Spieler qualifizieren sich über ein Qualifikationsturnier.
- Teilnahme an allen Kaderzusammenzügen von STT, zu denen der Spieler aufgeboden wird
- Teilnahme an den Vorbereitungsmaßnahmen für die WM

Ein U21 Nationalspieler kann aufgrund seines Potentials zusätzlich vom Cheftrainer aufgeboden werden.

### 3.2.4 Selektionsentscheid

Die Selektion wird am 7. März 2018 bekanntgegeben.



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 3.3 Jugend-Europameisterschaften (JEM)

Juli 2018

### 3.3.1 Beschickung

Es werden, sofern die Selektionskriterien erfüllt sind, je eine Mannschaft U15 Knaben und Mädchen sowie je eine Mannschaft U18 Knaben und Mädchen selektioniert.

### 3.3.2 Ziele

eine Mannschaft	Top 16
eine Mannschaft	Top 24
ein/e Spieler/in	Erreichen der 3. Runde

### 3.3.3 Selektionskriterien

Die nachfolgenden Selektionskriterien gelten kumulativ; d.h. es müssen alle Kriterien erfüllt sein.

- Teilnahme und Resultate an internationalen Wettkämpfen der laufenden Saison
- Vorzeigeresultate an Wettkämpfen der laufenden Saison, wobei das RLT Nachwuchs (Qualifikation und Final) sowie die Einzel-Schweizermeisterschaft Nachwuchs besonders wichtig sind
- Mitglied eines Nachwuchskaders STT (ein Spieler, der nicht im Kader ist, kann selektioniert werden, um eine Mannschaft zu füllen)
- Erfüllen der Kaderrichtlinien
- Teilnahme<sup>3</sup> an allen Kaderzusammenzügen von STT, zu denen der Kaderspieler aufgeboten wird (inkl. vollständige Teilnahme an den Vorbereitungsmaßnahmen für die JEM)
- Einschätzung des Potentials durch den Kadertrainer unter Einbezug des gruppendynamischen Einflusses und PISTE
- Erkennbare Verbesserungen der Spieler in der laufenden Saison

Ein Schweizermeister, der in keinem STT Kader ist oder aktuell die Kaderkriterien nicht erfüllt, kann unter Berücksichtigung der sportlichen Ziele des STT und/oder sportlichen Zukunft des Spielers für das Nationalteam aufgeboten werden.

Jüngere Spieler in derselben Alterskategorie können bei ähnlichen Ergebnissen vorrangig selektioniert werden.

Sofern die Delegation aufgrund der o.g. Kriterien nicht objektiv eindeutig bestimmt werden kann, wird ein internes Qualifikationsturnier zwischen allen in Betracht kommenden Spielern durchgeführt.

### 3.3.4 Selektionsentscheid

Der Selektionsausschuss kann einen oder mehrere Ersatzspieler ernennen, die im Fall der Absage eines selektionierten Spielers nachrücken, sofern und solange dies organisatorisch möglich ist. Die Selektion ist ein Kollegialentscheid des Selektionsausschusses und wird am 20.04.2018 bekanntgegeben.

<sup>3</sup> Sofern nicht eine stichhaltige schriftliche Entschuldigung vom Kadertrainer akzeptiert wurde.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 3.4 Euro-Mini-Champs

25.-27.08.2017, Schiltigheim, Frankreich

Die Euro-Mini-Champs sind die inoffiziellen Europameisterschaften der U13 Spieler. Es werden bis zu 8 Spielerinnen und Spieler der Jahrgänge 2005 bis 2007 selektioniert.

Spieler der Jahrgänge 2005 und 2006 müssen im Sommer mindestens 3 Wochen trainieren (60 Stunden). Spieler Jahrgang 2007 müssen mindestens 2 Wochen trainieren (40 Stunden). Sofern das Trainingsvolumen nicht erreicht wird, kann der Spieler/die Spielerin nicht an den EMC teilnehmen.

Die selektionierten Spieler verpflichten sich, am Vorbereitungscamp für die Eurominichamps teilzunehmen.

## 4 Little Tokyo

Während die Elitespieler das Ziel Olympische Spiele Tokio 2020 anstreben, möchte STT bis 2020 wieder eine junge Mädchen- und Damenmannschaft aufbauen. Dazu gibt es seit der Saison 2016/17 das Projekt Little Tokyo für talentierte Mädchen Jg. 2004 und jünger.

Ziel von Little Tokyo ist es, Mädchen mit Mädchen trainieren zu lassen. In der Schweiz müssen die (wenigen) Mädchen immer mit Knaben trainieren und entwickeln daher ein Spiel wie Knaben. International haben Mädchen jedoch ein eigenes charakteristisches Spiel (Rhythmus, Geschwindigkeit), welches wir auch bei den Schweizer Mädchen fördern wollen.

Little Tokyo soll den Mädchen zeigen, dass Swiss Table Tennis sie fördern wird, wenn sie interessiert bleiben, Tischtennis intensiver zu betreiben.

### 4.1 Aktivitäten für Little Tokyo

- Mehrere Trainingstage während der Saison an einem Samstag oder Sonntag und in verschiedenen Regionen
- ein Lager Samstag-Sonntag
- für die Trainingsaktivitäten werden Damen als Sparring-Partner organisiert
- zwischen den Mädchen soll auch der Teamgeist gefördert werden; z.B. auch durch Übernachtung der einen bei den anderen anlässlich der Trainingstage
- Unterstützung des verantwortlichen Kadertrainers für Club und Eltern
- Teilnahme an den Euro-Mini-Champs zum Abschluss des Jahres



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 5 Team-Leitlinien der Nationalmannschaft

### 5.1 Allgemein

Die Nationalmannschaft ist das Aushängeschild unserer Sportart. Wir sind Vorbilder und verhalten uns dementsprechend. Vor diesem Hintergrund verpflichten wir uns, für eine positive Darstellung unseres Sportes in der Öffentlichkeit zu sorgen.

#### **Natisspieler sind Repräsentanten und haben einen Auftrag**

Wir treten respektvoll und selbstbewusst auf und zeichnen uns durch ein bescheidenes und faires Verhalten aus. An internationalen Wettkämpfen sind wir immer sponsoren- und anlassgerecht gekleidet und in diesem Sinne als Tischtennis-Nationalspieler der Schweiz erkennbar. Die Ausrüstung von Swiss Table Tennis darf für die Freizeit nicht missbraucht werden.

#### **Natisspieler verstehen sich als Teamplayer**

Als Natisspieler treten wir als Einheit auf. Wir verhalten uns dementsprechend kollegial. Wir bemühen uns, ein gutes Verhältnis und ein gutes Klima im Team herzustellen. Die Leistung des Teams steht vor derjenigen jedes Einzelnen.

#### **Natisspieler sind füreinander da**

Als Natisspieler zeigen wir Respekt gegenüber unseren Teamkameraden/innen und unserem/er Trainer/in. Wir helfen uns gegenseitig wo wir gebraucht werden.

#### **Natisspieler stehen zu ihren Leistungen**

Als Natisspieler lasse ich mich nicht bestechen. Wenn mir jemand Geld oder andere Vorteile bietet, damit ich ein Spiel verliere, lehne ich dies bestimmt ab und informiere meinen Kadertrainer.

### 5.2 Im Trainingslager...

- befolge ich die Anweisungen und Abmachungen des zuständigen Trainers.
- respektiere ich die vorgegebenen Zeiten und bin mir bewusst, dass mich der Kadertrainer / Delegationsleiter bei Nichteinhalten oder unentschuldigter Verspätung ohne Verwarnung nach Hause schicken kann.
- achte ich auf eine ausreichende und sportgerechte Ernährung.
- Verwende ich elektronische Geräte nur, wenn mein Trainer es mir erlaubt.

### 5.3 Im Wettkampf...

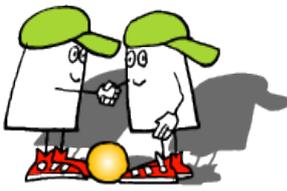
- setze ich alles daran, dass ich und das Schweizer Team Bestleistungen erbringen können!
- An einem Mannschaftswettkampf steht der Teamgedanke im Vordergrund und ich ordne meine eigenen Interessen diesem unter. Wir gehen gemeinsam zum Footing, zum Frühstück, in die Halle, zum Einspielen, trainieren, etc.
- Der Teamgedanke zeigt sich auch durch eine aktive Unterstützung an der Bande, deshalb konzentriere ich mich auf die Spiele der Mitspieler (keine Kopfhörer, keine Gespräche).
- Elektronische Geräte verwende ich nur nach Absprache mit meinem Trainer.
- Ich bereite mich in einem Teamwettkampf auf mein folgendes Spiel an einem ruhigen Ort spätestens zu Beginn des vorangehenden Spiels vor.
- Vor, während und nach dem Wettkampf verhalte ich mich gegenüber Gegnern, Schiedsrichtern, Mitspielern und Trainern sportlich und fair (d.h. ich breche nicht in Wut aus, werfe nicht den Schläger und greife niemanden verbal oder nonverbal an, etc.).
- Der zuständige Kadertrainer entscheidet über die Mannschaftsaufstellung, die er auf Verlangen auch begründet. Die Aufstellung akzeptiere ich, auch wenn ich nicht ausgewählt werde.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 5.4 Cool&Clean

Das Präventionsprogramm «Cool&Clean» von Swiss Olympic hat zum Ziel, Nachwuchssportler zu drogen- und dopingfreier Lebensführung anzuhalten. Als Natispieler verpflichte ich mich zu folgenden Commitments:

<p><b>Ich will an die Spitze!</b>          Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Mein Ziel ist es, ganz nach vorn zu kommen. Dafür leiste ich viel und setze mich täglich ein. Im Sport kann ich Freude, Fortschritte und Erfolg erleben. Ich weiss, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.</p>	
<p><b>Ich verhalte mich fair!</b>          Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt durch Respekt und Offenheit! Ich anerkenne Regeln, Entscheide von Schieds- und Kampfrichtern, Kontrolleuren! Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in ein Team zu integrieren und andere in das Team aufzunehmen! Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.</p>	
<p><b>Ich leiste ohne Doping!</b>          Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit! Durch Training verbessere ich meine Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke! Deshalb kenne ich die Dopingbestimmungen und sage nein zu verbotenen Substanzen und Methoden, die mir sportlichen Erfolg versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.</p>	
<p><b>Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!</b>          Glück und starke Gefühle, Gemeinschaft und Entspannung finde ich im Sport und im Alltag. Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.</p>	
<p><b>Ich ...! / Wir ...!</b>          Dieses Commitment formuliere ich für mich oder formulieren wir für unser Team. Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will, und wie ich dies einhalten kann. Alle machen sich Gedanken und wir sprechen darüber. Ich halte mein / unser eigenes Commitment schriftlich fest:          .....</p>	

## 5.5 Wenn ich die oben genannten Punkte nicht einhalte...

- kann ich durch den Kadertrainer für einen oder für den Rest der Wettkämpfe bei der Mannschaftsaufstellung ausgeschlossen werden (in diesem Fall muss ich mein Team an der Bande unterstützen).
- kann ich durch den Kadertrainer und/oder den Delegationsleiter aus dem Team oder aus dem Einzelwettbewerb ausgeschlossen und nach Hause geschickt werden. Wenn ich vorzeitig die Heimreise auf eigene Kosten antreten muss, werden meine Eltern informiert, um die Reise zu koordinieren.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 6 Finanzielles

### 6.1 Finanzielle Beteiligung von Kaderspielern

STT bemüht sich um eine bestmögliche Förderung der Kaderspieler, kann diese aber nicht gratis anbieten. Die Kaderspieler bzw. ihre Eltern müssen daher jeweils einen Pauschalbetrag bezahlen, wenn die Spieler an Trainingslagern mit dem Nationalkader oder an Wettkämpfen im Ausland teilnehmen.

Diese finanzielle Beteiligung wird verwendet, um einen Teil der Gesamtkosten (Unterkunft und Verpflegung der Spieler, Trainer und Sparrings; Lohn und Spesen der Trainer; bei Wettkämpfen zusätzlich die Reise mit PKW, Zug oder Flugzeug) zu bezahlen. Die restlichen Kosten werden jeweils von STT übernommen.

Bei mehrtägigen Veranstaltungen werden die Kosten pro Übernachtung berechnet. Für ein dreitägiges Turnier ist zum Beispiel die Pauschale für zwei Übernachtungen zu bezahlen.

#### 6.1.1 Finanzielle Beteiligung für B- und C-Kaderspieler (Nachwuchs und Elite)

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| • Trainingslager                  | CHF 90.—pro Übernachtung  |
| • Trainingstage ohne Übernachtung | CHF 40.—pro Tag           |
| • Internationale Wettkämpfe       | CHF 110.—pro Übernachtung |

Die Teilnahme an Elite- Europa- und Weltmeisterschaften ist grundsätzlich für alle Teilnehmer kostenlos.

#### 6.1.2 Finanzielle Beteiligung für A-Kaderspieler

**Nachwuchs A-Kaderspieler bezahlen 50% der Eigenleistungen der B- und C-Kaderspieler:**

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| • Trainingslager                  | CHF 45.—pro Übernachtung |
| • Trainingstage ohne Übernachtung | CHF 20.—pro Tag          |
| • Internationale Wettkämpfe       | CHF 55.—pro Übernachtung |

**Elite- A-Kaderspieler sind von der Zahlung der Eigenleistungen befreit.**



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 6.2 Siegpämien

STT zahlt den Kaderspielerinnen und Kaderspielern folgende Prämien für einen Sieg an einem internationalen Turnier mit Weltranglistenpunkten gegen Spielerinnen der Top 150 und Spieler der Top 250 der Welt:

### Damen:

Gegnerin WR	Siegpämie
Top 150	CHF 100
Top 125	CHF 200
Top 100	CHF 450
Top 75	CHF 600
Top 50	CHF 800
Top 25	CHF 1'000

### Herren:

Gegner WR	Siegpämie
Top 250	CHF 100
Top 200	CHF 200
Top 150	CHF 450
Top 100	CHF 600
Top 50	CHF 800
Top 25	CHF 1'000



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 6.3 Sponsoring

Es gibt verschiedene Sponsoring-Möglichkeiten für Kaderspieler:

### 6.3.1 Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe

Nachwuchsspieler bis einschliesslich erstes Elitejahr mit einer nationalen Swiss Olympic Talent-card (A- oder B-Kader) können eine Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe beantragen. Hierzu müsst ihr mit euren Eltern ein Online-Formular ausfüllen, in das genaue Angaben über eure Erfolge und Ziele und auch über die finanzielle Situation eurer Eltern gemacht werden müssen. Wenn die Schweizer Sporthilfe einen „Paten“ für euch findet, erhaltet ihr CHF 2'000.—pro Jahr.

Link: <http://www.sporthilfe.ch/de/Wem-helfen-Sie/Foerderinstrumente/Patenschaft/Patenathlet-werden.html>

### 6.3.2 I believe in you

*I believe in you* ist eine Crowdfunding-Plattform, welche sich ganz auf die Finanzierung von Schweizer Sportprojekten spezialisiert. *I believe in you* steht allen Sportlern offen, Nachwuchs und Elite; auch Vereine oder Veranstalter können über die neue Plattform ihre Projekte bekannt machen und finanzieren.

Um Sponsoren zu finden, musst du online dein Projekt eingeben; z.B. den Aufwand, den du betreibst mit dem Ziel, an der JEM im Jahr xx teilzunehmen, oder dein Weg zur Elite EM/WM oder sonst ein sportliches Ziel, das du dir gesetzt hast. Du musst dann angeben, welchen Sponsoring-betrag du insgesamt brauchst, um dein Ziel so zu verwirklichen. Der Betrag kann 1000 CHF sein aber auch 10'000 CHF, das legst du selbst fest. Weiter musst du „Leistungen“ definieren, die du an deine Sponsoren gibst. Z.B. eine Postkarte vom nächsten Turnier für eine Spende von 20 CHF; ein signiertes Foto für eine Spende von 50 CHF, einen selbstgebackenen Kuchen für 100 CHF, ein Tischtennistraining mit dir für 200 CHF etc. Wenn dein Projekt angenommen und aufgeschaltet wird, kannst du sehen, wer dir welchen Betrag eingezahlt hat, um deine Versprechen einzulösen.

Link: <http://www.ibelieveinyou.ch/ibiy/>

### 6.3.3 Lokale oder kantonale Fördermassnahmen

Erkundige dich bei deiner Gemeinde und bei deinem Kanton; häufig gibt es Fördermassnahmen für engagierte Sportler, insbesondere für Nachwuchssportler!

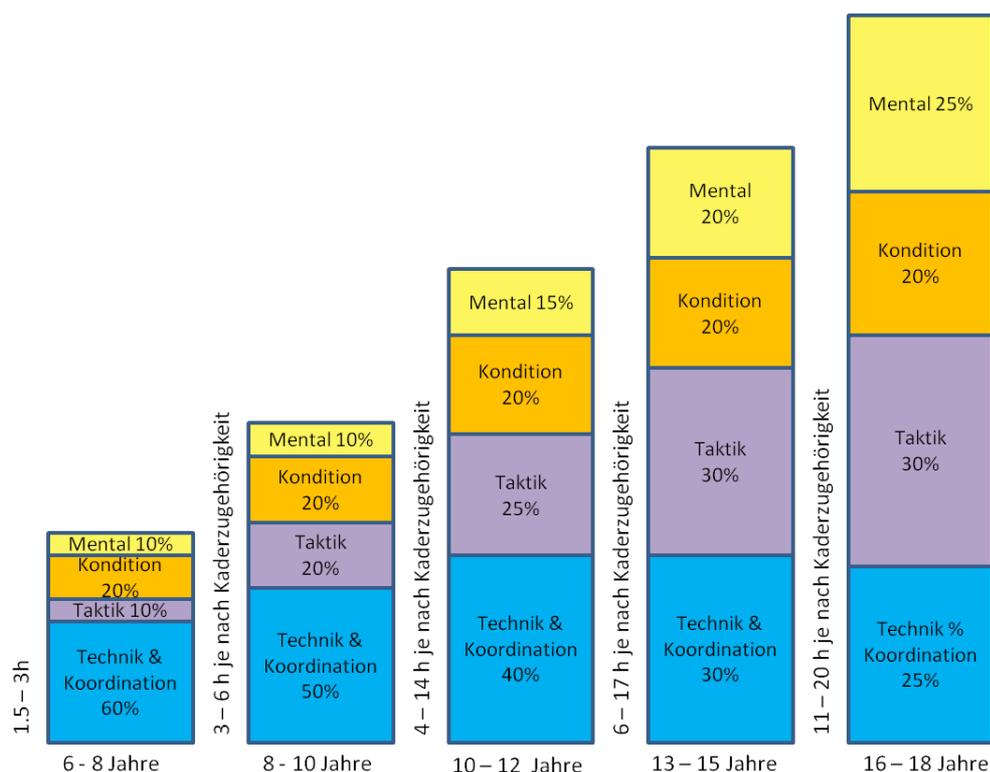


# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 7 Trainingsschwerpunkte für STT Kaderspieler

### 7.1 Übersicht Trainingsschwerpunkte pro Altersstufe



### 7.2 Inhaltliche Trainingsschwerpunkte

#### a) Athletik

1. Sprünge
2. Schnelligkeitstraining (Beine und Arm)
3. Stabilisierung Kraft (Ganzkörper)
4. Schnelligkeitsausdauer (maximale Schnelligkeit bei kurzen Pausen) verbessern
5. Regelmässiges Beweglichkeitstraining (mindesten 2 Mal am Tag oder zwischen Übungen)
6. TT Kondition am Tisch über Schnelligkeit und Beinarbeit verbessern (hohe Intensität, kurze Pausen)
7. Startreaktion in eine Richtung aus der Bewegung und dem Stand verbessern

#### b) Beinarbeit/Gewichtsverlagerung

1. Verlagerung des Körperschwerpunktes in Schlagrichtung
2. Tiefe Grundstellung mit Schwerpunkt vorne zwischen beiden Beinen
3. Grosse Beinarbeit (Kreuzschritt) erlernen und verbessern
4. Kleine Beinarbeit zwischen zwei Schlägen automatisieren
5. Vorwärts-rückwärts-Bewegungen verbessern
6. Allgemeine Beinkoordination verbessern
7. Sprungtechnik erlernen

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## c) Aufschlag

1. Zielgerichteter aufschlagen mit bewussten Absichten für den nachfolgenden Schlag (3. Ball)
2. Alle Platzierungsvariationen benutzen (Länge und Breite!)
3. Unterschiedliche Rotation bei identischem Ansatz
4. Unterschiedliche Wurfhöhe bei identischem Ansatz
5. Vermehrt RH-Aufschlag ins Spiel einbauen
6. Unterarm-Handgelenk-Koordination verbessern, um max. Rotation zu erzeugen
7. Schnelle, überraschende Aufschläge in das eigene Spielsystem einbauen
8. Öfter halblang nach aussen zur Seite aufschlagen

## d) Rückschlag

1. Schläger über Tischniveau in der Grundstellung
2. Vermehrt aggressive Rückschläge spielen, Misch- und Fintentechniken über dem Tisch benutzen
3. Kurze und flache Rückgaben (variable Rotation und Platzierung) perfektionieren
4. Auf die Position des Aufschlägers achten, um die eigene Grundstellung anzupassen
5. Vermehrt die Rotation im Aufschlag für eigene Rückschläge benutzen
6. Zielgerichteter rückschlagen mit bewussten Absichten für die folgenden Schläge
7. Öfter mit langen aggressiven Schupfbällen die Gegner anspielen
8. Startreaktion in Bezug auf den kommenden Ball verbessern

## e) Eröffnung

1. Topspin mit viel Rotation und höherem Schlagansatz verbessern
2. Vermehrt mit bewussten Rotationswechseln spielen
3. Öfter parallel und den Wechsellpunkt anspielen
4. Nach der Eröffnung Schläger über Tischniveau lassen
5. Auf halblange und lange Aufschläge vermehrt mit höherem Schlagansatz spielen
6. Flache Spin Eröffnungen verbessern
7. RH Eröffnung überm Tisch und Nachspielen verbessern

## f) Allgemein

1. Angriffstechniken endschlagorientierter und mit längerer Bewegung schulen
2. Verbessern von Finger, Handgelenk und Unterarmeinsatz (ermöglicht max. Rotation und Geschwindigkeit)
3. Stärkerer Einbezug des Körpers bei allen Schlägen (Koordination aller Körperteile)
4. Auch bei kurz-kurz Spiel Misch- und Fintentechniken benutzen
5. Block = Spinblock (ermöglicht einfachere Übernahme)
6. Aus RH kurze RH Topspintechnik zum Nachspielen verwenden
7. Verbessern des Passivspiels mit dem Ziel, die Initiative wieder zu übernehmen
8. Alle Grundschnitte in der Vorwärtsbewegung ausführen
9. Auge – Bein – Arm Koordination verbessern

## g) Mentale Aspekte

1. Kontrolle negative Energie
2. Positive Energie
3. Konzentration
4. Visualisierung
5. Selbstvertrauen
6. Motivation
7. Eigenes Ritual zwischen den Ballwechsel haben

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 7.2.1 Trainingslager- Schwerpunkte für U13 und U15 Spieler

1. Koordinative Fähigkeiten
2. Schnelligkeit
3. Struktur und Form einer Bewegung
4. Timing (Treffpunkt in der aufsteigenden Phase)
5. Taktik (Theorie und Praxis-Match)
6. Aufschlag-Eröffnung-Nachspielen
7. Rückschlag-Spinblock-Nachspielen
8. Aktiv-Passiv-Aktiv-Spiel schulen
9. Kampfgeist/Konkurrenz innerhalb der Kaderspieler entwickeln; Kampf um eigene Position im Nati-Team
10. Vorbildfunktion nach Innen und Aussen
11. Ganzkörper-Beweglichkeit erweitern und eigenes Körpergefühl entwickeln
12. Neben den Angriffstechniken auch die Abwehrschlagtechniken schulen

## 7.2.2 Trainingslager- Schwerpunkte für U18 und Elite-Spieler

1. Taktik (individuell und allgemein)
2. Timing (Treffpunkt in der aufsteigenden Phase)
3. Das aktive, entscheidungsorientierte Spiel fördern
4. Technik dem internationalen Trend immer wieder individuell anpassen und erweitern
5. Beinarbeit-Sprungtechnik in das aktive Spiel einbauen
6. Allgemeines Mentaltraining in jeder Trainingseinheit
7. Aufschlag/Rückschlag-Spiel mit individuellen Spielzügen üben
8. Kampfgeist/Konkurrenz innerhalb der Kaderspieler entwickeln; Kampf um eigene Position im Nati-Team
9. Vorbildfunktion nach Innen und Aussen
10. Beweglichkeit aufrechterhalten und erweitern, vor allem in der Beinmuskulatur (Test)
11. Sprungkraft verbessern (intermittierende Methode-Test)
12. Rumpfstabilität verbessern (Test)

## 7.3 Stützpunkttrainings 2017/18

In jedem Regionalverband werden eines oder mehrere Stützpunkttrainings angeboten, an denen du als Kaderspieler teilnehmen darfst. In den Stützpunkttrainings werden im Laufe der Saison die oben beschriebenen Trainingsschwerpunkte behandelt. Du solltest versuchen, möglichst in mehreren Stützpunkttrainings zu trainieren. Die Stützpunkttrainings der Saison 2017/18 werden auf [www.swisstabletennis.ch/de/leistungssport/trainingsstuetzpunkte-stt](http://www.swisstabletennis.ch/de/leistungssport/trainingsstuetzpunkte-stt) veröffentlicht.



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 8 Umfeld im Leistungssport

### 8.1 Medizinische Massnahmen

#### 8.1.1 Ärztliche Betreuung

Für die Betreuung im medizinischen Bereich sollen Kaderspieler einen qualifizierten Hausarzt, am besten einen Sportarzt, haben. Diese Betreuung ist nicht nur nach Verletzungen, sondern während der gesamten Laufbahn eines Sportlers wichtig. Durch sportmedizinische und leistungsdiagnostische Untersuchungen kann die Sporttauglichkeit im Sinne der Gesundheit festgestellt werden.

Unsere Verbandsärztin, die jahrelang Verbandsärztin des Deutschen Tischtennisbundes war, steht allen Kaderspielern jederzeit gerne zur Verfügung. Im Fall von Verletzungen bekommst du immer kurzfristig einen Termin!

Sabine Arentz  
 FA für Orthopädie  
 Swiss Sport Clinic  
 Sempachstrasse 22  
 3014 Bern  
 Tel. +41(0)31 332 66 77  
 Fax +41(0)31 332 66 78

Alle Kaderathleten können zu vergünstigten Konditionen umfassende Sportleruntersuchungen und Leistungstests bei unserer Verbandsärztin in der Swiss Sport Clinic machen. Für die A-Kaderathleten sind diese jährlichen Tests Pflicht.

Bei einer umfassenden Sportmedizinischen Untersuchung werden folgende Untersuchungen vorgenommen:

- Anamnese
- Ruhe-EGK
- Körperfettmessung
- Blutdruck
- Grösse, Gewicht
- Kleines Sportlerlabor (Hb, Hk, Ec, Ind., Lc, Tc, CRP, Ferritin, MCV)
- Sportmedizinische internistische Untersuchung
- Sportmedizinische orthopädische Untersuchung

Im Falle von Verletzungen soll ein Arzt konsultiert werden, um die Genesungszeiten so kurz wie möglich zu halten.

Eine enge Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten hilft, Probleme frühzeitig zu erkennen. Der Hausarzt kann Athleten mit entsprechender Problemlage einem Physiotherapeuten überweisen. Die Physiotherapie dient der Verletzungsprophylaxe und der Regeneration. Mit der steigenden Belastung und Intensität des Trainings nehmen physiotherapeutische Massnahmen und Sportmassagen zu und sollten regelmässig und kontinuierlich angewendet werden. Es lohnt sich, bei der Krankenkasse nachzufragen, eine kleine Zusatzversicherung übernimmt bis zu 80% der Kosten bei medizinisch anerkannten Massagen und Physiotherapien.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 8.1.2 Psychologische Betreuung

Die Psyche ist einer der wichtigsten Faktoren im Spitzensport. Deshalb müssen Tischtennispieler bereit sein, die notwendigen psychischen Fähigkeiten zu entwickeln. Dazu gehören Kontrolle der negativen Energie, Konzentrationsfähigkeit, Visualisierung, Selbstvertrauen, hohe positive Energie, Motivation, Selbstkontrolle und Entspannungsfähigkeit. Diese Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern müssen erlernt werden; sie entscheiden sehr oft über Sieg und Niederlage.

Nur wenn du entspannt und zugleich höchst konzentriert, voller Freude und Selbstvertrauen, also ohne Ärger und Frust, mit hoher Motivation in den Ballwechsel gehst, bist du in der Lage, das höchste Ballgefühl und die klarsten taktischen Gedanken zu fassen und bist zudem so schnell und reaktionsfähig, dass du die unmöglichsten Bälle zurückspielen kannst.

Wenn dich die Sportpsychologie interessiert, empfehlen wir dir hierzu folgende Literatur:

- Eberspächer, Hans: Gut sein, wenn's drauf ankommt
- Loehr, James E.: Die neue mentale Stärke: sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung.
- Loehr, James E.: Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung
- Railo, Willi: Besser sein wenn's zählt: Wegweiser zum Erfolg in Sport und Beruf
- Bundesamt für Sport, „Psyche“

Bei Fragen kannst du dich auch jederzeit an unsere Verbandsärztin, Sabine Arentz, oder an deinen verantwortlichen Kadertrainer wenden.

## 8.1.3 Ernährung

Als Leistungssportler musst du lernen, dich gesund und leistungsfördernd zu ernähren. Dabei ist es sehr wichtig zu wissen, wann und wie man sich vor und nach verschiedenen Trainings- und Wettkampfbelastungen ernährt.

Bei Fragen zu allen oben genannten Themen kannst du dich jederzeit an unsere Verbandsärztin, Sabine Arentz, oder an deinen verantwortlichen Kadertrainer wenden.

## 8.1.4 Doping

STT informiert regelmässig über Neuigkeiten im Zusammenhang mit Doping, die für unseren Verband und / oder den Tischtennisport interessant sind. Eine wichtige Liste im Zusammenhang mit Doping ist diejenige der erlaubten Medikamente, falls ein Athlet einmal krank ist. Bei Fragen und Unklarheiten wendet man sich an den Verbandsarzt oder Dopingverantwortlichen des Verbandes.

Antidoping Schweiz hat für die Medikamentendatenbank eine **App „antidoping.ch“** für Smartphones entwickelt. Die Datenbank, in die entweder der Name des Medikaments oder ein Wirkstoff eingegeben werden kann, gibt Auskunft, ob das jeweilige Mittel zu den verbotenen Substanzen gehört. Die aktuelle Dopingliste sowie weitere Infos zur Dopingprävention gibt es auch unter [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch).

Kontakt: Dopingverantwortlicher STT – Hansueli Schaad ([hansueli.schaad@swisstabletennis.ch](mailto:hansueli.schaad@swisstabletennis.ch))

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 8.2 Karriereplanung: Sport - Schule – Arbeit - Freizeit

Schule / Berufsausbildung und Leistungssport unter einen Hut zu bringen, ist in der heutigen Zeit nicht ganz einfach. Deshalb setzt sich Swiss Olympic im Rahmen einer optimalen Förderung der Nachwuchsleistungssportler auch für eine zielgerichtete und nachhaltige Entwicklung abgestimmter Schulangebote in der Schweiz ein. Swiss Table Tennis unterstützt Tischtennistalente nach seinen Möglichkeiten bei der Auswahl und dem Aufnahmeverfahren für eine geeignete Schule oder Lehrstelle.

### 8.2.1 Schulangebote für Sporttalente

In der Broschüre „[Schulangebote für Sporttalente](#)“ zeigt Swiss Olympic die auf Nachwuchsleistungssportler abgestimmten Schulangebote in der Schweiz auf. Die Broschüre erscheint jährlich im Sommer.

Immer mehr Bildungsinstitutionen verfügen über spezielle Angebote für Talente. Um die die Orientierung bei der Wahl eines geeigneten Bildungsinstitutes zu erleichtern, vergibt Swiss Olympic Qualitätslabel. Es werden dabei grundsätzlich zwei Typen unterschieden. Während die Swiss Olympic Sport School für ein ganzheitlich sportförderndes Umfeld mit speziellen Sportklassen stehen, integrieren die Swiss Olympic Partner School die Sporttalente mit einem flexiblen und koordinierten Angebot in dem regulären Schulunterricht. Die zertifizierten Schulen sind Kompetenzzentren mit einer leistungssportfreundlichen Grundhaltung, flexiblen Stundentafeln, einer sehr guten Infrastruktur und individuellen Fördermassnahmen. Sie unterstehen regelmässigen Kontrollen, was eine hohe Qualität sicherstellt.

**Sporttalente werden nach klaren Selektionskriterien ausgewählt.** Grundsätzlich ist eine Swiss Olympic Talent Card (national oder regional) Voraussetzung für den Zugang zum speziellen Förderprogramm der Schule (bei der Vergabe von Förderplätzen werden die entsprechenden Abstufungen national /regional vorrangig berücksichtigt).

Die Label-Schulen verfügen über ein flexibles Bildungsangebot und stimmen die Schulausbildung, die sportlichen Trainings und die Wettkämpfe optimal aufeinander ab. Sie bieten einen Stütz- und Nachführungsunterricht und sind flexibel in der Handhabung von Wettkampfgesuchen sowie beim Verschieben und Aufteilen von (Abschluss-)Prüfungen und Aufgaben. Im Unterricht werden auch die Themenbereiche Ernährung, Mentaltraining, Doping und Fairplay als integrierter Bestandteil der Ausbildung behandelt.



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 8.2.2 Berufsberatung für Spitzensportler an Berufsinformationszentren

Swiss Olympic ist bestrebt, mithilfe der Kantone ein gesamtschweizerisches Beratungsnetzwerk an öffentlichen Berufsinformationszentren BIZ aufzubauen. Das professionelle Beratungsangebot soll sich an Sportler richten, die vor einer sportlichen Karriere stehen, und an solche, die sich mitten in ihrer Leistungsentwicklung befinden. Auch die Karriere nach dem Rücktritt vom Spitzensport wird berücksichtigt und betreut.

In vielen Kantonen gibt es eine Kontaktperson für Spitzensportler. Bei allen Fragen für die Ausbildungs- und Berufswahl kannst du dich an diese Kontaktperson wenden:

Kanton	Kontakt	Kanton	Kontakt
<b>AG</b>	Daniel Ernst Berufs- und Laufbahnberatung ask! Baden Tel. 062 832 65 10 <a href="mailto:daniel.ernst@bdag.ch">daniel.ernst@bdag.ch</a>	<b>GR</b>	Andreas Zuber BIZ Ilanz Tel. 081 257 62 01 <a href="mailto:andreas.zuber@afb.gr.ch">andreas.zuber@afb.gr.ch</a>
<b>AG</b>	Sibylle Gebert (Studienberatung) Berufs- und Laufbahnberatung ask! Aarau Tel. 062 832 64 36 <a href="mailto:sibylle.gebert@bdag.ch">sibylle.gebert@bdag.ch</a>	<b>GR</b>	Daniele Raveglia BIZ Thuisis Tel. 081 257 53 02 <a href="mailto:daniele.raveglia@afb.gr.ch">daniele.raveglia@afb.gr.ch</a>
<b>AG</b>	Martin Ziltener Berufs- und Laufbahnberatung ask! Aarau Tel. 062 832 64 19 <a href="mailto:martin.ziltener@bdag.ch">martin.ziltener@bdag.ch</a>	<b>SH</b>	Simone Wipf-Bösch BIZ Schaffhausen Tel. 052 632 77 84 <a href="mailto:simone.wipf@ktsh.ch">simone.wipf@ktsh.ch</a>
<b>BE</b>	Mattias Rubin Berufs- und Laufbahnberatung BIZ Biel-Seeland Tel. 031 635 38 52 <a href="mailto:mattias.rubin@erz.be.ch">mattias.rubin@erz.be.ch</a>	<b>SG</b>	Eveline Dirren Berufs- und Laufbahnberatung See- Gaster Tel. 058 229 05 40 <a href="mailto:eveline.dirren@sg.ch">eveline.dirren@sg.ch</a>
<b>BE</b>	Marion Rieder-Spilker Berufs- und Laufbahnberatung BIZ Biel-Seeland Tel. 031 635 38 32 <a href="mailto:marion.rieder@erz.be.ch">marion.rieder@erz.be.ch</a>	<b>SZ</b>	Philipp Straessle Berufs- und Studienberatung Pfäf- fikon SZ Tel. 055 417 88 99 <a href="mailto:hans-peter.landert@sz.ch">hans-peter.landert@sz.ch</a>
<b>BE</b>	Jasmin Eng Berufs- und Laufbahnberatung BIZ Biel-Seeland Tel. 031 635 38 16 <a href="mailto:jasmin.eng@erz.be.ch">jasmin.eng@erz.be.ch</a>	<b>TG</b>	BIZ Frauenfeld Tel. 058 345 59 55 <a href="mailto:biz-frauenfeld@tg.ch">biz-frauenfeld@tg.ch</a>
<b>BE</b>	Rachel Chervaz OP Bienne Tél. 031 635 38 40 <a href="mailto:rachel.chervaz@erz.be.ch">rachel.chervaz@erz.be.ch</a>	<b>TG</b>	BIZ Amriswil Tel. 058 345 59 80 <a href="mailto:biz-amriswil@tg.ch">biz-amriswil@tg.ch</a>

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

<b>BE</b>	Renato Galasso BIZ Langnau Tel. 031 635 34 25 <a href="mailto:renato.galasso@erz.be.ch">renato.galasso@erz.be.ch</a>	<b>TG</b>	BIZ Kreuzlingen Tel. 058 345 59 70 <a href="mailto:biz-kreuzlingen@tg.ch">biz-kreuzlingen@tg.ch</a>
<b>BE</b>	Martin Grundbacher BIZ Thun Tel. 031 635 59 28 <a href="mailto:martin.grundbacher@erz.be.ch">martin.grundbacher@erz.be.ch</a>	<b>UR</b>	Josef Renner BIZ Altdorf Tel. 041 875 20 58 <a href="mailto:josef.renner@ur.ch">josef.renner@ur.ch</a>
<b>BE</b>	Chantal Wantz Zumstein BIZ Bern-Mittelland Tel. 031 633 80 00 <a href="mailto:chantal.wantz@erz.be.ch">chantal.wantz@erz.be.ch</a>	<b>ZG</b>	Bruno Ruoss BIZ Zug Tel. 041 728 32 18 <a href="mailto:bruno.ruoss@zg.ch">bruno.ruoss@zg.ch</a>
<b>BL</b>	Nicole Fiechter-Weisskopf BIZ Liestal 061 552 28 27 <a href="mailto:nicole.fiechter@bl.ch">nicole.fiechter@bl.ch</a>	<b>ZH</b>	Marlies Zuber BIZ Oerlikon Tel. 043 259 97 07 <a href="mailto:marlies.zuber@ajb.zh.ch">marlies.zuber@ajb.zh.ch</a>
<b>BS</b>	Terence Graf Berufs- und Laufbahnberatung Basel Tel. 061 267 86 79 <a href="mailto:terence.graf@bs.ch">terence.graf@bs.ch</a>	<b>ZH</b>	Elisabeth Rothen Laufbahnzentrum der Stadt Zürich Tel. 044 412 79 28 <a href="mailto:elisabeth.rothen@zuerich.ch">elisabeth.rothen@zuerich.ch</a>



# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 9 Richtlinien für Reisen der Nationalmannschaft

### 9.1 Grundsatz

- 9.1.1 Sofern möglich und sinnvoll, werden Reisen der Nationalmannschaften oder anderen Delegationen mit öffentlichen Transportmitteln (Bahn, Bus oder Flugzeug) bestritten.
- 9.1.2 Sofern nicht öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden, wird primär ein von STT zur Verfügung gestelltes Transportmittel benutzt.
- 9.1.3 Sollte ein privates Transportmittel verwendet werden, ist die Geschäftsstelle STT darüber zu informieren.
- 9.1.4 Der Fahrer ist verantwortlich, dass ein fahrtaugliches und mängelfreies Fahrzeug eingesetzt wird.
- 9.1.5 Der Fahrer ist für die Einhaltung der Verkehrsregeln verantwortlich. Folgen von Verkehrsregelverletzungen hat der Fahrer selbst zu tragen. Vorbehalten bleiben arbeitsrechtliche Folgen.
- 9.1.6 Das Transportmittel wird im Aufgebot deutlich aufgeführt. Eine nachträgliche Änderung muss mit der Geschäftsstelle STT abgesprochen werden und den Teilnehmenden vorzeitig mitgeteilt werden.

### 9.2 Reisen bis 800 km

- 9.2.1 Ab einer Reisedistanz von 400 km sollen sich nach Möglichkeit zwei Fahrer die Fahrzeit aufteilen.
- 9.2.2 Der einzelne Fahrer ist dafür verantwortlich, dass er das Steuer in ausgeruhtem Zustand übernimmt und nicht unter Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder sonstigen Einflüssen steht, welche seine Fahrtauglichkeit einschränkt.
- 9.2.3 Der Fahrer hat alle zwei Stunden eine Kurzpause von mindestens 10 Minuten zu machen. Wenn die Distanz 500 km übersteigt, ist nach der Hälfte der Reise eine Pause von mindestens 60 Minuten zu machen.

### 9.3 Reisen ab 800 km

- 9.3.1 Für Reisen ab 800 km werden nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel benutzt. Ausnahmen können durch den Chef Leistungssport bewilligt werden.
- 9.3.2 Im Falle der Bewilligung einer Reise ab 800 km mit PKW sollen zwei Fahrer anwesend sein und sich in der Regel spätestens nach zwei Stunden gegenseitig abwechseln. Zudem wird verbindlich erörtert, ob eine Übernachtung während der Reise notwendig ist.

# Handbuch Leistungssport

Richtlinien und Informationen des Ressorts Leitungssport | Saison 2017/18

## 10 Talentsichtung PISTE

Damit du in ein STT Nachwuchskader selektioniert werden kannst, eine Swiss Olympic Talent Card erhältst und damit dein Trainingsstützpunkt von der J+S Nachwuchsförderung profitieren kann, musst du die PISTE absolviert haben.

PISTE ist die Abkürzung für «prognostische, integrative, systematische Trainer-Einschätzung» und ist das den Sportverbänden von Swiss Olympic auferlegte Instrument zur Talentsichtung und Kaderselektion.

Die PISTE beurteilt die Talente anhand folgender Kriterien:

- Wettkampfleistung (im frühen und im späteren Nachwuchsalter)
- Leistungstests (sportartspezifische und generelle sport-motorische Tests)
- Leistungsentwicklung (Wettkämpfe und Leistungstests)
- Leistungsmotivation (Motivationale Verhaltenstendenz und Zielorientierung),
- Athletenbiographie (Belastbarkeit, Umfeld wie Eltern und Schule, Körperbau, Trainingsaufwand, Trainingsalter)
- Biologischer Entwicklungsstand (früh oder spät entwickelt, relatives Alter)

Um die Objektivität der PISTE-Beurteilung zu gewährleisten, werden an dem PISTE-Testtag mindestens zwei TrainerInnen aus dem PISTE-Beurteilungsteam unabhängig voneinander jeden Spieler / jede Spielerin beurteilen. Das PISTE-Beurteilungsteam besteht aus mindestens 6 TrainerInnen aus verschiedenen Regionen.

Für die Aufnahme in das A- und B-Nachwuchskader ist zusätzlich zu den PISTE Tests eine Trainereinschätzung zu verschiedenen Fragen erforderlich („nationale PISTE“), die jeweils zwei Trainer unabhängig voneinander beurteilen.

Die PISTE wird in der Saison 2017/18 an folgendem Datum durchgeführt:

**Sonntag, 17. Juni 2018**

Wenn du in der Saison 2018/19 (wieder) in ein STT Kader aufgenommen werden möchtest, reserviere dir jetzt schon dieses Datum!

Die Teilnahme an der PISTE ist also Voraussetzung für mehrere Fördermassnahmen:

1. die Aufnahme in ein STT Nachwuchskader (A, B oder C)
2. den Antrag auf eine regionale oder nationale Swiss Olympic Talent Card
3. die Förderung deines Trainingsstützpunktes durch die J+S Nachwuchsförderung

**Wir wünschen allen Spielern und Trainern eine erfolgreiche Saison 2017/18!**