

KONZEPT KARRIEREPLA- NUNG

Inhalt

1.	EINLEITUNG	2
2.	ZIELE	2
3.	ORGANISATION	2
	ANHANG: LEITFADEN JAHRESGESPRÄCH	3

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



1. EINLEITUNG

Swiss Aquatics – Artistic Swimming weiss, dass eine gut organisierte und geführte Karriereplanung essenziell ist, damit ein:e Athlet:in auf internationalem Niveau erfolgreich sein kann. In der Karriereplanung werden Überlegungen zu der Vereinbarkeit der sportlichen sowie auch den Zielen in der Ausbildung und im Beruf gemacht. Mit einer sorgfältigen Planung und regelmässigen Standortanalysen sollen Herausforderungen frühzeitig erkannt und bewältigt werden. Ausserdem sollen persönliche Stärken als Chancen genutzt werden. Die Vielfalt an Faktoren, welche bei der Karriereplanung in Betracht gezogen werden, machen die erhöhte Planbarkeit im Sport und in der Ausbildung und/oder im Beruf aus.

2. ZIELE

Das Ziel der Karriereplanung ist es, ein optimales Umfeld in folgenden Bereichen zu schaffen und damit Hindernisse zu bewältigen:

- Sport/Training
- Ausbildung/Beruf
- Gesundheit/Medizin
- Familie und Freizeit

Die Karriereplanung soll die Schwimmerinnen auf ihrem Weg durch die Phasen des FTEM Artistic Swimming begleiten und die einzelnen Wechsel optimal gestalten. Ausserdem soll die Karriereplanung die Schwimmer:innen auf die Karriere nach dem Sport vorbereiten.

3. ORGANISATION

Bis und mit Phase T1 nach FTEM findet die Athletenbetreuung und Karriereplanung ausschliesslich im Verein und in den NWF-Trägerschaften statt. NWF-Trägerschaften sind dazu verpflichtet eine:n Verantwortliche:n für die Karriereplanung/Athlet:innenbetreuung im Verein zu haben. Diese Person informiert die Schwimmer:innen über mögliche Sportschullösungen in der Region und hilft den Athlet:innen bei der Organisation dieser. Beim Eintritt in das nationale Jugendkader findet das erste Gespräch mit dem Verband statt. Danach findet für alle Mitglieder aller Nationalkaderstufen ein Jahresgespräch statt. Verantwortlich für die Karriereplanung beim nationalen Verband ist die Chefin Nachwuchs resp. die Chefin Leistungssport bei der Elite-Nationalmannschaft. Schwimmer:innen der Nationalkader werden bei Eintritt ins Jugendkader jedoch weiterhin von dem:der Verantwortlichen für Karriereplanung beim Verein betreut.

ANHANG: LEITFADEN JAHRESGESPRÄCH

Dieser Leitfaden soll von den Athleti:nnen vor dem Jahresgespräch vorbereitet werden. Der Leitfaden hilft den Sportler:innen sowie auch dem:der Verantwortlichen für Karriereplanung eine Standortbestimmung der sportlichen und/oder beruflichen Karriere vorzunehmen.

Name/Vorname:	
Verein:	
Geburtsdatum:	
Kader:	
Schule/Arbeitgeber:	
Sportliche Ziele:	
Schulische Ziele:	

ATHLET:IN

Dieser Bereich gibt den Athlet:innen einen Überblick über sich selbst. Die persönliche Einstellung bildet den wichtigen Grundpfeiler für den sportlichen Erfolg.

Meine drei bedeutendsten Erfolge in der bisherigen sportlichen Karriere:

Das will ich als Athlet:in erreichen (sportliche Vision):

--

Wichtigste sportliche Ziele auf dem Weg zur Verwirklichung der sportlichen Vision:

--

Meine wichtigsten schulischen/beruflichen Ziele:

--

Bitte kreuze (x) jeweils das zutreffende an	gut	mittel	schlecht
Wie schätzt du deinen Gesundheitszustand ein?			
Verfügst du über die nötigen körperlichen Voraussetzungen?			
Verfügst du über die nötigen technischen Voraussetzungen?			
Wie sieht deine Belastbarkeit in extremen Situationen aus?			
Wie schätzt du deine Leistungsbereitschaft ein?			
Bist du grundsätzlich bereit, die für den Spitzensport nötigen zusätzlichen Anstrengungen auf dich zu nehmen?			
Kannst du dich mental gut auf wichtige Wettkämpfe vorbereiten?			
Kannst du Rückschläge/Niederlagen positiv verarbeiten?			
Richtest du deine Ernährung auf deine sportlichen Leistungen aus?			
Hast du dein Zeitmanagement im Griff?			
Wie beurteilst du deine Reisezeit, die durch den Sport und/oder deine Ausbildung/Beruf entsteht?			
Entspricht dein Trainingsaufwand den sportspezifischen Anforderungen?			

Zusatz:

Wie viel Zeit benötigst du pro Tag von zu Hause zur Schule/Arbeit, ins Training und wieder nach Hause?

Hast du einen Regeneration Tag ohne Training und/oder Schule?

FAMILIE/SOZIALES UMFELD

Bitte kreuze (x) jeweils das zutreffende an	gut	mittel	schlecht
Unterstützt dich deine Familie in deinen sportlichen Zielen?			
Unterstützen dich deine Freunde in deinen sportlichen Zielen?			
Akzeptiert dein Umfeld dein Engagement im Spitzensport?			
Bist du mit dem Rückhalt, der dir deine Familie gibt, zufrieden?			
Kannst du dich auch bei Verletzungen oder Misserfolg auf Unterstützung der Familie verlassen?			
Entspricht die aktuelle Wohnsituation deinen Vorstellungen?			
Planst du genügend Zeit für Freund:innen und Familie ein?			

VERBAND/VEREIN/SPORTUMFELD

Bitte kreuze (x) jeweils das zutreffende an	gut	mittel	schlecht
Bist du mit der Betreuung durch den Verein zufrieden?			
Bist du mit der Betreuung durch den Verband zufrieden?			
Stehen dir gute Trainingsorte zur Verfügung?			
Entspricht die Kaderzugehörigkeit deiner eigenen Einschätzung?			
Fühlst du dich wohl und akzeptiert in deiner Trainingsgruppe?			
Kannst du dank deiner Trainingsgruppe bessere Leistungen erbringen?			
Wie bist du mit der Betreuung des:der Nationaltrainer:in zufrieden?			

AUSBILDUNG/BERUF

Bitte kreuze (x) jeweils das zutreffende an	gut	mittel	schlecht
Bist du bereit, dem Spitzensport genügend Priorität zu geben (allenfalls auf Kosten von Ausbildung/Beruf)?			
Wie gut bist du für deine berufliche Nachsportkarriere vorbereitet?			
Wie bist du mit der Unterstützung deines Vereins/Verbands im Bereich Ausbildung/Beruf zufrieden?			
Bist du grundsätzlich mit der Unterstützung deiner Ausbildungsinstitution/Arbeitgeber zufrieden?			
Sind deine Arbeitsgeber/Ausbildungsinstitution für deine Spitzensporttätigkeit genügend flexibel? (z.B. bei Absenzen)			

GESUNDHEIT/ERNÄHRUNG

Bitte kreuze (x) jeweils das zutreffende an	gut	mittel	schlecht
Wirst du (sport-)ärztlich betreut?			
Wie wirst du im Bereich Physiotherapie/Massage betreut?			
Wie wirst du im mentalen Bereich betreut?			
Weisst du, wie du dich in deiner Sportart optimal ernährst?			
Kannst du im entscheidenden Wettkampf dein Leistungspotential ausschöpfen?			
Kannst du dich genügend erholen/regenerieren?			
Hast du auch die Möglichkeit mal Ferien zu machen und abzuschalten?			

MEILENSTEINE

Überlege dir aufgrund von deinen Antworten, wie du deine Karriere langfristig planen willst. Definiere die nötigen Meilensteine, damit du deine sportliche Vision auch erreichen kannst.

Planungsbereiche	2023/2024	2024/2025	2025/2026	2026/2027
Spitzensport				
Familie/Soziales Umfeld				
Verband/Verein				
Ausbildung/Beruf				
Gesundheit				