

LEISTUNGSSPORT- KONZEPT



JULI 2025

swiss aquatics

INHALT

1. EINLEITUNG	2
2. GLOSSAR/ABKÜRZUNGEN	3
3. SWISS AQUATICS DIVING IM ÜBERBLICK	4
4. ORGANISATION SWISS AQUATICS DIVING	5
5. ZIELE	6
6. NWF STÜTZPUNKTE	7
7. VEREINE	8
8. REGIONEN	8
9. GRUNDLAGEN FTEM	9
10. POSTER ATHLETENWEG	1
11. LANGFRISTIGE ATHLETENENTWICKLUNG	11
11.1 STUFE FOUNDATION (F1 – F3)	12
11.2 STUFE TALENT	13
11.3 STUFE ELITE	14
11.4 STUFE MASTERY	15
12. WETTKÄMPFE	16
13. SCHIEDS- & SPRUNGRICHTERAUSBILDUNG	17
14. TRAINERAUSBILDUNG	18
15. SPORT, SCHULE UND BERUF	20
15.1 SPORTHILFE PARTNERSCHAFT	20
16. SPORT UND MILIÄR	21
16.1 QUALIFIZIERTE ATHLETINNEN UND ATHLETEN	21
16.2 SPITZENSPORT-RS	21
17. ZEITMILITÄRSTELLEN	22
18. SPORT UND FAMILIE	23
19. TALENTTRANSFER	23
20. SPORT- UND TRAININGSWISSENSCHAFT	23
21. DOPINGPRÄVENTION	24
22. ETHIK	25
23. MENTALE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT	26
24. NACHSPORTKARRIERE	27

1. EINLEITUNG

Das Leistungssportkonzept beschreibt den idealtypischen Entwicklungsweg von Wasserspringenden - von der sportlichen Basisausbildung bis zum Spitzensport. Es basiert auf dem Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung FTEM Schweiz von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport sowie auf den Richtlinien von Swiss Aquatics Diving. Das Leistungssportkonzept definiert den Bereich Leistungssport und beschreibt die darin beteiligten Organisationen, für deren Koordination Swiss Aquatics Diving zuständig ist.

Swiss Aquatics, der Dachverband der Wassersportarten in der Schweiz - bestehend aus Swimming, Artistic Swimming, Water Polo und Diving, wurde 1906 gegründet unter dem Namen Schweizer Schwimmverband. Ziel des Dachverbandes ist es, die Interessen der Wassersportarten zu bündeln und gegenüber Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport und weiteren Partnerorganisationen zu vertreten.

Swiss Aquatics Diving organisiert und fördert als Fachverband die Ausübung des Wasserspringens in der Schweiz. Der Verband vertritt die Interessen der Kunst- und Turmspringenden sowie vom High Diving. Er ist verantwortlich für die Fachveranstaltung für Jugend + Sport im Bereich Wasserspringen und organisiert den nationalen Wettkampfbetrieb. Er fördert Spitzensport, die Nachwuchsarbeit und die Breitensportentwicklung. Ausserdem vertritt Swiss Aquatics Diving die Interessen der Mitglieder und stellt ihnen vielfältige Dienstleistungen zur Verfügung.

Erfolge - jedoch nicht um jeden Preis: Swiss Aquatics, Funktionärspersonen, Coaches sowie Athletinnen und Athleten verpflichten sich, die Ethik Charta im Sport von Swiss Olympic einzuhalten und im Alltag zu leben.



2. GLOSSAR/ABKÜRZUNGEN

Abkürzungen		Glossar	
BASPO	Bundesamt für Sport	Athletensupport	Einrichtungen, welche die nötigen Hilfestellungen für Athletinnen und Athleten organisieren.
EM	Europameisterschaften	Regionalwettkämpfe	Wettkämpfe, welche von den Regionen organisiert werden.
FTEM	Foundation Talent, Elite Mastery	Selektionswettkämpfe	Wettkämpfe, an denen sich die Athletinnen und Athleten für einen internationalen Wettkampf qualifizieren können
J+S	Jugend + Sport	Swiss Olympic Card	Swiss Olympic vergibt in Absprache mit SAD die Swiss Olympic Card.
OS	Olympische Spiele	Talentselektion	Jene Athletinnen und Athleten, welche ein ausreichend hohes Potenzial verfügen, werden in Fördergefässe aufgenommen.
PISTE	Prognostisch, integrative, systematische Trainer-Einschätzung	Talentsuche	Es wird Nachwuchs gesucht, welcher für die Sportart geeignet ist.
SA	Swiss Aquatics	Verbandswettkämpfe	Wettkämpfe und Schweizermeisterschaften, welche von SAD organisiert werden.
SAD	Swiss Aquatics Diving		
SO	Swiss Olympic		
RS	Regionale Stützpunkte		
WC	Weltcup		
WM	Weltmeisterschaften		
YOG	Youth Olympic Games		

3. SWISS AQUATICS DIVING IM ÜBERBLICK

Wasserspringen hat eine lange Tradition. Bereits bei den Olympischen Sommerspielen 1904 in St. Louis wurde es erstmals ins olympische Programm aufgenommen. Die ersten Wettbewerbe für Frauen fanden 1912 in Stockholm statt. Seit dem Jahr 2000 gehört auch das Synchronspringen zur olympischen Disziplinenliste. Heute umfasst das olympische Wasserspringen das 3-Meter-Kunstspringen und das 10-Meter-Turmspringen für Männer und Frauen sowie das jeweilige Synchronspringen.

Swiss Aquatics Diving umfasst die Bereiche Kunst- und Turmspringen sowie das High Diving. Das Kunstspringen findet vom 1- oder 3-Meterbrett statt. Im Gegensatz dazu erfolgt das Turmspringen von einer festen Plattform in den Höhen 5-, 7.5- und 10-Meter. Beim High Diving wird ebenfalls von einem festen Untergrund gesprungen, jedoch aus deutlich höheren Höhen von 12-, 15-, 20- oder 25- Metern. Häufig beginnen Athletinnen und Athleten ihre Karriere im Kunst- oder Turmspringen und wechseln im Laufe der Zeit zum High Diving.

Das Wasserspringen in der Schweiz ist dezentral organisiert. Die Athletinnen und Athleten trainieren auf allen Stufen in ihren lokalen Vereinen. SAD unterstützt die Vereine im Rahmen der Möglichkeiten bei der Finanzierung, der Umsetzung des Rahmentrainingsplans, der Trainerausbildung sowie bei der Vergabe von Wasserzeiten in Hallen- und Freibädern. In Regional- und Nationalkadern werden Trainingsangebote der Vereine ergänzt und das Trainingsumfeld kontinuierlich optimiert.



4. ORGANISATION SWISS AQUATICS DIVING

SPORTDIREKTION

Sportdirektor Diving	Pascal Julmy pascal.julmy@swiss-aquatics.ch	(ehrenamtlich)
Leitung Finanzen Diving	Marc Schafer marc.schafer@swiss-aquatics.ch	(ehrenamtlich)
Leitung Ausbildung Diving	Severin Lienhard severin.lienhard@swiss-aquatics.ch	(ehrenamtlich)
Wettkampfleitung Diving	Christian Greuter christian.greuter@swiss-aquatics.ch	(ehrenamtlich)
Chef Leistungssport + Nachwuchs Diving	Christian Finger christian.finger@swiss-aquatics.ch	(angestellt)

WEITERE MITARBEITENDE IM LEISTUNGSSPORT

Geschäftsstelle Diving	Sandy Clément sandy.clement@swiss-aquatics.ch	(angestellt)
Medienverantwortliche SA	Tanja Moos tanja.moos@swiss-aquatics.ch	(angestellt)
Chief Medical Officer (Verbandsärztin)	Dr. Sibylle Matter sibylle.matter@medbase.ch	(Mandat)
Umfeldmanagerin	Daniela Torre torre@sport-excellence.ch	(Mandat)

5. ZIELE

LEISTUNGSZIELE

Swiss Aquatics Diving setzt sich dafür ein, mit Hilfe der Professionalisierung der Trainersituation und Trainingsbedingungen das Leistungs niveau zu steigern. Dafür werden gezielte Massnahmen ergriffen, welche bei den Leistungszielen beschrieben werden.

Oberstes Leistungsziel ist das Erreichen mindestens eines Quotenplatzes für die Olympischen Spiele 2028. Dafür wird eine Halbfinalplatzierung bei der Weltmeisterschaft 2027 oder beim Qualifikationswettkampf im Vorfeld der Olympischen Spiele benötigt. Weiter strebt Swiss Aquatics Diving Finalplätze an Europameisterschaften und internationalen Wettkämpfen an.

ENTWICKLUNGSZIELE

Um diese Ziele zu erreichen, sind zahlreiche Massnahmen notwendig. In einem ersten Schritt soll das Leistungssportkonzept überarbeitet und umgesetzt werden. Dieses bildet die Grundlage, um den Leistungssport in Wasserspringen zu entwickeln. Außerdem setzt sich Swiss Aquatics Diving zum Ziel, die sportwissenschaftliche Unterstützung mittels Aufbaus einer Resultatdatenbank zu fördern. Analog zu Swiss Aquatics Swimming, welche bereits einige Jahre erfolgreich damit arbeitet, wollen wir Athletenentwicklungen damit verfolgen und nachvollziehen können. Daraus lässt sich im Rückblick ableiten, welche Leistungen auf welchen Talentstufen erbracht werden müssen, um es an die Spitze zu schaffen.

Ebenfalls ein wichtiges Entwicklungsziel stellt die Überarbeitung und Weiterentwicklung des sportmedizinischen Konzepts dar. Die Zusammenarbeit mit zentralen und lokalen medizinischen Partnern soll gestärkt und institutionalisiert werden. Darüber hinaus sollen präventive und prophylaktische Massnahmen zur Gesundheits- und Leistungssteigerung bei der Trainerausbildung, bei Trainingslager und online den handelnden Personen zur Verfügung gestellt werden.



6. NWF STÜTZPUNKTE

Im Rahmen der Nachwuchsförderung vergibt Swiss Aquatics das Qualitätslabel «Stützpunkt für Nachwuchsförderung von Swiss Aquatics Diving» an qualifizierte Vereine. Damit sollen Standards gesetzt, eine inhaltliche Steuerung vorgenommen und mit Fördermittel Anreize gesetzt werden. Das Qualitätslabel dient als Orientierungsinstrument und kann als Gütesiegel gegenüber Partnern präsentiert werden.

Die Checkliste ist nach den fünf Elementen Ethik und Werte (1), Strategie (2), Struktur und Organisation (3), Training (4), Umfeld (5) sowie Erfolgsausweis (6) aufgebaut und beinhaltet ein Punkteraster mit „Must“- und „Wish“-Kriterien. Vereine, welche alle „Must“ Kriterien erfüllen und eine festgesetzte Minimalpunktzahl erreichen, erhalten das Qualitätslabel zugesprochen.

ZIELSETZUNGEN

Ziel ist es, über das vereinsgebundene Stützpunkt-System die Qualität der Jugendausbildung im Leistungssport zu steigern. Die NWF-Stützpunkte sollen zusammen mit umliegenden Partner-Vereinen, dem Regionalverband und der Verbandsführung ein Netzwerk bilden, um die Nachwuchsförderung und Projekte erfolgreich und nachhaltig umsetzen zu können. NWF Stützpunkte sollten nachhaltig sein, indem sie strukturell gut aufgestellt sind, den Nachwuchsleistungssport in der Vereinsphilosophie verankern und den Athletenweg (FTEM) über den Rahmentrainingsplan umsetzen. Und somit schliesslich (langfristig) das Leistungsniveau der Athletinnen und Athleten steigern.

SUBVENTIONEN

Die Nachwuchsförderung (NWF) wird seit 1. Januar 2018 von Swiss Olympic geführt und subventioniert. Die Förderbeiträge von Swiss Olympic (variabler Beitrag) ergeben sich aus den Stellenprozenten von Nachwuchs Coaches mit Berufsausbildung und werden im 2-Jahresrhythmus von Swiss Olympic erhoben und von Swiss Aquatics an die Stützpunkte weitergegeben. Zusätzlich können auch bei Jugend + Sport (J+S) durch den Stützpunkt direkt Subventionen in der Nutzergruppe (NG) 1 ausgelöst werden. Des Weiteren besteht für NWF Stützpunkte die Möglichkeit «Fördertrainings» via Swiss Aquatics Diving in der J+S NG 4 anzumelden.

Die Partnerschaft zwischen Verband und dem als NWF-Stützpunkt anerkannten Verein ist ein wichtiges Standbein in der nachhaltigen leistungsorientierten Ausbildung der Wasserspringerinnen und Wasserspringer. Es ist wichtig, dass die beteiligten Partner (J+S Coach NWF, Vereinsvorsitzende, Coaches, Leitung Nachwuchs Swiss Aquatics Diving, BASPO und Swiss Olympic) eine offene und transparente Kommunikation aufrechterhalten.

In der Periode 2024-2025 sind folgende Stützpunkte Nachwuchsförderung von Swiss Aquatics Diving anerkannt:

- [Lausanne Aquatics](#)
- [Verein Zürcher Wasserspringer](#)
- Schwimmklub [Bern](#) & Schwimmklub [Thun](#)

Analog dem Rhythmus und den Bestimmungen von Swiss Olympic ist das Label ans Kalenderjahr gekoppelt und die Labelvergabe findet normalerweise für eine 2 Jahres-Periode in den ungeraden Jahren statt. Die nächste Labelvergabe findet im 2025 statt und wird ein Label für die Periode 2026-2027 auslösen.

Alle Informationen zur Nachwuchsförderung sind auf der Homepage zu finden:

- <https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/diving/stuetzpunkte/>
- https://www.swiss-aquatics.ch/wp-content/uploads/2025/02/BestimmungenLabelvergabeNWFStuetzpunkt_2025.pdf
- https://www.swiss-aquatics.ch/wp-content/uploads/2025/02/Checkliste_NWF_Diving_2025_D_def.pdf

7. VEREINE

Da das Wasserspringen in der Schweiz dezentral organisiert ist, spielen die Vereine eine wichtige Rolle. Denn sie sind der operative Hauptakteur und Hauptträger der sportlichen Aktivität – im Breiten- wie auch im Leistungssport. In Regionalkadern und den NWF-Stützpunkten werden Trainingsangebote der Vereine ergänzt und das Umfeld weiter optimiert.

Folgende Vereine sind aktuell im Wasserspringen tätig:

- [Fribourg Natation](#)
- [Genève Natation](#)
- [Lausanne Aquatics](#)
- [Red Fish Neuchâtel](#)
- [Schwimmclub Aarefisch](#)
- [Schwimmclub Bern](#)
- [Schwimmclub Burgdorf](#)
- [Schwimmclub Luzern](#)
- [Schwimmclub St. Gallen](#)
- [Schwimmclub Thun](#)
- [Verein Zürcher Wasserspringer](#)

Ausserdem ist geplant, dass im Tessin mit dem neuen Bad in Tenero ein neuer Verein tätig sein wird. Die Gespräche mit einer potenziell geeigneten Fachperson für die Coaching-Position verlaufen sehr positiv.

8. REGIONEN

Die Regionalverbände sind zuständig für die Organisation der Regionalmeisterschaften und unterstützen den Verband bei der [Sprungrichterausbildung](#).. Die Regionalvertreter sammeln die Anliegen der Vereine und tragen diese Swiss Aquatics Diving vor. Ausserdem spielen sie eine wichtige Rolle bei der [Delegierten- und Sportversammlung](#).

9. GRUNDLAGEN FTEM

Das BASPO und SO haben mit dem Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung (FTEM) ein sportartenübergreifendes Instrument entwickelt, um die Koordination und Systematik der Sportförderung zu verbessern und das Niveau im Leistungssport zu steigern. Daneben geht es darum, Menschen lebenslang im Sport zu halten und die Vermittlung von Werten, Lebens- und Gesundheitskompetenzen durch den Sport zu fördern.



Das Konzept gibt das Grundgerüst vor und bildet eine gemeinsame Sprache für Swiss Olympic und deren Mitgliederverbände, für Bund, Kantone, Gemeinden und Schulen sowie für Sportvereine, Coaches und Eltern.

FTEM integriert neben dem Leistungssport auch den Breitensport und seine verschiedenen Ausrichtungen (Gesundheits-, Freizeit, Wettkampfsport etc.).

Das Instrument beruht auf vier Schlüsselbereichen: F steht für Foundation (Fundament, Grundlage), T für Talent, E für Elite und M für Mastery (Weltklasse).

Die vier Bereiche sind ihrerseits in zehn Phasen unterteilt. (F1-F3, T1-T4, E1-E2, M). Die zehn Phasen beziehen sich auf einen Idealverlauf in der sportlichen Entwicklung von Athletinnen und Athleten auf dem Weg an die internationale Spitzte.

Weiterführende Informationen zum FTEM-Konzept:

- <https://www.swissolympic.ch/verbaende/fitem-sport-athletenentwicklung>
- <https://www.baspo.admin.ch/de/fitem-schweiz>

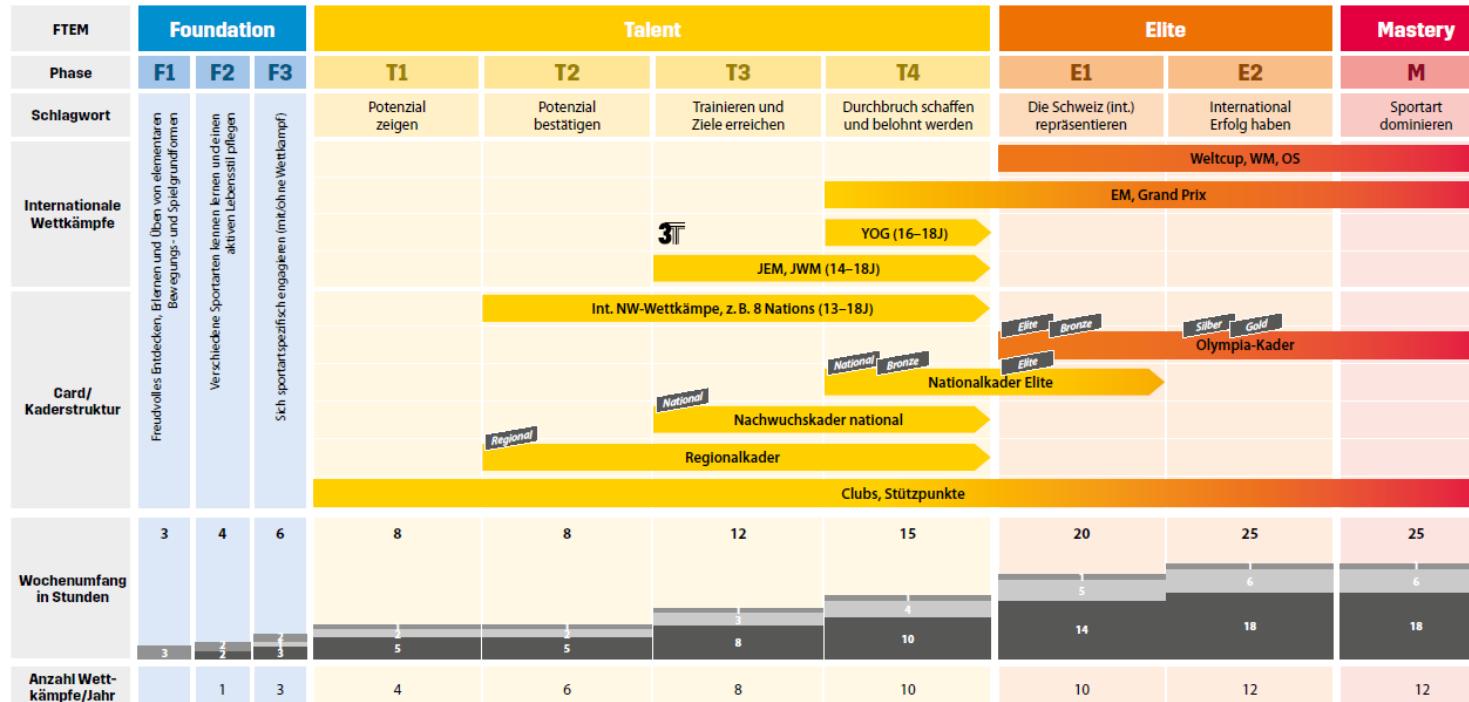
10. POSTER ATHLETENWEG

Wasserspringen

 Swiss Aquatics
 FTEM Verband

 swiss  olympic
spirit of sport

Strukturen des Athlet*innenwegs im Leistungssport



Koordination Schule/Lehre und Leistungssport
(Sek I und II, inkl. Berufsschule)

Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T1
- Dispensationen (auch in der Regelschule): ab T2
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): ab T3 (TC N)

 Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»
 Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»

Cards

Gültigkeit: Talent Cards (R, N): 01.09.–31.08.
Elite Cards (E, B, S, G): 01.09.–31.08.

Altersrange: Talent Card Regional: ~10–18J
Talent Card National: ~13–18J

NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können [hier](#) aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.

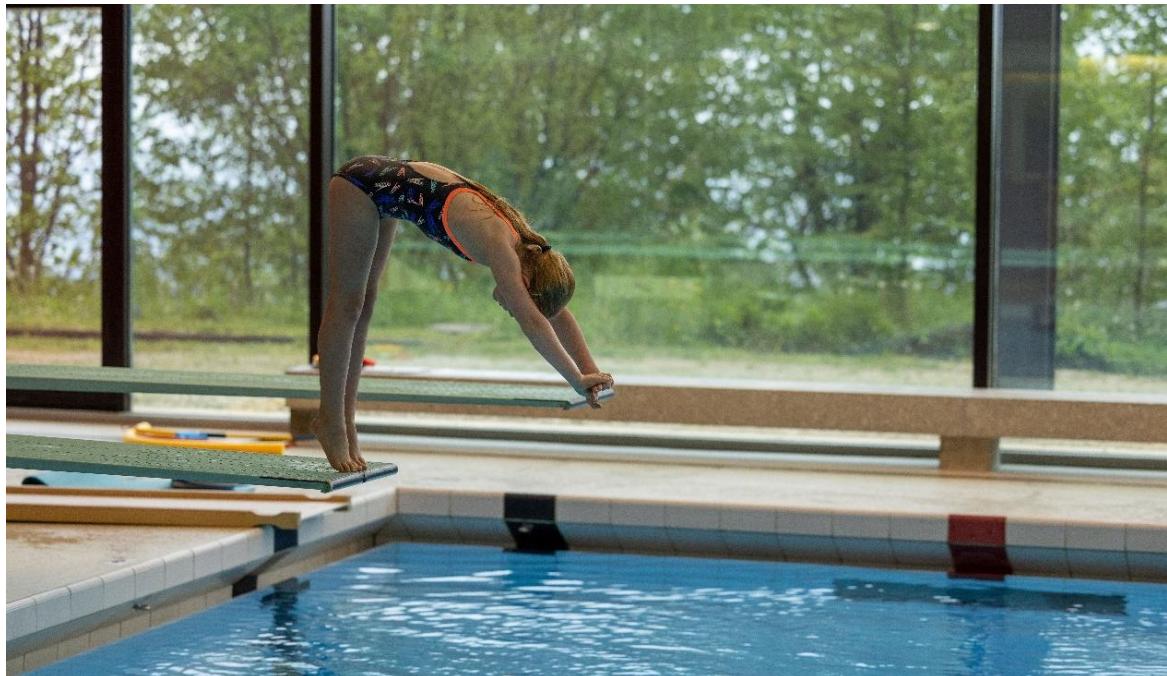
11. LANGFRISTIGE ATHLETENENTWICKLUNG

Der Athletenweg beschreibt die langfristig idealtypische Entwicklung von Wasserspringenden von den Anfängen bis hin zum Spitzensport. Das vierstufige Förderkonzept von Swiss Aquatics Diving geht mit dem Rahmenkonzept FTEM Schweiz einher. Dabei zeigen wir die Aufgaben und Inhalte der Verantwortlichen bei der nachhaltigen, systematischen Entwicklung von Athletinnen und Athleten auf.

Die vier Stufen sind:

1. Foundation: Kinder, Jugendliche und Erwachsene für die Sportart begeistern
2. Talent: Die Basis für den Leistungssport legen
3. Elite: Karrieren gezielt entwickeln
4. Mastery: Die Sportart dominieren

Die unterschiedlichen Stufen sind ihrerseits wieder in Teilbereiche unterteilt, welche im Folgenden detailliert beschrieben werden.



11.1 STUFE FOUNDATION (F1 - F3)

Das Ziel dieser ersten Phase des Athletenwegs besteht darin, möglichst viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene altersgerecht und nachhaltig für das Wasserspringen und ein lebenslanges Sporttreiben zu begeistern. Auf spielerische Art und Weise geht es darum, positive Erfahrungen in dieser faszinierenden Sportart zu sammeln und die Freude an den Bewegungsgrundformen zu entdecken.

FOUNDATION		
F1	F2	F3

Damit dies in einem möglichst sicheren Rahmen geschehen kann, findet ein Grossteil der Grundausbildung im Trockenen statt. An Land lernen die Kinder und Jugendlichen spielerisch die Grundformen Abspringen, Drehen und Spannen sowie weitere Bewegungsformen. Hierbei ähnelt das Training sehr stark der Grundlagenausbildung im Turnen, im Ballett oder in anderen ästhetischen Sportarten. Eine polysportive Zusammenarbeit mit anderen Vereinen ist hier im Besonderen anzustreben. Der Vorteil des Landtrainings liegt darin, dass die Bewegungen in reduzierter Geschwindigkeit und mit Sicherungshilfen durchgeführt werden können, was im Wasser zum Teil unmöglich bzw. erschwert ist. Ziel ist es, die Grundformen zuerst an Land zu lernen, bevor diese danach im Wassertraining umgesetzt werden.



Eine möglichst grosse Anzahl an Wasserspringenden in dieser Stufe garantiert ein breiter Sockel der Pyramide für die Entwicklung von Leistungssport. Ohne diese ist eine Selektion nicht möglich. Im Training richtet sich der Fokus auf Spiel und Spass, das respektvolle Miteinander und eine wertschätzende Kommunikation. Erste Wettkampferfahrungen auf dieser Stufe können sich für die weitere Entwicklung als wertvoll erweisen. Coaches, die in dieser Stufe tätig sind, besitzen mindestens eine Ausbildung als J+S Leitungsperson Wasserspringen, Turnen oder Trampolin oder als J+S Kids Coach.

Aufgrund des geringen Aufwandes sind zu diesem Zeitpunkt noch keine spezifischen Gespräche mit dem Umfeld nötig. Der Austausch mit den Eltern ist aber bereits bei der Foundation wichtig. Erzielt ein Kind nicht die gewünschten Noten in der Schule, wird eine Lösung zum Beispiel in Form von Nachhilfeunterricht empfohlen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene für die Sportart begeistern!

11.2 STUFE TALENT

In der Talent Stufe geht es darum, Wasserspringende mit hohem Potenzial zu erkennen und spezifisch zu fördern. Mit einem langfristig ausgerichteten Aufbau werden sie schrittweise an den Leistungssport herangeführt.

TALENT			
T1	T2	T3	T4

Um bestmöglich für den weiteren Karriereverlauf vorbereitet zu sein, legen die Coaches einen grossen Wert auf das Kraft- und Beweglichkeitstraining. Einerseits gilt es, den Belastungen während den Sprüngen gewappnet zu sein. Andererseits steht der gesundheitsförderliche Aspekt im Fokus. Gezielte Massnahmen im mentalen Bereich runden die Unterstützung für Athletinnen und Athleten ab.

Auf der Stufe Talent werden die Wasserspringenden im Umgang mit ihren Wertehaltungen gefördert. Das aktive Einbeziehen bei Entscheidungen steht neben dem Vermitteln von relevanten Themen wie beispielsweise der Dopingprävention, der eigenen Gesundheit oder den Umgang mit sozialen Medien im Vordergrund. Die Entwicklung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen bilden einen wichtigen Baustein dieser Stufe.

Talentierte Athletinnen und Athleten werden mit Hilfe der [PISTE](#) identifiziert und für das Nachwuchs-National- oder Regionalkader selektionsiert. Bei der Verteilung der Karten orientieren wir uns am Kontingent, welches wir von Swiss Olympic zur Verfügung gestellt bekommen. Mit Hilfe von internationalen Wettkämpfen soll die Wettkampferfahrung und die mentale Stärke gefördert werden.

Die Athletinnen und Athleten, deren Eltern und die Coaches sollten sich ab dieser Stufe Gedanken über die optimale Vereinbarkeit der beruflichen Ausbildung und des Sportes machen. Dispensationen sowie der Besuch von ausgewählten sportfreundlichen Ausbildungssystemen (z.B. Sportgymnasium) helfen bei der Umsetzung (siehe Kapitel Sport, Ausbildung und Beruf). Je nach Stundenplan der akademischen Ausbildung empfiehlt der Verband den Eltern, das Gespräch mit der Schuldirektion zu suchen. Auf Anfrage setzt sich auch der Verband selbst bei der Schule für die Athletinnen und Athleten ein.



Im idealtypischen Verlauf werden Wasserspringende auf der Stufe T4 befähigt, ihr zukünftiges Programm, welches sie in der Stufe Elite und Mastery perfektionieren, im Training zu zeigen und sich an die Höchstschwierigkeiten heranzuwagen.

Um eine optimale Entwicklung zu ermöglichen, sollen ab Stufe T3 die Coaches im Besitz eines SAD-Trainerdiplom C oder sogar Trainerdiplom B sein. Die Coaches verpflichten sich zudem, sich an den Swiss Aquatics Trainerseminaren und an internationalen Ausbildungen weiterzubilden.

Die Basis für den Leistungssport legen

11.3 STUFE ELITE

In dieser Stufe stehen die Wettkampfleistung sowie das Repräsentieren der Schweiz an internationalen Anlässen im Vordergrund. Ziel ist es, die in der Foundation- und Talentstufe erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu perfektionieren und unter Druck abrufen zu können.

ELITE	
E1	E2

Der Übergang vom Talent zur Elite bis hin zum Erreichen einer EM- oder WM-Limite erfordert ein optimales Trainingsumfeld. Entscheidend dafür sind die intrinsische Motivation sowie die Bereitschaft, dem Wasserspringen die höchste Priorität im Alltag und in der Lebensgestaltung einzuräumen. Ohne diese Voraussetzung ist der Schritt vom Talent zur Elite kaum möglich. In enger Absprache zwischen dem Coaching-Team, den Eltern und der betreffenden Person wird gemeinsam ein Umfeld geschaffen, das Training, schulische oder berufliche Ausbildung und Privatleben bestmöglich miteinander verbindet. Eine nachhaltige und langfristig ausgerichtete Karriereplanung ist in dieser Entwicklungsphase von besonderer Bedeutung. Wasserspringende auf dieser Stufe verfügen über eine nationale SO-Elite-Talentkarte oder eine Bronze-Karte. Diese berechtigt sie, von zusätzlichen Angeboten und Vergünstigungen zu profitieren. Zudem bietet die Armee die Möglichkeit, die Rekrutenschule als "qualifizierte Athletin oder qualifizierten Athleten" zu absolvieren oder die Spitzensport-RS zu besuchen (siehe Kapitel: Sport und Militär). Coaches auf dieser Stufe verfügen mindestens über eine Trainer B Ausbildung, idealerweise jedoch über eine Trainer A Lizenz. Zudem bringen sie Erfahrung in der Arbeit mit Hochleistungssportlern und bilden sich regelmäßig weiter.



Karrieren gezielt entwickeln

11.4 STUFE MASTERY

In dieser Stufe geht es darum, die letzten entscheidenden Prozentpunkte herauszuholen – bekanntlich der aufwendigste Teil auf dem Weg zur Spitze. Deshalb ist ein professionelles Umfeld sowie eine individualisierte, auf die jeweilige Person massgeschneiderte Lösung anzustreben. Da die Schweiz nicht zu den dominierenden Nationen im Wasserspringen gehört, kann es sinnvoll sein, ein leistungsstarkes Trainingsumfeld im Ausland zu nutzen und vom dortigen Know-how zu profitieren.

MASTERY
M

Die Athletinnen und Athleten der Stufe Mastery besitzen die SO-Silberkarte und gehören dem Olympiakader an, welches von spezifischen Förder- und Unterstützungsmassnahmen profitiert. Das Olympiakader bildet die Spitze der Leistungspyramide. In einer kleinen Sportart wie dem Wasserspringen ist es das Ziel, auf dieser Stufe 1 – 5 Leistungsprofile zu etablieren.

Die Athletinnen und Athleten auf dieser Stufe sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verhalten sich entsprechend. Ungeachtet ihrer sportlichen Überlegenheit zeigen sie ein respektvolles und wertschätzendes Verhalten im Sinne der SO-Ethik-Charta.

Neben der Spitzensport-RS bietet die Armee ausgewählten Leistungssportpersonen die Möglichkeit, als Zeitmilitär tätig zu sein. Dabei profitieren sie von finanzieller und infrastruktureller Unterstützung des Militärs (siehe Kapitel "Sport und Militär").



Eine langfristig ausgerichtete Planung, welche den Fokus vermehrt auf die Regeneration legt, bildet die Basis, um an der Spitz zu bleiben. In Absprache mit der Leitung Leistungssport entscheiden Coach und Athletin oder Athlet gemeinsam, wie sie sich optimal auf die nächsten Grossanlässe vorbereiten.

Die Sportart dominieren

12. WETTKÄMPFE

Das Wettkampfreglement Diving und High Diving ([Reglement 4.1](#)) zusammen mit dem von World Aquatics definierten Wettkampfreglement ([7.4.1 AQUA Diving Rules](#)) regelt die Austragung von Wasserspringveranstaltungen in der Schweiz und international.

Ein breites Angebot soll für Athletinnen und Athleten aller Stufen die Möglichkeit bieten, ihr können im Wettkampf zu demonstrieren. Die Klubmeisterschaften und der Kids Cup werden von Vereinen organisiert. Der Organisator der regionalen Meisterschaften sind die Regionen. Die Nachwuchs und Elite Schweizermeisterschaften werden von Swiss Aquatics Diving organisiert und durchgeführt.

Ein Überblick über die verschiedenen Wettkämpfe liefert die folgende Abbildung:

FTEM		Foundation			Talent			Elite		Mastery	
Stufe		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M1
Ideales Alter		6 – 8 Jahre	7 – 9 Jahre	8 – 10 Jahre	10 – 11 Jahre	11 – 12 Jahre	10 – 14 Jahre	14 – 18 Jahre	Ab 16 Jahre	Ab 18 Jahre	
Nationale Wettkämpfe	Klubmeisterschaft	✗	✗	✗	✗	✗					
	Kids Cup	✗	✗	✗	✗	✗	✗				
	Regionale Meisterschaften	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
	NSM	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
	Elite SM							✗	✗	✗	✗
	8 Nation, Youth Meet							✗	✗		
	YOG, EYOF, Universiade						✗	✗			
	JEM						✗	✗			
	JWM						✗	✗			
	GPs						✗	✗	✗	✗	✗
Internationale Wettkämpfe	EM						✗	✗	✗	✗	
	WM						✗	✗	✗	✗	
	OS						✗	✗	✗	✗	

Weiterführende Informationen unter:

- <https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/diving/agenda/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/diving/resultate/>

13. SCHIEDS- & SPRUNGRICHTERAUSBILDUNG

Schieds- und Sprungrichter bilden einen wichtigen Teil unserer Sportart. Sie bewerten die Sprünge anhand definierter Kriterien, um ein möglichst objektives, faires Resultat zu ermöglichen. Swiss Aquatics Diving koordiniert die Organisation und Durchführung sämtlicher Richterkurse.



Die Grundkurse werden in der Regel jährlich ausgeschrieben und finden in der Regel folgendermassen statt:

- Ungerade Jahre: Region Westschweiz (Romandie)
- Gerade Jahre: Region Deutschschweiz

Voraussetzung für den Erwerb eines Sprungrichterbrevets Diving sind ein Mindestalter von 16 Jahren, ein vollständig besuchter Sprungrichterkurs Diving sowie die dazugehörige Prüfung. Ab Stufe Regionalkader und ab dem 16. Lebensjahr sollen aktive Wasserspringende in die Ausbildung integriert werden. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit der Leitung Leistungssport und mit den zuständigen Vereinsfunktionären.

Die Fortbildungskurse werden in der Regel alle zwei Jahre oder nach Bedarf ausgeschrieben.

Voraussetzung für den Erwerb eines Schiedsrichter-Brevets Diving sind ein Mindestalter von 18 Jahren, ein vollständig besuchter Schiedsrichter Kurs Diving sowie die dazugehörige Prüfung.

Für die weiteren Ausbildungen ist World Aquatics zuständig. Die Leitung Ausbildung von Swiss Aquatic Diving sucht aktiv mögliche Teilnehmende, welche für diese Ausbildung in Frage kommen. Internationale Kampfrichter sind äusserts wichtig, um einerseits das Richterniveau landesintern sicherzustellen und andererseits die Schweiz an internationalen Wettkämpfen zu vertreten.

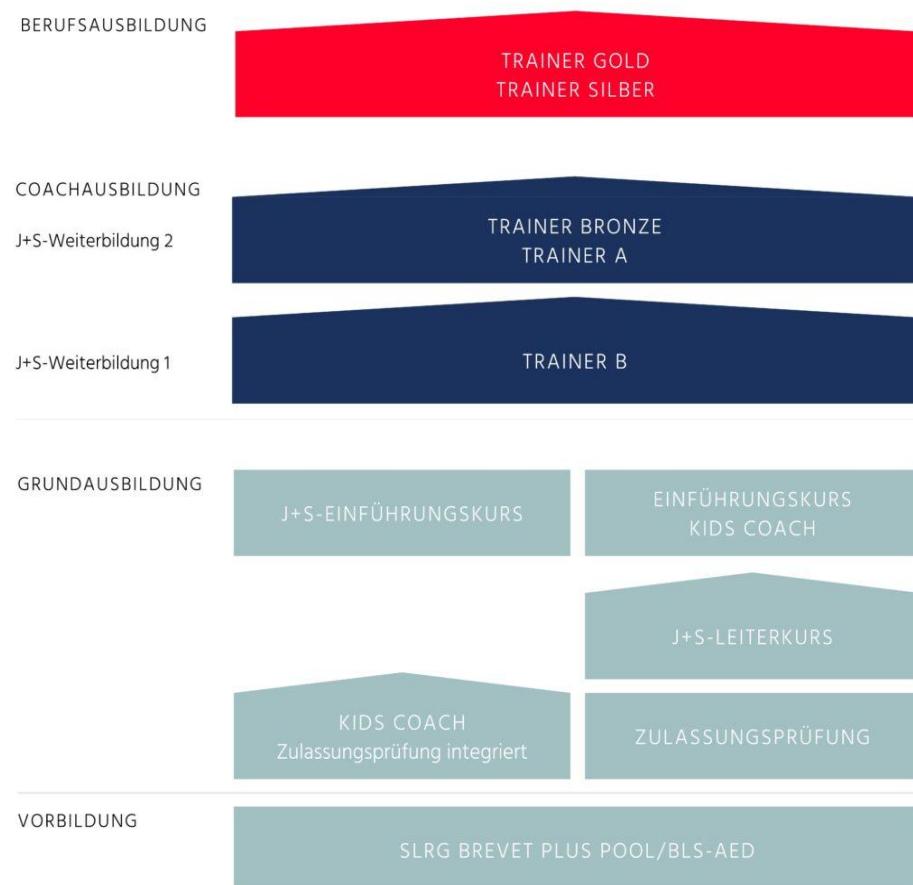
Weiterführende Informationen unter:

<https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/diving/richterausbildungen/>

<https://resources.fina.org/finaDIVING-Technical-Officials-Pathway-Appointments-Rules>

14. TRAINERAUSBILDUNG

Gute Coaches bilden das Grundgerüst eines erfolgreichen Sports. Swiss Aquatics Diving ist in Zusammenarbeit mit Swiss Aquatics für die Ausbildung der Coaches verantwortlich. Der Ausbildungsweg für Coaches beginnt auf der Stufe Trainer B und endet mit der Berufsanerkennung Trainer Gold / DTL). Folgende Grafik dient als Übersicht:



J+S: Jugend und Sport
 SLRG: Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft
 BLS: Basic Life Support (Lebensrettende Basismaßnahmen)
 AED: Automated external defibrillation (Automatische externe Defibrillation)

Weiterführende Informationen unter:

- <https://www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen/aus-weiterbildung/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen/aus-weiterbildung/trainer/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen/aus-weiterbildung/grundausbildung/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen/aus-weiterbildung/trainer/coachausbildung-j-s-weiterbildung-1-und-2/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen/aus-weiterbildung/trainer/berufsausbildung/>

ÄQUIVALENZEN UND QUEREINSTIEGE IN DIE J+S-SCHWIMMSPORTAUSBILDUNG

Jugend + Sport bietet die Möglichkeit, mit einer Vorbildung über verschiedene Wege in die Leiter- und Trainerausbildung einzusteigen. Profitieren von diesem Quereinstieg können folgende Personengruppen:

1. J+S-Leiterinnen und Leiter im Schulsport und / oder Militärsport
2. Schweizer Sportlehrpersonen, Bewegungs- und Sportwissenschaftliche Fachpersonen mit nachgewiesener Schwimmsport-Ausbildung
3. Coaches und Schwimmlehrpersonen mit einer ausländischen Ausbildung im Schwimmsport

Das Verfahren und der Prozess sind online auf der Website unter www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen/ausweiterbildung/aequivalenzen veröffentlicht.



15. SPORT, SCHULE UND BERUF

Die Vereinbarkeit von Leistungssport mit Schule, Ausbildung und Beruf stellt für viele Sporttreibende eine Herausforderung dar. Swiss Aquatics Diving setzt sich zum Ziel, diese Personen auf ihrem Weg zu unterstützen und mit ihnen individuelle, massgeschneiderte Lösungen zu erarbeiten. Dieses Angebot richtet sich an Wasserspringende, die mindestens eine Talentcard Regional oder höher besitzen.

Ziel ist es, für jede Person die optimale Balance zwischen Sport, Beruf und Ausbildung zu finden. Die Stützpunkte sind verpflichtet, über Fachpersonen für die Karriereplanung zu verfügen. Für Athletinnen und Athleten mit regionaler Talentkarte wird die Planung in der Regel gemeinsam mit den Stützpunktverantwortlichen Karriereplanungspersonen, Eltern, Coaches und der betreffenden Person erarbeitet. Swiss Aquatics Diving steht bei Bedarf und als Unterstützung zur Verfügung.

Für Personen mit nationaler Talentkarte hilft Swiss Aquatics Diving aktiv mit, um die bestmögliche Lösung für die Vereinbarkeit von Sport, Schule und Beruf zu suchen. Dabei stehen neben der Leitung Leistungssport auch die Ansprechperson Umfeldmanagement von Swiss Aquatics zur Verfügung.

Weiterführende Informationen:

- <https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/arbeit>
- <https://www.athletes-network.com/>
- <https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beratung>
- <https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/kontakte/personen-finden>

15.1 SPORTHILFE PARTNERSCHAFT

Die Sporthilfe bietet jungen Athletinnen und Athleten mit einer Swiss Olympic Card zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten. Es besteht die Möglichkeit, ein Athletenprofil auszufüllen und eine Patenschaft zu suchen. Damit ist eine finanzielle Unterstützung bis zu CHF 2'000.- möglich.

Weitere Informationen unter:

- <https://www.hklearning.net/Sporthilfe/Toolbox/#/>

16. SPORT UND MILIÄR

Die Armee bietet für Spitzensportlerinnen und -sportler die Möglichkeit, die Erfüllung der Dienstpflicht mit den Anforderungen und Bedürfnissen des Spitzensports zu kombinieren. Swiss Aquatics Diving unterstützt Athletinnen und Athleten mit Potential bei der Planung des Militärdienstes während einer Spitzensportkarriere. Idealerweise setzen sich die betroffenen Personen bereits frühzeitig mit dem Thema auseinander, damit die Militärzeit optimal mit der Karriereplanung kombiniert werden kann. Dabei gibt es unterschiedliche Wege, wie der Sport und das Militär kombiniert werden können. Diese werden im Folgenden vorgestellt.

16.1 QUALIFIZIERTE ATHLETINNEN UND ATHLETEN

Die Armee ermöglicht Wasserspringenden mit nationalem Niveau die Rekrutenschule als "qualifizierte Athletin oder qualifizierten Athleten" zu absolvieren. Somit erhalten sie während der Rekrutenschule verbesserte Trainingsbedingungen und einen erleichterten Zugang zum Training. Voraussetzung für diese Möglichkeit sind mindestens eine Swiss Olympic Talent Card national oder eine Swiss Olympic Elite Card.

16.2 SPITZENSPORT-RS

Athletinnen und Athleten mit Potenzial für internationales Spitzenniveau erhalten von Swiss Aquatics Diving in Zusammenarbeit mit der Armee die Möglichkeit, die Spitzensport-Rekrutenschule in Magglingen zu absolvieren. Nach dem erfolgreichen Abschliessen der Rekrutenschulen werden die Sportlerinnen und Sportler in den Fachstab Sport transferiert und können von professionellen Trainingsbedingungen während ihrer WK-Zeit profitieren.

VORAUSSETZUNG

- Die Person muss diensttauglich sein
(Hinweis für die Rekrutierung: keine Funktion als Sport-soldatin oder -soldat möglich)
- Antrag durch nationalen Verband
- Potenzial für internationale Erfolge (Zielgrösse: TOP6 EM / TOP8 WM / TN OS)
- Besitz einer Swiss Olympic Card (Bronze/Silber/Gold erwünscht)
- Commitment für langfristiges Engagement im Spitzensport
- Commitment zur Armee
- Commitment durch den Verband für die Athletin oder den Athleten
- Selektion durch das Kompetenzzentrum Sport der Armee in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und den Verbänden

Weiterführende Informationen bezüglich der Spitzensport Rekrutierung

<https://www.vtg.admin.ch/de/spitzensport-rekrutenschule-79>

17. ZEITMILITÄRSTELLEN

Die Armee unterstützt jeweils 18 Spitzensportlerinnen und Spitzensportler mit einer 50% Anstellung als Zeitmilitär (ZM). Von dieser Anstellung können Sportlerinnen und Sportler profitieren, die in ihrer Sportart eine international dominierende Rolle spielen. Oberstes Ziel ist, dass die Sportlerin resp. der Sportler ein Diplom- oder Medaillenrang an den Olympischen Spielen erreicht.

VORAUSSETZUNG

- absolvierte SpiSpo-RS
- Besitz einer Swiss Olympic Card Silber/Gold (allenfalls Bronze)
- «Top Athletin / Top Athlet » Status bei Swiss Olympic
- Perspektive Diplom/Medaille OS
- Spitzensport als erste Priorität im Leben
- Commitment des Verbands für die Athletin bzw. den Athleten
- Klares Commitment dazu, die Armee in der Öffentlichkeit regelmässig als sein Arbeitgeber zu vertreten (Identifikation als ZM-Spitzensportler der Armee)

VERANTWORTLICHE FÜR MILITÄRFRAGEN

Christian Finger, Chef Leistungssport Diving → Strategie und allg. Fragen

Urs Walther, Stabsadjutant Kompetenz Zentrum Sport A → Disziplinen Chef Diving und Armee-Kader

Die wichtigsten Informationen zur Sportförderung durch die Armee sind unter folgendem Link zu finden:

<https://www.vtg.admin.ch/de/spitzensport>

<https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/diving/spitzensport-und-armee-diving/>

www.vtg.admin.ch/de/mein-militaerdienst/stellungspflichtige/rekrutierung.html



18. SPORT UND FAMILIE

Besonders für Frauen stellt die Kombination von Sport und Familie eine grosse Herausforderung dar. Swiss Aquatics Diving unterstützt deshalb insbesondere Frauen während und nach der Schwangerschaft. Der Nationalkaderstatus kann in diesem Zeitraum für bis zu zwei Jahre konserviert werden, ohne dass eine Leistungserbringung erforderlich ist. Dies soll den Widereinstieg in den Spitzensport erleichtern.

Das Einfrieren des Kaderstatus erfolgt nach Absprache zwischen der Athletin mit der Leitung Leistungssport. Zum Schutz der werdenden Mutter sollen persönliche Daten mit besonderer Vorsicht behandelt werden.

Weitere Informationen zum Thema Schwanger- bzw. Mutterschaft und Spitzensport unter:

- https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:07a70f5b-373c-4033-94ea-daa56f3b3302/Merkblatt_Schwangerschaft_DE_final.pdf

19. TALENTTRANSFER

Talenttransfer ist die gezielte Integration oder Überführung von aktiven oder ehemaligen (Nachwuchs)Leistungs-sportlerinnen und -sportler. in eine neue Sportart. Swiss Aquatics Diving setzt sich aktiv für einen erfolgreichen Talenttransfer ein. Dies kann über mehrere Wege geschehen.

Einerseits arbeitet Swiss Aquatics Diving aktiv bei der Kompetenzerweiterung im Coachingbereich mit. Gegenwärtig wird geprüft, ob es möglich ist, die J+S Grundausbildung der Disziplinen Trampolin, Ski Freestyle und Diving zusammenzulegen. Die beiden erstgenannten Disziplinen haben das erfolgreich vorgemacht. Swiss Aquatics Diving möchte sich da gerne anschliessen.

Auf der anderen Seite unterstützt SAD aktiv den Talenttransfer für Sportlerinnen und Sportler. Das Beispiel von Michelle Heimberg zeigt auf, welches Potenzial darin besteht. Nachdem sie zu Beginn ihrer Karriere als Kunstrichterin die Basiskompetenzen erlernte, wurde sie später zu einer der erfolgreichsten Wasserspringerinnen der Schweiz.

Weiterführende Informationen unter:

- <https://www.swissolympic.ch/verbaende/ftem-sport-athletenentwicklung>

20. SPORT- UND TRAININGSWISSENSCHAFT

Swiss Aquatics Diving erkennt ein grosses Potenzial in der Kooperation mit der Sport- und Trainingswissenschaft. Dieses Potenzial wurde in der Vergangenheit unzureichend und zu wenig systematisch genutzt. In einem ersten Schritt verfolgt Swiss Aquatics Diving das Ziel, eine Resultatdatenbank zu erstellen, um die Talententwicklung und wissenschaftliche Auswertungen über den Weg der Athletinnen und Athleten zu verfolgen. In einem weiteren Schritt ist geplant, die Sportwissenschaft systematisch in den Trainingsalltag zu integrieren. Da der aktuelle Chef Leistungssport ein Studium in Sportwissenschaft mitbringt, sind die dafür notwendigen Voraussetzungen gegeben.

21. DOPINGPRÄVENTION

Swiss Aquatics Diving verlangt von allen beteiligten Personen, die Bestimmungen von Swiss Sport Integrity zum Thema Anti Doping zu kennen und sich aktiv für einen dopingfreien Sport einzusetzen.

- <https://www.sportintegrity.ch/anti-doping/praevention>

Sämtliche wichtigen Informationen sind zudem auf unserer Webseite zu finden:

- <https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/anti-doping/>

ANTIDOPINGVERANTWORTLICHE UND ANSPRECHPERSONEN

Dr. Sibylle Matter Brügger, CMO, Bern

Christian Finger, Chef Leistungssport Diving, Worblaufen

Fanny Leimgruber, Swiss Sport Integrity, Bern

EINNHAME VON MEDIKAMENTEN

Es liegt in der Verantwortung jeder einzelnen Person, sich VOR der Einnahme oder Verabreichung eines Medikamentes (Tabletten, Kapsel, Infusionen etc.) zu vergewissern, dass die Substanz gemäss der aktuellen Dopingliste erlaubt ist. Bitte konsultiert die Liste der verbotenen Medikamente oder die Datenbank von Swiss Sport Integrity (www.sportintegrity.ch). Bereits im geringsten Zweifel ist VOR der Einnahme oder Verabreichung der CMO zu kontaktieren (dies gilt auch für Supplemente). Ebenfalls für jegliche Art von Nahrungsergänzungsmitteln, die auf einwandfreien Zustand und seriöse Herkunft geprüft werden müssen.

AUSNAHMEBEWILLIGUNG ZU THERAPEUTISCHEN ZWECKEN

Falls eine Sportlerin oder ein Sportler aus gesundheitlichen Gründen eine gemäss Dopingliste verbotene Substanz oder Methode benötigt, hat diese Person die Möglichkeit, einen Antrag für eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken, kurz ATZ (Englisch: Therapeutic Use Exception, TUE) zu stellen. Es ist die Pflicht der Sportlerin oder des Sportlers sicherzustellen, dass entsprechende ärztliche Abklärungen im Vorfeld erfolgt sind. ATZ-Pool-Athletinnen und Athleten, bzw. deren behandelnde Ärztin oder Arzt muss einen ATZ-Antrag vorgängig bei Swiss Sport Integrity einreichen und bei World Aquatics anerkennen lassen, d.h. 30 Tage vor Beginn der geplanten Behandlung. Bei medizinischen Notfällen ist eine Ausnahme möglich, dann ist der Antrag so bald wie möglich nachträglich einzureichen. Mitglieder des Elite- und/oder Armeekaders, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, werden von Swiss Aquatics jeweils zu Saisonbeginn (01. September) gegenüber Swiss Sport Integrity für den Nationalen Kottrollpool gemeldet. Details zum Ablauf, den Kriterien und dem Antragsformular sind hier einsehbar: www.sportintegrity.ch

VERHALTEN VOR DEN WETTKÄMPFEN

Kader-athletinnen und -athleten wenden sich bei gesundheitlichen Fragen spätestens 6 Monate vor Grossanlässen (JEM, EM, WM, OS) an den CMO. Der aktuelle Gesundheitszustand sowie alle derzeit benötigten Medikamente, Supplemente o.ä. sind der CMO bis spätestens 10 Tage vor einem Grossanlass zu melden.

WHEREABOUTS

Mitglieder des Elite- und Armeekaders mit vollendetem 18. Lebensjahr werden von Swiss Aquatics, zu Saisonbeginn (01. September) gegenüber Swiss Sport Integrity für den Nationalen Kontrollpool gemeldet. Zudem nimmt AQUA Athletinnen und Athleten in den sog. «Registered Testing Pool» auf. Diese Personen unterliegen der Whereabouts-Pflicht. Je nach Kontrollpool Zugehörigkeit müssen unterschiedlich ausgiebige Angaben gemacht werden. Für alle gelten folgende verbindliche Eingabetermine, für das jeweilige Folgequartal: 15. Dezember / 15. März / 15. Juni / 15. September.

Der Whereabouts Support ist erreichbar unter:

- <https://www.sportintegrity.ch/anti-doping/kontrollen/whereabouts> oder +41 (0)31 550 21 00

COOL & CLEAN

Die NWF Stützpunkte werden per Vereinbarung verpflichtet, sich aktiv bei der Kampagne "[Cool and Clean](#)" zu beteiligen und Massnahmen zur Förderung eines erfolgreichen, fairen und sauberen Sports umzusetzen. Die Überprüfung der Massnahmen erfolgt alle zwei Jahre im Rahmen der Labelvergabe für die NWF-Stützpunkte.



22. ETHIK

Swiss Aquatics Diving engagiert sich für gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport. Alle Mitglieder, Athletinnen und Athleten, Coaches, Funktionärspersonen, Mitarbeitende und Mitgliedervereine sind verpflichtet, sich bei ihrem Denken und Handeln an die Grundsätze des [Ethik-Statuts von Swiss Olympic](#) zu halten. Das Ethik-Statut bildet die einheitliche und justiziable Grundlage zur Meldung, Untersuchung und Sanktionierung von Ethik-Verstößen und Missständen im Schweizer Sport.

Bei auftretenden Unsicherheiten im breiten Umfeld von ethischen Fragen bietet die Stiftung Swiss Sport Integrity eine Anlauf- und Erstberatungsstelle für Ethikvorfälle. Meldungen können über das Online-Meldesystem oder telefonisch unter 031 359 72 00 – auf Wunsch vollständig anonym – gemacht werden. Alle weiteren Infos gibt es unter www.sportintegrity.ch.

Da Swiss Aquatics dem Thema eine grosse Bedeutung zumisst, haben wir die [Swiss Olympic Ethik Charta](#) ergänzt und auf unsere Sportart angepasst. Die Vereine sowie sämtliche beteiligten Personen sind verpflichtet, den [Verhaltenskodex](#) einzuhalten.

23. MENTALE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

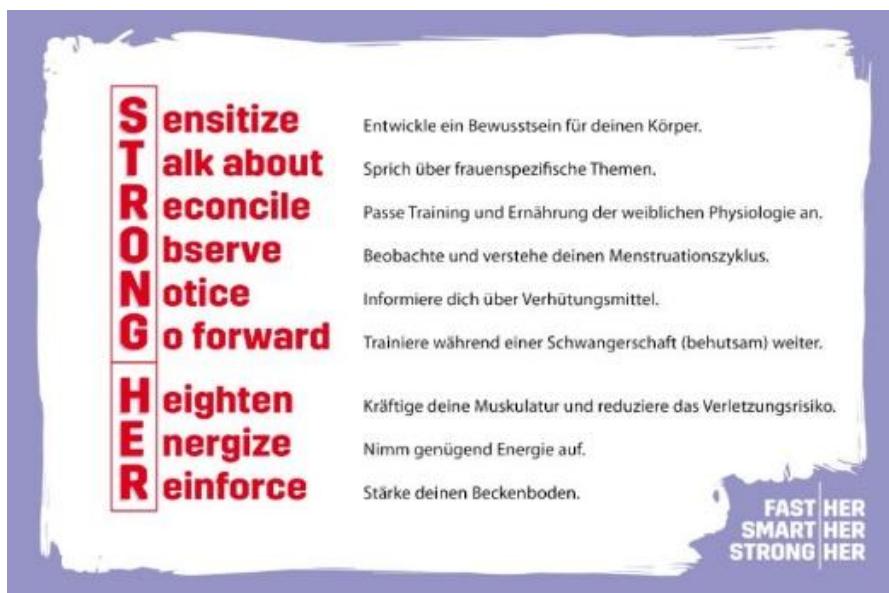
Wasserspringen ist eine sehr herausfordernde Sportart, körperlich wie mental. Leistungs-sportlerinnen und -sportler sind in ihrem Alltag einem extremen Druck ausgesetzt. Das ständige Streben nach Verbesserung nagt am Körper, seelisch und körperlich. Deshalb ist es Swiss Aquatics Diving ein Anliegen, die körperliche und mentale Gesundheit zu fördern.

Einerseits geht es darum, mit Hilfe von regelmässigen Schulungen die Athletinnen und Athleten in diesem Bereich zu sensibilisieren. Der Körper ist ihr wichtigstes Werkzeug und der verlangt Pflege. Dies geschieht in Rahmen von Kaderkursen oder von Online-Angebote. Ebenso gilt dieses Angebot für Coaches. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Erkennung von Ermüdungszuständen. Je besser ausgebildet sie in diesem Bereich sind, desto eher erkennen sie allfällige Erschöpfungssymptome.

Andererseits ist es das Ziel von Swiss Aquatics Diving, die Athletinnen und Athleten regelmässig zu ihrer mentalen und körperlichen Gesundheit zu befragen. Dies geschieht über das jährliche Athletengespräch mit der Leitung Leistungssport und bei Bedarf per Fragebogen.

Die Coaches sind ausserdem angewiesen, die Trainingspläne mit der Leitung Leistungssport zu besprechen. Der Regeneration soll dabei eine grosse Beachtung geschenkt werden.

Da die Mehrheit der in der Schweiz tätigen Coaches männlich ist, liegt ein besonderer Fokus auf dem Thema "Frau und Spitzensport". Swiss Aquatics Diving setzt sich zum Ziel, das von Swiss Olympic lanciert Projekt "[Strong her](#)" in den Trainingsalltag der Athletinnen einzubauen.



24. NACHSPORTKARRIERE

Es ist wichtig, dass sich die Athletin bzw. der Athlet schon früh mit der Nachsportkarriere auseinandersetzt. Wenn der Zeitpunkt des Rücktritts bekannt ist, werden auf diesen Zeitpunkt hin die Trainings systematisch vermindert. Damit soll gewährleistet werden, dass sich der Körper auf die Trainingsminderung anpassen kann. Zudem hat die Person progressiv neben dem Sport mehr Zeit und kann sich anderen Beschäftigungen hingeben.

Die akademische Wichtigkeit wird bereits in der Ausbildung von Swiss Aquatics Diving dargelegt. Falls noch keine Matura / Studium absolviert wurde, berät Swiss Aquatics Diving die Athletinnen und Athleten diesbezüglich und legt ihnen die Optionen dar. Schlussendlich liegt es auch an der Selbsteinschätzung einer Person, um zu gewährleisten, dass die Vereinbarkeit von Sport/Ausbildung nicht zu einer Überbelastung führt. Nur die Person selbst weiß am besten, was sie braucht. Aus diesem Grund möchte Swiss Aquatics Diving stets eine Kultur der offenen Kommunikation pflegen.

Um einen möglichst reibungslosen Übergang zur Karriere nach dem Spitzensport zu ermöglichen, werden die Athletinnen und Athleten in diesem Bereich frühzeitig unterstützt und informiert, beispielsweise mit den Unterlagen von Swiss Olympic zum [Thema Nachsport](#).

Unzählige wichtige Informationen sind in der Broschüre «[Karriereende – und jetzt?](#)» zusammengefasst. Die Leitung Leistungssport unterstützt die Athletinnen und Athleten, in dem er frühzeitig mit ihnen über das Thema Nachsportkarriere spricht und ihnen die nötigen Unterlagen zukommen lässt.





IMPRESSUM

Swiss Aquatics Diving
Lindenpark
Lindenhofstrasse 1
3048 Worblaufen
www.swiss-aquatics.ch
diving@swiss-aquatics.ch

© 2024 Swiss Aquatics Diving
Alle Rechte vorbehalten;
Reproduktionen sind nicht gestattet.

Der Zentralvorstand Swiss Aquatics sowie Swiss
Olympic haben das Förderkonzept genehmigt.