

## Holistisches Förderkonzept an der *talent ausserschwyz* (Version 2025)

### 1. Einleitung

Dieses Konzept zielt darauf ab, junge Talente gezielt in ihren personalen, mentalen und sozialen Kompetenzen zu fördern. Dabei werden individuelle Bedürfnisse berücksichtigt, um eine umfassende Entwicklung der Athletinnen und Athleten zu gewährleisten.

Das holistische Förderkonzept begleitet die Talente während der zwei bis drei Jahre an der *talent ausserschwyz* und schafft optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche sportliche Karriere.

Ein Zusammenspiel aus einem tragfähigen sozialen Netzwerk, unterstützt durch Lern-, Mental- und Individualcoaching, Ernährungslehre sowie einem stabilen und unterstützenden Elternhaus bildet den Rahmen, um den Herausforderungen des Hochleistungssports gewachsen zu sein.

### 2. Förderangebote

Die Förderung umfasst während der gesamten Zeit an der *talent ausserschwyz* folgende Schwerpunkte:

- A. Kennenlertage
- B. Lerncoaching
- C. Mentalcoaching
- D. Elternbildung
- E. Challenge Day
- F. Ernährungslehre
- G. Spezifische Angebote

Die Partnerorganisationen der *talent ausserschwyz* werden über die Förderangebote informiert.

### 3. Beschreibung der Angebote

#### A. Kennenlertag(e): 2 Standorte, ca. 36 SuS/Schuljahr

Die Kennenlertage (1 – 2 Tage pro Standort) verfolgen das Ziel, das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Klasse nachhaltig zu stärken und den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, sich in unterschiedlichen Situationen besser kennenzulernen. Durch abwechslungsreiche Aktivitäten sollen sowohl die persönliche Entwicklung als auch das soziale Miteinander gefördert werden.

#### Persönliche Herausforderung

Ein wichtiger Bestandteil des Ausfluges ist es, jede Schülerin und jeden Schüler mit individuell passenden Herausforderungen zu konfrontieren. Diese sollen dazu beitragen, Selbstvertrauen aufzubauen, neue Fähigkeiten zu entdecken und persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen. Die Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, aus ihrer Komfortzone herauszutreten und ihre eigenen Stärken zu erleben.

### **Stärkung der Gruppengemeinschaft**

Parallel dazu stehen kooperative Aufgaben im Mittelpunkt, bei denen Teamarbeit, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung erforderlich sind. Die Gruppe soll erleben, wie wichtig Zusammenhalt und Rücksichtnahme sind, um gemeinsame Ziele zu erreichen. Durch solche Gruppenaufgaben wird das Bewusstsein für die Bedeutung von Gemeinschaft gestärkt und ein positiver Teamgeist gefördert.

### **Erwartete Ergebnisse**

- Verbesserung des Klassenklimas durch gemeinsames Erleben
- Stärkung sozialer Kompetenzen wie Kooperation, Empathie und Kommunikation
- Förderung individueller Fähigkeiten, mentaler Stärke und Selbstsicherheit
- Aufbau von Vertrauen innerhalb der Gruppe

## **B. Lerncoaching: Erlernen von Lernstrategien (1. Oberstufe), 1-2 Lektionen/Woche**

Ein Lerncoaching-Programm in der ersten Oberstufe vermittelt den Jugendlichen effektive Lernstrategien zur Bewältigung der schulischen Anforderungen.

### **Ziele**

- Verbesserung der Selbstorganisation und des Zeitmanagements
- Erlernen effizienter und nachhaltiger Lernstrategien
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit und des Durchhaltevermögens

### **Methoden und Inhalte**

- Workshops zu verschiedenen Lernmethoden (z. B. Mind-Mapping, SQ3R-Methode)
- Individuelle Beratungsgespräche in Lernateliers zur Anpassung der Strategien
- Anwendung der Methoden im Schulalltag und Sporttraining

### **Verantwortung**

- Federführung durch Klassenlehrperson in Absprache mit Fachlehrpersonen / Koordinator:in

### **Kosten**

Das Lerncoaching ist Teil des Berufsauftrages der involvierten Lehr- und Koordinationspersonen; es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

## **C. Mentalcoaching (1./2./3. Oberstufe), 1-2 Lektionen/Woche**

Den Talenten wird ein Mentalcoaching angeboten, um ihre mentale Stärke, Resilienz und Konzentrationsfähigkeit zu fördern.

### **Ziele**

- Umgang mit Drucksituationen und Wettkampfstress
- Stärkung der mentalen Ausdauer und Motivation
- Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung und eines starken Selbstvertrauens
- Erlernen von Entspannungstechniken und Visualisierungsstrategien
- Integration von Achtsamkeitstraining
- Regelmässige Reflexion und Fortschrittsbewertung

### Methoden und Inhalte

Im Klassensetting werden die folgenden Themen behandelt und vertieft (Auswahl nicht abschliessend):

Klasse	Themen
1. OS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festlegung persönlicher, individueller, sportlicher Ziele</li> <li>- Methode zur mentalen Stärkung</li> <li>- Resilienz: Strategien zur Entwicklung mentaler Stärke</li> <li>- Konzentration und Fokussierung</li> <li>- Reflexionstechnik</li> </ul>
2. OS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualisierungstechniken</li> <li>- Stressmanagement: Analysefähigkeit und Techniken zur Entspannung</li> <li>- Emotionale Kontrolle und Stärkung des Selbstvertrauens</li> <li>- Reflexionstechnik</li> </ul>
3. OS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation und Durchhaltevermögen stärken</li> <li>- Entwicklung der Siegermentalität</li> <li>- Messung des Fortschrittes</li> <li>- Reflexionstechnik</li> </ul>

### Mental Coach

Die Schüler:innen der *talent ausserschwyz* werden durch eine ausgewiesene Fachpersonen für Mental-Coaching beschult. Die Lehrpersonen inkl. der Koordinationspersonen der *talent ausserschwyz* vertiefen das erworbene Wissen, indem sie die Erkenntnisse im Schulalltag regelmässig wieder in Erinnerung rufen und darauf zurückgreifen.

### D. Elternbildung (1./2./3. Oberstufe)

Eltern spielen eine zentrale Rolle in der Unterstützung und Förderung der sportlichen und persönlichen Entwicklung der jugendlichen Talente.

#### Ziele

Eltern erhalten wertvolle Hilfestellungen, Werkzeuge und Impulse zur Begleitung ihrer Tochter/ihrer Sohnes auf dem Weg zum Spitzensport.

#### Methoden

- Referate, Informationsschreiben, Journaleinträge
- Austausch unter Eltern von Sporttalenten

#### Inhalte

- Eltern als Coaches ihrer jugendlichen Talente
- Vereinbarkeit von Spitzensport und Familienleben
- Balance zwischen Schule und hohem Trainingsaufwand
- Erläuterungen zu den Inhalten des Lern-, Mentalcoachings und der Ernährung

Bei Bedarf und Gelegenheit können externe Athletinnen/Athleten resp. Expertinnen/Experten eingeladen werden.

#### Verantwortung

- Die Schulleitung organisiert geeignete Elternanlässe zwecks Information und Einbindung zu den Themen des Mental-Coachings gemäss lit. C.
- Bei Bedarf werden externe Mental-Coaches beigezogen.

### E. Challenge Tag (1 Standort, ca. 50 SuS)

Die Schülerinnen und Schüler der Talentklassen nehmen in gemischten Teams an einer Challenge im Freien teil. Im Zentrum stehen die Teamarbeit, der konstruktive Umgang mit Rückschlägen sowie körperliche, soziale und persönliche Herausforderungen.

Es besteht die Möglichkeit, die Aufgaben gemeinsam mit dem Mentalcoach zu entwickeln, um gezielt Aspekte wie Resilienz, Kommunikation, mentale Stärke und Selbstwirksamkeit einzubeziehen.

### F. Ernährungslehre (2. Oberstufe)

Eine ausgewogene Ernährung ist ein essenzieller Bestandteil der sportlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Das Konzept umfasst eine Ernährungsberatung, die speziell auf die Bedürfnisse junger Sportlerinnen und Sportler abgestimmt ist.

#### Ziele

- Bewusstseinsbildung für gesunde Ernährung
- Wissen über Makro- und Mikronährstoffe
- Verständnis der optimalen Mahlzeitenzusammensetzung in verschiedenen Trainingsphasen

#### Methoden und Inhalte

- Integration in den WAH-Unterricht der 2. Oberstufe mit der Möglichkeit punktueller Unterstützung durch Ernährungsberater:in
- Workshops oder Holkurs von Swiss Olympic (2 x 45 Min.)
- Grundlagen der Sporternährung und Ernährungsstrategien

#### Verantwortung

- Die Schulleitung stellt sicher, dass sich die Inhalte des Kochunterrichtes an den Erkenntnissen aus der Sporternährung orientiert und diese in angemessener Form in den Unterricht einfließen.
- Bei Bedarf wird eine externe Ernährungsberatung beigezogen.
- Die WAH-Lehrperson informiert gemeinsam mit der Schulleitung die Eltern in geeigneter Form.

### G. Spezifische Angebote

Zusätzliche Programme, die auf die individuellen Bedürfnisse der Sporttalente zugeschnitten sind, ergänzen das Förderkonzept.

#### Ziele

- Professionelle Unterstützung spezifischer Herausforderungen
- Bewusster Umgang mit effektiven Verhaltensstrategien

#### Methoden

- Seminare und Workshops mit Fachleuten aus Sportmedizin und -wissenschaft
- Erfahrungsberichte und Austausch mit erfolgreichen Athletinnen und Athleten
- Praktische Übungen zur direkten Anwendung im Training

#### Inhalte (Auswahl)

- Frau im Spitzensport
- Techniken zur Erholung und Vermeidung von Überlastungsschäden
- Bedeutung von Schlaf, Stretching und Physiotherapie

#### 4. Qualitätssicherung

Die Umsetzung erfolgt in Zusammenarbeit mit Schulen, Talentpartnerorganisationen sowie Fachspezialistinnen und -spezialisten. Die Wirksamkeit wird jährlich evaluiert und an die Bedürfnisse der Talente angepasst. Das Feedback von Athletinnen und Athleten sowie deren Eltern wird kontinuierlich in die Weiterentwicklung des Programms integriert.