



## Leistungssport und Ausbildung

Die Berufswahl ist ebenso entscheidend für die spätere Berufstätigkeit wie auch für den weiteren Verlauf der Sportkarriere. Eine gut durchdachte und gezielte Berufswahl wirkt sich sehr positiv auf die Sportkarriere aus.

### Von Leistungssport wird gesprochen:

- Wenn du die Swiss-Olympic Talent-Card (regional oder national) hast oder bereits Mitglied eines Elite-Nationalkaders bist.
- Wenn du im Training mindestens einen Belastungsumfang von 10 Stunden pro Woche hast und unter Leitung eines anerkannten und ausgebildeten Trainers trainierst.
- Wenn du den Leistungssportgedanken verinnerlicht hast und lebst; das heisst, du zeigst eine hohe Motivation und Leistungsbereitschaft in allen Lebensbereichen.

Im Alter zwischen 14 und 18 Jahren werden die Weichen gestellt, sei es im Spitzensport, in der Schulkarriere und bei der Berufswahl. In dieser Phase machst du als Leistungssportlerin oder als Leistungssportler sozusagen zwei Ausbildungen gleichzeitig.

### Das hilft dir beim Management von Leistungssport und Ausbildung:

- Die Sensibilisierung deines direkten Umfeldes für die Themen des Leistungssports ist eine wichtige Voraussetzung für den sportlichen Erfolg.
- Du hast einen realistischen Perspektivenplan im Sport und eine genaue Trainings- und Wettkampfplanung.
- Je flexibler das Angebot der Lehrfirma bzw. der Schule ist, desto wahrscheinlicher gelingt es dir, Sport und Ausbildung zugleich zu schaffen.
- Du planst dir Pausen, Erholung und freie Zeit bewusst ein.
- Alle deine Bezugspersonen in Familie, Beruf und Sport kommunizieren gut, frühzeitig und transparent.
- Du kannst deine Wege kurzhalten.
- Du suchst kreativ nach Lösungen.
- Du gönnst dir auch Vergnügen, Spass und Plausch.
- Du kennst die Bildungslandschaft der Schweiz.



### Wie organisiere ich mir als Athletin/Athlet eine Lehre in einem leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb?

Bedenke bei deiner Berufswahl die körperliche Belastung im angestrebten Beruf in Kombination mit der ausgeübten Sportart. Suche dir selber eine Lehrstelle in einem leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb.

#### Jeder Betrieb kann zu einem leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb werden!

Die Lehrfirma klärt mit dir, deinen Eltern und den zuständigen Berufsinspektoren die wichtigsten Fragen und hält Abmachungen in einer individuellen Vereinbarung fest (Zusatzvereinbarung als Ergänzung zum Lehrvertrag).

In der Regel besuchst du den regulären Unterricht an der Berufsfachschule.

Wenn die Nähe zu deinem Trainingsort ein wesentlicher Vorteil für dich darstellt, kann auf Antrag auch eine andere Berufsfachschule besucht werden. Es ist für dich wichtig, alle Wege möglichst kurz zu halten.

Die Berufsfachschule und die überbetrieblichen Kurse (ÜK) besuchst du regulär, aber die Ausbildung in der Lehrfirma verlängert sich durch die gebotene Flexibilität um ein Jahr.

Das schulische Qualifikationsverfahren (QV) wird nach der regulären Lehrzeit abgeschlossen; die praktische Prüfung allerdings erst am Schluss des zusätzlichen Jahres.

Die Lehre in einem leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb erfordert hohes Engagement aller Beteiligten.

**Einige Berufe können anstatt in einem Lehrbetrieb auch an einer Schule erlernt werden.** Informiere dich in deinem Beratungs- und Informationszentrum (BIZ) oder auf der Website von Swiss Olympic! Berate dich dort mit Fachpersonen.