

## Richtlinien und Informationen für Kaderathletinnen und -athleten

### Saison 2024/25



# Handbuch Leistungssport

## Vorwort

Von *Samir Mulabdic, Chef Leistungssport*

Liebe Kaderspieler:innen, Eltern, Clubtrainer und (Vereins-)Funktionäre

- Diese olympische Saison hat gezeigt, dass nicht nur bei Elite, sondern auch im Nachwuchsbereich die Anforderungen an die Spieler im Leistungssport immer grösser werden. Leistungssport fängt immer früher an und dauert auch länger. Bei den olympischen Spielen gibt es Teilnehmer die älter als 40 sind und seit der letzten Saison 2023/24 gibt es eine U13 Europameisterschaft, wo junge Talente um ihre ersten europäischen Medaillen kämpfen. Die Anzahl der Pflichtspiele im Club und internationalen Turnieren wird immer grösser. Die Organisation des Alltags mit Training und Schule erfordert Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen, um im Leistungssport erfolgreich sein zu können. Dass so etwas möglich ist, zeigt das jüngste Beispiel der jungen Athletin aus Serbien die mit 25 Jahren bald Ärztin wird und es geschafft hat im Leistungssport zu bestehen. Seit Jahren spielt sie erfolgreich in der 1. Bundesliga in Deutschland und hat sich für die olympischen Spiele in Paris qualifiziert.
- Das ist ein schönes Beispiel, dass es neben der Schule oder Studium möglich ist Leistungssport erfolgreich betreiben zu können.
- Durch die Teuerungsrate der letzten Jahre in allen Lebensbereichen wurde leider auch der Tischtennissport betroffen. Die Kosten für die Organisation der Trainingslager und der internationalen Turniere mit dazu verbundenen Reisekosten sind kontinuierlich gestiegen. Seit Jahren ist es uns gelungen die finanzielle Beteiligung der Kaderspieler trotz Teuerungsrate halten zu können. Ab dieser Saison 2024/25 haben wir die finanzielle Beteiligung der Kaderspieler (Elite und Nachwuchs) leider anpassen müssen.
- Zum Schluss ein paar Worte über diesjährige Jugend Europameisterschaft in Malmö. Es gab eine schöne und durchaus positive Überraschung des U15 Knaben Teams. Sie haben die beste Platzierung eines STT-Teams seit mehr als 15 Jahren erreicht. Den 9/10 Platz im Teamwettbewerb (Spiel um Platz 9 wurde nicht ausgespielt). Auch andere Teams haben im Rahmen ihrer Möglichkeiten gute Leistungen gezeigt und wir hoffen in der Zukunft, dass gute Ergebnisse im Einzel nicht lange auf sich warten lassen.
- Ich diesem Sinne wünsche ich allen eine erfolgreiche und gesunde Saison 2024/25!

*Sportliche Grüsse*

*Samir Mulabdic*

# Handbuch Leistungssport

## **Inhalt**

1	Koordinaten Ressort Leistungssport .....	6
2	Selektionskriterien für STT-Kader .....	7
2.1	FTEM.....	7
2.2	E1-Kader, Spitzen Sport RS (SpiSpo RS).....	10
2.2.1	Voraussetzungen für die Aufnahme in das E1-Kader.....	10
2.2.2	Voraussetzungen für die Aufnahme in SpiSpo RS .....	10
2.2.3	Pflichten des Spielers .....	10
2.2.4	Pflichten des Verbandes .....	10
2.3	T4-Nachwuchskader .....	12
2.3.1	Voraussetzungen für die Aufnahme in das T4-Nachwuchskader .....	12
2.3.2	Pflichten des Spielers und Unterstützung der Eltern .....	12
2.3.3	Pflichten des Verbandes .....	13
2.4	T3-Nachwuchskader .....	14
2.4.1	Voraussetzungen für die Aufnahme in das T3-Kader .....	14
2.4.2	Pflichten des Spielers .....	14
2.4.3	Pflichten des Verbandes .....	14
2.5	T2-Nachwuchskader .....	16
2.5.1	Voraussetzungen für die Aufnahme in das T2-Kader .....	16
2.5.2	Pflichten des Spielers .....	16
2.5.3	Pflichten des Verbandes .....	16
2.6	U9- und U11-Sichtungsprogramm.....	17
2.6.1	Voraussetzungen für die Aufnahme in das U9/U11-Sichtungsprogramm .....	17
2.6.2	Pflichten des Spielers .....	17
2.6.3	Pflichten des Verbandes .....	17
2.7	Trainingsumfänge für Kaderspieler .....	18
2.8	Ergebnisse und Bildmaterial.....	18
2.9	Versicherung.....	18
2.10	Reisespesen.....	19
3	Selektionsrichtlinien für Welt- und Europameisterschaften .....	20
3.1	Europameisterschaften Elite (Einzel) .....	20
3.2	Jugend-Europameisterschaften (JEM) 2025 .....	21
3.2.1	Beschickung .....	21
3.2.2	Ziele.....	21
3.2.3	Selektionskriterien.....	21
3.2.4	Selektionsentscheid .....	21
3.3	Euro Mini Champs 2024.....	21

# Handbuch Leistungssport

4	Verhaltenskodex und Team-Leitlinien für Kaderspieler .....	22
4.1	Verhaltenskodex .....	22
4.2	Team-Leitlinien der Nationalmannschaft .....	24
4.3	Cool&Clean.....	25
4.4	Wenn ich den Verhaltenskodex oder die Teamleitlinien nicht einhalte... ..	25
5	Finanzielles.....	26
5.1	Finanzielle Beteiligung von Kaderspielern.....	26
5.1.1	Finanzielle Beteiligung für Kaderspieler (Nachwuchs und Elite) .....	26
5.2	Siegprämien.....	26
5.3	Sponsoring.....	28
5.3.1	Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe .....	28
5.3.2	I believe in you.....	28
5.3.3	Lokale oder kantonale Fördermassnahmen .....	28
6	Trainingsschwerpunkte für STT Kaderspieler.....	29
6.1	Übersicht Trainingsschwerpunkte pro Altersstufe.....	29
6.2	Inhaltliche Trainingsschwerpunkte .....	30
6.3	Anerkannte Nachwuchsförderungsstützpunkte .....	31
7	Umfeld im Leistungssport.....	32
7.1	Medizinische Massnahmen .....	32
7.1.1	Ärztliche Betreuung.....	32
7.1.2	Psychologische Betreuung.....	33
7.1.3	Ernährung.....	33
7.1.4	Doping .....	33
7.2	Karriereplanung: Sport – Schule – Arbeit – Freizeit.....	33
7.2.1	Schulangebote für Sporttalente.....	34
7.2.2	Leistungssportfreundliche Lehrstellen .....	34
7.2.3	Spitzensport und Studium .....	35
7.2.4	Berufsberatung für Spitzensportler an Berufsinformationszentren.....	35
8	Richtlinien für Reisen der Nationalmannschaft.....	36
8.1	Grundsatz .....	36
8.2	Reisen bis 800 km .....	36
8.3	Reisen ab 800 km .....	36
9	Social Media Guidebook .....	37
10	Talentsichtung PISTE.....	39

# Handbuch Leistungssport



## Impressum

Handbuch Leistungssport	25.07.2024, 22. Jahrgang
Erscheinung	Deutsch und Französisch
Sprachen	Swiss Table Tennis, Ressort Leistungssport
Herausgeber	info@swisstabletennis.ch
Kontakt	Sportkommission
Redaktion und Gestaltung	René Zwald / ETTU / WTT
Fotos	
Geht an	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaderathletinnen und -athleten STT</li> <li>- Ressort Leistungssport</li> <li>- Verantwortliche Regionalverbände</li> <li>- Zentralvorstand STT</li> </ul>

# Handbuch Leistungssport

## 1 Koordinaten Ressort Leistungssport

Funktion	Name	Vorname	Tel. Mobil	E-Mail
Chef Leistungssport, Cheftrainer	Mulabdic	Samir	076 815 63 59	<a href="mailto:samir.mulabdic@swisstabletennis.ch">samir.mulabdic@swisstabletennis.ch</a>
Chef Nachwuchs, Koordinator T2-Kader, Kadertrainer	Pelz	Pedro	+49 7745 497 34 55	<a href="mailto:pedro.pelz@swisstabletennis.ch">pedro.pelz@swisstabletennis.ch</a>
Chef Ausbildung	Aschwanden	Rahel	077 432 01 02	<a href="mailto:rahel.aschwanden@swisstabletennis.ch">rahel.aschwanden@swisstabletennis.ch</a>
Koordinator T3-Kader, Kadertrainer	Charmot	Yannick	+33 698 06 13 16	<a href="mailto:yannick.charmot@swisstabletennis.ch">yannick.charmot@swisstabletennis.ch</a>
Koordinator T2-Kader, Kadertrainer	Mignot	Christian	078 674 89 62	<a href="mailto:christian.mignot@swisstabletennis.ch">christian.mignot@swisstabletennis.ch</a>
Geschäftsführerin	Midali	Monica	031 359 73 90	<a href="mailto:monica.midali@swisstabletennis.ch">monica.midali@swisstabletennis.ch</a>
Administration Leistungssport	Burren	Daniel	031 359 73 90	<a href="mailto:daniel.burren@swisstabletennis.ch">daniel.burren@swisstabletennis.ch</a>
Athletenbetreuer	Hardmeier	Elias	078 761 77 14	<a href="mailto:elias.hardmeier@gmail.com">elias.hardmeier@gmail.com</a>

### Mitglieder der Sportkommission (SpoKo) 2024/25:

Samir Mulabdic, Vorsitz (Rahmentrainingsplan, Koordination E1- und T4-Kader)

Pedro Pelz (Chef Nachwuchs, Koordination T2-Kader Deutschschweiz)

Yannick Charmot (Koordination T3-Kader)

Christian Mignot (Koordination T2-Kader Westschweiz)

Daniel Burren (Geschäftsstelle; Organisation, Koordination allg.)

### Selektionsausschuss 2024/25:

Sportkommission

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

## 2 Selektionskriterien für STT-Kader

Die Kaderselektionen werden durch den Selektionsausschuss getroffen. Der Selektionsausschuss setzt sich zusammen aus den Mitgliedern der Sportkommission.

Die Kaderlisten werden auf der Website von STT veröffentlicht:  
<https://swisstabletennis.ch/de/unterlagen-kader>

### 2.1 FTEM

FTEM ist das kombinierte Rahmenkonzept für den Leistungs- und Breitensport und skizziert den optimalen Athletenweg vom Anfänger über den Plauschspieler bis hin zum Weltklasseathleten.

Das Konzept ist in 10 Phasen gegliedert, die sich auf 4 Niveaus verteilen:

**F** für Foundation (Fundament, Grundlagen, Basis) (Phase F1, F2, F3)

**T** für Talent (Phase T1, T2, T3, T4)

**E** für Elite (Phase E1, E2)

**M** für Mastery (Weltspitze) (Phase M)

Der Nachwuchsleistungssport ist gemäss FTEM in die Phasen T1–T4 gegliedert. Das Elitekader ist bei STT in der Stufe E1 gegliedert.

Die Stufe E2 erreicht ein Athlet erst, wenn er an einer EM oder WM-Medaillen gewinnt. Zu den M-Athleten gehören in der Schweiz nur ganz wenige Ausnahmesportler, die über Jahre an der Weltspitze in ihrer Sportart stehen.

In der Übersicht auf der nächsten Seite zeigen wir dir die Übersicht der 10 Phasen des FTEM Swiss Table Tennis.



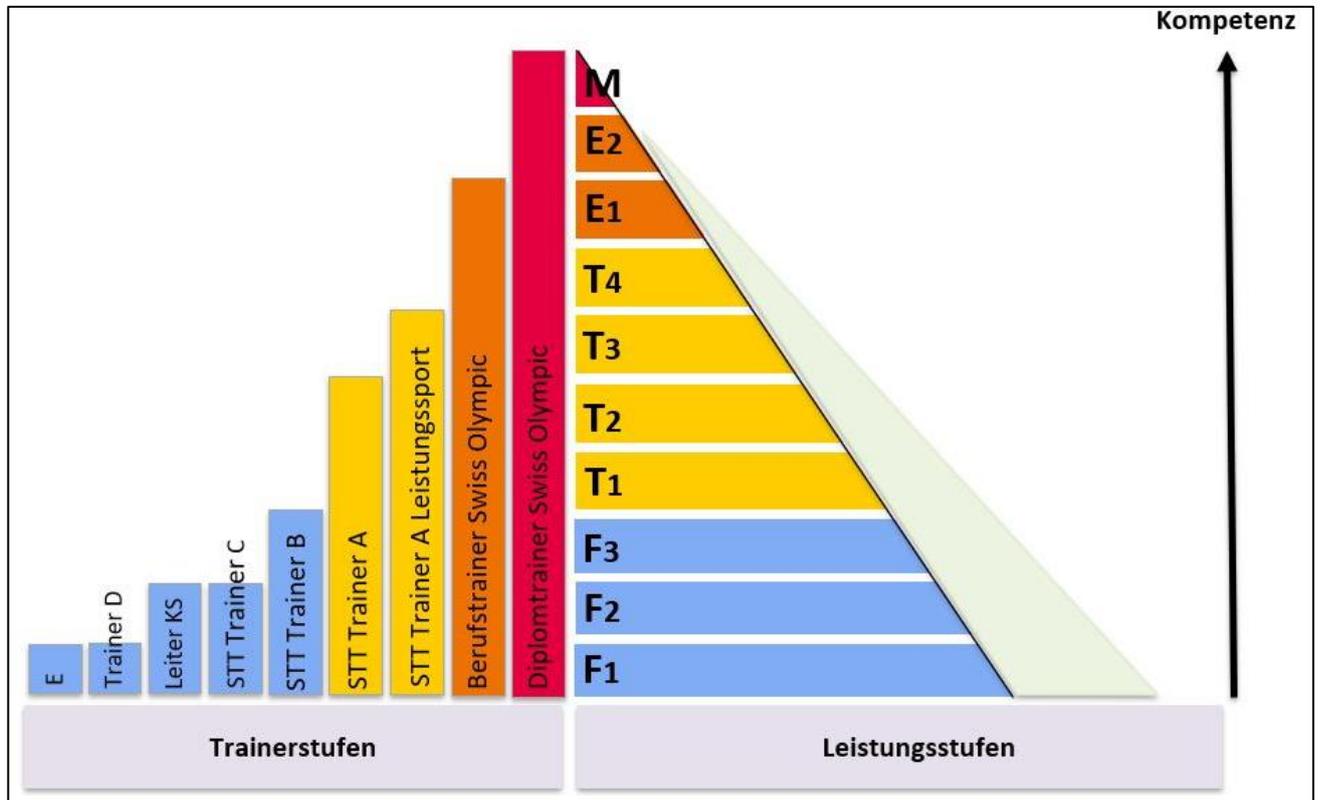
# Handbuch Leistungssport

## Die 10 Phasen des FTEM Tischtennis

Schlüsselbereich	Phase	Schlagwort	Kurzbeschreibung
<b>Mastery</b>	<b>M</b>	Dominieren der Sportart	Konstanter internationaler Erfolg durch Dominanz der Sportart
<b>Elite</b>	<b>E2</b>	International Erfolg haben	Erfolgreiche Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Gewinn von Medaillen
	<b>E1</b>	Die Schweiz (international) repräsentieren	Herausragende Leistungen erbringen, um den Anschluss an die internationale Spitze zu schaffen
<b>Talent</b>	<b>T4</b>	Durchbruch und belohnt werden	Anschluss an die nationale Spitze schaffen und international konkurrenzfähig werden
	<b>T3</b>	Trainieren und Ziele erreichen	Training intensivieren und stärkeres Engagement, um höhere Ziele zu erreichen
	<b>T2</b>	Potenzial bestätigen	Potenzial bestätigen, indem es aufgrund nationaler Kriterien überprüft wird
	<b>T1</b>	Potenzial zeigen	Talente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen
<b>Foundation</b>	<b>F3</b>	Engagement und/ oder Wettkampf	Sporttreibende engagieren sich nun im Tischtennis, indem Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert werden, welche zur Wettkampfteilnahme verhelfen können
	<b>F2</b>	Anwenden und Variieren	Die Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten werden durch das Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen erweitert
	<b>F1</b>	Entdecken, Erwerben und Festigen	Entdecken, Erwerben und Festigen von grundlegenden Bewegungsgrundformen im Tischtennis

# Handbuch Leistungssport

## Der ideale Athletenweg gemäss FTEM Tischtennis



# Handbuch Leistungssport

## 2.2 E1-Kader, Spitzen Sport RS (SpiSpo RS)

### 2.2.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das E1-Kader

- Bereitschaft zur Erfüllung der Pflichten unter Punkt 2.2.2
- Potenzial zum Erreichen der Top 200 der 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.
- Im letzten U28 Jahr hat das Potenzial, um sich für die nächsten European Games zu qualifizieren (Einschätzung der Sportkommission)
- Mindestklassierung A19 Herren, A17 Damen
- Bereitschaft, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 (Handbuch Leistungssport) für Turniere und Trainingslager zu bezahlen

### 2.2.2 Voraussetzungen für die Aufnahme in SpiSpo RS

- In U19 Mitglied des T4 Nachwuchs Kadern gewesen
- Potenzial sich für die nächsten oder übernächsten European Games und/oder olympischen Spiele zu qualifizieren (Einschätzung der Sportkommission)
- Als Elite Spieler erfüllt Kriterien unter 2.2.1 und Pflichten unter 2.2.3

### 2.2.3 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport und einer allfälligen Athletenvereinbarung
- Erreichen der Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7
- Teilnahme an ein bis zwei Pflicht-Trainingslagern des Elitekadern gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird, erwünscht
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Umgehende Information des Nationaltrainers über Verletzungen oder andere aussergewöhnliche Vorfälle
- Nach Rücksprache mit dem Nationaltrainer: Führen eines Athletendossiers und termingerechtes Einreichen des Wochenplans und der Wettkampfplanung
- Nach Möglichkeit Teilnahme an mindestens drei nationalen/internationalen Turnieren in der Schweiz
- Teilnahmepflicht bei Elite SM und RLT (RLT ab Saison 2025/26)
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfragen

#### Empfehlung:

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

### 2.2.4 Pflichten des Verbandes

- Organisation von Trainingslagern im In- und Ausland
- Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)
- Unterstützung bei der individuellen Trainings- und Wettkampfplanung
- Soziale Betreuung und Karriereplanung durch den Nationaltrainer sowie regelmässige Athletengespräche

# Handbuch Leistungssport

Als E1-Kaderspieler 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 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.

STT Aufgebote mit der Nationalmannschaft gehen an die Spieler, Club und den Regionalverbandsverantwortlichen für Leistungssport.  
Persönliche Kommunikation über die Selektionen für die EM, WM, Turnier- und Trainingsplanung erfolgt zwischen STT Kadertrainer, Spieler und persönlichem Trainer.

Aufgrund des Alters und/oder des Potenzials, einen Platz unter den besten 120 in der Weltrangliste Elite zu erreichen (Beurteilung durch Chef Leistungssport und Sportkommission), kann mit dem E1-Elitekaderspieler eine Athletenvereinbarung über individuelle Massnahmen abgeschlossen werden.

E1-Kaderspieler können sich via Formular auf der [Homepage](#) von STT (Passwort auf der Geschäftsstelle anfordern) für 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 aufgebotenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.



# Handbuch Leistungssport

## 2.3 T4-Nachwuchskader

### 2.3.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das T4-Nachwuchskader

- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.3.2 genannten Pflichten
- Erreichen von mindestens 80 % der maximalen Punktzahl an den PISTE-Tests (siehe Punkt 10) 2024 und 2023<sup>1</sup>
- Swiss Ping „Goldschläger“
- Internationale Ergebnisse
- Potenzial und Wille, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben mit dem Fernziel, die Top 200 der Weltrangliste Elite zu erreichen
- Beste Beurteilung des Potenzials durch den Selektionsausschuss
- Bereitschaft des Spielers und der Eltern zur Unterzeichnung der Athletenvereinbarung
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 5 (Handbuch Leistungssport) für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

Spieler, die zum ersten Mal die Voraussetzungen für das T4-Nachwuchskader erfüllen, bleiben noch eine Saison im T3-Kader und können gratis an einem Trainingslager und an einem Turnier im Ausland teilnehmen.

### 2.3.2 Pflichten des Spielers und 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 zwei Pflicht-Trainingslagern des T4-Kaders gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird, erwünscht. Spieler, die nicht am gesamten mehrtägigen Trainingslager teilnehmen können (z.B. wegen schulischen Verpflichtungen), sollen entweder zusammenhängend an den ersten oder an den letzten Tagen des Lagers teilnehmen.
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfragen
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften Nachwuchs und Elite
  - Ranglistenturniere Nachwuchs und Elite STT
  - mindestens drei 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
- Führen eines Athletendossiers und termingerechtes Einreichen von Wochen- und Wettkampfplanung an den Chef Leistungssport
- Information des Chefs Leistungssport über Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Umfeld, Schule, Verletzungen)
- Planung: Die Termine für die Pflicht-Trainingslager sowie die mit dem Kadertrainer besprochenen Wettkampftermine sind zu reservieren und in der Schule mit dem zuständigen Lehrer zu besprechen. Probleme sowie Abmeldungen aus anderen Gründen als Krankheit/Verletzung sind mit dem Chef Leistungssport zu besprechen; Abmeldungen müssen ferner schnellstmöglich an die Geschäftsstelle gemeldet werden. Falls die Schule die Freistellung verweigert, sind der Geschäftsstelle STT Kopien des Antrages an die Schule sowie der Absage der Schule zuzustellen.

<sup>1</sup> T4-Nachwuchskaderspieler, die die erforderliche PISTE-Punktzahl nicht erreichen, verbleiben noch eine Saison im T4-Nachwuchskader, sofern sie die übrigen Kadervoraussetzungen erfüllen. Erreichen sie im zweiten Jahr die erforderliche Punktzahl für das T4-Nachwuchskader wieder nicht, werden sie in das T3-Kader zurückgestuft.

# Handbuch Leistungssport

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

STT Aufgebote mit der Nationalmannschaft gehen an die Spieler, Club und den Regionalverbandsverantwortlichen für Leistungssport.

Persönliche Kommunikation über Selektionen für die JEM, JWM, Turnier- und Trainingsplanung erfolgt zwischen STT Kadertrainer, Spieler, persönlichem Trainer und Eltern.

Als T4-Nachwuchskaderspieler 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 – Handbuch Leistungssport).

T4-Nachwuchskaderspieler können sich via Formular auf der [Homepage](#) von STT (Passwort auf der Geschäftsstelle anfordern) für 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

## 2.4 T3-Nachwuchskader

### 2.4.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das T3-Kader

- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.4.2 genannten Pflichten
- Mindestens 60% der maximalen Punktzahl an der PISTE 2024 (nationale PISTE)
- Swiss Ping „Silberschläger“
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 5 (Handbuch Leistungssport) für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

### 2.4.2 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7
- Teilnahme an den zwei Pflicht-Trainingslagern des T3-Kaders von STT gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird, erwünscht. Spieler, die nicht am gesamten mehrtägigen Trainingslager teilnehmen können (z.B. wegen schulischen Verpflichtungen), sollen entweder zusammenhängend an den ersten oder an den letzten Tagen des Lagers teilnehmen.
- Teilnahme an mindestens einem Stützpunkttraining, sofern die Reisezeit nicht länger als 60 Minuten pro Weg beträgt
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften Nachwuchs
  - Ranglistenturnier Nachwuchs STT
  - Empfehlung: Teilnahme an drei 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
  - Teilnahme an der Mannschaftsmeisterschaft
- STT Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfrage
- Information des Kadertrainers über wichtige Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Schule, Umfeld, Verletzungen)
- Planung: Die Termine für die Pflicht-Trainingslager sowie die mit dem Kadertrainer besprochenen Wettkampftermine sind zu reservieren und in der Schule mit dem zuständigen Lehrer zu besprechen. Probleme sowie Abmeldungen aus anderen Gründen als Krankheit/Verletzung sind mit dem Chef Nachwuchs zu besprechen; Abmeldungen müssen ferner schnellstmöglich an die Geschäftsstelle gemeldet werden. Falls die Schule die Freistellung verweigert, sind der Geschäftsstelle STT Kopien des Antrages an die Schule sowie der Absage der Schule zuzustellen.

### 2.4.3 Pflichten des Verbandes

- Anbieten von Stützpunkttrainings und mindestens zwei grossen Trainingslagern des Nationalkaders pro Saison
- Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)
- Unterstützung bei der Trainings- und Wettkampfplanung
- Nach Vereinbarung und bei Bedarf regelmässige Athletengespräche mit dem Chef Nachwuchs zur Unterstützung der bestmöglichen Entwicklung des Spielers und der dualen Karriere (Schule / Sport)

# Handbuch Leistungssport

Aufgrund des Alters und des Potenzials (Beurteilung durch Chef Leistungssport und Sportkommission) kann mit dem Athleten, der mindestens 75 % an der PISTE erreicht hat, eine Athletenvereinbarung über individuelle Massnahmen abgeschlossen werden. Ausserdem bei Athleten, die im ersten Jahr U13, die 75% an der PISTE nicht erreicht haben.

STT Aufgebote mit der Nationalmannschaft gehen an die Spieler, Club und den Regionalverbandsverantwortlichen für Leistungssport.

Persönliche Kommunikation über Selektionen für die JEM, JWM, Turnier- und Trainingsplanung erfolgt zwischen STT Kadertrainer, Spieler, persönlichem Trainer und Eltern.

Als T3-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 – Handbuch Leistungssport).

T3-Kaderspieler können sich via Formular auf der [Homepage](#) von STT (Passwort auf der Geschäftsstelle anfordern) für 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 aufgeborenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.



# Handbuch Leistungssport

## 2.5 T2-Nachwuchskader

### 2.5.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das T2-Kader

- Jahrgänge: 2008-2015
- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.5.2 genannten Pflichten
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Wettkampfsport zu betreiben
- Mindestens 40 % der maximalen Punktzahl an der PISTE 2024 (regionale PISTE)
- Swiss Ping „Bronzeschläger“
- Potenzial zum Erreichen des T3-Kaders
- Potenzial 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 Punkt 2.7 in der vergangenen Saison.

### 2.5.2 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7
- Teilnahme am Pflicht-Trainingslager des T2-Kaders von STT gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird, erwünscht. Spieler, die nicht am gesamten mehrtägigen Trainingslager teilnehmen können (z.B. wegen schulischen Verpflichtungen), sollen entweder zusammenhängend an den ersten oder an den letzten Tagen des Lagers teilnehmen.
- Teilnahme an mindestens einem Stützpunkttraining, sofern die Reisezeit nicht länger als 60 Minuten pro Weg beträgt
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften und Ranglistenturnier Nachwuchs (falls qualifiziert)
  - Empfehlung: Teilnahme an drei nationalen Turnieren in der Schweiz, jedoch insgesamt Teilnahme an maximal 12 Turnieren in der Schweiz
  - Teilnahme an der Mannschaftsmeisterschaft
- STT-Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Wettkampfsportler
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfrage
- 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 (Entscheid SpoKo)
- Anbieten von Stützpunkttrainings
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)

STT Aufgebote mit der Nationalmannschaft gehen an die Spieler, Club und den Regionalverbandsverantwortlichen für Leistungssport.

Persönliche Kommunikation über Selektionen für die JEM, JWM, Turnier- und Trainingsplanung erfolgt zwischen STT Kadertrainer, Spieler, persönlichem Trainer und Eltern.

Als T2-Kaderspieler beantragt STT für dich die Swiss Olympic Talent Card Regional. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic. Die Talent Card ist auch Voraussetzung, um in einer Sportschule aufgenommen zu werden.

# Handbuch Leistungssport

## 2.6 U9- und U11-Sichtungsprogramm

Um fortlaufend junge Tischtennisspieler zu fördern und um zukünftige Talente nicht zu übersehen, organisiert STT ein Begleitprogramm für die jungen Talente ab der Kategorie U9. Das Programm besteht aus Trainingsweekends mit Gleichaltrigen. Die besten Spieler werden zusätzlich individuell begleitet.

Die individuelle Begleitung sieht ein wöchentliches Einzeltraining von 60–90 Minuten bei einem diplomierten Swiss Olympic Trainer oder einem STT A Trainer vor. Diese Einzeltrainings werden in der Regel 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-Sichtungsprogramm

- Jahrgang 2014 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 von einem der Kadertrainer STT empfohlen und hat das Potenzial, mit 11 Jahren in das T3-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 eine Vereinbarung mit den vier Parteien (STT, Regionalverband, Club, Eltern) unterschrieben werden, die die Details und Kosten des Einzeltrainings regelt.

### 2.6.2 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erfüllen der Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gem. Tabelle «Trainingsumfänge» Punkt 2.7 (Bedingungen der 10-Jährigen im T3-Kader)
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
  - Schweizermeisterschaften Nachwuchs
  - Ranglistenturniere Nachwuchs
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Wettkampfsportler

### 2.6.3 Pflichten des Verbandes

- Anbieten von Trainingslagern für das U9/U11-Sichtungsprogramm
- Finanzielle Unterstützung für die Individualtrainings gemäss der Vereinbarung über das individuelle Begleitprogramm
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)

Der ideale Athletenweg eines Nationalspielers vom Nachwuchs U9- und U11 Sichtungsprogramms bis zum Elite Nationalkader ist in dem Dokument FTEM beschrieben ([LINK](#)). Beim Erfüllen der Kriterien ist quereinsteigen in verschiedenen Kaderstufen jederzeit möglich.

# Handbuch Leistungssport

## 2.7 Trainingsumfänge für Kaderspieler

Jahrgang	T4-/E-Kader / Woche	Jahrestrainingszeit	T3-Kader	Jahrestrainingszeit	T2-Kader	Jahrestrainingszeit
		bei 48 Wochen		bei 45 Wochen		bei 40 Wochen
2014 und jünger			6	270	4	160
2013	13	624	6	270	4	160
2012	14	672	7	315	5	200
2011	15	720	8	360	6	240
2010	16	768	9	405	7	280
2009	17	816	10	450	8	320
2008	18	864	11	495	9	360
2007	19	912	12	540	10	400
2006	20	960	12	540		
2005 und älter	20	960	13	585		

## 2.8 Ergebnisse und Bildmaterial

Alle STT-Kaderspieler erklären sich damit einverstanden, dass ihre sportlichen Ergebnisse in sämtlichen Kommunikationskanälen von STT veröffentlicht werden dürfen.

Ferner erklären sich die Spieler ausdrücklich damit einverstanden, dass Fotos und Videos von ihnen im Zusammenhang mit Tischtennisaktivitäten in sämtlichen Kommunikationskanälen von STT und dessen Partner/Sponsoren veröffentlicht und zu Promotionszwecken von STT und dessen Partner/Sponsoren verwendet werden dürfen.

## 2.9 Versicherung

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

Der Abschluss einer Reise-Annulationskosten-Versicherung ist für Kaderathleten sehr zu empfehlen. Entstandene Kosten bei Nicht-Teilnahme – auch infolge Krankheiten und Verletzungen – trägt der Athlet selbst.

Weiter wird der Abschluss einer Zusatzversicherung (z. B. Rega) empfohlen. Ein notfallmässiges Zurückführen des Kaderathleten in die Schweiz ist damit garantiert.

# Handbuch Leistungssport

## 2.10 Reisespesen

STT übernimmt für Kaderathleten ab dem Ort, an welchem das Aufgebot beginnt (Flughafen, internationaler Bahnhof, Abfahrtsort Bus/Auto), folgende Kosten:

- Transporte, Verpflegung, Hotel, inkl. Gebühren und Steuern

In der Regel organisiert STT die Reise zu den Kaderaktivitäten. Sofern nach Rücksprache mit dem verantwortlichen Kadertrainer der Athlet die Reise selbst organisiert, erfolgt die Rückerstattung der Kosten gegen Einsendung der Originalbelege an die Geschäftsstelle STT.

An Reisekosten für 1. Klasse, Businessclass und Firstclass beteiligt sich STT gemäss geltendem Spesenreglement nicht, auch nicht mit Teilbeträgen.

Von den Kaderathleten vollständig privat zu organisieren und zu bezahlen sind die Anreise vom Wohnort zum Beginn des Aufgebots und allfällige Parkgebühren.



# Handbuch Leistungssport

## 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 beurteilt sie den Vorschlag der zuständigen Kadertrainer und nimmt die Selektionen vor.

### 3.1 Europameisterschaften Elite (Einzel)

15.-20.10.2024, Linz (Austria)

#### 3.1.1 Beschiekung

2-3 Herren und 1-2 Damen

#### 3.1.2 Ziele

Erreichung der Hauptrunde und/oder persönlich bestes Ergebnis

#### 3.1.3 Selektionskriterien

Die nachfolgenden Selektionskriterien gelten kumulativ:

- Mitglied des Nachwuchs oder Elite STT Kaders
- Potential, das gesetzte Ziel zu erreichen
- Entscheidung, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben
- Teilnahme an den Vorbereitungsmaßnahmen für die Europameisterschaften

#### 3.1.4 Selektionsentscheid

Die Selektion wird Ende August bekannt gegeben.

# Handbuch Leistungssport

## 3.2 Jugend-Europameisterschaften (JEM) 2025

11.-20. Juli 2025 in Ostrava (Tschechien)

### 3.2.1 Beschickung

Es werden, sofern die Selektionskriterien erfüllt sind, je eine Mannschaft U15 Knaben und Mädchen sowie je eine Mannschaft U19 Knaben und Mädchen selektioniert.

### 3.2.2 Ziele

Eine Mannschaft: Top 16

Eine Mannschaft: Top 24

Ein Spieler: Erreichen des 1/16-Finals

### 3.2.3 Selektionskriterien

Die nachfolgenden Selektionskriterien gelten kumulativ, das heisst, es müssen alle Kriterien erfüllt sein.

- Teilnahme und Resultate an internationalen Wettkämpfen der laufenden Saison
- Vorzeigeresultate an nationalen 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>2</sup> an allen Kaderzusammenzügen von STT, zu denen der Kaderspieler aufgeboten wird (inkl. vollständige Teilnahme an den Vorbereitungsmaßnahmen für die JEM)
- Einschätzung des Potenzials durch den Kadertrainer unter Einbezug des gruppendynamischen Einflusses und des PISTE-Tests
- Erkennbare Verbesserungen des Spielers in der laufenden Saison

Ein Schweizermeister, der in keinem STT-Kader ist oder aktuell die Kaderkriterien nicht erfüllt, kann unter Berücksichtigung der sportlichen Ziele von STT oder zur Förderung der Sportkarriere des Spielers für das Nationalteam aufgeboten werden.

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

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

### 3.2.4 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 Mitte Mai 2025 bekanntgegeben.

## 3.3 Euro Mini Champs 2024

Die Euro Mini Champs sind die inoffiziellen Europameisterschaften der U13-Spieler. Es werden bis zu acht Spielerinnen und acht Spieler der Jahrgänge 2012 bis 2015 selektioniert.

<sup>2</sup> Sofern nicht eine stichhaltige schriftliche Entschuldigung vom Kadertrainer akzeptiert wurde

# Handbuch Leistungssport

## 4 Verhaltenskodex und Team-Leitlinien für Kaderspieler

### 4.1 Verhaltenskodex

Swiss Table Tennis und Swiss Olympic setzen sich für einen erfolgreichen, leistungsorientierten, gesunden, respektvollen und fairen Sport ein. Der Verhaltenskodex für Kaderspielerinnen und Kaderspieler ist Ausdruck dieses Verständnisses. Er basiert auf den olympischen Werten Höchstleistung, Freundschaft und Respekt und orientiert sich an der Ethik-Charta.

#### Leitlinien und Werte

Als Athletin/Athlet...

... beachte ich die Prinzipien der Ethik-Charta des Schweizer Sports sowie die Regelwerke meines Sportverbands und richte mich danach.

... bin ich mir meiner Rolle als Vorbild auch ausserhalb des Sports bewusst und handle entsprechend.

... lebe und fordere ich ein faires und respektvolles Verhalten gegenüber allen Beteiligten im Sport und verzichte ich auf unlautere Mittel.

... verzichte ich auf Doping und illegale Suchtmittel.

... pflege ich einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und vermeide ich Tabak.

... nehme ich meine Verantwortung für eine umwelt- und sozialverträgliche Sportausübung wahr.

... achte ich meine eigenen Grenzen.

... reflektiere ich mein Verhalten anhand dieser Leitlinien und Werte.

#### Meine Tätigkeit

Als Athletin/Athlet...

... lebe ich die olympischen Werte Höchstleistung, Freundschaft und Respekt und engagiere ich mich, diese in die Gesellschaft zu tragen.

... übernehme ich Verantwortung für mich selbst. D.h. konkret - ich spreche mit bei Entscheidungen, die mich persönlich betreffen - ich ergreife Initiative und setze adäquate Ziele - ich respektiere meine physische und psychische Gesundheit und mein soziales Umfeld

... toleriere ich keine Form von Gewalt, Diskriminierung, Missbrauch oder sexuellen Übergriffen.

... ist mir bewusst, dass zwischen mir, meinem Verband und meinen Trainern ein Vertrauens- und Abhängigkeitsverhältnis entstehen kann. Ich stelle sicher, dass dieses in keiner Weise missbraucht wird.

... schütze ich die Persönlichkeitsrechte und die persönlichen Daten aller Personen, mit denen ich zusammenarbeite, sowie anderer Athletinnen und Athleten.

#### Weitere Verantwortlichkeiten

Als Athletin/Athlet...

... lasse ich mich nicht bestechen und besteche auch keine anderen Personen.

... toleriere ich keine Form von Wettkampfmanipulation oder Spielabsprachen (Match-Fixing), auch nicht durch meine Trainer.

... schliesse ich keine Wetten auf Ereignisse ab, an denen ich selbst oder Personen, mit denen ich zusammenarbeite, teilnehmen.

... vermeide ich Interessen- und Rollenkonflikte. Falls solche auftreten, lege ich sie offen, trete wenn möglich in den Ausstand und spreche mich mit den Betroffenen ab.

... verwende ich vertrauliche Informationen und Daten nicht zum persönlichen Vorteil oder für sonstige unzulässige Zwecke.

# Handbuch Leistungssport

... übernehme ich Verantwortung und melde Verstösse gegen den vorliegenden Verhaltenskodex meinem Trainer oder meinem Verband.

Weitere Informationen und Erläuterungen zum Thema Transparenz im Sport gibt es unter:  
[www.swissolympic.ch/transparenz](http://www.swissolympic.ch/transparenz)



# Handbuch Leistungssport

## 4.2 Team-Leitlinien der Nationalmannschaft

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

### Nationalspieler sind Repräsentanten und haben einen Auftrag

#### Als Nationalspieler...

... sind wir an internationalen Wettkämpfen 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.

... sind wir Teamplayer und treten 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.

... sind wir füreinander da. Wir zeigen Respekt gegenüber unseren Teamkameraden/innen und unserem/er Trainer/in. Wir helfen uns gegenseitig, wo wir gebraucht werden.

#### 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.

#### 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.

... unterstütze ich meine Teamkollegen aktiv an der Bande und konzentriere mich auf die Spiele der Mitspieler (keine Kopfhörer, keine Gespräche).

... verwende ich elektronische Geräte nur nach Absprache mit meinem Trainer.

... bereite ich mich, wenn es ein Teamwettkampf ist, auf mein folgendes Spiel an einem ruhigen Ort spätestens zu Beginn des vorangehenden Spiels vor.

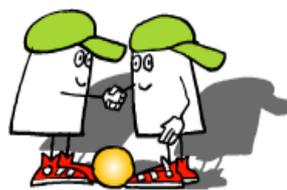
... Vor, während und nach dem Wettkampf verhalte ich mich gegenüber Gegnern, Schiedsrichtern, Mitspielern und Trainern sportlich und fair (d.h. ich breche nicht in Wut aus, werfe nicht den Schläger und greife niemanden verbal oder nonverbal an, etc.).

... respektiere und akzeptiere ich die Mannschaftsaufstellung des zuständigen Kadertrainers auch dann, wenn ich nicht ausgewählt werde.

# Handbuch Leistungssport

## 4.3 Cool and Clean

Das Präventionsprogramm «Cool and Clean» von Swiss Olympic hat zum Ziel, Nachwuchssportler zu drogen- und dopingfreier Lebensführung anzuhalten. Als Nationalspieler 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> <p>.....</p>	

## 4.4 Wenn ich den Verhaltenskodex oder die Teamleitlinien 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

## 5 Finanzielles

### 5.1 Finanzielle Beteiligung von Kaderspielern

STT bemüht sich um eine bestmögliche Förderung der Kaderspieler, kann diese aber nicht gratis anbieten. Die Kaderspieler bzw. ihre Eltern bezahlen daher jeweils einen Pauschalbetrag, 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, Sparringpartner, 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.

#### 5.1.1 Finanzielle Beteiligung für Kaderspieler (Nachwuchs und Elite)

- Trainingslager CHF 110.00 pro Übernachtung
- Trainingstage ohne Übernachtung CHF 60.00 pro Tag
- Internationale Wettkämpfe CHF 140.00 pro Übernachtung

Wenn E1-Kaderspieler über eine individuelle Athletenvereinbarung mit STT verfügen, gilt die dort festgelegte finanzielle Beteiligung.

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

Für Eliteathleten, die für ein Trainingslager oder einen internationalen Wettkampf aufgeboten werden, aber nicht dem E1-Kader angehören, gelten die Richtlinien unter Punkt 5.1.1.

#### T4-Nachwuchskaderspieler bezahlen 50 % der Beteiligung der T3- und T2-Kaderspieler:

- Trainingslager CHF 55.00 pro Übernachtung
- Trainingstage ohne Übernachtung CHF 30.00 pro Tag
- Internationale Wettkämpfe CHF 70.00 pro Übernachtung

### 5.2 Siegprämien

STT zahlt den Kaderspielern folgende Prämien für einen Sieg an einem internationalen Turnier mit Weltranglistenpunkten gegen Spieler der Top 150 bzw. Spielerinnen der Top 250 der Welt. Die Prämien werden nur ausbezahlt, wenn der Gegner eine bessere Klassierung als der STT-Kaderspieler aufweist.

**Damen:**

Gegnerin Weltrangliste	Siegprämie
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



# Handbuch Leistungssport

## Herren:

Gegner Weltrangliste	Siegprämie
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

## Olympia-Prämien:

Erfolg	Prämie
Qualifikation Olympische Spiele	CHF 10'000
1/8 Final Olympische Spiele	CHF 10'000
1/4 Final Olympische Spiele	CHF 15'000

## 5.3 Sponsoring

Es gibt verschiedene Sponsoring-Möglichkeiten für Kaderspieler:

### 5.3.1 Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe

Nachwuchsspieler bis einschliesslich erstes Elitejahr mit einer nationalen Swiss Olympic Talent Card (T4- oder T3-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, erhält ihr CHF 2'000 pro Jahr.

Link: <https://www.sporthilfe.ch/de/Wem-helfen-Sie/Foerderinstrumente/Patenschaft/Patin-Pate-werden.html>

### 5.3.2 I believe in you

*I believe in you* ist eine Crowdfunding-Plattform, die 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 Sponsoringbetrag du insgesamt brauchst, um dein Ziel so zu verwirklichen. Der Betrag kann CHF 1'000 sein aber auch CHF 10'000, 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 CHF 20, ein signiertes Foto für eine Spende von CHF 50, einen selbstgebackenen Kuchen für CHF 100, ein Tischtennisstraining mit dir für CHF 200 etc. Wenn dein Projekt angenommen und aufgeschaltet wird, kannst du sehen, wer dir welchen Betrag eingezahlt hat, um deine Versprechen einzulösen.

Link: <https://www.ibelieveinyou.ch/>

### 5.3.3 Lokale oder kantonale Fördermassnahmen

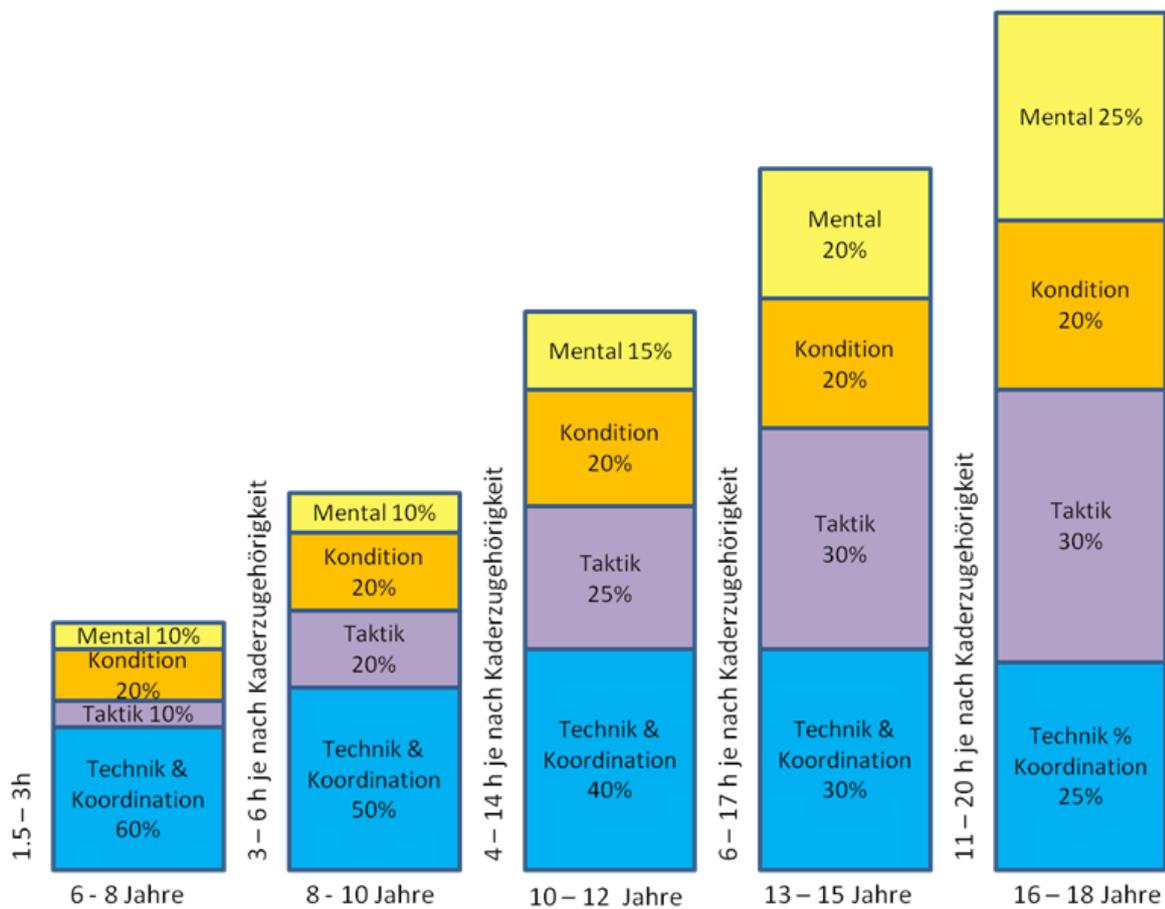
Erkundige dich bei deiner Gemeinde und bei deinem Kanton. Häufig gibt es Fördermassnahmen für engagierte Sportler, insbesondere für Nachwuchssportler!



# Handbuch Leistungssport

## 6 Trainingsschwerpunkte für STT Kaderspieler

### 6.1 Übersicht Trainingsschwerpunkte pro Altersstufe



## 6.2 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 (mindestens 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 im Gleichgewicht verbessern
6. Allgemeine Beincoordination verbessern
7. Sprungtechnik erlernen

### 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 maximale 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 den nachfolgenden Schlag (4. Ball)
7. Öfter mit langen aggressiven Schupfbällen den Gegner auf Ellbogen anspielen
8. Startreaktion in Bezug auf den ankommenden Ball verbessern

# Handbuch Leistungssport

## e) Eröffnung

1. Schnellen Topspin mit Seitenrotation und höherem Schlagansatz verbessern
2. Vermehrt mit bewussten Rotationswechseln spielen
3. Als Rückschläge öfter parallel und den Wechselpunkt anspielen
4. Nach der Eröffnung Schläger über Tischniveau in der neutralen Position lassen
5. Auf halblange und lange Aufschläge vermehrt mit höherem Schlagansatz spielen
6. Flache Spin-Eröffnungen verbessern
7. RH-Eröffnung über dem Tisch und Nachspielen verbessern
8. Punktbringende schnelle Eröffnung auf Ellbogen des Gegners verbessern
9. Schnelle Eröffnung direkt nach dem Ballabsprung erlernen

## f) Allgemein

1. Angriffstechniken endschlagorientierter und mit längerer Bewegung schulen
2. Verbessern von Finger, Handgelenk und Unterarmeinsatz (ermöglicht maximale 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 Grundschläge in der Vorwärtsbewegung ausführen
9. Auge-Bein-Arm-Koordination verbessern
10. Frühes Timing in allen Spielsituationen verbessern, kurz-kurz, Eröffnung-Nachspielen

## g) Mentale Aspekte

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

## 6.3 Anerkannte Nachwuchsförderungsstützpunkte

In jedem Regionalverband gibt es einen oder mehrere Stützpunkte, bei denen du als Kaderspieler trainieren darfst. In den Stützpunkttrainings werden im Laufe der Saison die oben beschriebenen Trainingsschwerpunkte behandelt. Du solltest versuchen, möglichst in mehreren Stützpunkttrainings zu trainieren. Die Liste der anerkannten Stützpunkte findest du auf der Webseite unter <https://swisstabletennis.ch/trainingsstuetzpunkte-stt/>

## 7 Umfeld im Leistungssport

### 7.1 Medizinische Massnahmen

#### 7.1.1 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  
FMH Orthopädie / Traumatologie  
Spez. Sportmedizin SEMS  
Swiss Sport Clinic  
Sempachstrasse 22 (im Stadion Wankdorf)  
3014 Bern  
Tel. +41(0)31 332 66 77  
Fax +41(0)31 332 66 78  
[sabine.arentz@swiss-sportclinic.ch](mailto:sabine.arentz@swiss-sportclinic.ch)

Alle Kaderathleten können zu vergünstigten Konditionen umfassende Sportleruntersuchungen und Leistungstests bei unserer Verbandsärztin in der Swiss Sport Clinic machen. Für die E1- und Nachwuchs-T4-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

Die Kosten für die Sportmedizinische Untersuchung (inklusive Laborkosten) von E1- und T4-Kaderathleten, die nicht von der persönlichen Krankenkasse/Versicherung erstattet werden, trägt STT. Zu diesem Zweck sind STT bis spätestens am 31. Mai die Originalrechnungen sowie die Abrechnungen der Krankenkasse/Versicherung einzureichen.

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

## 7.1.2 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:

- Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele (<https://www.basposhop.ch/produkt/psyche-theoretische-grundlagen-und-praktische-beispiele/>)

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

## 7.1.3 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.

## 7.1.4 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 Verbands.

Suisse Sport Integrity hat die **App «Medi-Check Global DRO»** entwickelt. Die [Medikamentendatenbank](#), in die entweder der Name des Medikamentes 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.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch).

Kontakt:

Antidopingverantwortlicher STT – Daniel Burren ([daniel.burren@swisstabletennis.ch](mailto:daniel.burren@swisstabletennis.ch))

## 7.2 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 der Aufnahme in eine geeignete Schule oder Lehrstelle.

# Handbuch Leistungssport

Die duale Karriere (Schule/Ausbildung/Beruf – Sport) wird mit den T4- und E-Kaderspielern sowie bei Bedarf mit den T3-Kaderspielern in halbjährlichen Athletengesprächen mit dem Chef Leistungssport, Chef Nachwuchs oder einem anderen zuständigen Nationalkadertrainer individuell besprochen.

Einige Möglichkeiten für die duale Karriere findest du nachfolgend:

## 7.2.1 Schulangebote für Sporttalente

Immer mehr Bildungsinstitutionen verfügen über spezielle Angebote für Talente. Um die Orientierung bei der Wahl eines geeigneten Bildungsinstitutes zu erleichtern, vergibt Swiss Olympic Qualitätslabels. 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.

Die Liste aller Sport- und Partnerschulen sowie detaillierte Informationen über die Sportschulen und Partnerschulen findest du auf der [Webseite von Swiss Olympic](#).

## 7.2.2 Leistungssportfreundliche Lehrstellen

Berufslehre oder Sport? Kein Nachwuchstalent sollte sich für das eine oder andere entscheiden müssen. Denn zu einer ganzheitlichen Förderung von jungen Leistungssportlern gehört auch, ihnen parallel zum Training und den Wettkämpfen eine koordinierte berufliche Ausbildung zu ermöglichen. Dafür setzt sich Swiss Olympic ein.

Dank flexiblen und bedürfnisgerechten Lehrstellenangeboten sollen sich die Athleten einerseits auf die Sportkarriere konzentrieren können, andererseits aber auch für einen erfolgreichen Berufseinstieg nach der Karriere gewappnet sein. Um solche Ausbildungsstätten auszeichnen zu können, hat Swiss Olympic die Vignette «Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb» lanciert.

Bei Anliegen oder Fragen im Zusammenhang mit leistungssportfreundlichen Lehrbetrieben sind die entsprechenden Kantonalen Koordinationsstellen eine optimale Anlaufstelle. Sie koordinieren die Interessen von jungen Leistungssportlern, stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite und sind in direktem Kontakt mit Swiss Olympic.

Die Liste der kantonalen Koordinationsstellen sowie weitere Informationen findest du auf der [Webseite von Swiss Olympic](#).

# Handbuch Leistungssport

## 7.2.3 Spitzensport und Studium

Matura in der Tasche, wie geht's weiter? Studium oder Sport? Leistungssport betreiben und daneben studieren ist in vielen Fällen möglich – bedingt aber eine gute Vorbereitung.

Die Vereinbarung von Studium und Sportkarriere erfordert ausserdem hohe Motivation, gute Organisation, vorausschauende Planung und viel Disziplin. Der Lohn für die Anstrengungen ist die Aussicht auf einen erfolgreichen Berufseinstieg nach dem sportlichen Karriereende.

Swiss Olympic hat auf der Webseite zahlreiche Links für Beratungsangebote sowie Studienlösungen für Leistungssportler zusammengestellt – unter diesem [Link](#) kommst du zu den Informationen.

## 7.2.4 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.

Informationen über Beratungsangebote findest du [hier](#).

## 8 Richtlinien für Reisen der Nationalmannschaft

### 8.1 Grundsatz

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

### 8.2 Reisen bis 800 km

- 8.2.1 Ab einer Reisedistanz von 400 km sollen sich nach Möglichkeit zwei Fahrer die Fahrzeit aufteilen.
- 8.2.2 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.
- 8.2.3 Der Fahrer hat alle zwei Stunden eine Kurzpause von mindestens 10 Minuten zu machen.

### 8.3 Reisen ab 800 km

- 8.3.1 Für Reisen ab 800 km werden nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel benutzt. Ausnahmen können durch den Chef Leistungssport bewilligt werden.
- 8.3.2 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

## 9 Social Media Guidebook

Im Rahmen unserer Mission, das Schweizer Tischtennis über digitale Kanäle zu fördern, möchten wir die Kaderspieler einladen, sich aktiv an der Verbreitung unseres Sports in den sozialen Netzwerken zu beteiligen. Die Online-Präsenz und das Engagement können wesentlich dazu beitragen, die Sichtbarkeit unseres Verbandes zu erhöhen und das öffentliche Interesse am Tischtennissport in der Schweiz zu wecken.

Soziale Netzwerke sind zu einem mächtigen Werkzeug geworden, um Erfahrungen, Erfolge und Höhepunkte mit Tischtennisfans und -liebhabern auf der ganzen Welt zu teilen. Sie bieten eine einzigartige Plattform, auf der man direkt mit Anhängern interagieren, die eigenen Spiele bewerben und die nächste Generation von Spielern inspirieren kann. Als Spitzenspieler sind die Kaderspieler Botschafter unseres Sports und die Online-Präsenz kann einen bedeutenden Einfluss haben.

Hier sind einige Aktionen, die wir den Kaderspielern in den sozialen Netzwerken (Instagram & Facebook) ans Herz legen möchten:

**9.1. Teilen deiner Leistungen:** Veröffentlicht regelmässig Updates über eure Wettkämpfe, euer Training und eure Ergebnisse. Teilt eure Erfolgsmomente, Herausforderungen und Fortschritte. Mit diesen Posts können ihr eure Hingabe und Leidenschaft für den Tischtennissport zeigen, während die Fans euch unterstützen und euren Weg verfolgen können.

**9.2 Veröffentlicht exklusive Inhalte:** Gewährt den Fans einen Einblick in euer Leben als Spitzenspieler. Teilt Trainingsvideos, Spielsequenzen und Hintergründe zu Wettkämpfen. Zeigt, was hinter den Kulissen passiert, wie ihr euch vorbereitet, wie ihr euch verbessert und welche Opfer ihr bringt, um Spitzenleistungen zu erbringen.

**9.3 Gebt Tipps und Tricks weiter:** Als Spitzenspieler habt ihr einen reichen Schatz an Erfahrungen und Wissen im Tischtennis angesammelt. Nutzt die sozialen Netzwerke, um Tipps, Techniken und Strategien mit Fans und Nachwuchsspielern zu teilen. Veröffentlicht Videotutorials, Artikel oder Infografiken, um ihnen zu helfen, ihr Spiel zu verbessern. Euer Fachwissen wird sehr geschätzt und trägt dazu bei, euren Status als Autorität in der Welt des Tischtennis zu stärken.

**9.4 Stellt unsere Sponsoren in den Vordergrund:** Als Spitzenspieler repräsentiert ihr nicht nur unseren Verband, sondern auch unsere wertvollen Sponsoren. Nutzt eure Social-Media-Plattformen, um die Partner hervorzuheben, die das Schweizer Tischtennis aktiv unterstützen. Veröffentlicht Inhalte, in denen die Produkte (Schläger, Trikots, Taschen, Trinkflaschen usw.) unserer Sponsoren hervorgehoben werden, erwähnt sie in euren Stories und verwendet ihre passenden offiziellen Hashtags\*. Dadurch wird ihre Sichtbarkeit erhöht und unsere gegenseitige Partnerschaft gestärkt.

**9.5 Vergesst nicht, Swiss Table Tennis zu taggen:** Wenn ihr Beiträge teilt, die mit Schweizer Tischtennis zu tun haben, vergesst nicht, unseren Verband zu taggen. Verwendet unseren offiziellen Hashtags\* und erwähnt unser Konto, damit wir eure Beiträge/Stories sehen und teilen können. Dies hilft uns, eure Inhalte einem breiteren Publikum zugänglich zu machen und unseren Sport gemeinsam zu fördern.

Indem ihr eure Beiträge in sozialen Netzwerken teilt und STT identifiziert, tragen ihr dazu bei, unsere Sichtbarkeit zu erhöhen und die Attraktivität des Schweizer Tischtennissports zu steigern. Eure Aktionen werden junge Spieler inspirieren, sie für unseren Sport begeistern und es unserem Verband ermöglichen, sich weiter zu entwickeln.

Es ist wichtig, dass euer Instagram-Konto kein privates Konto ist, da sonst das Teilen von Posts/Stories nicht möglich ist! Wenn ihr euch vor dem Teilen eines Posts/einer Story nicht sicher seid, schreibt uns bitte direkt in einer privaten Nachricht über die sozialen Netzwerke. Wir danken euch herzlich für euer Engagement für den Schweizer Tischtennissport und freuen uns darauf, euch nicht nur an den Spieltischen, sondern auch in den sozialen Netzwerken glänzen zu sehen.

# Handbuch Leistungssport

\*#swisstabletennis #donicfamily #gubler\_ch



## 10 Talentsichtung PISTE

Die Selektionen für die STT Nachwuchskader T2, T3 und T4 werden mit Hilfe des Systems PISTE durchgeführt. PISTE ist die Abkürzung für «prognostische, integrative, systematische Trainer-Einschätzung» und ist das den Sportverbänden von Swiss Olympic empfohlene 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)

Die Teilnahme an und das Bestehen der PISTE Tests ist Voraussetzung für folgende Fördermassnahmen:

1. die Aufnahme in ein STT Nachwuchskader bis und mit U19 (T2, T3, T4)
2. den Antrag auf eine regionale oder nationale Swiss Olympic Talent Card
3. die finanzielle Unterstützung der anerkannten Stützpunkte durch die Nachwuchsförderung

Die Mindestpunktzahlen für die Kaderselektionen sind folgende:

- 80% für T4-Kader und Swiss Olympic Talent Card National
- 60% für T3-Kader und Swiss Olympic Talent Card National
- 40% für T2-Kader und Swiss Olympic Talent Card Regional

Die Leistungstests für die PISTE-Beurteilung (sportspezifisch sowie generell sportmotorisch) finden einmal jährlich im Mai oder Juni an einem zentralen nationalen Talentsichtungstag statt.

Wenn du in der Saison 2025/26 wieder in ein Kader aufgenommen werden willst, musst du am 15. Juni 2025 die PISTE wieder absolvieren.

**Wir wünschen allen Spielern und Trainern eine erfolgreiche Saison 2024/25!**

# Handbuch Leistungssport



**GUBLER.ch**

IHR PARTNER FÜR WETTKAMPF- & FREIZEITSPORT

**DONIC**®