

Talentbereich Sport

Angebote Schuljahr 24/25

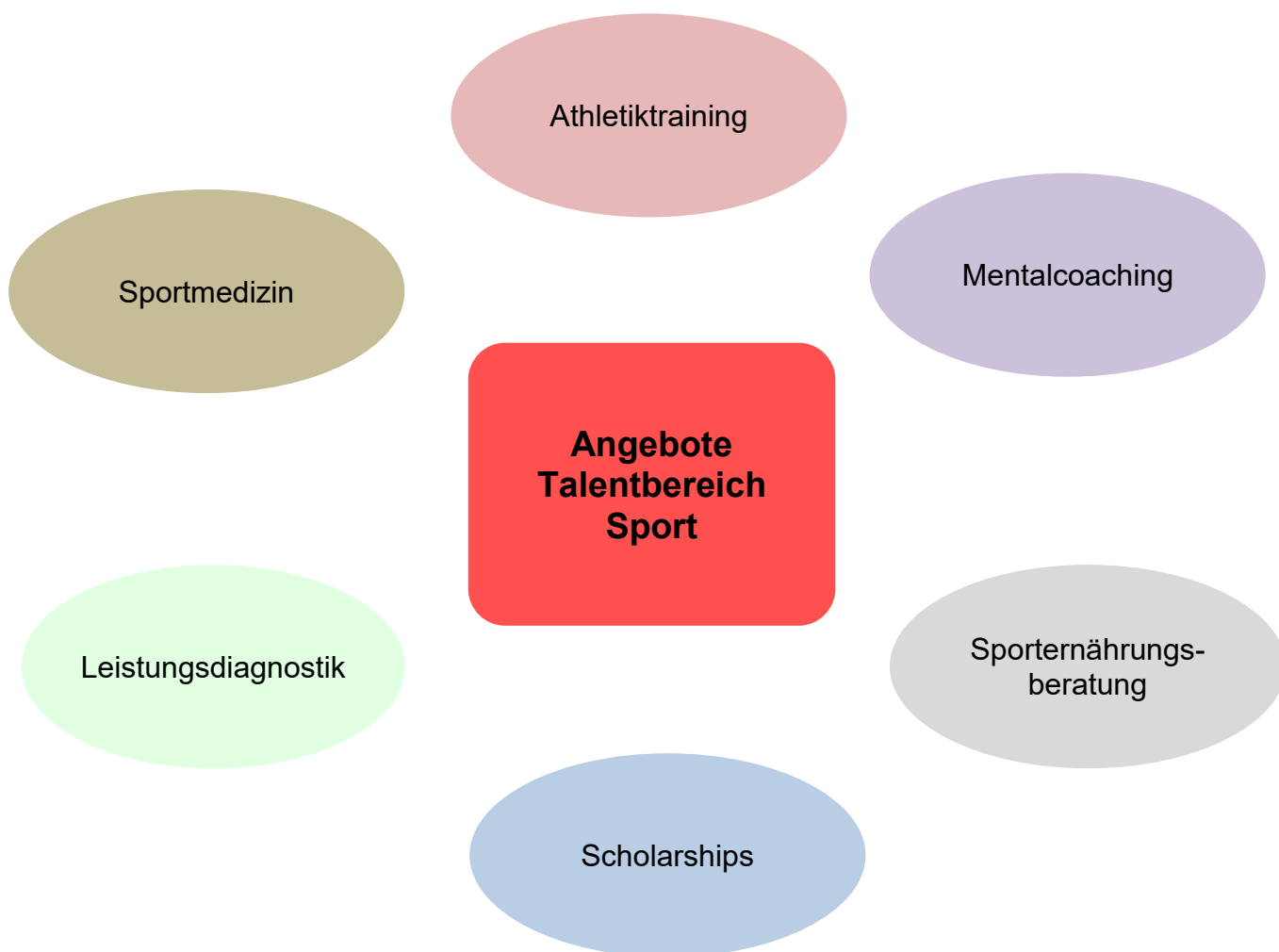
Sehr geehrte Eltern,
liebe Schülerinnen und Schüler,

Die Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus fördert mit attraktiven Zusatzangeboten die Sportschüler/innen. Die Sporttalente können aus einer Reihe von Angeboten, vom Athletiktraining und Mentalcoaching bis zur Sport- und Ernährungsberatung wählen.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Sporttalente besonders vom Athletiktraining profitieren, da so häufig auftretende Defizite in der Rumpf- und Beinachsenstabilität gezielt ausgeglichen werden können.

Die Zusatzangebote werden von der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus finanziell unterstützt, damit die Kosten für die Eltern moderat gehalten werden können. Die Teilnahme ist freiwillig (Ausnahme: sportmedizinische Untersuchung für neueintretende Sporttalente) und nach der Anmeldung verbindlich. Anmeldungen erfolgen bis Ende Sommerferien per E-Mail an info.kssch@sluz.ch oder bis zwei Wochen nach Schulbeginn mit Anmeldeformular (Abgabe durch Klassenlehrperson). Die Anzahl Plätze der einzelnen Angebote ist limitiert.

Sascha Portmann
Sportkoordinator





Leitung: Adrian Steiner, Sörenberg
Tel: 079 316 42 21
adrian_steiner19@hotmail.com
www.as-athletik.ch

Ziele: Das Athletiktraining umfasst die motorischen Grundeigenschaften eines Menschen: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Diese vier Eigenschaften sollen möglichst harmonisch trainiert werden. Ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist die „Core Stability“. Unter diesem Begriff versteht man eine stabile Rumpfmuskulatur. Die Athleten sollen u.a. mit Hantelübungen an das Hochleistungstraining herangeführt werden. Es kann auch ein individuelleres Programm zusammengestellt werden.

Angebot: Dienstag und/oder Donnerstag von 13.05 - 14.20 Uhr an der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus. Offen für alle ambitionierten Sportler/innen, sofern kein Unterricht stattfindet oder eine Dispensation vom Unterricht gewährt wird.

Ablauf:

- Aufwärmen mit Koordinations- und allg. Rumpfstabilisationsübungen
- Sprungübungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität und der Sprungkraft
- Kräftigungsprogramm, das alle 6-8 Wochen angepasst wird
Hilfsmittel: Kraftmaschinen, Hanteln, Bosu, FluiBall, Medizinbälle, Schwedenkästen, Sling-Trainer, Balance-Pad, etc.
- Dehnübungen, Cool down, Blackroll

Kosten: pro Jahr und Training CHF 120 (Di und Do = CHF 240)

Meine Ausbildungen/Tätigkeiten

- Gymnasiale Matura, Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus
- Bachelor of Science in Sport Science, Universität Bern
- Master of Science in Sports mit Ausrichtung in Spitzensport EHSM (Spezialisierung Trainingswissenschaft)
- Athletiktrainer bei Peak Five Sports
- Athletiktrainer UHT Eggiwil (NLB)
- Athletiktrainer SCL Tigers und SCL Young Tigers
- Athletiktrainer Schneesport Stützpunkt Schüpfheim
- Athletiktrainer Regionales Leistungszentrum Alpin (RLZ Schüpfheim)
- J+S Experte Skifahren
- J+S Ausbildungen Snowboard, Eishockey, Schulsport, Trekking
- Schneesportlehrer mit eidg. Fachausweis



Leitung: Manuela Ciotto, Luzern, Tel: 078 730 62 96
Mentaltraining+sportpsychologische Beratung
M.Sc.Sport ETH / Sportpsychologie Uni Bern
Mitglied SASP swiss association of sportpsychology
manuela.ciotto@bluewin.ch

Ziele:

in 3 Sitzungen

- Kennenlernen und Ausprobieren von mentalen Techniken
- Zusammenhänge von Zielformulierungen auf die Motivation und Leistung kennenlernen
- Anwenden und/oder Erweitern der erarbeiteten mentalen Strategien
- Einblick ins Mentaltraining/Screening (1 Sitzung für neue Sporttalente)

in 6 Sitzungen

- Analysieren des persönlichen Themas und Erarbeitung von mentalen Trainingsstrategien
- Optimaler Leistungszustand und Wettkampfstrategien, -vorbereitung
- Fokusstrategien entwickeln; Atem- und Entspannungstechniken lernen
- Erkennen und Wahrnehmen von Denkmustern und wenn nötig, geeignetes Umformulieren
- Selbstvertrauen entwickeln

Inhalte:

Unsere Zusammenarbeit orientiert sich an den persönlichen Zielen, Themen und Interessen

- Umgang mit Druck, Nervosität, Stress, Selbstzweifel, Konkurrenz
- Comeback nach Verletzungen oder Erschöpfung
- Prüfungsblockaden, Planung und Organisation, Nervosität bei Musikvorträgen
- Konzentrationsfähigkeit verbessern; Visualisieren von Bewegungsabläufen
- Mannschaftssport: Teamintegration, Teamdynamiken
- Übergänge in neue Leistungskategorien meistern, Einstieg/Ausstieg aus dem Leistungssport

Methoden:

Ich orientiere mich an evidenzbasierten sportpsychologischen und sportwissenschaftlichen Standards, arbeite lösungs- und prozessorientiert und nutze die bereits vorhanden Ressourcen und Stärken. Wir arbeiten mit Notizen, Skizzen, Tabellen, Visualisierungen, Sprachmemos, Konzentrationsübungen und auch immer mit etwas Humor. Manchmal empfiehlt sich auch eine Zusammenarbeit mit dem Trainer, der Trainerin.

Kosten:

1 Sitzung à 60-70 min. CHF 100 (entspricht Kostenbeitrag Eltern)

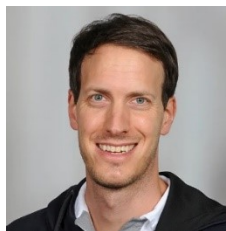
Meine Ausbildungen / Tätigkeiten

- M.Sc. Sport ETH Zürich / Psychomotorik-Therapeutin EDK HfH Zürich
- Komplementärstudium APA ETH Zürich, Schwerpunkt Medizinische Trainingstherapie
- DAS Sport-+Teampsychologische Interventionsmethoden IAP Zürich ZHAW
- DAS Sportpsychologie Universität Bern 2018-2021
- Tätigkeiten und Sportarten siehe auf meiner Homepage www.manuela-ciotto.ch

Sportmedizinische Untersuchung



Dr. med. Phil Jungen
Chefarzt Sportmedizin/SOMC



Dr. med. Robert Werder
Leitender Arzt Sportmedizin/SOMC

Ziel: Leistungssport stellt hohe Anforderungen an den menschlichen Organismus. Damit Körper und Psyche gesund bleiben, gilt es, eventuelle Störungen im Stoffwechsel, leichte Erkrankungen, Fehlstellungen im Bewegungsapparat und/oder eingeschränkte Beweglichkeit rechtzeitig zu erkennen. Rechtzeitig erkennen heisst präventives Handeln und bedeutet, das Risiko von Erkrankungen, Überlastungen und Verletzungen zu vermindern. Um die physische und psychische Gesundheit von Athleten zu fördern und zu schützen empfehlen das IOC, Swiss Olympic und die Ärztesgesellschaft Sport and Exercise Medicine Schweiz SEMS die regelmässige (jährliche) Durchführung der sogenannten sportmedizinischen Untersuchung.

Ablauf:

1. Terminvereinbarung

Schüler/innen können sich für die Terminvereinbarung direkt bei unserem Sekretariat melden (Tel. 041 939 66 00). Vermerk: "Gymnasium Plus Schüpfheim"

2. Interviewbogen:

Die Sportler/innen füllen vor dieser Untersuchung einen ausführlichen Interviewbogen aus.

3. Durchführung der SPU:

- Blut- und Urinanalyse: Hämatogramm (Blutbild), CRP (Entzündungswert), Ferritin (Eisenspeicher), Kreatinin (Nierenwert), ALAT (Leberwert), Vitamin B12, Urinstatus
- EKG: Die Aktivität des Herzens wird von der Körperoberfläche abgeleitet (Diese Untersuchung wird alle zwei Jahre durchgeführt)
- Rumpfkrafttest: Mit dem globalen Grundkrafttest Rumpf wird die Kraftausdauer der vorderen, seitlichen und hinteren Rumpfmuskulatur gemessen. Defizite werden aufgedeckt und Trainingsempfehlungen können formuliert werden.
- Sportärztliche Untersuchung: Die Untersuchung beim Arzt beinhaltet eine Besprechung des ausführlichen Anamnesefragebogens und eine klinische Untersuchung des gesamten Körpers.

4. Dokumentation:

Vom Sportarzt wird eine Zusammenfassung der Untersuchung, ein sogenannter Medical Report erstellt. Dieser wird nach wenigen Tagen zusammen mit allen Untersuchungsbefunden inkl. Laborbeurteilung per Post den Sportler/innen zugestellt.

Kosten: ca. CHF 300 je nach Aufwand/Umfang.

Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Kontakt:

Sportmedizin Nottwil
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
Tel. 041 939 66 00
E-Mail: sportmedizin@sportmedizin-nottwil.ch
www.sportmedizin-nottwil.ch





Wilma Schmid

BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE
IOC Diploma in Sportnutrition

- Ziele:** Bedarfsdeckende Ernährung für
- Leistungssteigerung
 - Wachstum und Entwicklung
 - Regulierung von Körpergewicht
 - Muskelaufbau
 - Reduktion von Verletzungsanfälligkeit
 - Prävention/Korrektur von Mangelernährung

- Inhalte**
- Fachwissen im Bereich Sporternährung mit praktischer Umsetzung im Alltag
 - Überprüfung von Zufuhr und Bedarf anhand eines Essprotokolls
 - Besprechung von allfälligen Laborwerten, Körperzusammensetzung, Grundumsatzmessung und Ableiten von entsprechenden Massnahmen
 - Kontinuierliche Zielüberprüfung

Kosten: CHF 140 pro Sitzung à 60 min.

Bei einer medizinischen Indikation (z.B. bei Fehl- oder Mangelernährung, Krankheiten des Verdauungssystems, Allergien oder Stoffwechselkrankheiten) werden die Kosten mit einer ärztlichen Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Ohne medizinische Indikation übernimmt meist die Zusatzversicherung einen Teil der Beratung. Athlet/innen mit einer Swiss Olympic Card können bei der Sporthilfe einen Förderbeitrag beantragen.

Kontakt:

Sportmedizin Nottwil
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil

Tel. 041 939 66 00
E-Mail: sportmedizin@sportmedizin-nottwil.ch
Webseite: www.sportmedizin-nottwil.ch

Leistungsdiagnostik

Leitung: Dr. sc. ETH Elmar Anliker
Sport- und Bewegungswissenschaftler
ANLIKER BEWEGT AG
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern
T. +41 41 203 30 30
www.anliker-bewegt.ch



Ziele: Die gezielte Leistungsdiagnostik ermöglicht eine differenzierte Diagnose des aktuellen Leistungsstandes. Es wird empfohlen, eine an die Sportart angepasste Auswahl der Tests jährlich zu absolvieren. Dies ermöglicht eine Beurteilung der Leistungsentwicklung über die fünf Jahre am Gymnasium Plus.

**Angebot/
Kosten:** Folgende Tests stehen zur Auswahl:

• Spiroergometrie auf Velo oder Laufband (Ausdauerstest)	CHF	250
• Sprungkraftmessung (Explosivkraft)	CHF	150
• Isokinetik Oberschenkelmuskulatur (Maximalkraft)	CHF	150
• Rumpfkrafttest	CHF	50
• Bioelektrische Impedanzanalyse (Körperzusammensetzung)	CHF	50

Die aufgeführten Preise sind Spezialpreise. Zudem unterstützt Sie das Gymnasium Plus bei einem Aufwand von über CHF 300 jährlich mit CHF 100.

Wichtig:

Um die für Ihre Bedürfnisse richtige Auswahl der Tests zu treffen, sprechen Sie sich mit Ihrem Sportarzt ab und nehmen Kontakt mit Elmar Anliker auf.
(Telefon 041 203 30 30 oder elmar.anliker@anliker-bewegt.ch,
Vermerk «Leistungsdiagnostik Gymnasium Plus Schüpfheim»).

Ort: Die Leistungsdiagnostik findet bei ANLIKER BEWEGT AG, Brünigstrasse 20, 6005 Luzern statt. Termine hierfür können individuell vereinbart werden
(

Scholarships

„Sport-Scholarships“ ist eine der führenden Vermittlungsagenturen für ein Sport-Stipendium an US-Universitäten weltweit und Marktführer im deutschsprachigen Raum. Die Agentur ermöglicht ein kostengünstiges Studium bis zum Bachelor an über 3000 Hochschulen.

Die Sportkoordination der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus stellt bei entsprechender Nachfrage einmal im Jahr den Kontakt mit der Vermittlungsagentur her und organisiert einen Informationsanlass an der Schule.

Informationen unter www.sport-scholarships.ch

Kontakt: Sascha Portmann
Sportkoordinator Gymnasium Plus
Lädergass 25
6170 Schüpfheim

Telefon: 041 485 88 10
Mobile: 076 402 72 25
E-Mail: sascha.portmann@sluz.ch

Partnerverbände

