

# Leistungssport im CST





Das Nationale Jugendsportzentrum Tenero (CST) ist eine Einrichtung des Bundesamts für Sport BASPO zur Förderung des Jugend- und Leistungssports. Das CST bietet hervorragende Infrastrukturen und Dienstleistungen zur Förderung und Ausbildung von Athleten und Trainern in zahlreichen Sportarten. Das entwickelte Angebot in der Leistungssportförderung richtet sich an nationale und regionale Verbände, an Vereine und individuell trainierende Athleten oder auch an internationale Sportverbände.

Ein umfassendes Dienstleistungsnetzwerk zur Förderung des Leitungssports unterstützt die Verbände, Trainer und Athleten bei der Realisierung von sportlichen Höchstleistungen.

«Das CST kann keine Champions produzieren, aber das Umfeld für zukünftige Champions gestalten!» so Steffen Liess, Leiter Leistungssport am CST.

In diesem Hinblick arbeiten im CST Experten des BASPO auf verschiedenen Gebieten, die Verbände, Athleten und Trainer **innovativ**, **komplementär** und **kundennah** unterstützen. Innovativ, weil wir in der Forschung und Entwicklung aktiv sind; komplementär, da wir auf Anfrage der sportartspezifischen Trainer und Spezialisten für eine Zusammenarbeit zur Verfügung stehen; und kundennah, da wir durch direkte und freundliche Beratung in verschiedensten Situationen zur Seite stehen.

## Eine perfekte Symbiose

Das CST befindet sich in Tenero am Ufer des Lago Maggiore im Kanton Tessin. Bedingt durch die ausserordentlich günstigen klimatischen Voraussetzungen sind im CST vor allem Sommer- und Ausdauersportarten mit nationalen und regionalen Leistungszentren zu Hause. Klima und Infrastrukturen bilden in Tenero eine perfekte Symbiose zur Realisierung von sportlichen Höchstleistungen.

Mehrere nationale und regionale Schweizer Sportverbände bieten zur Förderung ihrer Athleten integrierte Sport- und Ausbildungsprogramme an. Die täglichen Trainingseinheiten werden von den jeweiligen nationalen und regionalen Verbänden organisiert und durch qualifizierte Trainer geleitet. Trainer und Athleten haben Zugang zu Ausbildungsprogrammen sowie einem Netzwerk von Dienstleistungen sportwissenschaftlicher und sportmedizinischer Art und die Möglichkeit für betreutes Wohnen.

Das CST unterstützt die Sportarten durch die Bereitstellung sportartspezifischer Infrastrukturen, Dienstleistungen und Experten in relevanten Bereichen.



# Dienstleistungen



## Die ideale Infrastruktur

Je nach Bedarf nutzen die Athleten und Trainer der Leistungszentren im CST ein vielfältiges Angebot an Sportanlagen:

### Spisport- und diverse Kampfsportarten

- 8 Fussballplätze, 3 davon mit Kunstrasen
- 3 Dreifachsporthallen
- Fitnessraum für Gymnastik
- Allgemeiner Kraftraum
- Mehrzweckräume (für Squash, Judo und andere Disziplinen)
- 3 Mehrzweckfelder (für Tanz und Tischtennis)

### Wassersportarten

- Aquatic Center: Schwimmbecken mit 8 Bahnen à 50 m (Freibecken im Sommer, überdacht im Winter), Nichtschwimmerbecken sowie Sprung- und Tauchbecken, Kraftraum und vielfältige Umkleide- und Nebenräume.
- Wassersportzentrum für Kanufahren, Segeln und Windsurfen.

### Leichtathletik

**Extern:** 400-Meter-Strecke sowie diverse Einrichtungen für alle Disziplinen im Sprung- und Wurfbereich.

**Intern:** 80-Meter-Anlaufbahn sowie diverse Einrichtungen für Disziplinen wie Weitsprung, Kugelstossen, Hammer- und Diskuswerfen.

### Weitere Sportanlagen

- 8 Beachvolleyballplätze
- 12 Tennisplätze
- Golfgreens für Putting Übungen
- 3 Bereiche für Bogenschiessen
- Externes Feld (40 m × 20 m) für Skaterhockey
- 3 Kletterwände
- BMX-Bahn

### Rekreation und Wellness

Zur Rekreation und Erholung steht den Athleten mit einer Sauna inklusive Hydromassage, Jacuzzi und Massageräumen eine perfekte Infrastruktur zur Verfügung.



## Im Dienste des Leistungssports

Das CST erweitert ständig die Qualität und das Angebot seiner Sportanlagen und Dienstleistungen. Besonders im Leistungssport geschieht dies in Zusammenarbeit und nach Bedarf der am CST ansässigen nationalen Sportverbände. So wurden schon für die Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Fussball und Golf ideale Infrastrukturen für den Leistungssport geschaffen.

Die Sportverbände mit Nationalen Leistungszentren (NLZ) im CST haben Zugang zu den Dienstleistungen eines sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Netzwerkes. In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen, dem «Centro di Medicina e Chirurgia dello Sport (CMCS)» im Spital «La Carità» in Locarno sowie den Experten im CST wird die sportmedizinische und sportwissenschaftliche Betreuung im CST sichergestellt.

Diese Dienstleistungen sind in einer Wachstumsphase und werden sich am künftigen Leistungssportkonzept des Bundes sowie den Bedürfnissen der Verbände orientieren.

Zur Betreuung der Leistungssportler stehen in Zukunft unter anderem ein eigenes sportwissenschaftliches Labor sowie eine Sportphysiotherapie zur Verfügung. Das Angebot im Bereich der Sportwissenschaft umfasst standardisierte Leistungstests, Trainings- und Wettkampfanalysen, Datenbearbeitung sowie Trainerberatung.

## Projekte und Forschung

Ein Expertenteam des CST unterstützt die Verbände bei der Planung, Durchführung und Auswertung in Bereichen der Forschung und Entwicklung. Zudem gehören Planung, Umsetzung und Überwachung wissenschaftlicher Projekte zu unseren Kompetenzen.

# Aus- und Weiterbildungen



Das Bildungsangebot im CST umfasst alle Formen der schulischen Ausbildung von der Sekundarstufe 1 bis zur gymnasialen Matura. Fortführende Ausbildungen der Tertiärstufe wie Fachhochschule, Universität, Fernstudium oder auch Praktikas werden gefördert, unterstützt und durch einen Athletenbetreuer vermittelt.

## Ein integriertes Sport- und Schulangebot

Das bestehende Schulangebot zeichnet sich durch grosse Flexibilität und spezifische Massnahmen zur Lernunterstützung aus.

Mit den Schulangeboten der **Sekundarschule Gordola**, der **SPSE in Tenero** (Handelsmittelschule) und der **zweisprachigen Sportklasse im Gymnasium Liceo Locarno** steht den Athleten ein vollumfängliches Schulangebot zur Verfügung.

Die neue gymnasiale Sportklasse ist in das bestehende Liceo Locarno integriert. Die Dauer der Ausbildung beträgt fünf Jahre, ein Jahr mehr als die normale Schulausbildung eines Gymnasiums im Kanton Tessin. Das Schwerpunktfach ist dabei «Wirtschaft und Recht». Um den sportlichen Anforderungen gerecht zu werden, finden pro Woche maximal 25 Unterrichtslektionen statt (gemäss den Richtlinien von Swiss Olympic).

Zur Erleichterung der Ausbildung der deutschsprachigen Schülerinnen und Schüler werden Vorlesungen auch auf Deutsch angeboten, zum Beispiel in Mathematik und Geschichte.

Die Fächer Physik, Chemie und Biologie werden von zweisprachigen Dozierenden unterrichtet (deutsch und italienisch).

Alle Partnerschulen bieten neben dem Klassenunterricht auch eine E-Learning-Plattform als Fernbetreuungsinstrument an. Das Ausbildungsprogramm ist somit vollumfänglich und kann bei Bedarf den vielseitigen Bedürfnissen der Athleten und Verbände angepasst werden.

## Gebühren

Die Jahresgebühr beträgt für alle Sportschüler der SPSE und des Gymnasiums Locarno CHF 2500. Für nicht im Kanton Tessin wohnhafte Schüler wird zusätzlich eine jährliche Schulgebühr von CHF 13 500 (gemäss dem «Regolamento della legge della scuola») erhoben. Der Kanton Tessin ist Mitglied der «Interkantonalen Vereinbarung für Schulen mit spezifisch-strukturierten Angeboten für Hochbegabte», so dass die Schulgebühren vom Heimkanton des Schülers übernommen werden können.

Zum Expertenteam des CST gehört auch ein Athletenbetreuer.



# Unterkunft und Verpflegung



## Leistungsfreundliche Betreuung

Das CST verfügt über ausreichend Zimmer für die Unterkunft der Athleten. Die «Residence» und das «Gästehaus – Casa ospiti» werden für diesen Zweck als Internat genutzt. Einzel- und Doppelzimmer werden möbliert zur Verfügung gestellt und können teilweise individuell eingerichtet werden.

Eine leistungssportfreundliche Betreuung des Internats, sowohl in der «Residence» als auch im «Casa ospiti», wird vom CST gewährleistet. In einer zweiten Phase ist ein neues Gebäude, das «Sporthaus», geplant. Dieses Haus soll speziell für die Bedürfnisse der Athleten gebaut werden, die in einem Leistungszentrum eines nationalen Verbandes trainieren.

## Sportgerechte Ernährung

Für unsere leistungssportorientierten Kunden ist es wesentlich, eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und Atmosphäre zu geniessen.

Die Mahlzeiten sind abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und Zeiten der Athleten und bieten verschiedene regionale sowie nationale Spezialitäten an. Wir haben zum Ziel, eine hohe Qualität zu gewährleisten und nutzen dafür vor allem einheimische und lokale Produkte. Das ausgewogene Angebot wird ständig von Spezialisten überwacht und kann mit Trainern und Athleten ggf. auch individuell angepasst werden.

Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft im CST betragen ca. CHF 1100 pro Monat und werden den nationalen oder regionalen Sportverbänden belastet. Die Weiterverrechnung an die Athleten ist Sache der Verbände.

# Kunden und Event



Neben der Förderung des Jugend- und Leistungssports ist das CST ausgerichtet und spezialisiert auf die Durchführung von Ausbildungskursen, Seminaren und Events.

Zweimal jährlich finden in Tenero die Trainingslager des 3T (Talent Treff Tenero) statt und bringen die hoffnungsvollsten nationalen Talente der meisten nationalen Sportverbände zusammen. Diese Zusammenkünfte bieten allen Talenten, Trainern und Sportverbänden eine wichtige Plattform, sich über die Sportförderung durch Swiss Olympic und das BASPO zu informieren.

## **Idealer Host für nationale und internationale Sportanlässe**

Wir unterstützen und begleiten gerne auch unsere ansässigen nationalen und regionalen Sportverbände bei der Durchführung von Sportanlässen oder Seminaren von regionaler, nationaler oder internationaler Ausstrahlung.

Das CST mit seiner hervorragenden Infrastruktur war bereits mehrmals Host nationaler Meisterschaften im Schwimmen. Im Jahr 2014 werden im CST Militärweltmeisterschaften im Schwimmen und Rettungsschwimmen ausgerichtet und von Experten des CST begleitet. Im Jahr 2015 sind Junioreneuropameisterschaften im Open Water Schwimmen geplant.



## Kontaktieren Sie uns

Hat das Angebot des CST im Bereich Leistungssport Ihr Interesse geweckt, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Kompetente Mitarbeitende sind bereit, Ihre Bedürfnisse und Erwartungen sorgfältig zu analysieren und zu prüfen. Für jeden Kunden erstellen wir ein individuelles Angebot, damit Ihre Ziele vollständig erreicht werden können.

Nationales Jugendsportzentrum Tenero  
Leistungssportdesk  
Steffen Liess  
Via Brere  
CH-6598 Tenero  
Ticino – Svizzera  
Telefon +41 58 468 61 11  
Fax +41 58 468 61 02  
E-Mail [hpsg-cst@baspo.admin.ch](mailto:hpsg-cst@baspo.admin.ch)  
Internet [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

## Wie finden Sie uns?

### Ankunft mit dem Zug

Nehmen Sie in Bellinzona den Zug Richtung Locarno und steigen Sie in Tenero aus. Passieren Sie die Unterführung. Nach rund zehn Minuten Fussmarsch erreichen Sie das CST.

### Ankunft mit dem Auto/Bus

Nehmen Sie auf der Autobahn A2 die Ausfahrt Bellinzona Süd in Richtung Locarno. Fahren Sie weiter bis zur Ausfahrt Tenero. Beim Kreisell nehmen Sie die Strasse, die durch die Autobahnunterführung verläuft. Unmittelbar danach biegen Sie rechts ab und erreichen unseren grossen Gratisparkplatz.

