



www.hif.ch

Hochalpinus Institut Ftan

SWISS INTERNATIONAL BOARDING SCHOOL
AND SPORTS ACADEMY

225
YEARS
1793-2018
OF SWISS
EDUCATION

25 Jahre Sportklasse HIF

Heute, 25 Jahre nach der Gründung der Sportklasse, sind ein HIF ohne Sport und die Schweiz ohne Sportschulen kaum mehr vorstellbar. Doch damals, als sich die Schule 1994 unter Rektor Gutbrodt neu profilierte und die Sportklasse gegründet wurde, war es Schweizer Pionierarbeit eine Struktur zu erstellen, wo Ausbildung und Sport aufeinander abgestimmt werden.

Für Muriel Hüberli, heute Leiterin der Sportklasse, war nach der 6. Primarklasse in Scuol klar, dass sie ans «Insti» und in die Sportklasse wechseln würde. Sie hatte dort mehr Trainingsmöglichkeiten und konnte sich gleichzeitig auf die Matura vorbereiten. Damals war alles noch etwas rudimentärer; die Trainingsinfrastruktur, das Material und auch die Bekleidung. Einer war von Beginn weg dabei: Joe Zangerl - der erste Trainer der Sportklasse - ging mit den Langläufern, Skifahrern und Snowboardern gemeinsam im Wald joggen oder liess sie im winzigen Kraftraum neben dem Geräteraum schwitzen. Von einem top eingerichteten Kraft- und Gym-

nastikraum mit Bergsicht wie ihn das HIF heute hat, wagten die Sportler gar nicht zu träumen. Bald bekam die Sportklasse ihren «eigenen» Langlauftrainer - zuerst etwas ängstlich und mit grossem Respekt, merkten die Athleten bald, dass der Nordnorweger wusste, wovon er sprach. Unter der Führung von Odd Kare Sivertsen durfte die Sportklasse in den letzten 25 Jahren unzählige Erfolge und Titel erreichen. Der bisher Bekannteste unter ihnen, Dario Cologna, vierfacher Olympiasieger, wird es wohl noch eine Weile bleiben.

Das HIF war immer eine kleine, feine Schule in einer Randregion. Auch wenn das Internat in gewissen Jahren randvoll war, zählte das HIF nie über 200 Schülerinnen und Schüler. Jeweils zwischen 30-50% davon waren Sportler. Keine grossen Massen also. Und den meisten ist wohl klar, dass es nur ganz wenige bis an die Spitze schaffen. Deshalb ist beeindruckend, wie viele Olympioniken seit 2010 aus diesen Sportförderstrukturen hervorgegangen sind: 18 Athletinnen und Athleten in 5 verschiedenen Sportarten (Biathlon, Langlauf, Ski alpin, Snowboard alpin und freestyle) davon 2 Olympiasieger mit Dario Cologna und Nevin Galmarini.

Zuerst als Schülerin und Athletin, dann als Mitarbeiterin des Sportklasse Teams und heute als Leiterin der Sportklasse,



konnte Muriel Hüberli einen grossen Teil der Entwicklung mitverfolgen. Heute hat sich die Sportklasse und das HIF als Trägerin der Wintersport-Nachwuchsförderung in der Region etabliert, kann auf ein erfahrenes und sehr engagiertes Trainerteam in jeder Sportart zählen und bietet den Athletinnen und Athleten ein breites Trainingsangebot und eine sehr enge, professionelle Betreuung.

Dank der guten schulischen und sportlichen Ausbildung am HIF stand Muriel Hüberli nach der Matura die Welt offen und sie konnte sich ihr BWL-Studium in den USA durch ein Sportstipendium finanzieren. Ohne die Möglichkeiten am HIF hätte sie laut eigener Aussage diese Chance nie bekommen. Ihre Geschichte, aber auch diejenige vieler anderer HIF (Sportklasse-) Schüler zeigt: Wir wollen und brauchen das HIF und die Sportklasse auch in Zukunft.



Sportförderung als Lebensschule

Die ideale Sportförderung ist zugleich auch immer Persönlichkeitsentwicklung. Der Umgang mit Belastungen, mit Niederlagen aber auch mit Erfolg sind entscheidend für eine gute Förderung. Anlässlich des 25-Jahre Jubiläums der Sportklasse vom Hochalpinen Institut Ftan wurde ein Workshop vom Experten für Begabtenförderung Christian Rast durchgeführt. Dieser richtete sich vor allem an die Eltern der Athletinnen und Athleten der Sportklasse. «Trainiert mein Kind zu viel? Ist der Druck zu gross? Und wie erkennen wir mögliche Überlastungen bei unserem Kind?» Das waren unter anderem Fragen der zahlreichen anwesenden Eltern.

Unterstützung der Eltern ist zentral

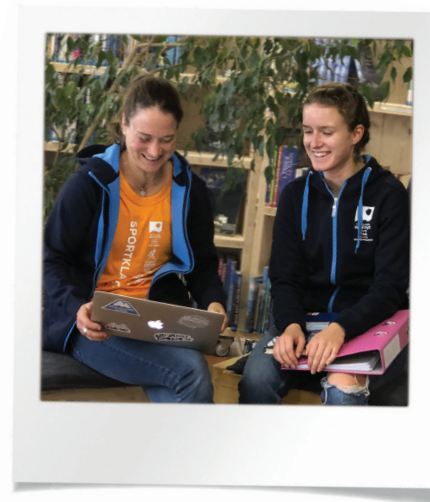
Für Christian Rast ist vorab klar, «dass die Eltern eine sehr wichtige Rolle» in der Talentförderung spielen. «Ohne sie geht nichts», sagt er. «Die Eltern sind immer Vorbild» und zudem haben sie auch den besten Zugang zum Kind und wissen am besten wie es ihnen geht. Doch «häufig meinen die Eltern es auch zu gut», stellt er fest. Gerade, wenn Widerstände oder Probleme auftreten. Natürlich müssen die Eltern das Verhalten gut beobachten und mögliche Indikatoren von Leistungsabfall, ob im schulischen oder sportlichen Bereich, frühzeitig erkennen.

Die familiäre Unterstützung ist von zentraler Bedeutung bei der Entwicklung der Eigen- und Selbständigkeit der jungen Athleten. Darum soll es bei Talentförderung immer gehen; Persönlichkeitsentwicklung. Dazu gehört unter anderem, dass die Sportlerinnen und Sportler das Vertrauen aufbauen, sich offen und ehrlich äussern zu

können. Dass sie mitteilen, wenn die Belastung zu gross wird. Dass sie Verletzungen frühzeitig kommunizieren oder aber auch erkennen, dass andere Lebensereignisse sich auf Leistungen auswirken können. Vertrauen entsteht in erster Linie durch Kommunikation aller Beteiligten untereinander.

Langfristige Förderung und Entwicklung

Die Rolle der Trainer und Fachpersonen der Sportklasse spielen eine weitere wichtige Rolle. Ihnen geht es nicht nur um Talent und Erfolg. Im Mittelpunkt steht eben jeder Athlet als Persönlichkeit und als Ganzes. Dabei wird der junge Mensch behutsam aufgebaut und soll stets die Freude am Sport behalten. «Gewinnen ist nicht per se das Ziel», erklärt Rast. Sportförderung ist auch immer Lebensschule. Ein wichtiges Ziel dabei ist vielmehr, die Bereitschaft sich anzustrengen und sich selbst zu motivieren. Denn «Motivation kann nur von Innen kommen».



Die beteiligten Personen wie Eltern und Trainer können mit dem richtigen Umgang von Erwartungen und Druck «die notwendigen Steine aus dem Weg räumen.» Den Trainern der Sportklasse ist die Beziehung zu den Eltern wichtig. Eine vertrauensvolle und offene Kommunikation kommt am Ende dem Athleten oder der Athletin zugute. Es steht nicht nur das Resultat, sondern der Weg und der Prozess im Mittelpunkt. Denn nur so ist die Förderung und Entwicklung langfristig.

Kontaktdaten

Hochalpinen Institut Ftan
Tel. 081 861 22 11
www.hif.ch
info@sportklasse.ch
admissions@hif.ch



Gut im Sport, gut in der Schule

1994 bei der Gründung der Stützpunktkader des Bündner Skiverbands am Hochalpinen Institut Ftan (HIF) bestand das Hauptziel darin, den Nachwuchs möglichst breit zu fördern.

25 Jahre später hat sich an diesem Ziel für die HIF Sportklasse nichts geändert. Voraussetzung dafür ist ein kompetentes Team von Trainerinnen und Trainern.

Bei einer erfolgreichen Sportförderung ist neben der guten Infrastruktur und dem familiären Umfeld das Trainerteam von entscheidender Bedeutung. Es braucht Trainer, die gut ausgebildet sind, über einen grossen Erfahrungsschatz verfügen und das feine Gespür haben, was im rechten Moment benötigt wird. Am Anfang lernen sich Trainer und die jungen Athletinnen und Athleten der Sportklasse ohne Vorbehalte kennen. Die individuellen Bedürfnisse stehen dabei stets im Vordergrund. «Ein Hockeyspieler braucht etwas anderes als ein Snowboarder», sagt René Hürlimann, seit mehr als 16 Jahren Trainer der Sportklasse.

Die persönliche Beziehung der Trainer zu den Sportlerinnen und Sportlern ist ein wichtiger Aspekt. «Es geht nicht nur darum Olympiasieger zu formen», sagt Odd Kåre Sivertsen, der seit 23 Jahren Langlauf Trainer der Sportklasse ist. Sport, insbesondere der Wettkampfsport, ist immer auch eine andere Art der Ausbildung und Lebensschule. Oft ist es so, dass «gute Sportler auch gute Leistungen in der Schule erbringen», so Sivertsen. Eine gesunde Vertrauensbasis zwischen Trainer und Athlet ist ebenso wichtig wie die Wertschätzung. «Wir führen immer einen Dialog auf Augenhöhe», sagt Corinne Tschalär, ebenfalls Trainerin der Sportklasse.

Das Trainerteam der Sportklasse setzt sich aus internationalen Fachpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunktwissen zusammen. Sie verfügen über ein breites Netzwerk, das über die Schweizer Grenzen hinaus reicht. Um neue Trends und Trainingsmethoden integrieren zu können, findet regelmässig ein Austausch mit skandinavischen und amerikanischen Fachleuten statt. Zudem werden die internen Workshops, nicht nur im Trainerteam der Sportklasse, sondern auch mit den Lehrpersonen, hoch geschätzt.

Von Krisen, Problemen und der Pubertät bleiben die jungen Athletinnen und Athleten nicht verschont. Sie wollen Grenzen erfahren und diese auch überschreiten. «Aus diesem Grund sind vertrauensvolle Gespräche wichtig», sagt Tschalär. Um die optimale Balance zwischen Belastung und Ruhezeit zu finden und allfällige Krisen frühzeitig erkennen zu können, ist das Know-how der Trainer notwendig. «Vieles verrät die Körpersprache lange vorher», erklärt Hürlimann. Lösungen können so schnell gemeinsam mit Eltern und Lehrpersonen gefunden werden.

Die positive Lebenseinstellung und wertschätzende Grundhaltung der Trainer gegenüber den jungen Athletinnen und Athleten bilden die Basis für eine erfolgreiche Sportausbildung. «Wir dürfen täglich mit jungen, motivierten Menschen arbeiten», meint Tschalär. Für Hürlimann zeigt sich der Erfolg oft erst Jahre später, «wenn sich Ehemalige wieder melden und sich bedanken». Sivert-



sen, der seit über 25 Jahren im Sportbereich tätig ist, sagt abschliessend «Sport ist unsere Leidenschaft. Dafür leben wir.»

Kontaktdaten:

Hochalpinen Institut Ftan
www.hif.ch
info@sportklasse.ch
admissions@hif.ch
Tel. 081 861 22 11

SPORTLOUNGE - 25 Jahre Sportklasse

Anekdoten - Austausch - Ausblick
Mittwoch, 18. März 2020 um
19:00 Uhr, HIF Aula

Gäste: Jon Domenic Parolini, Nevin Galmarini, Men Marugg, Odd Kåre Sivertsen, Joe Zangerl, Fabiana Wieser, Ruedi Haller und HIF Sportklasse SchülerInnen



Schule und Sport - eine bereichernde Kombination

Ob ambitionierte Wintersportathletin oder Freizeitsportler - Sport ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens am Hochalpinen Institut Ftan (HIF). Sport fördert Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstdisziplin und Teamgeist. Am HIF endet das Lernen nicht im Klassenzimmer. Über den Lehrplan hinaus sollen die jungen Menschen ihre Talente entdecken und ihr Potential ausschöpfen. «Die Kombination Schule und Sport am HIF ist für mich optimal», sagt die 15-jährige Mirja Malgiaritta aus Scuol. Die ambitionierte Skirennfahrerin nutzt das Angebot der Sportklasse am HIF bereits seit drei Jahren. «Die sportliche Betätigung und das konstante Trainieren sind wichtig für mich. So fühle ich mich gut.»

«Ohne Sport geht es nicht»

Neben dem betreuten Angebot der Sportklasse besteht für die Schülerinnen und Schüler des HIF auch die Möglichkeit, die hervorragende Infrastruktur des Kraft- und Gymnastikraums individuell zu nutzen. Mirja trainiert neben ihren betreuten Trainingszeiten auch in jeder Freilektion. «Ich liebe Sport einfach», schwärmt sie. Natürlich bleibt ihr wenig Zeit für anderes, aber ohne Sport gehe es einfach nicht, sagt sie mit einem Lächeln. Bei Schulabwesenheiten für Wettkämpfe bekommt sie mehr Zeit für die Erledigung ihrer Aufgaben und kann die Arbeiten nachreichen. Wenn es ihr einmal zu viel wird, kann sie mit den Trainern, Lehrpersonen und ihrem persönlichen Tutor unkompliziert darüber sprechen und Lösungen finden.

«Durch den Spitzensport habe ich gelernt effizient zu lernen. Ich wollte immer so viel wie möglich snowboarden, aber auf jeden Fall auch die Schule schaffen», blickt Olympiasieger Nevin Galmarini auf seine Zeit in Ftan zurück. «Die Lehrpersonen und

Trainer des HIF haben mir am Anfang beim Zeitmanagement geholfen. Ich habe früh gelernt, Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen und davon profitiere ich heute noch.»

Angebot auch für auswärtige Schülerinnen und Schüler

Luca Koppenberg nutzt als auswärtiger Schüler das Angebot der Sportklasse in Ftan. «Die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten am HIF sind grossartig», stellt der Snowboarder fest. Für ihn gehen Schule und Leistungssport nur zusammen, weil er gute Strukturen sowie einen gut geplanten Trainingsalltag vorfindet. «Die jungen Sportler lernen sich selbst zu organisieren und vorrausschauend zu denken», ergänzt René Hürlimann, Konditions- und Snowboard Alpin Trainer der Sportklasse.

Sport als Ausgleich zur Arbeit

Die HIF Sportklasse bietet verschiedene Optionen an, die sich in der Anzahl der Trainingseinheiten pro Schulwoche unter-



scheiden und sehr individuell ausgewählt und abgestimmt werden können. Das weiss auch Tania Arquint zu schätzen. Die 20-Jährige arbeitet im kaufmännischen Bereich und trainiert bis zu fünfmal die Woche in der Sportklasse. «Das ist mein Ausgleich zur Büroarbeit», sagt die Langläuferin. Ihren Trainer Odd Kåre Sivertsen kennt sie schon seit der Primarklasse. «Durch das langjährige Training habe ich eine vertrauensvolle Beziehung zu den Trainern aufgebaut.» Tania's Ziel ist es vor allem, an Volks- und Marathonläufen teilzunehmen.

Kontaktdaten
Hochalpinen Institut Ftan
www.hif.ch
info@sportklasse.ch / admissions@hif.ch



Lernen ist das Ziel - nicht nur der Erfolg

Der Sportwissenschaftler und Ski Alpin Trainer Canaan Pollock ist Spezialist auf dem Gebiet «Growth Mindset». Pollock ist Leiter des Regionalen Leistungszentrums (RLZ) für Ski Alpin in der Sportklasse am Hochalpinen Institut Ftan. Was genau der aus den USA stammende Lernansatz bedeutet, erklärt er hier.

Die gesellschaftlichen Anforderungen an den jungen Menschen steigen stetig. Dazu zählt das Erbringen von Leistungen. Aber nicht nur schulische oder sportliche Leistungen und damit zusammenhängende Erfolge in Form von guten Noten und Wettkampfergebnissen werden erwartet, täglich müssen auch Entscheidungen getroffen werden. Und wenn möglich sollen es die richtigen Entscheidungen sein. Einen besseren Umgang mit all diesen Anforderungen kann man lernen.

«I can get smarter»

«Heute wollen die jungen Menschen schnell Erfolg haben», sagt der 37-jährige US-Amerikaner. «In der Sportklasse geht es aber nicht nur um den kurzfristigen sportlichen Erfolg. Es geht in erster Linie darum, jeden Tag zu lernen.» Lernen ist ein Schlüssel um gescheitert zu werden. Und darin besteht ein Ansatz des «Growth Mindsets». Wenn die jungen Athletinnen und Athleten beginnen zu lernen, dass sie besser und «smarter» werden können, dann verstehen sie auch, dass Anstrengung und Aufwand dafür notwendig sind. Schlussendlich investieren sie für dieses Ziel mehr Zeit und Willenskraft. Erfolg ist dann eine logische Konsequenz davon. «Sie lernen im Grunde daran zu glauben», sagt Pollock.

Mit Charakter und persönlicher Stärke

Die Methode wurde vor mehr als 30 Jahren von Dr. Carol Dweck entdeckt, erforscht und weiterentwickelt. Eines der grössten Hindernisse beim Lernen sind häufig unbekannte Blockaden, mangelndes Selbstbewusstsein und fehlender Glaube daran, sich zu verbessern. Canaan Pollock hat sich mehr als neun Jahre mit dem Thema beschäftigt und darin vertieft. Er weiss, wovon er spricht, wenn er sagt «Ich versuche nicht auf die Athleten einzureden, sondern ich stelle primär Fragen.» Bei diesen Gesprächen geht es immer auch um den Charakter und die Persönlichkeit der jungen Menschen. Mit den passenden Trainingseinheiten versucht Pollock eine Umgebung zu schaffen, in der die Sportler selbst die Antworten finden können.

Der Trainer als wichtiger Faktor

Der Ansatz erfordert viel Zeit und Geduld. Sowohl vom Trainer als auch vom Sportler. Diese Zeit nimmt sich Pollock. «Eine starke Beziehung bildet die Grundlage einer positiven Zusammenarbeit im Sport,» sagt er. Es ist ihm wichtig zu motivieren und den Athleten zu vermitteln, dass Fehler und Misserfolge zum Lernprozess gehören. Die Basis dafür ist Vertrauen. Dieses wiederum entsteht durch Verbindlichkeit und Verlässlichkeit. Pollock steht zu seinem Wort. Dafür ist er praktisch



immer für die Sportlerinnen und Sportler ansprechbar und verfügbar. «Man muss machen, was man sagt», meint er dazu. «Und vorab gut überlegen, was man sagt», ergänzt er mit einem Schmunzeln.

Kontaktdaten:

Hochalpinen Institut Ftan
www.hif.ch
info@sportklasse.ch
admissions@hif.ch
Tel. 081 861 22 11

SPORTLOUNGE - 25 Jahre Sportklasse

Anekdoten - Austausch - Ausblick

Mittwoch, 18. März 2020 um
19:00 Uhr, HIF Aula

Gäste: Jon Domenic Parolini, Nevin Galmarini, Men Marugg, Odd Kare Sivertsen, Joe Zangerl, Fabiana Wieser, Ruedi Haller und HIF Sportklasse SchülerInnen