

Checkliste zur Selbsteinschätzung für die Zertifizierung Silber Breitensport

Nr.	FACHWISSEN	EINSCHÄTZUNG	
		Selbst-einschätzung	Nachweis in der Bewerbung
		0 = kein Wissen 1 = etwas Wissen 2 = fundiertes Wissen 3 = Fachwissen/Experte	
A1	Grundlagen der Biowissenschaft		
A1.1	Der menschliche Körper und seine Funktionen (v.a. Verdauung, Absorption, Exkretion, Atmung, Flüssigkeit- und Elektrolythaushalt, kardiovaskuläres System, neuroendokrines System, Bewegung und muskuloskelettales System, Immunologie und Thermoregulation)		
A1.2	Stoffwechselmechanismen auf molekularem, zellulärem & ganzkörperlichem Level		
A2	Sporternährungswissenschaft		
A2.1	Basiswissen Ernährung		
A2.1.1	Kennen, verstehen und Fähigkeit zur kritischen Evaluation der Prinzipien und Komponenten der Fitness, Messmethoden und Schätzung von Energiebilanz, Energieverbrauch, Körpergewicht und Körperzusammensetzung (anthropometrisch, biochemisch, physiologisch, sowie funktionelle Messmethoden)		

A2.1.2	Kennen und verstehen der Theorie sowie Messmethoden des Ernährungsverhaltens der Allgemeinbevölkerung und deren Subgruppen. Dies beinhaltet die Analyse von qualitativen und quantitativen Ernährungsdaten, sowie den adäquaten Gebrauch von Datenbanken.		
A2.1.3	<p>Verständnis für die Ernährungslehre und deren Rolle zur Gesundheitsförderung.</p> <p>Beinhaltet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Rolle von Makro- und Mikronährstoffen sowie von anderen metabolisch aktiven Komponenten der Nahrungsmittel (Bsp. Nahrungsfasern) • Metabolische Effekte von «anti-nutrients» (Bsp. Tannine), Nahrungszusätze, sowie pharmakologisch aktive Stoffe (Medikamente) • Interaktionen mit anderen Nährstoffen • Potenzial von Nutraceuticals und Functional Foods 		
A2.1.4	Kennen, verstehen sowie die Fähigkeit haben, die wissenschaftliche Basis der Messungen und Schätzungen zu evaluieren von Ernährungsbedarf, Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für die Allgemeinbevölkerung (inkl. derer Limiten und Zweckmässigkeit), höchst tolerierbarer Zufuhr der individuellen Nährstoffe für die jeweiligen Risikogruppen (inkl. Berücksichtigung von Bevölkerungsgruppen mit speziellen Bedarfen).		
A2.1.5	Kennen und verstehen der Krankheitsursachen von ernährungsbezogenen Problemen, die mit sportlicher Leistung in Verbindung stehen.		
A2.1.6	Wissen und verstehen wie man die Bedürfnisse von verschiedenen ethnischen und kulturellen Bevölkerungsgruppen in die Formulierung von praktischen Ernährungsempfehlungen und das Zusammenstellen von Menüs mit einfließen lässt.		
A2.1.7	Die Prinzipien von Zubereitung, Handhabung, Management und Sicherheit von Lebensmitteln kennen und verstehen.		

A2.2	Expertenwissen in Sporternährung		
A2.2.1	<p>Die Unterschiede verschiedener sportlicher Aktivitäten kennen und verstehen, um die interdisziplinäre Betrachtungsweise im Zusammenhang mit der Ernährung zu unterstützen. Dies sollte beinhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physiologische und biochemische Anforderung der aktiven Beteiligung in sportlichen Aktivitäten, Trainingspraktiken sowie die physiologische Beanspruchung und die Regeln des Sports • Lebensstil der Athleten und Sporttreibenden • Die psychologischen Auswirkungen von Training und Teilnahme an Wettkämpfen • Die Auswirkung der physiologischen Anforderungen des Sports auf die Ernährung und umgekehrt 		
A.2.2.2	Theoretisches Basiswissen der metabolischen Effekte, der Wirksamkeit, der Gesundheit, sowie der Sicherheit und legalen Aspekte in der Anwendung von leistungssteigernden Mitteln inklusive pharmakologisch aktiver Substanzen (Medikamente), Sportnahrung, Sportgetränke sowie Supplemente.		
A2.2.3	Die Ambitionen, Werte, Erwartungen, Motivationen und psychosoziale Ängste der Athleten und Sporttreibenden verstehen und anerkennen.		
A2.3	Ernährung, Gesundheit und Sport		
A2.3.1	<p>Kennen und verstehen der Auswirkungen von Erkrankungen auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsweise und Nahrung • Bewegung und sportliche Leistung 		

A2.3.2	<p>Um die Sicherheit und Gesundheit verschiedener Individuen und Gruppen zu fördern, wissen und verstehen, wie...</p> <ul style="list-style-type: none"> • relevante Informationen zur Herleitung von Empfehlungen eruiert werden • Informationen zur Herleitung von Empfehlungen betreffend Diäten, Nährstoffen, Ernährungsstatus sowie der Nahrungsaufnahme von Athleten und Sporttreibenden ausgewählt, beurteilt und analysiert werden • Empfehlungen, welche die Leistung optimieren und die Gesundheit der Athleten und Sporttreibenden berücksichtigen, geplant werden 		
A2.4	Wissenschaft und Evaluation		
A2.4.1	Bewusste Auswahl von validen und zuverlässigen wissenschaftlichen Methoden zur evidenzbasierten Anwendung im Sport sowie in der Sporternährung.		
A2.4.2	Ständige Evaluation relevanter Forschungsergebnisse, um die persönliche evidenzbasierte Arbeitsweise sicherzustellen.		

Checkliste zur Selbsteinschätzung: Zertifizierung Silber Elite

Nr.	FACHWISSEN UND SPEZIFISCHE KOMPETENZEN	VORGESCHLAGENE BEISPIELE ZUM ERBRINGEN DES VERLANGTEN NACHWEISES	EINSCHÄTZUNG	
			Selbst-einschätzung	Nachweis in der Bewerbung
G	Arbeit im professionellen Sportumfeld / Spitzensport			
G1	Die Bedürfnisse des Athleten			
G1.1	Massgeschneiderte, angemessene und evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen und -support von Athleten aufzeigen. Verständnis für die Ernährungsbedürfnisse in einer Vielfalt von verschiedenen Bedingungen aufzeigen.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele aus eigener Praxisarbeit • Eingesetztes Material bei Arbeit mit den Kunden • Eigene sportspezifische und an Situation angepasste Pläne (im Vergleich zur Verwendung von Standardvorlagen) 		
G1.2	Aufzeigen, dass man die Bedürfnisse junger Elite Athleten kennt und diese mit massgeschneiderten Empfehlungen und Begleitung angemessen unterstützen kann.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele aus eigener Praxisarbeit • Eingesetztes Material bei Arbeit mit den Kunden • Nachweis erbringen, dass man Wachstum und Entwicklungsbedürfnisse ermittelt und berücksichtigt, sowie dass man die Entwicklung guter Ernährungsgewohnheiten fördert. 		
G1.3	Wissen wie man Zusatzinformationen wie biochemische Test oder anthropometrische Erhebungen anfordern kann und wie man die Resultate korrekt interpretiert.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele aus eigener Praxisarbeit • Anwendung von Sportmedizin und Sportwissenschaft. 		

Nr.	FACHWISSEN UND SPEZIFISCHE KOMPETENZEN	VORGESCHLAGENE BEISPIELE ZUM ERBRINGEN DES VERLANGTEN NACHWEISES	EINSCHÄTZUNG	
			Selbst-einschätzung	Nachweis in der Bewerbung
			0 = kein Wissen 1 = etwas Wissen 2 = fundiertes Wissen 3 = Fachwissen/Experte	
G1.4	Interpretation von Ernährungsanalysen in Relation zu den Zielen und den individuellen Bedürfnissen des sportspezifischen Trainingsprogrammes.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele aus eigener Praxisarbeit • Eingesetztes Material bei Arbeit mit den Kunden • Setzen von sportspezifischen individuellen Zielen in Relation zu Trainingszielen (Bsp. Gewichtszunahme, Muskelaufbau, Zeitplan etc.) 		
G1.5	Pläne für Ernährungsinterventionen unter Berücksichtigung der Ziele der Athleten, der Präferenzen, der Religion und kultureller Aspekte.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele aus eigener Praxisarbeit • Eingesetztes Material bei Arbeit mit den Kunden • Persönliche Pläne und Probleme nachweisen. Konsultationsnotizen als Nachweis für das Assessment. 		
G1.6	Pläne für Ernährungsinterventionen in Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen unter Berücksichtigung der Ziele der Athleten, der Präferenzen, der Religion und kultureller Aspekte.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele aus eigener Praxisarbeit • Eingesetztes Material bei Arbeit mit den Kunden • Fachkollegen- oder Kunden-Testimonials 		
G1.7	Vertraut sein mit den aktuellen Grundsätzen im Zusammenhang mit Gesundheit, Bewegung und Sport inklusive der relevanten Grundsätze/Regeln der Regierung, Sportinstituten sowie der Olympischen und Paralympischen Verbände.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele aus eigener Praxisarbeit • Eingesetztes Material bei Arbeit mit den Kunden • Verwendung von anerkannten Produkten mit Qualitätszertifikat 		

G2	Verständnis und Support eines Leistungssportumfelds			
G2.1	<p>Strukturierte Unterstützung der Bedürfnisse individueller Athleten und von Teams:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übereinstimmung mit Trainings- und Wettkampfplan • Effektives Arbeiten mit individuellen Athleten und mit einer Gruppe von Athleten • Team Manager mit Rat zur Seite stehen bei einer grossen Vielfalt von Sportarten und deren Ernährungsprobleme • Verständnis für Sportkultur in einem Team, in einer Disziplin, in einem Sport oder in einer Nation. • Würdigung des Lebensstils der Athleten, deren Familien, Trainer und allen anderen die mit den Athleten arbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele die Zusammenarbeit mit einzelnen Athleten und Teams bescheinigen • Informationen für Athleten und Team • Verpflegungspläne, Reisepläne • Nachweis von Meetings • Berichte • Hilfsmittel und Menüpläne 		
G2.2	<p>Bei der Planung von Interventionen aufmerksam die Ambitionen, die Werte, den Glauben, die Motivation und die psychologischen Bedenken der Athleten sowie Erfolgsdruck und spezielle Bedürfnisse von Behindertensportler berücksichtigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele und alle schriftlichen Informationen für Athleten und Gruppen • Vor-Event Rituale (Bsp: gängige Lebensmittel, Strategien, um die Nervosität im Griff zu halten, Nahrungsaufnahme (Flüssignahrung)) 		
G2.3	<p>Beurteilung des Einflusses von Ernährungsinterventionen auf die Leistung (positive oder negativ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele und alle schriftlichen Informationen für Athleten und Gruppen • Gebrauch von Leistungsdiagnostikdaten, Matchanalysen und Leistungen (Bsp: Bestzeiten) 		

G2.4	Aktuelle Anwendungen hinterfragen und weiterentwickeln durch Forschung und innovative Methoden.	<ul style="list-style-type: none"> • Vorreiterrolle durch Fallbeispiele oder Kundenreviews belegen • Durchführung von Ernährungsinterventionen, um Leistungsveränderungen und –verbesserungen zu messen (Bsp.: Review Wirksamkeit von Beta-alanin Supplementation) 		
G2.5	Man soll zeigen, dass man Erfahrung und Verständnis hat für potenzielle Schwierigkeiten bei längeren Reisen der Athleten.	<ul style="list-style-type: none"> • Fallbeispiele oder Informationsbeispiele, welche an Athleten abgegeben wurden. • Nachweis erbringen, dass man Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme während Reisen aufzeichnet und dass man präventiv gegen Defizite vorgeht 		