Der Förderkompass

Eine Übersicht über Fördermaßnahmen im deutschen Leistungssport

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

Fachbereich: Nachwuchsleistungssport | Autoren: Alex Griesinger, Robert Zetzsche | Datum: Juli 2023

Der Förderkompass

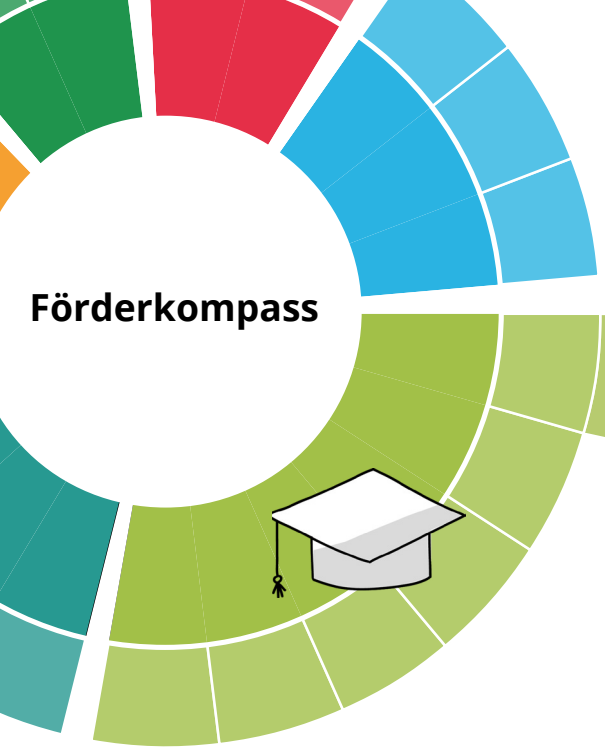
Es gibt eine Vielzahl an Fördermaßnahmen im deutschen Leistungssport, die Athlet*innen beispielsweise in Abhängigkeit ihrer Sportart, ihres Kaderstatus oder der von ihnen besuchten Schule von unterschiedlichen Institutionen und Organisationen angeboten bekommen.

Ziel des Förderkompasses ist es, den im Leistungssport tätigen Personen eine Übersicht über diese Förderbereiche und Fördermaßnahmen zu verschaffen. Der Förderkompass hat nicht den Anspruch, vollumfassend zu sein.

Unter Fördermaßnahmen verstehen wir Maßnahmen und Serviceleistungen verschiedener Institutionen und Organisationen im Leistungssport, auf die Athlet*innen direkt zugreifen können. Ausgeschlossen sind Fördermaßnahmen, die nur indirekt Athlet*innen betreffen (z. B. Trainerfortbildungen).

Der Förderkompass entstand im Rahmen der IAT- Nachwuchsleistungssportprojekte der Länder in Zusammenarbeit mit Vertreter*innen von Spitzenverbänden, Landesfachverbänden und Olympiastützpunkten sowie weiteren Expert*innen des deutschen Leistungssportsystems.

Der Förderkompass



Fördermaßnahmen Duale Karriere

1. Laufbahnberatung als übergeordnete Beratung zu allen Aspekten der Dualen Karriere

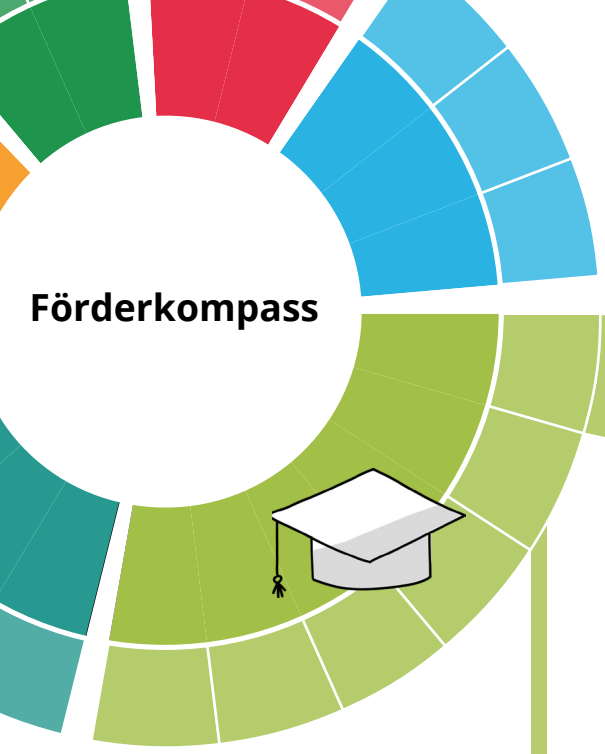
Schulbezogene Fördermaßnahmen

Leistungssport und Unterricht

2. Sportunterricht (nicht Leistungskurs) als leistungssportliches Training
3. Leistungskurs Sport als leistungssportliches Training
4. Wahlpflichtunterricht/ Wahlunterricht als leistungssportliches Training
5. Schulsportliche Arbeitsgemeinschaften als leistungssportliches Training
6. Leistungssportliches Training über freie Zeitfenster im Schulalltag (z. B. Vormittagstraining)
7. Angepasste, flexible Gestaltung des Wechsels von Unterricht und Training im Tagesverlauf
8. Freistellung von der Schule wegen wichtiger sportlicher Termine
9. Beachtung der Trainingsbelastung bei der Planung des Unterrichts (Rhythmisierung)

Lernunterstützung

10. Angebote der Schule zur Lernunterstützung – zusätzlich zum regulären Unterricht (z. B. Nachhilfeunterricht)
11. Außerschulische Angebote zur Lernunterstützung (z. B. Nachhilfeunterricht organisiert über Verein)
12. Fernunterricht: Aufgaben und Materialien für das eigenständige Lernen im Trainingslager oder auf Wettkampfreise (ohne Lehrer vor Ort) – ohne E-Learning (s. 13)
13. E-Learning-Angebote (digitale Unterrichtsinhalte)
14. Hausaufgabenbetreuung
15. Betreuung durch Schülertutor*innen, Schülermentor*innen oder Schülerpat*innen
16. Betreuung durch Tutor*innen, Mentor*innen oder Pat*innen (z. B. ehemalige Leistungssportler)



Fördermaßnahmen Duale Karriere

Schulbezogene Fördermaßnahmen

Flexibler Unterricht

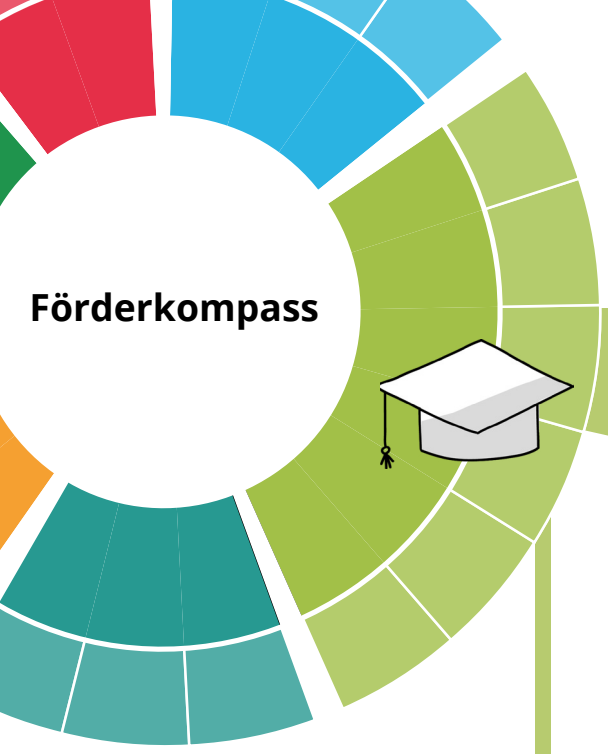
17. Individualisierter Unterricht/Einzelunterricht
18. Unterricht in der Kleingruppe (< 6 Personen)
19. Späterer Unterrichtsbeginn nach einem Wettkampfwochenende
20. Verschiebung von Unterricht (z. B. auf das Wochenende) wegen wichtiger sportlicher Termine
21. Streckung der Abiturphase/ Oberstufe um ein bis zwei Jahre (Schulzeitstreckung)
22. Unterricht mit Lehrer*innen im Trainingslager oder auf Wettkampfreise
23. Durch Lehrer*innen geleiteter Online-Unterricht

Flexible Prüfungen

24. Beachtung der Trainingsbelastung bei der Planung von Prüfungen (Rhythmisierung)
25. Verschiebung von schulischen Prüfungen (z. B. auf das Wochenende) wegen wichtiger sportlicher Termine
26. Prüfungen unter Aufsicht von Lehrer*innen im Trainingslager oder auf Wettkampfreise
27. Ersatzleistungen für Prüfungen (z. B. Referat statt Klausur)
28. Verteilung der Abiturabschlussprüfungen auf die gesamte Abiturphase (Additives Abitur)

Fördermaßnahmen im Übergang Schule - Beruf

29. Beratung für Bewerbungsprozess (z. B. Unterstützung beim Verfassen von Bewerbungsunterlagen)
30. Beratung für Existenzgründung
31. Durchführung eines Berufsorientierungsseminars
32. Durchführung eines beruflichen Eignungstests



Fördermaßnahmen Duale Karriere

Fördermaßnahmen zur Berufsausbildung

33. Netzwerkplattformen, um leistungssportgerechte Ausbildungen und Praktika zu finden
34. Flexible Ausbildungszeiten
35. Flexible Arbeitszeiten
36. Hilfestellungen bei Prüfungsvorbereitungen
37. Freistellungsregelungen

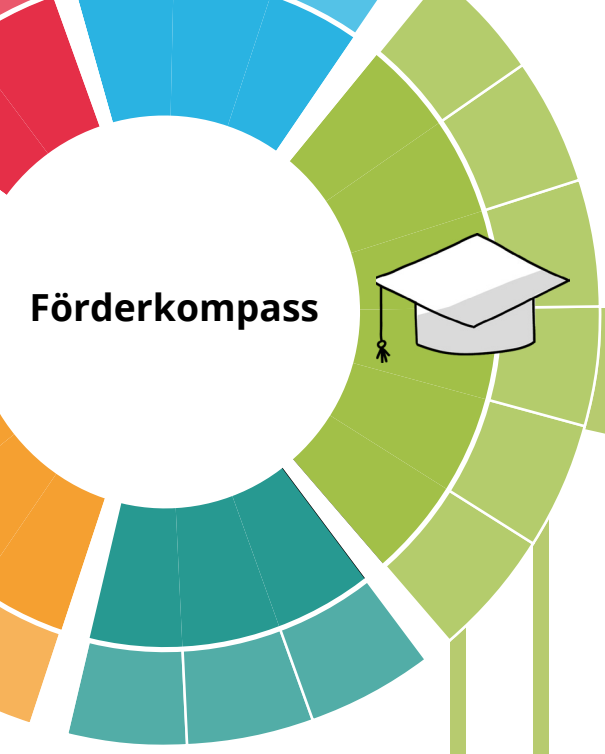
Fördermaßnahmen im Bereich Hochschulbildung

Studienaufnahme

38. Unterstützung bei der Wahl des Studienfachs/-ortes (Studienberatung im Vorfeld des Studiums)
39. Erleichterung bei der Studienaufnahme (z. B. Härtefallregelungen, Nutzung von Spitzensportlerquote für Studienplätze)

Flexibilisierung des Studiums

40. Organisation als Teilzeitstudium
41. Zeitlich flexible Studienplanung (z. B. Synchronisation von Studien- und Wettkampfplänen)
42. Nacharbeiten von Fehlzeiten
43. Gewährung zusätzlicher Urlaubs-/ Meisterschaftssemester aus sportlichen Gründen
44. Freistellungen für sportliche Termine
45. Flexible Abgabe von Arbeitsaufgaben (z. B. individuell abgestimmte Abgabetermine)
46. Flexible Terminierung von Praktika
47. Individuelle Planung von Exkursionen
48. Flexible Terminierung von Prüfungen
49. Nutzung von Studienersatzleistungen (z. B. Hausarbeit statt Präsenzvortrag)
50. Nachteilsausgleich für Prüfungsleistungen (z. B. mehr Zeit für Prüfung)
51. Alternative Prüfungsleistungen (z. B. unter Berücksichtigung des Aufenthaltsortes zum Prüfungszeitpunkt)
52. Besondere studienfachspezifische Fördermöglichkeiten



Fördermaßnahmen Duale Karriere

Fördermaßnahmen im Bereich Hochschulbildung

Sonstige Beratungsleistungen

53. Persönliche Betreuung durch Mentor*innen und Fachberater*innen
54. Unterstützung bei der Vorbereitung auf Prüfungen
55. Unterstützung bei erforderlichem Studienortswechsel
56. Unterstützung beim Übergang aus dem Studium in das Erwerbsleben

Infrastrukturelle und materielle Unterstützungsleistungen

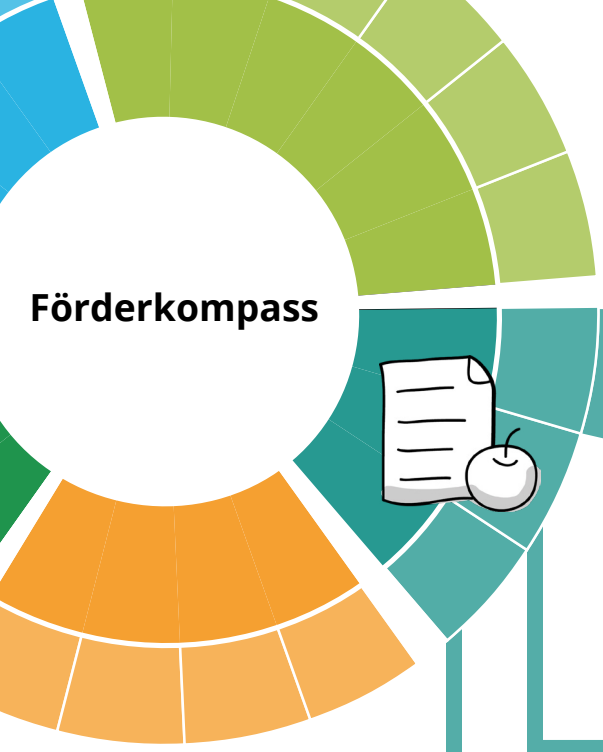
57. Nutzung hochschuleigener Sportstätten
58. Bereitstellung von Wohnheimplätzen
59. Bevorzugte Vergabe von Wohnheimplätzen
60. Bereitstellung eines sportgerechten Ernährungsangebotes
61. Erlass von Studiengebühren/ Semesterbeiträgen
62. Bereitstellung von Stipendien

Förderung über Sportfördergruppen / Zoll

63. Anstellung bei einer Sportfördergruppe der Bundeswehr
64. Anstellung bei einer Sportfördergruppe der Bundespolizei
65. Anstellung bei einer Sportfördergruppe der Landespolizei
66. Anstellung im Rahmen der Spitzensportförderung beim Zoll

Andere bildungsbezogene Fördermaßnahmen

67. Möglichkeit, Medienseminar zu besuchen
68. Schulung zu Social Media
69. Möglichkeit, Coaching zu nutzen (z. B. Coaching für Stressmanagement)
70. Möglichkeit, außerschulische/ außeruniversitäre Sprachkurse zu besuchen



Ernährungswissenschaftliche Fördermaßnahmen

Ernährungswissenschaftliche Analysen

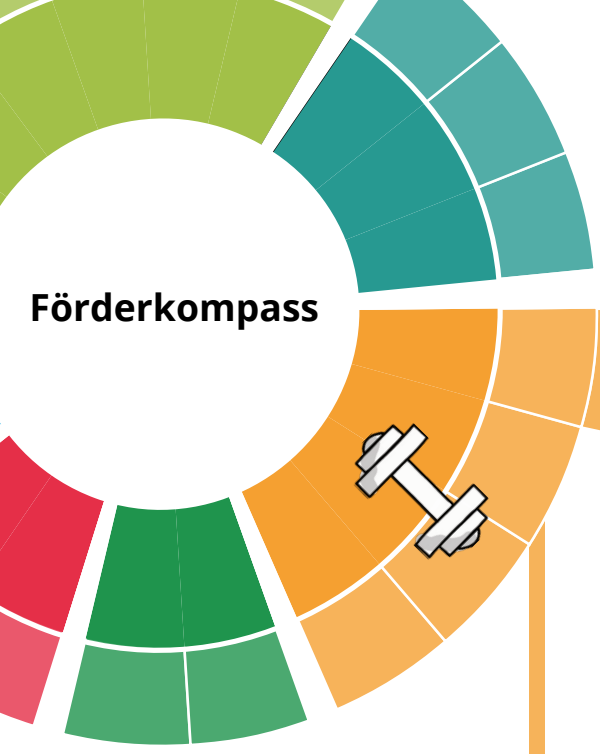
71. Durchführung von Ernährungsanalysen (z. B. Ernährungstagebuch)
72. Durchführung von Körperzusammensetzungs-messungen

Ernährungsberatung und -betreuung

73. Ernährungsberatung (Informationsvermittlung)
74. Erstellung von Ernährungsplänen für das alltägliche Training
75. Erstellung von Ernährungsplänen für besondere Anlässe (z. B. Höhe, Hitze, Kälte, Trainingslager)
76. Planung von Wettkampf- und Vorwettkampfernährung
77. Betreuung im Rahmen einer Körpergewichtsanpassung
78. Beratung zu Nahrungsergänzungsmitteln und Anti-Doping
79. Einkaufstraining: Ausflug in den Supermarkt
80. Kochbetreuung

Sportgerechte Ernährung

81. Sportgerechte Ernährung wird zur Verfügung gestellt
82. Nahrungsergänzungsmittel werden zur Verfügung gestellt



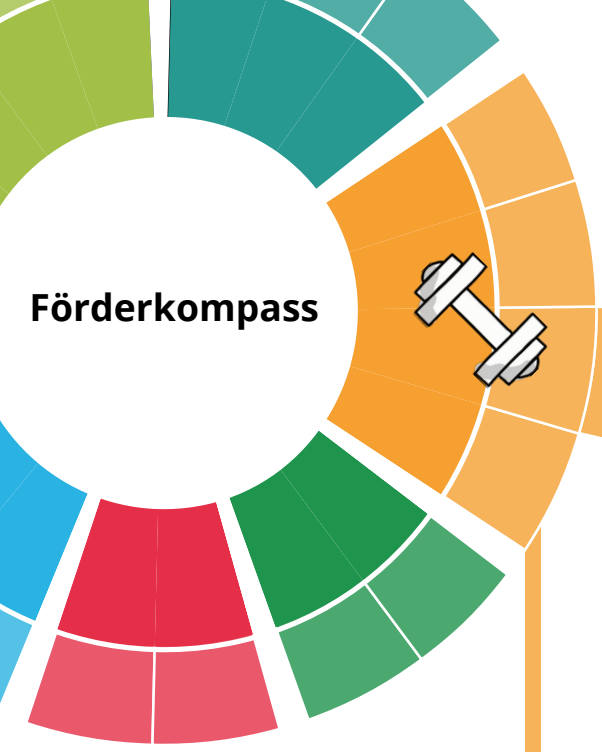
Trainingswissenschaftliche Fördermaßnahmen

Trainingsbezogene Fördermaßnahmen

83. Vereinstraining
84. Landesstützpunkttraining oder Äquivalent
85. Training im Landeskader
86. Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen im Landeskader
87. Training am Bundesstützpunkt
88. Training im Bundeskader
89. Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen im Bundeskader
90. Athletiktraining
91. Sonstige Trainingsarten (z. B. Hypoxietraining)

Trainingswissenschaftliche Fördermaßnahmen

92. Wiss. Beratung zur Trainingssteuerung (z. B. Rhythmus Be- und Entlastung)
93. Wiss. Beratung zur Trainingsgestaltung (z. B. Trainingsinhalte)
94. Wiss. Unterstützung zur Trainingsdokumentation
95. Wiss. Unterstützung zur Trainingsauswertung
96. Wiss. Unterstützung zur Wettkampfdokumentation
97. Wiss. Unterstützung zur Wettkampfauswertung
98. Wiss. Vor-Ort-Betreuung des täglichen Trainings
99. Wiss. Vor-Ort-Betreuung in Trainingslagern
100. Wiss. Vor-Ort-Betreuung der Wettkämpfe
101. Trainingsmitteluntersuchungen
102. Frauenspezifische trainingswiss. Unterstützung (z. B. bei Menstruation oder Schwangerschaft)



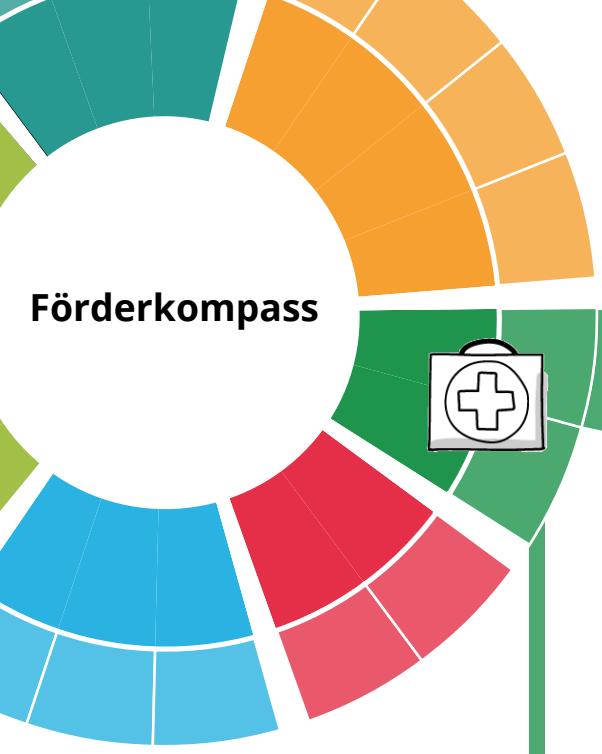
Trainingswissenschaftliche Fördermaßnahmen

Diagnostiken motorischer Fähigkeiten

103. Sportartspezifische Kraftdiagnostiken
104. Kraftspezifische Leistungstests
105. Sportartspezifische Schnelligkeitsdiagnostiken
106. Schnelligkeitsspezifische Leistungstests
107. Sportartspezifische Ausdauerdiagnostiken
108. Ausdauerspezifische Leistungstests
109. Sportartspezifische Koordinationsdiagnostiken
110. Koordinationsspezifische Leistungstests
111. Sportartspezifische Beweglichkeitsdiagnostiken
112. Beweglichkeitsspezifische Leistungstests

Biomechanische Leistungsdiagnostiken

113. Bewegungsanalysen mithilfe von Kraftmessplatten
114. Video-/Sensorengestützte quantitative Bewegungsanalysen (z. B. Winkel)
115. Video-/Sensorengestützte qualitative Bewegungsanalysen (z. B. Technikanalyse)



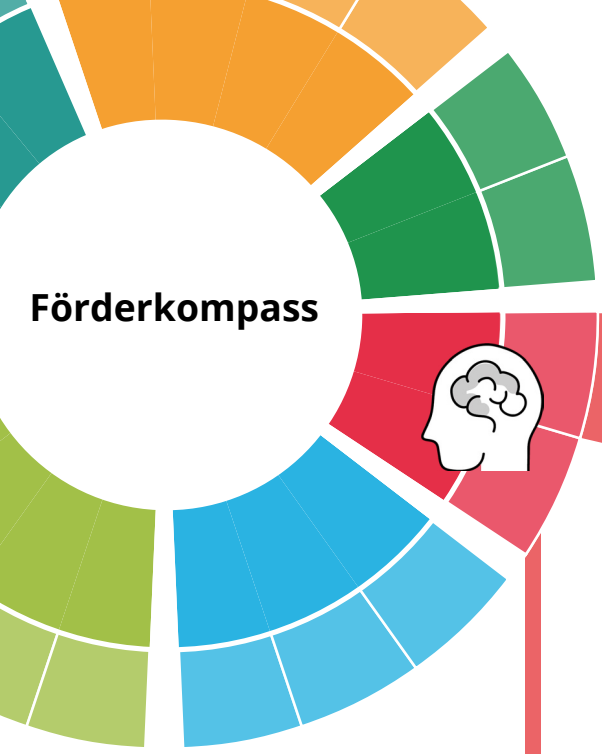
Medizinische Fördermaßnahmen

Medizinische Diagnostiken, Behandlungen und Ähnliches

116. Sportmedizinische Grunduntersuchung mit sportartspezifischen Anpassungen (bei Kadernominierung)
117. Medizinische Beratungen
118. Vermittlung medizinischer Behandlungen
119. Diagnostik von Verletzungen
120. Diagnostik von Krankheiten
121. Unmittelbare Behandlung von akuten Verletzungen
122. Unmittelbare Behandlung von akuten Krankheiten

(Präventive/Rehabilitative) Therapiemaßnahmen

123. Erstellung von Rehabilitationsplänen
124. Ärztliche/Physiotherapeutische Behandlungen im Trainingsalltag
125. Ärztliche/Physiotherapeutische Behandlungen im Wettkampf
126. Ärztliche/Physiotherapeutische Behandlungen im Trainingslager
127. Frauenspezifische Beratung/Behandlungen (z. B. bei Menstruationsbeschwerden)
128. Aktive Regenerationsmaßnahmen (z. B. angeleitete moderate Trainingseinheiten, Dehnen, Foam Rolling)
129. Passive Regenerationsmaßnahmen (z. B. Eisbäder, Elektro-Therapie, Magnetfeldtherapie, Massagen, Sauna, Schlafbehandlungen)



Psychologische Fördermaßnahmen

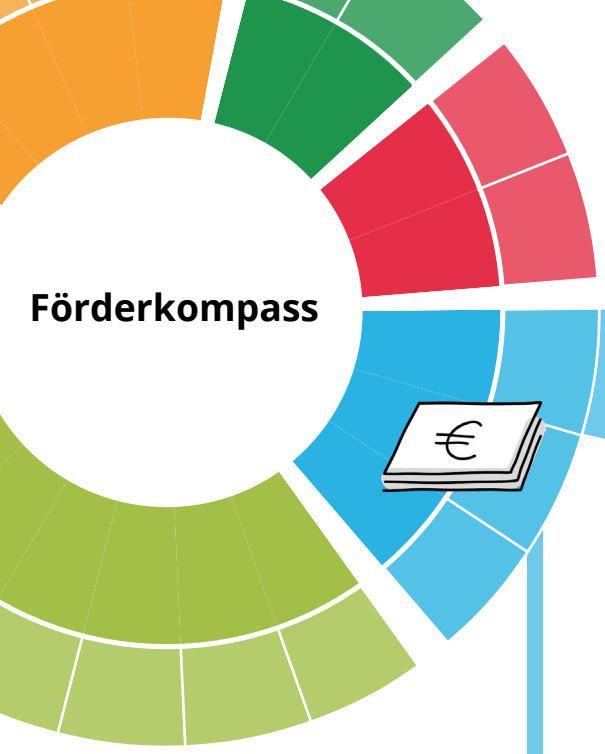
130. Offene Sprechstunden

Unterstützung zu sportlichen Themen

131. Sportpsychologische Leistungsdiagnostiken
132. Individuelles leistungsbezogenes Mentaltraining (Ausbildung mentaler Fertigkeiten)
133. Leistungsbezogenes Mentaltraining in der Gruppe (Ausbildung mentaler Fertigkeiten)
134. Individuelles regenerationsförderndes Mentaltraining (Ausbildung mentaler Fertigkeiten)
135. Regenerationsförderndes Mentaltraining in der Gruppe (Ausbildung mentaler Fertigkeiten)
136. Erstellung von Mentaltrainingsplänen
137. Akute psychologische Betreuung (z. B. nach Verletzungen)

Unterstützung zu außersportlichen Themen

138. Psychosoziale Beratungen (z. B. Umgang mit Corona-Pandemie)
139. Psychotherapeutische Behandlungen
140. Vermittlung psychologischer/ psychotherapeutischer Behandlung
141. Ansprechperson für psychische, physische und sexualisierte Gewalt und Diskriminierung



Finanzielle & materielle Fördermaßnahmen

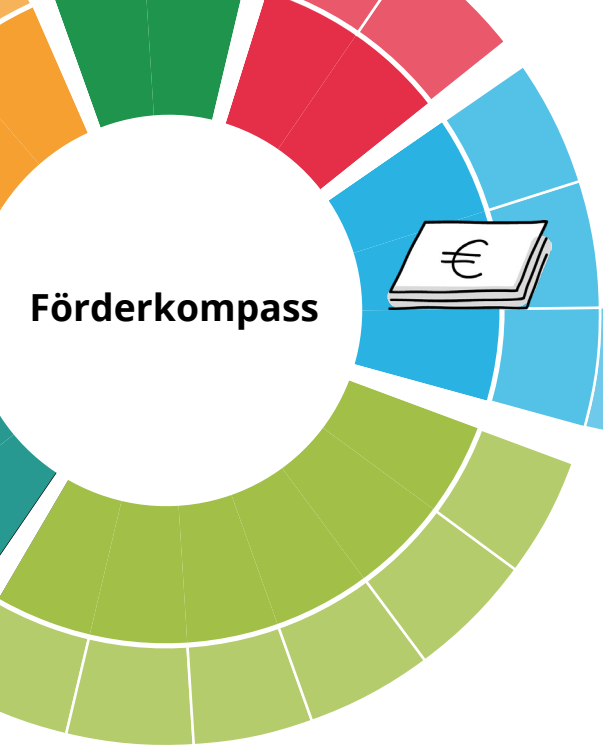
(Monatliche) Geldzahlungen

142. Monatliche Geldzahlungen ohne Zweckbindung
143. Monetäre Prämien für sportliche Erfolge
144. Finanzielle Zuschüsse für sportbezogene Verdienstausfallzahlungen
145. Finanzielle Zuschüsse zur Altersvorsorge

Finanzielle Unterstützung für Sportliches

146. Kostenlose Bereitstellung von Sportmaterial
147. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Sportmaterial
148. Kostenlose Sportstättennutzung (z. B. Kraftraum)
149. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Sportstättennutzung (z. B. Kraftraum)
150. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Training/Lehrgänge/Wettkämpfe
151. Kostenloser Fahrdienst für Training/Lehrgänge/Wettkämpfe
152. Vergünstigte Bereitstellung von Fahrzeugen/Fahrdienst oder Fahrgeld für Training/Lehrgänge/Wettkämpfe
153. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für sportgerechte Ernährung
154. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Nahrungsergänzungsmittel
155. Kostenlose Bereitstellung medizinischer Produkte (z. B. Tape)
156. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für medizinische Produkte (z. B. Tape)
157. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für medizinische Behandlungen
158. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für (präventive/rehabilitative) Therapiemaßnahmen
159. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für psychologische Behandlungen
160. Kostenloser oder vergünstigter Versicherungsschutz im Rahmen sportlicher Aktivitäten (z. B. Wettkampfreise)

i Bereits gelistete Fördermaßnahmen der vorherigen Förderbereiche (z. B. psychologische Behandlungen) werden als kostenlos gewertet. Daher werden sie im Bereich finanzielle & materielle Fördermaßnahmen nicht erneut als kostenlos aufgeführt.



Finanzielle & materielle Fördermaßnahmen

Finanzielle Unterstützung für Außersportliches

161. Kostenlose Unterbringung in Sportler-Wohngemeinschaften/Athletenwohnungen
162. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Sportler-Wohngemeinschaften/ Athletenwohnungen
163. Kostenlose Unterbringung im Internat
164. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen fürs Internat
165. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Nachhilfe
166. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Studiengebühren/Semesterbeiträge
167. Kostenlose Pflegeprodukte
168. Finanzielle Zuschüsse oder Vergünstigungen für Pflegeprodukte
169. Sponsorenvermittlung
170. Kostenloser Versicherungsschutz über den Rahmen sportlicher Aktivitäten hinaus (ggf. zu Sonderkonditionen)
171. Kostenlose Rechts- und Steuerberatung

Weitere Informationen

Für weitere Informationen verweisen wir unten stehend auf Webseiten von Institutionen und Organisationen, die sportartübergreifend Fördermaßnahmen steuern oder anbieten.

Bundespolizei

Bundeswehr

Deutscher Olympischer Sportbund

Eliteschulen des Sports

Olympiastützpunkte

Partnerhochschulen des Spitzensports

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Zoll

Darüber hinaus gibt es natürlich noch weitere, vermehrt lokale Organisationen, die ebenso direkt Athlet*innen fördern. Diese werden aus Platzgründen hier nicht einzeln aufgeführt.