

COOL & CLEAN

... für **sauberen** und **fairen** Sport

Erfolgreich motivieren –
mit »cool and clean«!



www.coolandclean.de

»cool and clean« – für sauberen und fairen Sport



Sport bedeutet Faszination, Begeisterung und Herausforderung. »cool and clean« hat zum Ziel, dass die Jugendlichen Sport in einem Umfeld erleben, das zugleich stärkend und schützend wirkt.

»cool and clean« stärkt

- Leitende*, die sich mit ihrem Team zu »cool and clean« bekennen und ihre positive Vorbildfunktion bewusst wahrnehmen
- Teamgeist und Fairness
- die Jugendlichen im Umgang mit Erfolg und Misserfolg

»cool and clean« bedeutet

- Eigenverantwortung
- gemeinsame Erlebnisse und Spaß
- fairen Sport durch respektvollen Umgang mit anderen und mit sich selbst
- wirkungsvolle Prävention im und durch den Sport

»cool and clean« sucht

- Leitende, die sich mit ihren Jugendlichen für sauberen und fairen Sport einsetzen
- Leitende, die durch ihr Verhalten positive Vorbilder für die Jugendlichen sind
- Jugendliche, die bereit sind, für sich und ihr Team Verantwortung zu übernehmen

»cool and clean« unterstützt

- die Leitenden bei ihrer täglichen Arbeit mit den Jugendlichen
- die Jugendlichen, um stark genug zu sein auch einmal Nein zu sagen
- die Vereine dabei, den Jugendlichen ein stärkendes Umfeld anzubieten

* Der Begriff »Leitende« steht stellvertretend für Übungsleiter, Jugendleiter, Trainer und Betreuer.



Die fünf Vereinbarungen – das Herzstück von »cool and clean«

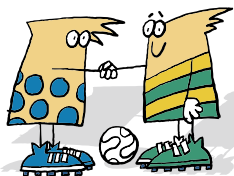
1. Ich will meine Ziele erreichen!

Mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen. Im Sport kann ich Freude, Fortschritte und Erfolge erleben. Ich bin bereit, mich einzusetzen und meine Grenzen kennen zu lernen. Ich weiß, dass auch Misserfolge, Enttäuschungen und Niederlagen zum Sport gehören, und ich lerne daraus.



2. Ich verhalte mich fair!

Mein Umgang mit Mitspielern, Gegnern, Trainern, Betreuern und Schiedsrichtern ist geprägt von Respekt und Offenheit. Ich erkenne Regeln, Entscheidungen von Schieds- und Kampfrichtern sowie von Kontrolleuren an. Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt. Ich bin bereit, mich in ein Team zu integrieren und andere in das Team aufzunehmen. Wir tragen gemeinsam zu fairem Sport bei.



3. Ich leiste ohne Doping!

Meine Ziele erreiche ich durch eigene Anstrengungen. Es gibt keine Abkürzungen. Ich lasse meiner Entwicklung genügend Zeit. Durch Training verbessere ich Kondition, Technik, Taktik und mentale Stärke. Deshalb sage ich Nein zu verbotenen Substanzen und zu Produkten, die mir sportliche Erfolge versprechen. Ich missbrauche weder Aufputsch- noch Schmerzmittel.



4. Ich verzichte auf Tabak und Cannabis und trinke Alkohol, wenn überhaupt, verantwortungsbewusst!

Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden, abhängig machen und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen. Tabak mindert meine Leis-





tungsfähigkeit. Ich konsumiere keinen Tabak. Falls ich bereits rauche, verzichte ich vor, während und nach dem Sport darauf. Ich nehme Rücksicht auf Nichtraucher. Cannabis ist illegal und gilt als Doping. Alkohol konsumiere ich, wenn überhaupt nur soviel, dass weder für mich noch für andere Risiken entstehen. Ich halte den Jugendschutz ein. Siegesfeiern und andere Rituale gestalte ich ohne Alkohol. Das Gesetz gibt vor: kein Alkohol unter 16 Jahren; Wein und Bier ab 16 Jahren; Spirituosen und Alcopops ab 18 Jahren.



5. Ich...!/Wir...! (eigenes Commitment)

Diese Vereinbarung formuliere ich für mich oder wir formulieren sie für unser Team. Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will und wie ich dies einhalten kann. Alle machen sich Gedanken und wir sprechen darüber.



Ich halte meine/unsere eigene Vereinbarung schriftlich fest.

Ich bin »cool and clean«, weil ich mich zu den Vereinbarungen bekenne. Damit übernehme ich Verantwortung für mich und mein Team.



»cool and clean« – vielseitig, attraktiv, kostenlos!

Internetseite www.coolandclean.de

- Informationen, Neuigkeiten, Termine
- Anmeldung und Kontakt



»cool and clean« vor Ort

- »cool and clean«-Infostand und »cool and clean«-Bar für Deine Veranstaltung
- Dezentrale Informationsveranstaltungen und Qualifizierungsmöglichkeiten rund um die »cool and clean«-Themen



»cool and clean« setzt sich seit März 2010 in ganz Baden-Württemberg für sauberen und fairen Sport ein. Das Programm rückt besonders die Eigenverantwortung der Jugendlichen und die Vorbildfunktion der Erwachsenen in den Mittelpunkt.

Spannende Unterlagen und unterstützende Materialien

- Infobroschüren
- Erlebarmachen der »cool and clean«-Vereinbarungen mit Hilfe der Spielformen



Teamtrainings »cool and clean«

- Modul „Teamentwicklung“
- Modul „Ernährung im Sport“



Kostenlose Teilnahme bei »cool and clean« – Sei dabei!



Information

Alle Informationen zu »cool and clean« stehen auf der Internetseite www.coolandclean.de.

Anmeldung

Alle interessierten Trainer, Übungs- und Jugendleiter können sich selbst und ihr Team auf www.coolandclean.de anmelden.

Teilnahme

Für Trainer, Übungs- und Jugendleiter bedeutet die Teilnahme an »cool and clean«:

- Sie besprechen und unterzeichnen die fünf Vereinbarungen mit den Jugendlichen.
- Sie thematisieren die Vereinbarungen mit Hilfe der Spielformen regelmäßig im Training (einmal im Monat).
- Sie haben die Möglichkeit an dezentralen Info-Abenden und Schulungen teilzunehmen.
- Mehr Kompetenzen im präventiven Handeln.
- Sie stehen für sauberen und fairen Sport ein.

»cool and clean« stellt alle notwendigen Materialien zur Verfügung, die Leitende für die Umsetzung des Programms mit ihren Teams benötigen.

Für Jugendliche bedeutet die Teilnahme bei »cool and clean«:

- Sie übernehmen Verantwortung.
- Sie stehen für sauberen und fairen Sport ein.

www.coolandclean.de

Trägerschaft

Württembergische Sportjugend im
WLSB e.V.
»cool and clean«
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel. 0711/28077-146, Fax -104
info@coolandclean.de

Informationen und coole Tipps auf
www.coolandclean.de

Fotos: Daniel Käsermann, BASPO
Sportfoto Baumann
Jochen Lombacher

Partner und Förderer



In Kooperation mit

Swiss Olympic:
Dem Dachverband
des Schweizer Sports

Der Landesarbeitsgemeinschaft der
Beauftragten für Suchtprophylaxe
(BfS) & Kommunalen Suchtbeauftragten (KSB)

Universitätsklinikum Tübingen,
Außenstelle SpOrt Medizin Stuttgart