

NEWS 21.06.2023

Infoveranstaltung „Mein Kind im Sport – Schnell regenerieren“

Infoveranstaltung „Mein Kind im Sport“ 2023

Regeneration sieht für jede:n Sportler:in anders aus!

Regeneration sieht für jede:n Leistungssportler:in anders aus, dennoch gibt es drei wesentliche Säulen, auf die Trainer und Eltern gemeinsam mehr achten können. Die richtige Atmung, eine gute Ernährung und erholsamer Schlaf, das strich Christoph Ebenbichler vom Olympiazentrum Tirol in seiner Eröffnungsrede für „Mein Kind im Sport“ am Freitag hervor. Einmal jährlich kommen Eltern, Trainer und Experten im Landesportzentrum in Innsbruck zusammen, um sich fachliche Inputs zu holen. Regeneration stand im Fokus der Informationsveranstaltung „Mein Kind im Sport“ 2023.

Zwar gebe es reichlich wissenschaftliche Studien zum Thema Schlaf, aber jeder Mensch sei ein Individuum und sein Schlafpensum daher auch als solches zu betrachten, so Christoph Ebenbichler. 8 Stunden sollte jedoch jede:r Athlet:in anstreben. Das Training verglich er mit einem Sonnenbad, nachdem es auch angepasste Erholung brauche. Neben der Pause könne man seine Energiespeicher wieder auffüllen. Während Sonnencreme die Haut vor UV-Strahlung schütze, würden nahrhaftes Essen, Massage und Physiotherapie vor einem Burn-Out von Muskeln, Gelenken und Knochen schützen. Wie eine gute Ernährung aussehen kann, fasste Marie Grundl, Ernährungsberaterin und Diätologin bei Nachwuchsleistungssport Tirol, zusammen. Details zu den einzelnen Vorträgen können dort als Downloads angefordert werden. Miriam Wolf und Maria-Luise Haller gaben Inputs im Themenbereich Sportpsychologie.

Als Trainer sei man in der Rolle, auf die Gesamtsituation, in der ein:e Leistungssportler:in steckt, schauen zu können, sieht Christoph Ebenbichler die große Herausforderung, aber auch die Chance für die Nachwuchsathleten. Ist zum Beispiel schulischer Stress aktuell, weil Prüfungen anstehen, sei es nicht förderlich mit Hochleistungstraining den Stresslevel noch weiter zu erhöhen. Dann würde regeneratives Training den Athleten besser auf seinem Weg unterstützen. In einem waren sich die ExpertInnen einig: insbesondere Jugendliche würden in einer herausfordernden Lebensphase stecken, in der

es die Unterstützung von allen brauche, auch um sie auch weiterhin im Leistungssport zu behalten.

„Mein Kind im Sport“ ist eine Initiative von Nachwuchsleistungssport Tirol. Zur Einleitung der diesjährigen Informationsveranstaltung wurde das Bewegungs-ABC für Kinder im Volksschul- und Kindergartenalter vorgestellt. Eiskunstläufer Anton Skoficz trat mit der Innsbrucker Stadträtin Elisabeth Mayr als Botschafter ins Bild. Jede der sechs Bewegungskompetenzen wird durch einen Botschafter vertreten, der den Kindern und Jugendlichen die Wichtigkeit ein breiten Basisausbildung in seiner jeweiligen Sportart näherbringt. Weitere Botschafter sind Madeleine Egle (Kunstbahnrodeln), Tobias Plangger (Klettern), Sabine Schöffmann (Snowboard) und Lisa Hörhager (Ski Alpin).

Details zur Veranstaltung zu der rund 80 Teilnehmer*innen gekommen waren, gibt es unter www.meinkindimsport.at sowie auf Instagram. Die Veranstalter waren mit der Nachfrage und dem Verlauf sehr zufrieden.

Hier findest du alle Präsentationen zum Download:
Bewegungs-ABC
Sportwissenschaft
Ernährung
Physiotherapie
Psychologie

Abschließend haben wir einen **kurzen Fragebogen** zu unserer „Mein Kind im Sport Infoveranstaltung 2023“ erstellt und bitten dich diesen auszufüllen, um unser Angebot für dich noch optimaler gestalten zu können.
Bitte nimm dir die **5 Minuten** Zeit!
Hier geht’s zum Fragebogen …

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol #meinkindimsport