

REVIEW

#03 - 2018


NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

Nachwuchsförderung

Für Tiroler Voltigierer wird der Leistungssport durch NLST unterstützt.

Sportpsychologie

Warum achtsamkeitsbasiertes Training zu Höchstleistungen führt.

Information für Eltern

Alle wichtigen Termine 2019 und Kurzmeldungen aus dem Jahr 2018



#improvetalents

Damit Talente Sieger werden!



NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK



Weiter entwickeln ...

... wir uns nach den ersten drei Jahren und sind neugierig auf das was jetzt kommt. Den Kleinkindschuhen langsam **entwachsen**, geben wir in *Review #3* einen Einblick in unseren vielfältigen Alltag und lassen euch als Erste an unseren Visionen teilhaben.

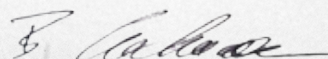
Unsere Titelstory „Die Brückenbauer“ zeigt welche Bedeutung unsere Arbeit vor allem für Randsportarten haben kann und welchen Service wir und die Leistungssportschulen für unsere junge Tiroler **Talente** bieten.

Oftmals von Außen nicht sichtbar, aber wir arbeiten auf mehreren Ebenen. Ob in der Betreuung im Training oder der Umfeldmaßnahmen wie Physiotherapie, Sportmedizin, Psychologie und Ernährung – sowie in den vor Kurzem gestarteten **Talentscoutings** in den Volksschulen. Wir sehen uns als Dienstleister für junge Sportler mit Potenzial, deren Trainer und Verbände bzw. Vereine. Unsere Titelstory zeigt auch: es sind nicht immer die Großen, Lauten und Star-

ken, die unsere Begleitung am meisten brauchen. Mit diesem Fokus brechen wir ins nächste Jahr auf und freuen uns sehr über die vielfältige Unterstützung unserer Partner, denn alleine könnten wir nur halb so viel bewirken.

Nachwuchsleistungssport Tirol ist nun im „Kindergartenalter“ – eine spannende Zeit hat begonnen, in der wir aus unseren Erfahrungen schöpfen und Ideen bis hin zu ihrer Umsetzung weiterentwickeln! In unserem Newsletter informieren wir über aktuelle Veränderungen, anmelden kannst du dich unter **nlst.at**. Aktuelles posten wir auch auf **facebook** und **instagram**.

In diesem Sinne, wünschen wir euch allen einen guten Start in dieses Jahr, unseren Wintersportlerinnen und Sportlern eine verletzungs-freie und erfolgreiche Saison und danken Allen, die an uns glauben, die uns fördern und fordern! Insbesondere auch den Lehrern und Trainern, die teilweise im Verborgenen und im Ehrenamt wirken !



Benni Lachmann

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

Damit Talente Sieger werden!
#improvetalents



Die

Voltigieren: Der Förderverein
Nachwuchsleistungssport
Tirol hilft beim Aufbau für den
Profisport.

Warum Randsportarten professionelle Begleitung brauchen? Ein Gespräch mit Martina Seyrling (RC Seefeld) und Esmeralda Mildner (NLST) über einen Sport der hohe soziale Kompetenzen fordert, anfängliche Skepsis und die Stärke von Trainern die sich vernetzen.

Das Voltigieren ist in der öffentlichen Wahrnehmung in Tirol nicht sehr präsent, obwohl die Athleten Großes leisten. Woran liegt das?

Martina Seyrling: Das Voltigieren ist ein teurer Sport. So ist es auch nicht einfach Nachwuchs zu gewinnen, obwohl es in Tirol einige Vereine im Breitensport gibt. Als Randsportart können wir uns keine bezahlten Trainer leisten, die mit den Athleten die Zeit nutzen, die sie von der Sportschule zur Verfügung gestellt bekommen. Das ist ja das Tolle am NLST. Mit Essi haben wir glücklicherweise eine Trainerin gewonnen, die auch Verbindungen zum Pferdesport hat.

Esmeralda: Die Tiroler Voltigierer bringen sehr gute Ergebnisse. Wir haben gesehen wie wichtig es ist diesen Verein, der ausschließlich mit ehrenamtlichen Trainern arbeitet, zu unterstützen. Statt die Schüler zum Frühtraining ins Fitnessstudio zu schicken, können sie dieses nun in den Krafträumen des Landesportzentrums begehen. Ein weiterer Vorteil ist nun die leichtere Kommunikation. Wenn wir im Krafttraining Auffälligkeiten feststellen und die Voltigiertrainerin ähnliches entdeckt, können wir z.B. sofort den Physiotherapeuten oder die Sportpsychologin einbinden. Wenn z.B. etwas in der Aus-

e Brückenbauer

Esmeralda Mildner: Das Pferd sehe ich als Partner und damit ein bisschen anders als manche andere. So weiß ich, dass man nicht einfach eineinhalb Stunden durchvoltigieren kann, weil das kein Pferd schafft. Es muss alle Athleten eines Teams durch das gesamte Training oder den Wettkampf tragen. Als Trainerin muss es mir gelingen, die Athleten so weit zu motivieren, dass sie auch trainieren wenn sie nicht am Rücken des Pferdes arbeiten.

Der Förderverein Nachwuchssport Tirol unterstützt seit Herbst die Voltigierer im Training. Erklärst du uns kurz die Hintergründe?

Martina: Es hat sich so langsam aufgebaut, nachdem wir im Februar vergangenen Jahres feststellten, dass wir mit Gegi nun schon vier Athleten am SportBORG haben. Das hat es noch nie zuvor gegeben. Für das Schuljahr 2018/2019 wurde für zwei weitere Voltigierer aus meinem Verein der Traum in das SportBORG zu wechseln wahr und damit ist seit September das gesamte Team am SportBORG. In diesem Moment habe ich erkannt, dass wir uns besser mit bestehenden Strukturen vernetzen müssen. Neben meinem Beruf als Logopädin kann ich das als Trainerin nicht mehr alleine abdecken.

richtung der Beinachse nicht passt, ist vermutlich auch die Landung vom Pferd am Boden nicht so sauber. Mit diesem Wissen kann ich zielgerichtet Basisübungen vermitteln, die dem Athleten guttun.

Wie sieht das Angebot konkret aus?

Esmeralda: Neben dem sportspezifischen Training bieten wir im Frühtraining ein Basistraining im athletischen Bereich an. Im Training am Nachmittag können wir auf Sportler individuell eingehen - auf sein Leistungsniveau, auf seine Defizite und seinen Kraftbereich. Ein Sammelangebot um die Sportler bestmöglich zu unterstützen. Wir als NLST sehen uns als Bindeglied zwischen Schule und Sport aber auch im Sportbereich als diejenigen die den Athleten alles an Unterstützung geben, um ihnen den Weg nach vorne möglich zu machen.

Martina: Essi hat unseren Turnier- und Jahresplan bekommen und einen Trainingsplan entwickelt und in Blöcken die nächsten Schritte festgelegt, um die Athleten bis zum ersten Turnier gut vorzubereiten.

Seit Herbst betreut ihr auch eine jüngere Athletin, die erst mit Herbst in die Sportschule wechselt. Eine Ausnahme?

Esmeralda: Ja, das ist eine Premiere. Wir fördern auch eine Athletin die derzeit noch die Hauptschule in Seefeld besucht indem wir sie am Nachmittag in das Individualtraining miteinbeziehen. Sie möchte im Herbst in das Sport-BORG wechseln also geben wir ihr schon jetzt die Möglichkeit diese Chance des Individualtrainings zu nutzen. Je früher man beginnt eine gute Basis zu legen, desto weniger Defizite müssen später ausgeglichen werden.

Welche Veränderungen siehst du durch diese neue Trainingsstruktur an deinen Athleten?

Martina: Sie erleben jetzt mit Spezialisten gezieltes Individual- und Athletiktraining und was vor allem für die Verletzungsprofilaxe wichtig ist: die Grundbausteine werden jetzt gefestigt. So bekommen sie ein stabiles Fundament auf dem sie aufbauen. Die Athleten haben jetzt auch einen anderen Zug weil sie wissen, die Trainer sind vernetzt und wissen über alles Bescheid. Außerdem werden wir jetzt sportpsychologisch begleitet, das in diesem Alter bereits wichtig ist.

Esmeralda: Die Athleten waren zu Beginn sehr skeptisch, weil sie befürchtet haben, Frühtraining und Individualtraining könnte ihnen zu viel werden. Seitdem sie sehen dass wir miteinander kommunizieren und z.B. nach einem Wettkampf eher im regenerativen Bereich trainieren, ist die Atmosphäre entspannter. Sie sind jetzt viel offener und kommen auf mich zu. Und sie erleben auch, dass das Training im Krafraum unmittelbar am Pferd umgesetzt werden kann. Das Krafttraining ist jetzt zielgerichteter.

Und für dich als Trainerin bedeutet das?

Martina: Seitdem Essi mit ihnen an der Basis arbeitet, kann ich mich auf andere Dinge konzentrieren. Früher musste ich das auch noch im Spezialtraining einbauen. Erleichternd ist auch dass wir vernetzt sind und uns mitteilen wer nicht beim Training war und auch das Warum hinterfragen können. ***Vollständiges Interview unter www.nachwuchsleistungssport-tirol.at***

Zur Person: Martina Seyrling, Trainerin beim RC Seefeld, arbeitet sehr viel mit Kindern. Die ausgebildete Logopädin macht sich derzeit auch als Reittherapeutin selbständig.

Durch NLST werden die Voltigierer nun individueller betreut.





Im Spezialtraining können Disbalancen, die sich auch am Pferd zeigen, ganz gezielt ausgeglichen werden.

Athleten im Gespräch über tolerante Lehrer und persönliche Ziele

Georg Gabl (Spitzname: Gexi) -

17 Jahre, 8. Klasse SportBORG

Lieblingsübung: Handstand

Erfolge: 2. Platz bei den Staatsmeisterschaften 2013, Gruppe L

„Ich habe im vergangenen Jahr die Schule gewechselt, nachdem es immer schwierig wurde Leistungssport und Schule zu vereinbaren. Am SportBORG muss ich weniger Schulstunden bewältigen und habe nun die Option eines Frühtrainings am Dienstag und Donnerstag. Die Lehrer sind hier auch viel toleranter vor einem Wettkampf. Weil wir alle Sportler sind, nur eben aus unterschiedlichen Sportarten, aber mit einem Ziel stärkt das auch die Gemeinschaft. Es macht Vieles leichter, wenn man in eine Schule geht in der der Sport im Vordergrund steht. Mit dem Voltigieren habe ich vor elf Jahren begonnen. Heuer wird mein letztes Jahr in der Junioren-Klasse sein und da möchte ich mich ganz auf die Weltmeisterschaften konzentrieren. Eine Quakifikation im Einzel und ein Ergebnis unter den Top 5 wäre schon was. Auch als Gruppe wollen wir uns qualifizieren.“

Nina Bachbauer (Spitzname: Nini)

15 Jahre, 5. Klasse SportBORG

Lieblingsübung: Flanke

Erfolge: 1. Platz bei den Staatsmeisterschaften 2014, Gruppe S Junioren

„Seit 2009 voltigiere ich, aber die Pferde sind mir schon viel länger wichtig. Meine Lieblingsübungen sind die Flanke und das vorne Aufschwingen. Ich nutze das Angebot der Trainingsumfeldbetreuung durch NLST seit Herbst und sehe vor allem auch im Frühtraining dass es ganz individuell abgestimmt ist und dass wir dann am Nachmittag nochmals die Möglichkeit haben spezifisch zu trainieren.“

Meine Ziele für die Weltmeisterschaften? Nachdem ich verletzt war will ich erst einmal schauen wo ich mit meinen Leistungen liege, da ich mich nun länger nicht mit den Anderen messen konnte. Ich bin für alles offen“

Wir wünschen Euch weiterhin alles Gute!

Grenzen ausgelotet, Erfolge gefeiert - der Nachwuchs hat in diesem Jahr wieder viele neue Erfahrungen gesammelt. Hier eine Auswahl - mehr davon gibt es unter *n1st.at*



Die Neuen sind da... !!!

Die Kennenlertage haben an den beiden Sportschulen BORG und HAS inzwischen Tradition. Mit Hilfe von kooperativen Abenteuerspielen und die Erfahrung des gemeinsamen Handelns lernen sich die Neuen besser kennen und erleben, dass ein Miteinander mehr verbindet als Konkurrenz. Neue Handlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt, kognitive, physische und emotionale Grenzen ausgedehnt. Eine gute Basis für die kommenden Jahre. Auf der Sattelbergalm (SportBORG) und in der Area47 (SportHAS) trafen sich 65 Schüler. Wir begrüßen die Neuen auch auf diesem Weg - alles Gute!

Triathlon

Früh fehlten die Worte

TARTU. „Es ist einfach unglaublich! Es war ein wahnsinnig geiles Rennen, in dem so viel zusammengepasst hat und ich meine Stärken super ausspielen konnte“, so Magdalena Früh im Ziel. Die Tirolerin und SportBORG-Schülerin lief als erste ÖTRV-Athletin bei der Triathlon-Junioren-Europameisterschaft auf der Sprintdistanz sensationell zur Vize-Europameisterin. Lukas Pertl katapultierte sich in der Elite nach einem nicht optimalen Start mit einem super Finish in die Top 10 (10. Platz) und Therese Feuersinger (ehem. SportBORG) überquerte bei ihrer ersten Elite-EM auf Rang 11 die Ziellinie! Tjebbe Kaendl zuvor bei den Junioren den 10. Platz!

Judo

Fröhlich triumphiert in Gradec

GRADEC. Mit einer Bronzemedaille kehrt Verena Fröhlich (SportHAS) von den Koroska Open 2018 in Slowenien zurück. Das U16 Turnier ist stark und international besetzt, so bezwingt die 15-jährige Athletin des Judozentrum Innsbruck in ihrem ersten Kampf (- 40 kg) die Slowakin Natália Gaziova mit Strafen. Der nächste Kampf gegen die Slowenin Zoja Munda endete nach 19 Sekunden und einem Ippon Wurf. Die beiden weiteren Kämpfe gegen Chiara Dispenza (ITA) und Luca Mamira (HUN) verlor Fröhlich und beendet das Turnier mit dem 3. Platz. Dominik Probst (-81 kg), auch SportHAS Schüler, sichert sich Platz sieben in der Klasse U18.

Kindl brilliert in Warschau

Melanie Kindl (SportHAS) sicherte sich bei den U21-EM in Warschau zwei Siege gegen Türkei und Russland, in der dritten Runde lässt sie die Chancen im infight liegen und verliert mit einem Kick Unterschied 6:8.

Ringen

Kuenz holt erste WM-Medaille

BUDAPEST. Große Erfolge geschehen meist ohne große Ankündigung. Die Zirlerin Martina Kuenz (ehemalige SportHAS Schülerin) holte sich bei den Weltmeisterschaften in Budapest die Bronzemedaille. Nach einem Freilos in der ersten Runde und einem Sieg zieht Kuenz ins Achtelfinale weiter und kämpfte sich mit zwei weiteren Siegen auf das WM-Podest. In guter Form zeigte sie sich schon vorher bei den Europameisterschaften mit einer Bronzemedaille. Die Athletin des RSCI Inzing hat übrigens vor einigen Monaten in Salzburg mit der Polizei-Ausbildung begonnen. **Bild unten**

Workshop

Umgang mit Facebook & Co.

INNSBRUCK. Welche Chancen und Risiken die Nutzung von Sozialen Medien bringt, haben Trainer und Funktionäre im Landesportcenter Tirol diskutiert. Mirjam Wolf von der Sportpsychologischen Koordinationsstelle des Landes Tirol hatte dazu Referentin Johanna Constantini eingeladen. Die Sport- und Arbeitspsychologin setzt auf Kooperation und weniger auf Verbote. Wer von der jungen Generation Verständnis erwartet müsse sich auch mit deren Lebenswelt auseinandersetzen.

„Die meisten Kinder landen im Alter von zwei Jahren unfreiwillig im Netz, weil ihre Eltern voll Stolz Fotos ihrer Sprösslinge posten“, stellt Johanna Constantini fest. „Digitale natives“ werden von „digital immigrants“ beraten. In praktischen Übungen konnten die Teilnehmer auch ihr Gesichtsfeld austesten. Ein gut besuchter und interessanter Abend. Mehr davon gibt es im Frühling 2019!

Der ausführliche Bericht unter www.nachwuchsleistungssport-tirol.at/news/





Handball: Fähigkeiten und Defizite erkennen Talentescouting in Volksschulen gestartet

Viele Grundlagen, die ein Leistungssportler später braucht, werden in Kinderjahren gelegt. Aus diesem Grund und um Kinder mit koordinativen Defiziten zu fördern, startete NLST in Zusammenarbeit mit den Dachverbänden ASVÖ, ASKÖ und Sportunion zunächst in der Sportart Handball mit dem Talentescouting. Die Ziele: Talente entdecken, Kinder vom Breitensport in den Wettkampfsport führen, Defizite ausgleichen, Sportarten bekannter machen.

Während des Schulunterrichts wird eine standardisierte sportmotorische Testbat-

terie für die Schüler der dritten und vierten Klassen angeboten. Aus den Daten werden die nächsten Schritte abgeleitet. Nach dem Scouting bieten lokale Sportvereine zielgerichtetes Training an. Die Trainingseinheiten können über das Projekt „Kinder gesund bewegen“ oder das Tiroler Schulsportservice abgerechnet werden. *„Die Kinder waren mit Freude und Begeisterung dabei! Eine tolle Sache auch für uns als Verein!“*, sagt Handballer und Pädagoge Patric Petersohn nach dem Testlauf. **Weitere Informationen gibt Benjamin Lachmann, b.lachmann@nlst.at.**

Sportklettern

Sandra Lettner wird Dritte

MOSKAU. Sandra Lettner klettert bei den Junioren-Weltmeisterschaften in Moskau unter 699 Athleten aus 43 Ländern weiter auf der Siegerroute. Nachdem sie im Bouldern mit Platz neun das Finale knapp verpasst hatte, kletterte sie im Vorstieg in einem starken Feld zu Bronze. Schulkollegin Celina Schoibl (U18) gelingt ebenfalls der Sprung ins Finale und beendet den Vorstieg-Bewerb mit Rang 8.

KVÖ-Sportdirektor Heiko Wilhelm gibt sich zufrieden: „Wie bei der Junioren-WM 2017 in Innsbruck hat sich gezeigt, dass das Feld enorm zusammengedrückt ist. Bei der Jugend-EM in Imst ist uns alles aufgegangen. Dieses Mal hat einigen Athletinnen und Athleten das Quäntchen Glück, das man bei solchen Großereignissen braucht, gefehlt. Es freut mich besonders für Thomas Podolan und Sandra Lettner, dass sie in der zweiten Hälfte der Junioren-WM noch drei Medaillen verbuchen konnten. Sie haben mit ihrem Auftritt gezeigt, dass sie ein Versprechen für die Zukunft sind, insbesondere im Hinblick auf die Kombination.“



Kickboxen

Weltmeisterin Jasmin Aigner

JESOLO. Gleich drei Tirolerinnen präsentierten sich bei den WAKO Nachwuchs-WM in Italien in bester Form. Jasmin Aigner kämpfte sich mit drei knappen Ergebnissen ins Finale und siegte mit 14:9 Punkten gegen die Tschechin Miachelea Goralcyskova. Veronica Kreidl (auch SportBORG) startet in Gewichtsklasse U16 w -60kg und trifft auf Gegnerinnen, die sie um Kopfgröße überragen. Der Finalistin aus Ungarn muss sie sich jedoch geschlagen geben. Natasa Jubecic hielt in der Klasse Junioren w -50kg drei Runden lag ein Unentschieden und verliert nach zwei Fußtreffern 10:12 gegen ihre griechische Herausforderin. Trainer Juso Prosic: „Ich bin überwältigt, das harte Training zahlte sich aus.“

Von Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen ...

Gleich zwei Weltmeisterschaften wurden 2018 in Tirol ausgerichtet und der heimische Nachwuchs holte Medaillen im Sportklettern und Straßenradfahren. Bei den Youth Olympic Games in Buenos Aires setzte sich die Serie fort.

Sportklettern. Mehr als 700 Sportkletterer fanden sich Anfang September zu den Weltmeisterschaften in Innsbruck ein. Mit zehn Tagen war es die längste WM in der Sportklettergeschichte und auch sonst hatte diese WM nach der Premiere 1993 einiges zu bieten. Zum Beispiel weinende Tiroler.

Es waren Freudentränen die dem Jakob Schubert über die Backen liefen. Der ehemalige SportBORG-Schüler stieg gleich am ersten Wochenende im Vorstieg zur Goldmedaille. Der Triumph seiner Teamkollegin habe ihm viel Last von den Schultern genommen. Schon am Vorabend war die Spannung in der zur Kletterhalle umfunktionierten Olympiaworld zum Greifen, als sich Schwester Hannah Schubert (ehem. SportBORG) für das Damen-Finale der besten Zehn qualifiziert hatte. Hannah Schubert erklomm, beflügelt von 4.000 Fans, den achten Rang. Teamkollegin Jessica Pilz (Niederösterreich) behielt trotz großen Druckes stabile Nerven und durchkletterte als Vorletzte die 15-Meter-Wand und sicherte sich den WM-Titel. Sandra Lettner (SportBORG) wird 22. Vergeben wurden in Innsbruck die WM-Titel im „Lead“, „Bouldern“, „Speed“ und erstmals dem olympischen Kombinationsformat. Das sich auch Jakob sicherte. Als erster Österreicher wird er in zwei Disziplinen Weltmeister und steigt auch im Bouldern unter die Top 10.

Straßenrad. Wenn es läuft, dann läuft es hat uns Laura Stigger an dieser Stelle schon einmal gesagt. Und die Tirolerin hatte bis jetzt einen phantastischen Lauf am Mountainbike und auch am Straßenrad, wie sie im JuniorInnen-Bewerb der WM in Innsbruck zeigte. Als sie sich in einem Sprint durchsetzte habe sie die Augen zugemacht



Sandra Lettner (oben) kletterte hoch hinaus und Laura Stigger übertraf alle Erwartungen mit einem fulminanten Zielsprint.

und nur mehr getreten, verriet die Ötztalerin später den Journalisten. Erwartet hatte sie sich diesen Erfolg nicht, denn nach gesundheitlichen Problemen „waren die Beine im ersten Anstieg nach Gnadenwald noch schwer“. Dennoch hielt sie sich immer im Vorfeld und wartete mit ihrer Attacke bis zum steilsten Schlussanstieg Richtung Igls. Eine Strategie die offensichtlich aufging. Im Vierer-Sprint setzte sich dann die Unerfahrenste durch.

Olympische Jugendspiele. In Buenos Aires lief es dann für die Tirolerinnen weiter wie geschmiert. Sandra Lettner kletterte zu Gold, Laura Stigger fuhr zu Silber. Dreizehn Tage lang maßen sich die besten Jugendsportler aus 206 Nationen. Österreich war in 13 von 32 Sportarten vertreten.

Anstehendes und Wichtiges zum Vormerken

Tage der offenen Tür

18.01.2019 SportHAS, 13.30 Uhr

Wo: Karl-Schönherr-Str. 2, Ibk

Anmeldungen zu Schnuppertagen
und Schulführungen www.hak-ibk.at/schultypen/sport-has

25.01. 2019 SportBORG, 9 Uhr

Wo: Fallmerayerstr. 7, Ibk

Details zum Programm unter
www.borg-ibk.ac.at

5./6./7./12./14.03 2019

**Trainingsmodul Regeneration /
FMS Retest**

Wo: Landessportzentrum

11.04.-09.05.2019, Donnerstags

Trainingsmodul Lifekinetik

Wo: Landessportzentrum

Anmeldung: b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at

11. bis 15.02.2019

**Trainingsmodul - Technikerler-
nung Langhanteltraining**

Wo: Landessportzentrum

18.05.2019, 14.00 Uhr

Tagung Mein Kind im Sport

Wo: Olympiaworld Innsbruck

Mit vielen praktischen Workshops
für Eltern.

12.02.-02.03.2019

Anmeldeschluss SportHAS

im Sekretariat der Schule

18.02. - 22.02.2019

Anmeldeschluss SportBORG

im Sekretariat der Schule

8. bis 12.07.2019

**Trainingsmodul - Technikerler-
nung Langhanteltraining**

Wo: Landessportzentrum

25. & 26.02.2019, 12.30 Uhr

**Sportmotorischer Aufnahmetest
SportBORG & SportHAS**

Wo: USI, Fürstenweg 185, Ibk

**Alle aktuellen Termine findest
du auf www.nlst.at**

Basisausbildung für Gesundheitsberufe

Berufsbegleitend

Lerne deinen Körper besser verstehen und baue ein vielfältiges medizinisches Grundwissen in Massage, Pflege und Fitness auf. Der Online-Lehrgang Health Basics for Athletes öffnet ab April ein Sprungbrett in den Gesundheitsbereich. Berufsbegleitend.

Health Basics for Athletes ist eine hundertprozentige Online-Ausbildung und auf die Lebenswelt von aktiven Leistungssportlern zugeschnitten. So wird es möglich schon während der sportlichen Karriere über Lehrvideos und digitale Lernunterlagen erste Ausbildungsschritte in Richtung Gesundheitsberufe zu machen. Die Planung kann individuell zusammengestellt werden. Die Teilnehmer gewinnen in sportlicher als auch beruflicher Hinsicht.

Der Abschluss der berufsbegleitenden Basisausbildung öffnet die Tür zu einer Palette an Gesundheitsberufen. Weiterführende Lehrgänge am AZW ermöglichen einen zertifizierten Abschluss in fünf Berufsfeldern. Mittels digitaler Medien (Videos, Lernunterlagen, Literatur) und einer maßgeschneiderten Ausbildungsplanung ist Health Basics for Athletes optimal an deine Situation im Sport anpassbar.

Flexible Lehrgänge machen Hochleistungssport und Weiterbildung vereinbar. Grundsätzlich kann die Ausbildung jederzeit begonnen werden. Ein Einstieg ist in jeder Stufe möglich. Möglich wird das durch eine Kooperation des AZW und KADA. Am 16. April 2019 findet die erste Informationsveranstaltung dazu statt.

Berufsbegleitend, Theoretische Ausbildung: 245 Unterrichtseinheiten. Zielgruppe: Basisausbildung für Hochleistungssportler mit Interesse an Gesundheitsberufen. Vollendetes 17. Lebensjahr und neun erfolgreich abgeschlossene Schulstufen. Am AZW stufenartig aufbauende Qualifikationen in fünf verschiedenen Berufsfeldern (Massage, Physiotherapie, Gesundheit & Fitness und Pflege) erworben werden.

Kontakt für interessierte Studenten:

Ursula Lampacher, Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe der Tirol Kliniken, Tel. 0512/ 5322 – 75339. www.azw.ac.at

Simone Käferböck, Verein KADA Sport mit Perspektive, Tel. 0662 – 25 41 69. www.kada.co.at



„Das Tolle daran ist, dass man jederzeit einsteigen kann und nicht auf ein neues Semester warten muss. Die Wissensinhalte werden optimal virtuell aufbereitet und die Teilnehmer* können jederzeit Prüfungstermine vereinbaren.“

Simone Käferböck, Verein KADA Sport mit Perspektive

Mit Achtsamkeit zur Höchstleistung

Lösungsorientierung statt Problemzentrierung steht in der Sportpsychologie im Vordergrund. Mentales Training beginnt im besten Fall früh und dauert ein Leben lang an. Wir haben Mirjam Wolf von der Sportpsychologischen Koordinationsstelle des Landes Tirol besucht.

„Die Entwicklung von mentalen Kompetenzen braucht regelmäßiges Training“, ist Mirjam Wolf überzeugt. „Auch ein trainierter Bizeps bleibt nicht ohne Zutun stark, er will trainiert werden. Um mit allen mental fordernden Situationen umgehen zu können braucht es eine gewisse Reife.“ Insbesondere Jugendliche stecken in ständiger Entwick-



„Um als Leistungssportler mit allen Herausforderungen umgehen zu können, braucht es mentales Training und Erfahrung.“

Mirjam Wolf, Sportpsychologin und Mentaltrainerin (u.a. bei NLST)

Die Sportpsychologie setzt im Nachwuchssport auf zwei Ebenen an. An SportBORG und SportHAS vermitteln Experten im Rahmen von acht Modulen sportpsychologische Grundkenntnisse. Die Inhalte sind eher allgemein gehalten, auch weil sie sich an eine große Gruppe von Athleten verschiedener Sportarten richten. Mit dem Sportpsychologischen Kompetenzschein schließen die Schüler die Module ab. Individueller und zielgerichteter arbeitet die Sportpsychologische Koordinationsstelle allen voran Mirjam Wolf deren Büro in der Stille 20 liegt.

Still ist es in dem Ein-Frau-Büro in den Gebäuden der Tirol Kliniken in Natters nicht. Mehr als 90 Projekte laufen hier inzwischen zusammen. Eine repräsentative Webseite wünscht sich Mirjam Wolf

schon lange, nur die Zeit für die Umsetzung fehlte bisher. „Wir versuchen präventiv zu wirken. Natürlich arbeiten wir auch über mentale Techniken an den Bewegungstechniken, den Vorstellungen und Zielsetzungen. Es geht nicht immer nur darum in Krisenfällen zu intervenieren, sondern auch um Optimierung.“ Das stufenweise Lernen umfasst u.A. Bewegungslernen, Bewegungsvorstellung, Visualisierungsfähigkeit aber auch soziale Ressourcen werden thematisiert so etwa Kommunikation, Kooperation und Integration. „Lösungsorientiert statt Problemzentriert“, so beschreibt Mirjam Wolf den modernen Ansatz der Sportpsychologie und erklärt das am Beispiel Wettkampf: „Wir trainieren extrem viel und gehen seltener in Wettkämpfe, trotzdem stellt das wofür wir Trainieren manchmal unsere größte Angst dar. Also streben wir danach gelassen am Start zu stehen, aber das funktioniert so nicht immer.“ Durch Visualisieren könne man sich vorab mit der Wettkampfsituation auseinandersetzen und seine Emotionen etwas regulieren.

Achtsamkeitsbasiertes Training. Damit schlägt Mirjam Wolf einen neuen Weg ein, den Psychologen der Humboldt-Universität in Berlin für den Leistungssport entwickelt haben und der inzwischen auch von vielen Motivationstrainern vertreten wird. Doch was genau ist Achtsamkeit? Der Fokus der eigenen Aufmerksamkeit auf die augenblickliche Situation oder Erfahrung. Das Ziel ist im Hier und Jetzt zu sein, ohne die empfundenen Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen zu verdrängen oder zu bewerten.

Achtsamkeitsbasierte Techniken ähneln etablierten sportpsychologischen Methoden haben jedoch eine andere Zielsetzung. So versucht die Aktivationsregulation den Erregungszustand zu verändern, während die achtsame Meditation den psychischen Zustand einfach akzeptiert. Nervosität, die Angst zu versagen, sind sehr oft da. „Man kann lernen es auszuhalten nervös zu sein.“



Sportpsychologie. Du kannst deine Gedanken lenken und damit deine Aufmerksamkeit, Emotionen wie Aufregung und Angst sind weiterhin da aber sie beeinflussen dein Handeln nicht.

Dazu kannst du dich fragen: was habe ich mir als Ziel gesetzt? Konzentriere dich auf deine Handlungen und lasse die Emotionen einfach da sein“, sagt Mirjam Wolf.

Lange galten Meditation und Praktiken der Achtsamkeit als spirituell und unwissenschaftlich. Seit Aufnahme der achtsamkeitsbasierten Verfahren in die Methoden der klinischen Psychologie und einerrsystematische Überprüfung ihrer Wirksamkeit hat sich das Image gewandelt. Das Bekenntnis einzelner Spitzensportler half ebenfalls, so spricht etwa die amerikanische Skirennläuferin Mikaela Shiffrin in Interviews von Visualisierungstechniken, die wie Meditation wirken.

Warum sind wir nervös vor einem Wettkampf, obwohl wir uns optimal darauf vorbereitet haben? „Ob ich nervös bin hängt von der Wichtigkeit des Ereignisses ab und von meiner Sicherheit. Zweifel entsteht wenn ich das Gefühl habe alle meine eingearbeiteten Muster stimmen nicht mehr mit dem überein was ich im Wettkampf empfinde. Da entsteht das Gefühl nicht mehr genügend Kompetenz zu haben das durchzustehen. Dieses Gefühl hat nichts mit meiner Handlung zu tun“.

Seit 2015 koordiniert Mirjam Wolf die Sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol, die seitdem dem Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG) zugeordnet wird. Teamberatung. Einzelberatung. Coach to Coach-Training. Elterncoaching. Das Aufgabenfeld der Koordinationsstelle ist vielfältig. Am ISAG werden Sportler und Teams aller Leistungsklassen sowie Trainer und Eltern sportpsychologisch betreut und beraten. Vor allem Eltern versucht Mirjam Wolf mit ihren Ängsten abzuholen. „Verlassen die Jugendlichen gewohnte Strukturen z.B. durch den Wechsel an Sport BORG/HAS bringt das auch für die Eltern Veränderung. Sein Kind nach vielen Jahren der persönlichen Begleitung einem neuen Setting anzuvertrauen ist eine neue Herausforderung.“ Die Rollen werden neu verteilt. Eltern dürfen jetzt lernen „nur“ Eltern zu sein. Das bringe natürlich auch eine Entlastung, so Mirjam Wolf.

Jane Kathrein

Kontakt: Mirjam Wolf, Sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol, leitende Sportpsychologin NLST und Ansprechpartnerin für Eltern/ Sportler im Bereich Kinderschutz
Tel. 0512-504-48931, mirjam.wolf@tirol-kliniken.at.
www.sportpsychologie-tirol.at

Nachgefragt

in der Tiroler Nachwuchssportszene

Was bedeutet Clean and Jerk ?

In Medienberichten findet man viele Fachwörter, deren Bedeutung zumeist nur Insider kennen - diese Rubrik startet den Versuch Fachjargon für Alle verständlich zu erklären.



Harald Steiner,
KSV Rum

Harald Steiner (Stemmen)*

Das Stoßen (Clean and Jerk) wird offiziell als „Umsetzen und Stoßen“ bezeichnet. Es besteht aus zwei Teilen: dem Umsetzen der Hantel auf die Schultern und dem Ausstoßen der Hantel über den Kopf, was ein wesentlicher Unterschied zum Reißen ist.

Gewichtheben ist eine Sportart bei der ein Langhantel durch Reißen oder Stoßen zur Hochstrecke gebracht wird, das heißt mit ausgestreckten Armen über den Kopf gestemmt wird. Beim Reißen (Snatch) liegt die Hantel horizontal vor den Beinen. Sie wird mit den Handflächen nach unten gefasst und in einer einzigen Bewegung mit ausgestreckten und senkrecht stehenden Armen vom Boden zur Hochstrecke gebracht. Beide Beine sind gebeugt (Hocke). Reißen zählt zu den technisch schwersten Disziplinen. Gewichtheber tragen eigens angefertigte Schuhe mit harter Sohle und leicht erhöhter Ferse. Die Sohle verhindert, dass Kraft durch die Kompression verloren geht. Obwohl das Olympische Gewichtheben eine Randsportart ist, bauen viele Hochleistungssportler die Techniken in ihr Schnellkrafttraining ein.



* mit Victoria Steiner ist seit diesem Schuljahr auch eine Europameisterin im Stemmen am SportBORG.



Nachwuchsleistungssport Tirol
Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

Telefon: +43 (0) 660 / 136 746 8

Email: b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at
www.nachwuchsleistungssport-tirol.at

Newsletter unter nlst.com ; follow us  

 **Bundesministerium**
Öffentlicher Dienst und Sport



INNS'
BRUCK

Impressum: Eine Information vom Nachwuchsleistungssport Tirol / Redaktion: Benjamin Lachmann & Jane Kathrein
*die männliche Form schließt auch die weibliche mit ein. Fotos: www.nlst.at, Sportfachverbände, RC Seefeld, ÖOC - gepa.