

Kontakt:

Projektkoordination:
Sportwiss. Mag. Esmeralda Mildner
Telefon: +43 (0) 660 5691876
E-Mail: e.mildner@nlst.at

Nachwuchsleistungssport Tirol
Olympiastraße 10a – 6020 Innsbruck
ZVR: 301013077

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at
facebook.com/nachwuchsleistungssporttirol



Damit Talente
Sieger werden!
#improvetalents



**Sport als
Lebensschule**
#talenteförderung

1 2 3
**SPORT
MITTEL
SCHULEN
TIROL**

NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT TIROL

Wer sind wir und was machen wir?

Nachwuchsleistungssport Tirol (NLST) wurde 2016 als Förderverein zur Unterstützung junger Tiroler Talente gegründet. In Zusammenarbeit mit den Landessportfachverbänden werden die Schüler sowohl in ihrer schulischen als auch sportlichen Karriere gefördert. Wir sind in folgenden Altersstufen aktiv:

3 Athletenbegleitung der Nachwuchssportmodelle Sport-BORG und Sport-HAS

2 Unterstützung der Sportmittelschulen (NEU seit 19/20)

1 Kinder in Volksschulen für Sport begeistern / Scouting

Ab dem Schuljahr 2019/20 konnte die sportwissenschaftliche Betreuung von Nachwuchssport Tirol auf **Stufe 2** (die 9 Tiroler Sportmittelschulen sowie der Unterstufe des Reithanngymnasiums) ausgedehnt werden und ermöglicht eine Unterstützung in den drei Bereichen Training-Umfeldbetreuung-Coachings.

Das komplette NLST-Programm wird vom Land Tirol finanziert und ist somit für Schüler, Eltern und Schulen kostenlos.

Das Kind steht im Mittelpunkt!

#talentförderung

Training

Spezialtrainer für 10 Einheiten pro Klasse in zwei Trainingsmodulen, zB:

- Trainingsmodul Leichtathletik und
- Trainingsmodul Geräteturnen

Zusätzlich besteht die Möglichkeit 5 verschiedene „Fachtrainer“ zur Vertiefung in den Sportunterricht heranzuziehen

Umfeldbetreuung

Beweglichkeitsstest (FMS) für 1 Klasse inkl. Auswertung
Workshop FMS Coach the Coach für das Sportlehrerteam inkl. Übungskatalog

Coachings

Elternabend (Workshop bzw. Vortrag) für Eltern und Vereinstrainer

- Verletzungsprophylaxe
- Ernährungsberatung

LEISTUNGEN IM DETAIL

Training:

Im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus sollen die Sportmittelschulen bei der Talentfindung und Talentausbildung unterstützt werden, als auch altersgerechte Trainingsinhalte gefördert werden. Zur Vertiefung und Spezialisierung dieser Inhalte und um eine möglichst vielseitige Ausbildung zu gewähren, stehen jeder Klasse begleitend ein Spezialtrainer (Experte) zur Verfügung. Zusätzlich kann jeder Sportlehrer pro Klasse und Schuljahr 5 verschiedene Trainer für seine Athleten aus dem Pool des Schulsportservices buchen.

Umfeldbetreuung:

Neben der sportlichen Ausbildung liegt uns die Gesundheit der jungen Athleten besonders am Herzen. Für jeden Athlet stellt eine eingeschränkte Mobilität ausserdem einen limitierenden Faktor dar – die volle Leistung kann nicht abgerufen werden, egal in welcher Sportart – egal in welchem Alter. Unter Rücksichtnahme der biologischen Entwicklung wird in einem altersgerechten Functional Movement Screen das Kind anhand von Beweglichkeitsstests „gescannt“, um frühzeitig Schwächen, Dysbalancen oder Bewegungseinschränkungen aufzudecken. Aufbauend auf die individuelle Auswertung werden jedem Kind ausgearbeitete Basisübungen helfen seine Defizite bestmöglich auszugleichen.

Das Team der Sportlehrer wird anschließend für diese Basisübungen in den Bereichen Mobilisation, Beweglichkeit und Rumpfstabilisation zu einer korrekten Übungsanleitung bezüglich Ausführung und Korrektur geschult.

Sportgerechte Ernährung ist die Grundlage für eine effektive Trainingsgestaltung und Regeneration. In Kooperation mit dem Unterrichtsfach „Ernährung und Haushalt“ lernen die SchülerInnen die Fundamente der Sporternährung. Basisinformationen über Sportgetränke und allgemeine Flüssigkeitszufuhr, sowie die Herstellung selbstgemachter, gesunder Riegel werden den SchülerInnen hier vermittelt.

Coachings:

Um auch im Elternhaus die Nachhaltigkeit zu fördern, stehen wir bei einem Elternabend Rede und Antwort. Alternativ bietet sich die Möglichkeit in einem Workshop mit unserer Ernährungsexpertin, die auch im Olympiazentrum Campus Sport Tirol Weltklasseathleten betreut, Fundamente der Sporternährung kennenzulernen.

Die Auswahl der Inhalte „Umfeldbetreuung und Coachings“ obliegt der Schule.