# REVIEW
## #05 - 2019

NACHWUCHS LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

### *Talenteschmiede*
Talentescouting, Sportmittelschule, Leistungssportschule - bei NLST schließt sich nun der Kreis.

### *Information für Eltern*
Eine Nachlese zu den Höhepunkten und ein Ausblick auf die kommenden Termine.

### *Ein Praktikum bei NLST*
Abwechslungsreich - Praktikantin Katrin erzählt was sie erlebt hat.

**#improvetalents**

**Damit Talente Sieger werden!**

NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

# ...langfristiger AUFBAU.

Nachwuchsleistungssport Tirol hat 2019 viel bewegt. Wir konnten im vergangenen Jahr mit dem Talentescouting Tirol unsere Serviceleistungen für den Tiroler Nachwuchssport weiter ausbauen und haben nun mit der Zusammenarbeit mit den Sportmittelschulen in Tirol einen weiteren Baustein in Richtung langfristigen Leistungsaufbau gesetzt. Wir berichten davon ab **Seite 4**. Auch auf unserer Webseite soll dieser Ausbildungsschwerpunkt in den kommenden Wochen sichtbar werden.

Es ist spannend zu beobachten, welche Früchte diese Projekte tragen werden und wie wir es im Sportland Tirol schaffen auch in Zukunft erfolgreiche Sportler zu Großereignissen zu entsenden. Dazu beitragen können auch unsere Absolventen der Leistungssportschulen, die nach ihrer Schullaufbahn den Weg ins Trainerleben gehen. Der kürzlich geschaffene BSPA Instruktor - ein Ausbildungslehrgang für Leistungssportschüler - bietet sich als Möglichkeit an, bestehendes Wissen zu vertiefen. Was dahinter steckt berichtet Koordinatorin Michaela Hollaus (BSPA) auf **Seite 13**. Der NLST ist aber auch für Sportstudenten offen, die ihr Pflichtpraktikum bei uns erfahren wollen. Was man da so erlebt, erzählt unsere Praktikantin Katrin auf **Seite 14**.

Dass das Land Tirol in sportlicher Sicht derzeit zu den Erfolgreichsten gehört, freut uns als Unterstützer und Ausbildner natürlich sehr. Besonders wenn die Leistungssportschüler bereits in jungen Jahren international an den Start gehen können, wie vergangenen Sommer bei den European Olympic Youth Festival (EYOF) siehe Rubrik **Neuigkeiten** und aktuell den Youth Olympic Wintergames (YOG) auf **Seite 15**.

Wir hoffen ihr habt wieder eine spannende und informationsreiche Zeit mit unserem **REVIEW #5**. Wir danken euch für eure Mitarbeit ohne die Vieles nicht möglich wäre und natürlich freuen wir uns, wenn ihr auch anderen von unserer Arbeit berichtet oder unsere Beiträge auf facebook und instagram teilt oder liked.

**Benni Lachmann**
*(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)*

***Damit Talente Sieger werden!***
***#improvetalents***

**Von Profis lernen. Interessiert geben sich Schüler und Lehrer der NMS Schwaz am Leichtathletik-Spezialtraining.**

Marco Schrettl sorgt in Baku für die Szene des Tages. Im Anstieg zur letzten Wende überholt der 15-Jährige den Lokalmatador und beendet das Zeitfahren beim European Youth Olympic Festival auf dem 30. Platz. Dass es im Straßenrennen dann nicht so gut lief (siehe Rubrik Kurzmeldungen), trübte seine Freude nicht. In jedem Menschen stecken viele Fähigkeiten, werden sie schon im Kindesalter geweckt und gefördert, können junge Menschen ihr volles Potenzial leben. So wie Marco Schrettl. Der Tiroler gilt vielen Schülern an der Neuen Mittelschule Schwaz als Vorbild und lernt inzwischen am SportBORG in Innsbruck.

**Talentescouting Tirol.** Das Ziel des TS ist es Kinder in den Verein zu bringen, das vor einem Jahr gestartet ist, wir haben in ***Review #4*** dazu berichtet. Im Fokus dieses Beitrages standen die Erfahrungen aus der Testphase an der Praxisvolksschule Wilten und der Volksschule Hall. Getestet wurde im vergangenen Schuljahr auch unter anderem an den Volksschulen St. Margareten, Kolsass und Reutte. Mit im Boot waren von Beginn an auch die Sportvereine und Trainer vor Ort. „Wir wollen mit unserem Angebot die Vereine unterstützen, um die lokalen Strukturen zu stärken vermitteln wir in der Nachbetreuung an die Vereine vor Ort“, erklärt Benjamin Lachmann, vom Verein Nachwuchssportförderung Tirol (NLST). Zwischen Vereinen, Trainern, Lehrern und Gemeinden vernetzen, NLST sieht sich hier als Impulsgeber.

Mehr als 550 Kinder konnten im vergangenen Schuljahr neue Sportarten wie Leichtathletik, Tanz, Eislaufen, Eishockey und Triathlon durch Profis kennenlernen und später in einem Verein ausüben. Das Sportangebot in Tirol ist vielfältig, aber nicht immer ist es den Lehrern möglich den Kindern im Sportunterricht diese Vielfalt zugänglich zu machen. Im Turnen zum Beispiel fehlt es oftmals an einer zweiten Lehrperson, die zum Sichern bei Saltos und

**Jungen Menschen ist die Bewegungslust angeboren. Damit dies auch so bleibt und sie in ihren Talenten gefördert werden, wurden durch Nachwuchsleistungssport Tirol (NLST) in den vergangenen vier Jahren professionelle Strukturen geschaffen, beginnend im Volksschulalter mit dem Talentescouting über die Sport-Mittelschule bis hin zu den Leistungssportschulen SportBORG sowie SportHAS. Ein Blick durchs Land.**

# Die Basisarbeiter

akrobatischen Einheiten notwendig wäre. Initiativen wie „Kinder gesund bewegen“ oder das Tiroler Schulsportservice versuchen diese Lücken mit einem Pool von professionellen Trainern zu füllen. Nachwuchsleistungssport Tirol hat in den vergangenen vier Jahren eine flächendeckende Struktur geschaffen, die Kinder vom Volksschulalter an über die Mittelschulen, die höheren Schulen und dem Leistungssport begleitet.

**Sportmittelschulen.** Seit dem Schuljahr 2019/ 2020 arbeitet NLST auch mit den neun Tiroler Sportmittelschulen und der Unterstufe des Reithmanngymnasiums in Innsbruck zusammen. Möglich wird dadurch eine Unterstützung in den Bereichen Training, Umfeldbetreuung und Coaching. „Wir können dieses Angebot inzwischen flächendeckend anbieten und sehen auch schon erste Früchte im präventiven physiotherapeutischen Bereich“, berichtet Esmeralda Mildner. Am Beispiel der Sport-NMS Lienz wird dies sichtbar: „Wir stehen in der Verantwortung unsere Kinder ganzheitlich zur fördern – sowohl schulisch als auch sportlich. Mit dieser Zusammenarbeit öffnen sich für uns ganz neue Möglichkeiten“, berichtet Gabriele Schwab, seit drei Jahren Direktorin an der Sportmittelschule. In der dritten Schulwoche haben in Lienz 17 Kinder der ersten Klasse einen Functional Movement Test durchlaufen. Durch das Projekt bekommen Schüler und Lehrer nun professionelle Begleitung von Trainern, die zu den Tests an die Schule kommen.

**Drei Säulen - Nachwuchsleistungssport Tirol arbeitet nun flächendeckend in Tirol.**

„Wir wollen als NMS nicht nur Sport anbieten sondern erlernen wie man ihn richtig ausübt“, sagt Gabriele Schwab. Also probieren die Sportlehrer nach dem Screening der Kinder die Bewegungsabfolgen selber aus, dann bekommen sie detaillierte Übungsfolgen die dabei unterstützen Dysbalancen auszugleichen. Das Projekt bezieht auch die Eltern mit ein, die noch am selben Tag zu einem Info-Abend eingeladen werden und dort auch individuelle Rückmeldung zu den Ergebnissen ihres Kindes bekommen. Auf diesem Weg bezieht NLST alle Menschen im Umfeld der Kinder in die Begleitung ein.

Diese Nachhaltigkeit hat Gabriele Schwab überzeugt. Es gebe immer wieder schöne Projekte, sagt sie, die auch tolle Ergebnisse brächten, allerdings nach einer kurzen Laufzeit auch wieder zur Ende wären. Die Zusammenarbeit mit dem NLST ist auf mehrere Jahre ausgerichtet, bezieht Evaluierung und Reflexion ein. Eine gute Basis. Was in der Schule beginnt, setzt im besten Fall in einer Mitgliedschaft im Sportverein fort, eine gewinnbringende Situation für alle Beteiligten, die sich in vielen kleinen Situationen zeigt. So können etwa Schüler und Lehrer an der NMS Lienz jetzt auch von einer Sprungmatte profitieren, die vom örtlichen Turnverein im Rahmen des Akrobatik-Trainings finanziert worden ist.

Das Tiroler Schulsportservice schließt die letzten Lücken in der Basisbetreuung: neben den bisherigen sechs Sportstunden in denen die Kinder neue Sportarten kennenlernen, stehen nun insgesamt 30 Stunden und fünf Spezialtrainer pro Schuljahr und Klasse zur Verfügung. Hört man die Rückmeldungen der Schüler und Lehrer aus Osttirol ist der Auftakt mehr als gelungen: „Mir gefiel am Besten das Leichtathletik Angebot. Wir lernten viele neue Laufarten kennen. Von Weitspringen bis zum Sprint, das Training war sehr abwechslungsreich. Ich würde es sehr toll finden, wenn wir das wieder machen könnten“, sagt eine Schülerin. Und eine Andere: „Das Geräteturnen hat richtig Spaß gemacht. Die Trainerin hat uns gezeigt wie man einen Kopfstand macht, wie man ein Rad schlägt und die Rolle vorwärts und rückwärts noch besser machen kann. Auch verschiedene Sprünge haben wir gelernt. Am Ende des Trainings konnte ich sogar schon auf einer Hand ein Rad schlagen.“

Sportlehrerin Daniela Sailer dazu befragt: „Ich sehe das Projekt als ein nachhaltiges Programm. Schwächen in Stärken umzuwandeln und Bewegungsabläufe zu verbessern, sehe ich als große Chance. Nicht nur die Kindern sondern auch wir Lehrer wurden geschult und zwar spielerisch.“

**Die Schüler und Schülerinnen an der NMS Schwaz.**

**In einem Workshop erfahren Lehrer neue Techniken.**

**Talenteförderung an den Neuen Sportmittelschulen:** Im Vordergrund steht der langfristige Leistungsaufbau. Zur Vertiefung und Spezialisierung steht jeder Klasse begleitend ein Spezialtrainer zur Verfügung. Zusätzlich kann jeder Sportlehrer fünf verschiedene Trainer aus dem Pool des Schulsportservices buchen. In einem altersangepassten Functional Movement Screening sollen Schwächen und Dysbalancen frühzeitig erkannt werden. Basisübungen helfen diese Defizite auszugleichen. In einem Workshop für Eltern wird nochmals informiert.

Dass Sport wesentlich zur körperlichen Entwicklung und ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung beiträgt, hat man an der NMS Lienz längst erkannt. Teamfähigkeit, Zielstrebigkeit und Frusttoleranz fallen Gabriele Schwab als Schlagworte ein. Fähigkeiten, die auch immer mehr in den schulischen Alltag wirken. „Wir wollen unseren Kindern einen gesunden Lebensstil vermitteln“, sagt Gabriele Schwab und dieser beziehe alle Ebenen ein.

Nachhaltigkeit interessiert auch immer mehr Lehrer an den anderen acht Sportmittelschulen in Tirol. So wurde das Team des NLST jetzt zum Tag der Offenen Tür an die NMS Schwaz eingeladen. Marco Schrettl gilt hier als Aushängeschild. Der Radfahrer war Schüler an der NMS Schwaz und wechselte an das SportBORG nach Innsbruck. 2019 startete Schrettl beim European Youth Olympic Festival in Baku (Aserbaidschan).

**Leistungssportschulen.** „Nachwuchsleistungssport Tirol kümmert sich seit vier Jahren um die Organisation der Trainingsumfeldbetreuung und hat die Trainingsangebote ausgebaut. Damit haben unsere Sportschüler noch mehr Angebote“, freut sich Andreas Pfister, Ausbildungskoordinator am SportBORG in Innsbruck. „Hier wurden professionelle Strukturen in den vergangenen Jahren geschaffen“, sieht auch Alois Rainer, Ausbildungskoordinator an der SportHAS. Nun wünschen sich die Sportlehrer an der NMS Schwaz, dass gezielt mehr Schüler weiter an das SportBORG ziehen und sich auch andere Biografien so wie die von Marco Schrettl lesen.

**Marco Schrettl.**

# Neuigkeiten

Hier berichten wir von unseren Veranstaltungen, Neuigkeiten aus unserem Umfeld sowie den Erfolgen und Reisen unseres Nachwuchses. Mehr davon gibt es auf unserer Website.

## Josef Geisler bei Talentescouting

INZING. Mit einem Ehrengast starteten die Schüler der 2. Klasse Volksschule Inzing in das Talentescouting. Landeshauptmannstellvertreter Josef Geisler schaute den Kindern über die Schulter und brachte dazu ein Filmteam mit. Der RSC Inzing ist sehr engagiert in seiner Nachwuchsarbeit, das zeigt auch der Beitrag, den ihr hier zum Nachschauen findet: Die Profis rund um WM-Teilnehmer Michael Wagner brachten viel Erfahrung auch im Umgang mit Medien mit.

Gestartet wurde wie gewohnt mit einem sportmotorischen Test und YOSI - das Maskottchen von Talentescouting Tirol war auch mit dabei. Ziel der Initiative ist es Kinder längerfristig für das Mittun in Sportvereinen zu begeistern und Talente zu entdecken und zu fördern bis hin zum Leistungssport.

**In prominenter Besetzung starteten die Schüler des Volksschule Inzing in ihr Talentescouting. LHstv. Josef Geisler schaute den Kindern und Michael Wagner (RSC Inzing) auf die Füße.**

Neues Gesicht bei NLST

## Lisa Totschnig - Expertin für Ernährung im Leistungssport

INNSBRUCK. Manchmal muss man die heimatlichen Gefilde verlassen um mit neuen Ideen zurückkommen zu können. So ähnlich erlebt es Lisa Totschnig. Als ehemalige Leistungssportlerin fühlt sich die Tirolerin sehr wohl in ihrer neuen Rolle im Team des Nachwuchsleistungssport Tirol. Seit Herbst 2019 berät sie den Nachwuchs in Fragen der Ernährung und hat diesen Bereich von Martina Baldauf übernommen, die nun neue Wege geht. „Da ich im Sport BORG maturiert habe, verbindet mich mit den Schülern auch, dass ich mal die selbe Schulbank gedrückt habe“, freut sich die ehemalige Triathletin. Lisa Totschnig wohnt in Zirl und Wien und beschäftigt sich in der Bundeshauptstadt mit dem Studium der Sportwissenschaften und Ernährungswissenschaften. Sie bringt Berufserfahrung aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Feldern mit wie der Leistungsdiagnostik, Forschung sowie Sportnahrung und Nahrungsergänzung.

Wir heißen Lisa herzlich Willkommen!

Voltigieren

## Medaillenregen

ERMELO. EM Bronze durch Jasmin Lindner (VG Pill, ehem. SportBORG Schülerin) im Einzel sowie im Pas de deux durch Eva Nagiller und Romana Hintner – die Voltigierer feierten einen lang ersehnten Erfolg in den Niederlanden. Mit zwei EM-Goldmedaillen, einer EM-Silbermedaille sowie ein Mal WM-Silber und zwei Mal EM-Bronze war es das bislang erfolgreichste Championat aller Zeiten für die rot-weiß-roten Turner. Bei der zeitgleich ausgetragenen WM der Junioren holten die SportBORG-Schüler WM-Silber für Österreich. „EM-Gold in der Gruppe hatte Österreich zuletzt vor 10 Jahren in Malmö geholt und unsere Damen Katharina Luschin, Jasmin Lindner und Eva Nagiller haben mit Gold, Bronze und Rang 4 einfach Unglaubliches geleistet. Auch die Silbermedaille im Nations Cup der EM vor Deutschland zu holen, ist uns erstmals gelungen. Das WM-Silber der Junioren glänzt für uns sogar ein bisschen wie Gold“, lobte Manfred Rebel, Bundesreferent.

**Bild unten: Die Voltigierer des RC Seefeld (alles SportBORG Schüler) sind sichtlich zufrieden nach den Bewerben bei den Europameisterschaften in Ermelo (Niederlande).**

WS-Reihe Sportpsychologie

## Was wir Trainer von der „Neuen Autorität“ lernen können

INNSBRUCK. Man muss das Rad nicht neu erfinden, zumeist reicht schon eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und das wirkt dann auch auf unser Umfeld. Die Sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol und Mirjam Wolf luden zu einem Workshop der Reihe Sportpsychologie und baten UEFA-Fußballtrainer Simon Brandstätter aufs Podium. Bis vor 15 Jahren war klar: Autorität ist derjenige, der in der Hierarchie diese Position einnimmt. Heute muss man Autorität sein, bekommen, haben. Die jungen Athleten seien selbstbewusster und freigeistiger als früher und wollten selbstbestimmt und aktiv Sport betreiben, ist Simon Brandstätter überzeugt. Mit dem Handlungskonzept der „Neuen Autorität“, das seinen Ursprung in den 90er Jahren in Tel Aviv hat, können auch „schwierige Charaktere“, die bewusst Reibung suchen, gut in ein Team integriert werden. Brandstätter: „Im besten Fall wird das Konzept zur Lebenshaltung. Die Kinder sind bereit dafür.“ Mehr dazu gibt es im Online-Magazin des NLST zum Nachlesen.

### Vorarlberger Fußballverband geht voraus

## Videokampagne gegen Missbrauch gestartet

Es gebe keinen aktuellen Anlassfall stellt Horst Lumper im Rahmen einer Presskonferenz klar. Der VFV-Präsident hat die Initiative persönlich ins Leben gerufen. In drei Filmen wird das Problem aus Sicht der Kinder, der Eltern und der Trainer beleuchtet.
Auch ohne aktuellen Fall sei der Fußballverband auch schon mit der Problematik konfrontiert gewesen, sagt Horst Lumper. Klare Verhaltensregeln würden schon dazu beitragen, dass erst gar keine Missverständnisse entstehen können. Gestartet haben die Kampagne der Vorarlberger Fußballverband und das Land Vorarlberg.
Sexueller Missbrauch im Sport ist ein unangenehmes Thema, umso wichtiger ist es diesem offen zu begegnen und Ängste zu entkräften. Der Sport ist ein Spiegelbild der Gesellschaft, weshalb es leider auch hier Missbrauch geben kann. Wesentlich ist es eine Aufmerksamkeitskultur in Vereinen, Verbänden und der Öffentlichkeit zu schaffen, damit erst gar nicht der Eindruck entsteht, es wäre gefährlich Kinder in einen Sportverein zu bringen, so die Initiatoren.

SportBORG-Schülerin Anna-Lena Ebster.

## EYOF oder eine erfahrungsreiche Reise nach Baku

***Sechs Sportschüler aus Tirol loteten beim European Youth Olympic Festival in Baku ihre Grenzen aus.***

**Judo.** „Ich bin mit einem Sieg gegen Viktoria Folger (GER) gut gestartet, dann habe ich gegen die Nummer 1 des Turniers, Alessia Corraro (I) wirklich gut mitgehalten. In der Hoffnungsrunde war ich leider schon erschöpft, außerdem bin ich auf meine ohnehin geprellte Ferse gefallen“, analysierte Pia Jaqueline-Kraft. „Das Erlebnis EYOF war trotzdem einmalig. Mit den Olymischen Ringen auf der Brust hier zu sein macht mich stolz und gibt viel Motivation für kommende Aufgaben. Die 17-jährige Tirolerin freut sich über Platz 9.

**Rad.** Es war Marco Schrettl der für die Szene des Tages sorgte. Im Zeitfahren überholte der 15-Jährige im Anstieg zur letzten Wende den Lokalmatador: „Das hat mir für die letzten Meter noch einen richtigen Energieboost gegeben und Rang 30.“ Das Straßenrennen beendete der Tiroler auf einem geborgten Hinterrad. „Gleich beim Start bin ich gestützt, dabei hat es das Schaltauge verbogen“, berichtet Schettl. „Mir hat es richtig getaugt, bei den Jugendspielen olympische Luft einzuatmen – das macht jedenfalls Lust auf mehr.“
**Tennis.** Das Mehr faszinierte auch die Tennisspielerinnen. „Das ganze Drumherum, das Athletendorf und die Stimmung, war großartig“, berichtet Anna-Lena Ebster. Im Tennis-Einzel scheiden die Österreicherinnen in der 2. Runde aus. Zum Abschuss der Einzel-Session verliert Anna-Lena Ebster gegen die Rumänin Alexandra-Maria Petric mit 4:6, 0:6. „Ich habe gut in das Match gefunden und war im ersten Satz dran. Danach ist leider völlig der Faden gerissen“, so Ebster.
**Ringen.** Jakob Sauerwein (RSC Inzing) schafft es bis ins Viertelfinale. Der Sport BORG Schüler freut sich über Platz 9.
**Schwimmen.** Lisa Ebster, erst ganz neu am SportBORG, erreichte in Baku über 200m Brust mit Tiroler Rekord Rang 12.
**Wir sind stolz auf Euch !**

Klettern

## Erfolge bei Junioren WM

ARCO. Bei den Juniorenweltmeisterschaften im Klettern, die im September in Arco (I) stattfanden, zeigten sich die Tiroler trittsicher. Julia Lotz kommt mit Platz 2 im olympischen Kombinationsbewerb (Lead, Bouldern, Speed) mit Edelmetall nach Hause. Jana Rauth erreicht in der Kombination Platz 4. In der Jugend B schaffte dies auch Emilia Warenski. Celina Schoibl kam bei den Juniorinnen auf einen sehr guten 6. Rang und Louis Gundolf belegte in einem starken Juniorenfeld Platz 17.

**Julia Lotz klettert zunächst hoch hinaus und freut sich dann über Platz 2 am Siegerpodest.**

**Pia Kraft (rechts, Judozentrum Innsbruck).**

Judo

## Kraft strahlt bei EC

LEIBNITZ. „Nach dem Auftaktsieg bin ich mit einem guten Gefühl in den Kampf gegangen. Gerade vor Heimpublikum hat mich das motiviert. Aber die Kroatin war am Ende die Bessere“, sagt Pia Kraft nach dem Junioren-Europacup in Leibnitz. Somit landete die Innsbruckerin in der Trostrunde und gewann die nächste Begegnung kampflos (Dewi De Vries musste verletzungsbedingt aufgeben). Ihrer nächsten Gegnerin, der späteren Dritten, Anja Obradovic (Serbien) unterlag Kraft und schied aus dem Turnier aus. „Sie kann mit dem Ergebnis mehr als zufrieden sein. Immerhin hat sie in einer höheren Altersklasse beim Heim-Europacup eine Platzierung geholt und sich als starke, vielseitige Kämpferin präsentiert“, sagt Landestrainerin Anna-Katharina Told. Die Innsbruckerin erzielte damit das beste österreichische Ergebnis in der Gewichtsklasse 63 Kilogramm. Umso bemerkenswerter, auch da Kraft zu den jüngsten Teilnehmerinnen des stark besetzten Turnieres gehörte.

# Termine

*Anstehendes und Wichtiges zum Vormerken !*

**24.01.2020** (9 - 12.15 Uhr)
**Tag der Offenen Tür SportBORG**
**Wo: Fallmerayerstr. 7, Innsbruck**

**10. bis 14.02.2020** (9 - 11)
**27. bis 30.07.2020** (9 -11)
**Trainingsmodul Langhantel**
**Wo: Landessportzentrum Ibk**
**Anmeldung: b.lachmann@nlst.at**

**bis 14.02.2020**
**sportliche Anmeldung**
**Neuaufnahmen SportBORG und SportHAS**
**Anmeldung: beim Sportkoordinator, b.lachmann@nlst.at, durch die Landesfachverbände**

**bis 21.02.2020**
**schulische Anmeldung**
**Neuaufnahmen SportBORG und SportHAS**
**Anmeldung: an der Schule durch die Eltern**

**24.02.2020**
**sportmotorischer Aufnahmetest für alle SportBORG Bewerber**
**außer Fußball**

**25.02.2020**
**sportmotorischer Aufnahmetest für alle SportHAS-Bewerber**
**inkl. der Sportart Fußball**

**01. bis 31.03. 2020**
(dienstags, 15.30 bis 16.30 Uhr)
**Trainingsmodul Schwimmen/ Regeneration**
**Wo: Landessportzentrum**
**Anmeldung: b.lachmann@nlst.at**

**20. bis 22.04.2020**
**VÖN Tagung**
**Wo: Grillhof Vill**

**16. April bis 14.05.2020**
(donnerstags, 15 bis 16.30 Uhr)
**Trainungsmodul Lifekinetik**
**Wo: Landessportzentrum**
**Anmeldung: b.lachmann@nlst.at**

**24. April 2020**
**Tiroler Sportlergala**
**Wo: Dogana Innsbruck**

**09. bis 30. Juni 2020**
(dienstags, 14.30 bis 16 Uhr)
**Trainingsmodul Kettlebell/ Slingtraining**
**Wo: Landessportzentrum**
**Anmeldung: b.lachmann@nlst.at**

**Wir wünschen allen Trainern, Lehrern und Schülern entspannte Semesterferien und bedanken uns für eure Unterstützung. Unsere Termine findest du auch unter www.nlst.at**

BSPA und NLST starten Ausbildung für Leistungssportler

# Trainings-Instruktor

**Die Bundessportakademie Innsbruck (BSPA) und Nachwuchsleistungssport Tirol veranstalten für Schüler des SportBORG und der SportHAS den Ausbildungslehrgang Instruktor für Fit-, gesundheitsorientiertes und präventives Training.**

„Die Besonderheit des Kurses ist der Schwerpunkt Leistungssport, der speziell für die Bedürfnisse der Leistungssport-Schüler ins Leben gerufen wurde“, erklärt Michaela Hollaus von der Bundessportakademie Innsbruck. Das neu erstellte Kursdesign enthält spannende Inhalte aus Theorie und Leistungssportpraxis, welche die Teilnehmer zum einen für sich selbst nutzen können, zum anderen legen sie damit auch den Grundstein für eine mögliche Trainer-Laufbahn. 16 Schülerinnen und Schüler sind in den ersten Durchgang im Herbst gestartet.

Die Stärken der Ausbildung? „Die Partnerschaft mit dem NLST, die tollen Referenten, die praxisnahe Wissensvermittlung und natürlich auch die motivierten Teilnehmer“, fasst Michaela Hollaus zusammen. Die Ausbildung ist kostenlos, die Schüler erhalten ein staatliches Zeugnis und sind zur Teilnahme am weiterführenden Trainer-Grundkurs berechtigt. Die wesentlichen Inhalte werden während des Schulunterrichtes am SportBORG/HAS im Rahmen des Sportkundeunterrichtes gelehrt und angerechnet. Zusätzlich finden noch drei weitere Kursteile durch die BSPA statt. Damit ist der neue Lehrgang für Sportschüler gut mit ihrem Umfeld vereinbar.

Ausbildungsinhalte: Religion (Ethik), Deutsch (Kommunikation/Rhetorik), Sportorganisation, Betriebskunde & Recht, Sportgeschichte, Medieneinsatz, Geräte- und Regelkunde, Sportbiologie, Sportpsychologie, Sportpädagogik, Sportmethodik, Angewandte Bewegungslehre & Biomechanik, Angewandte Trainingslehre, Dopingprävention, Praktisch-Methodische Übungen, Sportverletzungen und Maßnahmen. Anmeldungen bei b.lachmann@nlst.at.

**Experten vermitteln in dem neuen Lehrgang theoretisches und praktisches Wissen zur Trainingsgestaltung.**

# Erfahrungen in einem Team sammeln

**Assistieren für den Leistungsdiagnostik-Test oder Modeln für einen Übungskatalog zur Regeneration - ein Praktikum bei NLST ist vielfältig.**

„Guten Morgäään, du bist bestimmt die Katrin?! Komm doch rein. ...“ So freundlich wurde ich an meinem ersten Tag von Esmeralda begrüßt. Ich dachte sofort, super, hier bin ich richtig und der größte Teil meiner Nervosität löste sich in Luft auf. Dieser erste Eindruck zog sich durch meine ganze Praktikumszeit. Benjamin und Esmeralda sind ein super Team und sind mir bei Fragen immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Nach einer kurzen Einführung ging es auch gleich schon los - umziehen und rüber zum Krafttraining mit den jugendlichen Athleten & Athletinnen.

Hier bekam ich einen Einblick, wie sie das Basis- und Individualtraining der 14- bis 18-jährigen Sportler und Sportlerinnen im Bereich Kraft, Koordination und Beweglichkeit aufbauen und durchführen. Ich selbst wurde in späterer Folge mit der Erstellung einfacher Trainingspläne beauftragt, die ich unter persönlicher Betreuung gemeinsam mit den Athleten & Athletinnen durchführte. Hier ist besonders interessant, dass so viele verschiedene Sportarten aufeinander treffen und somit auch die verschiedenen konditionellen Fähigkeiten sehr unterschiedlich ausgeprägt sind.

Weiters war ich dann noch beim Talentescouting Tirol in der Volksschule Kirchberg mit dabei. Dort bauten wir verschiedene Teststationen für die Kinder auf, um deren Können zu prüfen. Den Kindern machte es großen Spaß, da für alle etwas dabei war. Hier war dann noch eine Trainerin des Triathlonvereins Kitzbühel mit dabei, die den Kindern den Verein vorstellte und ihnen einen Überblick zu deren Trainingsablauf gab. Die jungen Talente sind unsere Zukunft und sollten schon in ihren frühen Jahren bestmöglich gefördert werden.

Als Studentin am Institut für Sportwissenschaft in Innsbruck war das Praktikum im September 2019 eine Bereicherung für mich. Ich konnte mein bereits erlerntes Wissen in die Praxis umsetzen und lernte zudem sehr viel Neues. Es eröffnete mir eine weitere Tür für meinen späteren beruflichen Weg und es würde mich sehr freuen mit den beiden eventuell sogar mal zusammen zu arbeiten.

**Seit Mai 2019 kann man bei NLST ein Praktikum machen. Vier Praktikanten waren bisher in den Bereichen Training, Talentescouting und Rechercharbeiten tätig.**

Ignaz Gschwentner (links). Selina Egle mit Lara Kipp und Barbara Allmair (Bild rechts, v.l.).

# Starker Tiroler Auftritt

Victoria Steiner und Annia Unterscheider (im Kreise der Trainer).

LAUSANNE. 32 Burschen und 31 Mädchen. Stark besetzt war heuer das Youth Olympic Team Austria , das im Jänner bei den Spielen in Lausanne an den Start ging. Die meisten Wintersport-Talente entsendete Tirol mit 18 Sportlern, darunter zehn Schüler des SportBORG und SportHAS (Eishockey, Eisschnelllauf, Skeleton und Rodeln). Das rot-weiß-rote Team ging in 14 von 16 Disziplinen an den Start. Eisschnellläufer Ignaz Gschwentner bringt es für Alle auf den Punkt: „Wahnsinn. Ich habe überhaupt nicht damit gerechnet, dass wir hier um die Medaillen mitlaufen können, weil unser Team am Papier nicht so stark war."

Hier die Platzierungen im Überblick:
Eisschnelllauf: Ignaz Geschwentner (SportBORG): Mixed NOC Team Sprint – 1. Platz mit Läufer/innen aus Japan, Finnland und Russland, 500m – Platz 6, Massenstart – 7. Platz, 1.500m – Platz 19
Eishockey: Emma Hofbauer (SportBORG): Vorrunde im Women's Mixed NOC Team
Skeleton: Victoria Steiner (SportBORG): 5. Platz Einzel; Annia Unterscheider (SportBORG): 9. Platz Einzel; Sandro Mai (SportHAS): 4. Platz Einzel.
Rodeln: Selina Egle (SportBORG): Im Training verletzt Mittelfußknochen gebrochen; Lara Kipp (SportBORG): Doppelpartnerin von Selina und deshalb auch kein Start; Madlen Loss (SportHAS): Nachnominiert für Selina Egle – Platz 13 im Einzel; Barbara Allmaier (SportBORG): Platz 8 Einzel; Florian Tanzer (SportHAS): Platz 7 Einzel

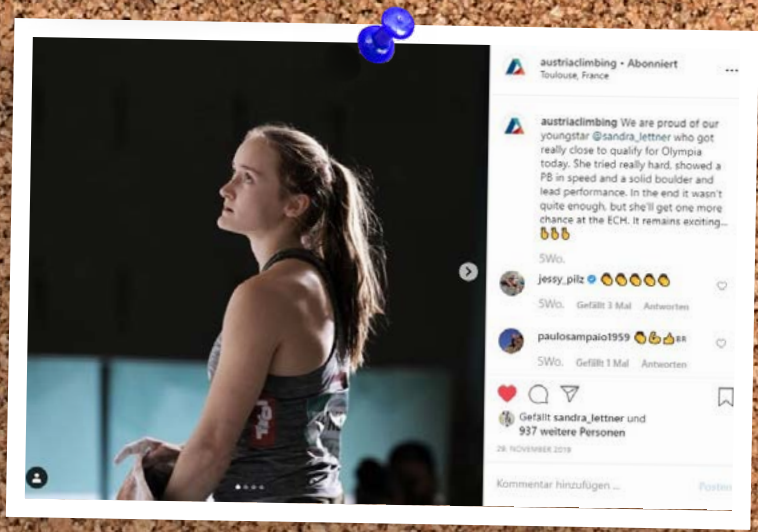
Emma Hofbauer.

Madlen Loss.

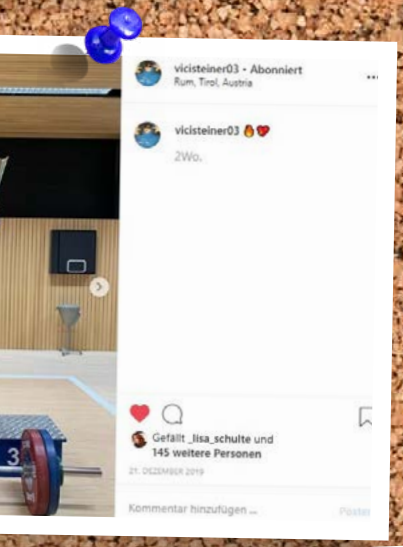
Florian Tanzer.

# Social Media Wall

Was unsere Nachwuchssportler antreibt, wie und mit wem sie abseits der Sportes Spaß haben und wie sie sich in den Social-Media-Kanälen präsentieren, zeigen wir auf unserer Pinwand. Wir freuen uns wenn du auch uns folgst.



# Social Media Wall



## Follow us!

nachwuchsleistungssport-tirol.at

# Nachgefragt

in der Tiroler Nachwuchssportszene

## Was ist ein Abreißer?

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

**Benedikt Ernst,**
RSC Inzing

*Benedikt Ernst (Ringen):*

Ein **Abreißer** ist eine Handlung um die Grundposition des Gegners instabil zu machen, um in weiterer Folge diverse Angriffe oder Techniken an zu bringen. Man versucht den Gegner frontal am Nacken und Oberarm zu kontrollieren und anschließend nach vorne Richtung Matte zu befördern. Ein „Abreißer" wird daher nicht als Technik bezeichnet sondern als Vorbereitungshandlung, es kann durch diese Aktion noch keine Wertung geholt werden.

Und was ist der Unterschied zwischen **Freistil** und **Römisch-Griechisch Ringen** ? Freistil Ringen wird sowohl von Frauen als auch von Männern durchgeführt. Angriffe am ganzen Körper sind erlaubt und auch das Einsetzen der Beine für diverse Techniken. Die Körperposition ist wesentlich tiefer als im Griechisch-Römischen Ringkampf. Hier muss sich der Kämpfer auf Angriffe oberhalb der Gürtellinie des Gegners beschränken. Jeglicher Einsatz der eigenen Beine oder Griff zu den Beinen wird unmittelbar bestraft. Beide Stilarten sind olympisch.


NACHWUCHS LEISTUNGSSPORT TIROL INNSBRUCK

**Nachwuchsleistungssport Tirol**
**Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck**

**Telefon: +43 (0) 660 / 136 746 8**
**Email: b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at**
**www.nachwuchsleistungssport-tirol.at**



Bundesministerium Öffentlicher Dienst und Sport · LAND TIROL · INNS' BRUCK · AUSTRIAN SPORTS Bundes-Sport GmbH

**Impressum:** Eine Information von NLST / Redaktion: Benjamin Lachmann & Jane Kathrein; Fotos: www.nlst.at, Sportfachverbände, Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum, Land Tirol, gepa/ÖOC, Olympiazentrum Vorarlberg