

REVIEW

#06 - 2020

Zweites Standbein

In Krisen werden duale Ausbildungswege relevant. Wir baten Alex Gruber und Andreas Ruetz zum Gespräch.

Motivation

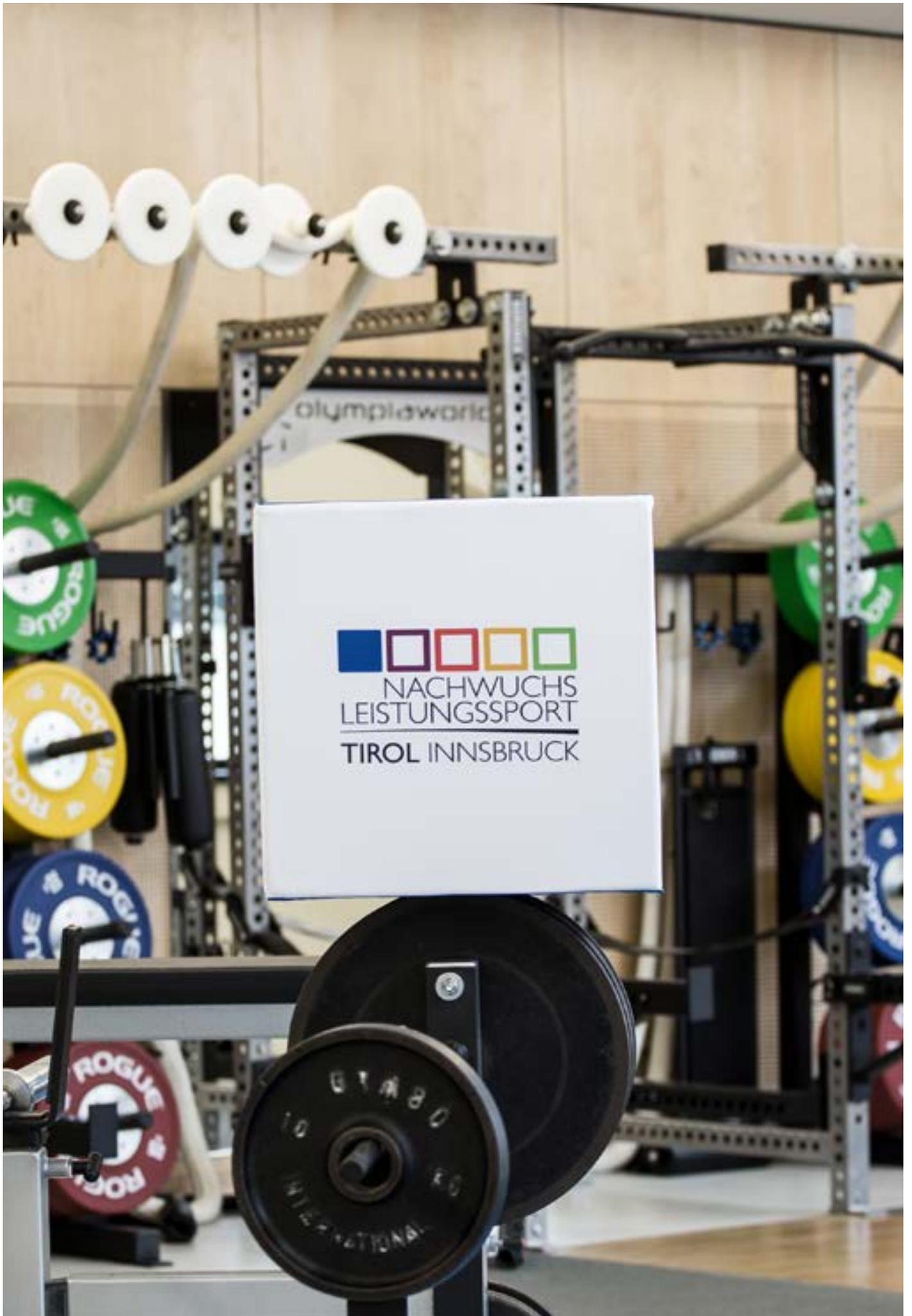
Wie unsere Athleten/innen die Wochen des Lockdowns erlebt haben.

Krisenmanagement

Homeschooling, Ernährungsumstellung, Mindsetting - unsere Betreuer hatten im HomeOffice viel zu tun.

#improvetalents

Damit Talente Sieger werden!




NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT

TIROL INNSBRUCK



Die wichtigste Nebensache.

In Krisenzeiten wird SPORT zur Nebensache!? Wie viele sehnten sich während der COVID-19-Tage im Frühjahr nach Abwechslung und Ausgleich? Wirkt doch Bewegung unmittelbar auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden und unsere Gesundheit! Mit diesen Gedanken haben sich bestimmt auch einige von euch beschäftigt. Die Frage ob sportliche Bewegung JA oder NEIN, stellt sich bei unseren Leistungssporterschüler/innen nicht. Sie waren aktiv und versuchten aus der Situation und mit den Einschränkungen das Beste zu machen.

Auf die Suche nach einem zweiten Standbein machte sich in dieser Zeit wohl der eine und andere Leistungssportler, zumindest in Gedanken. Die duale Karriere ist während der Schulzeit gut organisiert. Training und Wettkämpfe können mit den Bedingungen an den Leistungssport-schulen koordiniert werden. Aber was kommt danach? Reicht eine Anstellung als Heeresportler oder Polizist in der Leistungssportgruppe der Polizei? Wer hilft den Athlet/innen weiter

– auch das ist ganz klar mit der KADA – Sport mit Perspektive - organisiert, hier helfen Laufbahnberater bereits zum Ende der Schulzeit einen weiteren Weg mit dem Leistungssport zu finden. Was aus diesen Möglichkeiten jeder macht, liegt dann an den Sportler/innen selbst... Wir haben dazu bei ehemaligen Profis nachgefragt, lest ab **Seite 4**.

Wir wollten auch wissen wie unsere Sportschüler/innen diese Zeit erlebt haben, welche positiven Effekte und welche Herausforderungen es gab, mehr dazu ab **Seite 8**. Es ist sehr wichtig, dass die Athlet/innen wieder mit geregelter Training und auch Wettkämpfen für sich Ziele formulieren und auf diese trainieren können.

Ich wünsche uns für das neue Schuljahr viel Motivation um wieder los zu legen! Und freue mich, wenn ihr NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT TIROL weiterempfiehlt! Gerne schicken wir euch unseren Newsletter, ihr könnt uns auch in den Sozialen Medien folgen.



Benni Lachmann

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

Damit Talente Sieger werden!
#improvetalents



Alex Gruber, Bildmitte, verstärkte für zwei Jahre (ab 2005) die Defensive des FC Wacker - die Spielzeit in der ersten Bundesliga beurteilt der Sportredakteur und Co-Trainer heute als Zeit des inneren Reifens.

„Ich repräsentiere vermutlich nicht den exemplarischen Weg für den Verlauf einer Profikarriere“, mit diesen Worten eröffnet Alex Gruber unser Gespräch. Umso spannender denke ich mir, vor allem auch für unsere Nachwuchssportler/Innen, die sich mit alternativen Wegen auseinandersetzen, im Training, im Schulalltag, in der Planung ihrer beruflichen Laufbahn. Als sich der Tiroler im Alter von 30 Jahren in die Profiligena kickte, habe „niemand mehr mit ihm gerechnet“, resümiert der ehemalige Profi-Fußballer. Mit 20 Jahren schon einer der aufgehenden Sterne im Profitraining des FC Tirol, verschuldete er 1995 im ersten Bundesligaspiel einen 11-Meter und verließ mit Saisonende den Erstligisten. Eine Reise zwischen zweiter Liga und Regionalliga begann, sie sollte zehn Jahre dauern.

Umwege. Aufgrund der aktuellen Situation haben wir uns in **Review #6** ganz bewusst

auch die Frage gestellt, welchen Einfluss diese Erfahrungen auf die Karriereplanung haben kann. Trotz Ausrichtung, Planung und Zielstrebigkeit kann über Nacht unsere Lebenssituation eine andere sein, Faktoren, die von Außen wirken, scheinen wir manchmal ausgeliefert zu sein. Alex Gruber hat in seiner beruflichen Laufbahn gelernt: wer sich auf die Veränderlichkeit im Leben vorbereitet, innerlich flexibel ist und auch für andere berufliche Wege offen bleibt, kann Veränderungen leichter in den Lebensplan integrieren.

Es gibt einen Fachbegriff dafür: Resilienz. Die Fähigkeit Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriffe auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zur Entwicklung



Alex Gruber
(Fußball)

Das Ende einer Profikarriere kann früher eintreten als geplant – eine Verletzung, das Rausfallen aus einem Förderkader, oder wie aktuell der Covid-19-Lockdown setzen die Ausbildung in ein neues Licht. Wir haben bei zwei „alten Hasen“ nachgefragt. Obwohl sie Schulkameraden waren, haben Alex Gruber und Andreas Ruetz ganz unterschiedliche Wege beschritten.

Offen für neue Wege

nutzen. Der Weg als Ziel. Seine Laufbahn liest sich so: nach der Matura am damals noch neuen Sportzweig am Gymnasium Fallmerayerstraße, schreibt sich Alex Gruber für das Jus-Studium an der Universität Innsbruck ein, nach einigen Semestern wechselt er an die Sozialakademie in Innsbruck und schließt diese ab.

Sprungbrett Ferialjob. Über einen Ferialjob setzt er einen Fuß in die Sportredaktion der Tiroler Tageszeitung, er fühlt sich dort schnell wohl, stellt sich geschickt an und wird im Herbst freier Mitarbeiter. 2000 bietet ihm die Moser Holding eine Anstellung an. Alex Gruber greift zu. Er lernt den Journalistenberuf, wechselt also in den Rollen, vom Aktiven zum Beobachter und Analysten. Zum 30. Geburtstag, das war 2005, unterschreibt er seinen ersten Profi-Vertrag mit dem FC Wacker. „Ich war in einer Erwachsenen-situation und hatte durch die Karenz kein finanzielles Risiko abzuwägen,“

erinnert sich Alex Gruber an jenen Tag an dem er sich für den Sprung in die erste Bundesliga entscheidet, er ist gerade spazieren als ihn der Anruf des Wacker-Managers erreicht.

In der ersten Fußball-Bundesliga erlebt Alex Gruber vor allem einen innerlichen Reifungsprozess. Die Jahre in der Amateurliga bewertet der heute 44-Jährige als besonders erfahrungsreich. Ohne die Unterstützung seines Arbeitgebers hätte er den Weg in die erste Bundesliga vermutlich nicht eingeschlagen, sagt er heute. Sein Dienstverhältnis wurde auf seine sportlichen Engagements hin adaptiert, später wurde Alex Gruber kareziert. Noch immer intensiv setzt sich der 44-Jährige heute mit dem runden Leder auseinander, als Sportredakteur für die Tiroler Tageszeitung und als Co-Trainer.

Am SportBORG lernen sich Alex Gruber und Andreas Ruetz kennen und schätzen.

Die beiden schreiben sich miteinander für das Jus-Studium ein und gehen dennoch getrennte Wege. Andreas Ruetz erkennt schnell, dass sich das Jus-Studium gut mit dem Sportalltag kombinieren lässt, geht den Weg bis zum Doktorat und wird mit 24 Jahren Konzipient in einer Rechtsanwaltskanzlei in Innsbruck. „Grundsätzlich sehe ich es als sehr wichtig, ganz unabhängig von Krisen oder so wie jetzt Corona, dass man als junger Mensch möglichst unabhängig ist und das schafft man sich auch durch ein zweites berufliches Standbein. Eine sportliche Karriere geht irgendwann zu Ende, so viel Realismus sollte jeder Sportler haben, auch Krisen durchlebt man leichter wenn man Alternativen kennt“, ist Andreas Ruetz heute überzeugt.

Gewerkschaft sensibilisiert. Eine Studie der Österreichischen Spielergewerkschaft (VGF) sagt, dass im österreichischen Fußball nur drei Prozent der Profis richtig davon leben können, also finanziell abgesichert sind. Das müsse man den jungen Leuten, die sich für diesen Weg entscheiden, unbedingt sagen, plädiert Alex Gruber heute an Trainer und Funktionäre. „Das Gehaltsgefälle für Profifußballer ist in Österreich in

den vergangenen 20 Jahren weit gesunken, bis auf ein paar wenige Vereine wie Red Bull Salzburg oder Austria Rapid.“ Vor allem in der zweiten Liga vermisst er in Österreich Perspektiven aus denen heraus man sich ein Leben aufbauen könne.

Wer bereits während der Ausbildung über ein zweites berufliches Standbein nachdenkt, ist vorbereitet und so versuchen auch Institutionen wie die Gewerkschaften bei den Spielern/innen ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Einblicke in verschiedene Fachbereiche wie etwa dem Sportmanagement bekommen die jungen Menschen neben der Basis-Ausbildung an den beiden Sportschulen in Innsbruck, SportBORG und SportHAS sowie dem Skigymnasium in Stams. Inzwischen bieten auch verschiedene Bildungseinrichtungen Fernlehrgänge speziell für Leistungssportler an.

Es gibt in der Bundesliga auch einige wenige Beispiele an Talenten, die abseits des klassischen Weges von Fußball-Akademie über Sportschule(n) bis ganz nach oben gekommen sind. Manche Talente wählen den Weg einer Abend- oder Online-Matura, auf jeden Fall sollte man einen schulischen

Andreas und Helmut Ruetz - im Doppelsitzer zwei der erfolgreichsten Naturbahnrodler der 90er Jahre.



oder beruflichen Abschluss machen, unterstreicht Alex Gruber. „Lehre und Matura auch im Sport - diese Option ist noch offen. Ich habe 1994 am SportBORG maturiert, und schon damals wurde darüber nachgedacht außergewöhnlichen Talenten auch die Möglichkeit einer Lehrausbildung mit verlängerter Laufzeit anzubieten. Darüber wird aktuell wieder diskutiert.“ Der Österreichische Skiverband hat die Kombination „Sport und Lehre“ mit einer Handelskette testweise ausprobiert.

Randsportart Rodelsport. Neben dem inneren Plan braucht es auch ein bisschen Glück. In Oberperfuss geboren, einer der Wiegen des Rodelsports, lernen Andreas Ruetz und seine vier Geschwister die Rodelbahn früh kennen. Im Alter von zehn Jahren geht es Andreas fokussierter an, ein Bekannter der Familie ist Sportwart und holt die beiden Jungs in den Verein. Ab diesem

Zeitpunkt „läuft es“: die Erfolge stellten sich rasch ein. Weltmeister, dreifache Europameister, vier Gesamtweltcup-siege. Andreas und Helmut, zwei Brüder, ein geniales Duo.



Andreas Ruetz
(Naturbahnrodeln)

Das Jus-Studium lässt sich auch ideal mit der

sportlichen Karriere verbinden, Bruder Helmut entscheidet sich wiederum für die Architektur. „Uns war bewusst, dass die sportliche Karriere irgendwann zu Ende gehen wird und das Naturbahnrodeln eine Randsportart ist“, erinnert sich Andreas Ruetz. Auf das Grundstudium folgt das Doktorat, 2001 wird dem angehenden Anwalt eine Stelle als Konzipient in einer Kanzlei angeboten. Zum optimalen Zeitpunkt: am sportlichen Höhepunkt beschließt der 24-Jährige seine Karriere zu beenden: „Wir hatten alles erreicht was es zu erreichen gab, dann setzt man den Fokus neu.“ Im Sport lerne man vieles von dem man auch später im Beruf profitiere, wie man andere Menschen respektvoll behandelt ist eine dieser Erfahrungen, die dem Anwalt heute

Viele Wege führen zur Matura

SportBORG. Die Schüler des Sportzweiges am Gymnasium in Innsbruck schließen mit der Reifeprüfung ab.

SportHAS mit Berufsreifeprüfung. Seit zwei Jahren wird der Abschluss an der Handelsschule für Sport in Innsbruck durch die Berufsreifeprüfung ergänzt.

KADA - Karriere Danach, Sport mit Perspektive. Wer bereits aktiver Leistungssportler und mindestens 18 Jahre alt ist, findet an der KADA die passende Ausbildungsschiene und Kurse in Englisch, Mathematik, Deutsch, Sport- und Eventmanagement.

Zugute kommt. Rhetorische Fähigkeiten haben ihn schon vielfach weitergebracht. Viele Wege führen zum Ziel, dafür stehen auch die Geschichten unsere beiden Gesprächspartner. Wobei man auch über das Ziel reflektieren kann: warum entscheidet sich ein junger Mensch dafür Leistungssportler zu werden? Will er ausschließlich sportliche Ziele erreichen oder auch als Persönlichkeit reifen? Letzterer wird auch in Krisen Möglichkeiten zum Wachsen finden.

Der Mut zu Umwegen, das Vertrauen in die Intuition, Realitätssinn, auch zu wissen wann es Zeit ist aufzuhören - das sind Fähigkeiten, die sich aus uns heraus entwickeln. Junge Leistungssportler erfahren neben dem Erreichen von sportlichen Zielen eine Persönlichkeitsentwicklung, die Gleichaltrige in dieser Form wahrscheinlich nicht erleben. Schon allein dafür lohnt es diesen Weg, der manchmal auch mit Anstrengungen und dem Verzicht verbunden ist, zu gehen.

Unsere Athleten sind wieder unterwegs zu Wettkämpfen und sammeln Erfahrungen. Wir wünschen Euch viel Erfolg für die nächsten Bewerbe!

Straßenrad

Marco Schrettl wieder sicher im Rennen

TSCHECHIEN. Marco Schrettl hat eine neue Leidenschaft entdeckt - der SportBORG-Schüler ist vom Mountainbike auf die Straße gewechselt. Nach der Pause im Frühjahr war die Freude auf Bewerbe umso größer, im August lockte dann eine Rundfahrt im Straßenrad-Nationalteam nach Tschechien. Dort trug er das weiße Trikot des besten Nachwuchsfahrers und radelte zwischenzeitlich auf Rang 4. Ein Sturz, zehn Kilometer vor dem Ziel, kostete Schrettl seinen Vorsprung. Er blieb zwar unverletzt, konnte aber nicht mehr ins Renngeschehen eingreifen und viel in der Gesamtwertung zurück.

Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, Schrettl ist in guter Form. Wir warten gespannt!



Marco Schrettl (Bildmitte) im Kreise seiner Teamkollegen und dem Rennsieger.

Schwimmen

Sportschüler punkten bei ÖM

GRAZ. Erstmals fanden die österreichischen Staats-, Junioren- und Nachwuchsmeisterschaften gemeinsam in Graz statt, an fünf Tagen schwamm der Nachwuchs um die begehrten Titel. Vorne mit dabei, die Schüler von SportBORG und SporthAS. 200 Meter Freistil: Luis Kurz (Gold). 200 m Rücken: Leon Opatril (Gold). 800 m Freistil: Lisa Smoly (Gold). 100 m Brust: Benjamin Hasanovic (Gold). Weitere Erfolge: Pascal Lebeda: 3. Platz 100m Schmetterling, 3. Platz 100m Freistil; Lisa Ebster: 2. Platz 200m Brust, 2. Platz 100m Brust; Emanuel Eder: 3. Platz 1500 m Freistil, 3. Platz 400 m Freistil; Luis Kurz: 1. Platz 200 m



Leon Opatril (l.v.l.), Rosalie Pienz (2.v.l.), Benjamin Hasanovic (r.)

Freistil, 2. Platz 100m Freistil, 2. Platz 400m Freistil; Benjamin Hasanovic: 1. Platz 100m Brust, 2. Platz 200m Freistil, 3. Platz 50m Brust; Rosalie Pienz: 2. Platz 200m Rücken; Lisa Smoly: 1. Platz 800m Freistil, 2. Platz 400m Freistil; Leon Opatril: 1. Platz 200m Rücken, 3. Platz 50m Rücken

SportHAS / SporthAK

Teilnehmerrekord bei Aufnahmetests

INNSBRUCK. „In diesem Jahr war das Interesse besonders groß“ freute sich Andreas Pfister, Ausbildungs koordinator am BORG für Leistungssportler/innen, nach den Aufnahmetests. An zwei Tagen im Februar werden die Bewerber für SportBORG und SportHAS begutachtet, eine Experten-Kommission entscheidet dann welche Schüler aufgenommen werden. „Wir freuen uns über unsere Partner, besonders in der Talentdiagnostik sind Prof. Christian Raschner (Sportlicher Leiter Olympiazentrum) und Lisa Steidl-Müller, international anerkannte Experten“ sagt Sportkoordinator Benjamin Lachmann. Mit dem „We test the future Award“ werden auch die beste Athletin sowie der beste Athlet ausgezeichnet, heuer freuten sich eine Leichtathletin und ein Kletterer.



Sprint und Stangenklettern sind zwei von 13 Übungen, die zu bestehen sind.

Reiten

Young Riders EM brachte neue Erfahrungen

BUDAPEST. „Europeans 2020 – es war eine tolle Zeit und eine schöne Erfahrung“, berichtet Daria Hohenwarter (SportBORG). „Die erste Prüfung war leider noch fehlerbehaftet, aber die zweite war dafür umso besser. Es war mir eine Ehre Österreich dort zu vertreten. Fürs Finale hats mit über 68% leider knapp nicht gereicht aber ich bin dennoch mehr als stolz auf meinen Sportpartner und unsere gemeinsame Entwicklung.“ Wie auch in ihrer Ponyzeit, wo sie sich von 2015-2017 für jede EM qualifiziert hatte, schafften es Daria und Lehmann beim CDI in Máriakálnok (HUN) aufmerksam zu machen.



In einer Performance stellten sich die Sportarten vor.

SportBORG: Andrang bei Tag der Offenen Tür

INNSBRUCK. „In Summe sind inzwischen 32 verschiedene Sportarten bei uns am SportBORG vertreten“, berichtet Ausbildungs koordinator Andreas Pfister den Anwärtern und deren Eltern. Er hatte seine Aushängeschilder zusammengeholt, geboten wurde eine einstündige Aufführung der verschiedenen Sportarten. Große Freude in der Lehrerschaft brachte der Besuch von Jasmin Maader (ehem. SportBORG-Schülerin und Weltklasse Turnerin).

Tiroler Sportler Gala: Ehemalige Sportschüler gleich drei Mal mit Viktor ausgezeichnet

Eine Sportlergala wie wir sie kennen gab es in dieser Zeit natürlich nicht, aber geehrt wurde trotzdem und sich gefreut. Mit Vanessa Herzog (Eisschnelllauf), Jakob Schubert (Klettern) und das Rodelteam mit Hannah Prock, Reinhard Egger und Loenz Koller gingen gleich drei der vier Viktor-Trophäen an ehemalige Sportschüler/innen.

INNSBRUCK. Unter ihrem Mädchenname Bittner war die 24-jährige Innsbruckerin Vanessa Herzog bereits 2013 als Aufsteigerin des Jahres geehrt worden. Auch wenn aus dem geplanten Dubai-Urlaub Mitte März nichts geworden ist, startete Herzog am 1. April mit „vollen Batterien“ in die Vorbereitung. Langweilig wird der Eisschnelllauf-Königin ohnedies nie, schließlich gilt es auf dem heimischen Bauernhof drei Alpakas, 20 Hühner und je zwei Schweine und Gänse zu versorgen.

Jakob Schubert nahm im Vorjahr als erster männlicher Kletterer einen „Viktor“ entgegen, weilte aber während des Galaabends beim Boulder-Weltcup in China. Diesmal darf Jakob Schubert nicht zuletzt aufgrund von zwei WM-Silbermedaillen die erfolgreiche Titelverteidigung bejubeln. „Eine Riesenauszeichnung und ich wäre sehr gerne auf dieser Bühne gestanden.“ Erst einmal ist Tirols größte Olympia-Hoffnung aber froh, wieder im Training zu stehen. „Vorerst nur in Kleingruppen. Mit Jan-Luca Posch und Florian Klingler und Trainer Kilian Fischhuber sind wir aber ein schlagkräftiges Quartett.“

Hannah Prock hatte die frohe Kunde von ihrem Vater Markus, dem nunmehrigen Verbandspräsidenten, erfahren: „Ich war erst einmal baff, dass wir auch die Tiroler Fußballklubs mit ihren Fans hinter uns gelassen haben.“



Und dann habe ich gleich meine Jungs informiert.“ Ihre Jungs, das sind Reini Egger, der Vizeweltmeister im Einzel, und die zweifachen WM-Dritten im Doppelsitzer Thomas Steu und Lorenz Koller. Gemeinsam jubelte man bei der WM in Winterberg über Mannschafts-Silber.

Weil ein Gruppenbild mit dem „Viktor“ corona-bedingt nicht erlaubt war, posierte Hannah Prock schließlich mit drei Pappkameraden. „Schade, weil wir uns den Viktor sehr gerne auf der Bühne abgeholt hätten.“ Das unterstrich auch Reini Egger: „Die Sportlergala ist ein Fixpunkt im Frühjahr. Da gefällt’s mir einfach, auch, weil man viele Athleten trifft, wenn man dann noch selbst geehrt wird, ist’s halt noch lässiger.“ Und eines wollte Egger nicht unerwähnt lassen: „Dieser Preis gebührt nicht nur uns vier, sondern dem gesamten österreichischen Rodelteam.“



Vanessa Herzog
(Eisschnelllauf)



Jakob Schubert
(Klettern)



Sportpsychologie, Ernährung, Homeschooling

Corona-Management



Andreas Pfister
(Ausbildungskordinator
SportBORG)

Den Sprung ins kalte Wasser annehmen

In den vergangenen Wochen wurde in den Medien mehrfach aus unterschiedlichen Perspektiven von den Schwierigkeiten im Homeschooling berichtet. Wie hast du das erlebt?

Der Lockdown ist zweieinhalb Wochen vor Ostern losgegangen, die meisten meiner Kollegen inklusive mir waren überzeugt, dass es nach Ostern normal weitergehen kann, die Vorgaben in den ersten Wochen waren den Stoff zu wiederholen. Das war stressfrei. Über das Moodle System, konnten wir jeden einzelnen Schüler und auch die ganze Klasse erreichen, das hat flüssig funktioniert. Als dann nach Ostern klar wurde das Homeschooling dauert an, kam auch der Stress,

vor allem für Lehrer, die vorher mit diesen Dingen überhaupt nichts zu tun hatten und dazu zähle ich mich auch.

Was waren die größten Herausforderungen?

Wir waren nicht darauf vorbereitet, weder technisch noch inhaltlich. Zunächst mussten wir erst ausloten welche Tools uns zur Verfügung stehen, Video-Konferenzen, Messengerdienste und dann war auch für viele von uns neu wie man die Lerninhalte angepasst an diese Tools vorbereitet. Anfänglich war das Kommunikations-System überladen, das konnte jedoch von den IT-Beauftragten Step für Step optimiert werden.

Könnte das Homeschooling in Zukunft deinen Unterricht ergänzen?

Prinzipiell ist das Homeschooling nicht vergleichbar mit dem normalen Unterricht, der das Reden, Kommunizieren und Diskutieren in der Klasse ausmacht. Das schriftliche Frage-Antwort-Spiel dauert länger, in einer Unterrichtsstunde bringst du natürlich auch viel mehr rüber als wenn du seitenweise Texte verschickst.

Das konnte ich jetzt auch bei der Wissensabfrage bei den Schülern erkennen, dass es da schon einige Lücken gibt, weil das Lernen daheim vielleicht nicht so gut geklappt hat. Ich bevorzuge die „altmodische Methode“, den Unterricht in der Klasse, nutzen werde ich vielleicht den Messenger-Dienst. Ich kann mir jedoch vorstellen, dass E-Learning vor allem für Sportler/Innen, die aufgrund von Wettkämpfen und Trainingscamps viel Reisen, eine interessante Ergänzung werden könnte, z.B. für die Kunstbahnrodler.



Mirjam Wolf
(Sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol)

Welche Gedanken bringen mich weiter ?

Die sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol hat gemeinsam mit der Nachwuchssportförderung Tirol die Initiative „If you can't go outside, go inside“ gestartet, kannst du darauf eingehen?

Verloren gegangene Strukturen und Abläufe, veränderte Trainingsgewohnheiten, abgesagte bzw. verschobene Wettkämpfe, Sorgen um die private und sportliche Zukunft können zu persönlichen Krisen führen und da ist es wichtig aufzufangen und zur Seite zu stehen um die Zeit evtl. auch als Chance zu sehen, sich selbst weiterzuentwickeln. In diesem Zusammenhang wurde diese Initiative gestartet, um allen Tiroler Sportlern, Trainern und Funktionären eine Unterstützung und Begleitung in diesem Prozess zu bieten.

Wie konntest du unterstützen?

Wir haben versucht den Fokus zu halten, auch in Quarantäne kann man Ziele anvisieren und handlungsorientierte Muster anwenden. Eine gute Zeit um die Entwicklung der mentalen Fähigkeiten zu forcieren: Du kannst jetzt nicht wie gewohnt trainieren, du kannst jetzt zu keinen Wettkämpfen fahren, aber was kannst du denn sonst noch tun? Ruhe und Geduld kultivieren. Stärkung des eigenen „Ichs“.

Kein Training, keine Wettkämpfen - wie wirkt das auf die Psyche eines jungen Menschen?

Die Abläufe von Sinnkrisen ähneln vielleicht denen bei Verletzungen. Plötzlich wird man gestoppt, nichts geht mehr. Das kann Ärger, Wut, Verzweiflung, Ängste auslösen. Man stellt Dinge in Frage und muss einen neuen Fokus entwickeln sowie seine Zielsetzung überdenken. Bei Corona kamen ja da noch andere Dinge dazu. Viele hatten auch Angst ihre Familie oder Freunde könnten erkranken. Wie binde ich die Angst ein? Aber auch der Überfluss an Informationen - was macht der Medienkonsum mit meinen Gedanken? Wie schaffe ich es bei mir zu bleiben?

Das Leben nimmt wieder an Fahrt auf, welche Herausforderung sind jetzt zu bewältigen?

In vielen Sportarten konnte erst spät mit dem Training fortgesetzt werden und auch wie es mit den Wettkämpfen weitergeht ist teilweise noch unklar. Die unterschiedlichen Regelungen, sei es länder-, aber auch sportartspezifisch stellen die Athleten und Trainer vor neue große Herausforderungen. Wie die Sportler, aber auch Trainer damit umgehen werden, wird die nächste spannende Frage sein.

[Die Langversion des Interviews gibt es auf unserer Webseite \[www.nachwuchsleistungssport-tirol.at\]\(http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at\) zum Nachlesen!](http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at)



Alois Rainer
(Ausbildungskordinator Handelsschule für Leistungssport)

Technologien bringen neue Möglichkeiten

Viele Lehrer mussten sich mit den neuen Formen der Wissensvermittlung erst vertraut machen. Du auch?

Mein Unterrichtstil ist schon sehr offen und ich kann auf aktuelle Situationen eingehen, mit den Fächerkombinationen Geographie und Sport habe ich im Gegensatz zu anderen Lehrern auch viele Wahlmöglichkeiten. Für mich persönlich brachte es diesbezüglich also keine großen Umstellungen, abgesehen von den Präsenzzeiten,

die ja nicht mehr möglich waren. Nach einer Umstellungszeit hat sich schließlich auch der Kommunikationsfluss zu den Sportlerinnen und Sportlern eingespielt.

Jetzt starten tausende Schüler in ein neues Schuljahr, was wird sie erwarten?

Man kann das auch mit Schulstart schwer voraussagen, wir haben aber sicher viel gelernt in den Wochen des Lockdowns und danach und nehmen dieser Erfahrungen mit in das neue Schuljahr. Ich fände es viel spannender im Winter nochmals nachzufragen, wie es den Kollegen und Kolleginnen und den Schülern dann geht und wie sie die Zeit im Nachhinein beurteilen.

Audio-Beiträge, Video-Sequenzen, Video-Meetings - sind das adäquate Methoden um Kindern Wissen auch ganz unabhängig von einer Pandemie zu vermitteln?

In den Altersgruppen, die wir in der Sport-Handelsschule ansprechen werden diese Angebote gut angenommen und es sind auch Lernerfolge sichtbar. Ich sehe das hier nicht so kritisch wie manche andere Kollegen, aber ich unterrichtete auch keine Hauptfächer und bin ganz unabhängig davon offen für Formen neuen Lernens, das ist vielleicht der Unterschied. Ich sehe darin sogar eine große Chance für unsere Athletinnen und Athleten, weil sie durch e-Learning freier von Ort und Zeit arbeiten können. Das erleichtert schon Vieles. Noch braucht es Zeit um die notwendige Hardware und Software an vielen Schulen einzuführen, hat man sich auf aber dann auf Programme einigen können, kann das sehr bereichernd sein. Ich möchte den Kolleginnen und den Kollegen Mut machen, sich auf die neue Techniken einzulassen, weil sie tatsächlich viele neue Möglichkeiten eröffnen.



Lisa Totschnig
(Ernährungsberaterin am
Olympiazentrum Innsbruck)

Mit sich selbst verabreden

Während der Quarantäne haben viele Menschen das Kochen und Selbermachen für sich entdeckt. Gab es auch bei dir Tendenzen?

Energie tanken und nochmals Energie tanken, das konnte ich in dieser Zeit vor allem in der gemeinsamen Zeit mit der Familie beim Kochen sowie beim Essen.

Welche Fragen hatten die Sportler/innen?

Vor allem wurde ich nach Rezeptideen gefragt. Die Athlet/Innen hatten jetzt Zeit sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen, der Alltag eines Leistungssportlers ist in der Regel sehr stressig und in der Corona-Phase blieb mehr Zeit für die Dinge, die sonst häufig zu kurz kommen. Manche haben neue Essgewohnheiten für sich gefunden. Wir bieten grundsätzlich ein innovatives Trainingsprogramm, das es auch zu Hause ermöglicht sinnvolles Training umzusetzen, so hatten viele in dieser Pause Zeit neue Übungen auszuprobieren und sich mit den eigenen Defiziten zu beschäftigen. Auch dafür bleibt in der Regel zu wenig Zeit.

Wie kann man sich Gutes tun in Krisenzeiten?

Indem man sich erlaubt einmal „runterzufahren“, auch Genießen ist erlaubt, eben im richtigen Ausmaß. Freude am Leben zu haben, viele Schüler haben mich auch nach Rezept-Ideen gefragt.

Was kann dabei helfen, jetzt diese neuen Gewohnheiten beizubehalten?

Jetzt ist es wichtig diese neuen Gewohnheiten auch langfristig umzusetzen, auch wenn der Trainingsalltag wieder stressig ist, sich weiterhin Zeit für das frische Kochen zu nehmen. Auch wenn es dazwischen immer wieder einmal schneller gehen muss, selbst zubereitet ist dem FoodToGo-Snack aus dem Supermarkt zu bevorzugen. Termine mit sich vereinbaren, z.B. Essens-/Kochzeiten festlegen.

Wenn es doch mal schneller gehen muss, gibst du welchen Ratschlag?

Couscous ist mein absoluter „Fast-Food“-Favorit, Wasserkocher aktivieren, Couscous in eine Schüssel, wenn gewünscht würzen – Wasser dazu und fertig. Geht schneller als das Warten im Supermarkt an der Kassa und liefert mehr Inhaltsstoffe. Wenn man sich Zeit für das Thema Ernährung nimmt, entdeckt man viele neue Möglichkeiten - an Produkten, an Zubereitungswegen, auch welche Kombinationen von Nahrungsmitteln besonders effektiv sind um alle nötigen Nährstoffe für den Trainingsalltag verfügbar zu machen.

Der Trainingspartner wird zum Anker



Melanie Kindl
(18 Jahre alt, Taekwondo, SportHAS):

„In der Coronazeit war ich zu Hause bei meiner Familie im Unterland mit der ich viel Zeit genießen konnte. Die Trainingsmöglichkeiten dort waren jedoch ziemlich eingeschränkt. Deshalb hieß es kreativ sein und die Motivation nicht zu verlieren! Der Verein in Innsbruck bot ein Online-Training über Zoom an, daran konnten alle teilnehmen – wir haben gemeinsam geschwitzt. Das fand ich eine sehr gute Idee, gemeinsam mit meiner Schwester pushten wir uns zum täglichen Training.

Auch in Phasen der Langeweile konnte ich mich mit meinen Trainingsgeräten zu Hause ablenken – Hometrainer – Box Sack – 5-Minutes-Shaper. Taekwondo spezifisch zu trainieren mit Partnerübungen und Sparring, dauerte dann doch noch eine Weile, da wir doch eine Kontaktsportart sind. Und der Kontakt zurzeit nicht möglich ist. Am liebsten habe ich mit meiner Schwester ein Online HIIT-Training gemacht, da wir uns beide immer bis an unsere Grenzen gepusht haben. Und gemeinsam einen Muskelkater zu bekommen ist einfach schön... Für die Schule war einiges zu tun, da die Abschlussprüfungen immer näher rücken. Das Online-Schooling war ziemlich anstrengend und hat mich viele Nerven gekostet.

Pia Perthen
(17 Jahre alt, Golf, SportBORG):

„Das Training während der Quarantäne war eine neue Erfahrung für mich. Das Konditionstraining mittels Video/Onlinetools mit den Trainern des Olympiazentrum Tirol hat jedoch hervorragend funktioniert. Ein Vorteil war, dass ich bereits eine gute Trainings-Grundausbildung durch das Nachwuchsleistungszentrum habe und auch viele Trainingsgeräte zu Hause nutze.

Aber nachdem die Golfsaison kurz nach ihrem Start im Freien im März so abrupt unterbrochen wurde, musste ich wie jeder andere das Beste aus der Situation machen. Also verlegte ich mein Training in den Indoor-Simulator meiner Eltern und mit Schwerpunkt auf das kurze Spiel in unseren Garten. Meinem Pro/Swing Coach schickte ich regelmäßig Videos und er gab mir auf demselben Weg Feedback und neue Übungen mit. Im Großen und Ganzen kam ich recht gut durch die Quarantäne, wobei ich mich natürlich über den ersten Golfschwung am Golfplatz im Mai sehr freute. Kleine Nebenbemerkung – langweilig wurde mir nie, denn neben meinen sportlichen Trainingsplan ließen sich unsere Lehrer viel einfallen und beehrten uns regelmäßig mit umfangreichen Arbeitsaufträgen.



**Maximilian Heidkamp
(16 Jahre alt, Segeln, SportBORG):**

„Seit Anfang Mai dürfen wir wieder trainieren, nachdem wir vom Sport-Ministerium eine Ausnahmegenehmigung bekommen und verschiedene Tests durchlaufen haben. Inzwischen waren wir auch schon für drei Wochen am Bodensee auf Trainingslager.“

Der Shutdown ist mir persönlich nicht schwergefallen, da ich in der glücklichen Situation bin, dass meine Eltern ein Hotel besitzen und ich hier den Kraftraum für mich nutzen konnte. Ich habe mehr Ausdauer trainiert, war auch viel Laufen. Benni (Lachmann) hat mich gut durch begleitet und mir einen wöchentlichen Trainingsplan geschneidert. Mit meinem Partner Paul Ebenbichler, der in Bregenz lebt, habe ich mich auch ausgetauscht. Das Homeschooling war für mich unkompliziert, die Lehrer haben keinen Druck gemacht, wobei meine Motivation von Woche zu Woche nachließ - zu Hause findet man dann doch Dinge, die man lieber macht als für die Schule zu arbeiten.

Jetzt fahre ich wieder an einzelnen Wochentagen an das SportBORG nach Innsbruck und bin fokussierter was das Lernen betrifft. Nachdem fast alle Wettkämpfe abgesagt wurden, inklusive der Europameisterschaften und Weltmeisterschaften, hoffe ich, dass wir ab September wieder durchstarten können. Demnächst wird es einen kleinen Wettbewerb in Österreich geben, der spontan ausgerufen und in kleinem Kreis durchgeführt wird. Darauf freue ich mich schon!

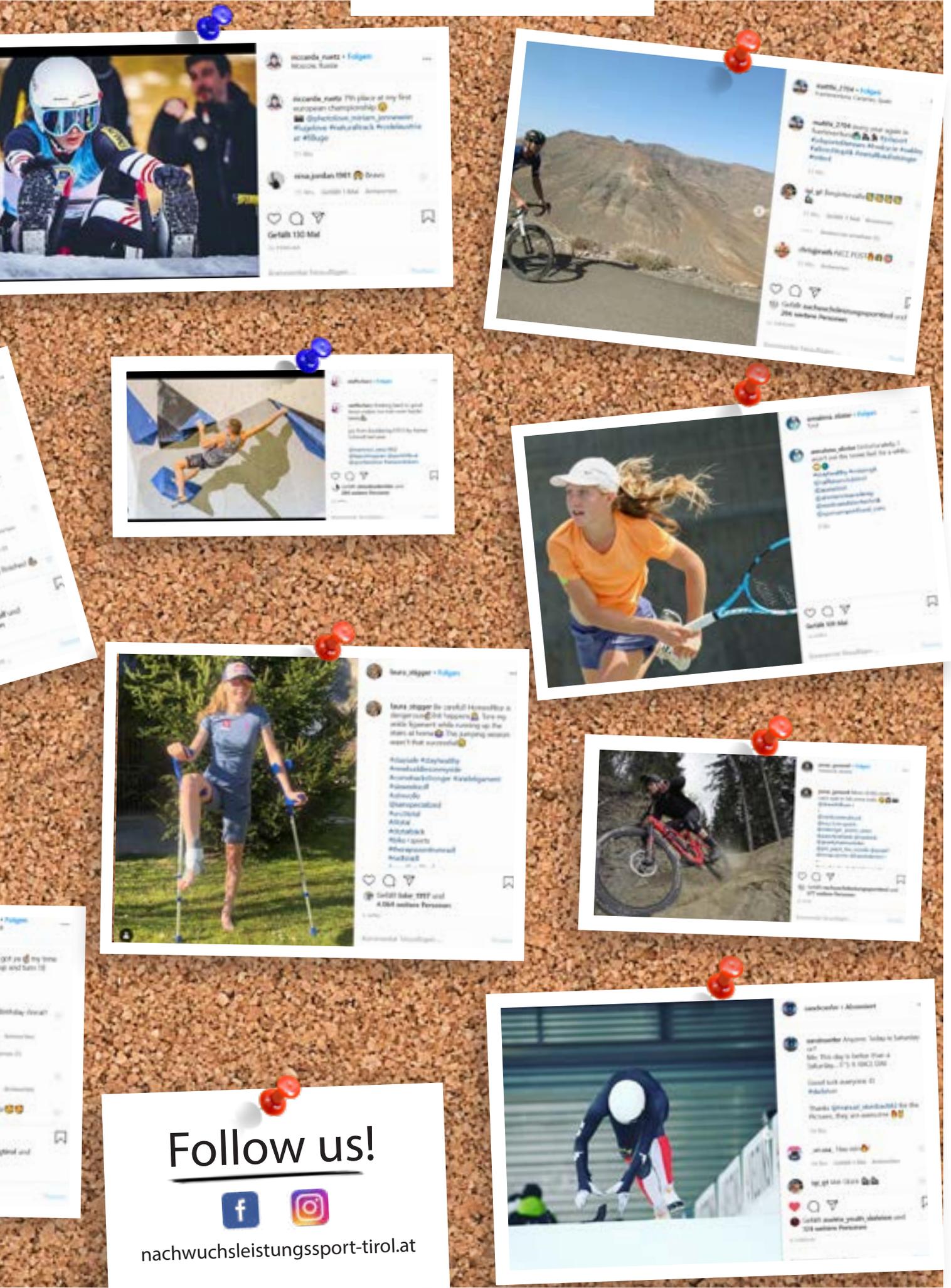


**Lisa Smoley
(16 Jahre alt, Schwimmen, SportBORG):**

„Mir persönlich geht es sehr gut. Seit Anfang Juni dürfen wir wieder im Tivoli trainieren. Jedoch nicht im Becken, sondern auf der Wiese in kleinen Gruppen. Die Zeit in der Quarantäne war jedoch nicht immer leicht, da vor allem schulisch immer sehr viel verlangt wird. Mein „neuer“ Alltag besteht fast ausschließlich aus Erledigungen für die Schule und Workouts um das versäumte Training nachzuholen. Meine Lieblingsübungen während der „Corona-Ferien“ sind vor allem Liegestütz, Burpees sowie flaches Rudern mit Gewichten. Auch andere Sportarten wie beispielsweise Laufen und Rennradfahren habe ich in der Corona-Zeit vermehrt wieder ausgeübt. Andererseits ist aber zu sagen, dass die „freie“ Zeit auch einmal fein und angenehm war.“

Zusammengefasst von Jane Kathrein.

Social Media Wall



Follow us!



nachwuchsleistungssport-tirol.at

Nachgefragt

in der Tiroler Nachwuchssportszene

Was ist ein Blueliner?

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



Benni Schennach,
Österreichischer Eishockey-
verband

Benni Schennach (Eishockey):

Ein **Blueliner** ist ein Verteidiger. Er dirigiert von der Blauen Linie aus während des Powerplay (Überzahlspiel) wie z.B. ein Quarterback im Football bzw. Libero früher im Fußball. Er ist für sein überaus gutes Spielverständnis und seinen Torinstinkt bekannt. Es muss nicht unbedingt ein Überzahlspiel sein, auch während einer Angriffsaktion, der Verteidiger rückt hier mit auf, kann er an der blauen Linie auf den Pass warten, um zum Schuss anzusetzen. Damit ist er ein offensiver und gefährlicher Spieler.

Und was kann man sich unter **Icing** vorstellen? Icing wird im Deutschen mit „Unerlaubter Befreiungsschuss“ oder „Unerlaubter Weitschuss“ übersetzt. Unerlaubter Weitschuss wird gepfiffen, wenn der Puck aus der eigenen Hälfte über die rote Mittellinie und die gegnerische Torlinie gespielt wird, ohne dass ein Spieler den Puck währenddessen berührt. Der Schiedsrichter pfeift ab und das Spiel geht mit einem Bully in der gegenüberliegenden Endzone weiter. Spielt eine Mannschaft in Unterzahl, gilt die Regel für dieses Team nicht.

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.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.





Nachwuchsleistungssport Tirol
Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

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

Email: b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at