

REVIEW

#10 - 2024


NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

*Drei neue Sportarten bei
Nachwuchsleistungssport Tirol*

*EYOF 2023
& der olympische Gedanke ...*

*Experteninterview mit Trainer
Mario Huys (Triathlon)*

#improvetalents
Damit Talente Sieger werden!



<https://www.instagram.com/annapetutschnigg/>



**ERD
BYR**

#sportmeetsfashion

FÜR ALLE LEISTUNGSSPORTSCHÜLER

Bestellung unter:

<https://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at/sport-meets-fashion/>

A black and white portrait of a man with short, dark hair, a beard, and glasses, smiling. He is wearing a dark polo shirt with a logo on the chest. The background is a plain, light color.

Wir leben Schule und Sport!

Neue Wege zulassen... Mit diesem 10. REVIEW feiern wir ein kleines Jubiläum, worauf wir natürlich sehr stolz sind. Es war und ist uns wichtig, dass all unsere Mitstreiter/innen im Tiroler Sport wissen was bei uns und im Nachwuchssport passiert. Deshalb darf ich schon jetzt euch allen für euer Mitwirken und Interesse an uns danken und freue mich noch möglichst oft zu Beginn des Reviews von NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT TIROL ein paar Zeilen schreiben zu dürfen!

In dieser Ausgabe sind wieder viele interessante Themen zu lesen. Besonders die TITELSTORY über unsere drei neuen Sportarten am Nachwuchskompetenzzentrum, gibt einen Einblick hinter die Kulissen. Sportarten wie Mountainbike Downhill gehören aus unserer Sicht zu Innsbruck und Tirol – deshalb freuen wir uns sehr wieder ein hoffnungsvolles Talent aus dieser Sportart bei uns begrüßen zu können. Aber nicht nur die neuen Talente machen Lust auf mehr Nachwuchsleistungssport, auch die aktuellen Zahlen unserer Sportschüler/innen. So haben wir aktuell so viel Schüler/innen aus Spilsportarten wie noch nie an unseren beiden Leistungssportschulen dem SportBORG und der SportHAS.

Auch hatten wir noch nie so viele Mädchen wie aktuell und mit 266 Sportschüler/innen insgesamt stellen wir ebenfalls eine Höchstzahl auf.

Der Sommer 2023 war für unsere Sportarten sehr erfolgreich – stellvertretend soll hier unsere EYOF – SIEGERIN MAGDALENA RAUTER genannt werden, die im Stabhochsprung die Goldmedaille gewinnen konnte. Bei den WINTER YOUTH OLYMPIC GAMES in Korea waren 9 Athleten/innen aus unseren Schulen am Start und konnten 5x Edelmetall mit nach Hause bringen. Rodelerin Marie Riedl hatte gleich 3 Medaillen im Gepäck. Mit Mario Huys haben wir seit langer Zeit wieder einen Erfolgstrainer im Experteninterview, was sicher auch für viele spannend zu lesen ist, auch Trainerkollegen.

In diesem Sinne darf ich allen Athleten/innen schon eine erfolgreiche Sommersaison wünschen und für die restliche Wintersaison maximale Erfolge! Allen Fördergebern, Partnern, Verbänden, Trainern/innen, Lehrern/innen, sowie allen Eltern und dem gesamten Team vom NWKZ Tirol wünsche ich eine gute Zeit und darf mich für die erfolgreiche Arbeit herzlich bedanken!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Lachmann'.

Benni Lachmann

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

Damit Talente Sieger werden!
#improvetalents

Drei neue Sportarten

Ohne ei Weg an



Rosa Zierl

ne solide Basis hält der die Spitze nicht dauerhaft

Basketball, Flagfootball und MTB-Downhill heißen die neuen Sportarten, die seit diesem Wintersemester mit Schülern an SportBORG und SportHAS vertreten sind. Flagfootball wurde auch für die Olympischen Sommerspiele 2028 in Los Angeles bestätigt. Wer von Olympischen Spielen träumt, muss seine Hausaufgaben gut machen, ohne geplante Nachwuchsarbeit, hält der Weg an die Spitze nicht dauerhaft.

Von Jane Kathrein

Basketball. Während in anderen Sportarten wie dem Sportklettern bereits 14-Jährige in der Weltspitze mitmischen, dauere es im Basketball ein paar Jahre bis zu einem Einsatz in der 1. Bundesliga. Nicht immer liege das am fehlenden Können oder der Erfahrung, sondern auch an der Tatsache, dass sich versierte Spieler länger in den Profi-Mannschaften halten, als das in anderen Sportarten der Fall ist. Gelingt es den Jungen nachzurücken, kann es schon sein, dass sie zunächst längere Zeit einen Platz auf der Ersatzbank halten. Nicht zuletzt, deswegen entscheiden sich viele junge Athleten nach der Matura fürs Weggehen. Aus dem Bundesland, manchmal auch aus Österreich. Sportarten, die ihre Aufgaben in der Nachwuchsarbeit nicht richtig gut machen, verlieren im Profi-Bereich früher oder später an Bedeutung, fehlt es aber an Zugpferden in den obersten Ligen, interessieren sich auch weniger junge Leute für diese Sportart. Ein Dilemma.

Johannes Tramposch und Danilo Bozic wollen neue Zugpferde werden.

Mit ihrer Leidenschaft – das Basketballspiel – sind sie im Herbst an das SportBORG weitergezogen, Basketball wollen sie später auch zum Beruf machen. Johannes Tramposch, spielt derzeit im U19 Team der Raiders. Nach Abschluss der Neuen Mittelschule in Absam war aber auch für ihn zunächst unklar wie es weitergehen wird. Eine Lehre hätte keine Zeit mehr für professionelles Basketballtraining zugelassen, das war also keine Alternative. Der Schritt in das SportBORG brachte sie.

Was sich seitdem verändert hat, wollten wir von Johannes Tramposch wissen: „Außer, dass ich jetzt jeden Tag in Innsbruck bin, nichts Wesentliches. Die Trainingseinheiten sind auf verschiedene Standorte in der Stadt verteilt, zwei bis dreimal pro Woche trainiere ich auch im Leistungszentrum.“ Dass er mit Teamkollege Danilo Bozic in derselben Klasse sei, habe viele Vorteile. „In den Pausen können wir gemeinsam Spielzüge durchgehen und uns auch gelegentlich gegenseitig motivieren.“

Der Verein Swarko Raiders Tirol steht inzwischen auf starken Beinen und kann die Vorgaben für eine Teilnahme im Leistungszentrum erfüllen. „Acht Trainingseinheiten pro Woche sind das Minimum“, erklärt Andreas Scheicher. Jetzt seien Umfeldbetreuung und der hohe Trainingsumfang für die Tiroler wieder realisierbar. Übrigens: seit bei den Tirolern wieder mehr auf die Nachwuchsarbeit geachtet wird, gibt es neben den Raiders Innsbruck auch noch andere Teams wie die Kufstein Towers. Dennoch stellt sich Andreas Scheicher auf einen längeren Prozess ein, bis verankert sein wird, dass Spieler aus Tirol dauerhaft im Leistungszentrum trainieren und in der Bundesliga spielen. Das Hinzuziehen von Legionären soll eine Ausnahme bleiben.



Mountainbike/ Downhill. Mit ganz anderen Herausforderungen hat eine noch relativ junge Sportart zu kämpfen. Wer in den Bergen rund um Innsbruck unterwegs ist, hat sie längst entdeckt.

Familien, die auf Mountainbikes unterwegs sind, manche darunter stürzen sich mutig die Trails Richtung Tal hinunter. Nicht zuletzt wegen des Crankworx Festivals, das seit ein paar Jahren die Elite und tausende Fans nach Mutters lockt, rockt Downhill. In der Mountainbike-Disziplin ist das Level der Fahrerinnen und Fahrer in den vergangenen Jahren schnell gestiegen. Downhill-Bikes werden immer schneller, Fahrwerke immer besser. Downhill soll olympisch werden munkelten viele in der Szene in diesem Jahr. Noch ist es nicht so weit. 2028 werden die Sommerspiele in Los Angeles mit Mountainbike aber ohne Downhill ausgetragen. Die Voraussetzungen, das Zuschauer-Interesse und die Professionalität würden aber dafürsprechen.

Rosa Zierl ist die Tiroler Wegbereiterin. Neben drei Mountainbike-Fahrern hat das SportBORG jetzt auch eine **Downhill-Fahrerin** dazu bekommen.

„Der Trainingsalltag ist für mich seit Herbst vieleinfacher geworden, nachdem ich bereits in der Früh trainieren kann ist der Tag nicht mehr so dicht“, sagt Rosa Zierl, die wir kurz vor der nächsten Schulstunde erreichen.

Athletiktrainer Lukas Jagersberger nennt das einen weiteren Schritt in Richtung Professionalisierung, er begleitet die Tirolerin im athletischen Bereich zweimal wöchentlich im Frühtraining.

Vor drei Jahren war mit Jonas Göweil schon einmal ein Downhill-Fahrer an einer der Sportschulen. Dann gab es wieder eine Lücke. Rosa ist die erste Frau in dieser Sportart an der Schule. Die erste Frau überhaupt im professionellen Rennsport in Tirol wie es scheint, denn wenn sie sich aus Trainingsgründen die Trails rund um Innsbruck „runterhaut“, macht sie das im Kreis von Jungs. Das gilt auch für Wettbewerbe, wenn sich Rosa mit anderen Frauen, aus ihrem Altersbereich, messen will, muss sie dafür nach Frankreich fahren.

„Ich hoffe, dass dieser Sport jetzt noch beliebter wird und vor allem auch die Grundlagen für den Weg zum Profi-Fahrer gelegt werden.“

In der Schule erfährt die Tirolerin breite Unterstützung und das sei wohltuend, zum Beispiel eine Schulbefreiung für das Trainingslager. „Der Austausch mit Mitschülern aus anderen Sportarten, der hier möglich wird, ist motivierend und auch hilfreich“, sagt Rosa Zierl, die ihren Sport aus Leidenschaft betreibt und noch immer Spaß daran hat.

Ein Spaß, der vor vielen Jahren begann. Je früher die Kids auf den Bikes bergab unterwegs seien, desto besser, denn die stärkste Barriere im Kopf sei die Angst, ist Lukas Jagersberger überzeugt. Kinder kennen die Angst nicht. Im Alter von 15 Jahren kommt für die Sportlerinnen der Wendepunkt, nicht nur, weil die Pubertät anklopft, ab jetzt geht der Weg in Richtung Erwachsenenklassen. Die Downhill-Touren werden länger und anspruchsvoller, die Fahrerinnen brauchen mehr Muskelmasse, bessere Schnellkraft und eine noch stärkere Reaktionsfähigkeit. „Wir bauen Rosa ganz in Ruhe für die Erwachsenenklasse auf“, erklärt Jagersberger.

2024 möchte Rosa im Juniorenteam fahren, seit 2023 steht sie im Europacup am Start.



Rosa Zierl bei einem herausfordernden Rennen.

Drei neue Sportarten



Flag Football.

WAS IST DAS?

Alles Neu, oder was? Nicht ganz. Flag Football ist eine Ballsportart, die aus dem American Football entstanden ist. Der wesentliche Unterschied zum American Football: die Defense stoppt den ballführenden Spieler der Offense, indem sie ihm ein Flag aus dem Gürtel zieht, statt ihn körperlich zu tackeln wie im American Football.

Aufgrund der steigenden Popularität des Sports wurde 2001 die Flag Liga Austria (FLA früher AFL) gegründet und die erste offizielle Österreichische Meisterschaft ausgetragen. Österreich kann auch auf internationalem Bankett großartige Erfolge vorweisen. Grandios auch die Damenmannschaft, die gleich mehrfach die Europameisterschaften gewann: 2009, 2011, 2013, 2015 und 2017.

Vielleicht sehen wir bei den Olympischen Sommerspielen 2028 in Los Angeles, wenn die Flag Football Spielerinnen einziehen auch eine Tirolerin. Die Sportart Flag Football hat es geschafft, die Disziplin ist olympisch und **Martha Mair** aus Axams hat gute Chancen auf einen Platz im rot-weiß-roten Team.

Die 14-Jährige kommt ursprünglich aus dem Leistungs-Klettersport, weil ihr der Druck in dieser Einzelsportart irgendwann zu groß geworden ist und sich die gesamte Familie Mair ohnedies dem American Football verschrieben hatte, war der Weg für Martha quasi vorbereitet. Papa Mair ist ein großer NFL Fan, beide Söhne sind aktiv in dieser Sportart engagiert. Der große Bruder Elias hat die Football-Mittelschule besucht und seine Schwester gelegentlich zum Training mitgenommen. „In den USA verläuft **die Ausbildung polysportiv**, das heißt man muss als Athlet am College eine zweite Sportart belegen. Martha profitiert davon vielfach“, weiß Dominik Bauer, Landesfachverbandstrainer im American Football und Flag Football.

In Tirol wird seit dem Jahr 2000 Flag Football auf Profi-Ebene gespielt, das genau genommen keine neue Sportart, sondern eine Teilsportart des American Football sei, neben Tackle. „Im Frühling reiste ein Trainer aus den USA an, ließ den Verein an seinem Wissen teilhaben“, so Dominik Bauer.

In Österreich sind derzeit 50 Gesamtvereine im Flag Football aktiv, zehn davon in Tirol. Der Tiroler Kader spielt in der Frauen Bundesliga, die Jugend spielt im Mixed. Weit über 100 Athletinnen sind in Österreich als aktiv gemeldet. Österreich sei auf europäischer Ebene sicher Vorreiter nicht nur was das Flag Football anbelange, ist Dominik Bauer überzeugt. Das im Herbst 2020 eröffnete American Footballzentrum in Innsbruck platze inzwischen aus den Nähten. Die internationale Popularität des Flag Football ist auch darin begründet, dass die National Football League die Disziplin voll unterstützt und eine Plattform dafür schafft.

American Football Spieler erreichen ihren **Leistungshöhepunkt mit 25 Jahren**, Martha Mair ist gerade 14 Jahre alt geworden. Der Wechsel an das SportBORG habe in diesem Herbst nicht viele Veränderungen in ihrem Leben gebracht, die Kommunikation sei noch direkter geworden, die junge Frau kann sich ihren wöchentlichen Trainingsplan über ein Tool am Smartphone zusammenstellen. Das sei erleichternd, sagt sie.

Dominik Bauer: „Das Schulsportprogramm ist hochumkämpft und deswegen ist der Verband besonders stolz über die erste Athletin im Flag Football. Neun Athleten sind derzeit im Programm, acht kommen aus dem Tackle. Wir erwarten uns dadurch eine Erhöhung der Leistungsdichte. Das ist eine riesige Möglichkeit Leistungssport zu betreiben ohne vom Alltag überfüllt zu werden.“

Weit gereist und mit großartigen Erfolgen zurückgekehrt - der Nachwuchs konnte wieder viele Erfahrungen sammeln. Hier eine Auswahl - auf unserer Website gibt's noch mehr zu entdecken...

16. Oktober 2023

Gleich 3 Gewinnerinnen des Jugendsportpreises kommen aus dem NWKZ Tirol!

Vergangenen Donnerstag fand die 27. Lotterien Sporthilfe Gala in der größten Veranstaltungshalle Österreichs, der Stadthalle Wien, statt.

Umgeben von zahlreichen PolitikerInnen, wichtigen UnterstützerInnen des Sports sowie einigen OlympiasiegerInnen und anderen Top-SportlerInnen werden die erfolgreichsten JugendsportlerInnen des Jahres gekürt.

Ausgewählt von einer hochkarätigen Fachjury, werden jeweils die drei besten Mädchen und die drei besten Jungs, für ihre herausragenden Leistungen geehrt und diese werden mit einer finanziellen Unterstützung gewürdigt.

Dieses Jahr kommen gleich 3 der Preisträgerinnen aus dem NWKZ Tirol! Nämlich Stabhochspringerin und SportBORG Schülerin **Magdalena Rauter** sowie das Rodel-Duo **Dorothea Schwarz und Lisa Zimmermann**.



Magdalena Rauter und Lisa Zimmermann bei der Übergabe des Jugendsportpreises in der Wiener Stadthalle.

Foto: GEPA Pictures / Land Tirol



Noel Salzburger in Action.

04. September 2023

3 Medaillen bei der Junioren-EM für Noel Salzburger!

Vergangene Woche fanden die Kadetten und Junioren Europameisterschaften im Kickboxen in Istanbul (TUR) statt.

Unser erfolgreicher SportBORG Schüler Noel Salzburger zeigte auch bei den diesjährigen Europameisterschaften wieder groß auf und konnte mit 3 Medaillen zufrieden die Heimreise aus der Türkei antreten.

Er sicherte sich im Pointfighting -79kg sowie mit dem „Team Juniors“ jeweils sensationell die Silbermedaille. Zusätzlich gab es auch noch Bronze im Lightcontact -79 kg.



Clara Ludwiczek bei der WM in Schweden.

14. August 2023

Junioren-WM-Gold für Clara Ludwiczek!

Die junge Voltigiererin Clara Ludwiczek zeigte bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Flyinge (SWE) was alles in ihr steckt und konnte sich mit einer hervorragenden Kür, nämlich der Besten des Tages, den Weltmeistertitel sichern.

Unsere frische Maturantin Leonie Koller, zeigte auch eine tolle Leistung und konnte sich mit einer guten Kür am Ende im Gesamtranking auf Rang 8 verbessern.

Die Juniorengruppe der VG Pill, für welche unsere Schülerinnen Clara Ludwiczek, Lea Hollaus, Marie Kulhanek und Sarah Platt starteten, lag nach einer großartigen Kür auf Bronzekurs, musste aber leider im Entscheidungsbewerb zuschauen, da ihr Pferd nicht fit genug für den Start war.

Herzliche Gratulation zu diesem sensationellen Erfolg!

Foto: impressions, Daniel Kaiser

28. August 2023

Riccarda Ruetz verteidigt erfolgreich ihren Weltmeistertitel

Am Wochenende fand die 5. Weltmeisterschaft im Rollenrodeln in Bühl-Neusatz in Deutschland statt.

Die junge Sport-BORG Schülerin & Naturbahnrodlerin Riccarda Ruetz zeigte dort abermals ihr Können und verteidigte erfolgreich ihren Weltmeistertitel vom Vorjahr.

Nach 3 sehr guten Wertungsläufen konnte sie sich zur Siegerin krönen und erneut am Podest ganz oben stehen.

Herzliche Gratulation, liebe Ricci!

Foto: ÖRV



Riccarda Ruetz nach ihrem Sieg in Deutschland.

EYOF 2023

Achtu



Magdalena Rauter nach ihrem Sprung zu Gold.

ng, bitte Lächeln!

EYOF gelten als „kleine“ Olympischen Spiele, dabei werden die Europäischen Jugendspiele wie die Großen in Szene gesetzt. Von 23. bis 29. Juli waren dieses Jahr in Maribor auch Tiroler Athleten am Start, Magdalena Rauter gewann neben einer Goldmedaille im Stabhochsprung vor allem viel Erfahrung und noch mehr Respekt vor den Olympischen Ringen.

Foksi ist ein lebhafter, listiger und schlauer Fuchs. Er hat einen unbezähmbaren Geist, ist seit seiner frühen Kindheit sportbegeistert. Foksi ist offizielles Maskottchen der EYOF und soll jene 3.000 Athleten repräsentieren, die von 23. bis 29. Juli in die **Welt unter den Olympischen Ringen** hineinschnuppern durften. „Das war absolut beeindruckend und zugleich so anstrengend wie kein anderer Bewerb zuvor“, erzählt Magdalena Rauter, die mit einer Goldmedaille im Stabhochsprung zurück nach Österreich fuhr. Das klingt erstmals kryptisch, bei genauerem Nachfragen wird jedoch klar: Was wir von Mikaela Shiffrin aus TV-Interviews kennen, das strahlende Lächeln, ist neben einer Portion natürlicher Begabung harte Arbeit.

Achtung! Bitte in die Kamera lächeln. Posieren, sich eloquent ausdrücken, zwischen Umkleiden und dem nächsten Start die innere Ruhe bewahren oder wieder finden, das trainieren Nachwuchsleistungssportler, sobald sie in den ersten Rängen um Platzierungen kämpfen. „Die EYOF ist nochmals eine ganz andere Liga“, berichtet Magdalena Rauter. **3.000 Athleten in elf Sportarten** waren dafür nach Maribor gereist. Genau ein Jahr nach den Europäischen Olympischen Sommer-Jugendspielen in Banská Bystrica (SVK) ging die 17. Auflage der Jugend-Sommerspiele über die Bühne. Wegen einer Corona-Verschiebung gab es ausnahmsweise bereits ein Jahr später die nächsten Titelkämpfe. Das Österreichische Olympische Komitee entsandte insgesamt 49 Aktive in acht Sportarten.



Moritz Krätschmer hat einen neuen österreichischen Rekord (U16) aufstellen können.

„Diese Goldmedaille ist mit Sicherheit mein bislang größter Erfolg“, bilanziert die Sport-BORG Schülerin im Nachhinein. **Magdalena Rauter, ATSV Innsbruck**, holte am dritten Tag des EYOFs im Stabhochsprung sensationell die erste Goldmedaille für Österreich. Außerdem überquerte sie erstmals die 4-Meter-Marke und somit **auch das U20-EM-Limit**. Dass sie das Zeug dazu hat, wusste sie schon bevor sie im Poljane Athletics Stadium an den Start ging. „Es ist unglaublich! Der Wettkampf hat aber alles andere als gut begonnen, es war ein Fight. Ich habe mir dann gedacht, das gibt es nicht und abgeliefert,“ erzählt die Götznerin.

Während die Medien hauptsächlich von Medaillen schreiben, bleibt **der Weg dorthin** unbeschrieben. „In der Leichtathletik schickt jedes Land die 12 Besten aus allen Disziplinen in der Europarangliste U18 zu den EYOF. In dieser Saison war ich mental nicht so gut drauf. Den entscheidenden Wettkampf musste ich wegen Regens in der Halle springen und das war für eine EYOF-Qualifikation ungültig. Nervenaufreibend. Demnach wurden die Österreichischen Meisterschaften als Qualifikation herangezogen, die ich auch gewonnen hatte. Das war rückblickend die viel spannendere Entscheidung als alles andere, nachdem in dieser Saison wirklich alles sehr eng war.“

Dass Abliefern allein nicht reicht, um als Athlet unter den Olympischen Ringen zu bestehen, erfuhren die Sportler in der ganzen Tiefe. **Kickoff Event, Einkleidung, tägliche Fotoshootings, Filmteams**, die die Athleten auf Schritt und Tritt begleiten. „Das Team inklusive Physiotherapeuten und Social Media Profis wurde in einheitlichem Outfit gekleidet, das erleichterte uns den Überblick.“ Ist ihre Lust auf Olympia dadurch verloren gegangen? „Bei der EM musst du einfach abliefern und das Drumherum musst du dir selber machen. Die EYOF sind im Gegensatz dazu **das volle Programm, mit allem was dazugehört.**“ **Der Respekt sei jedoch größer geworden.** „Weil man immer im Rampenlicht steht, muss man immer bereit sein und wissen wie man sich gut vermarktet. Das kann sehr anstrengen. Aber wenn ich jetzt bei einem anderen Wettkampf am Start stehe, kann ich dieses Gefühl immer wieder herholen und mich motivieren.“

Nach den EYOF und den Europameisterschaften ging es für Magdalena in den wohlverdienten Urlaub. Zu Lernen wie man **sich Pausen einteilt**, auch das ist eine Aufgabe, auf dem Weg zum Erfolg. „Wenn man Erfolg hat, interessieren sich mehr Leute für dich und deine Sportart und es wird erwartet, dass du dir die Zeit für Interviews etc. nimmst. Das ist ein Geben und Nehmen. Man muss es wertschätzen, wenn man die **Aufmerksamkeit der Medien** bekommt, das wirkt sich auch positiv auf z.B. das Sponsoring aus.“

Foksi hat übrigens auch noch andere Eigenschaften: Entschlossenheit und Ausdauer. Dass er diese beiden Eigenschaften definitiv besitzt, hat auch unser zweiter Teilnehmer des EYOF - Moritz Krätschmer (Schwimmen) - gezeigt. Er konnte mit einer neuen PB-Zeit einen österreichischen Rekord (U16) aufstellen und sich als zehnter für das Finale auf 100m Freistil qualifizieren. Dort belegte er in der Endabrechnung den hervorragenden 12. Platz.

Diese Erfolge und Eigenschaften sollen sie auf dem Weg zur Spitze weiter begleiten sowie Stütze und Ermutigung zugleich sein. Wir sind gespannt ...



Magdalena zeigte beim EYOF ihr Können.

FUEL STATIONS

2023 / 24

Der Breakfast Club ging in eine weitere Runde und so gab es für unsere Nachwuchstalente auch dieses Jahr wieder jede Menge wertvolle Tipps und Inspiration zur optimalen Ernährung nach dem Training.



Fuel Station für die Trainingsgruppe Triathlon im Landessportzentrum Innsbruck.



Was ist der Breakfastclub?

Der Breakfast Club ist eine Initiative von Nachwuchsleistungssport Tirol aus dem Bereich der Sporternährung. Mehrmals im Jahr wird ein reichhaltiges Essensangebot für die Schüler und Schülerinnen der Innsbrucker Leistungssportschulen angeboten, um sich nachdemFrühtrainingbestmöglichzustärken.

Nahrhafte Snacks an unseren Fuel Stations ...

Dabei haben wir dieses Jahr ein ganz neues Konzept erprobt, um die Ernährung noch besser mit dem Training zu verknüpfen: In Form von Fuel Stations gab es direkt an der Trainingsstätte der einzelnen Sportarten ein Angebot mit nahrhaften Snacks, mitgebracht von unserer Diätologin. In kleinerem Rahmen erfuhren die einzelnen Trainingsgruppen, auf welche Nährstoffe es nach dem Training ankommt und wie sie sich selbständig gut versorgen können. Denn die mitgebrachten Snacks konnten ganz leicht in jedem Supermarkt gekauft werden, ob zum Beispiel Milchgetränke, frisches Obst, Weckerl oder Müsliriegel.



FOLLOW US!

Der Ablauf ...

Bereits in den Genuss eines Breakfast Clubs an ihrer Trainingsstätte kamen die Nachwuchstalente aus den Sportarten Judo, Triathlon, Ringen, Schwimmen, Klettern und Leichtathletik. Und da jede Sportart ihre ganz eigenen Anforderungen mitbringt, boten die Fuel Stations eine tolle Möglichkeit, um auch sportartspezifische Fragen rund um Ernährung zu klären.

Im kommenden Jahr sind noch weitere Termine geplant, um die Fuel Stations an so viele verschiedene Trainingsstätten zu bringen wie möglich und damit langfristig eine optimale Ernährung unserer Nachwuchstalente zu fördern.



Schnelle und gesunde Snacks direkt aus dem Supermarkt.

Die Trainer*innen der einzelnen Sportarten werden dazu direkt von unserer Diätologin, Marie Grundl, kontaktiert und müssen ihre Athlet*innen nicht zusätzlich anmelden. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und jede Menge Inspiration zum Thema Sporternährung.



Fuel Station & Fragerunde am Judozentrum Innsbruck.

KONTAKTBOX
MARIE GRUNDL, BA BSc

Telefon: +43 677 64792240

E-Mail: m.grundl@nlst.at



Mario Huys mit Tochter Tabea

„Jedes Kind sollte Schwimmen lernen!“

Experten-Gespräch. Mario Huys ist Personal-Coach, Triathlet, mehrfacher Iron-Man-Teilnehmer und sechsfacher Vater. Warum ihn aufwühlt, dass immer weniger Kinder heutzutage schwimmen können, die Grundlagen, die Kinder für ein gutes Wachstum brauchen und das Abwägen von Vor- und Nachteilen, das auch für Sportler gelten sollte.

Mario, wie kommt ein weitgereister Belgier nach Tirol?

Mario Huys: (lacht) In Belgien war es mir ein bisschen zu flach. Ich habe in Australien gewohnt, in Monaco, in Afrika - an vielen schönen Plätzen auf dieser Welt. Es hat wohl auch damit zu tun, dass wir - der Paraglider Michael Platzgummer aus Mayrhofen und ich - uns entschlossen haben eine Abenteuerschule zu gründen. Wir vereinten darin verschiedene Sportangebote, die mit der Natur zu tun hatten wie Rafting, Canyoning, Wandern oder auch Rollerskaten. Damit haben wir an einem Platz in Uderns, drei Kilometer von Fügen im Zillertal entfernt, ein möglichst breites Bewegungsspektrum geschaffen, welches die beste Grundlage für Kinder und Jugendliche ist.

Sport findet im Schulalltag sehr wenig statt. Welches Anliegen hättest du?

Nicht nur weil ich aus dem Triathlon komme, wühlt mich auf, dass immer weniger Kinder schwimmen können. Dabei wäre das eine körperschonende Bewegungsart, die zudem für alle Altersgruppen perfekt geeignet ist. Auch der Turnsport findet in Tirol zu wenig statt, dabei ist das nicht nur für den Weg eines Leistungssportlers eine wichtige Basis. Es ist ein einfacher Sport für den du kaum technische Ausrüstung brauchst. Auch meine sechs Kinder kommen aus dem Turnen, denn diese Grundlagen kannst du immer brauchen, ganz egal ob im Ballett oder beim Radfahren. Viele Kinder können heutzutage nicht einmal mehr eine Rolle vorwärts.

Hmm, man könnte natürlich auch verteidigend sagen: Österreich ist allein schon aus topographischer Sicht keine Schwimmnation.

Schwimmen zu können, wirkt sich auf dein Leben aus, das ist vielen politischen Entscheidungsträgern nicht bewusst. Wenn du bei einer Wende nicht weißt, wo im Raum sich dein Kopf befindet, wird es schwierig und dieses Gefühl setzt sich in Alltagsbewegungen fort. Aufprallen und Abstoßen, wenn du diese Fertigkeiten hast, kannst du darauf achten, dass du den Körper nicht überanstrengst. Viele Menschen haben Angst vor der Höhe und vor dem Wasser. Hätten sie aber in jungen Jahren die Möglichkeit gehabt von einem Sprungturm zu springen, wäre das wahrscheinlich anders.

Du hast in vielen anderen Ländern gelebt und gearbeitet, an welchen Beispielen könnten wir uns orientieren?

In Österreich wird meiner Meinung nach viel zu früh in einer Sportart spezialisiert. Mir ist bewusst, dass man in manchen Sportarten frühzeitig beginnen muss, dennoch sollten Sportarten wie Turnen und Schwimmen verstärkt in Grundschulen Platz finden. Der Mensch ist ein Bewegungstier und wir werden dem im Alltag heutzutage kaum gerecht. Jedoch wird weltweit in vielen Ländern zu wenig Wert auf Bewegung in den Schulen gelegt. In Frankreich und Australien ist das schon Top. In den USA, in Belgien und Holland gut, die Schweizer geben dem Schwimmen bereits wieder einen größeren Stellenwert.

Welche Gründe siehst du dafür?

Ich war lange beim Militär und in verschiedenen Para-Komandos, weil mich das immer interessiert hat. Was du dort an Bewegungsmängeln erlebst, ist überraschend. Auch an die Polizeischule kommen viele Menschen, die nicht Schwimmen oder keine Klimmzüge und Liegestütze können. Der Mensch braucht Kraft und Ausgleich, ich habe den Eindruck heutzutage wird der Fokus mehr auf Letzteres gelegt. Zudem fokussieren wir uns in Österreich mehr darauf, Universitäts-Abgänger hervorzubringen als Arbeiter, der Arbeiter zählt nichts mehr. „Wenn du nicht ins Gymnasium gehst, hast du keine Chance auf eine gute Zukunft“, wird uns vermittelt. Viele Eltern setzen sich und ihre Kinder dafür unter Druck. Dabei studierst du jeden Tag, wenn du etwas mit voller Absicht unternimmst. Ich bin der Meinung, wenn du das was du tust aus Liebe und Hingabe machst, gibt es keine tiefere und vollständigere Lernerfahrung.

Jedes deiner sechs Kinder ist einen individuellen Weg gegangen.

Ich habe immer nach dem Grundsatz gelebt: lass sie gehen und ihre eigenen Entscheidungen treffen. Ich brauche keine Kinder, um mich selbst zu verwirklichen, das ist der falsche Ansatz. Ich sage aber auch: wenn du dich für etwas entschieden hast, müssen wir dran bleiben. Am Ball bleiben war für mich, auch als Coach, immer das Wichtigste. Der Druck, schon als Kind Medaillen holen zu müssen, ist nicht richtig. Vielleicht ist es für mich aber auch einfacher, weil meine Kinder sich immer leicht getan haben. Wenn aber Tebea zum Beispiel in Frankreich oder Deutschland aktiv wäre, dann wäre es nicht mehr so leicht für sie Titel zu holen.

Weniger Druck auf Kinder ausüben Leistungen erbringen zu müssen. Was bedeutet diese Erkenntnis für dich als Coach?

Man sollte die Eltern mehr ins Boot holen und ihnen vermitteln: bleib ruhig! Der Weg ist noch lange. Es gibt wissenschaftliche Studien die sagen dass nur 0,01 Prozent des gesamten Nachwuchses bis in die Elite weiter geht.

Vielleicht beginnt die Talentsuche bei uns auch zu früh. Ich mag das Wort „Talent“ nicht, darauf reagieren auch Kinder sensibel: wer kein Talent ist, ist also ein Versager? Wobei die Idee nicht schlecht wäre, dass wir politisch an den Schulen etwas verändern müssen. Warum gibt es in Österreich in allen Fächern Prüfungen nur nicht im Sport? Wir haben doch Eingangs darüber gesprochen wie wichtig die körperliche Verfassung im Allgemeinen ist, auch für gesundheitliche Spätfolgen. 50 Prozent der Probleme, die wir haben, sind hausgemacht.

Sind das nicht auch Folgen der Maßnahmen in den Pandemie-Jahren?

Die Gründe dafür sind verschieden und das hat nicht nur mit den Pandemie-Jahren zu tun, das Problem bestand schon vorher. Vielleicht sind es auch Fragen der Sicherheit, die da noch offen sind. Wer übernimmt die Haftung, wenn ein Unfall passiert? Ich habe auch den Eindruck, dass gerade in der Grundschule die Lehrer im Bereich Sport unzureichend ausgebildet sind. Wenn du eine Struktur hast, die von unten nach oben gesund und gut aufgebaut ist, zeigt sich das auch in den sportlichen Erfolgen einer Nation. Ich nehme dafür gerne das Beispiel Belgien. Ich fände es sehr wichtig, dass alle Kinder die Möglichkeit haben, in viele Bewegungsarten hineinschnuppern zu können.

Vereine tun sich schwer, das breite Spektrum anzubieten.

Ja, das ist das andere Thema. Wir brauchen die Vereine und denen gebe ich mit: bleibt offen. Wenn der Schwimmverband sagen würde, er möchte nur Schwimmer haben, ist das auf lange Sicht nicht nachhaltig. Viele SportlerInnen springen dann mit 13 Jahren ab, weil sich Kinder weiterentwickeln und später etwas anderes machen wollen. Vielleicht aber etwas, das auch mit Wasser zu tun hat wie zum Beispiel Synchronschwimmen, Wasserball oder Triathlon.



SportBORG Schülerin Tabea Huys

Hattest du deinen Weg immer klar vor dir?

Ich habe schon als Kind gewusst was ich will und niemand hat mir hineingepfuscht. Durch meine Zeit beim Militär bin ich bulliger geworden, das schreckt manche Kinder ab. Aber das ist per se nicht schlecht, denn das verleiht mir Respekt. Meine Tochter Tabea z.B. (sie hat bereits ein Athletes on Air-Interview veröffentlicht) hat von sich aus mit dem Schwimmen begonnen, dann wurde sie vor Kurzem gefragt, ob sie ins Profi-Rad-Team kommen möchte, in beidem läuft es blendend, so auch in der Schule. Bei meinem Jüngsten lief das ein bisschen anders, das hat mir schon ein wenig geschmerzt.

Das ist wahrscheinlich als Eltern auch nicht immer einfach?

Das zu Hause meines Jüngsten ist die Skischule Neustift. Er wolle unbedingt mit zehn Jahren in die Skischule gehen, dafür musste er aber alleine nach Neustift im Stubaital umziehen. Obwohl wir die notwendige Infrastruktur, inklusive Fitnessstudio, zu Hause haben, wollte er ins Internat und mit anderen Kindern Skifahren. Jetzt hat er etwas mehr Druck als seine Geschwister, die noch zuhause leben - er muss jetzt Leistungen bringen. Das sind die Nachteile - wobei das Negative ist natürlich nicht nur negativ. Ich habe immer gesagt: wenn du bereit bist, das alles in Kauf zu nehmen, dann geh!

Schauen wir nochmals nach Belgien, das mit 11,6 Millionen Einwohnern ungefähr in der selben Größenordnung wie Österreich (9,1 Mio Einwohner) liegt.

Was machen die Belgier anders?

Sie haben ein gutes Schulsystem und großes Verständnis für den Sport. Das zeigt sich in den Ganztagschulen mit täglich 1 bis 2 Stunden Sport, am Ende des Schuljahres gibt es dann auch in diesem Fach eine Prüfung. Sie haben natürlich mehr Möglichkeiten, weil die Infrastruktur eine ganz andere ist. Der Erfolg zeigt, es ist der richtige Weg. Im Fußball z.B. sind die Belgier aktuell das weltbeste Team. Aber auch im Volleyball, Triathlon, Schwimmen, Langlauf oder Crosslauf findet man überall ein sehr gutes Niveau. Ob wir mit Ländern wie Großbritannien, Italien oder Frankreich mithalten können ist eine andere Frage.

Noch eine Sache, die dir wichtig wäre?

Mädchen werden bei Wettkämpfen oft nicht so respektiert. Die Anerkennung der beiden Geschlechter im Sport ist in Österreich nicht da. Physiologisch sind Mädchen und Buben völlig anders, aber die Leistungen, die sie erbringen, sind gleich. Mädchen schwimmen bis ins Alter von zwölf Jahren sehr schnell, mit dem Einsetzen der Pubertät geht die Kurve aber nach unten und sie werden langsamer. Die Schnelligkeit und auch die Kraft der Jungs schießt währenddessen in die Höhe und sie können daher schneller schwimmen.

Es ist auch schwieriger Mädchen zu trainieren – da braucht es als Trainer z.B. viel Feingefühl und einen ehrlichen Umgang miteinander.

Die Sportschulen machen hier in Tirol eine gute Arbeit. Sport ist wichtig, aber auch die schulische Ausbildung sowie ein erfolgreicher Schulabschluss sollten einen hohen Stellenwert haben und nicht nur der Erfolg bei den Wettkämpfen. In den USA hat man das schon lange erkannt - passen die schulischen Leistungen nicht, wird die Zeit fürs Training gekürzt.

Sportpsychologische Testung

Die Sportpsychologischen Testungen werden, um eine Entwicklung aufzeigen zu können, 3-mal im Laufe des Besuchs des Sportmodells durchgeführt. Die Testungen finden jeweils in der 9., 10. und 12. Schulstufe (Sport-BORG und Sport-HAS) statt, und von der sportpsychologischen Koordinationsstelle des Landes Tirol koordiniert.

Was beinhaltet die Testung?

Die Testung erfasst in einem Bereich die **kognitiven Fähigkeiten** (exekutive Funktionen) der Athlet*innen. Es handelt sich bei den Verfahren um etablierte Tests aus den Neurowissenschaften, die geringfügig für den Kontext Sport modifiziert wurden. Diese Tests liefern wertvolle Informationen über kognitive Basisfunktionen, die sowohl für den schulischen als auch für den sportlichen Erfolg eine erhebliche Relevanz haben.

Ein weiterer Testbereich bezieht sich auf die **Erfassung der Mentalen Kompetenzen und Einstellungen im Sport** (FEMKES) und wird mit einem Fragebogen ermittelt.

Wozu dient die Testung?

Die durchgeführte sportpsychologische Diagnostik, dient der Erfassung der mentalen Stärken (z.B. Konzentrationsfähigkeit), der Fähigkeit Informationen schnell zu verarbeiten und schnell bzw. richtig zu reagieren. Zudem wird die reaktive Belastbarkeit, Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit bei fortlaufend geforderten schnellen und unterschiedlichen Reaktionen auf rasch wechselnde optische und akustische Reize erfasst.



KONTAKTBOX

Mag. **MARIA-LUISE HALLER**

Telefon: **+43 650 6375007**

E-Mail: **m@haller.tirol**

Wer wertet die Testungen aus?

Die anonymisierten Daten werden in einer Datenbank gespeichert und über das Österreichische Bundesnetzwerk für Sportpsychologie (ÖBS) erfolgt eine Gesamtauswertung.

Die Einzelauswertung sowie das Angebot für die Besprechung der Testergebnisse wird von der **sportpsychologischen Koordinationsstelle des Landes Tirols** in Zusammenarbeit mit dem Nachwuchsleistungssport Tirol durchgeführt.

Was wird mit den Ergebnissen gemacht bzw. wie arbeiten wir mit den Ergebnissen?

Die Ergebnisse liefern eine Aussage über die momentanen kognitiven Fähigkeiten und Mentalen Kompetenzen eines Athleten/ einer Athletin.

In Form **von Eltern bzw. Schüler*innengesprächen** können die Ergebnisse besprochen und teilweise in der sportpsychologischen Beratung bzw. Betreuung herangezogen werden.

Mit Hilfe der Testergebnisse kann besonders im Bereich der Mentalen Kompetenzen für die Athle*innen ein **konkretes Bild über sich selbst** entstehen und einen Impuls darstellen an weiteren Ressourcen zu arbeiten.

Langfristig wird durch die Sammlung der Daten eine **sportartspezifische Auswertung** ermöglicht. Besonders wertvoll ist die Wiederholung der Testung im Laufe der schulisch- sportlichen Laufbahn, da somit eine individuelle Verlaufsdagnostik wertvolle Daten für jede Athlet*in liefern kann.



Nachhaltigkeit im Nachwuchskompetenzzentrum Tirol

Sport meets Fashion Tirols Nachwuchssportler in eigener Kollektion

Unser **Kooperationspartner ERDBÄR** ermöglicht in der Einkleidung der Athleten an SportBORG und SportHAS eine neue moderne Linie. Wir setzen seit inzwischen 3 Jahren auf die solide Qualität und authentischen Produkte, die unsere Shirts und den Hoody auszeichnen.

**Unsere LIMITED EDITION ist einzigartig –
genauso wie unsere SportlerInnen.**

Hier noch was zur nachhaltigen Produktionskette:

- Made in Europa: fair produziert in Griechenland mit kurzen und durchdachten Transportwegen zum Firmensitz nach Salzburg
- CO² neutral: kurze Lieferwege, energiesparender Produktion
- Vegan & Organic: Rohmaterial Buchenholz (50% Buchenholzfaser – 50% Bio Baumwolle), bewusste Auswahl von nachhaltigen Materialien aus natürlichen Rohstoffen ohne jegliche Giftstoffe
- GOTS zertifiziert: Global Organic Textile Standard steht für die Verarbeitung von Textilien aus biologisch erzeugten Naturfasern



ERDBÄR steht für etwas:



ERD: Wertschätzung gegenüber unseren Planeten Erde und unsere Mitmenschen durch nachhaltige sowie faire Produktion und die Verwendung von natürlichen Materialien.

BÄR: Ein Tier als Symbol der Stärke. Wir setzen ein Statement, denn für uns ist Nachhaltigkeit kein Trend sondern die Zukunft!

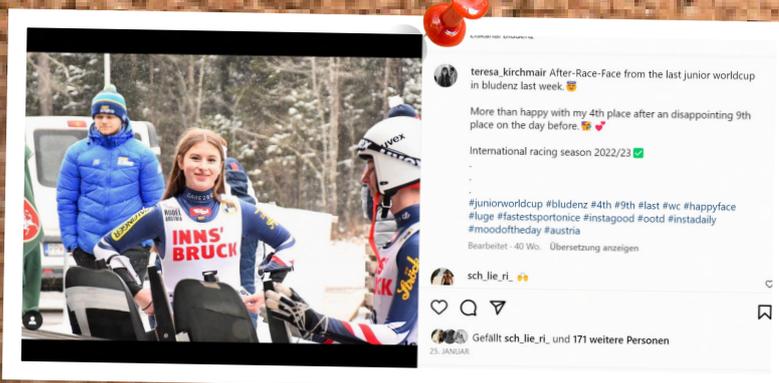
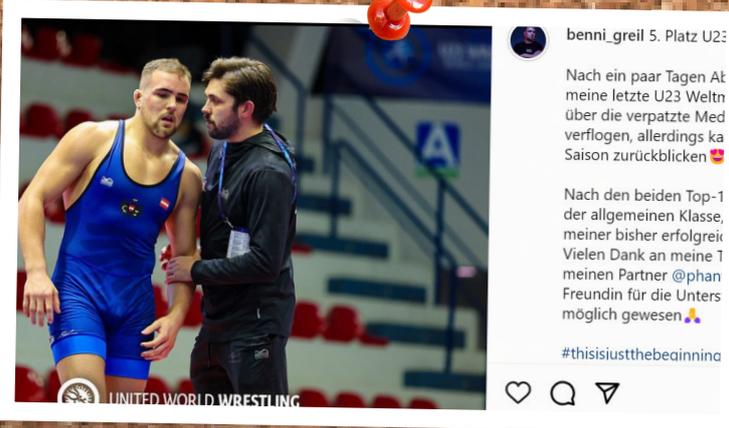
DAS „Ä“: Ein Ä welches am Kopf steht. Warum? Ganz einfach, weil wir der Meinung sind dass man manchmal ANDERS sein und anders denken muss um etwas bewirken zu können.

Wir sind stolz Kooperationspartner dieser Firma zu sein und ihre Mehrwerte zu teilen. Als Zeichen unserer Wertschätzung unseren AthletInnen gegenüber bekommen alle „Neulinge“ im ersten Jahr ein „kleines Weihnachtsgeschenk“ von uns und dürfen sich über ein T-Shirt in der Mädels- bzw. Jungline freuen. Die kuschelig warmen und stylischen Hoodies können direkt bei uns erworben werden. Schreib uns dazu einfach eine kurze Nachricht per E-Mail oder Instagram!

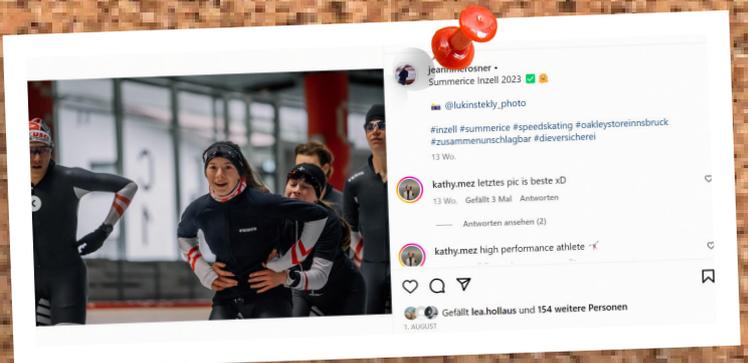
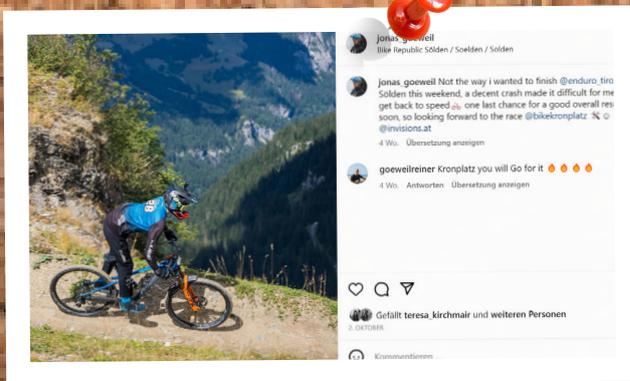
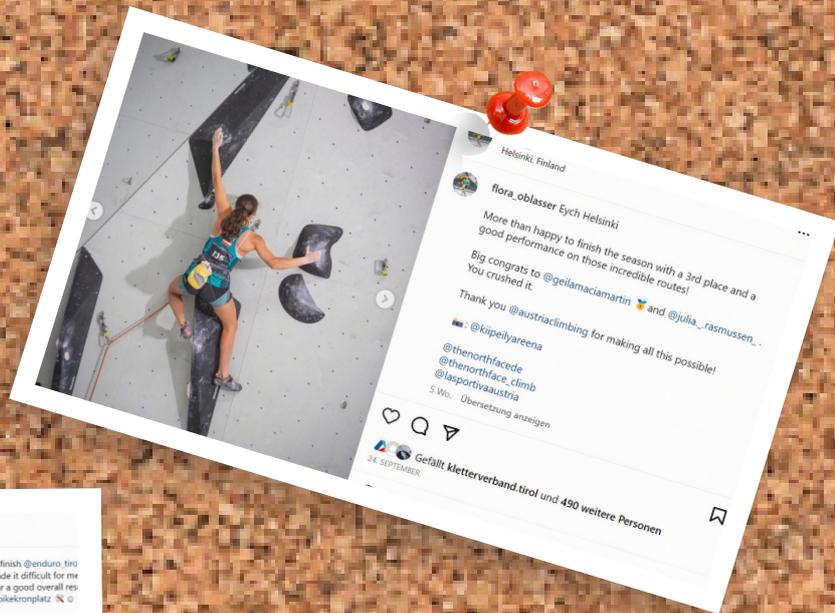
Weitere Infos unter:
„Sport meets Fashion, Förderverein Nachwuchsleistungssport Tirol“
(www.nachwuchsleistungssport-tirol.at)

Social Media Wall

Was unsere Nachwuchssportler antreibt und wie sie sich in den Social-Media-Kanälen präsentieren, zeigen wir dir auf unserer Pinnwand. Wir freuen uns, wenn auch du uns folgst!



Social Media Wall



Follow us!

nachwuchsleistungssport-tirol.at

Mit **1,62 Meter** ist Muggsy Bogues bis heute **der kleinste NBA-Spieler** aller Zeiten. Ironischerweise spielte er einige Zeit mit dem **2,31 Meter großen Manute Bol** in einer Mannschaft.

Der Sport kennt keine Grenzen: Den wohl **kuriosesten Weltrekord**, für den längsten Schuss mit Pfeil und Bogen unter olympischen Bedingungen, hält Bogenschütze Matt Stutzman. Er traf aus einer Entfernung von **283,47 Metern**. Das Besondere an der Sache ist jedoch, dass Matt aufgrund einer Behinderung keine Arme mehr besitzt und den Bogen deshalb **mithilfe seiner Füße** benutzt.

Weltweit schauen sich jährlich etwa **900 Millionen** Menschen das Finale der NFL - **den Super Bowl** - an.

Die olympischen Medaillen wurden speziell für jede olympische Disziplin designt und zwar von von dem jeweiligen Organisationskomitee der jeweiligen Stadt. **Jede Medaille muss mind. 3mm dick sein und mind. 60mm Durchmesser haben.**

Unter den **30 schnellsten 100-Meter-Sprints** in der Geschichte des Sports gibt es nur neun, die nichts mit Doping zu tun haben. **Alle neun** Läufe wurden von **Usain Bolt** absolviert.

Unsere Sponsoren

Tiroler Tageszeitung

AREA47


THERESE MÖLK
RACING

Impressum: Eine Information von NLST

Redaktion: Benjamin Lachmann & Jane Kathrein

Fotos: NLST, Sportfachverbände, Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum, Land Tirol, BSPA Innsbruck, Simon Rainer, Daniel Kaiser (S.11), ÖRV, (S.11) GEPA Pictures/Land Tirol (S. 8,10,12,14,15)

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

Einkleidung

Nachwuchsleistungssport Tirol in
Zusammenarbeit mit...

ERD BYR



Shirt & Hoody

check and order - <https://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at/sport-meets-fashion/>





Nachwuchsleistungssport Tirol
Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

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

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

