

REVIEW

#12 - 2024


NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

Die Sportleistungszentren in Tirol

*bieten den jungen Talenten eine tolle
Möglichkeit sich weiterzuentwickeln ...*

Rückblick auf die Beweg dich Tirol Tour

Rund 2.500 Kinder beim großen Finale ...

Clara & Lorenz Ludwiczek im Portrait



#improvetalents

Damit Talente Sieger werden!

NACHHALTIGKEIT

TRIFFT AUF FÖRDERUNG
JUNGER SPORTTALENTE!



Der **Toyota Proace Verso Elektro**
mit der besten Ausstattung
bringt zukünftig junge Talente
sicher zum Sport!



Mehr Leistungszentren – Verbände arbeiten immer professioneller!

Zum Jahresende blickt man gern zurück – auch wir schauen mit unserem aktuellen Review zurück.

Das NACHWUCHSKOMPETENZZENTRUM TIROL gibt es seit 2016 und begleitet seitdem rund 35 Verbände in ihrer Nachwuchsarbeit. In diesen nun bald 9 Jahren stellen wir fest, dass die Verbände sich professionalisieren, Strukturen und Trainerstellen schaffen. Immer mehr Verbände haben ein Landesleistungszentrum oder sind in der Planung. Auch Bundesleistungszentren gibt es einige in Tirol.

Genau auf diese Leistungszentren schauen wir in dieser Ausgabe genauer. Zeigen auf die Neuen und Alten. Beleuchten die Sicht der Landesförderung und sprechen mit den Akteuren aus den Verbänden. Damit wollen wir alle motivieren, weiter an professionellen Strukturen im Nachwuchsleistungssport zu arbeiten – auch gern mit unserer Hilfe...

Was war sonst noch los im Jahr 2024? Wir blicken zurück auf die BEWEG DICH TIROL TOUR, bei der wir Partner sein dürfen und immer wieder unser BEWEGUNGS – ABC positionieren. Wer dies noch nicht kennt, dem sei ein Blick auf www.meinkindisport.at dringend empfohlen.

Zudem richten wir unseren Blick auf die wichtigsten Akteure in unserer täglichen Arbeit – unseren Talenten, die in der Rubrik ATHLETES ON AIR ins Rampenlicht gerückt werden. Diesmal mit einem Geschwisterpaar, was in unterschiedlichen Sportarten unterwegs ist.

Auch wichtig sind unsere zwei neuen Psychologinnen, die in den Leistungssportschulen Workshops und die individuelle Betreuung absichern – hier stellen wir sie euch vor.

Mit den FACTSHEETS im Bereich der Ernährung versuchen wir seit einiger Zeit – Sport relevante Ernährungsthemen – kurz und knackig zu vermitteln. Ein Blick in die aktuellen Veröffentlichungen dieser Informationen gibt es ebenfalls in der aktuellen Ausgabe.

Es war Einiges los im Jahr 2024. Wir bedanken uns bei allen Partnern, Verbänden, Trainern und Eltern, sowie den Fördergebern Stadt Innsbruck, Land Tirol und dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport. Außerdem bedanke ich mich bei allen Teammitgliedern von Nachwuchsleistungssport Tirol für ihre überragende Arbeit!

Wir wünschen alles Gute, viel Gesundheit. Ein frohes Weihnachtsfest und guten Start ins neue Sportjahr 2025.



Benni Lachmann

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

Damit Talente Sieger werden!

#improvetalents

Die Tiroler

DIE SP IN TIR

Simon Bucher
bei der Weltmeisterschaft 2024 in Budapest.

SPORTLEISTUNGSZENTREN IN TIROL

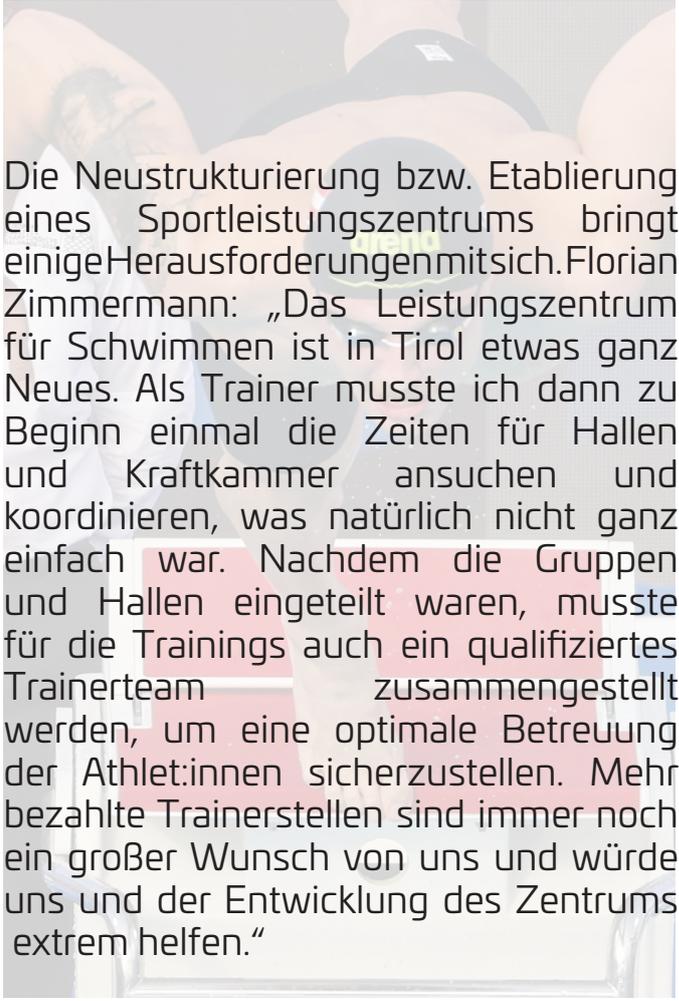
Die Sportleistungszentren in Tirol spielen eine entscheidende Rolle in der Förderung des Nachwuchssports und bieten jungen Talenten die Möglichkeit, sich in ihrer jeweiligen Sportart aber auch auf persönlicher Ebene weiterzuentwickeln. Diese Zentren sind darauf spezialisiert, die besten Bedingungen für die sportliche Ausbildung zu schaffen und den dort trainierenden Athlet:innen eine umfassende Betreuung zu bieten.

Ein solches Leistungszentrum wurde im Jahr 2024 auch vom Landesschwimmverband Tirol „eröffnet“. Der hauptverantwortliche Trainer des Leistungszentrums für Schwimmen, Florian Zimmermann, ist seit der Gründung des Schwimmleistungszentrums für den Sportbereich verantwortlich. *„Die Etablierung eines Leistungszentrums in Tirol war schon länger in Planung. Im letzten Jahr haben sich dann einige Personen zusammengetan und sich stark dafür eingesetzt, sodass man die Gründung des Zentrums dann im Jahr 2024 endlich durchsetzen konnte.“*



VORRAUSSETZUNGEN UND STRUKTUR

Um als solches **Landesleistungszentrum** durch das Land Tirol anerkannt zu werden, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Ein:e hauptverantwortliche:r Trainer:in ist unerlässlich, um eine qualitative und kontinuierliche Ausbildung der Sportler:innen zu gewährleisten. Darüber hinaus muss eine geeignete Infrastruktur in Tirol vorhanden sein, welche den Athlet:innen gute Trainingsbedingungen bietet. Der dritte Hauptaspekt sind die transparenten Kaderkriterien, welche sicherstellen, dass die Auswahl der Athlet:innen für das Leistungszentrum fair und nachvollziehbar erfolgt. Es gibt Sportart in Tirol jeweils nur ein gefördertes Landesleistungszentrum, welches zudem vom Tiroler Fachverband geführt und koordiniert werden muss.



Die Neustrukturierung bzw. Etablierung eines Sportleistungszentrums bringt einige Herausforderungen mit sich. Florian Zimmermann: „Das Leistungszentrum für Schwimmen ist in Tirol etwas ganz Neues. Als Trainer musste ich dann zu Beginn einmal die Zeiten für Hallen und Kraftkammer ansuchen und koordinieren, was natürlich nicht ganz einfach war. Nachdem die Gruppen und Hallen eingeteilt waren, musste für die Trainings auch ein qualifiziertes Trainerteam zusammengestellt werden, um eine optimale Betreuung der Athlet:innen sicherzustellen. Mehr bezahlte Trainerstellen sind immer noch ein großer Wunsch von uns und würde uns und der Entwicklung des Zentrums extrem helfen.“

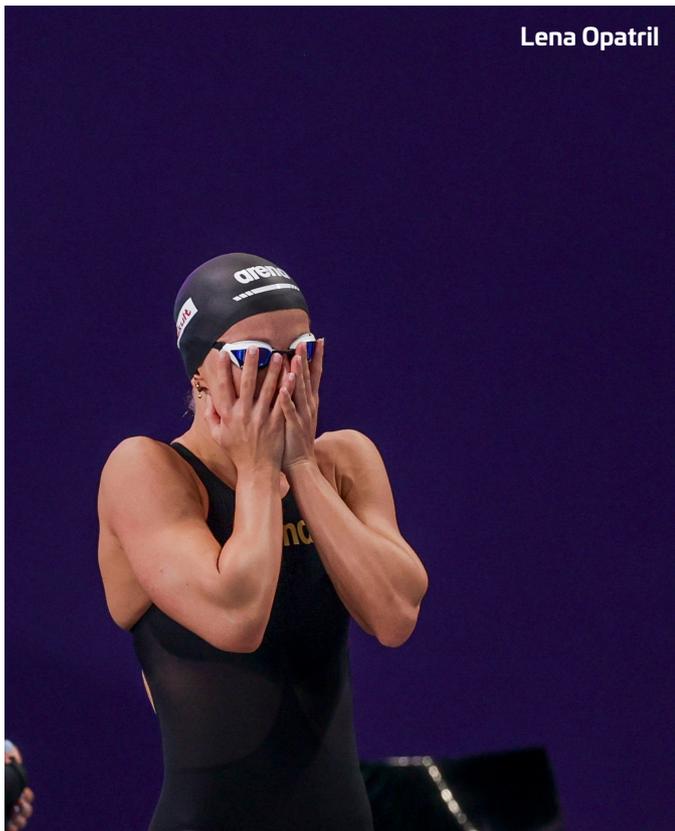
DIE TIROLER SPORTLEISTUNGSZENTREN

Kunstturnen (BSP - m.)
Rhythm.Gymnastik
Klettern (BSP)
Fußball (AKA)
Eisschnelllauf
Inline (BSP)
Wasserball
Eishockey
Handball
Skeleton
Boxen
Golf
Judo
Bob

Ringen
Segeln
Triathlon
Vollgieren
Tischtennis
Taekwondo
Rodeln (BSP)
Leichtathletik
Orientierungslauf
Stabhochsprung (BSP)

„Ein Trainer, der alles koordiniert und zusammenhält ist natürlich extrem wichtig. Aber ich finde, es ist noch wichtiger, dass man sich ein Netzwerk aufbaut und sich Spezialisten für die unterschiedlichen Bereiche dazuholt. Man muss als Trainer nicht alles perfekt können bzw. alles alleine machen. Die enge Zusammenarbeit mit Athletiktrainern, Physiotherapeuten oder Krafttrainern aus den Nachwuchskompetenz-, und Olympiazentren finde ich unerlässlich und sollte in Leistungszentren unbedingt gefördert werden. Diesen engen Austausch und die gegenseitige Unterstützung habe ich z.B. im Leistungszentrum Linz sehr geschätzt!“

Lena Opatril



VORTEILE UND ZIELE DER LEISTUNGSZENTREN

Die Vorteile der Etablierung eines Sportleistungszentrums sind vielfältig. Durch eine enge Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Partnern und Institutionen sollten die Sportler:innen Zugang zu einem umfangreichen Netzwerk von Trainer:innen, Physiotherapeut:innen und anderen Fachleuten bekommen. Dieses Netzwerk soll nicht nur Unterstützung im Training, sondern auch in der Ernährung, Psychologie und Rehabilitation bieten.

Florian Zimmermann berichtet: „Die Vollanstellung eines Trainers, welcher sich ganz spezifisch um die Athlet:innen kümmern kann, bietet schon einen enormen Vorteil gegenüber einem Vereinstraining. Die umfassende Umfeldbetreuung der Sportler:innen wäre natürlich auch ein enormer Vorteil, könnte aber in Tirol noch ausgebaut werden. Die Möglichkeit von mehr Physiotherapeuten oder Sportpsychologen direkt in den Sportstätten wäre extrem cool. Aktuell sind es einfach noch viele und lange Wege, was es ein wenig umständlicher macht. Das sollten Trainer auch bedenken.“

Ein Leistungszentrum des Landes muss seinen Fokus auf die Nachwuchsarbeit setzen und eines der Ziele sollte sein, so viele Athlet:innen wie möglich, zu den Österreichischen Meisterschaften zu entsenden. Die Talentidentifikation und -förderung erfordert ebenso eine Struktur wie das Training selbst. Auch diese sollte nicht dem Zufall überlassen werden.

OFFENHEIT FÜR ALLE VEREINE

Ein weiteres entscheidendes Kriterium der Tiroler Leistungszentren ist ihre Offenheit für alle Tiroler Vereine. Dies fördert nicht nur die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Vereinen, sondern ermöglicht auch einen guten Austausch unter den Sportler:innen. Die Athlet:innen können von den Ressourcen und der Expertise der Leistungszentren profitieren, was zu einer stärkeren Gemeinschaft im Tiroler Sport führen soll. Diese Vernetzung ist besonders wertvoll, da sie den Austausch von Ideen und Best Practices fördert und allen Athlet:innen und Trainer:innen hilft voneinander zu lernen. Auch Florian Zimmermann bestätigt, dass es einen enormen Profit darstellt, wenn die besten Athlet:innen aus ganz Tirol gemeinsam trainieren und voneinander lernen können.

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...

20. November 2024

Gold und Silber bei den Österreichischen Meisterschaften der Footballer

Einen großartigen Footballtag erlebten knapp 1.000 Zuseher im American Football Zentrum Tivoli. Gleich drei Nachwuchsteams der SW-ARCO RAIDERS Tirol standen in einem Endspiel ihrer Altersklasse. Die U18, mit SportHAS Schüler Rapahel Stauder, konnte sich zum Meister krönen.

Die U16 und unsere Sportschüler Seelos Philip, Kilian Truthan und Richard Ogunyanwo mussten sich erst im Finale den Vienna Vikings geschlagen geben. Die Enttäuschung war natürlich sehr groß, aber auch in diesem Fall darf man auch den Fokus auf eine sonst starke Saison nicht unter den Tisch kehren – nur ein Sieg fehlte, um eine perfect season zu spielen.

Herzliche Gratulation an alle!

Text & Bilder: Swarco Raiders Tirol



Raphael Stauder beim Spiel um Gold.



Rosa auf dem Weg zum 2. EM-Titel.

29. August 2024

Rosa Zierl ist wieder Europameisterin

Bei der im August in der Schweiz stattfindenden U17 Downhill-Europameisterschaft verteidigte unsere SportBORG Schülerin Rosa Zierl erfolgreich ihren Titel.

Mit einer herausragenden Leistung setzte sie sich klar gegen ihre Konkurrentinnen durch und erkämpfte sie sich erneut die Goldmedaille in der U17 Wertung.

Auch ihr jüngerer Bruder Anton war mit dabei und konnte eine Talentprobe ablegen. Er konnte mit einem tollen 12. Platz im Gepäck die Heimreise aus der Schweiz antreten.



Jeannine Rosner holt 6 Medaillen bei den ersten beiden Junioren-Weltcups der Saison.

10. Dezember 2024

Jeannine Rosner überzeugt erneut mit einem Doppelschlag

Am vergangenen Wochenende fand der zweite Weltcup für die Juniorinnen und Junioren im Eisschnelllauf in Polen statt. Erneut war das Oval in Tomaszow Mazowiecki die Austragungsstätte für die Wettbewerbe und wie schon vor einer Woche präsentierte sich die 18-jährige Jeannine Rosner in einer starken Form.

Die junge Tirolerin gewann am Samstag die 3.000 Meter und legte am Sonntag mit einem zweiten Sieg über 1.500 Meter nach. Der Konkurrenz ließ sie mit schnellen Zeiten von 4:14.24 sowie 2:02.28 Minuten keine Chance. Einen dritten möglichen Erfolg über 1.000 Meter verpasste sie gerade einmal um drei Hundertstel.

Schon am ersten Wochenende stand sie dreimal am Podium, nun folgten die nächsten drei Top-3-Ergebnisse.

Ein weiteres Top Ten gab es durch die Mixed-Staffel, mit dabei Julian Zimmerling, die auf Rang neun landete. Im Massenstart scheiterte Julian Zimmerling nur knapp am Einzug in das Finale.

Für Sarah Rosner gab es Weltcupunkte über 500, 1.000 und 1.500 Meter.

Bild: Österreichischer Eisschnelllaufverband

30. August 2024

Magdalena Rauter ist U20 Vize-Weltmeisterin

Dass ihre Goldmedaille bei den EYOF keine Ausnahme war, stellte sie bei den Weltmeisterschaften deutlich unter Beweis. Schon mit dem Einzug ins Finale und dem Sprung über 4,10m machte Magdalena auf sich aufmerksam. Sie übersprang alle Höhen im ersten Versuch.

Beim Finale am Donnerstag zündete sie dann ein mentales Feuerwerk, übersprang die 4,15m und sicherte sich damit die Silbermedaille bei der U20 WM.

Magdalena ist damit die zweite Österreicherin, welche bei einer U20 WM eine Medaille erkämpfen konnte. Bild: ÖLV / Sona Maletterova



Magdalena freut sich über Silber.

Rund Jugend der „Be



Beim Finale der Beweg Dich Tirol Tour 2024 war auch der Tiroler Behindertensportverband mit dabei. Foto: Land Tirol/Paulus

2.500 Kinder und Jugendliche besuchten das Finale „Beweg Dich Tirol Tour“ 2024

Anlässlich des Tages der offenen Tür des Landes Tirol am Nationalfeiertag fand die „Beweg Dich Tirol Tour“ am Landhausplatz in Innsbruck einen gelungenen Abschluss. Rund 2.500 Kinder und Jugendliche konnten mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm spielerisch begeistert werden.

Highlight waren auch diesmal die Stationen zum „Bewegungs-ABC“. Die von der Lebensraum Tirol Gruppe initiierte Veranstaltung, fand in enger Zusammenarbeit mit dem Land Tirol, dem Förderverein für Nachwuchsleistungssport sowie den drei Sportdachverbänden ASVÖ, ASKÖ und Sportunion statt. Der Tiroler Behindertensportverband war in Innsbruck auch mit dabei.

Dass sich die Initiative als Vorzeigeprojekt bewährt hat, zeigen bereits die hohen Teilnehmerzahlen der vergangenen Jahre. Auch beim Abschluss der „Beweg Dich Tirol Tour“ 2024 im Rahmen des Tages der offenen Tür am Landhausplatz in Innsbruck waren viele begeisterte Kinder dabei.

Landeshauptmann Anton Mattle zeigte sich begeistert: „Tirol ist ein Sportland. Deshalb freut es mich besonders, dass in den vergangenen zwei Jahren 14 Tourstopps quer durch unser Bundesland erfolgreich umgesetzt werden konnten. Mit dem Finale am Nationalfeiertag am Landhausplatz konnten insgesamt rund 2.500 Kinder und Jugendliche für Bewegung und Sport begeistert werden. Mein besonderer Dank gilt allen, die an der erfolgreichen Umsetzung mitgewirkt und damit einen **wichtigen Beitrag zur Bewegungsbegeisterung von Kindern und Jugendlichen** geleistet haben.“



Foto: Land Tirol/Paulus

Auch die Vorständin der Abteilung Sport des Landes Tirol **Simone Larcher** weiß um die Bedeutung des Projekts: „Es ist beeindruckend zu sehen, wie vielfältig Kinder und Jugendliche für den Sport begeistert und motiviert werden können. Projekte wie dieses sind wertvoll, weil sie nicht nur den Spaß an der Bewegung fördern, sondern auch wichtige Werte wie Inklusion, Fairness und Durchhaltevermögen vermitteln. Es ist schön zu sehen, dass durch dieses Engagement die Weichen für einen aktiven und gesunden Lebensstil gestellt werden.“

Bewegung und Spaß im Fokus

Ziel der **als Green Event zertifizierten Initiative** ist es, auf spielerische Weise die Freude an Sport und Bewegung zu wecken. Dazu wurde ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, bei dem die Kleinen verschiedenste Sportarten ausprobieren konnten – vom **Kletterturm, über Trampolinspringen und Skateboarden bis hin zum Rollstuhlparcours.**

Im Mittelpunkt stand auch in diesem Jahr das „Bewegungs-ABC“, das vom Förderverein für Nachwuchsleistungssport in Tirol entwickelt wurde. Acht verschiedene Bewegungskompetenzen, wie Springen, Balancieren, Klettern oder Werfen, wurden dabei spielerisch vermittelt, um einen wichtigen Grundstein für die motorische Entwicklung der Kinder zu legen. Gleichzeitig sollen dabei auch kognitive und emotionale Kompetenzen gefördert werden. Insgesamt haben mehr als 150 Kinder alle Stationen ausprobiert und konnten am Ende einen vollständig ausgefüllten Stempelpass vorweisen. Damit hatten sie die Chance, eines von drei woom-Bikes oder eines von fünf Goodie-Sets aus dem Tirol-Shop zu gewinnen. Die Veranstaltung war kostenlos und wurde in Kooperation mit lokalen Vereinen sowie den Sportverbänden **ASVÖ, ASKÖ, der Sportunion und dem Kinder- und Jugendfahrradhersteller woom** durchgeführt.

Ein tirolweites Erfolgsprojekt

Die „Beweg Dich Tirol Tour“ hat sich einmal mehr als erfolgreiches Projekt zur Förderung von Sport und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen erwiesen. Die Lebensraum Tirol Gruppe, konnte gemeinsam mit allen Partnern und Unterstützern zeigen, wie wichtig und wirkungsvoll solche Initiativen für eine aktive und gesunde Zukunft der jungen Generation sind.

Ein Bericht der Lebensraum Tirol Holding, auch zu finden auf der Homepage der Lebensraum Tirol Gruppe.



Clara Ludwiczek bei einer hervorragenden Performance



Bild: Daniel Kaiser

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at

So verschieden und doch so gleich ...

Die Weihnachtsferien starten ... Um die sicher aufkommende Langeweile zu überbrücken, sorgen wir natürlich für neuen Lesestoff!

In der heutigen Athletes on Air Ausgabe stellen wir euch das aufstrebende Geschwister-Duo **Clara und Lorenz Ludwiczek** vor. Sie überzeugen nicht nur durch ihre tollen sportlichen Leistungen, sondern auch durch ihre enge Bindung zueinander. Clara ist leidenschaftliche **Voltigiererin** und Lorenz ein talentierter **Radfahrer**. Beide besuchen gemeinsam das SportBORG Innsbruck und versuchen dort ihre Träume zu verwirklichen und sich bestmöglich zu unterstützen.

Clara, die ältere der beiden, hat schon früh ihre Liebe zum Reiten entdeckt. Zuerst hat sie noch weitere Sportarten wie Turnen oder Radfahren ausprobiert, doch ab dem ersten Mal beim Voltigieren hatte es ihr diese Sportart angetan. Bereits ihre Mutter war eine sehr gute Voltigiererin und ist bis heute Claras großes Vorbild. *„Mir hat das Reiten und Turnen sehr viel Spaß gemacht. Dann hat mir meine Mama einmal das Voltigieren gezeigt und es hat mir sofort gefallen. Wenn meine Mama das nicht früher schon gemacht hätte, wäre ich wahrscheinlich niemals zu dieser tollen Sportart gekommen.“*, berichtet Clara im Interview. Hier lässt sich schon die erste Gemeinsamkeit (oder doch der erste Unterschied? zu ihrem kleineren Bruder Lorenz erkennen ... Dieser erzählt uns, dass er durch seinen Vater zu seiner Sportart gekommen ist. *„Unser Vater war schon immer ein leidenschaftlicher und fanatischer Radfahrer. Er ist mit uns schon als Kinder immer viel Rad gefahren. Zuerst habe ich noch Fußball gespielt, doch dann habe ich immer mehr meine Leidenschaft zum Radsport entdeckt.“*

Bis heute teilen alle 4 diese große Leidenschaft zum Sport ... Clara erzählt: *„Diese „Aufteilung“ zieht sich eigentlich immer noch ein wenig durch. Papa begleitet Lorenz zu seinen Radrennen und ist dort eine große Unterstützung. Mich begleitet immer meine Mama zu den Wettkämpfen. Sie ist meine große Unterstützung und die Betreuerin für mein Pferd. Zusätzlich ist sie auch die Logenführerin, wenn ich mit meinem eigenen Pferd an den Start gehe.“* Für und mit diesem eigenen Pferd verbringen Clara und ihre Mama unzählige Stunden im Stall, denn eine besondere Bindung zum Pferd ist sowohl für die Reiterin als auch die Logenführerin von ganz großer Bedeutung. Vertrauen und eine perfekte Teamarbeit sind ein großer Schlüssel zum Erfolg beim Voltigieren ...

Apropos Erfolg ... davon können Clara und Lorenz bereits einige aufweisen! Für Clara war das Jahr 2023 das erfolgreichste bisher. Sie gewann alle Turniere, bei welchen sie in diesem Jahr an den Start ging und krönte sich dann zum Abschluss der Saison zu nichts geringerem als zur **Junioren-Weltmeisterin**.

„Das war sicher mein bisher größter Erfolg. Als meinen schönsten Moment in meiner bisherigen Karriere würde ich aber meinen ersten WM-Start 2019 beschreiben. D durfte ich als Obermann einspringen und ein Team bei der WM unterstützen. Dieses Erlebnis war eine riesige Motivation für mich.“ Von den Erfolgen der großen Schwester motiviert, wird Lorenz nun in den vollgepackten Sommer 2024 starten. „Ich konnte dieses Jahr bei einer der größten Rundfahrten in meinem Altersbereich bereits einen 3. und einen 5. Platz in einer Etappe erreichen. Das war ein großer Erfolg aber auch eines meiner schönsten Erlebnisse bisher. Es war einfach eine Bestätigung, dass ich gut gearbeitet habe. Meine bisherige Saison ist nicht so gut gelaufen, aber ab sofort finden fast jedes Wochenende Rennen statt. Durch das Rennen in Jevicko bin ich jetzt voll motiviert für den Sommer.“ In den vergangenen Jahren konnte Lorenz aber bereits überzeugen. Mit **7 österreichischen Meister-Titeln** und einem 6. Platz bei der Mountainbike EM 2022, lässt sich auch seine bisherige Bilanz sehen.

Um solche großartigen Erfolge erbringen zu können, trainieren die beiden zahlreiche Stunden. Während Clara 6x in der Woche am Pferd sitzt, 2x pro Woche im Turnzentrum trainiert und jeweils eine Einheit in der Kraftkammer sowie in der Turnhalle absolviert, geht es für Lorenz 6-7x pro Woche aufs Rad und 2x pro Woche in die Kraftkammer. Motivieren können sich die beiden durch ihre großartigen Ziele, welche sie sich für die nächsten Jahre gesetzt haben. Clara träumt von einer Teilnahme an der **Weltmeisterschaft 2025 mit ihrem eigenen Pferd** und ihrer Mama als Logenführerin. Sie arbeitet jetzt schon hart daran, in der Allgemeinen Klasse ganz vorne anzukommen und einmal mit einer Goldmedaille von einem Großereignis nach Hause zu fahren. Auch Lorenz will im Jahr 2025 voll angreifen und hoff, **viele Siege bei diversen Rundfahrten** erkämpfen zu können. Diese sollen ihn ein Stück näher zu seinen großen Zielen, einmal der Anfänger in einem WorldTeam zu sein sowie bei einer Grand Tour zu starten, bringen. Solche Team-Bewerbe beschreibt Lorenz als das besondere an seiner Sportart. „Ich würde sagen, dass der **Radsport mehr ein Mannschaftssport** als ein Einzelsport ist. Ich glaube viele wissen das gar nicht. Wenn ein Fahrer aus dem Team gewinnt, hat man eigentlich auch gewonnen. Es gewinnt immer ein Team, nicht ein einzelner Fahrer. Jeder Fahrer hat andere Stärken und je nach Rennen versucht man den besten Fahrer des Tages zu unterstützen und ihm zum Sieg zu verhelfen. Das gelingt durch Abschirmen und Platz halten, durch guten Windschatten geben oder auch durch mentale Unterstützung.“

Die mentale Unterstützung spielt auch in der Familie von Clara & Lorenz eine entscheidende Rolle ... Die beiden Geschwister versuchen sich oft gegenseitig zu motivieren und zu Höchstleistungen zu pushen. „Die Erfolge des anderen spornen schon an. Es besteht eigentlich immer ein kleiner Konkurrenzkampf zwischen uns. Natürlich will jeder immer besser als der andere sein ... Aber wir sehen es beide als positiv. Es ist eine **große Motivation und ein Ansporn immer alles zu geben.**“



Lorenz Ludwiczek sprintet mit voller Kraft ins Ziel.



Lea Hockenberger

**Sportpsychologie / KADA Sport mit Perspektive
Workshops & Individualbetreuung / Laufbahnberaterin**

Hallo zusammen!

Mein Name ist Lea Hockenberger, und ich freue mich sehr, mich als neue Sportpsychologin im Nachwuchsleistungssport Tirol vorstellen zu dürfen.

Ursprünglich komme ich aus Bayern, lebe aber seit 13 Jahren in Innsbruck – umgeben von Bergen, die mich nicht nur sportlich, sondern auch mental geprägt haben. Spätestens bei meiner ersten Alpenüberquerung mit dem Mountainbike habe ich den Einfluss der mentalen Stärke auf die eigene Leistung hautnah erlebt. Damals wurde mir bewusst: Wer im Kopf aufgibt, der wird schon bald auch die körperliche Bewegung abbrechen.

Wer allerdings weiter denkt, kann weiter machen.

Meine Ziele

Diese Erkenntnis hat meine Neugierde an der „Kopfsache“ geweckt und dazu geführt, dass ich mein Wissen aus der Psychologie mit meiner Leidenschaft für den Sport verbunden habe. Heute liegt mein Fokus darauf, junge Athlet:innen nicht nur dabei zu unterstützen, ihre Leistung zu verbessern, sondern auch mental gestärkt ihren sportlichen Weg zu gehen und dabei das eigene Wohlbefinden im Blick zu behalten.

Ich freue mich auf **gute Gespräche, gemeinsame Erkenntnisse** und spannende Projekte – und darüber hinaus darauf, in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit euch allen dazu beizutragen, die Athlet:innen bestmöglich auf ihrem Weg zu begleiten.



Kontakt Daten

Telefon: +43 676 4806441
E-Mail: office@lea-hockenberger.com

Meine Ziele

Beruflich bin ich seit einigen Jahren als Sportpsychologin selbständig tätig. Vor meiner Spezialisierung in diesem Bereich habe ich längere Zeit in der Suchttherapie gearbeitet, was mir einen tiefen Einblick in die Vielschichtigkeit von menschlichem Verhalten und den Herausforderungen individueller Lebensumstände gegeben hat.

Bei Nachwuchsleistungssport Tirol werde ich als Ansprechpartnerin für die Jugendlichen im Bereich Beratung und mentaler Unterstützung zur Verfügung stehen und gemeinsam mit meiner Kollegin Lea Hockenberger die Sportpsychologie-Module an den Schulen Sport-BORG und Sport-HAS unterrichten.



Besonders freue ich mich auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit euch – sei es in der Begleitung der jungen Athleten oder in der gemeinsamen Weiterentwicklung unserer Ansätze.

Mein Ziel ist es, durch einen offenen Austausch und gezielte Unterstützung die mentale Stärke und das Wohlbefinden der Sportler zu fördern – und dabei auch von eurem Fachwissen und euren Perspektiven zu lernen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit und darauf, euch alle bald persönlich kennenzulernen!



Isabelle Abbasi
Sportpsychologie
Workshops & Individualbetreuung

Hallo zusammen,

mein Name ist Isabelle (34) und ich freue mich sehr, mich als neue Sportpsychologin von Nachwuchsleistungssport Tirol vorzustellen.

Ursprünglich komme ich aus Berlin, bin jedoch vor 15 Jahren nach Innsbruck gezogen, um meine Leidenschaft für die Natur und Bergsport im Alltag leben zu können.

Kontaktdaten

Telefon: +43 699 150 88 726
E-Mail: isabelle.m.abbasi@gmail.com

FACT SHEETS

Auch in der Sporternährung hat sich dieses Jahr vieles getan.

Neben den individuellen Ernährungsberatungen wurden einige neue Fact Sheets erstellt, die nun auf unserer Homepage zum Download bereitstehen.

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at

Es gibt sie zu verschiedensten Themen rund um die Sporternährung: **Schnelle Snacks nach dem Training, Ernährung auf Reisen, Sportgetränke, Eiweißbedarf, Ernährung bei Verletzungen, Tipps für Meal Prep** und vieles mehr.

Sie dienen in den Beratungen als Anschauungsmaterial und fassen die Themen einfach erklärt zusammen, sodass die Umsetzung zuhause und im Training leichter fällt. Einige Fact Sheets hängen bereits in verschiedenen Innsbrucker Sportstätten aus und erinnern zum Beispiel in der Umkleidekabine daran, nach dem Training rasch etwas zu snacken, um die Erholung anzukurbeln.



KONTAKTBOX

MARIE GRUNDL, BA BSc

Telefon: +43 677 64792240

E-Mail: m.grundl@nlst.at

ERNÄHRUNG IM FOKUS



TRAINING GESCHAFFT? TIME TO SNACK!

So schnell wie möglich...

... braucht es nach dem Training eine Mahlzeit, um die Erholung zu unterstützen.
Hier einige Vorschläge mit ca. 20 g Eiweiß und vollwertigen Kohlenhydraten. Was suchst du dir heute aus?



0,3 l Milch / Sojadrink,
5 EL Haferflocken, Obst,
Zimt & Nüsse



0,5 l Buttermilch natur,
Energieriegel, Apfel



0,5 l 'Fasten' Joghurt Drink,
1-2 Haferriegel



200 g Skyr / Topfen,
1-2 Bananen

SÜß



Käsebrötchen mit Tomate & Salat,
0,25 l Frucht-Buttermilch



2 Jauseier, Breze,
Snack-Gurken

SALZIG



200 g Kräuter Cottage
Cheese, Weckerl, Paprika



Hähnchen Wrap,
0,25 l Kakao



ERNÄHRUNG IM FOKUS



FUSSBALL

VOR DEM SPIEL

3-4 h vor dem Spiel: Letzte große Mahlzeit

- ✓ Fokus auf Kohlenhydrate
- ✓ Mittlere Portion Eiweiß
- ✓ Fettarm
- ✓ Leicht verdaulich & bläht nicht



Nudeln mit Tomatensoße & Mozzarellabällchen, kleiner Salat
Reis mit Hühnchen-Gemüse-Curry
Vollkornbrote mit Frischkäse & Gurke, dazu Spiegelei

1-2 h vor dem Spiel: Letzter Snack

- ✓ Fokus auf Kohlenhydrate
- ✓ Kleine Portion Eiweiß
- ✓ Fettarm
- ✓ Leicht verdaulich & bläht nicht



Kleines Müsli / Porridge mit Obst
Banane & Buttermilch
Laugenstange mit Cottage Cheese
Toast mit Erdnussmus & Banane
Milchbrötchen

IN DER HALBZEIT

- ✓ Nur Kohlenhydrate
- ✓ Flüssiges oder sehr kleine Happen
- ✓ Sehr leicht verdaulich
- ✓ Trinken nicht vergessen (keine Kohlensäure)



Sportgetränke
Saftgetränke
Smoothies
Kohlenhydratgels



Stück reife Banane
Quetschies
Obstriegel
Reiswaffel

NACH DEM SPIEL

- ✓ Trinken
- ✓ So schnell wie möglich eine Mahlzeit
>> Speicher auffüllen
>> Regeneration ankurbeln
- ✓ Kohlenhydrate + Eiweiß + Gemüse/Obst



Weckerl mit Käse/Mozzarella/Ei/Schinken
& Gemüse, dazu Obst
Wrap mit Hühnchen & Gemüse, dazu Obst
Vollkornnudeln mit Lachs & Brokkoli
Asiatischer Eierreis mit Gemüse



INFO FÜR VEREINE / VERBÄNDE

Auch im Laufe des sportartspezifische Fact Sheets sind hinzugekommen.

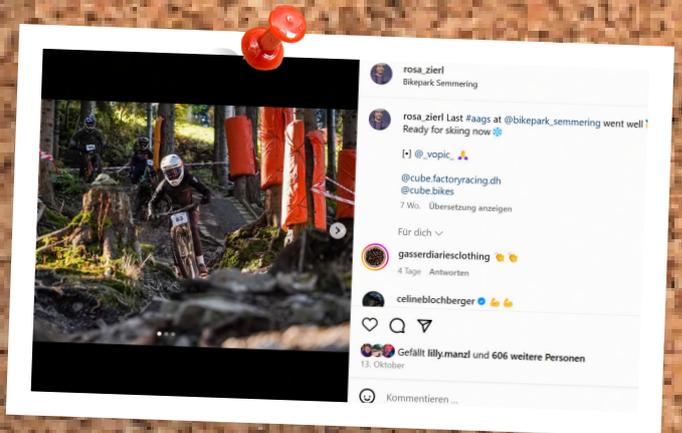
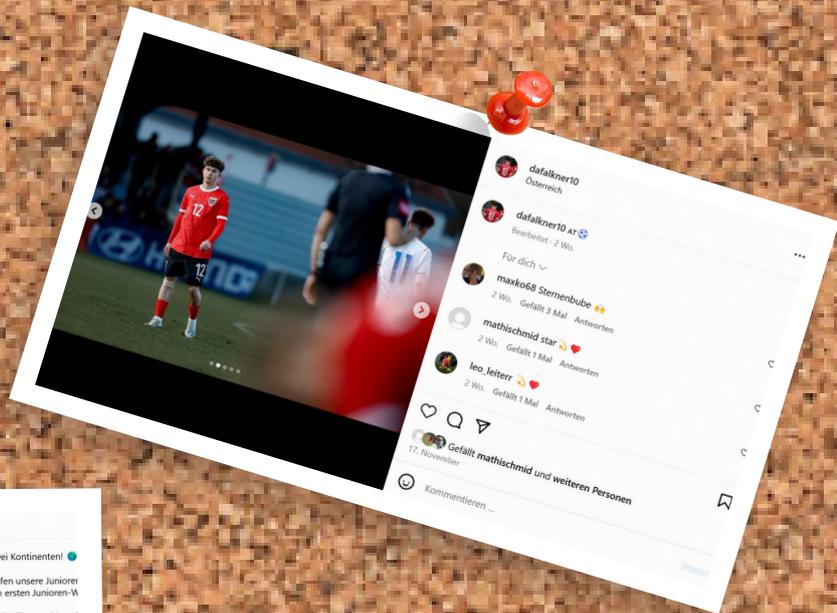
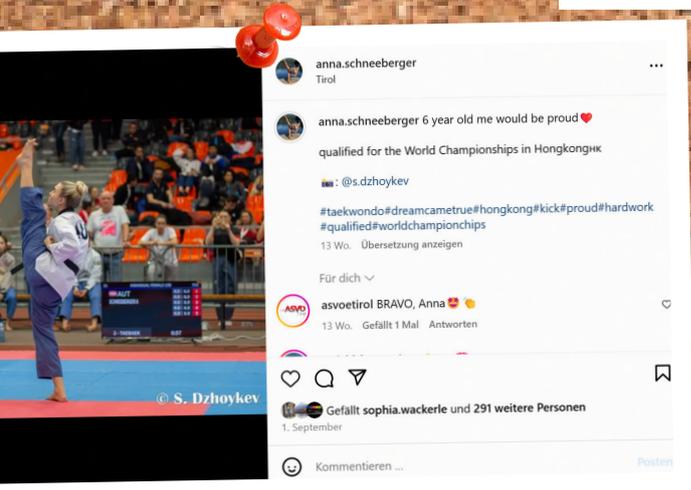
So profitieren unsere Nachwuchstalente aus den Sportarten Fußball, Eishockey und Klettern zusätzlich von Ernährungsempfehlungen, die genau auf ihre Anforderungen ausgerichtet sind.

Zum Beispiel beinhalten sie Tipps für Snacks und Getränke rund um ein Fußball- bzw. Eishockeyspiel oder während längeren Klettereinheiten. Diese Sheets wurden **auf Anfrage der Spezialtrainer*innen** aus den jeweiligen Sportarten angefertigt.

Das heißt: **Auch für weitere Sportarten besteht die Möglichkeit** einer Kooperation. Dazu einfach auf unsere Ernährungsberaterin, Marie Grundl, zukommen und ein Fact Sheet anfragen. Wir werden dann individuell klären, welche Ernährungsinformationen in der jeweiligen Sportart weiterhelfen können.



Social Media Wall



Follow us!




nachwuchsleistungssport-tirol.at

Zahlen & Fakten

zu Nachwuchsleistungssport Tirol

265 Sportschüler im SJ 2024/25

187 männlich, **78** weiblich

30
Sportarten

220 Massagen
im Jahr 2024

9 Angestellte
am NWKZ

7 Honorarkräfte am
NWKZ

190 Stunden
Frühtraining pro Jahr

Talentscouting:

- 31 Schulen
- 120 Klassen
- 2400 Kinder

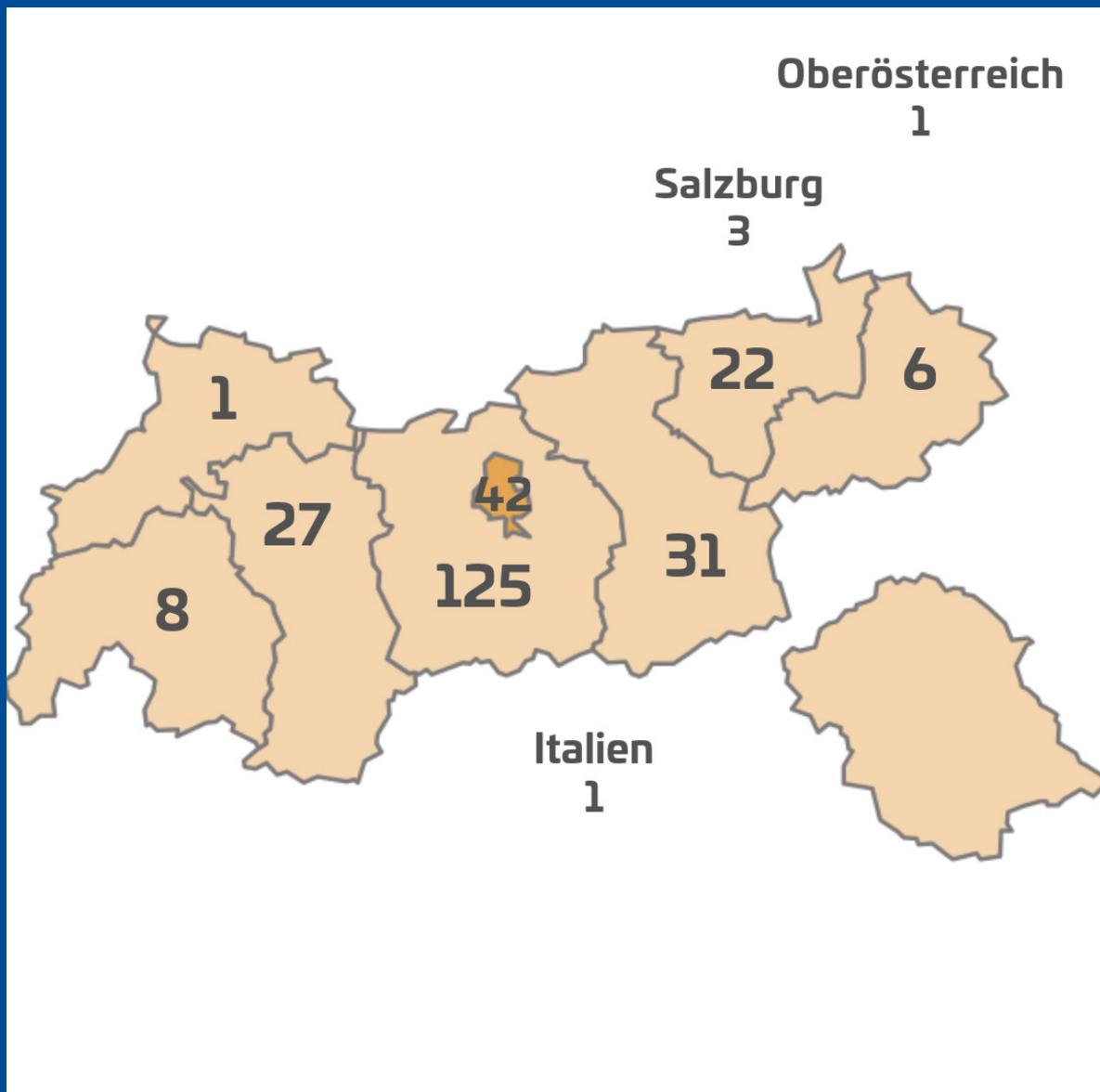
Sportmittelschulen:

- 12 Schulen
- 299 FMS-Tests

60 Workshops

pro Schuljahr (Ernährung, Psychologie, NADA, KADA)

Wo kommen unsere Schüler:innen her?



Unsere Sponsoren

Tiroler Tageszeitung

AREA47

falbesoner
persönlich - freundlich - fair
seit 1936


THERESE MÖLK
Pures Brot.

Impressum: Eine Information von NLST

Redaktion: Benjamin Lachmann, Elena Pittl

Fotos: NLST, Sportfachverbände, Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum, Land Tirol, Land Tirol/Paulus (S.10,12), BSPA Innsbruck, Simon Rainer, Daniel Kaiser (S.14), Miran Kreuzer (S.17), Lebensraum Tirol Holding (S.13), GEPA Pictures/Land Tirol (S. 1,4,5,6,7,25)

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

