

# INFORMATIONEN ZUR UMFELDBETREUUNG

NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT TIROL (NLST) ist das Nachwuchskompetenzzentrum für Tirol und verantwortlich für die Organisation & Umsetzung der Trainingsumfeldbetreuung für die Schüler der Schulsportmodelle (Sportschulen) SportBORG & SportHAS in Innsbruck.

## TRAINING

- 2x wöchentlich FRÜHTRAINING (Di. 8.00 – 9.15 Uhr, Do. 8.00 – 10.00 Uhr). Das Frühtraining wird durch die Trainer der Verbände oder durch einen Sportwissenschaftler am NLST abgesichert.
- INDIVIDUALTRAINING nach Absprache mit NLST (Mi. 14.30 – 16.30 Uhr).
- TRAININGSMODULE mit Spezialthemen, angeboten durch NLST (s. gesonderte Ausschreibung)

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

- 1x im Schuljahr wird eine LEISTUNGSDIAGNOSTIK verlangt. Diese kann sportartspezifisch durch die Verbände organisiert werden. NLST bietet einmal im Schuljahr in Kooperation mit dem OLYMPIAZENTRUM INNSBRUCK eine allgemeine sportmotorische Leistungsdiagnostik an. Damit sollen Defizite und die individuelle Leistungsentwicklung unserer Athleten dokumentiert werden.
- Sportmotorische Aufnahmetestung für alle Bewerber.

## PHYSIOTHERAPIE

- In Kooperation mit der SPORTTHERAPIE HUBER können im Rahmen des Frühtrainings (2x wöchentlich) „Bagatellverletzungen“ behandelt werden.
- Anmeldung dafür erfolgt durch den Sportler/Eltern direkt bei der SPORTTHERAPIE HUBER (Tel. 0512 200575, Mail: [info@sporttherapie-huber.at](mailto:info@sporttherapie-huber.at))

## SPORTMEDIZIN

- In Kooperation mit dem INSTITUT FÜR SPORT-, ALPINMEDIZIN & GESUNDHEITSTOURISMUS (ISAG) und durch die Unterstützung des LANDES TIROLS erfolgt 1x im Schuljahr eine sportmedizinische Untersuchung.
- Anmeldung erfolgt über die Fachverbände direkt am ISAG (Mail: [lki.li.isag@tirol-kliniken.at](mailto:lki.li.isag@tirol-kliniken.at))



## KONTAKT - SPORTKOORDINATOR

- Benjamin Lachmann (Dipl. Sportwissenschaftler)
- Tel: 0660 1367468
- Email: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)
- Landessportzentrum  
Olympiastraße 10a, 6020  
Innsbruck

## KONTAKT – AUSBILDUNGS- KOORDINATOR SPORTHAS

- Prof. Mag. Alois Rainer
- Tel: 0512 58100719
- Email: [sporthas-ibk@tsn.at](mailto:sporthas-ibk@tsn.at)
- Karl-Schönherr-Str. 2,  
6020 Innsbruck

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

- In Kooperation mit dem OLYMPIAZENTRUM INNSBRUCK steht allen Athleten eine ernährungswissenschaftliche Beratung und Ausbildung zur Verfügung.
- In den I. Klassen werden die Grundlagen einer sportgerechten Ernährung vermittelt. In den folgenden Klassen werden in 6 Modulen weitere sportspezifische Themen behandelt.
- Zusätzlich sind bei Bedarf Einzelberatungen möglich.
- Anmeldung dafür erfolgt durch den Sportler/Eltern direkt bei Martina Baldauf (MSc Ernährung) / OLYMPIAZENTRUM INNSBRUCK (Tel: 0512 50745927, Email: [ernaehrung-olympiazentrum@uibk.ac.at](mailto:ernaehrung-olympiazentrum@uibk.ac.at))

## SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG

- Die sportpsychologische Betreuung bzw. Ausbildung erfolgt durch ein 8-teiliges Modulsystem. Dabei werden je Schuljahr 2 Module je Klasse angeboten und durchgeführt. 1 Modul besteht aus 5 h. Die Athleten erhalten nach jedem Modul (80% Anwesenheit) eine Bestätigung und bei der Absolvierung aller Module den „Mentalen Kompetenzschein“ des Österreichischen Bundesnetz für Sportpsychologie (ÖBS).
- Die Termine werden über die Schulen und Verbandstrainer kommuniziert.
- Bei evtl. Fragen steht Sportpsychologin Mag. Mirjam Wolf (Email: [mirjam.wolf@tirol-kliniken.at](mailto:mirjam.wolf@tirol-kliniken.at)) zur Verfügung.


## ANTI-DOPING

- Prävention und Aufklärung wird in den Schulungen der NADA AUSTRIA (Nationale Anti-Doping Agentur) den jungen Athleten vermittelt.
  - Die Termine werden über die Schulen und Verbandstrainer kommuniziert.
- 

## AUSBILDUNGSBEITRAG & ATHLETENVEREINBARUNG

- Um die oben genannten Leistungen zu realisieren wird NLST vom SPORTMINISTERIUM, dem LAND TIROL und der STADT INNSBRUCK gefördert.
  - Wir erheben zur Qualitätssicherung unserer Leistungen einen Ausbildungsbetrag/Athlet und Schuljahr von 80,- EUR (schulische Ausbildung ist kostenlos).
  - Außerdem hat jeder Schüler bzw. dessen Eltern der Schulsportmodelle eine Athletenvereinbarung zu unterschreiben.
- 

## WEITERE NÜTZLICHE INFORMATIONEN

- Um DEINE ERFOLGE unseren Partnern und der Öffentlichkeit gut kommunizieren zu können, brauchen wir DEINE HILFE. Bitte informiert uns über eure sportlichen Leistungen (an Sportkoordinator Benjamin Lachmann – [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)).
- Schaut regelmäßig auf unserer Homepage [www.nachwuchsleistungssport-tirol.at](http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at) und holt euch aktuelle Informationen.
-  (ab Oktober 2016)
- Bitte füllt unseren ATHLETENBOGEN aus und gebt diesen bei euren Ausbildungskoordinatoren oder dem Sportkoordinator Benjamin Lachmann (gern auch per Email) zurück.