

# 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. 7.45 – 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 (Di, Mi, Do: 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 INNSBUCK eine allgemeine sportmotorische Leistungsdiagnostik an. Damit sollen Defizite und die individuelle Leistungsentwicklung unserer Athleten dokumentiert werden.

## 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)) jeweils spätestens am Vortag bis 12.00 Uhr.
- Jeweils Donnerstag von 16.00 – 18.00 Uhr finden Regenerationsmassagen im Landessportzentrum statt.
- Anmeldung dafür per SMS an - 0660 1367468 (Benjamin Lachmann)



## 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
- Sprechzeit am SportHAS:  
Montag 9.30 – 10.30 Uhr

## 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

## 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 oder Eltern direkt am ISAG (Mail: [iki.li.isag@tirol-kliniken.at](mailto:iki.li.isag@tirol-kliniken.at))
- Die sog. „Grüne Berechtigungskarte“ wird an alle Sportschüler zum Jahresende für das kommende Jahr ausgeteilt.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

- In Kooperation mit dem OLYMPIAZENTRUM INNSBRUCK steht allen Athleten eine ernährungswissenschaftliche Beratung und Ausbildung zur Verfügung.
- In den 1. 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 Benjamin Lachmann (Sportkoordinator).

## SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG

- Die sportpsychologische Betreuung bzw. Ausbildung erfolgt durch ein Modulsystem. Dabei werden je Schuljahr 1 Modul je Klasse angeboten und durchgeführt. 1 Modul besteht aus 2h. Zusätzlich wird in der 5. und 7. Klassenstufe das Thema „Sensibilisierung sexualisierte Gewalt“ behandelt.
- 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.
- Für den Bereich Kinderschutz/sexualisierte Gewalt steht ebenfalls Sportpsychologin Mag. Mirjam Wolf als Vertrauensperson 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.

---

## 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 und abonniert den Newsletter bei uns auf der Homepage.
- [www.facebook.com/nachwuchsleistungssporttirol/](http://www.facebook.com/nachwuchsleistungssporttirol/)
- <https://www.instagram.com/nachwuchsleistungssporttirol/>

