

Nachwuchs Kompetenz Zentrum Vorarlberg

TRÄGERVEREIN: VKSA



2023

Polysportive Ausbildung

Sportlicher Erfolg wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Eine gelingende biopsychosoziale Entwicklung von Nachwuchsathlet*innen bedarf einer multidisziplinären Herangehensweise. Neben einem professionellen Trainingsumfeld, das eine sportliche und persönliche Entwicklung ermöglicht, sollte ebenso eine medizinische, physiotherapeutische, ernährungswissenschaftliche und sportpsychologische Betreuung gegeben sein.

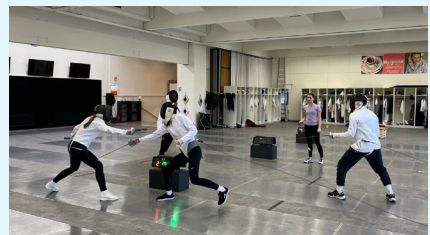
Das Nachwuchskompetenzzentrum (NWKZ) legt bei der sportlichen Entwicklung einen besonderen Fokus auf eine kontinuierliche und nachhaltige Leistungsentwicklung. Diese respektiert nicht nur das kalendarische Alter, sondern erkennt an, dass die biologische Entwicklung nicht linear verläuft und dementsprechend die Leistungsentwicklung auch nicht linear verlaufen kann. Das NWKZ priorisiert nicht den kurzfristigen sportlichen Erfolg, sondern verfolgt das Ziel, dass Nachwuchsathlet*innen den Sprung aus dem Nachwuchsbereich in die Elite schaffen. Die größten Risikofaktoren für ein verfrühtes sportliches Karriereende sind Verletzungen. Verletzungen sind zudem mitverantwortlich, dass Sport weniger Spaß macht, was zu Motivationsverlusten führen kann und auch längerfristige gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann. Ein Ansatz, um Verletzungen zu vermeiden, die Trainingsmotivation zu steigern und eine längerfristige Leistungsentwicklung zu fördern, ist eine breite motorische Grundausbildung, die durch einen polysportiven Ansatz erreicht werden kann.



“Polysportiv“ ist ein Begriff, der sich aus den griechischen Wörtern “poly“ (viele) und “sport“ zusammensetzt.

Er bezieht sich auf eine vielseitige sportliche Betätigung oder eine breite Palette von sportlichen Aktivitäten. Ein polysportiver Ansatz beinhaltet die Teilnahme an verschiedenen Sportarten oder Disziplinen, anstatt sich auf eine einzige Sportart zu beschränken.

Die Vorteile eines polysportiven Ansatzes werden vor allem darin gesehen, dass eine längerfristige sportliche Entwicklung durch die Reduktion von physischen wie psychischen Überlastungen und Verletzungen, ermöglicht wird. Des Weiteren geht man davon aus, dass das motorische Lernkapital besser ausgeschöpft werden kann und dadurch auch Talente, die sich aufgrund der physischen Entwicklung im Zuge der Pubertät verändern bzw. weiterentwickeln können, besser erkannt und ausgeschöpft werden. In den letzten Jahren wurden bedeutende internationale Studien publiziert, die Verläufe von tausenden Sportkarrieren ausgewertet haben. Es wurde eindrucksvoll belegt, dass die international erfolgreichsten Eliteathlet*innen signifikant häufiger einen polysportiven Hintergrund im Nachwuchsbereich verfolgt haben. Dieser Effekt war vor allem dann besonders ausgeprägt, wenn die Disziplinen, die neben der Hauptsportart durchgeführt wurden, auch durch ausgebildete Trainer*innen angeleitet wurden und nicht "nur" mit Freund*innen in der Freizeit stattfanden.






Der Sportunterricht der NWKZ-Athlet*innen findet in enger Zusammenarbeit zwischen den Sportlehrpersonen des Sportgymnasium Dornbirns und den Sportwissenschaftlerinnen des NWKZ statt. Der Grundsatz "learn how to train" soll die Talente zu selbstwirksamen, mündigen Individuen mit der Fähigkeit zur Reflexion ihres (zukünftigen) Trainings im Hochleistungssport ausbilden. Die körperlichen Voraussetzungen sollen hinsichtlich der sportmotorischen Fähigkeiten- und Fertigkeiten (Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) und Regeneration stabilisiert und ausgebaut werden und bilden somit den Grundstein für spezifische Trainingseinheiten.

Durch die Besetzung von mehreren Sportlehrpersonen und Sportwissenschaftlerinnen, die einen jeweils anderen Sporthintergrund mitbringen, wird die Voraussetzung für eine polysportive Ausbildung geschaffen. So können unter anderem verschiedene Schwerpunkte und Grundlagen wie z.B. aus dem Kunstturnen, Volleyball, Leichtathletik, Fußball, Tennis und Football vermittelt werden. Im o3-Zweig werden insgesamt 19 verschiedene Individualsportarten betreut, wodurch in jeder Klasse Sportler*innen aus den unterschiedlichsten Sportarten aufeinandertreffen. Hier können und sollen die Athlet*innen voneinander profitieren und ihre eigene Sportart der restlichen Klasse vorstellen. Bei diesen Lehrauftritten lernen die Sportler*innen unterschiedlichste Sportarten vom Fechten, über Badminton, Rhythmische Sportgymnastik bis zum Ringen kennen und erweitern so ihr Bewegungsrepertoire. Neugier, Motivation, Anerkennung und viel Freude überwiegen in diesen Einheiten und der Mehrwert andere Bewegungen auszuprobieren ist schnell ersichtlich. Neu erlernte Elemente und Inhalte haben auch oft das Potential, in die eigene Sportart übernommen zu werden oder als Alternativsport den Weg in den Trainingsalltag zu finden.

Krafttraining Athletiktraining Regeneration Sportmedizin Sportpsychologie Ernährungswissenschaft



Das NWKZ bietet in Absprache mit den Verbandstrainer*innen sowohl vormittags als auch nachmittags ein Basis- und Grundlagentraining an. Hier werden in Kleingruppen Techniken im Krafttraining, sowie verschiedene Formen des Athletiktrainings erlernt und durchgeführt. Aufgrund hoher sportartspezifischer Trainingsumfänge zu einem frühen Zeitpunkt der sportlichen Karriere, besteht ein erhöhtes Risiko akute Verletzungen und/oder Überlastungsschäden zu erleiden. Somit sind begleitende Maßnahmen wie das Basis- und Grundlagentraining als essenzielle Verletzungsprävention zu sehen. Diese Grundausbildung ist im präventiven Bereich unabdingbar und durch einen kontinuierlichen Aufbau können gewisse Verletzungen vorgebeugt werden und eine gute Basis für eine möglichst lange Spitzensportkarriere gelegt werden. Weitere Maßnahmen wie Massage, Physiotherapie und Beweglichkeits-Angebote können sowohl aus regenerativer als auch aus präventiver Sicht von den Nachwuchsathlet*innen in Anspruch genommen werden. Zudem ist eine regelmäßige Überprüfung des Gesundheitsstatus auch schon bei den Nachwuchsathlet*innen unerlässlich und muss jährlich durchgeführt werden. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Sportmediziner Dr. Marc Sohm ist neben den sportmedizinischen Untersuchungen auch eine schnelle Abklärung bei akuten Verletzungen direkt vor Ort möglich und kann von allen Nachwuchsathlet*innen im NWKZ genutzt werden.

In Sportarten mit frühem Hochleistungsalter sollte daher darauf geachtet werden, dass begleitende Maßnahmen (Krafttraining, regenerative Angebote) zur Verletzungsprävention regelmäßig durchgeführt werden und sportartspezifisches Training bei präpuberalen Kindern spielerisch vermittelt wird, um die Motivation und die Freude am Sport zu erhalten.

Weitere wichtige Bausteine einer erfolgreichen Umfeldbetreuung sind die Sportpsychologie und Ernährungswissenschaft. Diese Themengebiete werden in einem Modulsystem in Form von Workshops von Expert*innen mit den Athlet*innen im Laufe der Schulzeit erarbeitet. In der Umfeldbetreuung hat sich im letzten Jahr vor allem der Bereich der Sportpsychologie bedeutend entwickelt. So wurden die Kapazitäten stark erweitert und die Möglichkeit der individuellen Betreuung geschaffen. Gemeinsam mit unserem Sportpsychologinnen-Team, bestehend aus Mag. Andrea Keplinger, Katharina Klien MSc MA und MMMag. Dr. Maria Rehberger, kann das NWKZ nun eine bessere Betreuung und Unterstützung der Nachwuchsathlet*innen gewährleisten.

Damit wir die Athlet*innen im bereits erwähnten Basis- und Grundlagentraining noch besser betreuen können, freuen wir uns, dass sich das Team des NWKZ heuer um eine weitere Sportwissenschaftlerin vergrößern konnte. Katharina Marchl ist im Mai 2023 über das Gender Trainee Programm zu uns nach Vorarlberg gestoßen. Wie auch Teresa Müllebner, ist Katharina als Talente Coach tätig und unterstützt vor allem in den diversen Trainingseinheiten und im Sportunterricht. Durch die Vergrößerung des Teams wurde eine Ausweitung des Trainingsangebots und eine individuellere Betreuung der Athlet*innen möglich.



Team NWKZ (v.l.n.r.):

Teresa Müllebner,
Julia Bakker,
Katharina Marchl,
Tobias Weidinger

Impressum

NACHWUCHSKOMPETENZZENTRUM VORARLBERG

Verein zur Koordination von Spitzensport und Ausbildung
c/o Sportreferat, Römerstraße 15, 6900 Bregenz

Büroadresse:


Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn,
www.nwkz-vorarlberg.at
info@nwkz-vorarlberg.at

Broschüre:

Grafik - Mag. Natalie Scherer
Texte und Bilder - Team NWKZ
Druck - Druckerei Wenin, Dornbirn





 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



sgd SPORT
GYMNASIUM
DORNBIERN