

TOMORROW'S LEADER

Martin Dechant (IKP – martin.dechant@ikp-vorarlberg.at)

Stefan Prusina (info@prusina-massagen.info)

Anna Gellert (anna@quest-vitality.de)

Daniel Meier (meier.daniel@moebelmeier.at)

Medienworkshop

Im Medientraining für Jugendliche wurden wichtige Tipps und Ratschläge vermittelt:

Vorbereitung ist entscheidend: 85% eines guten Interviews hängen von der Vorbereitung ab.

Imagepflege: Das Image eines Spielers beeinflusst die Fragen und Erwartungen der Journalisten.

Umgang mit Journalisten: Journalisten sind weder Feinde noch Freunde, sondern erledigen ihren Job.

Pflichtfragen: Klärung von Fragen bezüglich Medium – Warum, Wann, Umfang und Ziel der Story.

Weniger ist mehr: Nicht jede Interviewanfrage annehmen, sich wohlfühlen und den Vorteil abwägen.

Exklusivgeschichten: Bedenken, wem und wann man eine Geschichte gibt, um den größten medialen Wert zu erzielen.

Versteckte Agenda: Vorab die Themengebiete, nicht die genauen Fragen, abstimmen und auf aktuelle Vereinsthemen vorbereitet sein.

Haben Sie was zu sagen: Eine klare Botschaft für die Medien ist wichtig, um gezielt auf das Image hinzuwirken.

Kommunikation vereinfachen: Klare und kurze Sätze ohne Verschachtelungen verwenden, um besser verstanden zu werden.

Eine Botschaft: Nur eine klare Botschaft für Mannschaftskollegen, Vereinsmitarbeiter, Medien und Fans.

Richtiges Stehen/Sitzen: Konfrontierende frontale Positionen vermeiden und den persönlichen Raum respektieren.

Mentale Einstimmung: Ein positives Lächeln macht überzeugender und erfolgreicher.

"Erzwungenes Lächeln" kann die Stimmung heben.

Mentaltraining

In Teil 1 des Workshops wurden verschiedene mentale Techniken behandelt, darunter Meditation in Form von Schüttelphase, Bewegungsphase, Ruhephase im Sitzen und Stillephase im Sitzen oder Liegen, persönliche Videobotschaften zur Stärkung des Selbstbewusstseins, Visualisierung, positive Gedanken und Priming-Übungen mit einem Ball. Während dieses Teils des Workshops hatte Lars M. die Gelegenheit, Übungen wie Visualisierung und die Einstellung von positiven Gedanken für die mentale Wettkampfvorbereitung vor der Gruppe zu demonstrieren.



Lars gewann an diesem Abend seinen Ringkampfwettkampf in der ersten Liga und sorgte laut vol.at für Begeisterung in der Halle. In der Nachbetrachtung berichtete Lars, dass die Meditation direkt vor dem Kampf und die drei Begriffe, die er durch das Priming verinnerlicht hatte, ihn im Kampf gestärkt und positiv beeinflusst haben.

In Teil 2 des Workshops wurde die Gruppe nach dem Actionprogramm mit Mountaincart-Fahren vor die Challenge „EISBADEN“ gestellt. Die herbstlichen Temperaturen machten das eiskalte Quellwasser aus der Alvier zu einer Herausforderung. Dennoch meisterte der Großteil der Gruppe das Eisbad dank Fokus, Willensstärke, Mut und Konzentration, die durch die zuvor erlernte Meditationsmethode gefördert wurden.

Das entstandene Gemeinschaftsgefühl führte zu dem Feedback in der Gruppe, dass "man richtig gespürt hat, wie die Gruppe zusammengehalten hat", obwohl die Teilnehmer sich erst seit knapp 24 Stunden kannten. Insgesamt genossen die Jugendlichen das Training über den ganzen Tag verteilt und konnten neue Erkenntnisse über sich selbst und mentales Training gewinnen.

Hier Stefan's Worte an die Gruppe:

Was für eine Geschichte. Lars brachte die Halle zum Beben! Danke an euch alle! Ihr seid alle Lars gegenübergestanden.

Danke! Liebe Grüße Stefan!

VOL.AT **V+**



kamen bei Klaus nicht zum Einsatz. Der Klausler Lars Matt, mehrfacher U-17-WM- und EM-Teilnehmer brachte die Halle zum Beben, als er mit tollen Wurftechniken gegen Muhammed Bataguraev mit 12:0-Punkten vorzeitig gewann. Gute Auftritte und viel Applaus vom Publikum trotz Niederlagen gab es von Greco-Spezialist Stefan Steigl gegen den Georgier Nikolai Lavvilay und Eigenbau Paul Maier gegen den WM-Starter Lukas Staudacher. Die KSK Klaus Juniors verlieren den Heimkampf gegen RSV Inzing Juniors mit 17:31. **VN-TK**

Ernährungsworkshop:

Allgemeine gesunde Ernährung als Basisernährung: Es wurde betont, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist, wobei Modelle wie die Lebensmittelpyramide und das Tellermodell verwendet wurden. Die Vielfalt der Lebensmittel in der täglichen Ernährung wurde hervorgehoben, ebenso wie ein gutes Hydrationsmanagement im Alltag.

Relevanz der Ernährung für die Leistungsfähigkeit im Sport: Es wurde die direkte Verbindung zwischen Ernährung und sportlicher Leistungsfähigkeit unterstrichen.

Rolle der Kohlenhydrate bei der Energiebereitstellung: Es wurde erklärt, wie Kohlenhydrate als Hauptenergiequelle für den Körper dienen. Der Unterschied zwischen Energiezufuhr und Energiebedarf wurde erläutert, und die Bedeutung eines individuell angepassten Energiebedarfs wurde betont, der sich je nach Sportart und Aktivitätslevel unterscheiden kann.

Ernährung vor, während und nach dem Training: Das richtige Timing der Nährstoffe wurde verdeutlicht, wobei Kohlenhydrate vor und während des Trainings wichtig sind und Proteine besonders nach dem Training zur Regeneration benötigt werden.

Hydrationsmanagement im Sport: Die Rolle von Kohlenhydraten und Natrium (Elektrolyte) bei der Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts während des Sports wurde erörtert. Die Bedeutung ausreichender Flüssigkeitszufuhr, um Dehydrierung zu vermeiden, wurde hervorgehoben.

Lebensmittel- und Mahlzeitenbeispiele: Konkrete Beispiele für Lebensmittel und Mahlzeiten vor, während und nach dem Training wurden präsentiert, um die Energiezufuhr und Regeneration zu unterstützen.

Rolle der Fette: Die verschiedenen Funktionen von Fetten, einschließlich Omega-3-Fettsäuren, wurden erklärt, und ihre Bedeutung als Energielieferanten zur Vermeidung von Energieengpässen wurde betont.

Arten von Kohlenhydraten: Die Bedeutung des glykämischen Index von Kohlenhydraten wurde erläutert, wobei Lebensmittel mit hohem glykämischen Index vor und während eines Wettkampfs nützlich sein können, während in der Basisernährung Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index bevorzugt werden.

Proteinqualität, Protein-Timing und Bedarf: Es wurde über die Bedeutung der Qualität von Proteinen, das Timing ihrer Aufnahme und den individuellen Proteinbedarf gesprochen, der sich je nach Sportart und Zielsetzung unterscheiden kann.

Insgesamt bot der Vortrag wertvolle Einblicke in die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Sportler und die verschiedenen Aspekte, die bei der Optimierung der Leistungsfähigkeit berücksichtigt werden sollten. Dieses Wissen kann dazu beitragen, dass Athleten ihre sportlichen Ziele effektiver erreichen.

Daniel Meier – Tipps aus der Praxis:

Daniel Meier teilte seine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse aus seiner sportlichen Karriere mit den Jugendlichen im Rahmen des Projekts "Tomorrows Leader". Er betonte, dass er in seiner Laufbahn viele Höhen und Tiefen erlebt hatte. Dabei musste er frühzeitig viel Zeit und Aufmerksamkeit Themen außerhalb des Leistungssports und des Krafttrainings widmen. Dies, so betonte er, sei auch für jeden gesunden Sportler von großer Bedeutung. Seine Botschaft an die Jugendlichen war klar: Nur durch dieses ganzheitliche Engagement könne man an die Spitze gelangen.

Meier stellte die Frage in den Raum, ob die Jugendlichen bereit seien, 100% für ihre Ziele zu geben. Er verdeutlichte, dass 100% keine Ausreden zulassen, sondern harte Arbeit erfordern. Diese harte Arbeit erstreckte sich nicht nur auf körperliches Training, sondern beinhalte auch mentales Training, wie Meditation, bewusste Atmung, Visualisierung und das Nutzen der eigenen Gedanken. Er betonte, dass Gedankenvorstellung und die richtige Ernährung das physische Training positiv ergänzen können.

Besonders hob Meier die Bedeutung der Visualisierung hervor. Indem man sich seine Ziele und Erfolge in Gedanken immer wieder vorstelle, könne man seine Leistungsfähigkeit steigern. Zudem betonte er die Wichtigkeit von Dankbarkeit und Wertschätzung, sowohl für den Sport als auch für das Leben im Allgemeinen. Dies, so Daniel Meier, könne dazu beitragen, die Motivation hochzuhalten und die eigenen Ziele mit voller Entschlossenheit zu verfolgen.

Insgesamt machte Daniel Meier den Jugendlichen klar, dass der Weg zur Spitze mit harter Arbeit und einer ganzheitlichen Herangehensweise verbunden ist. Er ermutigte sie, ihre Ziele mit vollem Einsatz zu verfolgen und dabei auch die geistige Komponente nicht zu vernachlässigen.

Tomorrow's Leader

