



**ÖSTERREICHISCHER
SCHWIMMVERBAND**

BUNDESLEISTUNGSZENTRUM

SCHWIMMEN-WEST

STÜTZPUNKT INNSBRUCK



Foto: Tivoli-Schwimmbad mit Modell 50 m Schwimmhalle, © IKB

Das Bundesleistungszentrum Schwimmen-West wird als Teil des gesamtösterreichischen Schwimmleistungskonzepts des Österreichischen Schwimmverbandes (OSV) in 6020 Innsbruck, Purtschellerstrasse, im Areal des Freibades Tivoli lokalisiert.

Im Stützpunkt Innsbruck werden SchwimmerInnen bevorzugt aus den westlichen Bundesländern Österreichs (Tirol, Vorarlberg, Salzburg und Kärnten) auf ihrem Weg zur internationalen Spitze begleitet. Insgesamt sollen 15 - 20 AthletInnen in diesem Bundesleistungszentrum betreut werden.

Der OSV stellt sich als zentrale Aufgabe die Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen Unterstützung seiner SchwimmerInnen in Hinblick auf trainingswissenschaftlicher, sportmedizinischer, sportpsychologischer, physiotherapeutischer und ernährungswissenschaftlicher Betreuung.

In enger Zusammenarbeit mit dem Bundesoberstufen-Realgymnasium Fallmerayerstrasse und der Handelsschule in der Karl-Schönherr-Strasse in Innsbruck sowie der Handelsakademie in Telfs ist auch der schulische Bereich für die SportlerInnen abgedeckt.

Gleichfalls ist durch das Heeres-Leistungssportzentrum 06 im Landessportzentrum in Innsbruck die Betreuung für KaderathletInnen nach ihrer schulischen Ausbildung gesichert.

ZIELSETZUNG

Die vorrangige Aufgabe im OSV wird es sein, den jungen SchwimmerInnen im Bundesleistungszentrum Schwimmen-West die bestmöglichen Trainingsbedingungen und das ideale Umfeld zu bieten, um internationale Spitzenleistungen zu erzielen.

Die kurzfristigen Vorgaben des Österreichischen Schwimmverbandes werden das Erreichen von Finalläufen und Medaillen bei Junioren-Europameisterschaften und Junioren-Weltmeisterschaften sein. Mittel- bis langfristig erwartet der OSV von den AthletInnen nach dänischem Vorbild Finalteilnahmen und Medaillen bei europäischen und globalen Wettbewerben.



Foto: Lena Kreundl, © GEPApictures

TRAININGSMÖGLICHKEITEN

Heim- und Trainingsstätte der Schwimmerinnen und Schwimmer des Bundesleistungszentrum Schwimmen-West wird das neu errichtete 50m Sporthallenbad im Freibad Tivoli sein. Das olympische 50m Becken ist mit 16 Startblöcken ausgestattet und verfügt über die notwendigen modernen Einrichtungen, um nationale und internationale Wettkämpfe durchführen zu können.

Eine teilbare Bühne ermöglicht den Trainern eine optimale, flexible Trainingsgestaltung je nach Bedarf sowohl auf der 50m Bahn, als auch auf der 25m Bahn.

Die Zusammenarbeit mit dem Olympiazentrum am Gelände des Universitäts-Sportinstituts in Innsbruck wird intensiviert und die hervorragende Infrastruktur und Betreuung zur Weiterentwicklung unserer SchwimmerInnen genutzt. Neuartige Un-

tersuchungsmethoden, wie die mit der FH Wiener Neustadt entwickelte, mobile Messplattform zur Verbesserung von Starts und Wenden können eingesetzt und sportwissenschaftlich weiterentwickelt werden.

Das Kraft- und Konditionstraining findet im Olympiazentrum und im nahegelegenen, neu eingerichteten Kraftraum des Landessportcenter Tirol statt. Beide Einrichtungen eignen sich hervorragend für die körperliche Entwicklung der Sportlerinnen und Sportler. Zudem kann der im 50m Sporthallenbad befindliche Gymnastikraum bestens genutzt werden für die begleitenden Trainingsinhalte wie Stretching, Yoga und Mentaltraining.

Um die angestrebten Ziele zu erreichen, wird der OSV ein professionelles Trainer- und Betreuerenteam in Innsbruck einsetzen, das sich in Anlehnung an das hervorragend funktionierende Bundesleistungszentrum Schwimmen-Ost in der Südstadt um die SchwimmerInnen kümmern wird.

10 Trainingseinheiten zu je 2 Stunden pro Woche im Wasser auf der 50m Bahn auf 4 bis 5 Bahnen gehören zum wöchentlichen Pensum eines Leistungsschwimmers. Ergänzt wird das Training im Wasser durch das Konditions- und Krafttraining in den oben genannten Einrichtungen mindestens 4 mal pro Woche und Stretching- und Yoga-Einheiten 2-3 mal pro Woche im Gymnastikraum des 50m Sporthallenbades.

Die Trainingseinheiten finden vorrangig in der Zeit von 7:00 - 9:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr statt. Aus Gründen der Qualitätssicherung und Flexibilität sind dem Bundesleistungszentrum jedoch ganztägig und ganzjährig 2 Bahnen auf der 50m Bahn zur Verfügung zu stellen. Sollten sich Trainingseinheiten verschieben oder verlängern bzw. Individualtraining notwendig sein, sind diese Bahnen für SchwimmerInnen frei zu machen. Bei den olympischen Spielen in Rio 2016 beispielsweise fanden die Schwimmbewerbe spätnachts statt. Trainingszeiten müssen in der Vorbereitung auf außergewöhnliche Wettkampfsituationen flexibel wählbar sein.

Auch gegenüber einem allfälligen Leistungszentrum des Landesschwimmverbandes Tirol und den ortsansässigen Vereinen ist das Bundesleistungszentrum vorrangig zu behandeln.



Foto: Beispiel einer Startbrücke zur Veränderung der Beckenlänge, © privat

BESTEHENDE UND ANGESTREBTE KOOPERATIONEN

SCHULE, SPORT und BERUF

Die Kooperation mit den verschiedenen Schultypen ermöglicht den SchwimmerInnen, neben dem notwendigen umfangreichen Schwimmtraining, die entsprechende individuelle Schulausbildung.

Seit mittlerweile über 30 Jahren funktioniert die Zusammenarbeit des Landeschwimmverbandes Tirol mit dem Bundesoberstufen-Realgymnasium Fallmerayerstrasse sehr gut und ermöglichte zahlreichen AthletInnen neben der schulischen Ausbildung und der Persönlichkeitsentwicklung auch im Schwimmsport erfolgreich zu sein. Zahlreiche Staatsmeistertitel und Finalteilnahmen bei europäischen Großveranstaltungen sprechen für sich.

Neben dem Abschluss der AHS mit der Matura wurden im Laufe der Jahre zusätzliche Ausbildungsmöglichkeiten geschaffen. Dem kaufmännisch berufsbildenden Zweig der Handelsschule in Innsbruck mit der Möglichkeit, eine spezielle Berufsreifeprüfung zu absolvieren folgt im heurigen Jahr die Möglichkeit der wirtschaftlichen Ausbildung mit Matura an der Handelsakademie in Telfs.

Der OSV ist bestrebt für SchwimmerInnen, welche keine der o.a. Schulausbildung absolvieren, Lehrstellen zu finden, in welchen sich das Hochleistungstraining mit einem Lehrabschluss kombinieren lässt. Solche Ausbildungsplätze sind in anderen Bundesländern bereits vorhanden, vorwiegend im Bereich der Kommunen und Länder.

ANSPRECHPARTNER

Sport-BORG Innsbruck	Sport-HaSch Innsbruck	Sport-HAK Telfs
		
Prof. Mag. Andreas Pfister	Prof. Mag. Alois Rainer	Prof. Mag. Lukas Federspiel
Tel. 050902 802-100	Tel. 0650 303 91 50	Tel. 05262 626 23
Email: sportborg-ibk@tsn.at	Email: spothas-ibk@tsn.at	Email: l.federspiel@tsn.at

TRAININGSWISSENSCHAFT

Zur weiteren Optimierung der Voraussetzungen wird eine Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck angestrebt. Ziel der Trainingswissenschaft ist die Verbesserung von Leistung und Technik durch die Forschung im Bereich der Sportwissenschaft.

Das Institut für Sportwissenschaft (ISW) der Universität Innsbruck gewährleistet mit seinen vier Lehrstühlen mit Hauptorientierung in den Fachrichtungen Biomechanik, Neurophysiologie der Bewegung, Leistungsphysiologie und Sportpsychologie die Weiterentwicklung unserer SchwimmerInnen.

Durch die Zusammenarbeit mit dem ISW können sowohl die Trainer als auch die SchwimmerInnen in ihrem Trainingsfortschritt unterstützt werden.

ANSPRECHPARTNER

Institutsleiter	Sportlicher Leiter
	
Univ. Prof. Dr. Martin Kopp	Ao. Univ. Prof. Dr. Christian Raschner
Tel. 0512 507 45866	Tel. 0512 507 45900
Email: martin.kopp@uibk.ac.at	Email: christian.raschner@uibk.ac.at

SPORTMEDIZIN

Die Gesundheit der Sportlerinnen und Sportler ist Grundvoraussetzung für außerordentliche Leistungen. Vorsorgeuntersuchungen und fachgerechte Behandlungen gehören neben der Leistungsdiagnostik und sportmedizinischen Beratung durch ausgebildete Sportmediziner zu den Grundpfeilern des sportlichen Erfolgs. SchwimmerInnen werden zusammen mit ihren Trainern von den Ärzten und Leistungsdiagnostikern des ISAG betreut und begleitet.

ANSPRECHPARTNER

Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus

Univ. Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger
Tel. 0512 504 23450
Email: wolfgang.schobersberger@tirol-kliniken.at

SPORTPSYCHOLOGIE

Im Rahmen des Bundesleistungszentrums sollen umfassende sportpsychologische Beratungsangebote gewährleistet werden. Durch permanente sportpsychologische Betreuung kann die Motivation und Fähigkeit zum Erlernen neuer Techniken und zur Festigung und Verbesserung bereits bestehender Fertigkeiten optimiert werden. Belastbarkeit und das Selbstvertrauen von SportlerInnen können gesteigert werden.

Die sportpsychologische Betreuung kann je nach Bedarf im Einzel- oder Gruppensetting erfolgen. Durch Gruppengespräche oder Einzelbetreuung werden die SchwimmerInnen zu leistungsbereiten und leistungsfähigen Persönlichkeiten.

ANSPRECHPARTNER

Institutsleiter	Sportpsychologische Koordinationsstelle
	
Univ. Prof. Dr. Martin Kopp	Mag. Mirjam Wolf
Tel. 0512 507 45866	Tel. 0512 504 48931
Email: martin.kopp@uibk.ac.at	Email: mirjam.wolf@tirol-kliniken.at

SPORTPHYSIOTHERAPIE

Außergewöhnliche Leistungen im Sport gehen häufig mit außergewöhnlichen Belastungen des Bewegungsapparates der SportlerInnen einher. Um diesen extremen Belastungen gerecht zu werden und um Verletzungen vorzubeugen bzw. zu therapieren, bedarf es einer regelmäßigen Betreuung durch ausgebildete Physiotherapeuten.

ANSPRECHPARTNER

Physio-Fit Innsbruck	Sporttherapie Huber & Mair	Therapiecenter Völs
		
Martin Hofbauer	Mag. Reinhard Huber	Daniel Kappacher
Tel. 0512 34 26 12	Tel. 0512 200 575	Tel. 0512 30 26 61
Email: office@physio-fit.at	Email: info@sporttherapie-hm.at	Email: info@therapiecenter-voels.at

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Wesentlich für sportlich herausragende Leistungen ist eine gesunde, ausgewogene und sportgerechte Ernährung. Die passende Ernährung vor und während der Belastung ermöglicht bessere Leistungen im Training und Wettkampf. Die Zufuhr entsprechender Nährstoffe danach führt zu einer verbesserten Regenerationsfähigkeit des Körpers. Diese Faktoren führen zu einer Leistungssteigerung der SportlerInnen.

ANSPRECHPARTNER

Olympiazentrum Tirol

BSc MSc Martina Baldauf
Tel. 0512 507 45 927
Email: ernaehrung-olympiazentrum@uibk.ac.at

HEERESLEISTUNGSPORTZENTRUM

Nach Beendigung der Schulzeit steht den SpitzenschwimmerInnen des OSV die Möglichkeit zur Verfügung durch Eintritt in das HLSZ 06 in Innsbruck, den Schwimmsport weiterhin professionell zu betreiben. Die SportlerInnen sind im Landessportzentrum Tirol stationiert und trainieren weiter mit dem Trainerteam des Bundesleistungszentrum Schwimmen-West des OSV.

ANSPRECHPARTNER

Heeresleistungssportzentrum 6

Vzt Anton Ganzer
Tel. 0664 622 86 66
Email: hlsz.innsbruck@bmlv.gv.at

WOHNHEIME UND INTERNATE

Derzeit gibt es kein reines Sportinternat des Landes Tirol in Innsbruck. Die Schwimmer-Innen des Bundesleistungszentrum Schwimmen-West des OSV werden in Wohnheimen untergebracht. Diese Unterbringungen haben sich bereits bei SportlerInnen, die einen Sportzweig in den Schulen in Innsbruck besucht haben bewährt.

Kolpinghaus Innsbruck	Eduard Wallnöfer Schülerheim
	
Viktor-Franz-Hess-Strasse 7, 6020 Innsbruck	Gabelsbergerstrasse 3, 6020 Innsbruck
Tel. 0512 22836	Tel. 0512 345 112
Email: kolpinghaus-innsbruck@chello.at	Email: office@bauernbundheim.at

Stand: 06/2018

(c) Österreichischer Schwimmverband/ DDr. Stefan Opatril