

## **Experten Blog – Mein Praktikum bei Nachwuchsleistungssport Tirol – Nachwuchsleistungssport**

„Guten Morgäään, du bist bestimmt die Katrin?! Komm doch rein. ...“ So freundlich wurde ich an meinem ersten Tag von Esmeralda begrüßt. Ich dachte sofort, super, hier bin ich richtig und der größte Teil meiner Nervosität löste sich in Luft auf.

Dieser erste positive Eindruck zog sich durch meine ganze Praktikumszeit. Benjamin und Esmeralda sind ein super Team und sind mir bei Fragen immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Nach einer kurzen Einführung, was genau ihre Projekte zurzeit sind und welche Arbeiten sie für mich vorgesehen haben, ging es auch gleich schon los - umziehen und rüber zum Krafttraining mit den jugendlichen Athleten & Athletinnen.

Hier bekam ich einen Einblick, wie sie das Basis- und Individualtraining der 14- bis 18-jährigen Sportler & Sportlerinnen im Bereich Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsfähigkeiten aufbauen und durchführen. Ich selbst wurde in späterer Folge mit der Erstellung einfacher Trainingspläne beauftragt, die ich unter persönlicher Betreuung gemeinsam mit den Athleten & Athletinnen durchführte. Hier ist besonders interessant, dass so viele verschiedene Sportarten aufeinandertreffen und somit auch die verschiedenen konditionellen Fähigkeiten sehr unterschiedlich ausgeprägt sind.

Weiters war ich dann noch beim Talentescouting Tirol in der Volksschule Kirchberg mit dabei. Dort bauten wir verschiedene Teststationen für die Kinder auf, um deren Können zu prüfen. Den Kindern machte es riesen Spaß, da für alle etwas dabei war. Hier war dann noch eine Trainerin des Triathlonvereins Kitzbühel mit dabei, die den Kindern den Verein vorstellte und ihnen einen Überblick zu deren Trainingsablauf gab. Die jungen Talente sind unsere Zukunft und sollten schon in ihren frühen Jahren bestmöglich gefördert werden.

Als Studentin am ISW Innsbruck (Institut für Sportwissenschaft) war das Praktikum im September 2019 bei Benjamin und Esmeralda eine wahre Bereicherung für mich. Ich konnte mein bereits erlerntes Wissen in die Praxis umsetzen und lernte zudem sehr viel Neues. Es eröffnete mir eine weitere Tür für meinen späteren beruflichen Weg und es würde mich sehr freuen mit den

beiden eventuell sogar mal zusammen zu arbeiten.

**Autorin des Expertenbeitrags: Katrin Steiner, Praktikantin bei NLST im  
September 2019 und Studentin am ISW Innsbruck**