



EINLADUNG ZUR TRAINERFORTBILDUNG

Das Referat „Trainerausbildung alpin“ des Tiroler Skiverbandes lädt alle Trainer*innen sowie interessierte Betreuer*innen und Eltern zur diesjährigen Sommerfortbildung ein. Der Jahreszeit entsprechend soll sie ein praxisorientierter „Startschuss“ für das Konditionstraining in den Vereinen und Bezirken sein, aber auch wichtige theoretische Inputs zu trainingsbegleitenden Maßnahmen liefern.

Ort: Skitrainingszentrum Neustift, Habichtsgasse 1, 6167 Neustift
Datum: Samstag, 4. Juni 2022
Zeit: 09:00 bis ca. 13:00 Uhr

PROGRAMM:

I. **Theorievortrag:**
**„ERNÄHRUNG, REGENERATION UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT:
Die Bedeutung von Mikronährstoffen im Leistungssport.“**

Referent: Falko KRISMAYR

Zur Person: Ehemaliger Leistungssportler (u. a. Medaillengewinner bei der Junioren WM, Weltcupstarter), vielfältige Ausbildungen (u. a. C-, B- und A-Lizenz an der Deutschen Trainerschule, NLP-Sports-Coach, Dipl. Trainingswissenschaftler), zahlreiche Stationen als Trainer (u. a. Tiroler Skiverband, Co-Trainer der deutschen Skisprungnationalmannschaft, Cheftrainer Nationalmannschaft ÖSV (Skisprung Nord. Kombination), derzeit Cheftrainer der finnischen Nationalmannschaft (Skisprung Nordische Kombination), vielfacher Medaillengewinner bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen als Trainer und Betreuer.

II. **BEINACHSENTRAINING**
**„Eine stabile Beinachse im alpinen Skirennsport – mehr als eine
Fehlstellung der Kniegelenke, sondern ein komplexes Thema, dem
mehrere Ursachen zu Grunde liegen können!“**

Vermittelt werden theoretische Hintergründe und Übungen für die Trainingspraxis, die dazu beitragen, Probleme in diesem Bereich langfristig zu lösen.

Referent: Michael KURY, Physiotherapeut

Zur Person: Skirennläufer im Kinder- und Schüleralter, dann Wechsel zu den Skispringern mit Teilnahme an der Junioren WM und der Vierschanzentournee. Der Ausbildung zum Physiotherapeuten folgte die ÖSV D-Trainerausbildung (alpin) und mehrjährige Tätigkeit beim ÖSV Skisprungnationalteam als Physiotherapeut. Derzeit führt er eine eigene Praxis in Klagenfurt.

III. **SKISPEZIFISCHES ATHLETIKTRAINING für junge Skirennläufer*innen
mit der Langhantel und Gummizügen**

Referent: Christoph EBENBICHLER, MSc

Zur Person: Christoph Ebenbichler ist ehemaliger Leistungssportler, studierter Sportwissenschaftler, Familienvater, Bergsportler, Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck und als staatlich geprüfter Skitrainer im Olympiazentrum Tirol für die Trainingseinheiten zahlreicher österreichischer Spitzensportler*innen verantwortlich.

Ich hoffe, dass sich viele Interessierte vom Programm angesprochen fühlen und an der Fortbildung teilnehmen.

Mit sportlichen Grüßen

Harald Kirchmair

TSV Trainerreferent alpin

BITTE BEACHTEN: Den Fortbildungsteilnehmern stehen die Parkplätze beim Schulgebäude entlang der Habichtsgasse und vor dem Internat der Ski-Mittelschule zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten bestehen beim kostenpflichtigen Parkplatz am Kampler See (ca. 300 m taleinwärts nach dem Schulgebäude). Nicht beim Spar-Geschäft parken, dort wird angezeigt!

Ich bitte um namentliche Voranmeldung bis spätestens Donnerstag, 02. 06. 2022, an office@tirolerskiverband.at.