

# „Wollen Fußball im Oberland verbessern“

## Fußballschule Tirol lud zu spannendem Vortragsabend

Einen interessanten und spannenden Vortragsabend organisiert kürzlich die Fußballschule Tirol, die im Jänner 2018 gegründet wurde. So gingen im EZ-Saal in Oetz vier tolle Referate über die Bühne: Rund ums Gehirn, Verletzungsprävention, Wakigutu und seine Familien, sowie Smartphones, Social Media und Co.

Von Abert Unterpirker

„Ziel der Fußballschule (gegründet im Jänner 2018, Anm.) ist es, den Fußball im Oberland nachhaltig zu verbessern, so Thomas Klaus, Gründer der Fußballschule, der zu diesem Vortragsabend geladen hatte. Während Mental- und Gehirntainer Michael Haidegger Methoden erklärte (wie bildnerisches Merken), um mit viel Spaß möglichst viel im Gedächtnis zu behalten, referierte Johannes Müller über Verletzungsprävention im Sport. Zum Beispiel, wie muskuläre Verletzungen vermieden werden können oder wie es durch Entzündungen zu chronischen Beschwerden kommen kann. „Die Ursachen für muskuläre Verletzungen sind vielfältig“, erklärte Müller, „etwa statisches oder muskuläres Ungleichgewicht, mangelnde Dehnfähigkeit, aber auch Überlastung und Ermüdung. Grad beim Fußball ist die Verletzungswahrscheinlichkeit während eines Spiel zehn Mal höher als im Training!“ Generell sei es wichtig, „den Körper immer als Einheit zu sehen“, so der Mediziner. Elterbildnerin Martina Sterner brachte anschließend das Maskottchen „Wakigutu“ den Besuchern näher, wobei zusammen mit der Fußballschule ein Pendant namens „Coachigutu“ (ein „Coach mit Herz“, Sterner), entwickelt wurde. Zudem präsentierte Thomas Klaus, UEFA-A-Diplom-Trainer und Social Media-Experte, einen inhaltlich fesselnden Querschnitt über Social Media und Smartphones, sowie dazugehörige Verhaltensweisen der Jugend. So würden heutzutage Jugendliche rund 3,5 Stunden an ihrem Smartphone verbringen (exkl. Fernseher und Computer). „Da bleibt nicht mehr viel für Freizeitaktivitäten übrig“, weiß Klaus. Schockierend: Der durch die zumeist exzessive Nutzung des Handys einhergehende Schlafentzug führe laut Studien zu einer 35 Prozent höheren Suizid-Wahrscheinlichkeit und 25 Prozent höheren Depressionswahrscheinlichkeit. Es gelte, „goldene Regeln für Kinder“ aufzustellen, etwa das Smartphone nicht zu früh zu kaufen, das Gerät gut auszuwählen, „und die Kinder an den Kosten zu beteiligen.“

**ERFOLGE.** Noch ein Wort zur Fußballschule: „Unsere Vision ist es, Spitzenspieler auszubilden und unser Wissen mit anderen Trainern zu teilen“, so Klaus. „In jedem schlummert das Potential, etwas Großes zu schaffen, doch nur die wenigsten nutzen es oder werden dazu animiert – bei uns gibt es keine Fehler, sondern Resultate. Wir sehen Fußball nicht nur als schönste Sportart der Welt, sondern als Schule fürs Leben, daher hat auch der Mentale-Bereich einen enorm



Dr. Johannes Müller: „Körper als Einheit sehen.“

großen Stellenwert in unserer Ausbildungsphilosophie.“ Klaus kann dabei bereits auf schöne Erfolge zurückblicken. „Im Sommer haben wir vier 3-Tages-Fußballcamps für Kinder von sechs bis 14 Jahren abgewickelt – und die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Vor allem die gebotenen Leistungen, Dauer und das Training in Kleingruppen (sechs Spieler pro Trainer) hat bei den Eltern und Spielern großen Eindruck hinterlassen.“ Ein weiteres



Präsentierten äußerst gelungene und spannende Vorträge: Michael Haidegger, Martina Sterner, Johannes Müller und Thomas Klaus (v.l.). RS-Fotos: Unterpirker

Highlight sei ebenfalls die Fortbildung mit Matthias Nowak (FC Bayern München) gewesen, mit dem auch weitere Kooperationen geplant seien. Fazit: „Wir sind zwar im Fußball angesiedelt, wollen aber auch Eltern, Trainern und Funktionären anderer Sportarten helfen. Dafür haben wir unsere Workshops bzw. Vortragsabende im Saal EZ ins Leben gerufen. In regelmäßigen Abständen werden wir diese Abende mit ausgewählten Themen kostenlos für Besucher abhalten. Sollte auch seitens Vereine, Verbände oder Firmen Interesse an einem Vortrag zum Thema Mentaltraining bestehen, können sich diese gerne bei uns melden.“ Übrigens: Geplant ist künftig auch eine eigene Ausbildung in Modulform.



Thomas Klaus (Trainer USV Oetz und LAZ Imst): „Da bleibt nicht viel für Freizeit übrig!“

## Schützenkette wieder in Imst



(gk) Jüngst fand wieder das alljährliche Bataillonsschützenkettenschießen statt, heuer am Bezirksschießstand in Imst, wobei die Schützenkompanie Imst die Schützenkette für sich erobern konnte. Im Bild: Bataillonskommandant Ralf Zoller mit der Imster Siegermannschaft Wolfgang Ewerz, Stefan Grassl, Alexander Degenhart und Reinhard Posch, dem Sieger der Einzelwertung Edi Köll (SK Tarrenz) und der Siegerin der Marketenderinnenwertung Melanie Zoller (SK Tarrenz) (v.l.) RS-Foto: Gruber