



I-39100 Bozen
Brennerstr. 9
Tel. +39 0471 974 378
www.vss.bz.it - info@vss.bz.it

Steuernummer 80022790218
Landesgericht BZ Nr. 8759/444 R.P.G.
Volontariatsorganisation Dekret LH Nr. 5/1.1.



Bozen, 13. März 2018

Sehr geehrte Damen und Herren,

der VSS lädt Sie gemeinsam mit dem Sportgymnasium Sterzing zur Weiterbildungsveranstaltung am

Freitag, 13. April 2018 von 17 bis 20 Uhr

in die **Aula der Mittelschulen Sterzing** herzlich ein.

Damit führt der VSS die Zusammenarbeit mit den Sportoberschulen und den Schulen mit Schwerpunkt Sport mit dem Ziel weiter, die neuesten Erkenntnisse aus den Trainings- und Sportwissenschaften zu vermitteln und den Erfahrungsaustausch mit ausgewiesenen Experten (Referenten) zu ermöglichen.

Wir haben für diesen dritten Teil der Weiterbildungsinitiative zwei Themen aufgegriffen, die in Gesprächen mit Trainern und Funktionären immer wieder als besonders wichtig und leistungsbestimmend insbesondere für die Nachwuchsarbeit im Sport hervorgehoben wurden.

Das erste Thema befasst sich mit der Ernährung im Sport, mit der Leistungsförderung durch richtige und belastungsangepasste Ernährung und der Herstellung eigener Sportnahrung.

Das zweite Thema befasst sich mit sozialpsychologischen Aspekten, insbesondere mit dem Zusammenspiel der wichtigsten Bezugspersonen bei der Ausübung von Sport – Training und Wettkampf – im Allgemeinen und im Besonderen im Kindes- und Jugendalter. Damit Sportlerinnen und Sportler in ihrer Leistungsentwicklung optimal unterstützt werden, braucht es nicht nur guten Willen und Fachwissen, sondern auch geeignete Strategien und kommunikative Kompetenz.

Auch mit diesem dritten Ausbildungsangebot will der VSS Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen, Sportler/-innen und Eltern wichtige Impulse und Instrumente in die Hand geben und so deren Arbeit und Einsatz im Sportbereich unterstützen.

Der VSS und das Sportgymnasium Sterzing laden Sie herzlich ein, diese Gelegenheit des gemeinsamen Wissens- und Erfahrungsaustausches zu nutzen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und grüßen Sie herzlich

Günther Andergassen

Obmann des VSS

Andreas Meraner

Direktor Sportgymnasium Sterzing

Weiterbildungsveranstaltung

des Verbandes der Sportvereine Südtirols (VSS)
in Zusammenarbeit mit dem Sportgymnasium Sterzing

Freitag, 13. April 2018

in der Aula der Mittelschulen Sterzing, Kanonikus-Michael-Gamper-Platz 3

Programmablauf

| Uhrzeit | Programmpunkte |
|-----------|--|
| 17.00 Uhr | Eröffnung und Begrüßung Andreas Meraner, Direktor Sportgymnasium Sterzing Günther Andergassen, Obmann VSS |
| 17.30 Uhr | Leistungsförderung durch belastungsangepasste Ernährung im Sport Referent: Gerd Locher Mit Diskussion und Erfahrungsaustausch Die Leistungsbereitschaft ist eng mit der täglichen Lebensmittelwahl verbunden. Nährstoffe müssen aufgenommen, Energie liefernde Nährstoffe im günstigen Verhältnis zugeführt werden. Der Vortrag geht auf die besonderen Bedürfnisse von Sportler/-innen ein, die durch regelmäßiges Training entstehen. Eine ausgewogene Basisverpflegung als Grundlage und eine kluge Lebensmittelwahl vor, während und nach dem Training sind Voraussetzungen für eine positive Entwicklung, beschleunigte Erholung und Steigerung der Leistungsfähigkeit. |
| 18.30 Uhr | Pause und Verkostung der vorher zubereiteten Sportnahrung |
| 19.00 Uhr | Die Sportler - Eltern - Trainer Dynamik: An einem Strang ziehen!? Referent: Günter Amesberger Mit Diskussion und Erfahrungsaustausch Ziel aller Beteiligten ist es in der Regel, Sportler/-innen in ihre Leistungsentfaltung und Kompetenzentwicklung optimal zu unterstützen. Damit dies gelingt, braucht es nicht nur guten Willen und Fachwissen, sondern auch geeignete Strategien und kommunikative Kompetenz. Zunächst werden einige Hintergründe aufgezeigt, warum es oft so schwierig ist funktional und effektiv zu handeln. Anschließend werden typische Fallen für Trainer/-innen und Eltern in der Kommunikation sowie die Bedeutung geeigneter funktionaler Absprachen zwischen Eltern und Trainern thematisiert. Es wird auch aufgezeigt, welche Tipps einerseits hilfreich sein können, aber auch welche Reflexionsfragen sich Eltern und Trainer/-innen stellen können, um ihr Verhalten zu reflektieren. |
| 20.00 Uhr | Abschluss der Veranstaltung mit anschließendem Umtrunk und Buffet |

Zielgruppe

Trainer/-innen, Instruktoren/-innen, Sportlehrpersonen und -schüler, Eltern, Sportler/-innen und Funktionäre/-innen.

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine **Anmeldung** über das vorgesehene Anmeldeformular bis **Dienstag 10. April** via E-Mail an info@vss.bz.it

Parkmöglichkeit

Teilnehmer können das Auto in der **Tiefgarage des Sportgymnasiums Sterzing** abstellen. Für Schäden an geparkten Autos übernimmt die Schule **keine Haftung**.

Vorstellung der Referenten

Gerd Locher (geb. 1975 in Meran)

absolvierte das Studium „Ernährungswissenschaften“ an der Universität Wien und verfasste dort zur Erlangung des akademischen Grades die Diplomarbeit zum Thema: „Ansätze zur Optimierung der Ernährung im Südtiroler Handballsport“.

Während seiner Arbeitstätigkeit bildete sich Locher im Bereich Ernährung laufend weiter. So besuchte er beispielsweise ein Intensivseminar „Grundlagen der Sporternährung“ am Institut für Sport, Medizin und Ernährung in Mörfelden-Walldorf. Zu seiner Fortbildungsbiografie zählen auch die Ausbildung/Coaching im Bereich Qualitätssicherung im Lebensmittelbetrieb sowie die Weiterbildung in den unterschiedlichsten Bereichen wie Produktentwicklung, Ideenfindung mit dem Design Thinking Modell, Projektmanagement uvm.

Seit 2010 ist der Ernährungswissenschaftler Referent an der Meistersausbildung für Konditorei und Speiseeisherstellung an der LBS Emma Hellensteiner. Ebenso referiert Locher an der Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana in Bozen. In Kooperation mit der Privatklinik St. Anna in Meran bietet Locher Sport- und Ernährungsberatung an und im Sommersemester 2017 wurde er am Kaiserhof Meran mit der Unterrichtstätigkeit zum Thema Ernährungslehre beauftragt.



Günter Amesberger (geb. 1959 in St. Pölten)

studierte an der Universität Wien Lehramt mit Fachrichtung Leibeseziehung, PPP (Philosophie–Psychologie–Pädagogik) und Mathematik als Nebenfach. Ebenso schloss er in Wien das Studium der Psychologie ab. 1988 promovierte er im Hauptfach Psychologie und Nebenfach Pädagogik.

Fünf Jahre später habilitiert der passionierte Skifahrer mit der Venia „Sportpsychologie“ und im Jahr 2004 auch in „Sportpädagogik“. Seit Oktober 2005 ist Amesberger Univ.-Prof. am Interfakultären Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft (IFFB) an der Universität Salzburg und wurde dort 2011 zum Fachbereichsleiter ernannt.

Seine berufliche Tätigkeit an der Universität begann 1983 mit der Funktion als Univ.-Assistent an der UNI Wien. Nach zehn erfolgreichen Jahren und nach seiner ersten Habilitation bekam der staatlich geprüfte Skilehrer (1979) am Institut für Sportwissenschaften in Wien die Professur. Während seiner dortigen Lehrtätigkeit war Amesberger auch als Gastprofessor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck und Salzburg aktiv.

Der Vater von zwei Kindern besuchte während seiner Lehrtätigkeit verschiedenste psychotherapeutische Fortbildungen und ist zertifizierter Lehrtrainer für Integrative Outdoor-Aktivitäten®. Günter Amesberger bekleidet außerdem die Funktionen: Leiter des Bereichs Sportpädagogik und Sportpsychologie, Leiter der Curricularkommission des Doktoratsstudiums der Naturwissenschaften an der KGW Fakultät, Geschäftsführer des Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie und Obmann des Vereins Initiative Outdoor-Aktivitäten.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS



Deutschsprachige
Wirtschaftsfachoberschule
Bozen

Istituto tecnico economico
in lingua tedesca
Bolzano