

# ÖFOL & Bundesheer Trainerworkshop



Seebenstein  
17.-18. November 2017

# Inhalt & Tagesplan

Zeitpunkt	Inhalt	Ort
<b>Freitag 17.11.2017</b>		
15:00-15:30	Einchecken	HSLZ 11
15:30-16:15	Abendessen	Speisesaal HLSZ 11
16:30-16:45	Begrüßung Emanuel Braun und Martin Binder	Seminarraum HLSZ 11
16:45-18:30	Martin Binder Vortrag mit Diskussion: * Coaching im ÖFOL Elitekader * Information zum aktuellen Stand ÖFOL/IMSB Projekt Leistungsdiagnostik	Seminarraum HLSZ 11
18:30-19:00	Pause	
19:00-20:30	Christian Pfeifer Vortrag mit Diskussion: Erfahrungsbericht Mentales Coaching mit Nachwuchsathleten des Steirischen Landeskaders	Seminarraum HLSZ 11

# Inhalt & Tagesplan

Zeitpunkt	Inhalt	Ort
<b>Samstag 18.11.2017</b>		
bis 08:15	Frühstück	Speisesaal HLSZ 11
08:30-09:30	Ernst Bonek Vortrag mit Diskussion: Inhalte des Jugend- und Nachwuchstrainings der NF Wien.	Seminarraum HLSZ 11
09:45-11:30	Workshop Zielsetzungen und Strategien im Nachwuchstraining	Seminarraum HLSZ 11
11:30-13:00	Mittagessen	Speisesaal HLSZ 11
13:00-15:45	<p>Wolfgang Seidl Vortrag und Workshop „Leistungssteigerung durch mentales Training“</p> <p><b>Inhalte des Vortrags:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Möglichkeiten des mentalen Trainings aufzeigen (von Aufmerksamkeit bis richtiger Zielsetzung)</li> <li>* Beispiele aus der Praxis</li> <li>* HeartMath® &amp; Biofeedback Messung im Sport</li> </ul> <p>Danach ein Kurzworkshop zum Thema „Zone der idealen Leistungsfähigkeit“ mit abschließender Fragerunde und Diskussion.</p>	Seminarraum HLSZ 11
15:45-16:00	Abschlussrunde	Seminarraum HLSZ 11
16:00	Ende	Seminarraum HLSZ 11

# Zielsetzung Workshop

- ❖ Plattform zum Austausch von Wissen und Strategien zwischen:
  - ❖ ÖFOL Trainern/Verantwortlichen
  - ❖ persönlichen Athletenbetreuern
  - ❖ Vereinstrainern
- ❖ Beitrag zur Weiterbildung von Trainern und auch Athleten.
- ❖ Begeisterung und Motivation fördern.

# Coaching im ÖFOL (Elitekader)

Welche Aufgabe

**muss/soll/darf/kann/will**

der ÖFOL erfüllen?

# Coaching im ÖFOL (Elitekader)

## Trainer

- ❖ Leistungsvermögen optimieren
- ❖ Vertrauen aufbauen
- ❖ Neues erwerben und festigen, anwenden und gezielt variieren lernen
- ❖ Erworbenes „ein-üben“
- ❖ Befähigen und trainieren
- ❖ Reserven schaffen
- ❖ Fordern und „Druck“ ausüben

## Coach

- ❖ Leistungsbereitschaft optimieren
- ❖ Im Vertrauen bestärken
- ❖ Gelerntes aktualisieren und situationsgemäß anwenden
- ❖ Gelerntes „aus-üben“
- ❖ Bestärken und anspornen
- ❖ Reserven mobilisieren
- ❖ Überzeugend und glaubwürdig zur Zielerfüllung „anstacheln“

# Nationalkader **Elite 2018**

## Nationalkader

\*Bekanntnis zum Leistungssport

\*Potential Teilnahme

WC/EOC/WOC/World Games

### A1 Weltklasse-Gruppe

\*3x WC Punkte Platzierung bei

WC/EOC/WOC

(1x davon **Top 15**)

### A2 Weltcup-Gruppe

\*3x WC Punkte Platzierung bei

WC/EOC/WOC

(1x davon **Top 30**)

\*Mitglied Staffel Team Top 10

### B Entwicklungs-Gruppe

\*WC, EOC, WOC Teilnahme

\*Aufsteiger aus dem Juniorenkader

Gesamt: 14

Damen: 7

Herren: 7

Durchschnittsalter 2018: 23,7

Kader	Weltcup Resultate Einzel	Gesamt WC	WRE M&L	WRE S
-------	--------------------------	-----------	---------	-------

A1 Weltklasse-Gruppe				
Ursula Kadan, 1988	4p[37.] (1) 21p[20.] (2) 18p[23.] (3) 35p[8.] (4) 15p[26.] (5) 0p[54.] (7) 25p[16.] (8) 29p[12.] (9) 2p[39.] (10)	21	34	22
Gernot Kerschbaumer, 1983	21p[20.] (2) 24p[17.] (3) 27p[14.] (5) 20p[21.] (6) 0p[49.] (7) 19p[22.] (8) 30p[11.] (9) 31p[10.] (10)	17	23	38

A2 Weltcup-Gruppe				
Ramstein Laura, 1992	0p[64.] (2) 0p[48.] (3) 12p[29.] (4) 14p[27.] (6) 0p[49.] (7) 7p[34.] (9) 0p[44.] (10)	61	74	32
Merl Robert, 1991	0p[58.] (2) 0p[0.] (3) 8p[33.] (4) 21p[20.] (6) 16p[25.] (7) 0p[0.] (9) 16p[25.] (10)	47	53	33
Reiner Matthias, 1994	12p[29.] (1) 0p[66.] (2) 1p[40.] (3) 1p[40.] (4) 0p[83.] (10)	88	122	65

B Entwicklungs-Gruppe				
Arbter Anja, 1993	0p[72.] (2) 0p[0.] (3) 2p[39.] (6) 0p[63.] (7) 12p[29.] (9) 0p[52.] (10)	82	88	178
Gassner Anika, 1996	0p[95.] (2) 0p[67.] (3) 0p[80.] (7)	-	212	154
Polzer Carina, 1996	0p[84.] (2) 0p[65.] (3)	-	164	174
Simkovics Anna, 1993	6p[35.] (5) 0p[62.] (7) 0p[44.] (9) 0p[64.] (10)	94	108	122
Trummer Johanna, 1997	Ergebnisse JWOC und JEC	-	279	496
Berger Xander, 1994	0p[89.] (7)	-	259	223
Gremmel Helmut, 1990	Verletzung/Krankheit	-	140	484
Gröll Matthias, 1995	0p[83.] (2) 0p[0.] (3) 0p[77.] (7) 0p[55.] (9) 15p[26.] (10)	82	109	107
Peter Mathias, 1996	0p[79.] (2) 0p[64.] (3) 0p[48.] (5) 0p[78.] (7)	-	180	165

**Legende Resultate:** Weltcuppunkte Top 15 / Weltcuppunkte Top 30 / Weltcuppunkte / Teilnahme Weltcup / [Link Resultate Weltcup](#) / [Link Resultate WRE](#) (WRE Stand 09.11.2017)

# ÖFOL & IMSB Projekt

## Sportmedizin und Leistungsdiagnostik

- ❖ **Grundlage** ist die verpflichtende Sportfreigabe (rechtliche Absicherung für den Verband)
- ❖ **Kosten** für den Verband
  - ❖ Einklagung 45€ pro Athlet (Förderung durch BSO)
    - ❖ Original U-Scheck und “Projekt”-Scheck
- ❖ **Leistungen** für den Verband bzw. die Athleten (Grundpaket)
  - ❖ Sportmedizinische Basisuntersuchung (Sportfreigabe)
  - ❖ Laufbandspiro
  - ❖ Laufbahnfeldtest (3x/Jahr)
  - ❖ Trainingsüberprüfungen im Zuge von Kaderaktivitäten (Laktat)
  - ❖ Ernährungsberatung / Ernährungsworkshops
  - ❖ FMS (functional movement screen) Test
  - ❖ Anthropometrie (Körpervermessung)
  - ❖ Beratung



# Trainingsüberprüfungen im Zuge von Kaderaktivitäten 2018

- ❖ Trainingskontrolle "Laufen" 20.01.2017 Kaderplanungswochenende
- ❖ Geländefeldtest 24.02.2017 Kurz TL II Wien
- ❖ Trainingskontrolle "OL" 25.-26.03.2017 Kurz TL III Seebenstein
- ❖ Trainingskontrolle "OL" 20.-21.09.2017 Grundlagen TL Kärnten