

KOSTEN

Die Teilnahme an der Fortbildung ist kostenlos. Die Kosten der Übernachtung in der Höhe von € 36 sind selbst zu tragen.

Anmeldungen mit Übernachtungswunsch werden erst dann gültig, wenn die Kosten der Übernachtung auf das BSO-Konto Erste Bank, 300010-37468, BLZ 20111 einbezahlt wurden. Bei Abmeldungen bis zum 11. September wird der einbezahlte Betrag zurück erstattet.

ANMELDE- und EINZAHLUNGSSCHLUSS

Freitag, 4. September 2009. Wegen der begrenzten Teilnehmeranzahl werden Anmeldungen von staatlich geprüften TrainerInnen der Fachverbände vorrangig berücksichtigt.

ANMELDEKARTE

bitte bis zum 4. September 2009 an die BSO einsenden,
faxen 01 / 504 44 55-66 oder
unter Angabe aller Anmelde Daten an office@bso.or.at mailen.

Trainerfortbildung „Trainings- und Wettkampfoptimierung“

Verband / Institution / Organisation

Name und Adresse

Funktion

Telefon / E-Mail

Ich benötige ein Zimmer*

JA

NEIN

*Die Unterbringung erfolgt weitgehend in Zwei- und Dreibettzimmern.

Bevorzugter Zimmerkollege/in bei der Unterbringung in Zwei- bzw. Dreibettzimmern:

Herr / Frau

Anmeldebestätigung und Informationen werden 1 Woche vor der Tagung versandt.



die besorger · steyr

Foto: GEPA

Trainerfortbildung

Trainings- und Wettkampfoptimierung

Samstag, 19. September 2009, 9.45 – 17.00 Uhr

Sonntag, 20. September 2009, 9.00 – 12.00 Uhr

BSFZ Schloss Schielleiten bei Stubenberg am See

Veranstaltet von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO)
mit Unterstützung des Sportministeriums.

EINLADUNG

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) und das Sportministerium laden Sie herzlich zur Teilnahme an einer Trainerfortbildung ein.

THEMA

„Trainings- und Wettkampfoptimierung“

INHALTE

Training und was noch?

Die Zutaten zum Erfolg? Zielsetzung, Training, Regeneration und Konsequenz. Und? Gibt es noch weitere Faktoren? Ja, Nebensachen, die zu Hauptsachen werden können.

Trainerrückmeldung: Richtiges Feedback, Physiologische Grundvoraussetzungen zur Optimierung von Trainings- und Wettkampfleistungen, Alles dreht sich, alles bewegt sich – die Bedeutung von sensomotorischen Übungen in der Trainings- und Wettkampfvorbereitung, Optimierung durch lokale Stabilisation.

Neue Trainingsmethoden und Trainingsansätze: Möglichkeiten der Psychologie im Trainingsalltag, Physiologische Grundvoraussetzungen, Periodisierung von Training als Grundlage, Feedbacksysteme die Ihren Erfolg revolutionieren können, neue Erkenntnisse über Physiotherapie und gezielte Ernährung.

Kompaktes Knowhow zu dem komplexen Thema „Trainings- und Wettkampfoptimierung“ erhalten Sie bei der Trainerfortbildung, veranstaltet von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation in Kooperation mit dem Sportministerium.

TERMIN

Samstag, 19. September 2009, 9.45 – 17.00 Uhr

Sonntag, 20. September 2009, 9.00 – 12.00 Uhr

ORT

BSFZ Schloss Schielleiten, 8223 Stubenberg am See

PROGRAMM Samstag, 19. September 2009

ab

08.30 Uhr Anmeldung

09.45 Uhr **Eröffnung und Einführung**
Mag. Gerhard Scherbaum, Vorsitzender des Trainerreferates

10.00 Uhr **Referat I**
Wie unterstützt die Trainerrückmeldung den Sportler im Training und Wettkampf?
Univ. Prof. Dr. Günther Amesberger,
Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie, Universität Salzburg

11.15 Uhr **Referat II**
Richtige Ernährung – ein wesentlicher Faktor bei der Optimierung von Trainings- und Wettkampfabläufen
Frau Mag. Isabella Grabner-Wollek, Ernährungswissenschaftlerin, IMSB

12.45 Uhr Mittagessen, Kaffee

14.00 Uhr **Referat III**
Physiologische Grundvoraussetzungen zur Optimierung von Trainings- und Wettkampfleistungen
Dr. Valentin Leibetseder, Facharzt für Medizinische Leistungsphysiologie,
Medizinische Universität Wien

15.30 Uhr **Referat IV**
Feedbacksysteme als Mittel zur Trainingsoptimierung
Ing. Dipl.-Ing.(FH) Philipp Kornfeind, Sporttechnologe,
Institut für Sportwissenschaften Wien

18.30 Uhr **Trainerabend**

PROGRAMM Sonntag, 20. September 2009

07.30 Uhr Frühstück

09.00 Uhr **Referat V** (inkl. praktischen Übungen)
Alles dreht sich, alles bewegt sich – die Bedeutung von sensomotorischen Übungen in der Trainings- und Wettkampfvorbereitung
Sylvia Kolloos, Physiotherapeutin

10.30 Uhr **Referat VI** (inkl. praktischen Übungen)
Lokale Stabilisation zur Trainings- und Wettkampfoptimierung!
Mag. Erwin Reiterer, BSPA Wien

12.00 Uhr Mittagessen