

## **Leistungen des Nachwuchskompetenzzentrums für die o3-Athleten des Sportgymnasiums Dornbirn**

### Übersicht:

1. Basis- und Ergänzungstraining
2. Spezialtraining / Ergänzungs- und Defizittraining
3. Physiotherapie
4. Massage
5. Workshops

### **1. Basis- und Ergänzungstraining:**

Unser Basis- und Ergänzungstraining wird von der 5. bis zur 7. Klasse durchgeführt. Die Einheiten finden unter **sportwissenschaftlicher Leitung** und der Mithilfe **zweier Lehrpersonen** statt.

Ziel (nicht nur der Einheit, sondern des gesamten Basis- und Ergänzungstrainings), unter dem Motto „learn how to train“, ist es, die Talente auf das Hochleistungstraining vorzubereiten und hinsichtlich der motorischen Grundfähigkeiten optimal auszubilden und zu stärken. Das Training wird in Spezialblöcken nach den 5 motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit) aufgeteilt. Der Umfang der einzelnen Blöcke ergibt sich je nach Komplexität der darin beinhalteten Übungen und Herausforderungen. Als zusätzlichen sechsten Block wird den Talenten die Bedeutsamkeit der Regeneration nähergebracht. Zusätzlich sollen die körperlichen Voraussetzungen hinsichtlich der sportmotorischen Fähigkeiten stabilisiert und ausgebaut werden und wichtige Begrifflichkeiten im sportlichen Training geklärt werden.

Das Basis- und Ergänzungstraining findet in **Absprache mit den Verbands-trainerinnen und Verbandstrainern** unter sportwissenschaftlicher Leitung statt. Da hier die Möglichkeit besteht in kleinen Gruppen zu arbeiten, kann hier optimal auf die Bedürfnisse der Athleten eingegangen werden. Das Training umfasst dabei eine Häufigkeit von **1 x pro Woche** mit einer Dauer von **2 Schulstunden** (Jahr 2019/2020: montags) und findet in der Messesporthalle in Dornbirn statt.

### **2. Spezialtraining / Ergänzungs- und Defizittraining:**

Dieses Training wird von den **Verbandstrainerinnen bzw. Verbandstrainern** organisiert und durchgeführt. Neben den Trainingszeiten am Nachmittag und Wochenende nutzen die Verbände die Frühtrainingszeiten (Dienstag 11:00 – 13:00 Uhr, Mittwoch 08:00 – 10:00 Uhr (nur 7., 8. und 9. Klasse) und Donnerstag 08:00 – 10:00 Uhr) für das sportartspezifische Training. Der erhöhte Trainingsaufwand in den Sportarten kann so realisiert werden.

Optional besteht in dieser Zeit auch die Möglichkeit das **Ergänzungs- und Defizittraining unter sportwissenschaftlicher Leitung** anzunehmen. Hier sollen Defizite als echte Entwicklungspotenziale genutzt werden. Ziel ist die harmonische

Abstimmung aller wesentlichen Einflussfaktoren auf die körperliche Leistungsfähigkeit, um so einen optimalen Output zu gewährleisten. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht somit das Individuum, welches innerhalb von Kleingruppentrainings gesondert berücksichtigt werden kann.

Das Training steht o3-Talenten des Sportgymnasiums Dornbirn zur Verfügung und wird mit der jeweiligen Verbandstrainerin bzw. dem Verbandstrainer oder Physiotherapeutin bzw. Physiotherapeut abgestimmt.

#### Inhalte:

- Ergänzungs- und Defizittraining
- Regelmäßiger Trainingsaufbau (Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Regelmäßiger Trainingsaufbau nach Verletzungen

### **3. Physiotherapie:**

#### Physiotherapeuten in der Region:

Blok Roberto, 0650/7202011 bzw. 72/24111, Steinebach 3 / Bildgasse 18

Fußenegger Fabian, 0650/6210680, Gewerbepark am Fischbach, Haus B, Dr.-Anton Schneider-Str. 28b

HA2 Hammerer Andreas u. Markus, 72/372999, Lustenauerstr. 49

Halbeisen Hanno Physiotherapie, 72/25535, Unterer Kirchweg 4

Lubetz Claudia Physiotherapie, 0676/5530733, Marktstr. 5

Skalsky Daniel, 0650/7811724, Bildgasse 10d

#### Organisation:

Die Erstbehandlung / Diagnose hat grundsätzlich über den Hausarzt zu erfolgen. Dieser Überweisungsschein muss vom Krankenversicherungsträger (meist GKK) bewilligt werden/sein.

Eine Anmeldung beim Physiotherapeuten kann direkt selbst oder über das Sekretariat des Sportgymnasiums (Marlies Feurstein) erfolgen.

Die Physio-Behandlungen dürfen keinesfalls während den Unterrichtszeiten stattfinden! Bei Sportuntauglichkeit ausnahmsweise während dem Sportunterricht. Nach Abschluss der Behandlungen ist die bezahlte Rechnung beim Krankenversicherungsträger für die Rückerstattung der Kosten einzureichen. Ein Teil vom verbleibenden Selbstbehalt (20% des Kassentarifs) wird danach vom Schulsportmodell Sportgymnasium Dornbirn getragen. Ein diesbezügliches Antragsformular ist im Sekretariat erhältlich. Nähere Informationen können gerne im Sekretariat des Sportgymnasiums eingeholt werden.

### **4. Massage:**

Den Athleten stehen Massagen am Olympiazentrum Vorarlberg zur Verfügung – ein kostenloses Angebot für die Sportler/-innen. Termine hierfür können nach Genehmigung der Sportkoordinatorin direkt unter folgender Nummer mit unserer **Masseurin Bea Kresser** (0664 60149413) vereinbart werden.

## 5. Workshops:

In den 5. – 8. Klassen finden pro Semester Workshops zu den Themen **Sportpsychologie**, **Ernährung**, **Anti-Doping-Prävention** und **Karriere danach** (KADA für 8. + 9. Klassen) statt. Diese werden von ÖBS anerkannten SportpsychologInnen / ErnährungswissenschaftlerInnen / NADA / KADA in den Schulunterrichtszeiten durchgeführt und beeinflussen somit nicht das Trainingsgeschehen der Athleten. Über genaue Daten und Informationen zu den Workshops werden die Schüler rechtzeitig informiert.

Im Folgenden wird ein Überblick zu den Inhalten der Workshops gegeben.

### Sportpsychologie

Modul 1: „Mit mentalem Training zum Erfolg – Eine Einführung für zukünftige Spitzensportler“

Modul 2: „Gelassen bleiben, auch wenn es mich ärgert“

Modul 3: „Der innere Coach und die Wirkung auf das Trainings- und Wettkampfverhalten“

Modul 4: „Positive Kommunikation mit Team und Trainer“

Modul 5: „Motiviert, konzentriert und richtig aktiviert sein, wenn's drauf ankommt“

Modul 6: „Wettkämpfen lernen – vorbereiten, durchziehen, auswerten“

Modul 7: „Ich als Sportlerpersönlichkeit“

Modul 8: „Bewegungsabläufe verbessern durch mentales Training“

Zusätzliches Modul: „Prävention sexualisierter Gewalt im Sport“

### Ernährung (grobe Struktur):

- Grundlagen
- Bedeutung der Nährstoffe im Sport
- Selbstverpflegung
- Trinken
- Ernährung in Sportarten, bei denen das Körpergewicht eine wichtige Rolle spielt (z.B. Kampfsportarten, Rhythmische Sportgymnastik etc.)

### Anti-Doping-Prävention:

- Grundlagen der Anti-Dopingarbeit
- Fairness und die Wichtigkeit von Regeln
- Werterziehung und Selbstbild der Jugendlichen
- Ablauf einer Dopingkontrolle

### Ansprechpartner:

Wolfgang Hinteregger (Ausbildungskordinator): wolfgang.hinteregger@bildung.gv.at

Lena Schwarz (Sportkordinatorin): lena.schwarz@olympiazentrum-vorarlberg.at

Bei Fragen melden Sie sich jederzeit gerne bei uns!