



## PROGRAMM Trainer:innen-Fortbildung

### Verletzungsprävention und Leistungsoptimierung

Samstag, 02.09.2023:

09:45 Uhr Hörsaal	<b>Begrüßung und Eröffnung</b>
10:00 – 11:30 Uhr Hörsaal	<p><b>Sehnen- und Muskelverletzungen</b></p> <p>Notwendige Belastungsnormativa zur positiven Entwicklung passiver Strukturen (Sehnen, Knorpel, Knochen) und Muskeln, um die Verletzungswahrscheinlichkeit der betreuten Sportler:innen langfristig zu reduzieren.</p> <p><i>DI Lukas Kitzberger MSc.</i></p>
11:30 – 11:45 Uhr	Kaffeepause
11:45 – 12:45 Uhr Hörsaal	<p><b>Training während und nach einer Schwangerschaft</b></p> <p>Aktuelle Bewegungsempfehlungen &amp; praktische Erkenntnisse aus der Betreuung schwangerer Sportlerinnen mit speziellem Fokus auf präventiver Trainingsgestaltung zum „Trainingsziel Geburt“.</p> <p><i>Anna Prattes, MSc.</i></p>
12:45 – 14:00 Uhr	Gemeinsames Sport Austria - Mittagessen
14:00 – 18:00 Uhr Praxisräume	<p><b>Übungsauswahl &amp; praktische Umsetzung im Krafttraining</b></p> <p>Wie bringen wir das theoretische Wissen in die Trainingspraxis? Nach welchen Maßstäben treffen wir eine Übungsauswahl? Welche Adaptionen haben wir in der Hinterhand? Welche Fehlermuster können auftreten?</p> <p><u>Station 1:</u> Sehnen- und Muskelverletzungen, Fokus auf untere Extremitäten</p> <p><u>Station 2:</u> Sehnen- und Muskelverletzungen, Fokus auf obere Extremitäten</p> <p><u>Station 3:</u> Pregnancy Training. Praktische Trainingsplanung &amp; -umsetzung nach Stadium der Schwangerschaft und Leistungsniveau der Sportlerin.</p> <p>(<u>Rotation:</u> 60 Min. pro Station, ca. 15 Min. Pause)</p> <p><i>Alle Referent:innen</i></p>
18:00 – 19:00 Uhr Hörsaal	<p><b>Fragen und Antworten</b></p> <p><i>Alle Referent:innen</i></p>

## PROGRAMM Trainer:innen-Fortbildung

### Verletzungsprävention und Leistungsoptimierung

---

Sonntag, 03.09.2023:

08:30 – 09:30 Uhr Hörsaal	<p><b>Die Kunst des Coachens</b></p> <p>Wer nur einen Hammer hat, für den sieht jedes Problem aus wie ein Nagel. Warum Content (Trainingswissenschaft) nicht alles ist und Intent (Coaching) letztlich dafür verantwortlich ist, als Trainer:in die PS des Fachwissens „auf die Straße zu bringen“.</p> <p><i>Martin Mader, MSc.</i></p>
09:30 – 10:45 Uhr Hörsaal	<p><b>Belastungsmanagement</b></p> <p>Die Kompetenz, mit und ohne technologische Hilfsmittel Sportler*innen auf Basis objektiver Daten durch stringente Trainingssteuerung verletzungspräventiv und leistungsoptimierend zu betreuen.</p> <p><i>Elias Heschl</i></p>
10:45 – 11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00 – 12:30 Uhr Hörsaal	<p><b>Concurrent Training</b></p> <p>Diskussion aktueller Tendenzen, wie Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining miteinander kombiniert werden können &amp; Vorstellung ausgewählter Tools zur zielführenden Kombination verschiedener Trainingsformen.</p> <p><i>DI Lukas Kitzberger MSc.</i></p>
12:30 – 12:45 Uhr	Abschluss & Verabschiedung

### Organisatorisches:

**Übernachtungen** sind selbst zu organisieren und selbst zu bezahlen.

Die Kosten für die Anlagenbenutzung des Olympiazentrums, die Referenten sowie das **gemeinsame Mittagessen** am Samstag, 2. September 2023 werden von Sport Austria übernommen.

Für den Erhalt einer **Teilnahmebestätigung** ist die **durchgehende Anwesenheit an beiden Tagen** erforderlich.