



HIT TRAINING AND PERFORMANCE TESTING IN TEAM SPORTS

SPECIAL EMPHASIS ON FOOTBALL



20.01.18

BSPA WIEN
AUF DER SCHMELZ 6
1150 WIEN
09-16 UHR

MLADEN JOVANOVIĆ

S&C Coach, Guest Professor UNI WIEN

TWO PARTS:

1. Endurance in team sports - Testing and Planning HIT sessions in Football
2. Microcycle planning in team sports (special emphasis Football)

Anmeldung unter:
www.bsipa-fortbildungsakademie.at
Kosten: € 69



BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

Inhalt und Programm:

Die Fortbildung zielt auf Trainer und Sportwissenschaftler aus Teamsportarten ab. Es werden zwei große Teile diskutiert, welche sich wie folgt betiteln lassen:

1. „Endurance in team sports - Testing and Planning HIT sessions in Football“
2. "Microcycle planning in team sports (special emphasis Football)"

HIT Einheiten zielen allgemein auf die VO₂max Steigerung ab. In Spielsportarten orientieren sich Dauer und Länge zumeist an sportartspezifischen Anforderungen. Intensität und Dauer variieren dabei sehr stark. Die aktuelle Studienlage gibt zwar Tendenzen vor, jedoch ist noch nicht das Non-Plus-Ultra des HIT-Trainings gefunden worden. Fraglich ob es das generell überhaupt gibt. Mladen kann hier mit einer sehr großen statistischen Datenmenge aufwarten, welche in Kombination mit seiner Erfahrung einen guten sportartübergreifenden Einblick gewährt.

Der zweite Teil geht detailliert auf die Trainingsplanung im Mannschaftssport ein. Einige Termine gibt der Wettkampfkalender vor, andere die Reisemodalitäten. Der Rest der Trainingswoche muss aber genauestens geplant werden. Auf welche Details zu achten ist, bringt er uns anhand von Beispielen aus Fußball und Co. näher.

FORTBILDUNG WIRD AUF ENGLISCH GEHALTEN!

Referent:

Mladen Jovanović

Der Serbe mit der Wahlheimat Kroatien, ist seit vielen Jahren als Strength and Conditioning Coach tätig. Die Stationen des Sportwissenschaftlers reichten dabei von Fußballakademien in Australien und Katar, zu Tätigkeiten als Head- oder Konditionscoach bei Basketball-, Tennis und Volleyballvereinen/akademien in der Türkei, Serbien, Schweden und den USA.

Er arbeitete dabei mit verschiedensten Diagnose und Überwachungsinstrumenten und fokussierte seine Arbeit auf die richtige Planung und die Analyse von Belastungsparametern. Dabei konzentrierte er sich unter anderem auf die Prävention und Früherkennung von möglichen Verletzungen. Die Verwendung modernster Analysetools kombiniert mit passenden Kraft- und Konditionstraining ergeben eine effektive Kombination für langfristigen Leistungsaufbau.

Aktuell ist er als Trainer und Gastprofessor tätig und kommt dabei auch an die Universität Wien. Für die Fortbildungsakademie BSPA Wien hat er uns zwei praktisch interessante und sofort anwendbare Themen rausgesucht, welche ideal für Trainer aus Teamsportarten (insbesondere Fußball) passen.

[\(Weitere Informationen hier\)](#)



BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

Zielgruppe und Level:

Trainer, Instruktoren, Sportwissenschaftler bis Masterniveau

Termin:

Samstag, 20.1.2018

Dauer:

9- 16 Uhr

Ort:

Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Preis:

€ 69

FORTBILDUNG WIRD AUF ENGLISCH GEHALTEN!

[>> Für Tickets hier klicken <<](#)

<https://www.courseticket.com/de/e/14182/extern:31833> **Plätze:**

Mindestens 15, Maximal 150

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Parkplatzinformation und Anreise:

Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

