



BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN

FORTGESCHRITTENES COACHING



BSPA Wien
FORTBILDUNGS-AKADEMIE



14.-15.12.19

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4
1210 WIEN
09-18 UHR

SARGIS MARTIROSIAN

OLYMPISCHER GEWICHTHEBETRAINER UND
ATHLET, 11. PLATZ OLYMPIA 2016

MICHAEL BÜRGER MSc CSCS

SPORTWISSENSCHAFTLER

THOMAS WINKLER, BAKK

ATHLETIKTRAINER EHC RED BULL MÜNCHEN

ANMELDUNG UND INFORMATION:

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT

KOSTEN: € 349



INHALT UND PROGRAMM

Olympisches Gewichtheben – Basis jedes Athletiktrainings?!

Wie in jeder Sportart, macht es einen Unterschied ob man eine Sportart ausübt oder coached!

Diese Fortbildung geht von einem Basiswissen der Gewichthebetechnik aus. Es wird aktiv auf das Vermitteln der technischen Ausführung von Reißen und Stoßen eingegangen. Ziel ist, bestehende Trainer, welche Gewichtheben bereits coachen, die Technik grundlegend beherrschen/coachen oder daran denken, Gewichtheben in das Training vermehrt zu integrieren, fortzubilden!

Dabei geht es nicht um die Verbesserung des Eigenkönnens, sondern um das Schulen des Trainerauges. Technische Fehler oder Bewegungseinschränkungen erkennen, Problemlösungen auf unterschiedliche Weisen vermitteln und progressive Steigerungen zu planen, sind die Ergebnisse dieses Workshops. Und da gibt's nur eins: Praxis, Praxis, Praxis!

Du arbeitest mit Spitzenreferenten aus dem Gewichtheben (Sargis Martirosjan, 11.Platz Olympia 2016), Mobility- (Michael Bürger MSc, CSCS, Sportwissenschaftler) und Athletikbereich (Thomas Winkler, Athletiktrainer EHC Red Bull München) zusammen und arbeitest zwei Tage an deinen Trainerfähigkeiten!

WARUM solltest DU diese Fortbildung machen?

- Um die Detailarbeit nach der Basisvermittlung der Techniken zu erfahren
- Um im Training mit Sportlern welche ein fortgeschrittenes Level beim Gewichtheben haben, weiterhin Fortschritte zu erzielen
- Um die richtige Vermittlung der Übungen Reißen und Umsetzen zu erlernen
- Durch die Kenntnisse um optimale Ausführung Verletzungen im Training verhindern
- Um durch spezifisches Beweglichkeitstraining typische Bewegungseinschränkungen im Gewichtheben beheben zu können
- Um besser um den Transfer und den praktischen Einsatz der Übungen im Athletiktraining Bescheid zu wissen

WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Athletiktrainer Spielsportarten und Sportarten mit explosiven Charakter
- Nachwuchstrainer und -betreuer
- Crossfit Coaches
- Personal Coaches
- Sportwissenschaftler im Trainingsbereich



THEMENSCHWERPUNKTE

SAMSTAG | 14.12.19

09:00-13:00

OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN TEIL 1: REIßEN

Coaching: Verbesserung der Technik, Troubleshooting und Trainingsstrategien für fortgeschrittene Athleten

Progressiver Aufbau und Trainingssteuerung

Dieser Teil ist so aufgebaut, dass die Teilnehmer selber nicht heben, sondern beim coachen gecoached werden. Die Trainer arbeiten mit Sportlern die bereits Heben und verbessern deren Technik. Dabei wird auf progressiven Aufbau, Technikelemente im Detail, Troubleshooting eingegangen.

13:00-14:00

Mittagspause

14:00-18:00

MOBILITY IM GEWICHTHEBEN

Identifikation von Mobilitäts- und Stabilitätsschwächen

Praktische Übungen & Integration in den Trainingsalltag

Spezifische Probleme und Lösungen werden präsentiert und praktisch durchgeübt. Bewegungseinschränkungen können im Gewichtheben zu Verletzungen oder ineffizienter Leistung führen. Mit einem Experten im Mobilitybereich wird auf die spezifischen Schmerzbilder und Bewegungseinschränkungen eingegangen.



BSPA WIEN

FORTBILDUNGS-AKADEMIE

SONNTAG | 15.12.19

09:00-13:00

OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN TEIL 2: STOßEN

Coaching: Verbesserung der Technik, Troubleshooting und Trainingsstrategien für fortgeschrittene Athleten

Progressiver Aufbau und Trainingssteuerung

Siehe Beschreibung Teil 1

13:00-14:00

Mittagspause

14:00-18:00

ATHLETIKTRAINING: GEWICHTHEBEN ALS TRANSFERÜBUNG

Transfer und Integration von Gewichtheben im Spilsport, am Beispiel Eishockey. Entwicklung von adäquater Technik als Zubringer und Transferübung

Mit einem Athletiktrainer aus dem Spilsport, wird die praktische Umsetzung von Gewichtheben besprochen.

Dabei werden Fragen wie, verfügbare und realistische Trainingszeit für Gewichtheben, der erwartbare Transfer, Ersatzübungen während dem Aufbau der Übungen, etc thematisiert.



BSPA WIEN

FORTBILDUNGS-AKADEMIE

Sargis Martirosjan

Olympisches Gewichtheben Trainer und Athlet, 11. Platz Olympische Spiele 2016



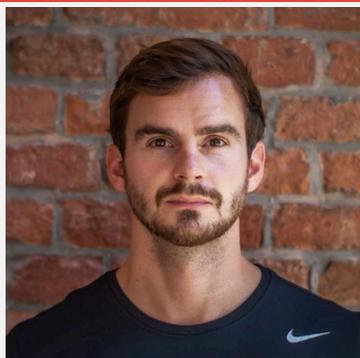
Sargis ist Olympiateilnehmer und Europameister, wurde in Armenien geboren und begann mit 9 Jahren mit dem Gewichtheben. 2005 siedelte er nach Österreich über erlangte 2014 die Staatsbürgerschaft und vertritt sein neues Heimatland seitdem als olympischer Gewichtheber. Er qualifizierte sich für die Olympischen Sommerspiele 2016 und belegte dort in der Gewichtsklasse bis 105 Kilogramm den 11. Platz. In Zukunft möchte Sargis als Trainer oder Sportlehrer arbeiten, seit Juni 2017 ist er Master in Sportpädagogik.

Seine bisher größten sportlichen Erfolge sind:

- Olympische Sommerspielen (2016) 11. Platz -105kg
- Europameister -105kg im Reißen (2018)
- Europameisterschaft (2016) 3. Platz im Stoßen -105kg
- Europameisterschaft (2016) 2. Platz im Zweikampf -105kg
- Weltmeisterschaft (2018) 13. Platz im Zweikampf -109kg

Michael Bürger MSc, CSCS

Sportwissenschaftler & Personal Trainer



Der gebürtige Niederösterreicher hat nie aufgehört sich Aus- und Fortzubilden. Nach dem Sportwissenschaftsstudium, hat er eine Ausbildung zum Sportphysiotherapeuten gemacht. Zusätzlich hat er neben einer langjährigen Erfahrung im Leistungssport-coaching und Personal Coaching, die renommierte Ausbildung der NSCA zum Strength and Conditioning Specialist absolviert. In Sachen Beweglichkeit ist er ein absoluter Experte!

HARDFACTS

- Sportwissenschaftler (Schwerpunkt Trainingstherapie)
- Ausbildung ESP - Sportphysiotherapie
- CrossFit Level 1 Trainer
- NSCA - Certified Strength and Conditioning Specialist
- EGSA - Kettlebell Sportcoach
- Personal Coach



BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

Thomas Winkler

Sportwissenschaftler, Athletiktrainer EHC Red Bull München



Thomas kann für seine noch junge Trainerkarriere beachtliche Stationen aufzeigen. Noch während dem Bakk. Studium in Sportwissenschaft in Salzburg, war er für das Olympiazentrum und die European Tennis Base (ETB) als Konditionstrainer tätig. Nach seinem Abschluss fand er bei der Akademie des Red Bull Salzburg (Eishockey) seine nächste Station als Trainer. Bis 2018 arbeitete er sich durch die verschiedensten Alterskategorien, bis er in selbigem Jahr zu den Münchner Bullen zum Profiteam wechselte. Er bringt Erfahrung aus Sportarten wie Eishockey, Ringen, Ski-Alpin, Ski-Freestyle und Golf mit.



BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Nachwuchstrainer und Trainer aus allen Sportarten, Athletiktrainer, Personal Trainer, Crossfit Coaches, Sportwissenschaftler

VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

TERMIN UND DAUER:

Samstag, 14.12.19 | 09:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 15.12.19 | 09:00 – 18:00 Uhr

ORT:

Triller Crossfit
Trillergasse 4
1210 Wien

PREIS:

Nur € 349

>> ZU DEN TICKETS! <<

<https://bit.ly/2BEijE8>

PLÄTZE:

Mindestens 7

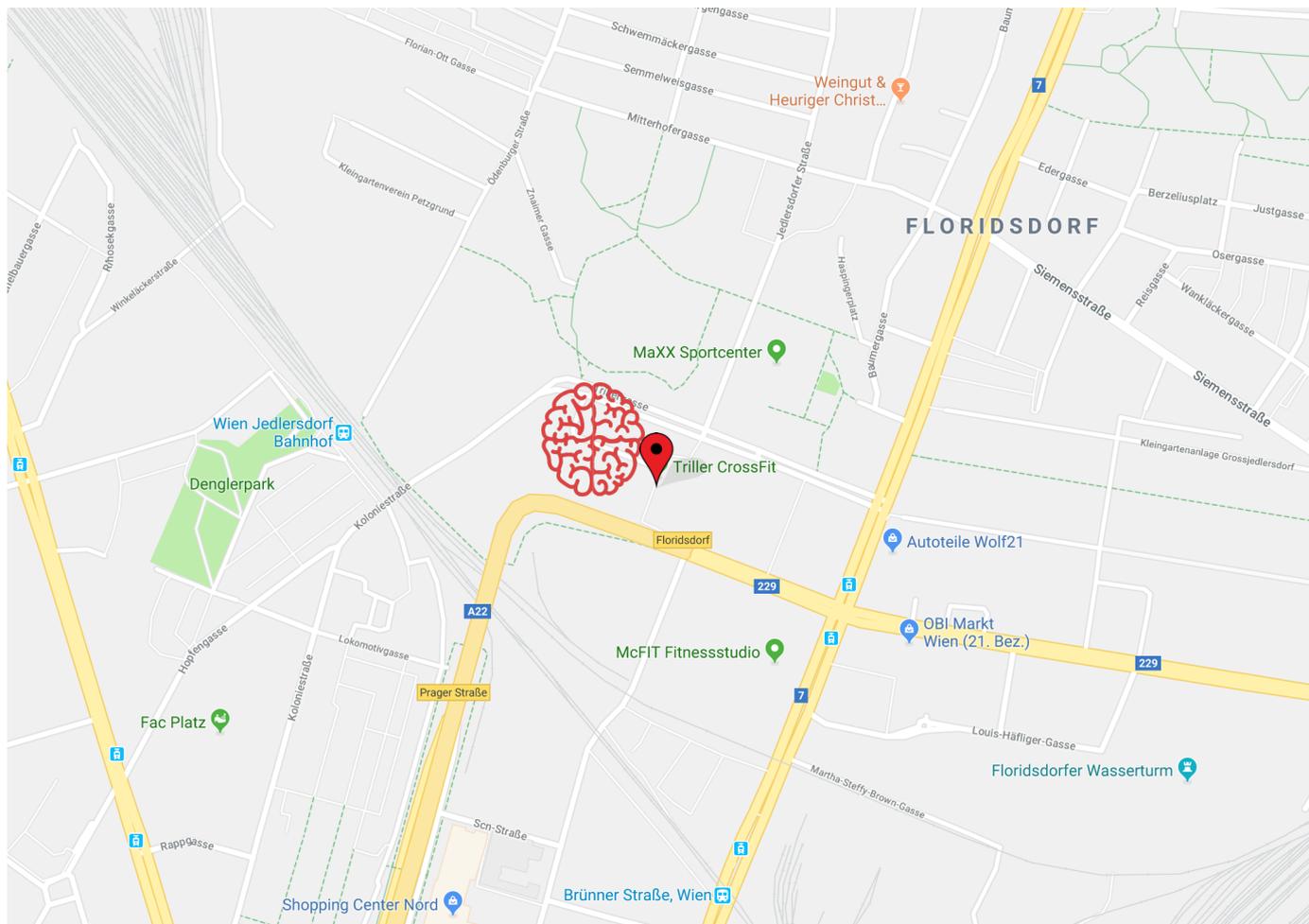
Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

PARKPLATZINFORMATION UND ANREISE



ANREISE MIT DEM AUTO:

Direkt an der Autobahnabfahrt A22 Brünnerstraße/Shuttleworthstraße/Trillerpark 3 Stunden gratis parken auf mehr als 550 Kundenparkplätzen im Parkhaus Trillerpark!

Hier geht's zur Parkgarage: <http://www.trillerpark.at/anfahrt>

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Floridsdorf „Am Spitz“ ist bequem mit der U6 oder verschiedenen Schnellbahnen erreichbar. Von dort sind es nur vier Strassenbahnstationen (30 und 31) bis zur Station Shuttleworthstraße. Das Einkaufszentrum Trillerpark ist dann in Sichtweite. Die Schnellbahnstationen Brünnerstraße und Jedlersdorf sind nur ca. 8 Gehminuten entfernt.

KONTAKT

Website

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT

Mail

OFFICE.FBAK@BSPA.AT