

Trainingstagebuch Jugend Talent Kader ÖBSV

04 April – 09 April 2009 Umag Kroatien

Samstag:

Treffpunkt in Henndorf um 0900u. Verschlafen fuhren wir nach ein halber Stunde weiter. Die fahrt nach Kroatien war übrigens sehr lustig aber doch anstrengend. Erschöpft trafen wir in einer stau. Von lauter Langweile winken wir andere Fahrern zu. Lachend winken sie uns zurück. Als es wieder weiter ging waren alle wieder munter, den Daniel wäre fast jemanden reingefahren. So typisch XD! Erschöpft trafen wir um ca 1500u in Hotel Badi ein. General wartete wir wieder einmal auf Christian, der sich wieder mal einmal verfahren hatte. Entsetzt erfuhren wir dass es nur 2-3 Zimmer gab, also suchte wir vergebens nach ein sinnvoller Lösung. Also musste einer auf den Sofa schlafen. Als wir unsere Zimmer eingerichtet hatte gingen wir zu dem Jungs ins Zimmer, aber wir stellte nur fest, dass Michel alleine in Zimmer war und zufällig der Schlüssel steckte. Leise sperren wir zu. Ein viertel Stunde später kamen seine zimmerkollegen und fragten uns die Schlüssel. Falsch antwortete, dass wir von nichts wusste. Als sie weg waren liefen Angi und Martina mit den schlüssel hinauf und steckte ihn wieder ins Schluselloch. Erschöpft kam Gregor zu uns und teilte uns mit dass er die ganze Zeit nur in Loch gesteckt hatte.

Es war ein aufregende Tag.

Sonntag:

Als wir ein anstrengenden Tag hinter und hatte (Bemerkung BT: da sie es versäumt haben dass zu vermerken es war Aktives erwachen- Frühstück- Mental Theorie – Material Kenntnis – Bogen Tuning und Bogen Kenntnis – Mannschaft Bildung) führen wir nach Porec.

Eis essen. Nach langer Suche fanden wir die perfekte Eisdiele. Freundlich begrüßt und der Oberkellner. Stürmisch bestellten alle Zitroneneis, außer Angi die bestellte Banane. Der Kellner machte Saltos und schoss mit Eis um die Gegend.

Als wir uns erschöpft auf den Weg machte, trafen wir auf ein Kreisverkehr, denn wir lachend umrannten. Außer Atem stiegen wir in unsere „Partybus“, zu Tom Bil's Oldies Musik bewegten wir uns in Takt. Und wenn sie nicht gestorben sind, tanzen sie heute noch die Nacht hinein. *Martina Wöll-Bernadette Lindner-Rainer Emallinger-Cornelia Breckner-Alexandra Breckner-Arianna Figallo*

Montag:

Wie schon am Sonntag begannen wir die Tag um 0700u mit Frühsport Aktivitäten, und nach dem wir erstmals richtig munter waren hatten wir große spaß daran.

Nach einen ausgiebigen Frühstück in Hotel ging es wieder nach draußen zu Regelkunde mit Tom Bil

Es war nicht unbedingt sehr spannend, aber wir arbeiten trotzdem alle aufmerksam mit.

Um 1100u werden dann die Bogen aus der Keller geholt und bekamen wir schnell die letzte Schliff des Bogen Tunings. Beim anschließenden Training probierten wir verschiedene Stand arten aus, während Christian uns einzeln beim Schießen aufnahm. Währenddessen traf der Alexander Aichner ein, unsere Physiotherapeut.

Nun war es Zeit zum Mittagessen und danach hatte wir bis 1600u frei. Mansche nutzten die Freizeit um an den Strand zu gehen, der rest von uns relaxte derweil beim Hotel.

Um 1600u zeigte uns Tom noch ein paar Spiele zur Teambildung, bei den alle mit Begeisterung mitmachte Danach gab es Abendessen und Freizeit.

Dienstag

Wie schon beim ehernen tagen gab es um 0700u wieder aktives erwachen mit Frühsport Aktivitäten was uns spaß machte.

Um punkt 0900u wartete wir alle auf Tom die noch ein Besprechung hatte mit den Alex. Begeistert begrüßte wir Alex. Müde starteten wir mit einen Besprechung vor den kommenden Fitness check. Als alles geklart war, stellte sich Alex vor und zeigte uns die verschiedenen Stationen, die wir durchmachen musste. Viele dachten sich „Scheisse“ den es war Jonglieren dabei! Trotz versagen standen wir alle durch. Erschöpft gingen wir alle ins Zimmer.

Plötzlich horten wir einen laute schrei. Conny versuchte verzweifelt die Tür auf zu bekommen, denn sie klemmte, als sie sich befreit hatte, gingen wir Mittagessen.

Anschließend fuhren wir zum Fußball Stadion in Umag um dort den Fitness check abzuschließen mit einen gehen von 3500 Meter beim Pulsschlag von minus 140.

Danach machte wir uns in den Stad Umag gemütlich. Nach diesen anstrengenden Tag, dachten wir alle, das wir morgen bestimmt einen Muskelkater haben werden.

Mittwoch

Auch an diesen morgen fingen wir mit den Frühsport an. Der Frühsport verlief aber nicht wie gewohnt, denn einige hatte Muskelkater wegen den Leistungstest von Tag davor. Der anschließenden Frühstück wie immer das Beste. Danach fingen wir an zu schießen, Alexander holte einige von uns zur Sportuntersuchung heraus. Um 1100u hatte Tom mit uns ein Belehrungsgespräch in dem es um die Kader Betreuung und starke und schwache bei den einzeln Schützen in Talente Kader ging.

Die Nachmittag war frei, indem wir über seinen Wörter nachdenken konnte und eventuell ein persönliche Gespräch fuhren konnte. Anschließend fuhren wir ein Diskussion und danach machte Christian TeamBildung Spiele.

Es war ein sehr schone Woche.

Donnerstag

Gab es noch Frühsport danach Frühstück einpacken und Abreise um 09.00u

Notizen Bundestrainer Tom Bil zum Trainings Lager Jugend Talent Kader.

Es war vorgesehen dass wir einen Trainingslager in Henndorf machte aber da ich mit den Beschickungskader den letzte StztPnktTrng die Wahl gelassen hat entweder 2 zum WM Jugend oder mit uns alle in Trainingslager in Ausland musste ich meinen Wort halten und die Trainingslager in letzte Moment versetzen nach Ausland dies auch um meinen vertrauen zum Jugend nicht zu verlieren einmal ein gegebenen Wort sollte man einhalten.

Durch Hr.Hipp bekäm ich ein Adresse in Umag wo er mit den Steirische Schützen jährlich hingehet und er hat 7 Scheiben in keller stehen von Gasthaus die ich benutzen konnte. Wobei unseren Dank

Gasthaus-Restaurant Badi und Feld lagen bei einander was viel zeit sparte für optimale Training.

Ein paar erwachsenen schützen fuhren auch mit auf eigne kosten aber die haben die Schützen von Tirol mitgenommen was uns kosten ersparte für noch einen Kleinbus wobei auch meinen Dank

Alexander Aichner war 3 Tage anwesend und hat den Checks zusammen mit uns durchgeführt.

Da mein Hauptziel von Trainingslager (Vorbereitung auf WM welche durch Finanz nicht ausführbar war) habe ich mein Zielsetzung geändert in:

1. Datei von Jugendkader schützen zu sammeln um die individuell weiter zu helfen und gleichzeitig ein Siebung des Talents für den zukünftige Kader durch Fittnescheck – Mentale und technische Voraussetzungen (Status) und Einstellung Richtung Kader (Attitude – Mannschaft). Dies alles in Interesse des Schützen und ein Ausgangsposition zu schaffen für den neuen BT Jugend. Bewusst werden von Leistungsport
2. Ausbildung zum mögliche BT Jugend (Christian Woell) mit alle Aspekte (Jahres/Individuelle/ Planung-Budget-Coaching-Aufgabe TC/BT Beschickung-Trainer Tagebuch – Eignen Zielsetzung Jugend Kader (Policy) usw.

Zielstellungen sind erreicht wir haben von schützen einen Status- Fittnescheck Auskunft und individuelle kraft Messung. (Alex war sehr zufrieden mit den Datei er sagte dass es der erste mal in seinen Arbeit mit Leistungssportler so professional gearbeitet hat.)

Nun die Frage wie es weiter geht.

Mit Jugend schützen ein belehrendes Gespräch geführt und darauf gewiesen dass beim nicht verbessern der Ergebnisse der unterschiedliche Tests bevor Oktober wo der nächste check geplant seit sie nichts mehr zu suchen haben in Kader.

