

## **Jugendkader – Trainingslehrgang Stockerau/Olympiazentrum Südstadt vom 7. bis 9. Oktober 2011**

Zu diesem Trainingslehrgang bzw. Leistungscheck waren 10 Jugendkaderschützen/Innen nach Stockerau in die Millenniumshalle angereist. Treffpunkt war der Freitag um 21:00 Uhr in Stockerau, wobei alle pünktlich auf dem Parkplatz eintrafen. Nach dem Abendessen in unserer obligatorischen Pizzeria gingen in der Halle schnell die Lichter aus und die Kaderschützen schliefen schnell ein, da sie wussten, dass der nächste Tag sehr anstrengend sein wird.

Am Samstag nach dem Frühstück fuhren wir ins Olympiazentrum Südstadt, um unseren besten Jugendschützen/Innen eine sportmedizinische Untersuchung zukommen zu lassen. Im Institut, IMSB-Austria, wurden die Untersuchungen von Spezialisten durchgeführt. Es gab 4 Testreihen die sich unserer Jugendlichen stellen mussten.

Unser Physiotherapeut, Herr Aichner Alexander, hatte alles im Griff und koordinierte die Testreihen souverän.

Es wurden auch der Bundestrainer, Herr Grube und ich zu dem Reaktionstest eingeladen – diese Testergebnisse bleiben im Sinne des Datenschutzes allerdings geheim.

Zurück in der Halle, um ca. 14:00 Uhr, wurde dann schon wieder fleißig trainiert.

Das Frühstück und das Mittagessen wurde uns von Familie Pöll zur Verfügung gestellt. Nicht zu vergessen ist das Obst, das uns nach den anstrengenden Tests wieder zu Kräften verhalf. Ein großes Dankeschön an die Familie Pöll.

Nach dem Training am Samstag bis ca. 18:00 Uhr ging es wieder zum Abendessen in die Pizzeria, wo nach dem Ernährungsvortrag alle nur gesunde Lebensmittel zu sich nahmen. Zurück in der Halle wurde noch der Tag analysiert und es ging zur Nachtruhe in der eiskalten Halle über.

Ich hoffe, dass nicht alle sich für die nächste Woche krank melden müssen. Das nächste Mal, wenn wieder ein Training mit dem engeren Kader ansteht, wird sicherlich eine adäquate Unterkunft gesucht werden.

Am Sonntag ging das Training um 9:30 Uhr los und jeder musste noch seine Untersuchungen beim Leistungstest mit dem Physiotherapeuten analysieren. Später wurde die Halle immer voller, da der Stützpunkt Ost auch ein Training absolvierte. Um 13:00 Uhr wurde das Kadertraining

beendet. Bei der Schlussbesprechung bedankten wir uns nochmals bei Herrn Pöll für die Verpflegung.



Die Teilnehmer waren:

Bereiter Daniela, Bertschler Alexander, Gappmaier Gregor, Kurz Chistoph, Leitgeb Michaela, Segmehl Martin, Sommer Max, Uschounig Daniel, Wöll Martina und Pöll Stefan

Entschuldigt waren:

Breckner Cornelia, Druckmüller Stefanie, Emathingner Rainer, Voggenberger Christoph und Wöll Stefan

Das Betreuerenteam:

Wöll Christian, Brunner Angelika, Aichner Alexander, Pöll Helmut und Uschounig Johann

Dieses Kadertraining mit der sportmedizinischen Untersuchung war für alle sehr wichtig, um den Ist-Zustand feststellen zu können. Weiters wird wichtig sein diese Untersuchungen im Halbjahresrhythmus zu wiederholen, um neu entstehende Probleme bereits im Vorhinein beheben zu können. Mit diesen sportmedizinischen Ergebnissen kann man den ganzen Trainingsaufbau leiten und steuern. Ich hoffe, dass weiter so professionell gearbeitet wird, um den Bogensport in Österreich weiter zu bringen.

Uschounig Johann

[praesidentkbsv@live.at](mailto:praesidentkbsv@live.at)