

Workshop 2016 *EM Teambuilding 2016*Tatami Light Contact, Pointfighting, Kick Light - Allg. Klasse

Das im BSFZ Obertraun organisierte ÖBFK Trainingswochenende stand im Zeichen der speziellen Vorbereitung auf die Tatami Europameisterschaft (LC in Maribor, Slowenien und PF, KL in Athen, Griechenland). Die Inhalte des Workshops sollten den Teamzusammenhalt fördern, die Kommunikation zwischen den AthletInnen und den Coaches verbessern und somit ein effizientes, individuelles Coaching bei der EM ermöglichen. Ein Schwerpunkt war auch die Weiterentwicklung der technischen Fähigkeiten aus strategischer/taktischer und konditioneller (Techniktransfer) Sicht und die Trainingsplanung bis zur Europameisterschaft in Abhängigkeit der Zeitressourcen.



ÖBFK Nationalteam

Pointfighting - PF (Fuchs Lukas -57kg, Blümmel Markus -69kg, Meiler Georg -74kg, Bründl Roman -89kg, Federer Alexander -94kg, Benedetti Anna -60kg, Hader Viktoria -65kg, Aigner Cornelia -70kg),

Leichtkontakt – LC (Kalcher Patrick -69kg, Kassarnig Valentin -79kg, Glinik Martin -84kg, Maier Nico -89kg, Lovric Marko -94kg, Stacher Sonja -55kg, Maier Lara -55kg) und

Kicklight – KL (Sorgner David -79kg, Gollob Michael -79kg, Winkelmann Jödris -55kg, Trle Miralem +94kg, Sikkora Christian -94kg, Weixler Christian -74kg)



Am Freitag 16.9. eröffnete der Bundestrainer Mag. Ivan Kulev den ÖBFK Workshop und führte mit den 21 Teilnehmer ein gemeinsames semispezifisches bzw. spezifisches Schnelligkeitstraining und im Anschluss taktisch-strategische Partnerübungen durch. Nach dem Motto „Krafttraining macht schnell!“ wurden am 2ten Trainingstag am Vormittag sensomotorische Slackline & Sling, Maximal- und Reaktivkraftübungen durchgeführt. Am Nachmittag wurden den PF AthletInnen technisch-taktische und taktisch-strategische Aufgaben gestellt und am Timing geübt. Die KämpferInnen konnten mit dem Nationalteamtrainer Labinot Ahemit sowie den Trainern Nicole Trimmel und Ing. Michael Gerdenitsch ihr Kampfverhalten im bedingten Sparring üben und verbessern. Zum Abschluss wurden der Stellenwert und Möglichkeiten des mentalen Trainings durch Ing. Gerdenitsch im Hörsaal dargestellt.



Die letzte Einheit am Sonntag war ein HIT! Schutztraining statt Sparring! „Sparring ist nur ein Test, bei dem das gelernte Wissen, die antrainierten Fähigkeiten abgerufen bzw. getestet werden. Es kommt aber zu keiner Verbesserung einzelner (physiologischer, technischer) Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten. Wir wollen die allgemeine und spezifische Leistung entwickeln, steigern und sie für den Wettkampf, bis zum Höhepunkt (EM/WM) maximieren bzw. optimieren. Erst bei einer entsprechenden Leistungsfähigkeit kann das Sparring als Trainingsform eingesetzt werden.“ Lautet der Leitsatz des ÖBFK.

Das ÖBFK Trainerteam brachte die KämpferInnen am Sonntagvormittag durch ein spezifisches PF HIT / Schutztraining im LC/KL an Ihre Grenzen und gab den EM Teilnehmern einen weiteren Input für die letzte Phase ihrer EM Vorbereitung.



Der Einsatz, die Beteiligung und die Stimmung bei dem Workshop waren vorbildlich und einfach großartig. Das positive Feedback hat uns sehr gefreut. Wir haben ein gutes Team. Es ist schön mit motivierten Sportlern zu arbeiten und sie zu unterstützen. Im mentalen und taktischen Bereich haben wir noch Potential, aber im Großen und Ganzen stimmen die Richtung und die Leistung. Alles braucht seine Zeit. Das Trainerteam freut sich auf die Europameisterschaft, wir alle sind auf die Kämpfe sehr gespannt! resümiert der Bundestrainer Mag. Ivan Kulev.