



# BSPA TRAINER CONVENTION

20. - 22. September 2024, BSFZ Faakersee



## **Freitag** (Online Warm Up, 17 - 20 Uhr)

Jürg Hösli (CH): Integration von Psychologie und Physiologie in Ernährung und Training - Das psychophysiologische Interaktionsmodell (3h Vortrag)

## **Samstag** (BSFZ Faakersee, 9 - 18 Uhr)

Stefanie Plieschnegger (A): Regenerationsmanagement im Spitzensport (1,5h Vortrag)

Andreas Slamanig (A): Basics der Neuroathletik im Sport (1,5h Workshop)

Lukas Kitzberger (A): Vielfältige Möglichkeiten des Krafttrainings (1,5h Workshop)

Johannes Gosch (A): Mentale skills in Bewegung (1,5h Workshop)

Stefanie Plieschnegger (A): Physio-Taping im Sport (1,5h Workshop)

## **Sonntag** (BSFZ Faakersee, 9 - 12 Uhr)

Lukas Kitzberger (A): Krafttraining bei Ausdauer- und Teamsportarten; Sweetspot zwischen Leistungsoptimierung und Verletzungsprävention (3h Vortrag)

Infos und Tickets: [bewegungsakademie.at](https://bewegungsakademie.at)



# PROGRAMM

FREITAG, 20. SEPTEMBER, ONLINE

KEYNOTE 1: 18 BIS 21 UHR

## INTEGRATION VON PSYCHOLOGIE UND PHYSIOLOGIE IN ERNÄHRUNG UND TRAINING

DAS PSYCHOPHYSIOLOGISCHE INTERAKTIONSMODELL

**JÜRIG HÖSLI (CH)**

In diesem innovativen Kurs stellen wir das neu entwickelte psychophysiologische Interaktionsmodell vor, das den Einfluss der Psyche auf physiologische Prozesse im Kontext von Ernährung und Training untersucht. Dieses Modell bietet eine einzigartige Perspektive auf die Wechselwirkungen zwischen der psychologischen Verfassung eines Individuums, seinen mentalen Bedürfnissen und den physiologischen Kapazitäten seines Körpers. Durch die Analyse dieser Beziehung ermöglicht das Modell ein tieferes Verständnis dafür, wie mentale und körperliche Gesundheit sich gegenseitig beeinflussen.

**Jürg Hösli** ist ein anerkannter Experte im Bereich der Ernährungswissenschaften, der sich durch seine umfassende Erfahrung in der Beratung von Leistungssportlern und Patienten mit verschiedenen Erkrankungen auszeichnet. Als Pionier in der Anwendung analytischer Methoden zur Optimierung der menschlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat er maßgeblich zur Entwicklung innovativer diagnostischer Verfahren in der Ernährungsberatung beigetragen. Hösli's Arbeit zeichnet sich durch die Integration von psychologischen und physiologischen Aspekten in der Ernährungsberatung aus, wodurch er ein holistisches Verständnis für die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen bietet.



# PROGRAMM

SAMSTAG, 21. SEPTEMBER, BSFZ FAAKERSEE

KEYNOTE 2: 9 BIS 10:30 UHR

## REGENERATIONSMANAGEMENT IM SPITZENSport

STEFANIE PLIESCHNEGGER, MSC (A)



Im Leistungssport ist die Regeneration genauso wichtig wie das Training selbst. Ein effektives Regenerationsmanagement ist entscheidend, um die Leistungsfähigkeit der Athleten zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen. Im Vortrag werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Aspekte des Regenerationsmanagements, die im Sport eine zentrale Rolle spielen, wie zum Beispiel: Belastungs- und Pausenmanagement, Diagnostik- und Monitoring, aktuelle Studienlage der Regenerationstools von Foam Rolling, Flossing, Stretching und Co.

**Stefanie Plieschnegger** ist Physiotherapeutin (FH Joanneum Graz) und Sportwissenschaftlerin (Uni Wien) am Olympiazentrum Kärnten. Sie hat an der Universität Salzburg das Masterstudium Sportphysiotherapie abgeschlossen. Sie betreut neben ihrer Dozentinnen-Tätigkeit an der FH Joanneum Graz im Studiengang Physiotherapie einige Athlet:innen im Leistungssport, begleitete Vanessa Herzog bei den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking und war als Physiotherapeutin für das Österreichische Olympische Comité bei den Olympischen Jugend-Winterspielen in Gangwon 2024 tätig.

WORKSHOP 1

## BASICS DER NEUROATHLETIK

ANDREAS SLAMANIG, MBA (A)



Dieser Workshop bringt dir die Grundlagen zum Neuroathletik-Training näher und beleuchtet das visuelle-, vestibuläre wie das taktile System mit praktischen Übungen zum neurozentrierten Training. Die Übungen bieten dir die einzigartige Gelegenheit, die Verbindung zwischen Gehirn und Körper im Sport zu erforschen. Erfahre, wie du durch gezielte neurologische Trainingstechniken deine Bewegungskoordination, Reaktionsfähigkeit und Leistungsoptimierung verbessern kannst.

**Andreas Slamanig** war sechs Jahre als Athletik-Trainer beim österreichischen Skiverband im Weltcup der alpinen Skicross-Weltcup-Mannschaft tätig, welche er auch bei zwei Olympischen Winterspielen begleitet hat. Seit Herbst 2022 betreut er im OZ Klagenfurt mehrere Athleten aus dem Bereich Hochleistungssport, unter anderem den mehrfachen Olympiasieger im Para-Skisport, Markus Salcher. Mit Februar 2023 hat er zusätzlich die Unterstufe des Schulsportleistungsmodells Kärnten als Head of Performance übernommen.

DIE WORKSHOPS DAUERN 90 MINUTEN UND WERDEN AM SAMSTAG MEHRMALS DURCHGEFÜHRT!

# PROGRAMM

SAMSTAG, 21. SEPTEMBER, BSFZ FAAKERSEE

## WORKSHOP 2

### VIelfÄLTIGE MÖGLICHKEITEN DES KRAFT- TRAININGS FÜR DEN UNTERKÖRPER

DIPL. ING. LUKAS KITZBERGER, MSC (A)



In diesem Workshop soll der Zusammenhang zwischen Biomechanik und der daraus resultierenden Übungsauswahl im Krafttraining praxisnah diskutiert werden. Ausgangspunkt ist die beidbeinige Kniebeuge, bei der vor allem die optimale Ausführung und der Nutzen dieser Übung beschrieben werden. Anschließend wird aufgezeigt, welche weiteren Übungen hier eine sehr gute Ergänzung bieten und warum gerade diese unbedingt in das Training integriert werden sollten.

Als Sportwissenschaftler und Maschinenbauingenieur ist **Lukas Kitzberger** seit 2017 Head of Training und Geschäftsführer der Löwenherz Fitness Company, einem modernen Strength & Conditioning Gym in Graz. Durch sein umfassendes physikalisches Verständnis für sportliche Bewegung und den dabei entstehenden Belastungen, hat er bereits mehrere hundert Gesundheits-, Hobby-, und Leistungssportler in den verschiedenen Trainingsprozessen betreut.

DIE WORKSHOPS DAUERN 90 MINUTEN UND WERDEN AM SAMSTAG MEHRMALS DURCHGEFÜHRT!

## WORKSHOP 3

### MENTALE SKILLS IN BEWEGUNG

MAG. JOHANNES GOSCH (A)



Mentale Kompetenzen spielen im Sport eine große Rolle. Wir alle kennen diese Fähigkeiten, wie Visualisierung, Konzentration, Fokussierung, Ziele setzen, Impulskontrolle, Flexibilität u.v.m. In diesem Workshop befassen wir uns mit den praktischen Möglichkeiten, diese Themen direkt in Bewegung umzusetzen. Folgende spannende Übungen stehen auf dem Programm: Mentale Experimente, Visualisierungsparcours, 9 MINDsteps, Zielsetzungstraining mit Bodenanker, mentaler Slalom, u.v.m.

**Johannes Gosch** ist seit 1998 als Sportwissenschaftler und Mentalcoach im Nachwuchs- und Spitzensport tätig. Von 2005 bis 2016 war er akkreditierter Mentalcoach des Landes Steiermark. Er ist Gründungsmitglied (2006) des Bundesnetzwerkes Sportpsychologie (ÖBS) und betreut unter anderem das Nationalteam im Wurfscheibenschießen, Spitzenschützen und Olympiateilnehmer sowie Wasserspringer, Golfer, Stockschützinnen, Beachvolleyballerinnen und Fußballer. Darüber hinaus leitet er Lehrgänge in der Erwachsenenbildung, führt Entspannungs- und Yogaeinheiten durch und ist Autor zahlreicher Publikationen.

DIE WORKSHOPS DAUERN 90 MINUTEN UND WERDEN AM SAMSTAG MEHRMALS DURCHGEFÜHRT!

# PROGRAMM

SAMSTAG, 21. SEPTEMBER, BSFZ FAAKERSEE

## WORKSHOP 4

### PHYSIO-TAPING IM SPORT

STEFANIE PLIESCHNEGGER, MSC (A)



Taping, sowohl klassisch als auch kinesiological, hat sich in zahlreichen Bereichen der Physiotherapie etabliert. Die Einsatzgebiete des Tapens sind sehr vielfältig und reichen von alltäglichen Indikationen bis zum Spitzensport, in der Prävention und Rehabilitation von Verletzungen und Beschwerden. Den Teilnehmer:innen werden die Grundlagen und Anwendungsgebiete des Tapings vorgestellt und anhand praktischer Beispiele lernen sie zudem selbst einige Anlegetechniken zur Schmerzlinderung und Stabilisation von Gelenken. Referentinneninfo siehe Seite 3.

DIE WORKSHOPS DAUERN 90 MINUTEN UND WERDEN AM SAMSTAG MEHRMALS DURCHGEFÜHRT!

SONNTAG, 22. SEPTEMBER, BSFZ FAAKERSEE

## KEYNOTE 3: 9 BIS 12 UHR

### KRAFTTRAINING IN AUSDAUER- UND TEAM-SPORTARTEN IM SPANNUNGSFELD ZWISCHEN LEISTUNGSOPTIMIERUNG UND VERLETZUNGSPROPHYLAXE

DIPL. ING. LUKAS KITZBERGER, MSC (A)



Dieser Vortrag gibt einen Überblick über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Krafttraining in Ausdauer- und Mannschaftssportarten. Ziel ist es, einen Blick auf die oft unterschätzten Aspekte des Krafttrainings zu werfen und aufzuzeigen, wie es nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch zur Verbesserung der Ausdauer- und Sprintfähigkeit beiträgt und gleichzeitig das Verletzungsrisiko reduziert. Referenteninfo auf Seite 4.

#### Folgende Themen werden behandelt:

- Krafttraining und aerobe Leistungsfähigkeit: Ein umfassender Überblick darüber, wie Krafttraining die Ausdauerleistungsfähigkeit beeinflusst und welche physiologischen Aspekte positiv verändert werden können.
- Einfluss auf die Wettkampfleistung in Ausdauersportarten: Diskussion der Rolle des Krafttrainings bei der Steigerung der Leistungsfähigkeit in Ausdauersportarten und wie es zur Optimierung der Wettkampfleistung beitragen kann.
- Beitrag zur Sprint- und Richtungswechselfähigkeit: Untersuchung, wie Krafttraining speziell die maximale Sprintgeschwindigkeit und Beschleunigung unterstützt und verbessert.
- Verletzungsprophylaxe durch Krafttraining: Vertiefung der präventiven Wirkung von Krafttraining zur Verringerung des Verletzungsrisikos mit besonderem Schwerpunkt auf Muskeln und Sehnen.