



An der Leiten 2, 6134 Vomp
ZVR Nr: 428969306
bsc.schwaz.vomp@aon.at
<http://www.bsc-schwaz-vomp.at/>

BSC Schwaz /Vomp

Sportprogramm

2010



Inhalt

1	Hauptziel	2
2	Aufbau des Sportteams und der Trainingsgruppen	2
3	Ablauf	2
4	Aufgaben des Sportwartes	3
5	Sportteam	3
6	Schiedsrichter	3
7	ÖBSV und Fremdreferenten	4
8	Turnierlizenzen	4
9	Turnierkoordination und Leistungsbericht	4
10	Fortbildung	4
11	Geplante Aktivitäten 2009	4
12	Geplante Aktivitäten 2010	4
13	Trainingszeiten (aktuell)	5
14	Medizinische Aspekte und Sicherheitsinformationen	5
15	Typische Verletzungen - Sicherheit des Schützen	5
16	Doping	6
17	Trainingsgruppen – Ziele	7

1 Hauptziel

Das Sportprogramm des BSC Schwaz/Vomp soll dazu dienen die vereinsinternen Schützen in ein Trainingsprogramm einzubinden, das ihrem Alter und Können angepaßt ist. Durch gezielte Trainingsmaßnahmen sollen Schützen zu Wettkampfroutine und Turnierleistungen herangeführt werden.

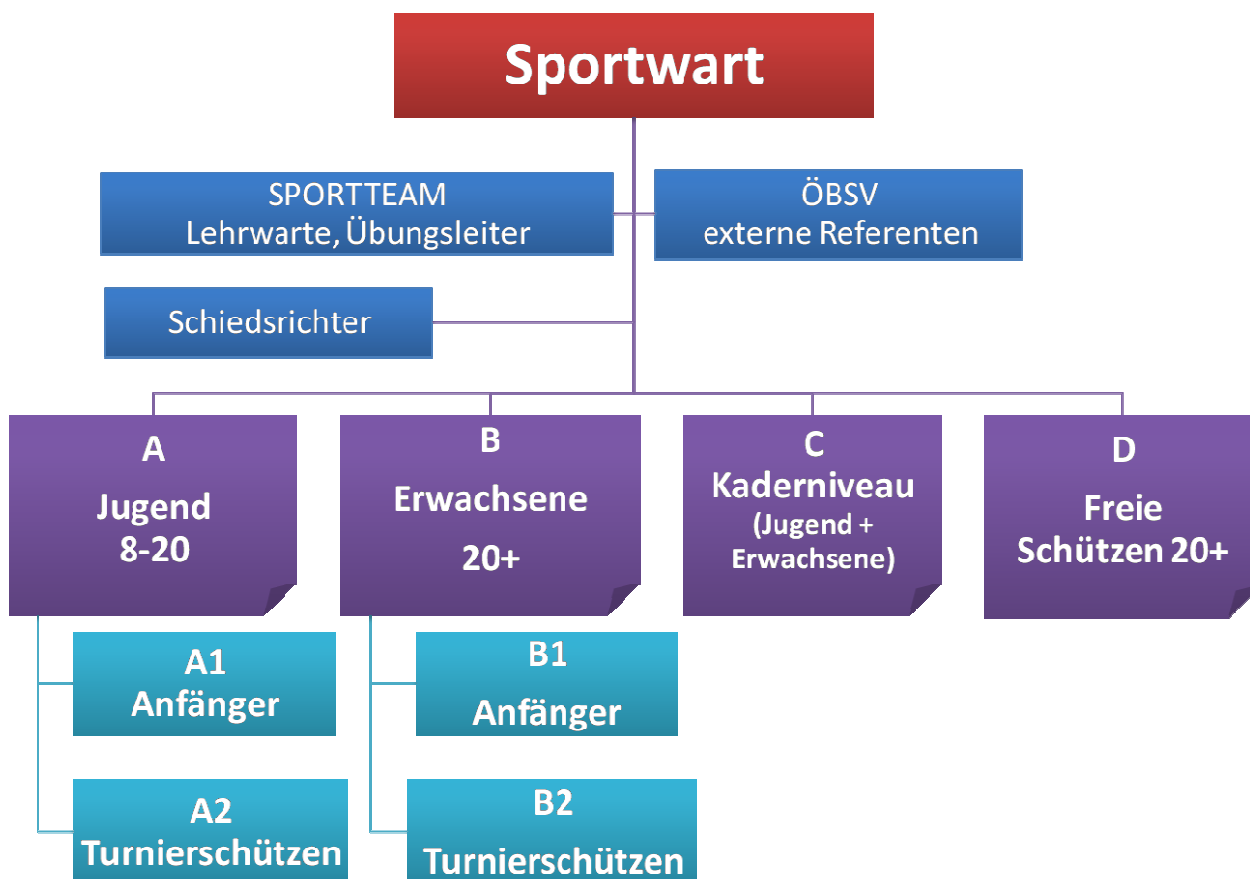
In diesem Sportprogramm gibt es Schützen die in ein geleitetes Training eingebunden sind, sowie freie Schützen, die sich persönlich um die Qualifikation für Turniere bewerben, aber auf die Leistungen des Sportteams zurückgreifen können.

Die Trainingsinhalte des BSC Schwaz/Vomp stützen sich auf die Vorgaben des Österreichischen Bogensportverbandes (ÖBSV) und daraus abgeleitete vereinsinterne Spezialprogramme.

Das Sportprogramm wird jedes Jahr angepasst und überarbeitet

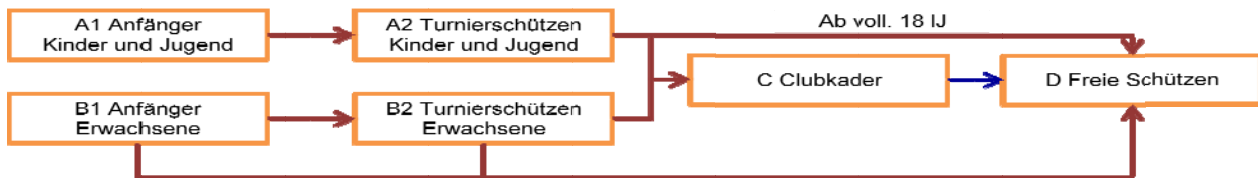
Stand: 10.11.2009

2 Aufbau des Sportteams und der Trainingsgruppen



3 Ablauf

Mit Eintritt in den Verein wird jeder Schütze in eine Gruppe aufgenommen die seiner Leistung entspricht. Je nach Ehrgeiz und Leistungssteigerung kann ein Schütze in die nächst höhere Gruppe aufsteigen. Im Clubkader C werden Erwachsene und Jugendliche gemeinsam trainiert, müssen aber festgelegte Leistungsmerkmale erbringen. Alle die den Sport als Ausgleich betreiben wollen oder aus beruflichen Gründen kein Turnierstress wollen gelten als „Freie Schützen“ und können auf Eigeninitiative beim Sportteam Leistungen (Seminare, Techniktraining usw.) vereinbaren.



4 Aufgaben des Sportwartes

- Der Sportwart ist für das jährliche Sportprogramm und die sportlichen Aktivitäten im Club zuständig.
- Er legt die Trainingszeiten in Abstimmung mit seinem Team fest
- Er koordiniert die Trainer untereinander und legt die Trainingsziele fest
- Er organisiert das Training der einzelnen Gruppen und hat die Übersicht über den Wechsel der Schützen zwischen den Gruppen.
- Zusammen mit dem Zeugwart legt er die Materialbeschaffung fest.
- Er sorgt für Beschickung der Turniere.
- Er führt zusammen mit dem Obmann den Leistungsbericht und wertet diesen aus.
- Er koordiniert die Aus- und Weiterbildung der Übungsleiter und Lehrwarte

5 Sportteam

Das Sportteam setzt sich aus Vereinsmitgliedern zusammen und unterstützt den Sportwart in seinen Aufgaben und betreut die Trainingsgruppen.

Derzeitige Besetzung:

Manfred Plattner	Sportwart	0676 7406 219
Herbert Gantschnigg	Lehrwart	06767605565
Jürgen Marschik	Übungsleiter	0676 402 3445
Günter Holzleitner	Übungsleiter	06765918712
Christian Wöll	Lehrwart	06641621723 (seit 2009 auch
Bundestrainer des ÖBSV)		
Adolf Zangerl	Übungsleiter	06644210825
Janine Figallo	Übungsleiter	06769621195
Stefan Zangerl	Übungsleiter	06648789770

Die Zeugnisse liegen bereits in den Gemeinden Schwaz und Vomp auf!

6 Schiedsrichter

Nationale Schiedsrichter (ÖBSV-Schiedsrichter)

Dies sind vom ÖBSV ausgebildete und geprüfte Personen, die eine gültige Schiedsrichter-Lizenz des ÖBSV besitzen. Der ÖBSV unterscheidet entsprechend dem Grad ihrer Ausbildung Schiedsrichter mit abgelegter B-Prüfung (kurz **B-Schiedsrichter**), A-Anwärter (oder auch A-Kandidaten oder kurz Anwärter) und Schiedsrichter mit abgelegter A-Prüfung (kurz **A-Schiedsrichter**).

Kontinentale Schiedsrichter (EMAU-Schiedsrichter, CJ)

Nationale Schiedsrichter können sich einer vertieften Ausbildung durch die EMAU unterwerfen. Nach dem

erfolgreichen Ablegen einer Prüfung erfolgt die Akkreditierung durch die EMAU zum Kontinentalen Schiedsrichter (Continental Judge, EMAU-CJ).

Internationale Schiedsrichter (FITA-Schiedsrichter, IJ)

Die Ernennung eines Kontinentalen Schiedsrichters zum Internationalen Schiedsrichter (International Judge, FITA-IJ) erfolgt nur durch die FITA unter Berücksichtigung der in den „FITA Satzungen und Regeln“ festgehaltenen Kriterien.

Ehren-Schiedsrichter

Dies sind qualifizierte ÖBSV - oder Kontinentale bzw. Internationale Schiedsrichter die nicht mehr als Schiedsrichter wirken, welche aber die FITA, die EMAU bzw. der ÖBSV ehren möchte und

bei denen künftige Schiedsrichter auf Grund ihres Wissens und ihrer Erfahrung Rat holen können.

7 ÖBSV und Fremdreferenten

Das Angebot des Österreichische Bogensportverbandes soll auch innerhalb des Vereines genutzt werden. Fortbildungsseminare, Abhaltung des Stützpunkttrainings vor Ort und der fachliche Austausch mit anderen Vereinen und Gastschützen kann über diese Ebene koordiniert werden.

8 Turnierlizenzen

Die Turnierreife wird durch das Sportteam festgelegt. Mitte Oktober jeden Jahres findet eine Koordinationssitzung statt bei der die Neulizenzen besprochen werden. Der Antrag an den ÖBSV erfolgt über den Schriftführer. Die Ausgabe der Lizenzpunkte und der Neulizenzen erfolgt erst nach Veröffentlichung der Liste auf der ÖBSV Internetseite und Gegenprüfung durch den Schriftführer.

9 Turnierkoordination und Leistungsbericht

Für die vollständige Erfassung der Turniere ist ein Turnierkoordinator erforderlich. Derzeit wird diese Funktion von Adolf Zangerl und Karin Wöll ausgeübt.

Aufgaben:

- Turniertermine ermitteln und Schriftführer bekanntgeben (Veröffentlichung auf BSC Homepage)
- Anmeldung der Jugendschützen (Gruppe A2) an Turnieren
- Organisation des Transportes und Nächtigung der Schützen
- Bezahlung und Abrechnung der Startgelder (Gruppen A2+B2+C+D)
- Turnierergebnisse sammeln und auswerten (Gruppen A2+B2+C+D)
- Erstellen eines Leistungsberichtes am Jahresabschluss (Gruppen A2+B2+C+D)

10 Fortbildung

Das Sportteam veranstaltet eigene interne Fortbildungen und besucht nach Rücksprache mit dem Vereinsvorstand angebotene Seminare und Fortbildungsveranstaltungen des ÖBSV, ASKÖ und anderen Sportlichen Vereinigungen.

Veranstaltungen: alle 2 Monate Diskussionsforum im Sportteam mit Definitionen

Was ist die Ideallinie, richtige Haltung?

Wie erkennt man Fehler und korrigiert diese?

11 Geplante Aktivitäten 2009

- Trainingslager in Kroatien
- Ausbildung Manfred Plattner zum Lehrwart

12 Geplante Aktivitäten 2010

- Jugendtrainingslager Henndorf am Wallersee
- Ausbildung Jürgen Marschik zum Übungsleiter

13 Trainingszeiten (aktuell)

Trainingszeiten werden halbjährlich für das Sommer bzw. Wintertraining festgelegt.

Mai 2010 – September 2010

Wochentag	Zeit	Gruppe	Bezeichnung	Leitung
Mittwoch	18:00 – 20:00	B1	Erwachsene Anfänger	Jürgen Marschik
	18:00 – 20:00	B2	Erwachsene Turnierschützen	Herbert Gantschnigg
Freitag	16:00 – 18:00 [1] 17:00 – 19:00 [2]	A2	Kinder und Jugend Turnierschützen	Manfred Plattner
	18:00 – 20:00	C	Klubkader	Christian Wöll
	18:00 – 20:00 [1] 19:00 – 21:00 [2]	B2	Erwachsene Turnierschützen	Herbert Gantschnigg
Samstag	16:00 - 18:00 [1] 17:00 – 19:00 [2]	A1	Kinder und Jugend	Günter Holzleitner
	18:00 – 20:00	C	Klubkader	Christian Wöll

[1] Mai /September

[2] Juni / Juli / August (wegen Licht und u.U. Sommertemperaturen)

14 Medizinische Aspekte und Sicherheitsinformationen

Vor oder während der Aufnahmephase soll der Schütze auf mögliche Einschränkungen oder Ausschlussgründe befragt werden. Wenn nötig ist eine medizinische Abklärung mit einem Sportarzt notwendig.

- Schulterprobleme (kürzliche OP, Auswirkungen auf Muskel und Stützapparat))
- Sehbeeinträchtigungen und Sehhilfen
- Vorgeschriebene Impfungen die in Konflikt mit der Doping-Gesetzgebung stehen
- Aktueller Stand der FSME Vorbeugung (Zeckenimpfung) da der Sport im Freien stattfindet.
- Information des Trainers über Allergien insbesondere eine bekannte Bienenstichallergie

15 Typische Verletzungen - Sicherheit des Schützen

Eine Einweisung über die Gefahren am Platz erfolgt in der 1. Schnupper- oder trainingsstunde. Dabei sollen die Inhalte der Platzordnung vermittelt werden.

Als Information soll den Schützen oder bei minderjährigen Mitgliedern die Eltern über folgende Gefahren informiert werden.

Die Gefahr sich mit dem Bogen selbst zu erschießen ist sehr gering – jedenfalls nicht in Europa. Aber die gespeicherte Energie kann auch anders frei werden. Hier einige Möglichkeiten

1. **Blauer Unterarm:** Die bekannteste Verletzung der Bogenschützen geschieht indem die Sehne beim Abschuss gegen den Unterarm des Schützen schlägt.
Schutzmaßnahme: Ein Armschutz muss richtig eingestellt sein, aber auch die Armhaltung (das Ausdrehen des Armes) hilft sehr, diese unangenehme Verletzung zu verhindern.
2. **Loslassen der Sehne ohne Pfeil** → hier besteht die Gefahr dass ein Wurfarm, die Sehne oder das Mittelstück Schaden nimmt und reißt oder bricht. Alle diese Bauteile können einem im Gesicht und am Arm Verletzungen verursachen - abgesehen davon, dass das Sportgerät beschädigt ist. Gefährdet sind vor allem Anfänger die den Bogen „trocken“ ausprobieren und die Kraft überschätzen.
Schutzmaßnahme: Beobachten Sie andere und weisen Sie junge Schützen auf diese Gefahr hin.
3. **Bruch eines Pfeiles:** Diese Gefahr besteht bei Carbon- und Holzpfeilen. Durch das Auftreffen auf ein starres Hindernis (z.B. Scheibenständer) kann der Pfeil gestaucht werden. Übersieht der Schütze dies, kann durch die hohe Durchbiegung der Pfeil beim Abschuss brechen und sich schlimmstenfalls in den Bogenarm bohren. Die feinen Kohlestränge des Carbonpfeiles müssen unbedingt von einem Arzt aus der Wunde entfernt werden.
Schutzmaßnahme: Nach Fehlschüssen sollten sie daher den Pfeil leicht belasten und auf Bruchgeräusche und Risse achten.
4. **Pfeile holen:** Pfeile die im Dämpfer stecken, sind von hinten nur durch ein kleines Profil erkennbar. Dadurch verschätzen sich so manche Schützen und laufen direkt hinein. Das kann auch ins Auge gehen.
Schutzmaßnahme: Nähert Euch der Scheibe von der Seite und nicht frontal von vorne.
5. **Pfeile ziehen:** Auch beim Pfeile ziehen sind so manche überrascht worden – vom umfallendem Strohdämpfer. Manchmal fehlen die Befestigungen und Ketten die den Dämpfer nach hinten spannen. Durch das kräftige Ziehen am Pfeil kippt der Dämpfer und der ist oft sehr schwer.
Schutzmaßnahme: Haltet mit einer Hand immer gegen den Dämpfer (Pfeil zwischen Daumen und Zeigefinger und zieht direkt am Ansatz gerade heraus. Dies schützt auch gleichzeitig die Pfeile vor dem Bruch oder vor dem Verbiegen.
6. **Muskelverletzungen:** im Schulterbereich lassen sich meist auf ein zu hohes Zuggewicht oder /und geringes Aufwärmtraining zurückführen
Schutzmaßnahme: Langsamer Kraftaufbau und Aufwärmen nicht vergessen.

16 Doping

Wir erklären

- jegliche unerlaubte Leistungsmanipulation, insbesondere durch Doping, zu unterlassen,
- alles zu tun, um eine unbeabsichtigte oder fremdbestimmte Doping-Medikation zu verhindern,
- dazu beizutragen, den Kampf gegen Doping offensiv zu führen,
- unsere ausdrückliche Bereitschaft zu unangemeldeten Kontrollen außerhalb des Wettkampfes ("Trainingskontrollen").

Wir weisen unsere Sportler auf die Informationen der NADA hin und unterstützen Sie bei Fragestellungen die sich durch eine Krankenbahandlung in Verbindung mit sportlichen Wettkämpfen ergeben können.

Eine der Hauptzielgruppen der NADA Austria sind die sauberen Sportlerinnen und Sportler in Österreich und der Welt. Die NADA Austria ist eine Serviceeinrichtung für den Sport,

umfassende Information und Aufklärung ist daher eine zentrale Aufgabe. Um Missverständnisse oder Unwissenheit zu vermeiden, werden auf

http://www.nada.at/de/menu_2/athleten2/

alle wichtigsten Inhalte zusammengestellt. Somit haben die Athleten die Möglichkeit, sich rasch einen Überblick über die wichtigsten Informationen zu verschaffen.

17 Trainingsgruppen – Ziele

Wie bereits in der Graphik auf Seite 2 dargestellt, sollen stufenweise unsere Schützen aufgebaut werden.

Je nach Alter erlernen Anfänger in den Gruppen A1 und B1 die grundlegenden Techniken des Bogenschießens.

Bei der Jugend wird von A1 je nach Können in die Gruppe A2 übergeleitet und diese Schützen können an Turnieren teilnehmen.

Erwachsene Schützen entscheiden sich selbst ob Sie in der Gruppe B2 Turnier Erfahrung sammeln wollen oder in der Gruppe D – Freie Schützen - einfach seelischen Ausgleich im Bogensport ohne sportliche Ziele erleben wollen.

Ausgezeichnete Schützen der Gruppen A2 und B2 können nach Vorweis von Turnier- und Trainingsleistungen in den Clubkader C aufsteigen, wo sie gezielt für internationale Turniere trainiert werden. Jugendliche die das vollendete 18. Lebensjahr erreichen, haben ein „Frei“-Jahr in dem sie entscheiden können welche Ebene sie anstreben wollen (B2, C, D). Wir wollen damit die starken Veränderungen, die in diesem Lebensabschnitt stattfinden, berücksichtigen.

17.1 Gruppe A1 Jugend Alter 8 – 20

Ziel:	Technik erlernen und an Turniere heranzuführen.
Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none">• Anfänger, Schützen ohne Wettkampflizenz• Mindestalter 8 Jahre / Gesundheitliche Eignung
Trainingsstunden:	2h/Wo. unter Anleitung
Inhalte:	8 Punktprogramm des ÖBSV. <ol style="list-style-type: none">1. Der Stand2. Einnocken des Pfeils / Der Blick zur Scheibe3. Heben des Bogenarmes4. Heranziehen5. Kontakt+6. Zielen7. Spannung Erhöhen8. Schluss: Lösen und Nachhalten
Weitere Vermittlungsinhalte	Aufwärmübungen in der Gruppe, Konzentrations- und Koordinierungsübungen, Sicherheitsregeln am Bogenplatz und in der Halle, die ersten Turnierregeln
Leitung:	Günter Holzleitner
Stellvertreter:	Manfred Plattner
WICHTIG	Eltern einbinden und diese auf gesundheitliche Aspekte aufmerksam machen. (Spielerpass)

17.2 Gruppe A2 Jugend Alter 10 – 20

Ziel:	Technik festigen, Turniertraining, 40m Distanz Nachweis Teilnahme an Tiroler Meisterschaften, Österreichischen Meisterschaften Ländervergleichsturniere
Zielgruppe:	Schützen mit Wettkampflizenz
Trainingsstunden:	4h/Wo. unter Anleitung
Inhalte:	ÖBSV Trainingsvorgaben
Weitere	Weitere Vermittlungsinhalte erweiterte Aufwärmübungen in der Gruppe und

Vermittlungsinhalte	alleine, Konzentrations- und Koordinierungsübungen, Turnierregeln, Materilakunde, Bogentuning
Leitung:	Manfred Plattner
Stellvertreter:	Christian Wöll
Bedingungen	Die Wettkampflizenz kann erst mit dem 10. Lebensjahr beantragt werden, d.h Kinder zwischen 8 und 10 Jahren bleiben in der Gruppe A1 (Ausnahmen sind im Sportteam zu beschließen)

17.3 Gruppe B1 Erwachsene Anfänger Alter 20+

Ziel:	Technik erlernen und an Turniere heranführen.
Zielgruppe:	Anfänger, Schützen ohne Wettkampflizenz
Trainingsstunden:	2h/Wo. unter Anleitung 2h/Wo. Selbstständig nach Rücksprache mit Lehrwart
Inhalte:	8 Punktprogramm des ÖBSV. <ol style="list-style-type: none"> 1. Der Stand 2. Einnocken des Pfeils / Der Blick zur Scheibe 3. Heben des Bogenarmes 4. Heranziehen 5. Kontakt+ 6. Zielen 7. Spannung Erhöhen 8. Schluss: Lösen und Nachhalten
Weitere Vermittlungsinhalte	Aufwärmübungen in der Gruppe, Konzentrations- und Koordinierungsübungen, Sicherheitsregeln am Bogenplatz und in der Halle, die ersten Turnierregeln
Leitung:	Jürgen Marschik
Stellvertreter:	Günter Holzleitner

17.4 Gruppe B2 Erwachsene Alter 20+

Ziel:	Technik festigen, Turniertraining, Teilnahme an Tiroler Meisterschaften, Österreichischen Meisterschaften Ländervergleichsturniere
Zielgruppe:	Schützen mit Wettkampflizenz
Trainingsstunden:	6 (3+3) h/Wo. unter Anleitung, 2h/Wo. Selbstständig nach Rücksprache mit Lehrwart
Inhalte:	ÖBSV Trainingsvorgaben
Weitere Vermittlungsinhalte	erweiterte Aufwärmübungen in der Gruppe und alleine, Konzentrations- und Koordinierungsübungen, Turnierregeln, Materilakunde, Bogentuning
Leitung:	Herbert Gantschnigg
Stellvertreter:	Jürgen Marschik

17.5 Gruppe C Jugend + Erwachsene Kaderniveau (Clubkader)

Ziel:	Technik festigen, Turniertraining, Teilnahme an Tiroler Meisterschaften, Österreichischen Meisterschaften Ländervergleichsturniere, Internationale Turniere, EM, EC, WM, WC				
Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none"> • Schützen mit Wettkampflizenz, • definierte Ringleistung <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>Recurve Damen und Herren:</td> <td>1100</td> </tr> <tr> <td>Compound Damen und Herren:</td> <td>1200</td> </tr> </table> • Jahresleistungskurve 	Recurve Damen und Herren:	1100	Compound Damen und Herren:	1200
Recurve Damen und Herren:	1100				
Compound Damen und Herren:	1200				
Trainingsstunden:	3h/Wo. unter Anleitung, 4-6 h/Wo. Selbstständig nach Rücksprache mit Lehrwart				
Inhalte:	Trainingslager, Teilnahme an Fortbildung Individuelle Trainingsvorgaben				

