



ÖIV-Sportreferat

Susanne Jelinski
A- 3412 KLBG-Kierling • Schubertgasse 11
Tel.: +43 / (0)676 / 7480038

Email: sport@oeiv.org

Klosterneuburg, am 24. September 2019

Seminar Leistungsdiagnostik mit Matthias Bojer

Liebe Alle!

In Kooperation mit dem Gut Pöllndorf schreiben wir aus:

Wochenendseminar: Einführung in die Leistungsdiagnostik Pferd
Vortragender: Matthias Bojer/Deutsche Sporthochschule in Köln
Termin: 12. und 13. Oktober 2019
Ort: Islanpferdehof Gut Pöllndorf, 3351 Weistrach 35
Anmeldung: per email an Susanne Jelinski c/o sport@oeiv.org
Anmeldeschluss: Montag, 7. Oktober

Teilnahmegebühr: € 55,-
Bitte um Überweisung auf das Konto des ÖIV Kennwort „Matthias Bojer“
IBAN: AT51 3225 0000 0091 0588

Was hat man sich unter Leistungsdiagnostik vorzustellen?

Training hat immer ein Ziel (*....sollte ein Ziel haben...*)

Wir trainieren

- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Technik
- Mental
- Und Vieles Mehr

Trainiert man richtig, fördert das die Gesundheit, die langfristige Fitness (und Gesundheit!), und, wenn ihr so wollt, ein langes, schadloses Leben. Das gilt für den Menschen wie für das Pferd. Trainiert man falsch fördert das Verschleiß, Verletzungen usw.

Ein Beispiel hierzu:

Jeder Leistungssportler kennt seinen HfMax (=maximale Herzfrequenz). Daraus kann individuell jene Herzfrequenz ermittelt werden, in der der Sportler die bestmögliche Leistungssteigerung erzielen kann. Für den Menschen gilt als Faustregel HfMax minus Lebensalter. Jogged ihr 3mal/Woche für 20 Minuten in dem Herzfrequenzbereich, dann seid ihr auf einem guten Weg.

So. Beim Pferd ist diese Faustregel nicht anwendbar, weil der HfMax völlig individuell ist. Und hier startet die Leistungsdiagnostik. Sie soll helfen, das Training des Pferdes richtig zu planen und Fitness und Gesundheit zu fördern. Das gilt für das Turnierpferd, wie für das Freizeitpferd. Darüber wird Matthias Bojer das Wochenende referieren, mit uns diskutieren und auch eine praktische Einführung präsentieren.

Timeline Samstag 12.10

- 11:00 Beginn
Einführung Sportwissenschaftliche Aspekte Leistungsdiagnostik Pferd

- 13:30 Mittagspause

- 14:30 Vertiefte Leistungsdiagnostik

- ca. 18:00 Ende

Timeline Sonntag 13.10

- 9:00 Workshop Leistungstest Islandpferd
Theorie und Praxis

- 12:00 Mittagspause

- 13:00 Workshop Teil II

- 15:00 Ende

Eine Teilnahme mit Pferd ist nicht vorgesehen, da Leistungstests erst für Folgetermine geplant sind.

Gez. Usi Jelinski/ÖIV-Sportchefin