



LEISTUNGSMODELL

DES WIENER HANDBALL VERBANDES

leistungsmodell@whv-info.at



DU

bist Mitglied in einem Wiener Verein & möchtest dich gerne für das WHV-Leistungsmodell anmelden, weißt aber nicht wie?

SCHRITT 1 - Ich möchte mich bewerben...

Wenn du Teil unseres Leistungsmodells werden möchtest, dann musst du dich an einer unserer Partnerschulen bewerben!

SLSZ =	Schulleistungssport Zentrum im 13. Bezirk
BSG =	Ballsport Gymnasium, 1030 Wien
BHAS =	Sport Handelsschule im 10. Wiener Gemeindebezirk

!!! ACHTUNG !!!

Eine Anmeldung an mehreren der oben genannten Schulen ist leider nicht erlaubt!

Im selben Schritt musst du dich auch über deinen Trainer und mittels Formular auf der WHV-Homepage direkt beim LEISTUNGSMODELL bewerben, dann bekommst du eine Einladung für ein Sichtungstraining.

SCHRITT 2 - Habe ich die Aufnahme ins WHV-Leistungsmodell geschafft?

Zwischen Dezember und Februar (je nach Schule) bekommst du eine Verständigung über Zu- oder Absage von der Schule!

Du bist nun in deiner Wunsch-Schule aufgenommen, dann wirst du bei uns erneut zu einem Training eingeladen und bekommst einige Anweisungen/ Aufgaben & einen Trainingsplan (der natürlich auch mit deinen Vereins-TrainerInnen abgesprochen ist) über den Sommer - KEINE SORGE, du kannst deinen Sommer trotzdem genießen!!!!

Außerdem werden deine Erziehungsberechtigten eingeladen und Infos erhalten.



SCHRITT 3 - Gesundheitscheck, Gesundheitscheck, Gesundheitscheck

Du befindest dich nun in deiner wohlverdienten Sommerpause oder kurz davor! In dieser Zeit musst du deinen Gesundheitscheck am ÖISM („Österreichisches Institut für Sportmedizinische Beratung“) absolvieren.

WARUM?

Wir wollen das Maximum aus DIR herausholen und so sicher wie möglich sein, dass dein Körper für Höchstleistungen gesund und fit ist. Diese Untersuchung beinhaltet einen Bluttest, ein Belastungs-EKG, ein Anamnese-Gespräch mit einem Sportmediziner/ einer Sportmedizinerin inklusive einer Herz-/ Lungen-Untersuchung.

SCHRITT 4 - Das Trainingsjahr beginnt

Ab der 2. Schulwoche beginnt das Training (Mo, Di, Do, Fr). Du bekommst jedes Wochenende einen neuen, auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmten, Trainingsplan, der auch mit deinem/deiner VereinsbetreuerIn abgestimmt ist. Dieser Plan beinhaltet jeweils zwei Kraft - und zwei Handballeinheiten.

Im Herbst findet die 1. Laktat-Stufentestung am ÖISM statt. Dieser Test ist notwendig, um zu wissen, in welchen Bereichen du deine Grundlagenausdauer und deine wettkampfspezifische Ausdauer trainieren musst, um auch in diesem Bereich Leistungsfortschritte erzielen zu können! Dieses diagnostische Verfahren wird 2x/ Handballjahr - im Herbst und im Frühjahr absolviert.

Wir möchten dich in deiner Entwicklung sowohl im handballspezifischen als auch im athletischen Bereich unterstützen. Dafür MUSST DU einen starken Willen, Motivation und sehr gutes Selbstmanagement mitbringen! Wir glauben gerne an dich, wenn du es auch tust und wir gehen mit dir den Weg in den Leistungssport, so wie wir es schon bei vielen anderen erfolgreichen HandballspielerInnen getan haben:



Hier ein kleiner Einblick in unsere Absolventenliste:

Constantin Möstl
Mykola Bilyk
Lukas Hutecek
Jakob Nigg

Sonja Frey
Kiki Dramac
Lena Ivancok
Ines Ivancok



Ein typischer T A G E S A B L A U F könnte im WHV LM so aussehen:

	7:00	Aufstehen
	8:15	Treffpunkt Training
	8:30 - 10:30	Training
	11:55/ 12:50	Unterrichtsbeginn
	16:40/ 17:30	Unterrichtsende
	18:00 - 20:00	Vereinstraining
	ab 20:30	Abendessen, Lernzeit
	ab 22:00	Schlafenszeit

KOSTEN, die auf dich und deine Erziehungsberechtigten zukommen:

Unser WHV LM Betrag (€ 400,-) wird 2x/ Handballjahr (Herbst, Frühjahr) mittels Zahlungsaufforderung an den WHV überwiesen. Davon werden unsere bestens ausgebildeten Trainer (Handball A-Lizenz; Sportwissenschaftler/Innen, Dipl. Mentaltrainer), sowie unsere Sportstätten bezahlt.

Zusätzlich werden die diagnostischen Verfahren und die Sportmedizinische Testung ebenso von euch (zu den besseren Leistungsmodell-Konditionen) übernommen!

Dir fehlen immer noch einige Informationen?

➔ **Sende uns ein Mail an** >>> leistungsmodell@whv-info.at <<<

WIR HELFEN DIR GERNE!!!

