

## MAG. MARTIN PLESSL

### SCHULE UND STUDIUM

**BEWEGUNG UND SPORT / MATHEMATIK - LEHRAMT** **1996-2002**

TU Wien / Universität Wien, Abschluss Dezember 2002

**WIRTSCHAFTSINFORMATIK – ABSCHLUSS DES 1. ABSCHNITTES** **1993-1996**

TU Wien / Universität Wien, Abschluss 1. Abschnitt 1996, dann Studienwechsel

**MATURA** **1993**

BRG Perchtoldsdorf

### AUS- UND FORTBILDUNGEN

**LEHRGANG „METHODIK IN DER BERATUNG“ (9ECTS)**

- Incite, UBIT Akademie Wien, Okt-Dez/2022

**AUSBILDUNG ZUM SPORT-MENTAL-TRAINER (CA. 500H)**

- Center of Mental Excellence (nach asp-Richtlinien) Wien, 2018/19

**AUSBILDUNG ZUM ACTIONTYPES-PRACTITIONER (2X3 TAGE)**

- Actiontypes Swiss Schweiz, 2018

**AUSBILDUNGEN VOLLEYBALL/BEACHVOLLEYBALL:**

- Deutsche A-Trainer-Lizenz Beachvolleyball Stuttgart, 2008
- Deutsche A-Trainer-Lizenz Hallenvolleyball Köln, 2006
- Trainerausbildung Grundkurs BSPA Wien, 2003
- Lehrwartemodul Beachvolleyball BSPA Wien, 2003
- Lehrwart Volleyball (heute: Instruktor) BSPA Wien, 1996

**FORTBILDUNGEN**

- MSPE-Instructor Training (2täglich) Online, 2023
- AVCA Convention (4täglich) Omaha, 2022
- Motivational Interviewing, Teil 2 (3täglich) GKQuest, Online 2022
- „HRV im Sport“ (2täglich) DSHS Köln, 2022
- Tiroler Tag der Sportpsychologie Innsbruck, 2022
- Workshop Mindfulness (3täglich) Matrei, 2022
- ÖBP „Motivational Interviewing“ (2täglich) Wien, 2022
- Seminar „Biofeedback im Sport“ (3täglich) Donau-Uni Krems, 2022
- AVCA Convention (4täglich) Online, 2020
- Tiroler Tag der Sportpsychologie Innsbruck, 2019
- DVV Fortbildung „Technische Hilfsmittel“ Vilsbiburg, 2019
- DVV Symposium Oberhaching, 2018
- DVV Fortbildung WM Polen Kattowitz, DVV, 2014
- DVV Symposium Graz, DVV, 2012
- Coaches Seminar mit Karch Kiraly Wien, 2011

- „Krafttraining im Beachvolleyball“ Berlin, DVV, 2010
- „Wahrnehmung im Volleyball“ Trier, DVV, 2010
- „USA Volleyball System“ (Carl McGown) Bologna, 2009
- AVCA Convention (täglich) Tampa FL (USA), 2009
- „DataVolley“ Graz, ÖVV, 2008
- „Die Ausbildung von Außenangreifern“ Halle, DVV, 2007
- „Motivation im Sport“ Südstadt, BSO, 2005
- „Sporternährung“ Schielleiten, BSO, 2004
- „Leistungsdiagnostik in Spielsportarten“ Wien, IMSB, 2000

## SONSTIGE QUALIFIKATIONEN

### SPRACHEN:

Deutsch (Muttersprache), Englisch (fließend), Französisch (Basiskonntnisse)  
Studium der Anglistik teilzeitlich betrieben (28 ECTS)

### EDV-KENNTNISSE:

- Profunde Kenntnisse der Spielanalyse-Software: DataVolley und DataVideo
- Profunde Kenntnisse im Umgang mit MS-Office
- Kenntnisse im Umgang mit Software zur Videobearbeitung (Schnitt, Komprimierung)
- Grundlegende Programmierfähigkeiten in Excel-VBA und R

### FÜHRERSCHEIN FÜR PKW

### ERSTE HILFE AUSBILDUNG

- letzte Schulung 2023

## EHRENAMTLICHES

### SEKTIONSLEITER SPORTUNION PERCHTOLDSDORF

- 2001-2008, Sektion Volleyball

## BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

### SELBSTÄNDIG „MARTIN PLESSL SPORTS COACHING & CONSULTING“

SEIT 03/2023

- Mentaltraining in Einzel- und Teamsettings
- Workshops über „Lernen im Sport“
- Volleyball- und Beachvolleyball Workshops
- Performance-Coach

### HEADCOACH DAMEN BEACHVOLLYBALL NATIONALTEAMS, ÖVV

03/2019 – 08/2022

Betreuung der Teams Schützenhöfer/Plesiutschnig, Strauss/Strauss, Klinger/Klinger und U22

- 2 Staatsmeistertitel für Plesiutschnig/Schützenhöfer
- 5. Platz auf 4\*-FIVB-Niveau als beste Karriereleistung für Schützenhöfer/Plesiutschnig

### NATIONALTEAMTRAINER BEACHVOLLEYBALL, ÖVV

01/2017 – 12/2018

Betreuung des Teams Ermacora/Pristauz (17. Platz WM Wien 2017, Top 10 Wien 2018)

### KOORDINATOR SCOUTING BEACHVOLLEYBALL, ÖVV

SEIT 04/2014

- Aufbau einer Videodatenbank für Beachvolleyball
- Programmierung von Excel-Makros zur automatisierten Erstellung von Spielanalysen
- Begleitung und Betreuung der Teams Doppler/Horst und Huber/Seidl auf der World Tour
  - 9. Platz für Doppler/Horst und Huber/Seidl bei den Olympischen Spielen Rio 2016
  - Vizeweltmeistertitel für Doppler/Horst bei der WM in Wien 2017
- Schulung weiterer Scouts

<b>AUSBILDUNGSREFERENT DES ÖSTERREICHISCHEN VOLLEYBALL VERBANDES</b>	<b>SEIT 2013</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entwicklung von Onlinetrainings zur Verbesserung des Bewegungssehens von Trainern</li> <li>▪ Neustrukturierung und Vereinheitlichung der Ausbildung im Bereich Volleyball</li> <li>▪ Neuentwicklung der Instruktorausbildung „Beachvolleyball“</li> <li>▪ Planung und Durchführung der ersten Trainerausbildung „Beachvolleyball“ in Österreich</li> <li>▪ Referent bei zahlreichen Ausbildungslehrgängen im Bereich des ÖVV</li> </ul>	
<b>HAUPTAMTLICHER TRAINER UVC GRAZ (AUSTRIAN VOLLEY LEAGUE)</b>	<b>08/2010 - 04/2014</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trainer des AVL Teams: 4. Platz in der Saison 2012/13</li> <li>▪ Zweimalige Qualifikation für den Europacup (2012/13, 2013/14)</li> <li>▪ Österreichischer Cupsieger 2012</li> </ul>	
<b>HAUPTAMTLICHER TRAINER WSL VBK KLAGENFURT</b>	<b>08/2009 - 07/2010</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trainer und Nachwuchskoordinator U11-U19, sowie Trainer der 2. Bundesliga</li> <li>▪ Scout/Statistiker für das AVL-Team</li> <li>▪ Betreuung des Beachteams Huber / Seidl (Vizestaatsmeister)</li> </ul>	
<b>CO-TRAINER/SCOUT BEI DIVERSEN NATIONALTEAMAKTIVITÄTEN</b>	<b>SEIT 12/2008</b>
Herren, Jugend, Junioren, Indoor und Beach	
<b>TRAINER UND TEILHABER BEI TIMEOUT BEACHCAMPS KG</b>	<b>2009 - 2013</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organisation und Durchführung von Beachvolleyballcamps im Breitensport</li> </ul>	
<b>TRAINER (TEILZEIT) BEI "VOLLEYTEAM SÜDSTADT/PERCHTOLDSDORF"</b>	<b>1996 - 07/2009</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erfolgreicher Klassenerhalt in der AVL, 2008/09</li> <li>▪ Cupsemifinale 2008/09</li> <li>▪ Meister der 2. BL Ost und Aufstieg in die AVL, 2007/08</li> </ul>	
<b>TRAINER VON LANDESAUSWAHLEN</b>	<b>2004 - 2010</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trainer des Landeskaders Kärnten</li> <li>▪ Trainer des Landeskaders Niederösterreich</li> </ul>	2009/10 2004-2007
<b>LEHRBEAUFTRAGTER FÜR VOLLEYBALL UND/ODER BEACHVOLLEYBALL</b>	<b>10/2006 - 07/2016</b>
Institut für Sportwissenschaften, Universität Wien	
<b>LEHRER FÜR MATHEMATIK / SPORT UND BEWEGUNG</b>	<b>08/2004 - 08/2009</b>
Goethe-Gymnasium, Wien, Astgasse	
<b>VORTRAGENDER FÜR SPORTERNÄHRUNG</b>	<b>08/2003 - 09/2007</b>
SportFit Kampagne der Fa. SportInvests	
<b>INSTRUKTOR FÜR VOLLEYBALL UND/ODER BEACHVOLLEYBALL</b>	<b>10/2000 - 06/2014</b>
Universitäts-Sport-Institut, Wien	
<b>SKI- UND SNOWBOARDLEHRER</b>	<b>02/1997 - 2004</b>
Diverse Schulen und Skischulen, darunter auch Ausbilder am USI Wien	