

Athletic Training - Der bewegte Athlet

1täglich

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits geschulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren

Beschreibung

Mit dem Athletic Training wird dem funktionellen Training eine Richtung gegeben. Dieses basiert auf sportartspezifischen Charakteristiken wie Kraft, Ausdauer, Agilität, Flexibilität, Koordination oder einer Mischung aus den verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Inhalte des Lehrgangs sind entsprechend sinnvolle Trainingsinhalte, die exakt auf die gewünschte Aktivität zugeschnitten sind. Anhand der Einordnung verschiedener Sportarten, Ausarbeitung der dafür notwendigen Bewegungen und Belastungen sowie dem Aufdecken möglicher Fehler- sowie Überlastungsquellen können wir ein perfektes Training gestalten.

Es werden aber nicht nur Übungen und deren Planung, sondern auch Testungen Thema der Fortbildung sein. Zusammen lernen wir uns zu beurteilen, trainieren und objektiv vergleichen zu können.

Ziel des Tages ist es damit, das eigenen Training oder das mit anderen auf das nächste Level heben können.

Inhalte der Ausbildung:

- Einordnung sportartspezifischer Eigenschaften
- Zielorientierte Trainingsplanung
- Testung zur Vergleichbarkeit mit anderen Athleten sowie dem Aufdecken von Defiziten und Dysbalancen

Trainingstheorie:

- Sportartspezifische konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Die Basis der Leistung: Kraft und Beweglichkeit
- Vergleichbar werden - Besser werden

Trainingspraxis

- Die Perfekte Vorbereitung: Movement Preparations
- Die Übung in der Übung - Methodische Reihen zur passenden Übung

Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.