

INHALT und Ablauf Dipl. Athletiktrainer Weiterbildung

Dauer: 72 UE entspricht 9 Tagen
40 UE online

Praktikum: 80 Stunden in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Ablauf:

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. IOC – Interaktiver Onlinekurs über Zoom (Termine findest du in unserer APP)
3. Präsenzeinheiten – Kurs vor Ort (Termine findest du in unserer APP)
4. Praktikum - ab dem Modul Trainingslehre Praxis (Übersicht in deiner Lernplattform EXAMEN und Praktikum)
5. Abschlussprüfung – Theorie mit Vortrag über ein selbst gewähltes Thema und Praxis mit einer Trainingsstunde zu einem Kunden Leistungsfeststellung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)

Inhalt:

Funktionelle Anatomie

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

Gewichtheben

Reißen, Umsetzen-Stoßen

Training in Muskelschlingen

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale zusammenhänge

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

sportwissenschaftliche Messmethoden

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

Vertiefung Anatomie

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

Propriozeption und Sensomotorisches Training

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen

Schlingentraining am Beispiel TRX

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Anwendung im Umfeld, Übungen

Kettlebell Training

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Swing, Clean, Press, Snatch

Fasziales Training

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining

Sportartspezifisches- und Wettkampftraining

Aufbau eines Wettkampftraining, Trainingszyklen im Hochleistungssport, Langfristiger Leistungsaufbau, Periodisierung des Trainings, Leistungs- und Trainingssteuerung, Leistungserfassung

Funktionelles 3D Training Bewegungsebenen(strukturell/funktionell)Natürliche, kindliche Bewegungswurzeln, Umwelt-Faktoren – Was beeinflusst unseren Bewegungsapparat, Funktionelle Bewegungsanatomie – Physikalische Trainingsfaktoren, Motivation

Functional Movement in practise

Mobilisierung (Sprunggelenke, Hüfte, Schulter, Wirbelsäule), Bodennahe Trainingsform (Frühkindliche Bewegungsmuster, Tierflussbewegungen), Ground Based Training (Rolling, Creeping, Crawling), Unterschiedliche Trainingslevels – Welche Übung braucht mein Kunde?, Bewegungskorrekturen – Bewegungsqualitäten – Bewegungsketten (Funktionelle Zuglinien), Movement Assessment – Corrective Strategies

Rückentraining

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

Propriozeption

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen