

Kursbeschreibung

Sobald im Spitzensport die neue Saison beginnt, müssen sich die Athleten jedes Jahr auf's Neue einer körperlichen Leistungsüberprüfung unterziehen. Darauf basierend werden von den Trainern für jeden einzelnen Trainingsprogramme erstellt, die das Risiko für Verletzungen und Überlastungsbeschwerden reduzieren und die individuelle Leistungsfähigkeit steigern.

Doch was ist mit den Breitensportlern? Sie werden ebenso von Verletzungen und Überlastungsbeschwerden heimgesucht und kämpfen um Platzierungen und Tabellenränge. Ein gezieltes individuelles Training findet man bei ihnen jedoch oftmals vergeblich!

Dabei lassen sich gerade bei Breitensportlern mit einfachen Assessments und der Ableitung der richtigen Trainingskonsequenzen schnelle, große und nachhaltige Veränderungen erzielen!

Erfahre in diesem Online-Kompaktseminar, wie du Deine Sportler wie Profis betreust. Lerne etablierte Assessments zur Leistungsüberprüfung kennen und verstehe, wie du sie als Grundlage für die Erstellung von Trainingsprogrammen nutzt.

Den Inhalten des Seminars liegen die aktuellsten Erkenntnisse der Wissenschaft und praktische Erfahrungen zugrunde.

Kursinhalte

- Verletzungen und Überlastungsbeschwerden im Breitensport
- Assessments und deren Zusammenhang mit Verletzungen und Überlastungsbeschwerden sowie der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Interpretation von Funktionsanalysen
- Testung der Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer
- Verwendung der Funktionsanalysen und Testergebnisse zur Erstellung gezielter Trainingsprogrammen

Dauer und Unterrichtszeiten/Unterrichtseinheiten

3 Stunden Online-Kompaktseminar (4 UE, 4 FP)

Dozent

Patrick Hartmann

Physiotherapeut, M.Sc. Sports Injury Management, Sporttherapeut, Fachlehrer KGG,
DIGOTOR-Lehrteam

Zielgruppe

Physiotherapeut*in, Berufsgruppen aus der Sport- und Patient*innenbetreuung, die sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation arbeiten