

Kursbeschreibung

Ein Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft!

Du erhältst ein fundiertes Fachwissen, gepaart mit Erfahrungen aus der Praxis, zur Erstellung und Durchführung von Trainingsprogrammen mit Kindern und Jugendlichen.

Viele Mythen und Annahmen bestehen zum Training mit Kindern und Jugendlichen. Allen voran, dass Krafttraining während des Wachstums schädlich ist. Doch ist das wirklich so? Nicht grundsätzlich! Dennoch hat sich das in vielen Köpfen fest verankert.

Das Resultat: Unsicherheit. Viele Physiotherapeuten, Trainer, Sportlehrer und Übungsleiter stellen sich immer wieder Fragen wie:

- Was kann in welchem Alter und in welchen Entwicklungsstufen trainiert werden?
- Welche Trainingsmethoden und -maßnahmen sind sicher und zugleich effektiv?
- Welches Trainingsequipment kann sinnvoll verwendet werden?

Auf diese und weitere Fragen erhältst du Antworten. Erfahre zudem, welche Tests bei Kindern und Jugendlichen, sowohl in der Physiotherapie als auch im Sportverein, geeignet sind, um ihre motorischen Fähigkeiten und ihre körperliche Fitness zu beurteilen. Lerne darüber hinaus alters- und entwicklungs-gerechte Trainingsprogramme kennen, die eine begleitende oder spätere sportliche Spezialisierungen ermöglichen.

Kursinhalte

- Kapitel 1: **Exercise-Deficit Disorder** - Ursachen und Folgen von Bewegungsmangel. Wie du diesen erkennst und behandelst.
- Kapitel 2: **Youth Physical Development Model vs. Long-term Athlete Develop** - Welche Trainingsschwerpunkte in den verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen sinnvoll sind.
- Kapitel 3: **Peak Height Velocity (PHV) und Peak Weight Velocity (PWV)** - Wie du den individuellen Entwicklungsstand bestimmst und das Training danach ausrichtest.
- Kapitel 4: **Testung und Training der fundamentalen Bewegungsfähigkeiten** - Wie du die Bausteine für komplexe und sportspezifische Bewegungsfähigkeiten zielgerichtet ausbildest.
- Kapitel 5: **Testung und Training der Kraft** - Wie du ein Krafttraining vom Kindesalter bis zum Erwachsenenendesein sicher und effektiv aufbaust.
- Kapitel 6: **Testung und Training der Schnelligkeit** - Mit welchen Methoden und Maßnahmen du die Sprintfähigkeit und Gewandheit verbesserst.

Das Wichtigste: Denke weniger an das Risiko, das ein Training mit sich bringt, sondern mehr an das Risiko, das KEIN Training mit Kindern und Jugendlichen mit sich bringt!

Zielgruppe: Physiotherapeut*innen, Sporttherapeut*innen, Sportwissenschaftler*innen, Trainer*innen

Kurszeiten: 1 Tag, 10 Unterrichtseinheiten, 9.00 - 18.00 Uhr

Dozent: Patrick Hartmann, Physiotherapeut, M.Sc. Sports Injury Management, Sporttherapeut, Fachlehrer KGG, DIGOTOR-Lehrteam