Kinder- und Jugendtraining

Ein Update aus der aktuellen Wissenschaft für Dein Training in der Praxis

Kinder und Jugendliche passen nicht in die Schuhe von Erwachsenen. Deshalb benötigen sie ein auf sie zugeschnittenes Training unter Berücksichtigung ihrer Besonderheiten in den einzelnen Entwicklungsstufen.

Erhalte in diesem Online-Kurs einen Einblick in den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Kinder- und Jugendtraining für 6-18-jährige und lerne, wie du sichere und effektive Trainingsprogramme planst und durchführst.

Erfahre welche positiven Wirkungen körperliche Aktivität und gezieltes Training bei Kindern und Jugendlichen haben - in Bezug auf deren Gesundheit, körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sowie kognitive und soziale Kompetenz. Wie sie das Risiko für Verletzungen und Überlastungsbeschwerden reduzieren und keinesfalls steigern. Lerne, wann Du sinnvoll was mit Kindern und Jugendlichen trainierst und wie du deren biologisches Alter und individuellen Entwicklungsstand ermittelst.

Außerdem lernst Du aktuelle Leitlinien zum Training der fundamentalen Bewegungsfähigkeiten, Kraft, Schnelligkeit & Agilität, Ausdauer und Beweglichkeit mit Kindern und Jugendlichen kennen, sowie Test zur Beurteilung ihrer körperlichen Fitness.

Du erfährst, welche Verletzungen und Überlastungsbeschwerden bei Kindern und Jugendlichen häufig vorkommen, wie sie entstehen und welche Risikofaktoren dazu beitragen. Welche Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation am wirkungsvollsten sind und wie Du zu einer möglichst sicheren Rückkehr zur uneingeschränkten körperlichen Aktivität oder in den Sport verhilfst.

Folgende Inhalte erwarten Dich

1. Warum und wie bereits Kinder- und Jugendliche stark von körperlicher Aktivität und gezieltem Training profitieren

- Exercise Deficit-Disorder
- Gesundheitsförderliche Wirkung
- Körperliche Leistung
- Risikoreduktion von Verletzungen und Überlastungsbeschwerden

2. Trainingsaufbau vom Kindes-, über das Jugend- bis zum Erwachsenenalter

- Besonderheiten in den einzelnen Entwicklungsstufen
- Internationale Leitlinien und Modelle
- Frühe vs. späte Spezialisierung in einer Sportart

3. Chronologisches und biologisches Alter

- Peak Heigt Velocity und Peak Weight Velocity – zwei bedeutende Parameter zur einfachen Bestimmung des biologischen Alters
- Individueller Entwicklungsstand

4.-Motorische Grundeigenschaften

- Fundamentale & sportspezifische Bewegungsfähigkeiten
- Kraft
- Schnelligkeit & Agilität
- Ausdauer
- Beweglichkeit

5. Testung körperlicher Fitness

- Testkriterien, speziell bei Kindern- und Jugendlichen
- Interpretation von Fitnesstests und Konsequenzen bei Defiziten

6. Typische Verletzungen & Überlastungsbeschwerden

- Entstehung
- Risikofaktoren
- Präventions- & Rehabilitationsmaßnahmen
- Return to Actvity & Sport – Schritt für Schritt

Zielgruppe

PhysiotherapeutInnen, SporttherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen

Kosten

€ 175,-

Unterrichtszeiten

8.00 - 15.00 Uhr, 8 UE

Dozent:

Patrick Hartmann, M.Sc. Sports Injury Management, Physiotherapeut, Sport- und Gymnastik-lehrer/Sporttherapeut, Heilpraktiker (Physiotherapie)