

Kinder und Jugendliche passen nicht in die Schuhe von Erwachsenen! Deshalb benötigen sie ein spezifisches Training unter Berücksichtigung ihrer Besonderheiten in den einzelnen Entwicklungsstufen. Sicher ist: Sie profitieren umfassend davon – frei von Nebenwirkungen.

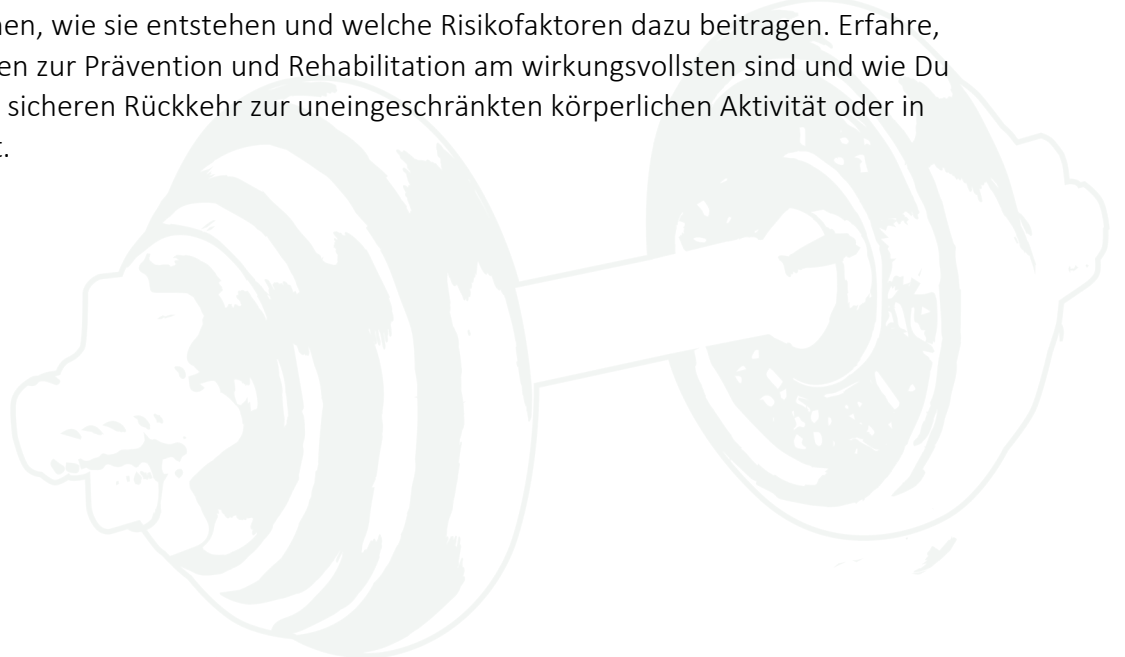
Erhalte in diesem Online-Kurs einen umfassenden Einblick in den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Kinder- und Jugendtraining für 6-18-jährige und lerne, wie du diesen für Dein Training nutzt. Wie Du zuversichtlich sichere und effektive Trainingsprogramme und -einheiten planst und durchführst.

Erfahre in **Modul 1**, welche positiven Wirkungen körperliche Aktivität und gezieltes Training bei Kindern und Jugendlichen haben – in Bezug auf die 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. Bekomme darüber hinaus Tipps, wie du eine Trainingseinheit sinnvoll aufbaust.

In **Modul 2 und 3** lernst du aktuelle Leitlinien zum Training der fundamentalen Bewegungsfähigkeiten, Kraft, Schnelligkeit & Agilität, Ausdauer und Beweglichkeit mit Kindern und Jugendlichen kennen. Für die praktische Umsetzung erfährst Du, wie Du ein Training klug planst und durchführst. Zudem bekommst Du Übungen für aufeinander aufbauende Trainingsphasen vermittelt.

Verstehe in **Modul 4**, worauf es bei der Auswahl von Tests zur Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen ankommt und erfahre, welche häufig durchgeführt werden. Lerne, wie Du diese Tests interpretierst und welche Konsequenzen Du aus ermittelten Stärken und Schwächen für ein individualisiertes Training ableitest.

In **Modul 5** lernst Du typische Verletzungen und Überlastungsbeschwerden von Kindern und Jugendlichen kennen, wie sie entstehen und welche Risikofaktoren dazu beitragen. Erfahre, 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.



Modul 1: Grundlegende Aspekte (3 UE, 2,25 Stunden)

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

1.1 Exercise Deficit-Disorder

1.2 Gesundheitsförderliche Wirkung

1.3 Körperliche und mentale Leistung

1.4 Kognitive und soziale Kompetenz

1.5 Risikoreduktion von Verletzungen und Überlastungsbeschwerden

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

2.1 Besonderheiten in den einzelnen Entwicklungsstufen

2.2 Internationale Leitlinien und Modelle

2.3 Trainingsalter und relatives Alter – zwei bedeutende Parameter, die bei der Trainingsgestaltung berücksichtigt werden müssen

2.5 Frühe vs. späte Spezialisierung in einer Sportart

3. Chronologisches und biologisches Alter

3.1 Peak Height Velocity und Peak Weight Velocity – zwei bedeutende Parameter zur einfachen Bestimmung des biologischen Alters

3.2 Individueller Entwicklungsstand

4. Die perfekte Trainingseinheit

4.1 Vorbereitung & Warm-up

4.2 Cool-down & Regeneration

4.3 Rituale, Wissensvermittlung & Motivationschübe

4.4 Die Rolle der Eltern

Modul 2: Training der fundamentalen Bewegungsfähigkeiten und Kraft (3 UE, 2,25 Stunden)

1. Trainingsprinzipien & motorische Grundeigenschaften

1.1 Fundamentale & sportspezifische Bewegungsfähigkeiten

1.2 Kraft

2. Übungen für den Rumpf, die Beine & Arme

2.1 Phase 1 (Grundlagenbereich)

2.2 Phase 2 (Aufbaubereich)

2.3 Phase 3 (Leistungsbereich)

Modul 3: Training der Schnelligkeit & Agilität, Ausdauer und Beweglichkeit (3 UE, 2,25 Stunden)

1. Trainingsprinzipien & motorische Grundeigenschaften

1.1 Schnelligkeit & Agilität

1.2 Ausdauer

1.3 Beweglichkeit

2. Übungen für den Rumpf, die Beine & Arme

2.1 Phase 1 (Grundlagenbereich)

2.2 Phase 2 (Aufbaubereich)

2.3 Phase 3 (Leistungsbereich)



Modul 4: Assessment (3 UE, 2,25 Stunden)

1. Kriterien für gute Tests
2. Testung Beweglichkeit
3. Testung fundamentaler Bewegungsfähigkeiten
4. Testung Kraft
5. Testung Schnelligkeit & Agilität
6. Testung Ausdauer
7. Interpretation von Tests
8. Konsequenzen bei funktionellen Defiziten und individualisiertes Eigentaining

Modul 5: Prävention & Rehabilitation (4 UE, 3 Stunden)

1. Typische Verletzungen & Überlastungsbeschwerden
 - 1.1 Entstehung
 - 1.2 Risikofaktoren
2. Präventions- & Rehabilitationstraining
3. Return to Sport – Schritt für Schritt zurück zur sportlichen Höchstleistung

Wir empfehlen, die Module in der angegebenen Reihenfolge zu belegen, Du kannst aber auch einzelne Module buchen.

Zielgruppe:

PhysiotherapeutInnen, SporttherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen

Kosten:

Modul 1-4: 65€

Modul 5: 90€

Unterrichtszeiten/Fortbildungspunkte je Modul:

Modul 1-4 18.00 - 20.15 Uhr/3 FP

Modul 5 17-20 Uhr/4FP

Dozent:

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

