



Athletiktrainer/in Leistungssport

Sie entwickeln Trainingsprogramme für Leistungs- und Hochleistungssportler unterschiedlicher Sportarten auf der Basis des Phasenmodells des Athletiktrainings. Mit dieser Kompetenz positionieren Sie sich erfolgreich als Athletiktrainer im Netzwerk der professionellen Sportlerbetreuung.

 vor Ort  digital

★★★★★ **Aufbauqualifikation**

Ziel

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, mithilfe des Phasenmodells des Athletiktrainings Trainingsmaßnahmen zur Korrektur von Bewegungs-, Stabilitäts- und Mobilitätsdefiziten, Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der funktionellen Belastbarkeit sowie zur Verbesserung der funktionellen Leistungsfähigkeit bei komplexen Bewegungshandlungen in das sportartübergreifende Athletiktraining sowie in die Wettkampfperiodisierung einer Sportart zu integrieren. Teilnehmer sind in der Lage, Programme für ein Athletiktraining im Leistungssportlichen Kontext unterschiedlicher Sportarten zu entwickeln.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Trainer in Sportvereinen/-verbänden, die ihre Kompetenzen im Athletiktraining des Leistungs- und Hochleistungssports ausweiten möchten, sowie an Fitnesstrainer/Personal Trainer, die professionell mit Leistungssportlern arbeiten wollen. Die BSA-Qualifikation „Athletiktrainer/in“ ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Hinweis

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Lehrgangs und des Lehrgangs „Athletiktrainer/in“ als Ergänzung zu „Lehrer/in für Fitness“ erhält der Teilnehmer zusätzlich den Abschluss „Athletiktrainer/in-A-Lizenz“.

Beschreibung

Athletiktraining bildet im Leistungssport eine fundamentale Basis zur Verbesserung der Belastbarkeit der Athleten sowie zur Ausschöpfung der Leistungsressourcen und gilt daher als wichtige Ergänzung zum sportartspezifischen Training. Neben der erhöhten Leistungsfähigkeit der Sportler wird durch das Athletiktraining zudem eine Verletzungsprophylaxe erzielt und damit das für den Spitzensport immens wichtige Kapital „Sportlergesundheit“ geschützt. Diese Komponenten sollten den Ausschlag zur Implementierung eines Athletiktrainings in jedes ambitionierte Vereins- und Verbandstraining geben. Athletiktraining im Leistungssport ist sehr komplex. Ungeeignete Trainingsmaßnahmen zum falschen Zeitpunkt können die Entstehung von Verletzungen provozieren. Athletiktraining muss seine originäre Zielsetzung erfüllen und verletzungsprophylaktisch sowie leistungsfördernd wirken. Um diese Ziele zu erreichen, müssen die Trainingsmaßnahmen einer durchdachten Systematik folgen und zielgerichtet in das komplexe System der Wettkampfperiodisierung der jeweiligen Sportart eingegliedert werden. Der Lehrgang befähigt die Trainer zur Entwicklung und Umsetzung von zielgerichteten Trainingsprogrammen im Athletiktraining von Leistungssportlern, um die Forderung nach Spezialisten in diesem komplexen Themenfeld zu erfüllen.

Empfohlene Weiterbildung

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)
Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Handlungsfeld Leistungssport
 - Begriffsbestimmungen
 - Trainingstheoretische Grundlagen
2. Das Phasenmodell des Athletiktrainings
 - Systematik der Phasen
 - Integration in die Wettkampfperiodisierung
3. Korrektur von Bewegungsdefiziten
 - Ursachen
 - Korrekturübungen
4. Trainingsprogramme
 - Beinachsenstabilität
 - Schulterstabilität
 - Rumpfstabilität und -mobilität
5. Trainingsprogramme (Basis- und Leistungstraining)
 - Komplexe Druck-, Zug-, Schlag- und Wurfleistungen
 - Sprungleistungen
 - Sprintleistungen
6. Crosstraining
 - Grundlagen
 - Trainingsprogramme
7. Übertraining und Regeneration
 - Übertrainingssymptome und Gegenmaßnahmen
 - Mehrdimensionales Dehnen
 - Myofasziale Entspannung



Abschluss

Athletiktrainer/in
Leistungssport

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7307516

Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase

Gebühr

- 898,00 EUR in 1 Rate
- oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten; gesamt: 984,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 146)

Förderung möglich (Seite 146)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

- **vor Ort:** Präsentation
- **digital:** Präsentation als Video