DA-TMK-20-01

Training mit Kindern & Jugendlichen | 8 FP



Du erhälst ein fundiertes Fachwissen zur Erstellung und Durchführung von Trainingsprogrammen mit Kindern und Jugendlichen!

Training mit Kindern und Jugendlichen ist bei vielen Physiotherapeuten und Trainern häufig mit Unsicherheit verbunden. Es stellen sich immer wieder Fragen wie:

- Ab welchem Alter kann mit Training begonnen werden?
- Ist es sicher und effektiv?
- Was und wie kann in den verschiedenen Entwicklungsstufen trainiert werden?

Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen werden in diesem Kurs ausführliche Antworten gegeben, um anschließend fundierte Trainingsprogramme für Kinder und Jugendliche erstellen und mit ihnen durchführen zu können. Dieses Fachwissen ist sowohl für die Therapie in der Praxis als auch für die Betreuung im Sportverein von hoher Bedeutung.

Unter Berücksichtigung des biologischen Lebensalters und des Geschlechts (relevant ab der Pubertät), wird das Training aller motorischen Grundeigenschaften (Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer) mit ihren jeweiligen Unterformen detailliert besprochen. Ziel ist, eine altersgerechte und geschlechtsspezifische vielfältige Ausbildung körperlicher Fähigkeiten und die Grundsteinlegung für spätere sportliche Spezialisierungen.

In praktischen Trainingseinheiten werden die Unterschiede des Trainings für verschiedene Altersgruppen demonstriert. Du erhälst zudem ausgearbeitete Trainingsprogramme, die als Vorlage dienen und individuell angepasst werden können.

Des Weiteren werden altersgerechte Fitnesstests vorgestellt, die sich nach den spezifischen Anforderungen zu einer umfassenden Testbatterie zusammenfügen lassen.

Themen des Kurses:

- Entwicklungsstufen von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter und deren Bedeutung für die Trainingssteuerung
- Exercise Deficit Disorder – ein Krankheitsbild der heutigen Generation

- Risiken und Nutzen bei Training mit Kindern und Jugendlichen
- Training im Hinblick auf Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer
- Altersgerechtes Trainingsequipment und Trainingsprogramme
- Fitnesstests für Kinder und Jugendliche

Leitung	Patrick Hartmann | Physiotherapeut, M.Sc. Sports Injury Management, Instruktor KGG, Lehrteam der FOMT
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	16.07.2020
Ende	16.07.2020
Kurszeiten	Do. 16.07., 09:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	8