

DOSB- Trainerausbildung

Stundenplan Grundlagenmodul, 24 LE (ATMT)

Halle/ Konsul Hotel, 16.- 18.03.2012

(Essenszeiten nach Abstimmung mit dem Seminar- Hotel)

Modulbeginn: Freitag 16.00 Uhr

Themenübersicht

Begrüßung, Seminareinführung, Organisatorisches
Definitionen ATMT, DOSB/ DWWV- Ausbildungswesen, Begriffsbestimmungen
Sportpsychologie, Didaktik, Rauschmittel, Ernährung
konditionelle Fähigkeiten
Sportmedizin, Muskulatur, Bewegungsanalyse, Dehnung
Sichtung und Auswahl von Sporttalenten, Anthropometrie
(Sichtungskinder)
Kinder- und Jugendsport
koordinative Fähigkeiten, motorisches Lernen (Lernschritte)
Anpassungserscheinungen, Adaptationen, Homöostase
Dilatation, Herz-Kreislauf- und pulmonales System
der passive Bewegungsapparat
der aktive Bewegungsapparat, arthromuskuläres Gleichgewicht
Physiologie, nervale Erregung, Sympaticus, Parasympaticus
neuromuskuläre Koordination
Analysatorenttraining, Vestibularapparat
die ganzjährige Konditionierung
Trainierbarkeit der Körpersysteme, Trainierbarkeit der sportlichen
Fähigkeiten (altersabhängig)
Zyklenhaftigkeit, Trainingseinheit
Theorie des Ausdauerlaufs, Grundlagenausdauer
Festigung prüfungsrelevanter Themen

Crosslauf im Stadtwald (5 km mit Pausen, Pulstests)

Laufauswertung

Vorbereitung der Lernerfolgskontrolle

schriftliche LEK

Auswertung

Modul- Ende: Sonntag, ca. 16.00 Uhr

Themen- und Zeitverschiebungen können aus organisatorischen Gründen nötig werden.
Zwischen den Lerneinheiten sind Pausen vorgesehen.

Referent: Klaus- R. Eckert/ Staatlich geprüfter Trainer