

Fortbildungs-Lehrgänge 2010 für Tennisassistenten (Jugendassistententrainer), DTB/C-Trainer und DTB/B-Trainer

anerkannt zur Verlängerung der DTB/C- und DTB/B-Lizenz.

23. / 24. Januar – Offenbach - belegt

Prävention und Rehabilitation für den jugendlichen und erwachsenen Tennissportler (Samstag)



Tennis ist eine von vielen Möglichkeiten des Sporttreibens. Der gesundheitliche Aspekt ist für die Auswahl und Durchführung einer bestimmten Sportart von erheblicher Bedeutung. An diesem Lehrgangstag stehen sportmedizinische Aspekte im Vordergrund. In Zusammenarbeit mit der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt werden vorbeugende und heilende Maßnahmen besprochen. Dazu werden

leistungsdiagnostische Untersuchungen in Theorie und Praxis vorgestellt, die auch für den Vereinsspieler von Interesse sind. In der tennisspezifischen Praxis werden Trainingsformen vorgestellt, die für die Verbesserung der Koordination und der allgemeinen Ausdauer geeignet sind. Für alle, die sich für Tennis als Gesundheitssport interessieren, bietet sich dieser Lehrgangstag an.

Referenten:

Michael Kreuzer (Verbandstrainer HTV)

Dr. Christian Thiel (Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt)

Dr. med. Andreas Rosenhagen (Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt)

Tennis in der Grundschule (Sonntag)

Kooperationen mit Schulen sind gerade mit Blick auf das zukünftige Zeitbudget der Kinder und Jugendlichen eine notwendige und sinnvolle Maßnahme zur Zukunftssicherung der Vereinsjugendarbeit. Das Trainieren und Betreuen größerer Gruppen verlangt einiges an Kompetenz. Die Teilnehmer des Lehrgangs bekommen praktische Anleitungen und viele Übungsformen für den sicheren Umgang mit Großgruppen in der Sporthalle oder auf dem Tennisplatz.

Referenten: HTV-Lehrteam

Beachte:

Die Lehrgangstage an diesem Wochenende können auch einzeln gebucht werden.

Die Lizenz wird dann um 2 Jahre verlängert.

Das Thema Tennis in der Grundschule ist auch für interessierte Teilnehmer ohne Trainerausbildung empfehlenswert.

28. Februar – Bad Emstal

Mentale Stärke im Training und im Wettkampf (Sonntag)

Nervosität und negativer Stress sind unerwünschte Begleiter in Trainings- und Wettkampfsituationen.

In diesem Lehrgang sollen die Denk- und Vorstellungsprozesse dargestellt werden, die zu einer negativem oder positiven Einstellung gegenüber der eigenen Leistungsfähigkeit führen. Tennisspezifische, wettkampfnaher Übungen in Theorie und Praxis stärken die Überzeugung der eigenen Fähigkeit und führen zu einem verbesserten Auftreten. Ein idealer Lehrgang für die mentale und praktische Einstimmung auf die bald beginnende Sommersaison.

Referenten: HTV-Lehrteam

Merke:

Zur Bezuschussung durch den LSBH muss der Verein dem LSBH bis spätestens 31. März eine gültige Lizenz einreichen. Da für das Jahr 2010 noch einige Trainer und Trainerinnen ihre Lizenzen nicht verlängert haben, bietet der Hessische Tennis-Verband einen zusätzlichen Tageslehrgang zur Lizenzverlängerung in Bad Emstal an.

Der Lehrgang umfasst 10 Unterrichtseinheiten (09.00 – 17.00). Damit wird die C- und B-Trainerlizenz um 2 Jahre verlängert. Der Lehrgang ist auf 24 Teilnehmer begrenzt. Anmeldungen sind natürlich auch für diejenigen möglich, die über eine gültige Lizenz verfügen, aber an dem Thema interessiert sind.

13. / 14. März – Offenbach

Cardio Tennis (DTB-Ausbildung) – wird nicht zur Fortbildung anerkannt!

Anmeldeformular und Termine siehe HTV-Homepage unter ‚Ausbildung‘ und ‚Cardio Tennis‘.

Referenten: DTB-Lehrteam – Gastreferenten

21. März – Offenbach - belegt

Mentale Stärke im Training und im Wettkampf (Sonntag)

Nervosität und negativer Stress sind unerwünschte Begleiter in Trainings- und Wettkampfsituationen. In diesem Lehrgang sollen die Denk- und Vorstellungsprozesse dargestellt werden, die zu einer negativem oder positiven Einstellung gegenüber der eigenen Leistungsfähigkeit führen. Tennisspezifische, wettkampfnahen Übungen in Theorie und Praxis stärken die Überzeugung der eigenen Fähigkeit und führen zu einem verbesserten Auftreten.

Ein Lehrgang für die mentale und praktische Einstimmung auf die beginnende Sommersaison.

Referenten: HTV-Lehrteam

24. / 25. April – Offenbach

Aufbaulehrgang Technik

In diesem Lehrgang steht das eigene Tennisspiel im Vordergrund. Das Ziel des Lehrgangs ist die individuelle Bewegungskorrektur und Verbesserung der Spielfähigkeit. Korrekturhinweise werden auf einem „biomechanischen Bewegungsprotokoll“ erfasst und erleichtern das Trainieren zu Hause. Die biomechanisch günstigen Bewegungsausführungen werden theoretisch und praktisch erarbeitet.

Am zweiten Tag werden auf Wunsch folgende Zulassungsprüfungen abgenommen:

Zulassungsprüfung zum DTB/B-Trainer Leistungssport für Inhaber einer C-Trainer Leistungssportlizenz

- Anpassungsprüfung C-Trainer Leistungssport für Inhaber einer C-Trainer Breitensportlizenz

Referenten: HTV-Lehrteam

neu: 10. Juni – Offenbach

Internationales Jugendtennis

Anlässlich des ITF-Jugendturniers in Offenbach besteht für interessierte Trainer die Möglichkeit eine Fortbildung zu absolvieren. Die Inhalte der Fortbildung richten sich nach dem Ereignis. Es werden Aspekte des Internationalen Jugendtennisports besprochen. Dazu zählen neben den Regularien auf TE- und ITF-Ebene auch Trainingsinhalte und Turnierplanungen im jugendlichen Leistungsbereich. Technikbeobachtungen und Technikauswertungen von ausgewählten Spielen runden diesen Tageslehrgang ab.

Der Lehrgang umfasst 10 Unterrichtseinheiten (09.00 – 17.00). Damit wird die C- und B-Trainerlizenz um 2 Jahre verlängert. Der Lehrgang ist auf 16 Teilnehmer begrenzt und sollte von Trainerinnen und Trainern besucht werden, die auch im Leistungsbereich arbeiten.

Referenten: Gastreferent, HTV-Lehrteam

25. / 26. September – Offenbach

Fitness auf und neben dem Platz, neue Erkenntnisse des motorischen Trainings und Cardiotennis

Koordinationstraining im Tennisverein, ein tennisspezifisches Fitnesstraining mit einer Schulklasse oder ein „core performance training“ mit Mannschaftsspielern: Dies alles ist möglich, wenn man die theoretischen und praktischen Grundlagen des motorischen Trainings anwenden kann. In dieser Fortbildung geht es um modernes Konditions- und Koordinationstraining auf und neben dem Tennisplatz. Verschiedene Richtungen des motorischen Trainings werden allen Teilnehmern theoretisch und praktisch vermittelt. Neue Übungen im Cardiotennis werden ebenfalls zu sehen sein. Kenntnisse in der Verletzungsprophylaxe und Regenerationsfähigkeit vervollständigen den Lehrgangsplan. Die praktische Teilnahme an den Praxiseinheiten ist ausdrücklich erwünscht.

Referenten: Gastreferenten, HTV-Lehrteam

06. / 07. November – Bad Emstal

Von den Jüngsten zu den Aktiven – langfristiger Leistungsaufbau im Verein

Welche Maßnahmen muss ein Verein ergreifen, der eine durchgängige Jugendförderung, angefangen vom Kindertennis bis zum Übergang in die aktiven Mannschaften, aufbauen oder erhalten möchte? Dieser Frage soll in diesem Zweitageslehrgang nachgegangen werden. Neben der Erläuterung grundsätzlicher Aufgaben im organisatorischen und finanziellen Bereich werden in der Praxis für jede Alters- und Leistungsgruppe Trainings- und Spielformen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Weitere Themen sind die Förderung von talentierten Kindern im Verein und das notwendige Ausgleichstraining für alle Trainingsteilnehmer.

Referenten: Gastreferenten, HTV-Lehrteam

20. / 21. November – Offenbach

Methodische Wege zum Erlernen der Tennistechnik für Großgruppen (Schulsport-Tennistrainer)

Kooperationen mit Schulen und Kindergärten sind gerade mit Blick auf das zukünftige Zeitbudget der Kinder- und Jugendlichen eine notwendige und sinnvolle Maßnahme zur Zukunftssicherung der Vereinsjugendarbeit. Das Trainieren und Betreuen größerer Gruppen verlangt einiges an Kompetenz. Die Teilnehmer des Lehrgangs bekommen praktische Anleitungen und viele Übungsformen für den sicheren Umgang mit Großgruppen in der Sporthalle oder auf dem Tennisplatz. Rechtliche Fragestellungen im Verhältnis Schule und Verein werden ebenso behandelt, wie die finanzielle Sicherstellung von Kooperationsmaßnahmen

Referenten: Gastreferenten, HTV-Lehrteam

11. / 12. Dezember – Offenbach

Wahrnehmungstraining in Theorie und Praxis (Samstag)

Lernen kann nur, wer sich selbst realistisch wahrnimmt. Wie kann die Selbstwahrnehmung geübt und gefestigt werden, um sie zum Technik- und Taktiklernen zu nutzen? Welche Einflüsse haben allgemeine Charaktereigenschaften auf das Training und den Wettkampf?

Am ersten Lehrgangstag stehen Überlegungen zu einem qualitativen Tennistraining auf dem Programm, in dem die Übenden produktiv mitarbeiten und über die Eigenwahrnehmung Korrekturen vornehmen und bewerten können. Vielfältige Übungsformen zur Eigenwahrnehmung helfen auch bei der Verbesserung des eigenen Spiels.

Referenten: Gastreferent, HTV-Lehrteam

Taktiktraining im Doppel (Sonntag)

Es ist, auch in höheren Klassen, immer wieder zu beobachten, dass taktische Fehler im Doppel zum Matchverlust führen. Das Doppeltraining, mögliche taktische Verhaltensweisen und viel eigenes Ausprobieren stehen deshalb am Sonntag auf dem Programm.

Referenten: HTV-Lehrteam