

HTV-Athletiktrainer/in 2020

Vorteile dieser Ausbildung

Tennis ist eine Sportart mit einem hohen koordinativen Anteil. Laufen, Abbremsen, Schlagen, Springen sind nur einige der motorischen Merkmale, die für alle Tennisspieler von Bedeutung sind. Das Tennisspiel ist demnach eine Komposition vieler unterschiedlicher Bewegungen und Reaktionen des Körpers. Das Training der allgemeinen körperlichen Fitness sollte in jedem größeren Tennisverein eine Rolle spielen. Ein Fitnesstraining unterstützt das allgemeine Tennistraining, es hilft besser, beschwerdefreier und mit mehr Spaß Tennis zu spielen. Wir möchten mit dieser Ausbildung dazu beitragen, das Bewusstsein für die Gesundheit zu steigern und die vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesstrainings in und außerhalb des Vereins aufzuzeigen. Es werden praxisnahe Inhalte für unterschiedliche Alters- und Leistungsklassen vermittelt, die sich sowohl im individuellen Training als auch im Gruppenunterricht umsetzen lassen.

Dieser Ausbildungsweg wendet sich an alle interessierten Vereinsmitglieder, die sich inhaltlich mit dem Thema „Athletiktraining“ befassen möchten. Eine eigene Wettkampftätigkeit oder Wettkampferfahrung im Tennis wird empfohlen, aber nicht vorausgesetzt.

Umfang der Ausbildung (70 Lerneinheiten)

- 5 Lehrgangstage (42 Lerneinheiten)
- E-Learning (8 Lerneinheiten)
- 5 Praxiseinheiten im Verein (incl. Vor- und Nachbereitung, 15 Lerneinheiten)
- Kleine Hausarbeit (5 Lerneinheiten)

Lehrgangsvoraussetzungen

Es kann jeder teilnehmen, der Mitglied in einem hessischen Tennisverein ist. Eine Mindestspielstärke ist nicht erforderlich. Lediglich eine allgemeine Sporttauglichkeit ist nachzuweisen. Eine hierfür notwendige ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung bezüglich der sportlichen Ausübung im Rahmen der Lehrgangspraxis ist zu Beginn des ersten Lehrganges vorzulegen. Das Mindestalter für die Ausbildung beträgt 16 Jahre. Die Bereitschaft zu einer aktiven Beteiligung, entsprechend der individuell gegebenen Alters- und Leistungsvoraussetzungen, wird erwartet.

Lehrgangsgröße

- Mindestteilnehmerzahl: 8
- Maximale Teilnehmerzahl: 20

Lehrgangskonzept

Das Lehrgangskonzept unterscheidet sich von den Lehrgangsinhalten der anderen Trainerausbildungen (C-Trainer und B-Trainer). Damit erhält die Ausbildung einen eigenen Charakter und wird zu einer attraktiven Ausbildung, auch für bereits lizenzierte Trainer. Die Lehrgänge werden für lizenzierte Trainer und Trainerinnen mit 15 Lerneinheiten auch als Fortbildungsmaßnahme anerkannt. Bei Inanspruchnahme dieser Möglichkeit ist zusätzlich die Mitgliedschaft im DTB Online-Campus erforderlich.

Die Lehrgangsinhalte sind stark praxisorientiert. Der Fitnesstrainer soll Kompetenzen erwerben, um praxisorientierte Trainingsangebote in einem Tennisverein durchzuführen. Das kann ein Aufwärmen mit den Jüngsten im Rahmen eines Tenniscamps sein oder wöchentliche Athletikeinheiten mit unterschiedlichen Alters- und Leistungsgruppen. Nachfolgend eine Auswahl der möglichen Themen in der Ausbildung.

Themen

- Trainingslehre
- Bewegungslehre
- Langfristiger Leistungsaufbau im Tennis mit Schwerpunkt Athletik
- Tennisspezifisches Anforderungsprofil in verschiedenen Leistungs- und Altersklassen
- Athletische Trainingsmaßnahmen
- Methodisches Vorgehen im Athletiktraining
- Leistungsdiagnostische Verfahren im Jüngsten- und Jugendbereich
- Athletiktraining auf und neben dem Tennisplatz
- Regenerative und präventive Maßnahmen
- Sportmedizin
- Orthopädisches Grundlagenwissen
- Aufwärmen von Großgruppen mit Musik
- Erkennen von muskulären Dysbalancen und tennisspezifischen Krankheitsbildern bei jugendlichen Sportlern.

HTV-Athletiktrainer/in 2020

- Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen
- Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten
- Krafttraining mit Kraftmaschinen
- Koordinationstraining und Schnelligkeitstraining von Klein- und Großgruppen im Tennisclub (Rasenfläche, Tenniswand, Tennisplatz)
- Schnelligkeitstraining
- Ausdauertraining
- Durchführung von Staffelspielen und Mannschaftswettkämpfen
- Durchführung von anderen Spielformen auf dem Tennisplatz (Basketball, Hockey, Fußball, Variationen der bekannten Spiele)
- Körper- und Sinneswahrnehmung, Entspannungsübungen, Regenerationsübungen
- Fußgymnastik, Laufschule
- Betreuung von Mannschaftsspielern im konditionellen Bereich
- Sicherheitsmaßnahmen im Sport
- Neuere Trainingsmethoden im athletischen Bereich (Tabata, Gehirnentfaltungstraining, visuelles Koordinations-training etc.)

Lehrgangsanmeldung

- Anmeldung über den Seminar kalender
- Abgabe sportärztliche Unbedenklichkeit bei Lehrgangsbeginn

Prüfung

- Schriftliche Prüfung (60 Minuten)
- Lehrversuch (ca. 20-25 Minuten)
- Abgabe kleine Hausarbeit
- Verhaltenskodex
- E-Learning Zertifikat „Gemeinsam gegen Doping“
- Erste Hilfe Bescheinigung (9-stündig, nicht älter als 2 Jahre)

Kosten

5 Lehrgangstage: € 300.-

1 Prüfungstag incl. Prüfungsgebühr: € 80.-

An den Lehrgangstagen und am Prüfungstag ist das Mittagessen im Preis enthalten.

Termine 2020

Lehrgangstage 1-4 : Montag,03.08. - Donnerstag,06.08.

Lehrgangstag 5: Sonntag, 09.08.

Prüfungstag: Sonntag, 20.September

Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung wird vom Hessischen Tennis-Verband zertifiziert.

Michael Kreuzer (Verbandstrainer Hessischer Tennis-Verband)