

Übersicht Lernziele Athletik T

Material

- Zwei J+S Broschüren Physis (extranet.jugendundsport.ch -> J+S Leiter/innen Handbuch mit KLM -> Deutsch -> Theoretische Grundlagen, Praktische Beispiele)
- Lernbaustein «[der Körper der Frau im Sport](#)»
- Onlinekurs [Power to win \(2\)](#)
- Onlinekurs [Power to win \(3\)](#)
- Onlinekurs [Power to win \(4\)](#): Kapitel 1-6 (von 14)
- Merkblatt Verletzungsprävention Tischtennis

Lernziele

Trainingsprinzipien und -formen

- Du kreierst komplexe, herausfordernde und spielorientierte Trainingsformen im Bereich Athletik.
- Du verstehst die Trainingsprinzipien und kennst Trainingsformen für das Training von Hypertrophie, Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer und Plyometrie.
- Du verstehst die Trainingsprinzipien und kennst Trainingsformen für exzentrisches, konzentrisches und isometrisches Training.
- Du kannst die Bedeutung von neuromuskulärem, funktionellem und physiologischen Training für das Tischtennis einschätzen.

Verletzungsprävention

- Du kennst die 3 Wachstumsphasen der Pubertät und kannst die Trainingsinhalte entsprechend anpassen.
- Du arbeitest präventiv, um Verletzungen vorzubeugen.
- Du erkennst eine inkorrekte Ausführung im Athletiktraining und kannst diese korrigieren.

Trainingsplanung und -periodisierung

- Du kannst Trainingsprogramme individuell auf Athlet:innen zuschneiden.
- Du planst Trainingsprogramme für eine Entwicklung über mehrere Monate (Kraftaufbau, Schnelligkeitsaufbau, Steigerung der Beweglichkeit) und führst diese durch.

Frauenspezifische Trainingsplanung

- Du weisst, was bei einer frauenspezifischen Trainingsplanung zu beachten ist.