

HESSISCHER SEGLERVERBAND e. V.

Jugendobmann: Reinhard Linke, Am Seeblick 16, 35759 Driedorf
Tel.: 0163-7546530 , Mail: jugendobmann@hsev.de



LG 05-22: Online-Seminar

„Kraft-/Ausgleichstraining im Segelsport“ 8 UE

-
- Was:** Siehe Anlage, Trainerweiterbildung
- Wann:** Zweitägig: 05./06.03.2022
Jeweils 09:30-14:00 mit einer halbstündigen Pause
- Wo:** www.zoom.us - Link wird an die Teilnehmer verteilt.
- Referentin:** Sandra Nütz-Hornig
Fit and Balanced - Ihr Fitness Personal Training in Wehrheim (Taunus) (fit-and-balanced.de)
- Wer:** Segler, Trainer, Trainerassistenten, Übungsleiter, Interessierte
Max. 15 Teilnehmer, davon 10 Plätze für hessische Trainer mit Lizenz bis 18.02.2022 reserviert.
- Anmeldung:** <https://www.manage2sail.com/e/Trainerweiterbildung> ; Meldeschluss 25.02.2022
- Kosten:** Keine
- Hinweis:** Angemeldete Teilnehmer, die ohne vernünftigen Grund absagen oder nicht teilnehmen, werden für 2022 von weiteren Lehrgängen ausgeschlossen.
- Sonstiges:** Weitere Infos werden per Mail an die angemeldeten Teilnehmer verteilt.
Wird als Weiterbildung für Trainer mit 8 UE anerkannt.

Mit sportlichen Grüßen

Reinhard Linke

Kontakt: Reinhard Linke, siehe oben

Das Kleingedruckte



Jeder Teilnehmer erklärt mit seiner Anmeldung sein Einverständnis, dass personenbezogene Daten, wie Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummern und E-Mail-Adressen zum Zweck der Organisation und Durchführung von Segelveranstaltungen gespeichert und veröffentlicht werden dürfen.

Der Hessische Seglerverband übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden. Die laut Klassenvorschrift vorgeschriebene Sicherheitsausrüstung für die Teilnehmer und ihrer Boote wird zum Wassertraining vorausgesetzt. Die Boote müssen den Anforderungen des Reviers entsprechen und es muss eine Haftpflichtversicherung bestehen. Bei Nichtbefolgen von Anweisungen des Trainers bzw. des verantwortlichen Betreuers kann ein Ausschluss von weiteren Trainingsmaßnahmen erfolgen. Die Betreuung findet nur auf dem Wasser statt (bzw. nach Absprache mit Eltern).

Der Sport vermittelt Grundwerte, die in der Gesellschaft von elementarer Bedeutung sind. In kaum einem anderen gesellschaftlichen Bereich werden Werte wie Toleranz, das Prinzip der Chancengleichheit, das Leistungsprinzip und der Grundsatz der Fairness so konsequent vorgelebt, praktiziert und eingeübt wie im Sport. Eine Grundregel des Sports ist das Verbot des Dopings, das dem Fairplay widerspricht, sowie die Chancengleichheit und das Leistungsprinzip außer Kraft setzt. Sieger wird sonst nicht der beste Athlet, sondern der, der bereit ist, die größten gesundheitlichen Risiken, um des Siegens willen auf sich zu nehmen.

Bankverbindung des HSeV: Waldecker Bank Korbach, IBAN: DE92 5236 0059 0100 1449 24

AUSSCHREIBUNG

WEITERBILDUNG KRAFT- UND AUSGLEICHSTRAINING IM SEGELSPORT

ZIEL DER WEITERBILDUNG

Segeln ist eine kraftvolle und anspruchsvolle Sportart bei der es nicht nur auf die Technik ankommt. Vielmehr ist es wichtig das passende Krafttraining und passende Regenerations- und Ausgleichseinheiten im Trainingsplan zu verankern.

Die Weiterbildung richtet sich deshalb an alle Trainer, die zukünftig mit den Sportlern die passenden Übungen und Trainingspläne für ein gesundes und erfolgreiches Segeln aufbauen und umsetzen wollen.

INHALTE:

- Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit
 - Bedeutung für den Segelsport
 - Trainingsstrukturierung
- Grundsätze des Trainings unter Berücksichtigung segelspezifischer Aspekte
 - Belastung vs. Beanspruchung
 - Superkompensation
 - Spezifische Vorgaben im Kinder- und Jugendtraining
- Grundlagen der Anatomie
 - Muskel- und Skelettsystem – spezifisch für segelrelevante Muskelgruppen
- Lehrbefähigung und Lehrtechniken
 - Methodik und Didaktik
 - Aufbau und Umsetzung von Trainingsplänen im Zusammenhang mit dem Segelsport
 - Übungsteil - Teilnehmer bauen einen eigenen Trainingsplan unter verschiedenen Fragestellungen zum Segeln auf
 - Anleitung einzelner Übung nach IAABBS-Methode mit Praxiseinheit für Teilnehmer
- Sport und Gesundheit
 - Sportverletzungen im Segelsport
 - Sofortmaßnahmen, Vorbeugung, Wiederherstellung
 - Sportschäden: Ursachen und Vorbeugung

ABLAUF DER AUSBILDUNG

- Die Weiterbildung beinhaltet Theorie und Praxis-Teile.
- In der Theorie werden den Teilnehmern die notwendigen Inhalte für ein adäquates Kraft- und Ausgleichstraining vermittelt. Es wird auf segelspezifische Themen rund um Belastung und Regeneration eingegangen.
- In den verschiedenen Praxisteilen lernen die Teilnehmer die vorgestellten theoretischen Themen anzuwenden und umzusetzen.

DAUER DES WORKSHOPS

- Die Weiterbildung umfasst 2x 4 LE
- an zwei Tagen eines Wochenendes vormittags
- jeweils ½ Stunde Pause

Fit-and-Balanced Inh.: Sandra Nütz-Hornig, Köpperner Straße 101, 61273 Wehrheim

Mobil: 0172 - 9 77 888 6 - E-Mail: s.nuetzhornig@gmail.com - Website: fit-and-balanced.de

Steuernummer: 74109256817

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Matte
- Handtuch oder Gummi- (Trainingsband klein und groß)
- Wasserkasten
- wenn möglich Faszienrolle