

Konzeption Langhanteltrainer der BSPA Innsbruck neu

Stand: Januar 2017

Präambel:

Die Kraft gehört zu den **wichtigsten** motorischen Grundeigenschaften, welche die körperliche Leistungsfähigkeit eines Sportlers limitiert.

Krafttraining wird gegenwärtig in vielen verschiedenen Arten angeboten. Dieses Angebot reicht vom freizeit- bzw. gesundheitsorientierten Training bis hin zum professionellen Spitzensport. In letzterem wie auch in einem leistungsbezogenen Training gewinnt ein langfristig angelegtes und strukturiertes Krafttraining zur Konditionierung immer mehr an Bedeutung.

Aber der Anschein, durch spezifische Bewegungen in der Sportart ein spezielles Krafttraining zu simulieren, hat sich leider nicht immer erfolgreich bewährt. So sind bei Kraftmessungen oder anderen Analysen in verschiedenen Sportarten nicht nur muskuläre Defizite, sondern auch Mangel an Schnellkraft-Fähigkeiten und muskulärer Stabilisation festgestellt worden. Es scheint so, dass eine breite Basisausbildung (Lernstufenmodell Langhantel) im Krafttraining ein effektives Training im späteren Leistungs- und Spitzensport begünstigt.

Schon vor mehr als 50 Jahren erkannte man die Langhantel als *das* Sportgerät zur Verbesserung der Kraftfähigkeit. Doch kommerzielle Sportgerätehersteller haben inzwischen ein beachtliches Niveau einer effektiven Konstruktion von Krafttrainingsmaschinen und speziellen modernen Trainingsgeräten erreicht. Dies hat u.a. dazu geführt, dass die Langhantel als universelles und grundlegendes Trainingsgerät im Krafttraining, auch des Leistungssports, an Bedeutung verloren hat. Weiterhin sind Kenntnisse und Fähigkeiten bei Athleten und Trainern, die eine methodische Hinführung zum Training mit der Langhantel und die weitere Entwicklung im Rahmen eines leistungsorientierter Trainings zum Ziel haben, ein wenig auf der Strecke geblieben.

Seit ca. 10 Jahren erfährt das Krafttraining mit der Langhantel eine „Renaissance“. Die Gründe hierfür werden in der näheren Betrachtung der Inhalte deutlich. Unter anderem besteht eine hohe Übertragbarkeit auf die Sprung- und Sprintfähigkeit eines Sportlers und eine Optimierung der intermuskulären Koordination im Rahmen einer Qualitätsverbesserung der Muskulatur (neuronale Effekte) (Strength and Cond. Res).

Zielstellung der Ausbildung zum Langhanteltrainer an der Bundessportakademie:

Die Ausbildung soll allen teilnehmenden Trainern die Möglichkeit geben, eine fundamentierte und nachhaltige Kompetenz im Bereich des Langhanteltrainings anzubieten. Dazu wird auf die Erfahrung von Christian Thomas und Martin Zawieja zurückgegriffen, die maßgeblich für die Langhantelausbildung in Deutschland verantwortlich sind. Martin Zawieja hat zusätzlich bereits für viele Sportarten im Leistungssport, Trainingskonzepte im Krafttraining entwickelt. Damit eine fundamentierte Ausbildung im Langhanteltraining realisiert werden kann, werden zwei Ausbildungsmodule angeboten, die einerseits einen Umgang (Einstieg) mit dem Langhanteltraining voraussetzt und auf der anderen Seite ein methodisch- und fachlich sinnvollen Aufbau für eine optimale Umsetzung des Langhanteltrainings in den Sportarten gewährleistet. In diesem Zusammenhang wird es analog einer modernen Erwachsenenbildung, keine klassischen Prüfungsformen geben, sondern eine prozessbegleitende Arbeit zu bewerten sein. Hier sind Aufgaben zu bewältigen, die eine praxisorientierte Arbeit (im Verein oder am Stützpunkt) mit einem Athleten voraussetzt. Diese Arbeiten basieren auf zwei Ebenen. Die erste Ebene umfasst den gesamten Bereich der Bewegungsausführungen mit der Langhantel. Die zweite Ebene obliegt der Installation des Langhanteltrainings in den Trainingsprozess. Am Ende der Module Krafttrainingsprogramme die praxisnah in der eigenen Sportart umgesetzt werden können. Dazu ist ein fundamentiertes Wissen im Bereich Biomechanik und Bewegungslehre mit der Langhantel integraler Bestandteil.

Fortschreibung der Langhanteltrainerausbildung 2.0

Die Langhanteltrainerausbildung an der BSPA Innsbruck startet in das 2.Ausbildungsjahr. Nach eingehender Evaluierung mit den Mitarbeitern der BSPS und den Absolventen der Ausbildung erscheint es notwendig eine Fortschreibung 2.0 durchzuführen. Langhantelathletik hat dem Rechnung getragen und zwei **3 wichtige Bereiche** in den Fokus gestellt:

- Kürzere Ausbildungszeiten und angepasstes Preissegment
- Mehr Praxis (Anteil 1/3 Theorie und 2/3 Praxis)
- Fokus auf einen ausgewählten Übungskatalog der perfekt beherrscht werden muss

Auf Grundlage dieser Anforderungen hat Langhantelathletik die Konzeption überarbeitet und mit dem Namen Langhanteltrainer 2.0 und dem Slogan „**effektives und zielgerichtetes Langhanteltraining für meine Sportart**“ belegt.

Modul 1 (3 Tage)

Ausbildungsprofil:

- Bedeutung des Langhanteltrainings im modernen Leistungssport
- Das modifizierte Lernstufenmodell im Langhanteltraining (eingeschränkter Übungskatalog)
- Festlegung eines effektiven und ausgesuchten Übungskataloges (maximal 8 Übungen)
- Erwärmung und Cool Down im Langhanteltraining
- Praxis in den Lernstufen
- Einstieg in die Trainingsmethodik mit praktischer Umsetzung
- Fehlererkennung in den Langhantelübungen
- Biomechanik in der Praxis (App, Tablet)

Kompetenzen (Fach- und Vermittlungskompetenz) und Ausprägung:

- ✓ Der Teilnehmer kennt die Bedeutung des Langhanteltrainings
- ✓ Der Teilnehmer versteht die Struktur des Lernstufenmodells
- ✓ Der Teilnehmer kann die Räumlichkeiten und das korrekte Hantelmaterial einschätzen und zuordnen
- ✓ Der Teilnehmer kann eine Erwärmung für das Hanteltraining eigenständig durchführen
- ✓ Der Teilnehmer kennt die Bewegungsabläufe der Lernstufen und kann die Kardinalfehler erkennen und abstellen
- ✓ **Der Teilnehmer kann den Regelkreis zur Fehlererkennung optimal einsetzen und kann die dazugehörigen Tools und Hinweise im Training sicher einsetzen**
- ✓ Der Teilnehmer kann den Begriff Muskelkraft und Muskelleistung im gesamten Kontext zuordnen und mit Übungsbeispielen belegen
- ✓ Der Teilnehmer kennt alle Belastungsparameter und Trainingsmethoden.
- ✓ Planungen einer Trainingswoche werden beherrscht und können in der Praxis umgesetzt werden

Modul 2 (3 Tage)

Ausbildungsprofil:

- Die Bedeutung der Bewegungsqualität im Langhanteltraining (alle bisher angewandten Übungen)
- **Der Bereich „coach to coach“ wird im Umgang mit der Langhantel sicher beherrscht**
- Trainingsmethodischer Aufbau des Langhanteltrainings in den Team- und Individualsportarten (Periodisierung und Zyklisierung)

- Erstellen von Kraftprofile in verschiedenen Sportarten (Athletikkategorien) in der Praxis
- Entwicklung von Mustertrainingspläne für Spezialmethoden (Kontrast/Komplex, variables Krafttraining)
- Intensive Schulung des ausgewählten Übungskataloges
- Prüfungsaufgabe: Erstellung einer Trainingsplanung (MAZ) für eine Maximalkraftplanung/ -entwicklung!

Kompetenzen (Fach- und Vermittlungskompetenz) und Ausprägung:

- ✓ Der Teilnehmer kennt alle Langhantelübungen und kann sie im Trainingsprozess einsetzen (Schwierigkeitsgrad und Wirksamkeit)
- ✓ Der Teilnehmer kann alle Trainingsübungen in Bezug auf bewegungsorientierte Zielstellungen (Anteil von Strecker- oder Beugerseite, Anteil Ganzkörperstabilität etc.) konfigurieren
- ✓ Der Teilnehmer kann auf Grundlage der Bewegungsanalyse in einer Sportart, eigenständig ein Kraftprofil erstellen
- ✓ Der Teilnehmer hat biomechanische Kenntnisse in Bezug auf das Langhanteltraining und kann diese Fertigkeiten anwenden (er kann die Bereiche Hantelgeschwindigkeit und Hantelverlauf plausibel in der Praxis erklären)
- ✓ Der Teilnehmer kennt die Unterschiede in den athletische Vorbereitungen der Team- und Individualsportarten und kann die Trainingsziele zuordnen
- ✓ Der Teilnehmer kann Mustertrainingspläne im Bereich der Spezialmethoden erstellen und in der Praxis anwenden
- ✓ Der Teilnehmer erstellt und präsentiert Video-Clips seiner Sportler/Trainingsgruppe zur Begutachtung und Bewertung der Bewegungsausführungen
- ✓ Der Teilnehmer kann anhand eines Bewegungsablaufes eines Sportlers die Biomechanik im Langhanteltraining (Hantelkurve und Geschwindigkeit) erklären und beschreiben (prozessbegleitende Lernerfolgskontrolle, Videoauswertung)
- ✓ Der Teilnehmer stellt in der Gruppe einen Makrozyklus (Teilabschnitt mindestens 4-6 Wochen) aus dem aktuellen Trainingsprozess (inklusive individuellen Trainingsübungen) vor (prozessbegleitende Lernerfolgskontrolle)

Modul 3 (Prüfungsmodul 1 Tag)

Ausbildungsprofil:

- Kurze Impulsreferate (der Schwerpunktthemen) mit anschließender Diskussion praxisnah
- Methodische und didaktische Hilfsmittel im Langhanteltraining
- Der differenzierte Einsatz von Kraft und Ausdauer im Trainingsprozess

Kompetenzen (Fach- und Vermittlungskompetenz) und Ausprägung:

- ✓ Videoauswertung der betreuten Athleten in verschiedenen Lernstufen (Lernphasenmodell) (prozessbegleitende Lernerfolgskontrolle) **Prüfung Teil 1**
- ✓ Periodisierung, Zyklisierung und Planung einer Trainingsgruppe/Sportlers in Form einer Saisonplanung (vor- und während der Saison) (prozessbegleitende Lernerfolgskontrolle) **Prüfung Teil 2**
- ✓ Lehrbefähigung – Techniktraining mit Fehlererkennung- und Behebung, im Rahmen des Regelkreises zur optimalen Fehlererkennung. **Dieser Prüfungsteil wird während der Module 1 und 2 im Rahmen der praktischen Einheiten geprüft. Prüfung Teil 3 (dieser Prüfungsteil kann je nach Gruppengröße auch in Form einer Videoauswertung durchgeführt werden)**