

mehr wissen. mehr verstehen.



**SPEZIFISCHE ANPASSUNGEN IM
KRAFTTRAINING**
EXZENTRIK & ISOMETRIE IM TRAINING

PROF. DR. KLAUS WIRTH (AUT)

SPORTWISSENSCHAFTLER, EXPERTE KRAFTTRAINING UND DIAGNOSTIK
Masterlehrgang Training und Sport, FH Wiener Neustadt



08.02.2020

ZUR ANMELDUNG

INHALT UND PROGRAMM

EXZENTRISCH, KONZENTRISCH & ISOMETRISCH - WAS BRINGT WAS?

Krafttraining ist nicht nur % 1 RM und 3 Sätze mit 10 Wiederholungen. Begriffe wie konzentrisches, exzentrisches und isometrische Kontraktionsformen tauchen auf Seite zwei eines jeden Trainingslehrbuches auf. Liest man weiter, folgen Angaben zu winkelspezifischen Übungen und geschwindigkeitsbasierter Ausführung. Auf den ersten Blick hat alles seine Berechtigung im Trainingsalltag, doch was passiert wirklich im Körper? Welche Anpassungen sind zu erwarten und wie wirken sich unterschiedliche Trainingsmethoden im Krafttraining auf den Muskel und das Zentralnervensystem aus?

In dieser Fortbildung wird der Fokus auf die Kontraktionsformen gelegt. Dabei wird ein Schwerpunkt auf das exzentrische Training gegeben.

2 |

Weitere Inhalte umfassen Fragestellungen wie:

- Wie funktioniert exzentrisches Training wirklich?
- Was kann ich mir von isometrischen Training erwarten?
- Welchen Einfluss haben Gelenkwinkel bei der Ausführung (Bsp.: wie tief soll eine Kniebeuge sein?)
- Welche Anpassungen sind durch isolierte Trainingsinhalte zu erwarten?
- Welche Rolle spielt eine geschwindigkeitsorientierte Steuerung von Kraftübungen?

Es erwartet dich eine kritische Betrachtung von elementaren Bewegungsformen, welche tagtäglich im Reha-, Studien- und Trainingssetting stattfinden. Dabei verhilft die Industrie manchen Teilbereichen zu unverhofftem Ruhm und gibt dabei Versprechen ohne die nötige wissenschaftliche Substanz zu haben. Eine spannende Fortbildung, die dir das nötige Hintergrundwissen für den Umgang mit Steuergrößen wie Exzentrik, Isometrie und geschwindigkeitsorientiertem Training gibt.

**Wie funktioniert exzentrisches Training wirklich?
Alle Fakten zu spezifischen Anpassungen hier!**

ZIELGRUPPE UND LEVEL

WER SOLLTE DIESE
FORBILDUNG
BESUCHEN?

- **Trainer**
- **Instruktoren**
- **Sportwissenschaftler**
- **Physiotherapeuten**
- **Sportärzte**

**Ausbildungsstufe ab
Instruktor wird empfohlen!**



BENEFITS

WARUM SOLLTEST
DU DIESE
FORBILDUNG
BESUCHEN?

- **Um die physiologischen Hintergründe bei den unterschiedlichen Kontraktionsformen zu verstehen!**
- **Um sichere und effektive Trainingsreize zu setzen!**
- **Um den wissenschaftlichen Hintergrund von geschwindigkeitsorientierten Trainingsübungen zu erfassen!**
- **Um mit mehr Wissen nachfolgend keiner Marketinglüge/Broschüre auf den Leim zu gehen!**



REFERENT

3 | **PROF. DR. KLAUS WIRTH** (AUSTRIA)

Sportwissenschaftler, Experte Krafttraining und Diagnostik
Masterlehrgang Training und Sport, FH Wiener Neustadt

Prof. Dr. Klaus Wirth leistet seit Jahren großartige Arbeit im Bereich Trainingswissenschaft und Lehre. Früher an der Universität Frankfurt tätig, arbeitet der Sportwissenschaftler aktuell an der Fachhochschule in Wiener Neustadt im Masterlehrgang „Training & Sport“.

Langjährige Erfahrung im Training mit Nachwuchsleistungssportlern, besonders in den Bereichen Kraft- und Schnelligkeitsentwicklung, ergeben neben erheblichen Fachwissen auch eine große Portion Praxiserfahrung.

MEHR INFORMATIONEN



<https://www.fhwn.ac.at/mitarbeiter/wirth-klaus>



https://www.researchgate.net/profile/Klaus_Wirth

FORSCHUNG

Keiner, M., Sander, A., Wirth, K., Schmidtbleicher, D. (2013). Einfluss eines 2-jährigen Krafttrainings auf schnellkräftige Leistungen im Nachwuchsleistungssport Fußball. *Leistungssport*, 43 (5), S.23-29.

Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., Schmidtbleicher, D. (2012). Leistungsfähigkeit jugendlicher Fußballer im Nachwuchsleistungssport. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 60 (3), S.112-115.

Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., Schmidtbleicher, D. (2012). Entwicklung von Sprintleistungen durch ein Krafttraining im NachwuchsleistungssportFußball. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 24 (2), S.28-46.

Und viele mehr...



THEMENSCHWERPUNKTE

SAMSTAG, 08.02.2020

1 TEIL: PHYSIOLOGIE & KONTRAKTIONSFORMEN

- 09:00-10:45 : Kontraktionsformen und deren größten Mythen (exzentrisches, isometrisches Training)!
- 10:45-11:30 : Winkel- und geschwindigkeitsspezifisches Training - Was sagt die Wissenschaft dazu?
- 11:30-11:45 : Pause



2 TEIL: EFFEKTE VON SPEZIFISCHEN TRAININGSINHALTEN

4 |

- 11:45-13:30 : Effekte von spezifischen/isolierten Trainingsformen auf die Leistungssteigerung und Diagnostikergebnisse, sowie betrachtung gängiger Methoden und Übungen in der Praxis
- 13:30-14:00 : Fragen & Antworten



SA, 08.02.2020

09:00 - 14:00 UHR



BSPA WIEN

AUF DER SCHMELZ 6,
1150 WIEN



DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE



€ 97

GESAMTPREIS

20

PLÄTZE
MINDESTENS

ZU DEN TICKETS

<https://bit.ly/2sk0eKc>

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





ANFAHRT

BSPA WIEN

AUF DER SCHMELZ 6,
1150 WIEN

ANREISE MIT DEM AUTO:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

MEHR UNTER
bspa-fortbildungsakademie.at



office.fbak@bspa.at

Wir freuen uns auf deinen Kontakt!