

1. Titel der Veranstaltung

Erlebnis der Qual – Training in den leichtathletischen Ausdauerdisziplinen

2. Referenten

Monika Frenger, Dr. phil., Lehrkraft für besondere Aufgaben Sportwissenschaft an der UDS in Saarbrücken, Lehrbeauftragte an der Hochschule Kaiserslautern sowie der Friedrich-Schiller-Universität Jena, weitere Trainertätigkeiten u.a. im Bereich Spinning und Bergsport

Dozententätigkeiten:

Seit 2011 hauptberuflich an der UDS in den BA, LA und MA Studiengängen der Sportwissenschaften, Lehraufträge in den MBA Studiengängen in Kaiserslautern und Jena, sowie Referententätigkeiten bei Sportfach- bzw. Regionalverbänden u.a. Sportbund Pfalz, Deutscher-Fußball-Bund. Egidius-Braun-Stiftung im Rahmen unterschiedlicher Veranstaltungsformate.

Trainertätigkeiten:

Langjährige Trainertätigkeit beim Snow-and-Fun Club Apachen e.V. (Ski alpin), der TSG Kaiserslautern (Taekwondo & Combat Arnis), Unisport Kaiserslautern (Spinning)

Sowie selbstständige Trainertätigkeit u.a. mit dem SEK Rheinland-Pfalz

Literatur:

vgl. <https://www.researchgate.net/profile/Monika-Frenger>

Wolfgang Raubuch, Dipl. Sportlehrer, A-Trainer Sprung (Spezialdisziplin Stabhochsprung), B-Trainer Mehrkampf und Trainerscheine in weiteren Sportarten

Dozententätigkeiten:

langjährige Dozententätigkeiten u.a. an der Uds (Sportwissenschaftliches Institut des Saarlandes), innerhalb der Grundlagenausbildung des LSVS, innerhalb der Trainerausbildung des Sportbundes Pfalz und innerhalb der Trainerausbildung des SLB

Trainertätigkeiten:

langjährige und aktuelle Trainertätigkeiten des TV Püttlingen im Nachwuchs- und Aktivenbereich und langjährige Stützpunktrainertätigkeiten im Grundlagentraining und Stabhochsprung für Mehrkämpfer

Literatur:

Raubuch, W., Pollähne, H., Brecht-Kubach, S. & Eichhorn, A. (2012): Trainings- und Bewegungslehre – Ein Leitfaden für Trainer & Übungsleiter. Kaiserslautern: Sportbund Pfalz.

3. Zielgruppe

B-Trainer Leichtathletik, C-Trainer Leichtathletik, Lehrer und Sportlehrer, angehende Trainer und Übungsleiter sportartübergreifend, Fitnesstrainer

4. Datum

09.04.2022 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr, 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr (8LE)

5. Ort

Vereinsheim Breitwies, Stadion Püttlingen

6. Beschreibung der Lehrgangsinhalte

- Motivation und Sozialer Zusammenhalt: Trainieren und Wettkämpfen als Erlebnis
- Leistungsphysiologische Grundlagen: Wiederholung von vorhandenem Wissen und methodische Einordnung von Trainingsinhalten.
- Aktueller Stand Methodik Trainingsplanung- und Steuerung im Wettkampfsport
 - Angewandte Trainingssteuerung
- Langfristiger Leistungsaufbau
- Trainingsplanung

7. Ablaufplan

09:00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer
09:15 – 10:15 Uhr	Impulsreferat „Erlebnis der Qual – ich wollte nie Marathon laufen!“, Dr. phil. Monika Frenger
10:15 – 12:00 Uhr	„Software- oder Hardware-Upgrade?“ – Leistungsphysiologische Grundlagen und abgeleitete Trainingsmethoden, Wolfgang Raubuch
12:00 – 13:00 Uhr	Pause
13:00 - 14:00 Uhr	Angewandte Trainingssteuerung für Wettkampfsportler - Dr. phil. Monika Frenger, Wolfgang Raubuch
14:00 – 16:00 Uhr	Training planen - Zielgruppenorientierte Trainingsplanung (Gruppenarbeit + Diskussion)

8. Anzahl der Teilnehmer:

Vorläufige pandemiebedingte Begrenzung auf 20 Personen