



Neuroathletik

Trainer Ausbildung



NEUROATHLETIK-TRAINER AUSBILDUNG INFOMATERIAL



ALLGEMEINES

Sowohl im Sport, als auch in der Therapie oder im Alltag, gilt es für das Gehirn Aufgaben durch Bewegungen zu lösen, die der Körper im Anschluss ausführen muss. Ist das Gehirn nicht in der Lage, die gestellten Aufgaben adäquat zu lösen, hat das enorme Auswirkungen auf die Effizienz und Leistungsfähigkeit dieser Bewegung.

Während im klassischen Athletiktraining die Vorbereitung der physischen Komponenten auf die Anforderungen des Wettkampfes im Vordergrund stehen, geht es im Neuroathletiktraining darum, den Athleten auf die Anforderungen, die der Sport beziehungsweise eine Bewegung oder Disziplin an die bewegungssteuernden Bereiche des zentralen Nervensystems stellt, bestmöglich vorzubereiten.

Dies ist die Grundlage für die umfassende Neuroathletik-Trainer Ausbildung von Lars Lienhard. Das Konzept der Ausbildung ist aus mehr als 10 Jahren Praxiserfahrung heraus entstanden und betrachtet Leistungsfähigkeit auf eine völlig neue und revolutionäre Weise. Hier stehen erstmalig die neuronalen Anforderungen, die der Sport an das zentrale Nervensystem des Sportlers stellt, im Vordergrund einer Neuroathletik-Trainer Ausbildung.

- Die 5-Module umfassende Ausbildung schließt mit einer Prüfung und einem Zertifikat ab.
- Teilnahmevoraussetzung für die Spezialmodule sind die Basismodule 1 und 2.

BASISMODULE

BASISMODUL 1

GRUNDAUSBILDUNG TEIL 1

Das Modul 1 der NAT-Ausbildung beschäftigt sich primär mit den sensorischen und afferenten Aspekten des peripheren Nervensystems, also dem Input aus den sensorischen Nervenfasern des Körpers, sowie mit Teilaspekten der Weiterleitung und Verarbeitung der sensorischen Informationen.

BASISMODUL 2

GRUNDAUSBILDUNG TEIL 2

In diesem Modul geht es um die Verbesserung des efferenten motorischen Outputs, also um die Verbesserung der Bewegung mit all ihren Komponenten. Um die Hauptaufgabe des Gehirns, den Organismus am Leben zu halten, optimal erfüllen zu können, muss der größte Teil der befehlgebenden und efferenten Systeme daraufhin ausgerichtet sein, den Körper zu schützen und seine vitalen Funktionen aufrecht zu halten.

INHALTE

- Basiskonzepte des Gehirns unter Einbeziehung des Nervensystems
- Bewegungssteuernde Systeme - das visuelle, vestibuläre und propriozeptive System
- Sensorik
- Rolle des Kleinhirns
- Neuromechanik und Propriozeption
 - Nervenmobilisation
- Motorische Kontrolle der Gelenke

INHALTE

- Efferenter motorischer Output
- Bahnen des extrapyramidalen Systems
 - Formatio Reticularis
- Mittelhirn – Bewegungssteuerung
- Gleichgewichtssystem und Tractus Vestibulospinalis



SPEZIALMODULE

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

SPEZIALMODUL 1

Dieses Modul erklärt, wie das Gehirn durch neuronale Methoden stimuliert werden kann, um optimal Kraft zu generieren. Mithilfe der Inhalte, wird vermittelt, wie das Potenzial der Muskeln optimal genutzt und die Kraftleistung deutlich verbessert werden kann. Kraft, als die Fähigkeit Spannung zu erzeugen und Beweglichkeit, als die Fähigkeit Entspannung zu erzeugen, sind zwei Seiten einer Medaille. Die beiden Fähigkeiten bedingen sich im hohen Maße wechselseitig und werden daher in einem Modul zusammengefasst. Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt jedoch auf den Themenbereichen der Kraft und den neuronalen Strategien im Krafttraining.

INHALTE

- Erzeugung von willkürlicher Kraft
- Optimierung des Neural Drives
- Isometrie
- Loaded Mobility Training
 - Kartierung, Kontraktionsformen, Neuroplastizität
- Stärkung der Knochen
- Modulation des venösen Blutrückflusses
- Unilaterales vs. Bilaterales Training
- Auswirkung auf bestimmte Hirnareale
- Beweglichkeit

SCHNELLIGKEIT

SPEZIALMODUL 2

„Speed kills“ so heißt es so schön im englischen Sprachgebrauch. „Schnelligkeit ist der Schlüssel zum Sieg“ - das kann man sicherlich für viele Sportarten uneingeschränkt so stehen lassen. Die Fähigkeit schnell, gewandt, präzise und mit hohen Geschwindigkeiten zu agieren, beeindruckt die meisten Menschen und prägt unser Verständnis von Sport. Schneller zu werden, ist ein Bedürfnis, das die meisten Sportler antreibt und eine wichtige Motivation zum Training ist. Doch ist das Schnelligkeitstraining im Vergleich zum Ausdauer- oder Krafttraining intensiver, komplexer, birgt ein hohes Verletzungsrisiko und zeichnet sich zusätzlich oft durch recht langsame Trainingsanpassungen aus. Dieses Modul soll helfen, diese wichtige Fähigkeit umfassender zu verstehen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Schnelligkeitstraining und Schnelligkeitsleistung nachhaltig verbessert werden können.

INHALTE

- Schnelligkeit
- Neurologie der Schnelligkeit
- Schnelligkeitstraining vorbereiten
- Rahmenbedingungen verbessern
 - Reflexive Stabilität
- Lauftechnik
- Translationsbewegungen
- Visuelle Wahrnehmung/ Visuelles System
- Entscheidungs-/ Reaktionsgeschwindigkeit

AUSDAUER

SPEZIALMODUL 3

In der Sportwissenschaft bezeichnet Ausdauer die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung. In diesem Modul werden die Rahmenbedingungen und Voraussetzungen, die notwendig sind eine sportliche Leistung, bzw. Handlung gegen und trotz Ermüdungserscheinungen aufrechtzuhalten, betrachtet. Das Ziel ist Maßnahmen zu erlernen, die ein Einsetzen der Ermüdung verzögern, sowie die Einordnung der Anstrengung und Ermüdung besser einzustufen.

INHALTE

- Ermüdung aus wissenschaftlicher Sicht
- Energiebereitstellungssysteme
- Atmung, Atemtraining
- Ausdauer und Interozeption
- Schmerztoleranz
- Brain Endurance Training
- Regeneration



ABSCHLUSSPRÜFUNG

ZERTIFIKAT

NEUROATHLETIK-TRAINER

- Die Teilnahme an der Prüfung ist optional.
- Das Bestehen der Prüfung ist Voraussetzung für
 - das Neuroathletik-Trainer Zertifikat
 - die Möglichkeit auf unserer Homepage als NAT Trainer gelistet zu werden, wenn dies gewünscht ist.

Die Prüfung besteht aus 5 Teilen und einer Bonusfrage. Je Modul gibt es einen Fragenkatalog. Jeder Teil muss separat bestanden werden.

PREISE

AUSBILDUNG

| | |
|--|--------|
| Basismodul 1..... | 1.299€ |
| Basismodul 2..... | 1.299€ |
| Je Spezialmodul..... | 1.299€ |
| Kraft und Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer | |

Ausbildung komplett.....5.499€
(alle 5 Module)

WEITERE SEMINARE UND WORKSHOPS

NEURO ATHLETIC TRAINING

Wir bieten neben der umfassenden Neuroathletik-Trainer Ausbildung eine Auswahl an relevanten Themen-Workshops der Neuroathletik und neurozentrierten Gesundheitsoptimierung.

NAT FUNDAMENTALS WORKSHOP

Der perfekte Einstieg ins Neuroathletik-Training für Coaches, Trainer, Athleten, Therapeuten und alle NAT- Interessierten. Starte mit unserem NAT Fundamentals Workshop und lerne an 2 Tagen kompakt und anwendungsorientiert die Welt des Neuroathletik-Trainings kennen.

NEURO FUNCTIONAL TRAINING

Im Neuro Functional Training (NFT) wird funktionelles Training nach neuronalen Gesetzmäßigkeiten umgesetzt. Eine Revolution innerhalb des Functional Trainings. Diese Training eignet sich hervorragend um in größeren Gruppen umgesetzt zu werden. (Kompakter 3-Tage-Workshop)

SEMINAR INTEROZEPTION

Dieses zweitägige Seminar befasst sich mit den neurozentrierten Möglichkeiten zu einer verbesserten Interozeption - für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die interozeptive Genauigkeit ist maßgeblich bestimmend, ob das Gehirn die Belastung einer Situation - in Sport oder Alltag - adäquat einordnen und den Körper darauf vorbereiten kann.

