

Grundlagen der Trainingslehre und (Tanz)Physiologie

Dozent: Prof. Dr. Ulf Henrik Göhle

Dieses Seminar befasst sich mit den physiologischen Grundlagen von Training, sowie den wissenschaftlichen Prinzipien der Trainingssteuerung. Über praktische Übungen zu Diagnostik und ergänzenden Trainingsmethoden, sollen Sie in die Lage versetzt werden, dieses Wissen in ihren Tanz und Trainingsalltag zu übertragen.

Diese Themen stehen auf der Agenda:

- Grundlagen der Trainingswissenschaft für Tanz
- Muskelphysiologie, Energiestoffwechsel/-Systeme
- Neuromuskuläre Grundlagen von Flexibilität & Dehnungsmethoden
- Monitoring von Trainingsbelastung und Erholung (Vermeidung von Übertraining)
- Ergänzende Trainingsmethoden für Tanz (u.a. funktionelles Krafttraining)
- (Selbst-)Diagnostik u.a. Belastungssteuerung und Identifikation von Schwächen

Neben der Wissensvermittlung steht vor allem der Übertrag in die Trainings- und Tanzpraxis im Mittelpunkt. Die vermittelten Grundlagen werden dazu genutzt, um Konsequenzen für ein optimales Trainingsmanagement zu ziehen. Durch praktische Übungen zur (Selbst-)Diagnostik kann das Wissen auf den jeweils individuellen Fall angewandt werden.

Ziele sind es, durch eine optimale Trainingssteuerung und ergänzende Trainingsmethoden, zum einen Verletzungen und Überlastungen zu verhindern, und zum anderen eine Leistungsreserve aufzubauen, die im professionellen Alltag sehr wichtig ist und gleichzeitig die künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten verbessert (wie z.B.: höhere Sprünge, kraftvollere Drehungen u.ä.).

Outcome:

Die Teilnehmer*innen lernen ...

- ...die physiologischen Vorgänge im Muskel zu verstehen.
- ...die Adaptionvorgänge der verschiedenen Körpersysteme zu beschreiben und Rückschlüsse auf die Trainingsplanung zu ziehen.
- ... zu erkennen durch welche Faktoren Trainingsbelastungen gesteuert, überwacht und evaluiert werden kann.
- ... durch praktische Übungen und Anwendungen ihr Tanztraining nach trainingswissenschaftlichen Grundlagen zu gestalten.
- ... die Grundlagen der Leistungsdiagnostik anzuwenden zwecks Identifikation von Trainingsfortschritt und Schwächen.