



Thüringer Triathlon-Verband e.V., Lehrwart  
Dr. Konrad Smolinski, Kastanienallee 11, 07554 Gera

**Thüringer Triathlon-Verband e.V.**

Lehrwart

Dr. Konrad Smolinski

Kastanienallee 11

07554 Gera

Tel. 0172-7909530

Email konrad.smolinski@gmx.de

Web www.triathlon-thueringen.de

## Ankündigung / Anmeldung

Gera, 07.08.2017

Liebe Vereine, liebe Trainer!

Zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen Triathlon wird eine Weiterbildung (an zwei Samstagen) zu den Themen ‚Sportpsychologie‘ und ‚Sportartspezifisches Kraft- und Stabilisationstraining im Triathlon‘ angeboten. Diese Weiterbildungsveranstaltung richtet sich an alle (Thüringer) Triathlon C-Trainer. Eine erfolgreiche Teilnahme der Weiterbildung berechtigt zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenz Triathlon (Leistungssport) um weitere 4 Jahre (Teilnahme an beiden Tagesveranstaltungen).

*[Falls in Ausnahmefällen nur die Teilnahme an einer Tagesveranstaltung möglich, kann die Lizenz nur um weitere 2 Jahre verlängert werden.]*

**Datum:** Teil I: 04.11.2017 und Teil II: 25.11.2017 (Inhalte: siehe Rückseite)  
**Ort:** Institut für Sportwissenschaft, Friedrich-Schiller-Universität Jena, Seidelstr. 20, 07749 Jena  
**Umfang:** 16 UE (2 x 8 UE)  
**Teilnahmegebühr:** 60€ für Trainer des TTV (sonstige: 120€)  
**Teilnehmerlimit:** 25 (Triathlon-C-Trainer aus Thüringer Vereinen und Teilnehmer an beiden Teilen werden bevorzugt)  
**Anmeldung:** ausschließlich per Formular ([Link hier](#)) bis spätestens **20.10.2017** oder bis Erreichen des Teilnehmerlimits

Eine Anmeldebestätigung sowie nähere Informationen zum Ablauf erhalten die Teilnehmer nach Anmeldung der Weiterbildung.

Ich bitte alle Vereine, diese Informationen an ihre betreffenden Trainer weiterzuleiten.

Mit sportlichen Grüßen,

Thüringer Triathlon-Verband e.V.

Dr. Konrad Smolinski

(Lehrwart)

Präsident: Jürgen Rockstroh  
Vizepräsident: Matthias Weißbrodt  
Finanzreferent: Rolf Wernicke

DKB - Deutsche Kreditbank AG  
IBAN: DE39120300001008386987  
BIC: BYLADEM1001

 **Finanzgruppe  
Hessen-Thüringen**

unterstützt den Thüringer Triathlon-Verband.

## **Inhalte – Kurzbeschreibung**

### **Teil I – Sportpsychologie – am 04.11.2017**

**(Dr. Konrad Smolinski)**

Die Sportpsychologie beschäftigt sich mit psychologischen Prozessen des Sports. Für Trainer und Sportler im Triathlon sind vor allem die Prozesse der Selbstregulation von Bedeutung. Wie können Athleten ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen steuern, um ihre Ziele im Freizeit- und Leistungssport zu erreichen? Dieser Fortbildungstag soll den Teilnehmern grundlegende Einsatzmöglichkeiten und Techniken der Sportpsychologie im Triathlon zeigen. Hierbei werden mentale Trainingsformen, Bewältigungsstrategien und das Training von mentalen Fertigkeiten in Theorie und Praxis vermittelt.

### **Teil II – Sportartspezifisches Kraft- und Stabilisationstraining im Triathlon – am 25.11.2017**

**(Dr. Konrad Smolinski)**

Ein regelmäßiges sportartspezifisches Kraft- und Stabilisationstraining kann Verletzungen vermeiden, die Leistungsfähigkeit des Athleten steigern und zu einem erfolgreichen langfristigen Leistungsaufbau beitragen. Hierbei ergeben sich für Trainer und Athleten zwei wesentlichen Fragestellungen:

1. Welche Art von Krafttraining kann nach Analyse der Stärken und Schwächen des Athleten als auch der Besonderheiten der Sportart eine Leistungssteigerung verschaffen?
  2. Wie können Krafttrainingseinheiten sinnvoll in den Trainingsplan eingebunden werden?
- Auf diese Fragestellungen soll in diesem Tagesworkshop u. a. in Theorie und Praxis eingegangen werden.