

Einführung in das Athletiktraining

Diskussion zur Funktionalität im Training:

- ➔ Anatomisch-mechanische Sichtweise?
- ➔ Zweckorientierte Sichtweise?

Fazit:

- ➔ Athletiktraining ist grundsätzlich zweckorientiert!

Schlussfolgerungen:

- ➔ Athletiktraining zielt nicht auf das Stimulieren einzelner Muskeln, sondern auf das Trainieren komplexer Bewegungsabläufe ab!
- ➔ Athletiktraining verfolgt keine ästhetischen Ziele, sondern zielt auf eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit ab!



Einführung in das Athletiktraining

Grundlegendes Ziel des Athletiktrainings:

→ Verbesserung der athletischen Fähigkeiten eines Menschen

Daraus resultieren:

→ Verbesserung der Leistungsfähigkeit

→ Verletzungsprophylaxe

Anwendungsfelder:

→ Verbesserung der Belastbarkeit im Sport (Training, Wettkampf)

→ Verbesserung der Belastbarkeit im Beruf / im Alltag



Einführung in das Athletiktraining



© BSA/DHfPG

Einführung in das Athletiktraining

Inhalte des Athletiktrainings I:

➔ Funktionelles Aufwärmen:

- Erhöhung der physiologischen Leistungsbereitschaft
- Bewegungsvorbereitung („Movement Preparation“)
- Kompensation von Bewegungsdefiziten

➔ Schnelligkeits- und Agilitätstraining:

- Training der linearen Schnelligkeit
- Training der lateralen Schnelligkeit



Einführung in das Athletiktraining

Inhalte des Athletiktrainings II:

➔ Funktionelles Krafttraining:

- Verbesserung der Kraftqualitäten bei komplexen Bewegungshandlungen
- Verbesserung der Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft
- Kompensation von hohen mechanischen oder unphysiologischen Belastungen („Prehab“)

➔ Funktionelles Ausdauertraining:

- Verbesserung der Laktattoleranz
- Training der spezifischen lokalen Muskelausdauer

