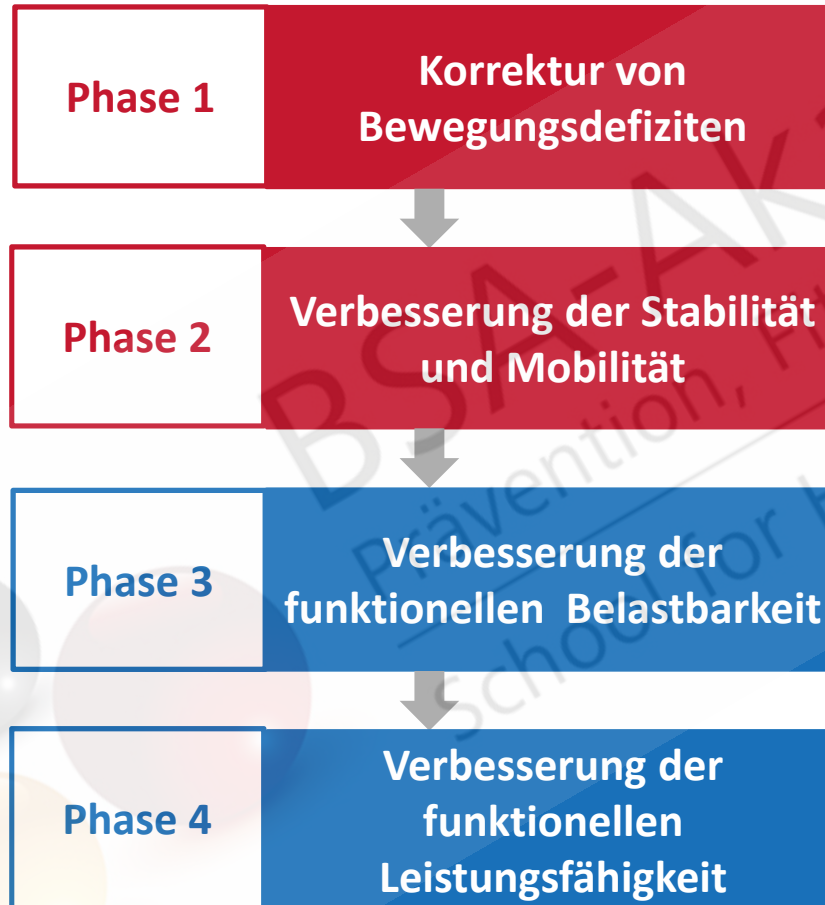


Phasenmodell des Athletiktrainings



© BSA/DHfPG

Identifikation von Bewegungsdefiziten

Testung funktioneller Bewegungsmuster:

- Testung der Bewegungsqualität bei funktionellen Bewegungsmustern mithilfe des Functional Movement Screen®
- Identifikation von Bewegungsdefiziten und daraus resultierend Aufdeckung von Verletzungspotenzialen



Ursachen von Bewegungsdefiziten

Koordinativ bedingte Bewegungsdefizite:

- Sportartspezifische Bewegungsabläufe führen zu einem Antrainieren von motorischen Stereotypen.
 - Motorische Stereotype können für die sportartspezifische Leistung durchaus sogar förderlich sein.
 - Die Qualität der Bewegungsausführung ist jedoch bei ungewohnten Bewegungen durch eine kaum ausgeprägte intra- und intermuskuläre Koordination gestört.
 - Es besteht die Gefahr von Kompensationsbewegungen.
- ➔ Kompensationsbewegungen stellen ein verstecktes Verletzungspotenzial dar (Überlastung arthromuskulärer Strukturen).

Ursachen von Bewegungsdefiziten

Defizite im Bereich der Stabilität:

- Sportartspezifische Belastungen führen zu spezifischen Anpassungen.
- Die in die sportartspezifischen Bewegungsabläufe primär involvierten Gelenke sind optimal neuromuskulär gesichert.
- Bei sekundär involvierten Gelenken besteht nicht zwangsläufig ein Optimum an Stabilität.
- Stabilitätsdefizite provozieren Kompensationsbewegungen.

➔ Kompensationsbewegungen können mittel- bis langfristig Überlastungen und Verletzungen provozieren.



Ursachen von Bewegungsdefiziten

Defizite im Bereich der Mobilität:

- Sportartspezifische Bewegungsabläufe mit permanent eingeschränkten Bewegungsamplituden provozieren motorische Stereotype und neuromuskulären Dysbalancen.
- Neuromuskuläre Dysbalancen schränken die Mobilität arthromuskulärer Systeme ein.
- Mobilitätsdefizite provozieren Kompensationsbewegungen.

→ Kompensationsbewegungen können mittel- bis langfristig Überlastungen und Verletzungen provozieren.

