

Athletiktraining (Teil II)

**Korrektur von Bewegungsdefiziten + Verbesserung
der Stabilität & Mobilität**

Über mich



- ✓ MBA Sportökonomie
- ✓ Health Coach: + Athletik-Training, 1:1
- ✓ Sportevents: Triathlon, Firmenlauf
- ✓ Präventionstrainer an Schulen & Senioren
- ✓ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ✓ Referent
- ✓ Dozent

Phasen des Athletiktrainings

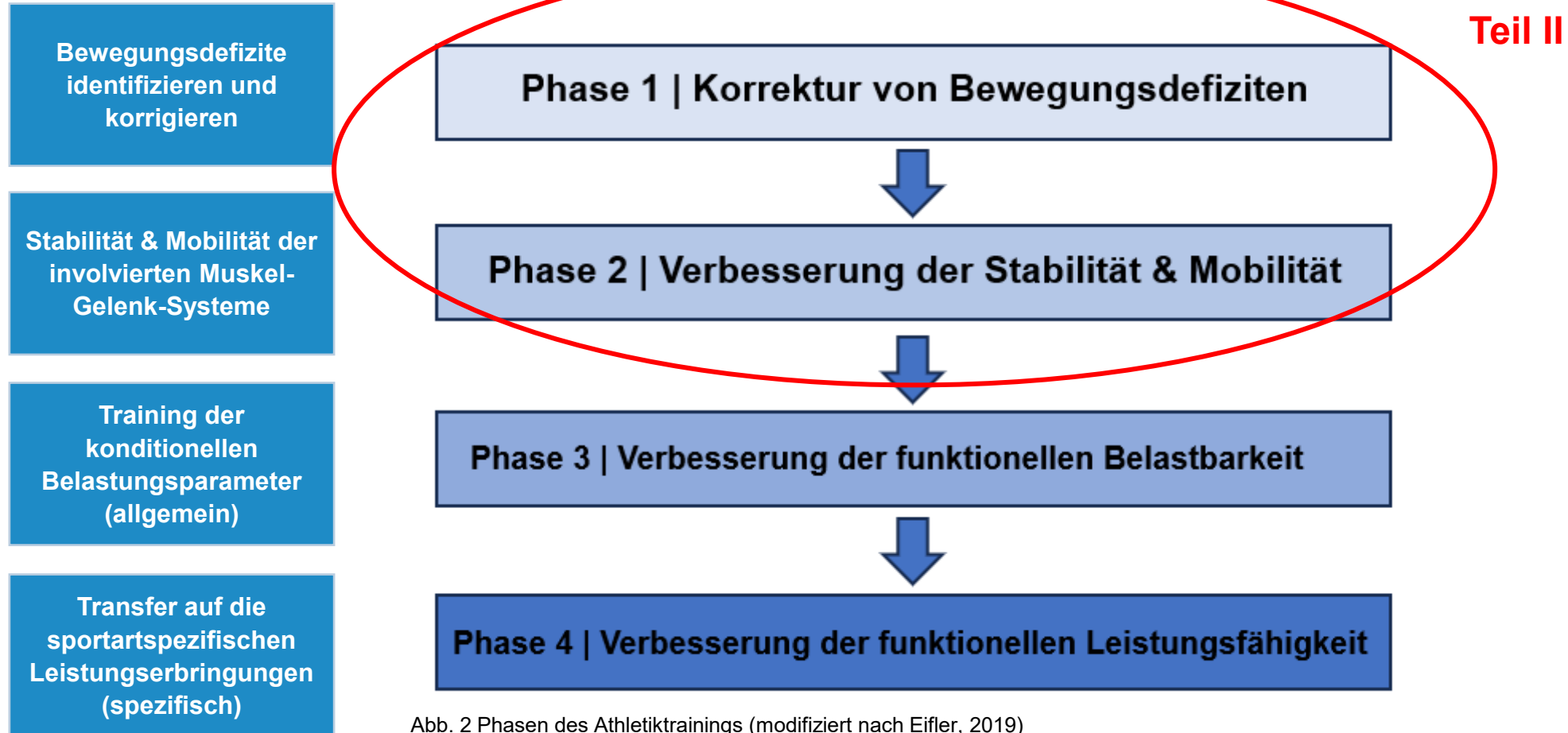


Abb. 2 Phasen des Athletiktrainings (modifiziert nach Eifler, 2019)

Phasen des Athletiktrainings

1. KORREKTUR VON BEWEGUNGSDEFIZITEN

- Functional Movement Screen (FMS, Cook, G. & Burton, L. (2010))
Welche Art der Ausdauer ist dominant (aerob / anaerob)?
- Funktionelle Defizite?
- Koordinative Defizite?
- Defizite in der Stabilität?
- Mobilitätsdefizite?

Phasen des Athletiktrainings

2. VERBESSERUNG DER STABILITÄT UND MOBILITÄT

- Training der Rumpfmuskulatur (CORE)
- Training der Autostabilisationsfähigkeit

Autostabilisationstraining alle Maßnahmen des Trainings bei denen die Haltemuskulatur der Wirbelsäule der Länge nach ohne Fixierung, also Frei und autonom stabilisierend, arbeiten muss (Freese, 2001, S. 89)

- Training der Autostabilisationsmobilität
- Koordinative Defizite?
- Defizite in der Stabilität?
- Mobilitätsdefizite?

Phasen des Athletiktrainings

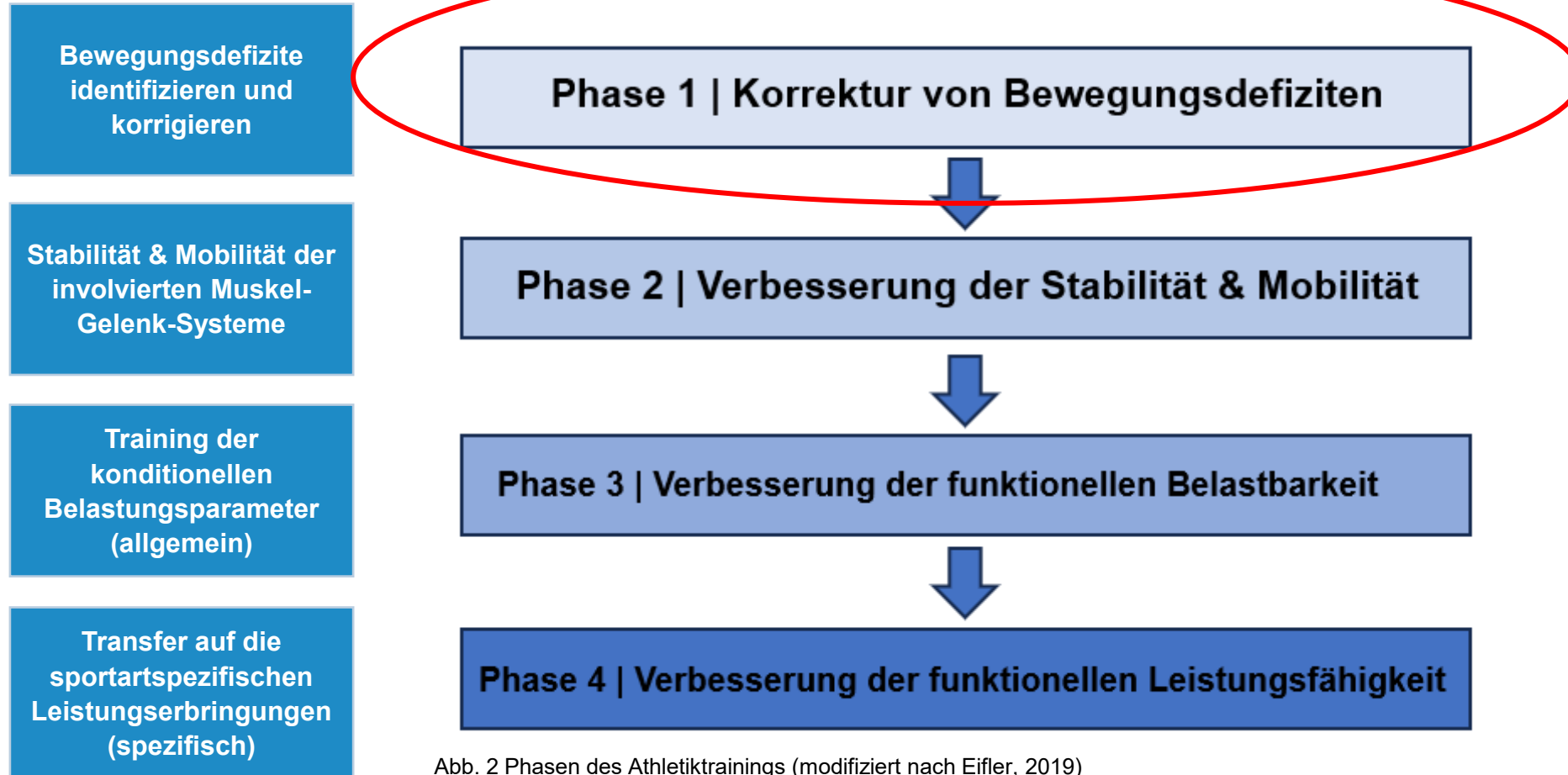


Abb. 2 Phasen des Athletiktrainings (modifiziert nach Eifler, 2019)

1. Bewegungsdefizite erkennen

WAS SIND BEWEGUNGSDEFIZITE?

Bewegungsdefizite sind Einschränkungen oder Dysbalancen, die eine effiziente Bewegungskörperausführung beeinträchtigen.

Sie können durch einseitige Belastungen, Bewegungsmangel, Verletzungen oder ungeeignete Trainingsreize entstehen.

Beispiele aus der Praxis

Beispiel 1: Knie kollabieren nach innen (Knee Valgus)

Bei Kniebeugen oder Landungen

Mögliche Ursachen:

- Schwäche der Hüftstabilisatoren
- Eingeschränkte Sprunggelenksmobilität
- Fehlende Bewegungskontrolle
- Unzureichende Muskulatur im Fuß-Längsgewölbe

Abflachung des Längsgewölbes → vermehrte Pronation im Fuß → Innenrotation der Tibia
→ Innenrotation des Femurs → Valgusstellung im Knie

Folgen:

Erhöhte Belastung für Kniegelenk und Kreuzband
Verminderte Kraftübertragung

1. Bewegungsdefizite erkennen

BEISPIEL 2: EINGESCHRÄNGTE SCHULTERBEWEGLICHKEIT

Sportler kann die Arme nicht vollständig über Kopf führen.
Häufig bei Kraftsportler:innen oder Personen mit viel sitzender Tätigkeit.

Folgen:

Kompensationsbewegungen im Rücken
Erhöhtes Risiko für Schulterbeschwerden

1. Bewegungsdefizite erkennen

BEISPIEL 3: MANGELNDE HÜFTMOBILITÄT

Tiefe Kniebeuge nicht möglich.
Rundrücken entsteht bereits in der unteren Position.

Folgen:

Verminderte Trainingsqualität
Höhere Belastung der Lendenwirbelsäule

Phasen des Athletiktrainings

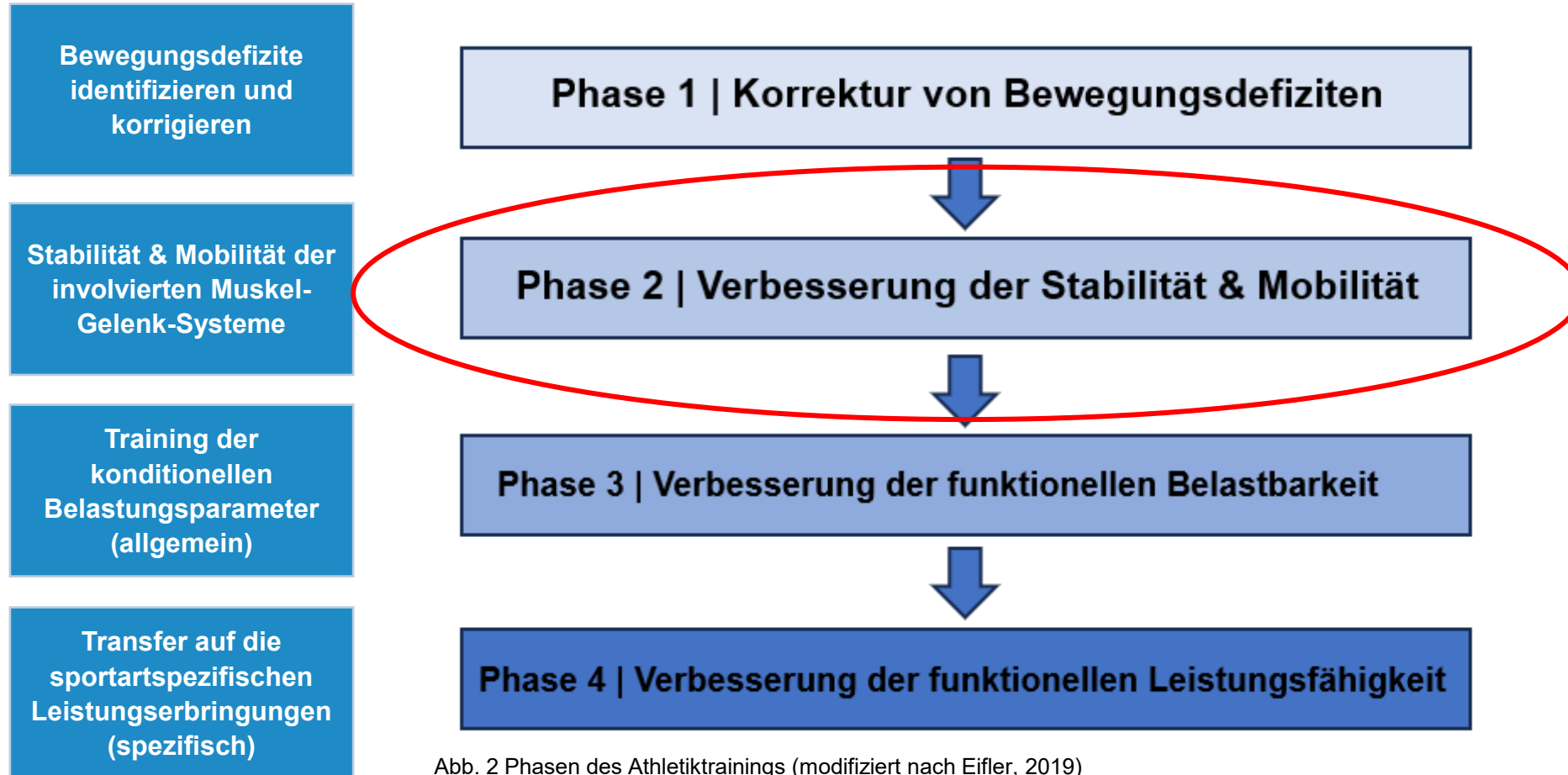


Abb. 2 Phasen des Athletiktrainings (modifiziert nach Eifler, 2019)

2. Verbesserung der Mobilität

Was ist Mobilität?

Was ist Mobilität?

Mobilität beschreibt die aktive Beweglichkeit eines Gelenks unter Kontrolle der umgebenden Muskulatur.

Verbesserung der Sprunggelenksmobilität

Problem:

Ferse hebt sich bei Kniebeugen vom Boden ab.

Übung:

Knie-zur-Wand-Mobilisation (auch ein gutes Screening!)

- Fuß ca. 5–10 cm von der Wand entfernt
- Knie kontrolliert Richtung Wand schieben
- Ferse bleibt am Boden

Ziel:

Mehr Beweglichkeit in der Dorsalflexion des Sprunggelenks.

2. Verbesserung der Mobilität

WAS IST MOBILITÄT?

Verbesserung der Hüftmobilität

Problem:

Eingeschränkte Beweglichkeit in der tiefen Kniebeuge.

Übung:

90/90-Hüftrotation

- Sitzposition mit beiden Beinen im 90°-Winkel
- Kontrollierter Wechsel von einer Seite zur anderen

Ziel:

Verbesserung der Innen- und Außenrotation der Hüfte

2. Verbesserung der Mobilität

Verbesserung der Schultermobilität

Problem:

Eingeschränkte Überkopfbewegung.

Übung:

Wall Slides

- Rücken an die Wand
- Arme an der Wand nach oben führen
- Kontakt zur Wand möglichst halten

Ziel:

Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und Bewegungssteuerung.

2. Verbesserung der Stabilität

Was bedeutet Stabilität?

Stabilität beschreibt die Fähigkeit, Gelenke und Körpersegmente unter Belastung kontrolliert zu halten.

Mobilität ohne Stabilität führt häufig zu Instabilität.

Stabilität ohne Mobilität führt dagegen oft zu kompensierten Bewegungsmustern.

Praxisbeispiele

Rumpfstabilität

Defizit:

Verlust der Körperspannung bei Kniebeugen, Sprints oder Richtungswechseln.

Übungen:

- Dead Bug
- Bird Dog
- Front Plank
- Pallof Press

Nutzen:

Verbesserte Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper.

2. Verbesserung der Stabilität

Hüftstabilität

Defizit:

Instabile Beinachse bei Landungen oder einbeinigen Bewegungen.

Übungen:

- Single-Leg Romanian Deadlift
- Standwaage
- Step-Downs
- Einbeinige Kniebeuge an der Box

Nutzen:

Verbesserte Kontrolle von Knie- und Hüftgelenk.

2. Verbesserung der Stabilität

Schulterstabilität

Defizit:

Schulter "wandert" bei Druck- oder Zugbewegungen.

Übungen:

- Y-T-W Raises
- Scapula Push-ups
- Bottom-Up Kettlebell Carry

Nutzen:

Verbesserte Kontrolle des Schulterblatts und höhere Belastbarkeit der Schulter.

Von der Analyse in die Trainingspraxis

Vorgehensmodell

1. Testen

Beispiele:

- Tiefe Kniebeuge
- Ausfallschritt
- Schulterflexion
- Einbeinstand

2. Defizit identifizieren

Beispiel:

Eingeschränkte Sprunggelenksbeweglichkeit

3. Ursache analysieren

Beispiel:

- Mangelnde Mobilität
- Fehlende Stabilität
- Fehlende Bewegungskontrolle

4. Passende Intervention wählen

Beispiel:

- Mobilisationsübung
- Stabilisationsübung
- Techniktraining

5. Retest

Überprüfung der Veränderung direkt nach der Maßnahme und im Trainingsverlauf.

Von der Analyse zur Praxis

Praxisfall (Beispiel) Fußballspieler mit Knieschmerzen

Analyse:

- Knie kollabiert bei Landungen nach innen
- Eingeschränkte Sprunggelenksmobilität
- Schwache Hüftstabilisatoren

Intervention:

- Knie-zur-Wand-Mobilisation
- Mini-Band Walks
- Step-Downs
- Einbeinige Landungsübungen

Erwartetes Ergebnis:

- Verbesserte Beinachsenkontrolle
- Weniger Belastung auf das Knie
- Bessere Sprint- und Richtungswechselqualität

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Nun besteht die Möglichkeit auf Fragen einzugehen