

TREND



Athletiktraining

– So trainiert man heute

Trainieren wie ein Athlet, wer will das nicht? Doch nicht nur Mitglieder profitieren von dem neuen Trend auf der Trainingsfläche, auch für Studiobetreiber bietet Athletiktraining neue Möglichkeiten, ihre Klientel zu erweitern und sich einer neuen Zielgruppe zu öffnen: Mannschaftsportlern.

Allgemeines Athletiktraining umfasst alle motorischen (lat. motor = Bewegter) Grundeigenschaften des Menschen: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Eine harmonische Ausprägung dieser fünf Eigenschaften wird im Allgemeinen als „athletisch“ angesehen.

Spezifisches Athletiktraining hingegen beschäftigt sich eher mit dem Training der für die einzelne Sportart essentiellen konditionellen Fähigkeiten. So ist für einen Kugelstoßer der Faktor Kraft sicherlich wichtiger als für einen Tischtennispieler. Hier werden häufig durch spezielle Belastungsprofilanalysen und Leistungsdiagnostiken klare Prioritäten beim Training gesetzt.

Spezifisch trainieren

Während im Fitness- und Freizeitbereich das allgemeine Athletiktraining immer beliebter wird, geht der Trend im Leistungssport immer stärker zum spezifischen Athletiktraining. Dies scheint durchaus sinnvoll, wenn man bedenkt, dass zum Beispiel beim Mannschaftssport die unterschiedlichen Spielpositionen auch unterschiedliche Leistungen erbringen müssen. So muss der „Wide Receiver“ beim American Football beispielsweise sehr schnell laufen und gut fangen können, während der „Strong Safety“ eher stark und massiv verteidigen muss.

Ein unterschiedliches Athletiktraining innerhalb einer Mannschaft macht hier sicherlich Sinn!

Einer der bekanntesten Vertreter des „modernen“ Athletiktrainings ist Mark Verstegen. Im Jahre 2004 holte der damalige Fußball-Bundestrainer Jürgen Klinsmann den Amerikaner zur Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft 2006 nach Deutschland. Seitdem wurden die Begriffe „Core Stability“, „Athletic Performance“ und „Functional Training“ in Deutschland zu geflügelten Begriffen im Sport.

Belastungen des täglichen Lebens

Eine genaue Definition dieser Begriffe ist schwer festzulegen, da es viele unterschiedliche Interpretationen gibt. Während man relativ einheitlich unter dem Begriff „Core Stability“ eine stabile und suffiziente Rumpfmuskulatur und unter dem Begriff „Athletic Performance“ die Optimierung der Leistungsfähigkeit eines Athleten versteht, wird der Begriff „Functional Training“ doch bislang kontrovers diskutiert. Im Allgemeinen versteht man darunter eine Klassifikation von Übungen, wel-

DEFINITION

Der Begriff „Athletik“ stammt vom griechischen Wort *athlētēs* = „Wettkämpfer“ ab. Das Athletiktraining bedeutet also im eigentlichen Sinne das Training der Fähigkeiten – diese sind in der Regel angeboren – und Fertigkeiten – die erlernt werden – eines Sportlers zum Zwecke der Wettkampftätigkeit.

> SERVICE

www.ist.de

Ausbildung

Ab Mai 2013 startet beim IST-Studieninstitut erstmals die neue berufs begleitende Weiterbildung „Athletiktraining“. Schwerpunkte der neuen A-Lizenz sind u.a. Functional Training, High Intensity Training (HIT) und das Training



des Körperkerns. Nach erfolgreichem Abschluss sind die Absolventen in der Lage, Athletikübungen zur Ganzkörperkräftigung in Fitnesskurse, (Group-)Personal Trainings und Trainingspläne zu integrieren und können mit verschiedenen Methoden Schnelligkeit, Kraft und Bewegungstechnik ihrer Kunden verbessern.

> DOWNLOAD

www.trainer-magazine.de

In der aktuellen Ausgabe unseres Fachmagazins „TRAINER“ finden Sie eine Übersicht mit allen Ausbildungen im Bereich „Functional Training“. Diese Übersicht stellen wir Ihnen als Download zur Verfügung.

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/milon



che den Körper für Belastungen des täglichen Lebens trainieren.

Urheber unbekannt

Während die Amerikaner diese „Trainingsphilosophie“ als ihr geistiges Eigentum betrachten, ist der Begriff Funktionsgymnastik im deutschsprachigen Raum schon seit der Zeit von Turnvater Jahn (1778–1852) bekannt. Zu dieser Zeit prägte besonders der Schwede Per Henrik Ling (1776–1839) die „Schwedische Gymnastik“, welche sich vor allem mit der Stärkung der Rumpfmuskulatur und der Verbesserung der Körperhaltung beschäftigte. Die Frage, „Wer hat es erfunden?“, lässt sich hier leider nicht genau klären.

Allerdings hat der bekannte amerikanische Athletiktrainer James Radcliffe das Ganze adäquat mit folgendem Zitat zusammengefasst: „Within the realm of all sports exists the need for several components of true athleticism: strength, speed and agility. These three can be summed up in one simple word – POWER!“

Powertraining

Das Training der „Power“ (im physikalischen Sinne = Leistung) umfasst vor allem Kraft, Schnelligkeit und Agilität. Hier steht der Transfer von konditionellen Eigenschaften auf die eigene Leistung klar im Vordergrund. Daher ist ein athletisches Training im funktionellen Sinne immer dem entsprechenden Anforderungsprofil einer Sportart anzupassen. Meist werden diese Bewegungen in aufrechter oder leicht gebeugter Körperhaltung durchgeführt, während man steht oder läuft. Übungen, die sowohl multidirektional als auch großamplitu-

dig ausgeführt werden, sind im „Functional Training“ verankert.

Besonders Übungen aus dem olympischen Gewichtheben, turnerische Elemente, gymnastische Übungen mit Hilfsmitteln und aktive Beweglichkeitsübungen sind Bestandteile eines Athletiktrainings.

Umsetzung im Fitnessclub

Nach und nach hält das Athletiktraining Einzug in die deutsche Fitnessbranche. Hier sind drei Bereiche für eine Integration in den Fitnessclub zu differenzieren:

1. Allgemeines Athletiktraining mit Gruppen (Groupfitness)
2. Sportartspezifische Betreuung von Mannschaften oder Einzelathleten in Absprache mit den Trainern (z.B. in der Off-Season)
3. Integration ins Personal Training, auf die individuellen Wünsche des Kunden ausgerichtet

Die „normale“ und meist sehr gerätelastige Ausstattung im Fitnessclub ist zwar schon eine gute Grundlage für ein „Functional Training“, aber um ein komplettes Athletiktraining durchzuführen, empfiehlt sich die Anschaffung einiger Geräte und Hilfsmittel, wie zum Beispiel:

- Kettlebells, Bumper Plates
- Medizinbälle, Gymnastikbälle, Faszirollen, Sandbags, Koordinationsleitern,
- Taue, Sprunghocker, Klimmzugstangen, Pylonen, Zugschlitzen, Schlingentrainer.

Eine Auswahl einiger dieser Geräte, eingerichtet in einer eigenen Trainingszone, kann das Training im Fitnessclub durchaus bereichern und Mannschaftssportler für ihre spezifische Sportart fit(ter) machen.

Dr. Stephan Geisler



Dr. Stephan Geisler verantwortet an der IST-Hochschule für Management i.G. voraussichtlich ab dem 1. April 2013 die Professur „Fitness and Health“ u.a. mit den Schwerpunkten Betriebliches Gesundheitsmanagement, Personal Training und Athletiktraining. Außerdem leitet er als Dozent Seminare im Fachbereich „Fitness“ beim IST-Studieninstitut. Studiert hat er Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention an der Deutschen Sporthochschule Köln. Seit 2002 unterrichtet er dort als Dozent in den Fachgebieten Kraft- und Ausdauertraining.

Infos: www.ist.de