

YOUNG ATHLETES 2024

ATHLETIKTRAINING

Präsenzcoaching Athletik April

Programm Präsenz Coaching Athletik

Zeit	Programm
15:00-15:30	Begrüßung, Theorie Athletik
15:30-16:30	Praxis Mobilisation/Aufwärmen, Agility
16:30-17:30	Praxis Kraft, Technik Langhantel, Rumpfstabilität
17:30-18:00	Cool Down, Verabschiedung

Was ist eigentlich Athletiktraining?

Definition

- Stammt von lateinischen „āthlēta“ oder altgriechischen „athlētēs“ (ἀθλητής)
- Übersetzung: Wettkämpfer oder auch kraftvoller, muskulöser Mensch übersetzt.
- Unter Athletik wird im Allgemeinen die körperliche Leistungsfähigkeit im Hinblick auf (sportliche) Bewegungen verstanden.
- Athletiktraining umfasst demzufolge gezielte Maßnahmen zur Steigerung, zum Erhalt und zum Wiedergewinn der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit.

Was ist eigentlich Athletiktraining?

Arten von Athletiktraining

Allgemeines Athletiktraining

- Elementar Training in allen Bereichen
- Steigerung der allgemeinen funktionellen Leistungsfähigkeit der Bereiche Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination (Kadlec & Groeger, 2021, S.16)

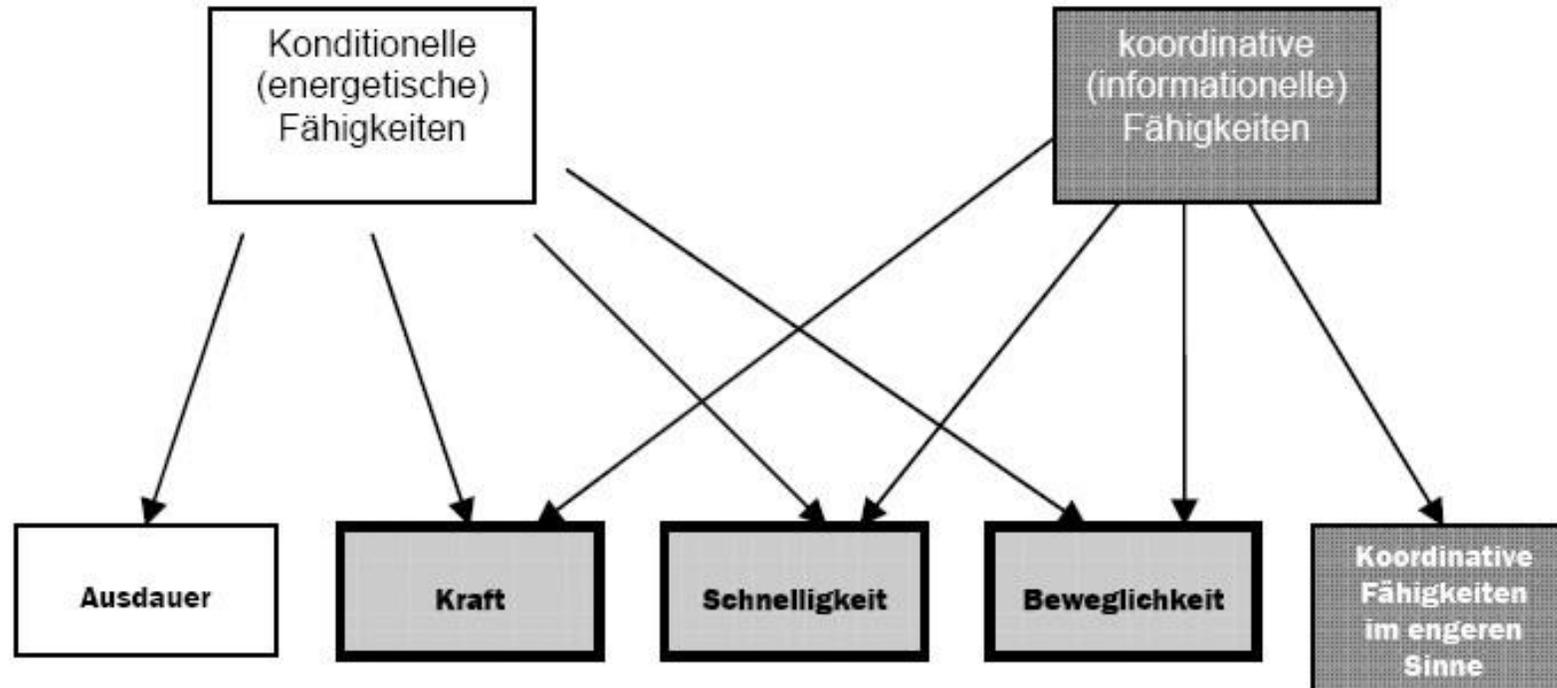
Sportartspezifisches Training

- Bewegungsmuster und Muskelgruppen sind im Fokus, die für die jeweilige Sportart besonders relevant sind.
- Hier spricht man von einem sportartspezifischem Training, dass die relevanten Anforderungen der jeweiligen Sportart in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert.



Was ist eigentlich Athletiktraining?

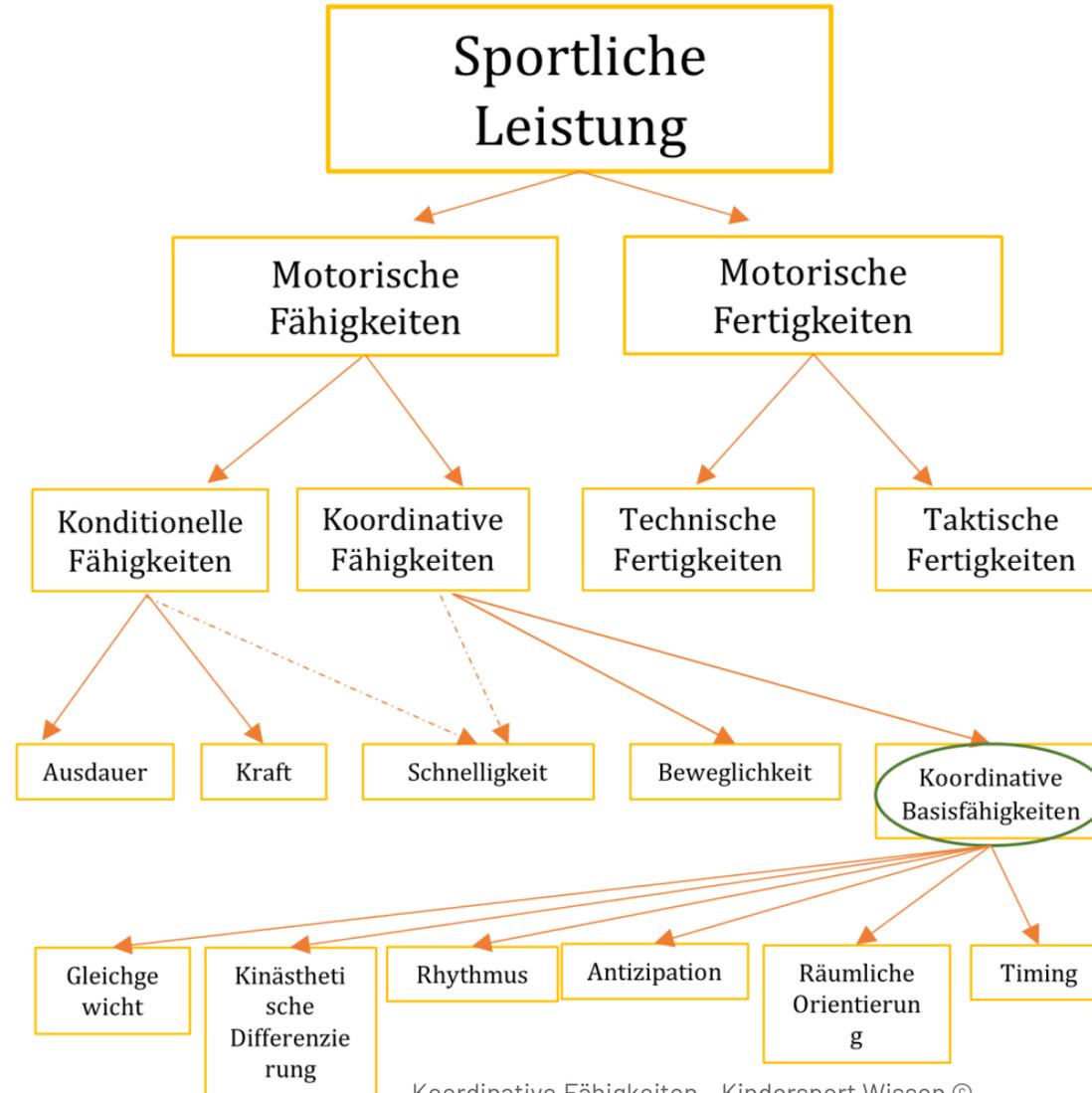
Definition sportmotorische Fähigkeit



Übergangsbereiche zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Hohmann et al., 2003)

Was ist eigentlich Athletiktraining?

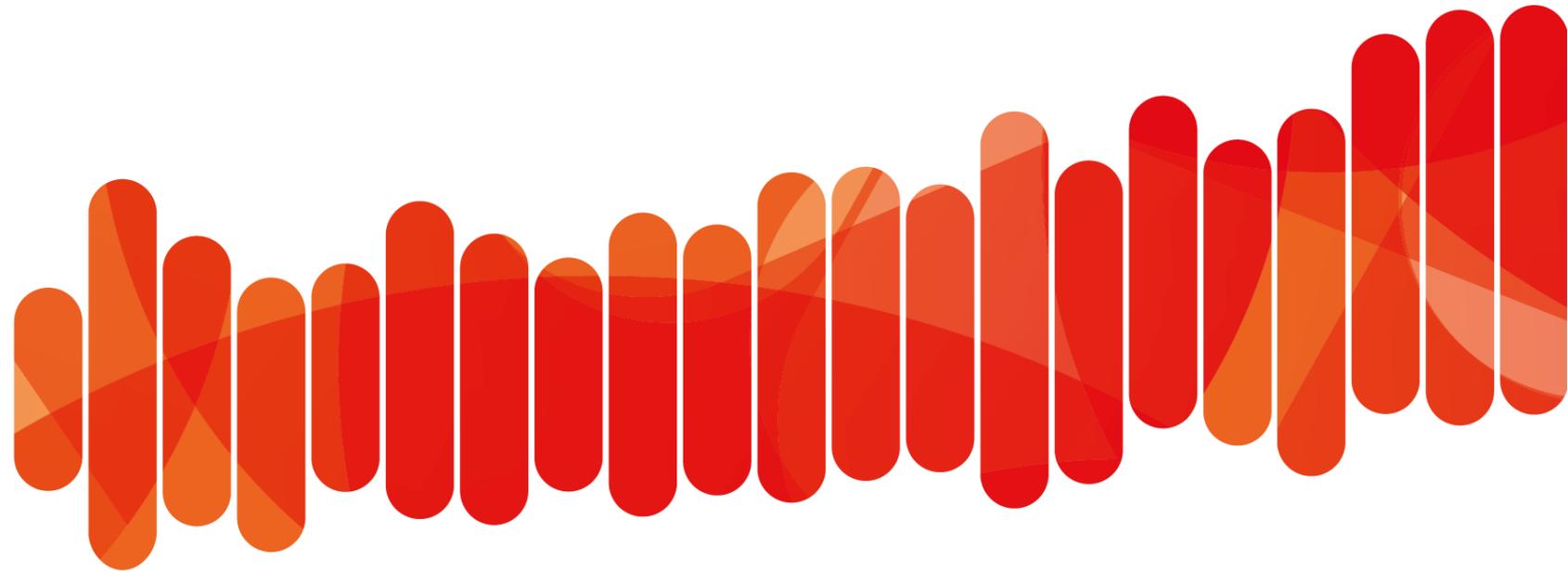
Definition sportmotorische Fähigkeit



Koordinative Fähigkeiten - Kindersport Wissen ©

Welche Bereiche sind für meine Sportart wichtig?

Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit



Warum ist Athletiktraining wichtig?

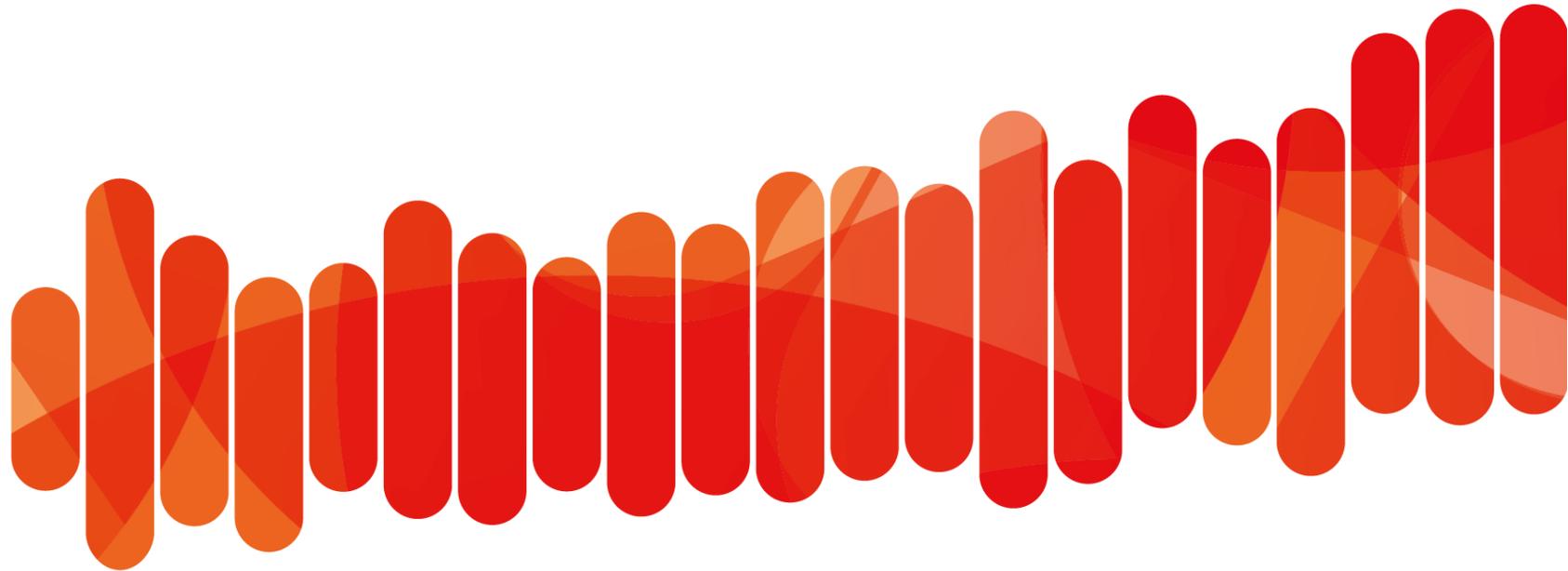
Was bringt's?

- Bessere Leistungen im sportartspezifischen Training
- Adäquates agieren des Körpers auf sportliche Reize
- Allgemeine Athletik als Vorbereitung auf sportartspezifische Anforderungen (Technik, Taktik)
- Fertigkeiten auf Wettkampfniveau einzusetzen
- Athletiktraining= Verletzungsprävention!



Wo verletzen sich die Sportler in meiner Sportart?

Beine, Arme, Schulter, Rücken, Kopf?



Wie plane ich ein Athletiktraining?

Screening

- **Physische Leistungsfaktoren=motorische Fähigkeit** (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination)
- **Bewegungsfertigkeit =motorische Fertigkeit** (allgm. Grundfertigkeit und komplexere Fertigkeit (Technik))

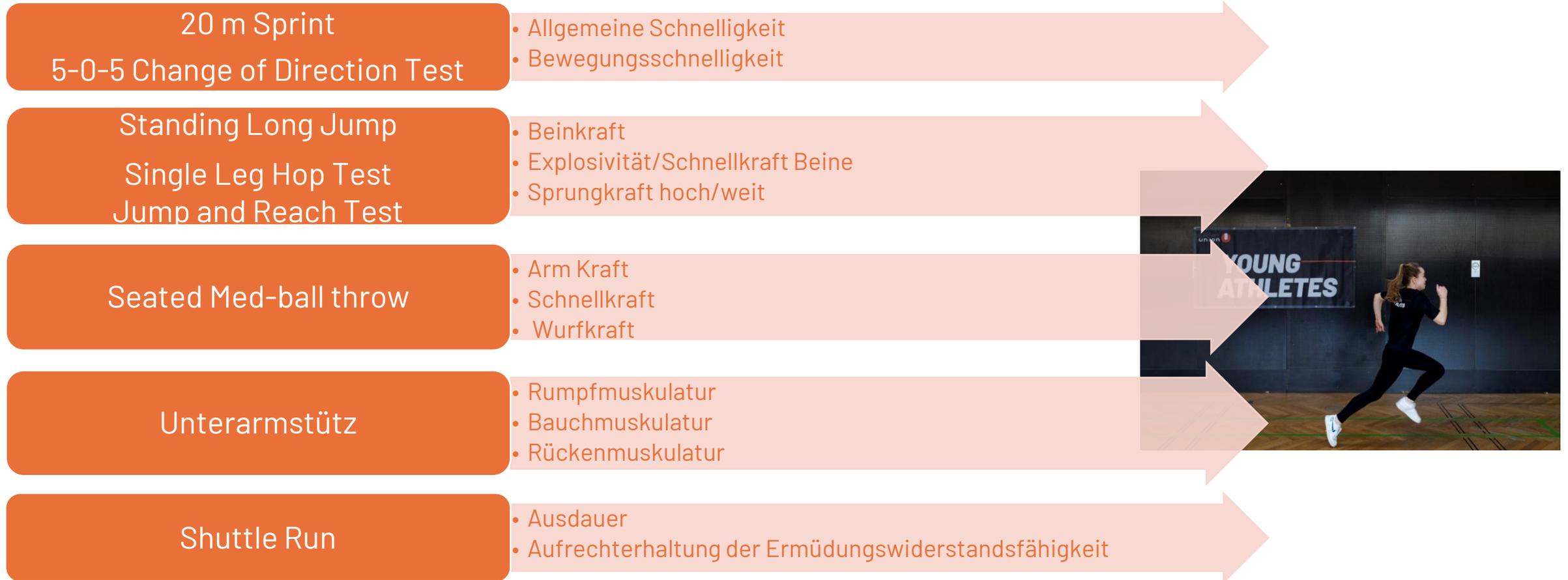
Ziele setzen, definieren

Trainingsprogramm planen

Re-testing

Wie plane ich ein Athletiktraining?

Screening Young Athletes



Wie plane ich ein Athletiktraining?

Screening Young Athletes Auswertung

Timeline:

Individuelle Testergebnisse werden per Mail versandt

10. 04. 2024 18:30-20:00 Uhr
Online: Screening Nachbesprechung mit Sportwissenschaftler Cory Krenz





SPORT
UNION 

**YOUNG
ATHLETES**



YOUNG ———
ATHLETES

VIELEN DANK!

Simone Schuster

SPORTUNION Salzburg

simone.schuster@sportunion-sbg.at

Tel: +43 662 / 84 26 88-25

QUELLENANGABEN

Was ist eigentlich Athletiktraining? - Deutsche Sporthochschule Köln (dshs-koeln.de) gefunden am 26.03.2024

Hohmann, A.; Lames, M. & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (3. korrigierte und erweiterte Auflage). Limpert Verlag.

Kadlec, D. & Groeger, D. (2021). *Athletiktraining in der Sportphysiotherapie*. Thieme.

Scheicher, A. (2019). *Grundlagen Athletiktraining*. BoD - Books on Demand.

Zawieja, M.; Ribbecke, T.; Thomas, C. & Bukac, D. (2016). *Leistungsreserve Athletiktraining. Ein praxisorientierter Leitfaden für alle Sportarten*. Philippka-Sportverlag GmbH & Co KG.

Koordinative Fähigkeiten bei Kindern - Kindersport Wissen (kindersport-wissen.de)