

Basistraining Nachwuchs I

Das Schaffen der Belastbarkeitsvoraussetzungen,
sowie der koordinativen Grundlagen der Leichtathletik
U14-U16

Pat Flückiger
20.2.2018
SLV 103 / 18

- Funktionelles Training
- Erfahrungen KSSO
- Ausblick auf den Praxis-Teil

Aus dem Kursbeschreibung:

***«...dazu werden sowohl Formen
aus dem Functional Training
gezeigt...»***

FUNKTIONELLES TRAINING

FUNKTIONELLES TRAINING | DEFINITION

Funktionelles Training bedeutet:
Bewegungsmassnahmen zum Zweck,
die **Bewegungsfähigkeit** von grundlegenden,
essentiellen Bewegungsmustern des menschlichen
Körpers entweder zu **verbessern, erhalten** oder
überhaupt erst **herzustellen**.

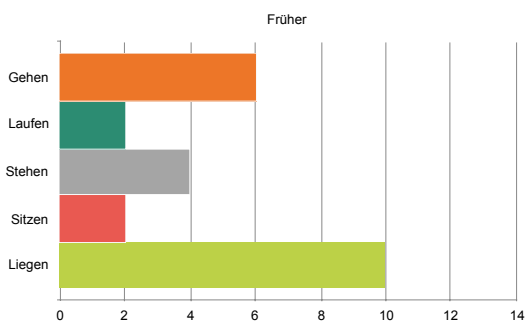
Nur mit ausreichender **Mobilität** kann der Mensch das
volle Potential von stabilisierenden Massnahmen und
weiterführend zweckmässigem, dem individuellen
Anforderungsprofil entsprechenden Training,
voll ausschöpfen.

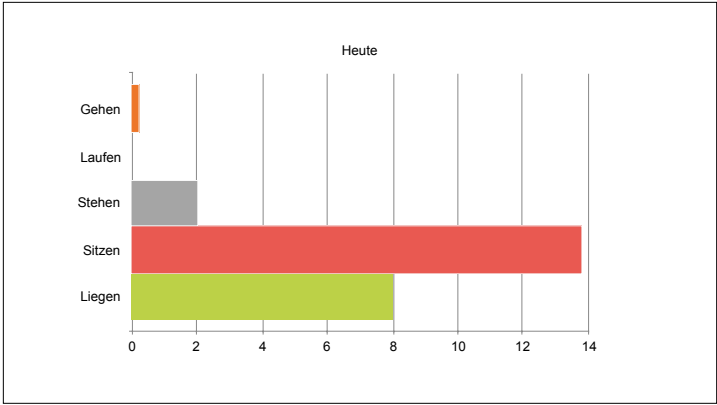
Ein Großteil des Bewegungsrepertoires findet mit
Bodenkontakt von mindestens einem Körperteil,
vorzugsweise dem Fuss, statt. **Ground based**.
So wird die Bewegung dem Grundprinzip gerecht,
dass sich unser Körper durch jede Sekunde seiner
Evolution mit dem Faktor **Gravitation** entwickelt hat.
Nur mit Bodenkontakt ist er überhaupt fähig eine
gezielte Bewegung auszulösen.

Im funktionellen Training werden somit **Bewegungen** trainiert und im Gegensatz zum gerätegestützten, isolierten Training, **nicht einzelne Muskeln**.

Defizite in elementaren Grundbewegungsmustern wollen erkannt werden und bestimmen die **Priorisierung**, **Differenzierung**, sowie das **individuelle** Bewegungs-Programm, des funktionellen Trainings.

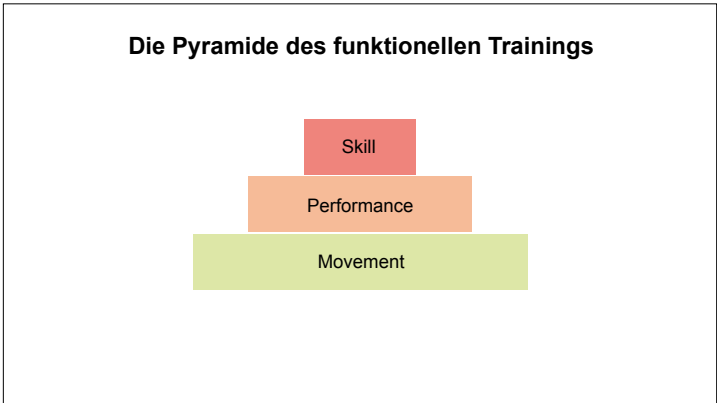
FUNKTIONELLES TRAINING | WAS IST «NORMAL»?



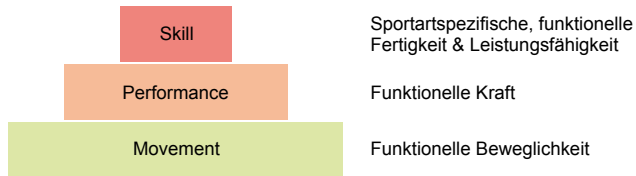


«Sitzen ist das neue Rauchen.»

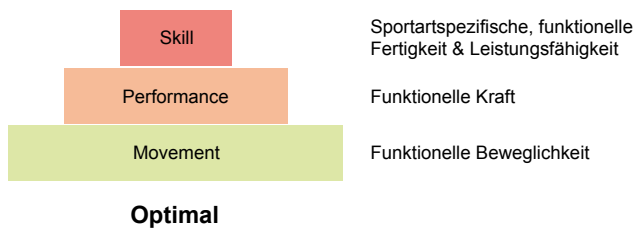
FUNKTIONELLES TRAINING | BEWEGUNGS-PYRAMIDE



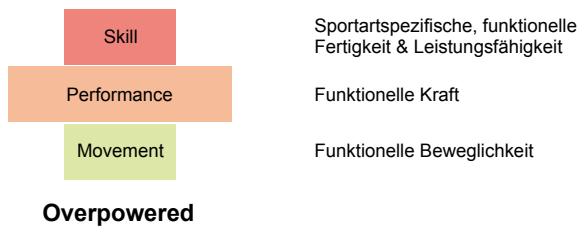
Die Pyramide des funktionellen Trainings



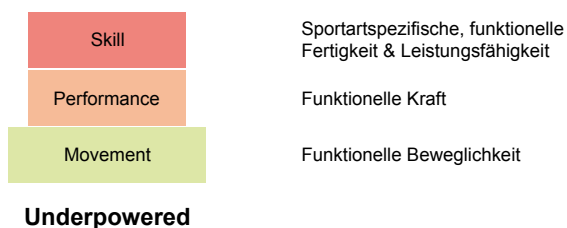
Die Pyramide des funktionellen Trainings



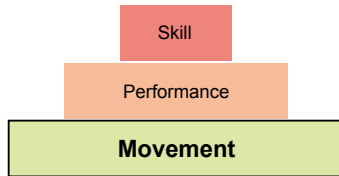
Die Pyramide des funktionellen Trainings



Die Pyramide des funktionellen Trainings



MOBILITY = POWER



FUNKTIONELLES TRAINING | JOINT BY JOINT

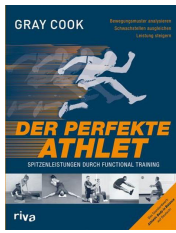
Joint by Joint Approach (Micheal Boyle & Grey Cook)

Stabil

Mobil



FUNKTIONELLES TRAINING | LITERATUR



ISBN 978-3-86883-021-7



ISBN 978-3-86883-122-1

ERFAHRUNGEN AUS DEM TRAINING MIT DEN ATHLETEN DES NLZ NWS



Kantonsschule Solothurn

HÄUFIGE DEFIZITE

Allgemein

- Koordination
- Dysbalancen
- Verletzung

Mobilität

- Sprunggelenk
- Hüfte
- Brustwirbelsäule
- Rückwärtige Kette

Stabilität

- Fuss
- Rumpf-(Rotation)
-