



SERVICE

BSO

IM SPORT



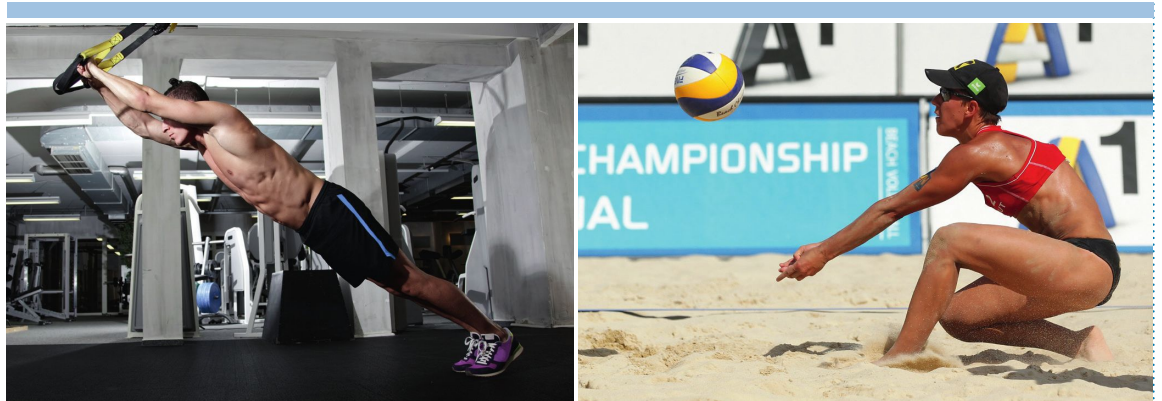
BSO TrainerInnenfortbildung

Die körperliche Leistungsfähigkeit – ein Grundkonzept für Verletzungsprävention und sportlichen Erfolg

Samstag, 21. Mai 2016, 10:00 bis 16:00 Uhr

Campus Sport der Universität Innsbruck – BSPA Innsbruck, Seminarraum
Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck

ReferentInnen: Dr. Erwin Reiterer, Doris Schwaiger-Robl



Veranstaltet von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) in Kooperation mit der BSPA Innsbruck.



BSO TrainerInnenfortbildung

Programm

Die körperliche Leistungsfähigkeit - ein Grundkonzept für Verletzungsprävention und sportlichen Erfolg

Samstag, 21. Mai 2016, 10:00 – 16:00 Uhr
Campus Sport der Universität Innsbruck – BSPA Innsbruck
6020 Innsbruck, Fürstenweg 185
Seminarraum & Turnhalle

max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Ab 09:15 Uhr	Anmeldung
10:00 Uhr	Begrüßung/Eröffnung Mag. Martin Domes – BSO Dir. Mag. Alfred Wagner – BSPA Innsbruck
10:10 Uhr	Vorstellung des „5-stufigen Modells“ – praktische Anwendertipps (Theorie) <i><u>ReferentInnen:</u> Dr. Erwin Reiterer/Doris Schwaiger-Robl</i>
12:15	Pause (Snacks, Getränke und Café)
13:00 Uhr	Umsetzung des Modells in der Praxis (Praxis + offene Diskussion) <i><u>ReferentInnen:</u> Dr. Erwin Reiterer/Doris Schwaiger-Robl</i>
16:00 Uhr	Ende der Fortbildung

Die Mitnahme eines Trainingsanzuges wird empfohlen!!!

Parkplätze stehen in ausreichender Anzahl vor dem Gebäude zu Verfügung.

Grundkonzept für Verletzungsprävention und sportlichen Erfolg

Abstract

Doris Schwaiger und Erwin Reiterer stellen Ihr praxiserprobtes Konzept zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Belastungsverträglichkeit) dar:

- *Was muss im Athletiktraining berücksichtigt werden, bevor man die Anzahl der Trainingseinheiten, Umfänge und Intensitäten erhöht?*
- *Sind hierfür 20 Minuten dauernde Rumpfprogramme ausreichend?*

Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Entwicklung der „Rumpf- und Stützkraft“ auf 5 Ebenen:

- Sensomotoriktraining (mit Aktivierung der Tiefenstabilisatoren)
- Muskelaufbauendes Krafttraining
- die Koordination einzelner Muskeln im Kontext gesamter Muskelketten
- „konditionsorientierte“ Rumpf- und Stützkraftentwicklung
- „dynamisch“ Rumpf- und Stützkraftentwicklung

Die Reihenfolge der oben angeführten Ebenen berücksichtigt den zeitlichen Entwicklungsbedarf (u.a. Gewebeanpassungszeiten) der einzelnen Trainingsformen und Methoden. Das heißt, sensomotorisch orientiertes Training stellt hierbei die einfachste Form der Rumpf- und Stützkraftentwicklung dar, da hierfür keine spezifischen Leistungsvoraussetzungen notwendig sind.

Für die dynamische Entwicklung der gelenksstabilisierenden Einrichtungen müssen jedoch zuvor bindegewebige Anpassungen entwickelt werden (u.a. durch ein mehrjähriges Krafttraining), ansonsten sind Überlastungserscheinungen wahrscheinlich.

Neben theoretischen Informationen, werden v.a. viele praktische Tipps aus dem Training von Doris Schwaiger beispielhaft dargestellt.

Dr. Reiterer/Schwaiger-Robl