

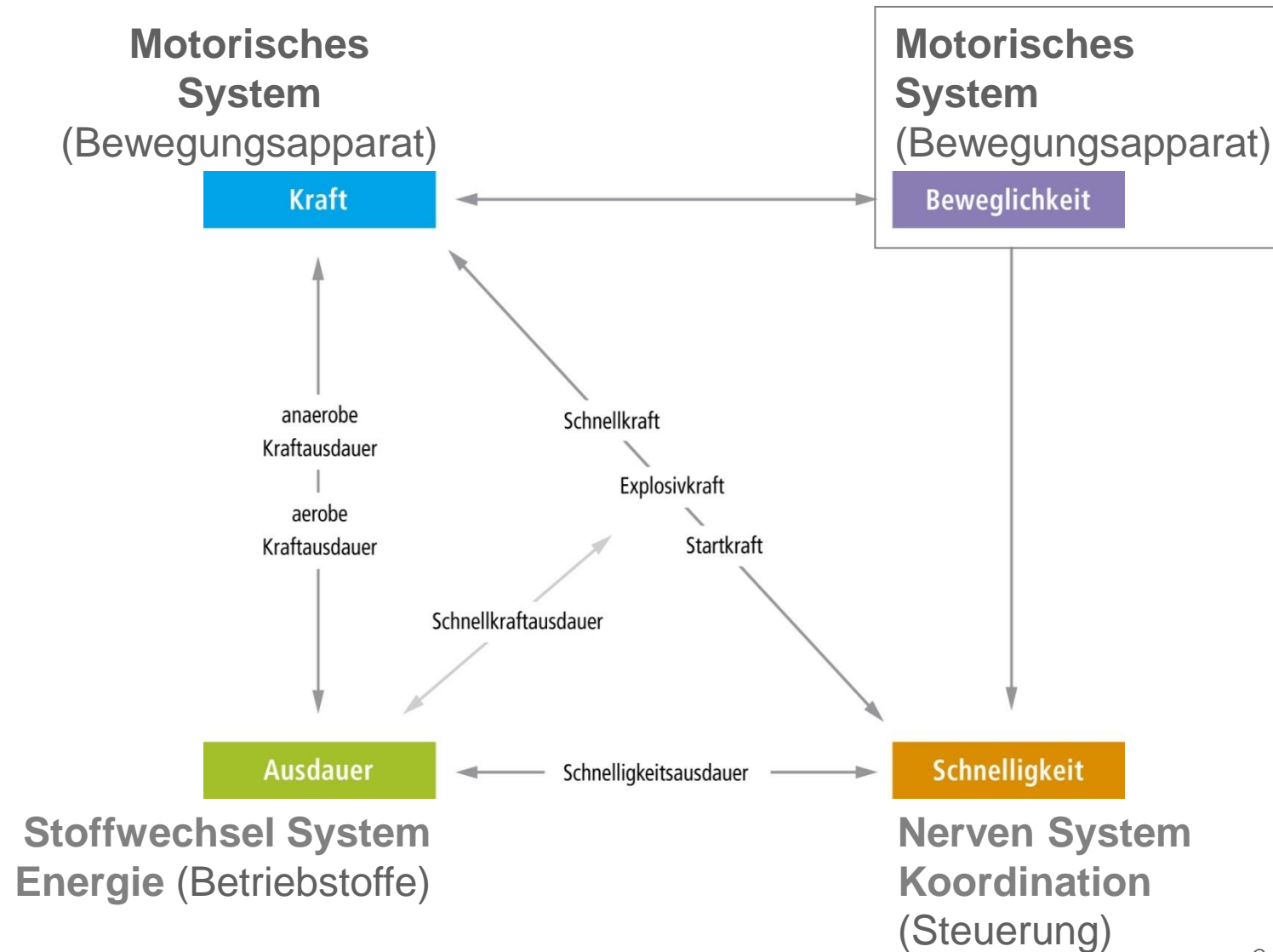
C112

Beweglichkeit





Die konditionellen Faktoren



Grafik: HEGNER
2006



Disziplinspezifische Anforderungen an die Beweglichkeit

- Wieviel Beweglichkeit und Kraft / Stabilität ist erforderlich, um technisch optimal zu springen?
- Was sind die Beweglichkeits- resp. Kraftanforderungen?



- Kraft und Beweglichkeit stehen in positiver Beziehung zueinander
- K. und B. sind Voraussetzung für qualitativ gute Bewegungsausführung
- Gute Beweglichkeit = Optimierung des Bewegungsflusses (geringer Energiebedarf), Realisierung von leichten / fließenden Bewegungen (Bewegungsökonomie)



Allg. Thesen (wahr oder falsch?)

- 1) Dehnen erhöht Beweglichkeit
 - 2) Dehnen erhöht Leistungsfähigkeit
 - 3) Dehnen verhindert Verletzungen
 - 4) Dehnen verhindert und beseitigt Muskelkater
 - 5) Dehnen fördert Regeneration
 - 6) Dehnen nach Krafttraining verhindert Muskelverkürzung
-
- **Aufgabe :** Diskutiere die Thesen mit TischnachbarIn
Beurteile, ob Aussage wahr oder falsch ist
Begründe Deine Aussage

 - **Zeit :** 7 Minuten



Allg. Thesen (wahr oder falsch?)

1. Dehnen erhöht Beweglichkeit

Ganz klar ist: Dehnen erhöht Deine Beweglichkeit. Zur konsequenten und zielgerichteten Beweglichkeit gibt es zum Dehnen keine Alternative. Die Festigung der Gewebe mit der damit verbundenen Zunahme des Dehnungswiderstandes ist ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt.

2. Dehnen erhöht Leistungsfähigkeit

Die Behauptung ist zu pauschal. Die Frage ist zu welchem Zeitpunkt, was und wie. Die für Kraft- und Schnellkraftentwicklung zuständigen Muskeln sollten vor dem Wettkampf höchstens ganz kurz dynamisch gedehnt werden, die auf Dehnung beanspruchten Muskeln sollen gedehnt werden, aber nicht zu ausgiebig. Langfristig betrachtet ist Dehnen sehr zu empfehlen. Nach Möglichkeit in eigenen Trainingseinheiten.

3. Dehnen verhindert Verletzungen

Dafür gibt es wissenschaftlich keine eindeutige Befundlage. Jedoch haben Aufwärmen und Koordinationstraining einen positiven Einfluss. Dehne deshalb vor dem Training nach eigenem Bedarf (persönliches Gefühl).

4. Dehnen verhindert und beseitigt Muskelkater

Muskelkater wird durch Überlastung der Muskulatur verursacht. Wissenschaftliche Studien zeigen: Dehnen vor oder nach sportlicher Betätigung hat keinen Einfluss auf Entstehen, Stärke und Abklingen des Muskelkaters.

5. Dehnen fördert Regeneration

Statisches Dehnen verlangsamt nach intensiver Muskularbeit die Wiederherstellung muskulärer Parameter (z.B. Abbau von Laktat, muskuläre Entspannungsfähigkeit): Tipp: Nach hohen Belastungen Auslaufen, Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste auffüllen. Dehnen erst, wenn sich Muskulatur wieder lockerer anfühlt.

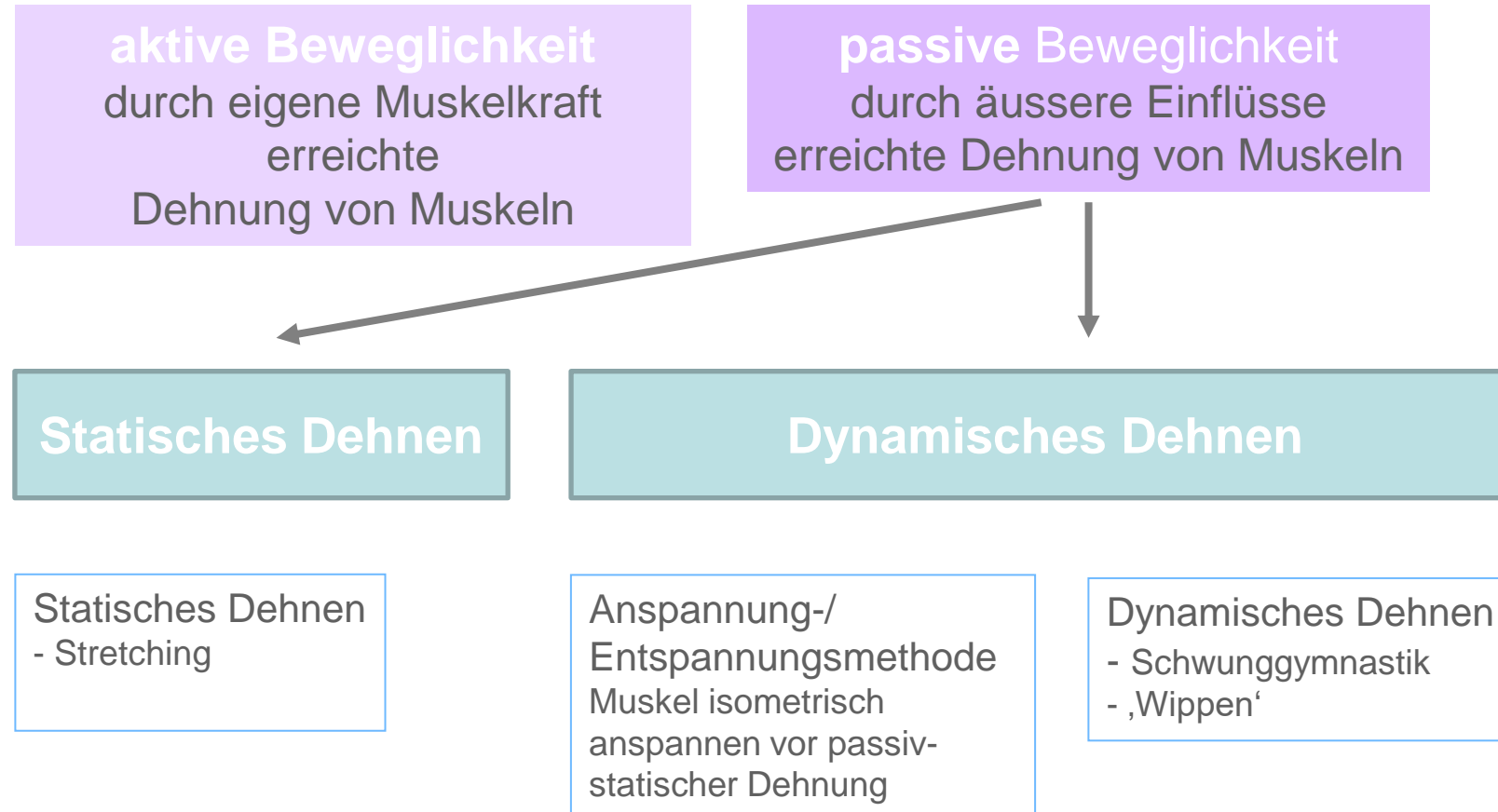
6. Dehnen nach Krafttraining verhindert Muskelverkürzung

Die Annahme, dass Muskelkontraktion durch Krafttraining zu nachfolgenden Muskelverkürzungen und Erhöhung Muskeltonus führe, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Wenn Du dich besser fühlst, dehne nach Krafttraining

7. Dehnen reduziert den Dehnungswiderstand

Kurzfristig ja, geringfügig. Wird jedoch über mehrere Wochen hinweg gedehnt, kommt es zu Anpassung der Gewebe und zur Erhöhung des Dehnungswiderstandes.

Arten der Beweglichkeit / Methoden der Dehnung





Beweglichkeit wird erreicht durch...

...durch Kräftigen

- sehr effizient zur Erhaltung des muskulären Gleichgewichts
z.B. Beuger – Strecker (Agonist – Antagonist)

...durch Dehnen

- gute Möglichkeit zur Erhaltung einer geschmeidigen Muskulatur
z.B. Schwunggymnastik, Dehnen (dynamisch, aktiv, passiv)

...durch Gelenkigkeit

- wenig beeinflussbar

Limitierende Faktoren: Bau der Gelenke, Länge der Sehnen und Bänder, Dehnbereitschaft der Muskeln → individuell und genetisch bedingt.

Methodische Hinweise

- „es ist nie zu früh, aber oft zu spät...“ (Trainierbarkeit vom 7.-11. Altersjahr)
- regelmässig, also in jedem Training! Anschliessend Erhaltung durch gez. Massnahmen.
- mit Kindern spielerisch integriert ins gemeinsame Einlaufen
- mit Jugendlichen nach Instruktion auch selbständig
- vor dem Training in Form von Schwunggymnastik
- nach dem Training in Form von Stretching (passives Dehnen)