

SC 80 PLUS

Physio-Athletik-Teil



Sport-Club
>>Frankfurt 1880<< e.V.

Warm-up/ Aufwärmprogramm

Warum sollte ich mich überhaupt warmmachen?

- Muskeln, Knochen und Bindegewebe (Faszien) mögen es gerne warm! Bei einer Temperatur von ca. 39 °C entfalten sie ihr volles Potential: Beweglichkeit, Kraft, Elastizität!
- Das Verletzungsrisiko sinkt erheblich nach einem guten Warm-up!
- Für die Trainingseinheiten und Spiele kann ich mich und meinen Körper gut vorbereiten für die kommenden Belastungen (z.B. Zweikämpfe, Pässe, Sprints, Torschüsse, etc.)

Koordinationsübungen

Warum mache ich diese Übungen mit der Koordinationsleiter überhaupt?

- Umstellungsfähigkeit (Anpassung der Handlung an eine unerwartete Situation)
- Orientierungsfähigkeit (Position des Körpers im Raum)
- Reaktionsfähigkeit (Mit schneller Bewegungsantwort auf äußere Reize reagieren können)
- Kopplungsfähigkeit (Synchronisieren von Teilkörperbewegungen)
- Gleichgewicht (Erhalt des Gleichgewichtes trotz Störeinflüsse)
- Rhythmisieren (Anpassung an ein inneres und äußeres zeitliches Bewegungsmuster)
- Differenzierungsfähigkeit (Bewegungsgenauigkeit /Bewegungsökonomie)

Diese Bereiche werden unter anderem in der Koordinationsleiter geschult und hilft mir in engen Situationen auf dem Hockeyplatz, aber auch z.B. im Straßenverkehr in „Gefahrensituationen“, schnell und gezielt zu reagieren!

Kraftbereiche und Kraftübungen

Warum sollte ich neben dem Hockeytraining im Athletiktraining auch meine Kraft trainieren?

- Ausdauerkraft: Kraft über einen langen Zeitraum aufrecht erhalten können
- Schnellkraft: Bei schnellen Bewegungsanforderungen (Sprints) Kraft herstellen können
- Maximalkraft: Seine ganze Körperkraft auf eine spezielle Bewegung auszurichten (z.B. Torschuss)
- Die Körperstrukturen passen sich ihren Belastungen an. Sie sind dementsprechend nur so belastbar, wie sie belastet werden. Die Verletzungsprophylaxe hat hier einen hohen Stellenwert!

Somit kann ich im Training und in Spielen länger und konstanter meine Kraft einsetzen ohne Müde zu werden und auch noch nach einer 30 minütigen Spielzeit einen genauen Pass spielen oder meinen Zweikampf gewinnen zu können!

SC 80 PLUS



Sport-Club
>>Frankfurt 1880<< e.V.

Cool-down/Auslaufprogramm/ Regenerationsprogramm

Warum sollte ich mich auslaufen, ausdehnen oder ausrollen mit der Black Roll?

Die beanspruchte Muskulatur in den Trainingseinheiten oder in den Spielen braucht eine Entspannung nach diesen Belastungen!

Durch Auslaufen, Ausdehnen und Ausrollen werden angefallene „Schadstoffe“ (z.B. Milchsäure/ Laktat) in der Muskulatur wieder abgebaut und der Körper hat weniger Erschöpfungszustände, wie Muskelkater und schwere Beine!

Die Verletzungsprophylaxe hat hier ihren Schwerpunkt!

Viel Spaß beim Training!

Wünschen Holger und Grello!