

ATHLETIKTRAINING

Mobilität und motorische Kontrolle sind das A und O

Starte dein Training mit dem Mobility Flow

Im vergangenen Jahr haben wir im Rahmen des Talentcamps U15 ein umfangreiches Screening durchgeführt. Dabei hat sich gezeigt, dass sowohl im Bereich der Mobilität als auch der motorischen Kontrolle Handlungsbedarf besteht, auch wenn viele der Athletinnen und Athleten Angaben, athletische Inhalte wie Beweglichkeit, Kraft oder „Stabi“ zu trainieren. Auf Basis der Ergebnisse des Screenings und unter Berücksichtigung des Risiko- und Anforderungsprofils unserer Sportart habe ich einen Mobility Flow entwickelt.

Der Mobility Flow ist eine Kombination aus dynamischen Dehnungen, Übungen zur Rumpf-, Beinachsen- und Schulterblattkontrolle sowie fundamentalen Bewegungsmustern. Die Elemente sind so aneinandergereiht, dass Positionen nur minimal gewechselt werden müssen und Intensität und Komplexität kontinuierlich gesteigert werden. Da der Ablauf standardisiert ist, wird sichergestellt, dass die wichtigsten Gelenke mit einer hohen Bewegungsqualität mobilisiert werden und nicht nur die favorisierten Übungen durchgeführt werden. Klare, direkte Bewegungsanweisungen und eine bildhafte Sprache erleichtern das Erlernen und Behalten der verschiedenen Positionen.

Optimaler Einsatzzeitpunkt für den Mobility Flow ist das allgemeine Warm Up, direkt nach dem Angrüßen. Die Körpertemperatur wird erhöht, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Gefäße werden erweitert, Sehnen und Bänder werden elastischer, die Produktion von Gelenkflüssigkeit wird angeregt und die Aufmerksamkeit wird auf das Training gerichtet. Damit erfüllt der Mobility Flow die Anforderungen an ein Warm Up ebenso wie Einlaufen oder Spielen. Daneben mobilisiert der Mobility Flow zusätzlich alle wichtigen Gelenke und schult die technisch korrekte Ausführung von Kniebeuge, Standwaage und verschiedenen Stützpositionen.

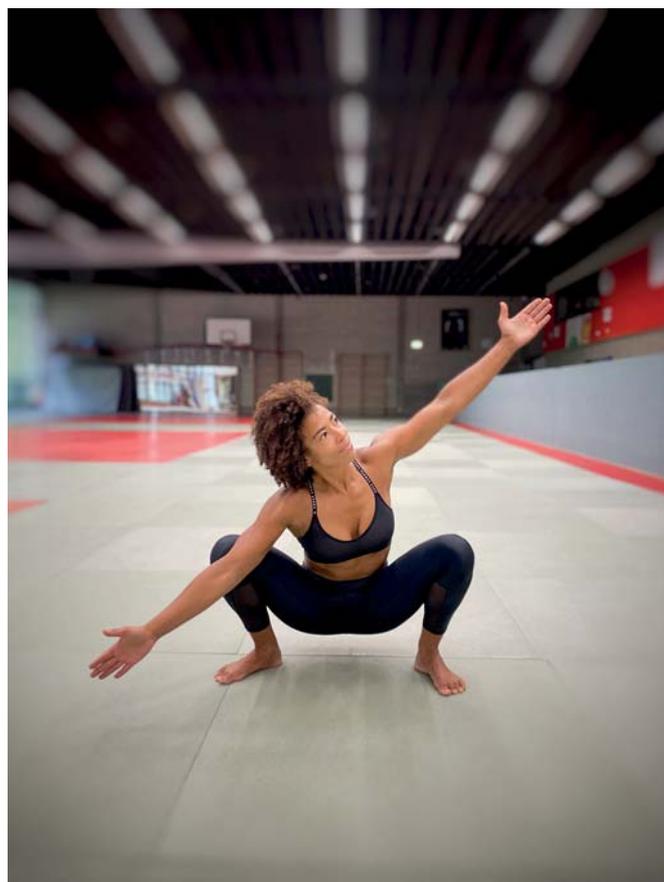
Mobility Training

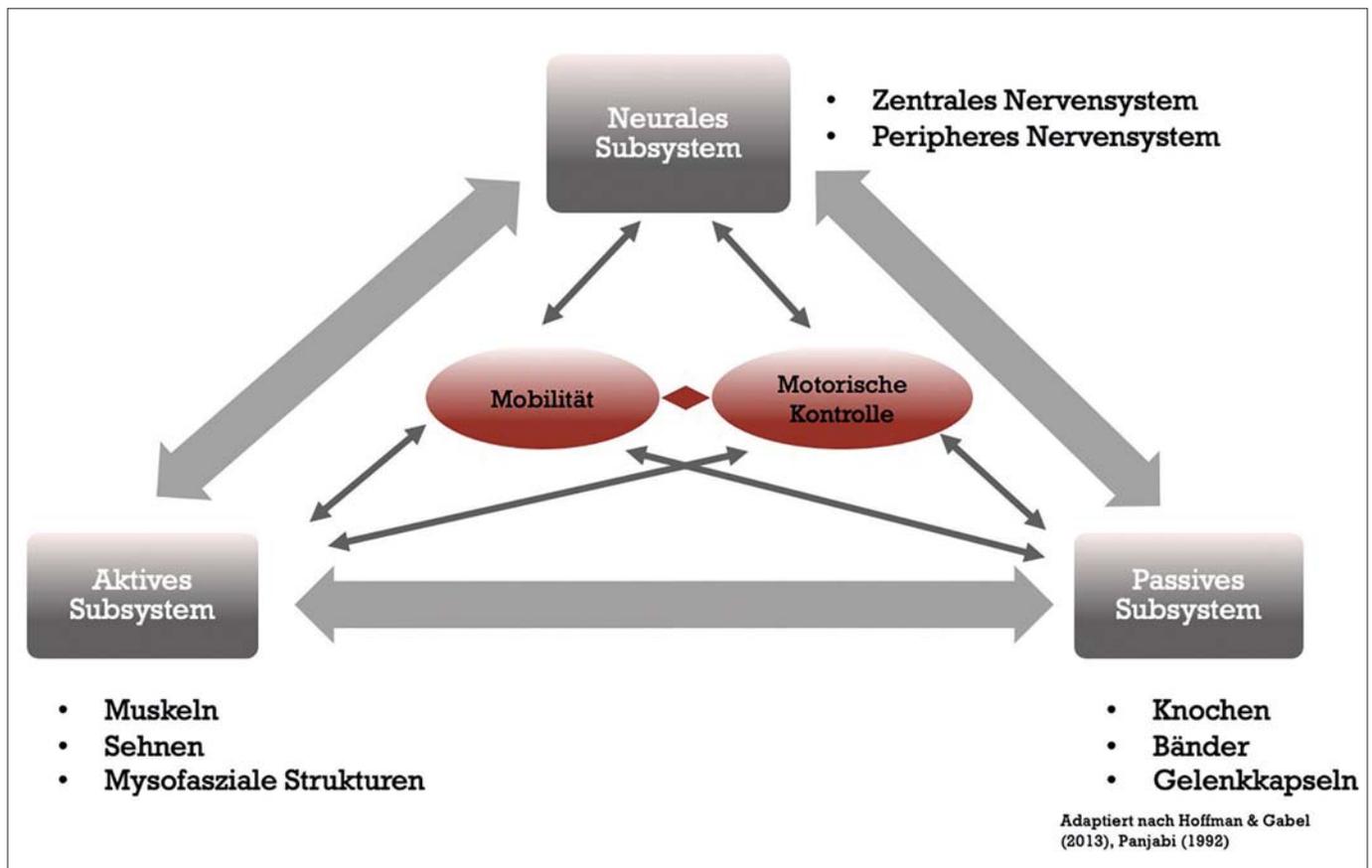
Ziel des Mobility Trainings ist, den Bewegungsumfang der Gelenke, über den bei motorischer Kontrolle Kraft erzeugt werden kann, zu erhöhen. Ein*e Athlet*in soll nicht nur passiv in den Spagat sinken können, sondern auf einem Bein stehend das andere unter Spannung möglichst weit nach oben führen können, während der Oberkörper rotiert. Und das im Idealfall gegen den Widerstand eines*r Partner*in oder Gegner*in.

Den Mobility Flow gibt es als Video und Anleitung auf der NWJV-Webseite und bald auch als Poster für's Dojo und Zuhause.

Interesse geweckt? Komm zu einer meiner Fortbildungen zum Thema Athletiktraining. Infos findest du auf der NWJV-Webseite.

Unser Athletiktrainerin Miryam Roper erklärt das neue NWJV-Athletik-konzept für Nachwuchstalente.





Mobilität und motorische Kontrolle

Mobilität und motorische Kontrolle bilden die Grundlage der Bewegungseffizienz, der Fähigkeit mit möglichst geringem energetischen Aufwand einen möglichst hohen Energieertrag zu erzielen. Salopp ausgedrückt lässt sich ein Mangel an Bewegungseffizienz und dessen Folgen so erklären: Wenn du auf einem Fahrrad sitzt, das einen Achter im Vorderrad hat, wo die Kette nicht richtig läuft, also die Kraft nicht vom Kettenblatt auf das Hinterrad übertragen wird und du ohne die nötige Koordination in die Pedale trittst, wirst du nicht am schnellsten im Ziel sein, auch wenn du eigentlich die meiste Kraft in den Beinen hast. Bewegungseffizienz ist somit eine Voraussetzung für optimale, nachhaltige Leistung.

Ähnlich wie mit dem Rad verhält es sich mit dem menschlichen Körper. Nur durch ein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel der Subsysteme, des aktiven (Muskeln, Sehnen und myofasziale Strukturen), passiven (Knochen, Bänder, Gelenkkapseln) und neuralen (zentrales und peripheres Nervensystem) werden Bewegungen effizient. Die verschiedenen Subsysteme haben dabei nicht nur jeweils Einfluss auf die Ausprägung von Mobilität und motorische Kontrolle der verschiedenen Gelenke, sondern bedingen sich auch gegenseitig. Die Mobilität eines Gelenkes ist abhängig von seiner anatomisch-strukturellen Beschaffenheit (passives Subsystem), der Dehnfähigkeit des umgebenden Muskel-Sehnen-Komplexes (aktives Subsystem) und dem sensomotorischen Kontrollsystem, einen gewissen Bewegungsumfang zuzulassen (neutrales Subsystem). Ebenso hängt auch die motorische Kontrolle von den drei Subsystemen ab. Dysbalancen, Instabilitäten und Bewegungseinschränkungen sind bestenfalls Leistungspotenziale, können aber auch Verletzungsrisiken darstellen.

Statement Benny Behrla

„Ich mache Mimis Mobility Flow fünfmal die Woche und merke, dass ich mich besser fühle. Vor allem habe ich festgestellt, dass ich doch das ein oder andere vernachlässigt und sonst den Fokus eher auf meine „Lieblings-Übungen“ gelegt habe. Mit dem Mobility Flow bewege ich meinen ganzen Körper durch und mache noch gleichzeitig Stabi für meine Knie.“