

DAS ATHLETIKTRAINING

ALS GRUNDLAGE

DER SPORTLICHEN HÖCHSTLEISTUNG



K.M. Seidler GmbH
Katrin Seidler
Zinggenstrasse 2, CH-9434 Au SG
info@kmseidler.com www.kmseidler.com

Grundlagen

Nur in optimaler körperlicher Verfassung schöpfen die Fussballerinnen des FC St. Gallen ihr Potenzial vollständig aus. Das Athletiktraining ist ein fester Bestandteil des gesamten Trainingsprozesses.

Prinzipien

Die Trainingseinheiten basieren stets auf den Prinzipien Effizienz, Spezifität, Kontinuität, Qualität und Individualität.

Effizienz: Die Inhalte der Trainings orientieren sich in einem hohen Masse an den fussballerischen Eigenschaften. Die Prophylaxe vor Verletzungen ist integrierter Bestandteil der Übungen.

Spezifität: Im Sinne des modernen und ökonomischen Trainingsprozesses, ist der Einsatz der Trainingsmittel spezifisch auf den erzielten Wirkungsgrad der Leistungsentwicklung abzustimmen.

Kontinuität: Die komplexen und vielseitigen athletischen Anforderungen an die Fussballerinnen dürfen nicht zu einer ständigen Variabilität der Trainings führen. Es gilt, die Massnahmen zur Verbesserung und Aufrechterhaltung der Grundlagenausdauer, zur Mobilisierung der Zielmuskulatur sowie zum allgemeinen Kraftaufbau kontinuierlich in die Trainingseinheiten zu integrieren.

Qualität: Eine hohe Qualität in der Bewegungsausführung stellt sicher, dass die Übungen fortlaufend in das Athletiktraining einfliessen. Mangelhafte Bewegungsausführungen mit einer schlechten Wirksamkeit und einem erhöhten Verletzungsrisiko sind zu vermeiden.

Individualität: Individuell auf die Sportlerinnen zugeschnittene Athletiktrainings tragen dazu bei, die geforderten Leistungsvoraussetzungen zu entwickeln.

Trainingskonzept

In Abgrenzung zu den gängigen fähigkeitsorientierten Konzepten - die nach Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination differenzieren – sind die Inhaltsbereiche des Athletiktrainings der NL-Frauenteam des FC St. Gallen Energiebereitstellung, Muskelkraft und Muskelleistung, Stabilisierung und Mobilisierung, Koordination sowie athletische Grundfertigkeiten.

Energiebereitstellung: Das Energiebereitstellungstraining beinhaltet das klassische Ausdauertraining mit Dauer- und hochintensiven intermittierenden Einheiten.

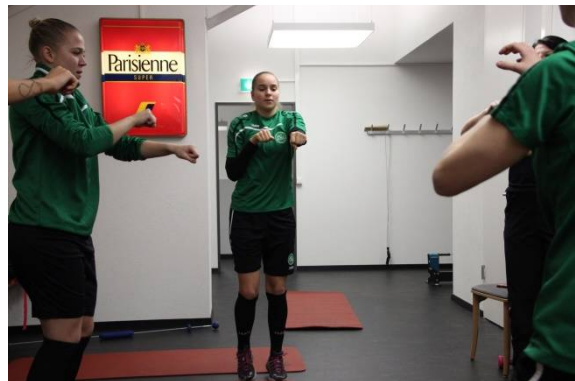
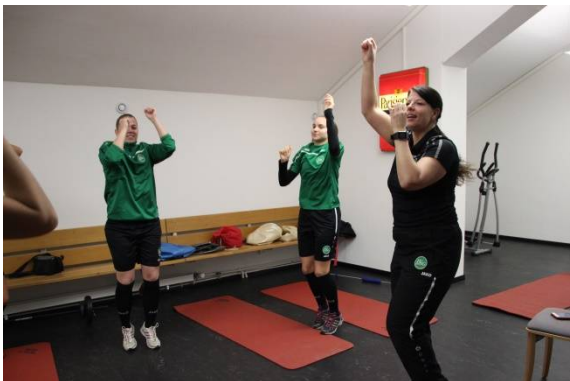
Muskelkraft und Muskelleistung: Nebst der Verbesserung der Kraftfähigkeiten, hat das Muskelkraft- und Muskelleistungstraining auch einen positiven Einfluss auf die Belastungsverträglichkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparats. Auch die motorische Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

Stabilisierung und Mobilisierung: Die Gelenksicherung und eine korrekte Körperhaltung sind Voraussetzungen für ein effektives Stabilisierungstraining.

Koordination: Ein Koordinationstraining ist immer auch ein Training der schnellen Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung.

Athletische Grundfertigkeiten: Beim Training der athletischen Grundfertigkeiten stehen die Entwicklung der Schnellkraft, bzw. Explosivität sowie der Handlungsschnelligkeit - durch Einsatz komplexer, den ganzen Körper betreffender Bewegungsformen – im Vordergrund.

Impressionen



FC St. Gallen Frauen NL
ATHLETIKTRAINING

