

Base- und Softball

*Sportarten
mit hoher körperlicher Belastung*

Belastungskomponenten im Base- und Softball



Große Bewegungsamplitude

Belastungskomponenten im Base- und Softball

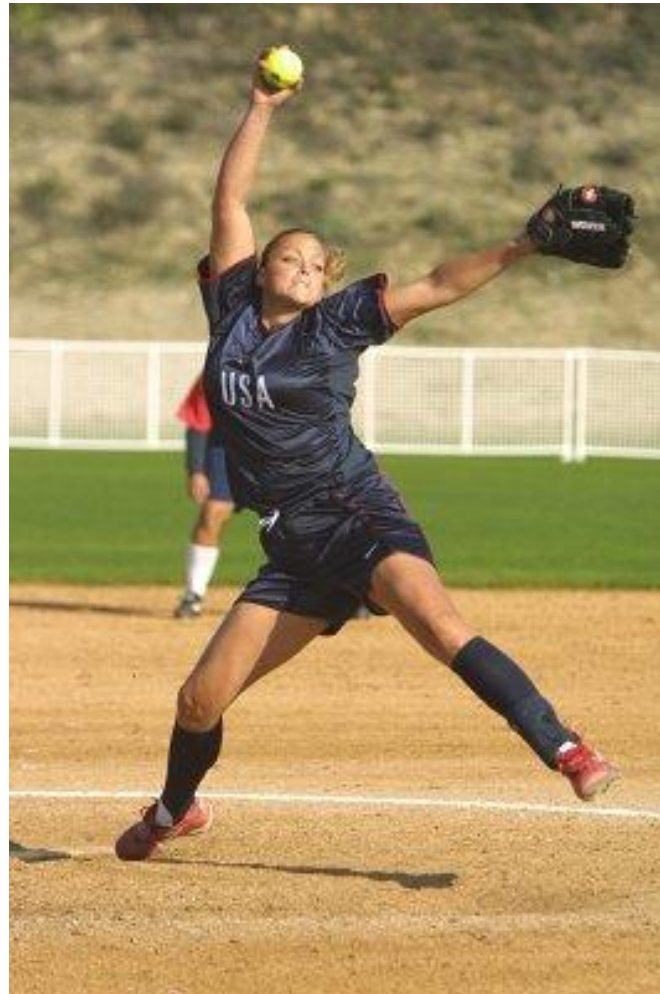


Unkontrollierbare Situationen

Belastungskomponenten im Base- und Softball



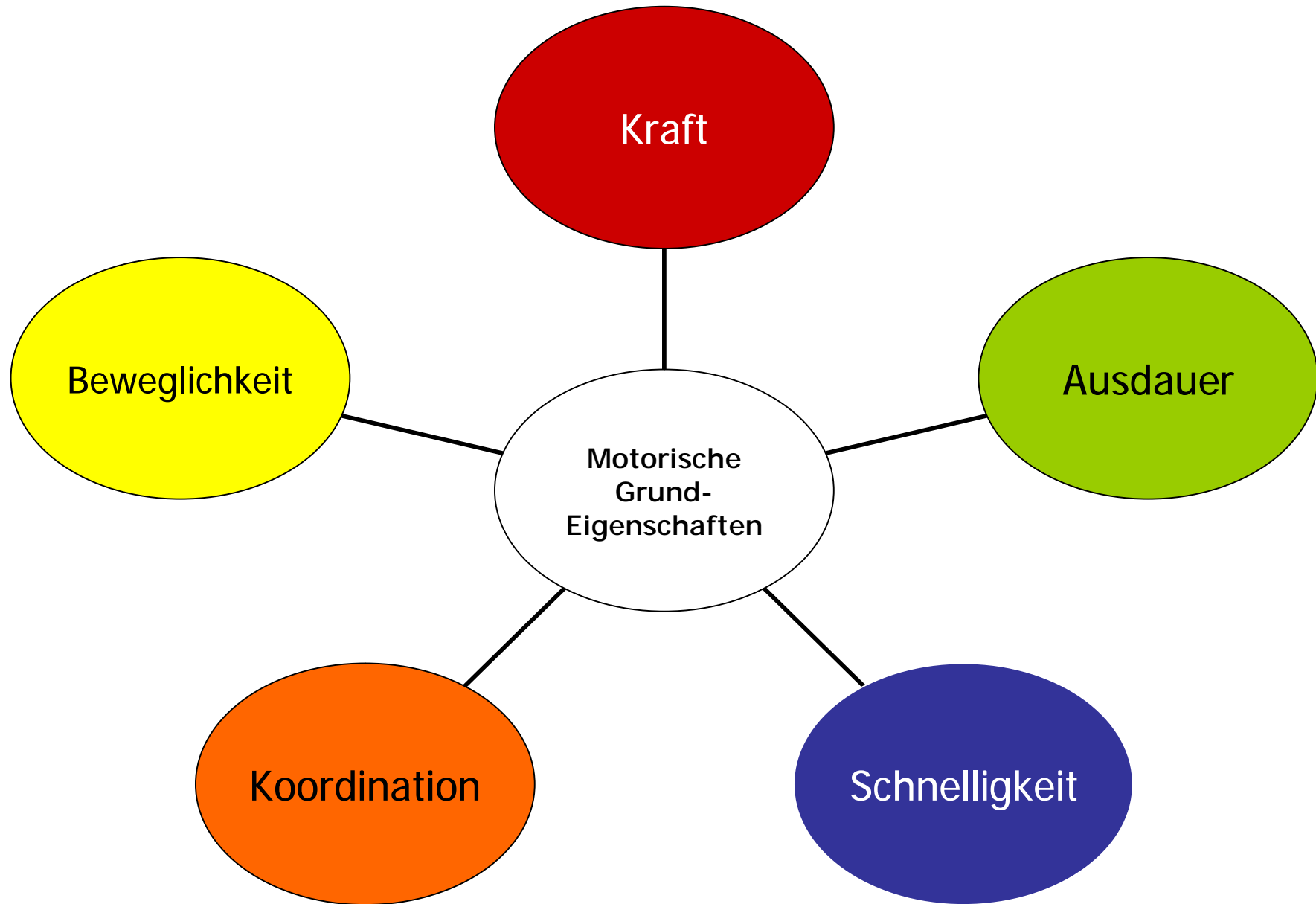
Belastungskomponenten im Base- und Softball



hohe Beschleunigung

Base- und Softball

*Sportarten mit vielfältigen Anforderungen
an den Körper*



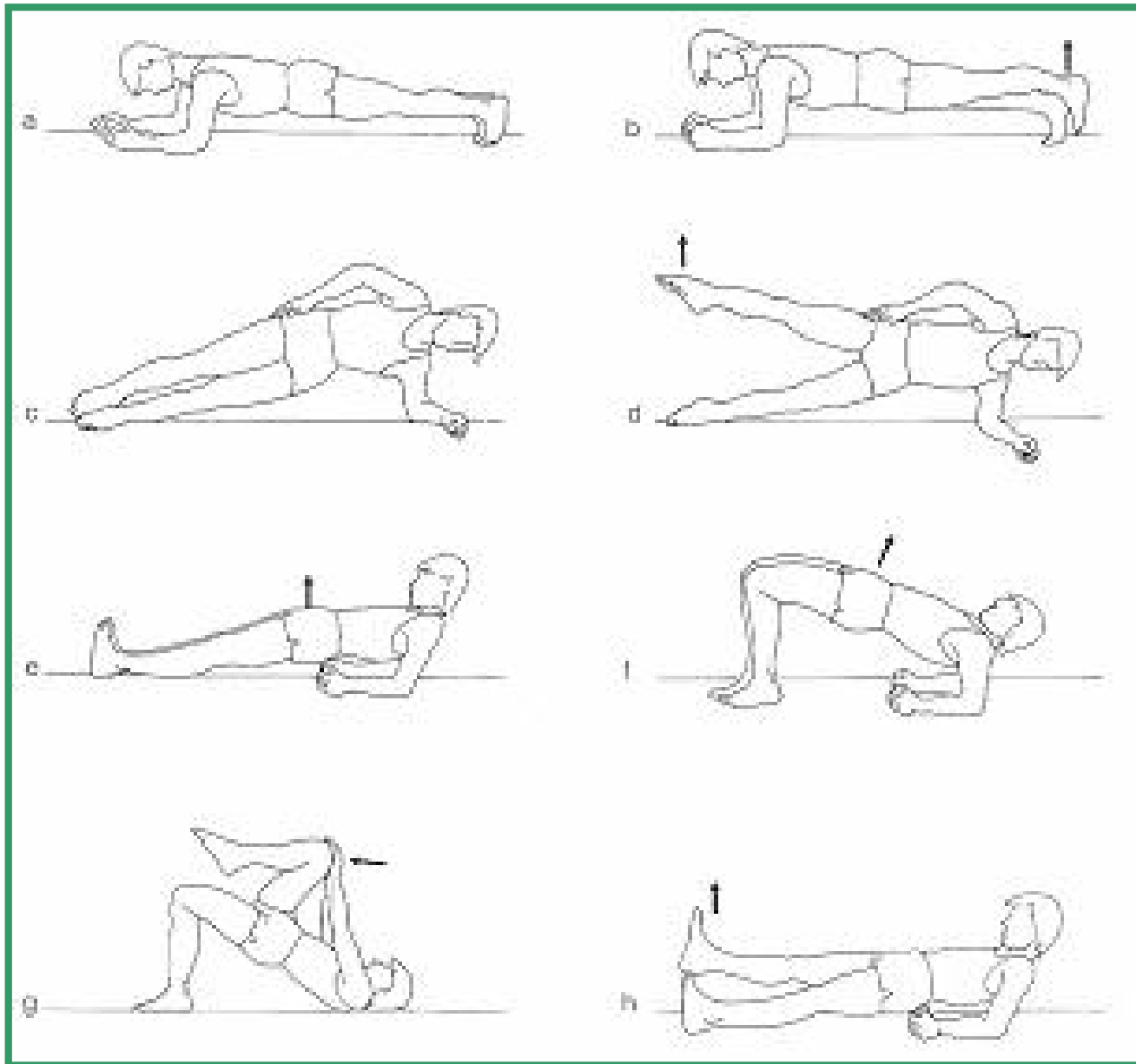
Athletiktraining

Vorbereitung – Unterstützung – Ausgleich

im Bezug auf die

Belastungsanforderungen

allgemeine Rumpfstabilität als Basis



Training der Rumpfstabilität in der Fieldingposition



Athletik

*Die Sache mit der Kraft
oder
„Ich brauche Muskeln!“*

Solche Muskeln nicht,...



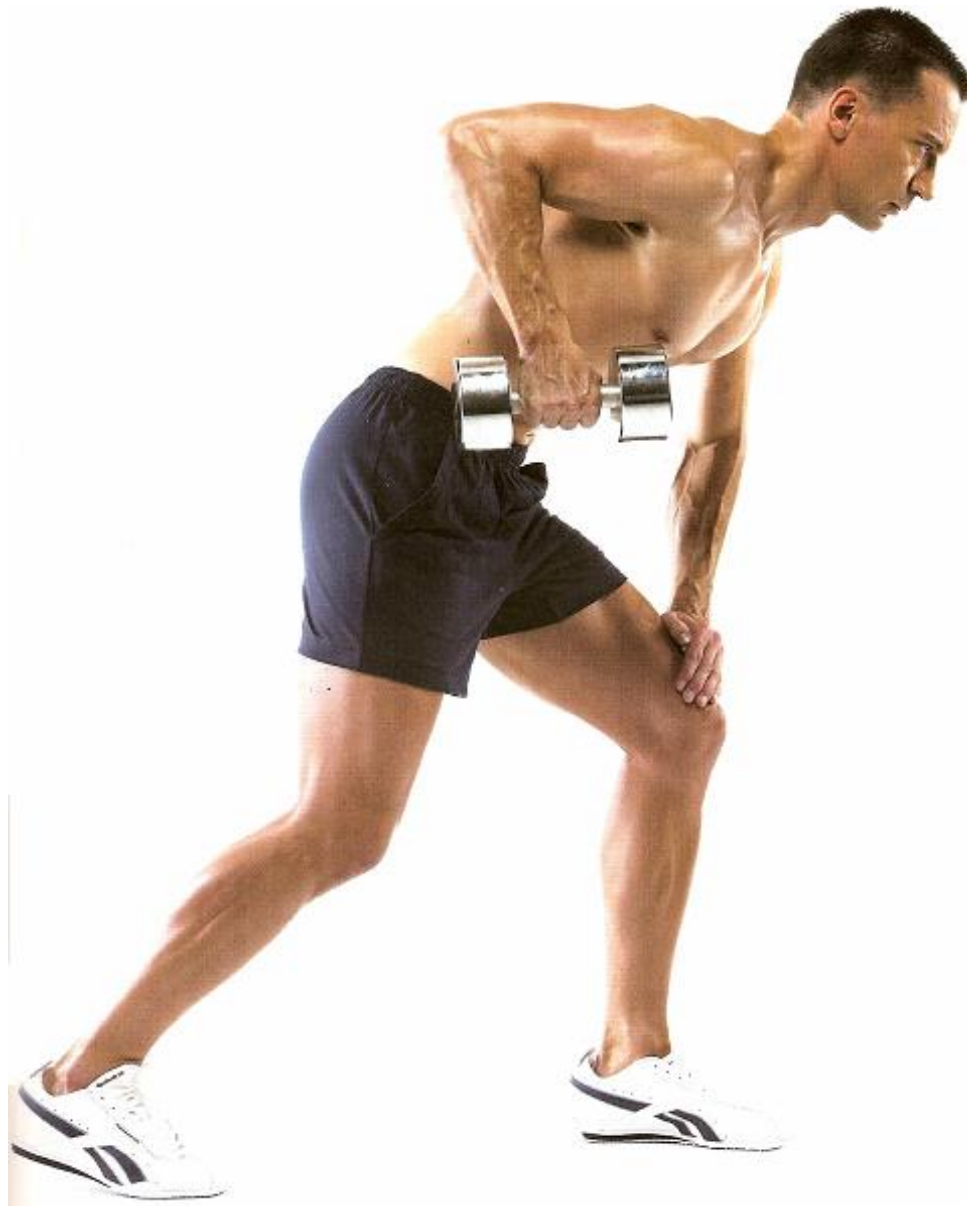
...solche auch
nicht,...



...aber vielleicht solche,...



oder solche!

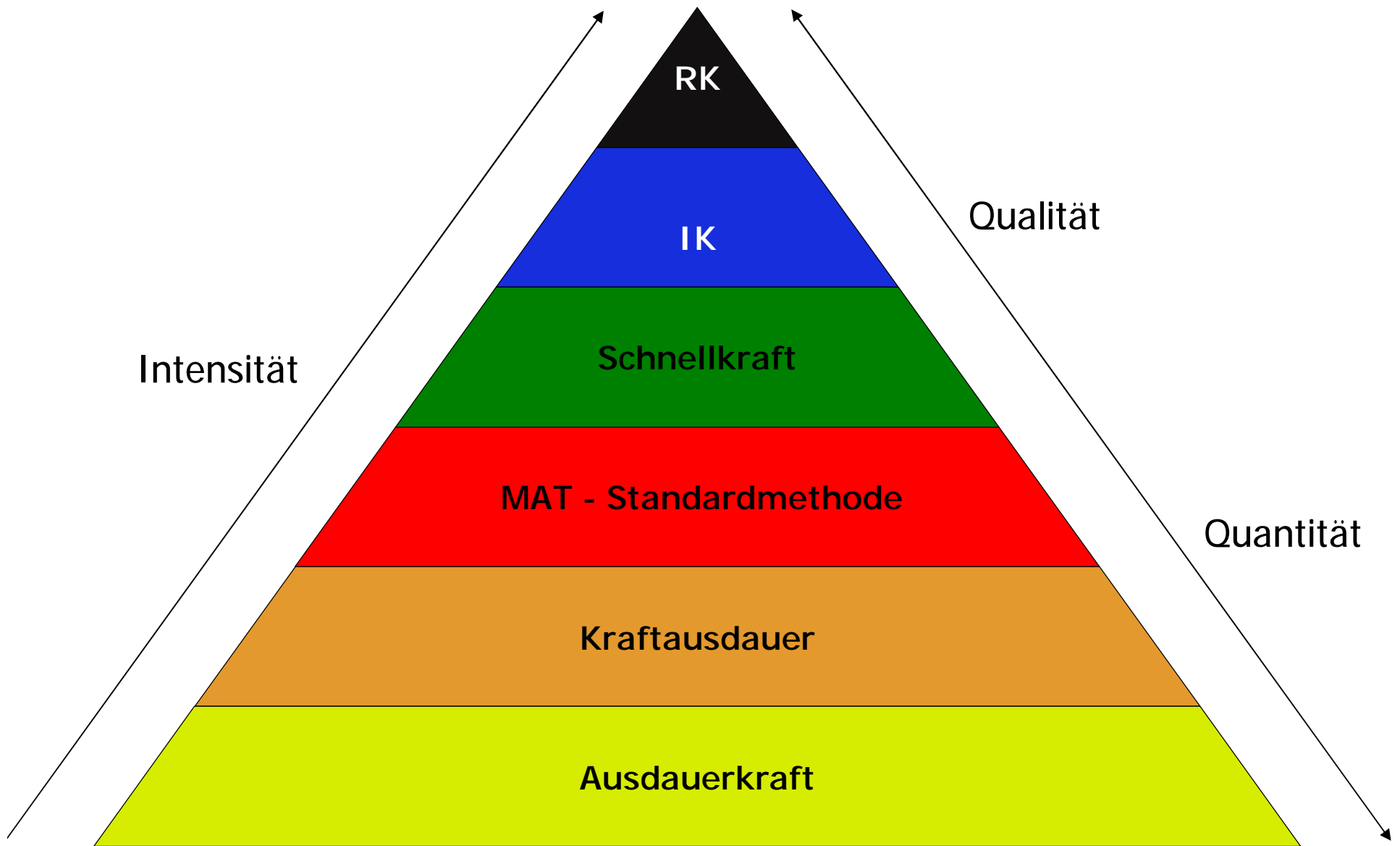


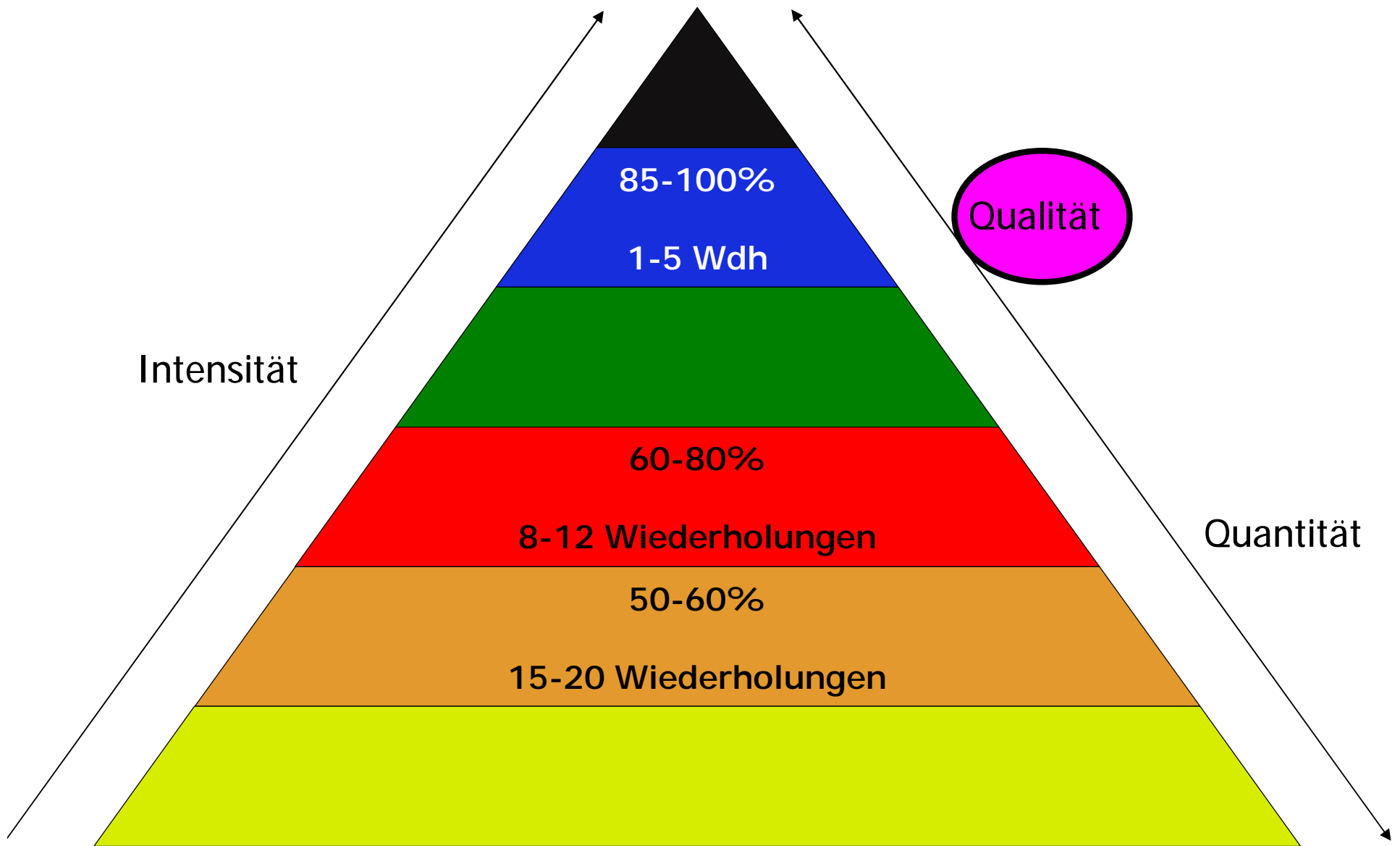
Krafttraining

„Wie kriege ich Muskeln?“

Kennen der Belastungsnormative

Die Kraftpyramide

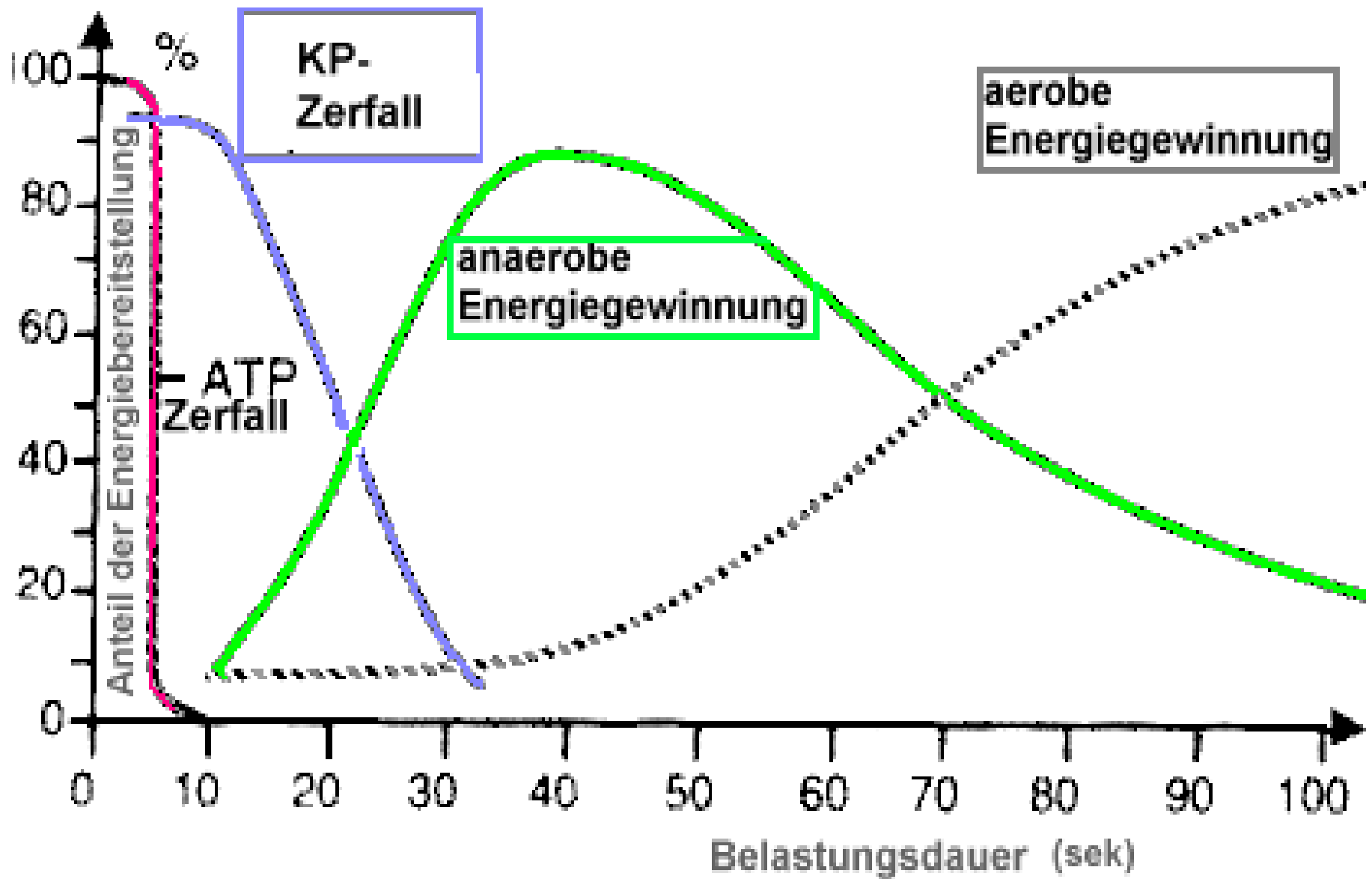




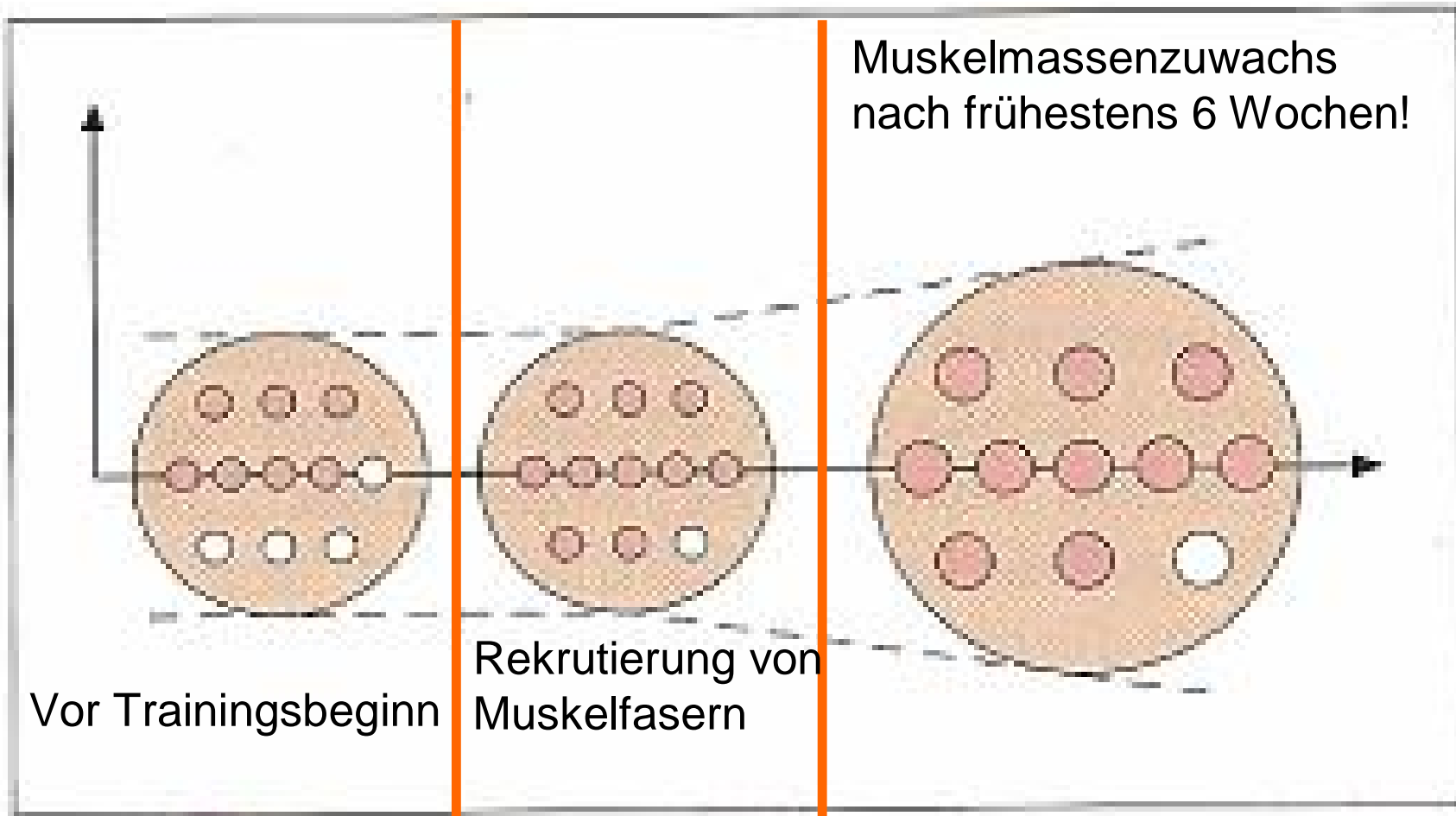
Pausen

Sind abhängig von Belastungsdauer und daraus resultierender Energiebereitstellung:

- *Kraftausdauer*: 0,5-1,5 Minuten
à aerob-anaerober Stoffwechsel
- *Muskelaufbautraining*: 2-3 Minuten
à ATP und KP
- *Maximalkrafttraining*: 5-8 Minuten
à ATP/KP sowie Psyche



Muskuläre Anpassung an Krafttraining



Muskuläre Dysbalancen

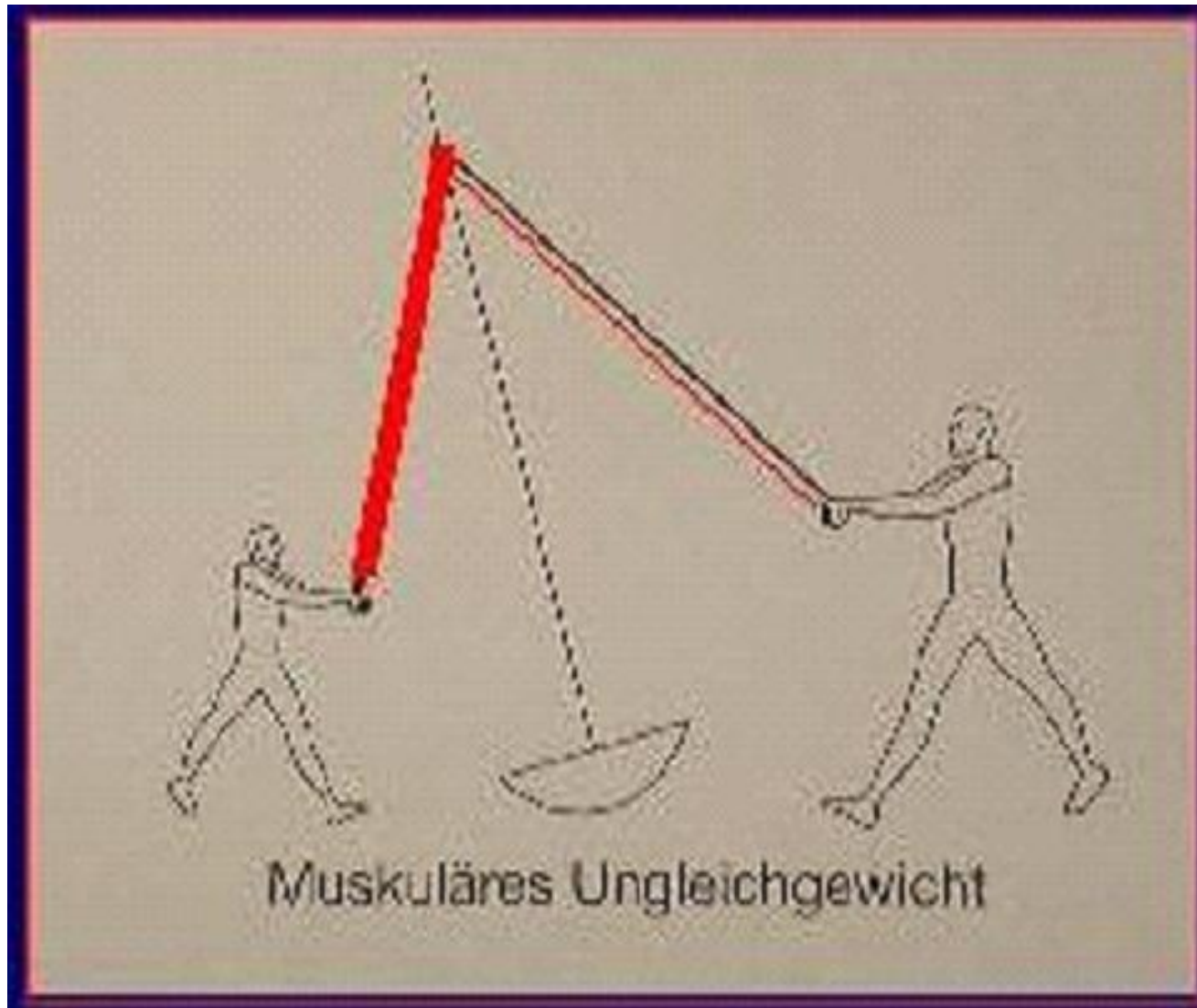
Base- und Softball

Sportarten mit einseitiger Belastung

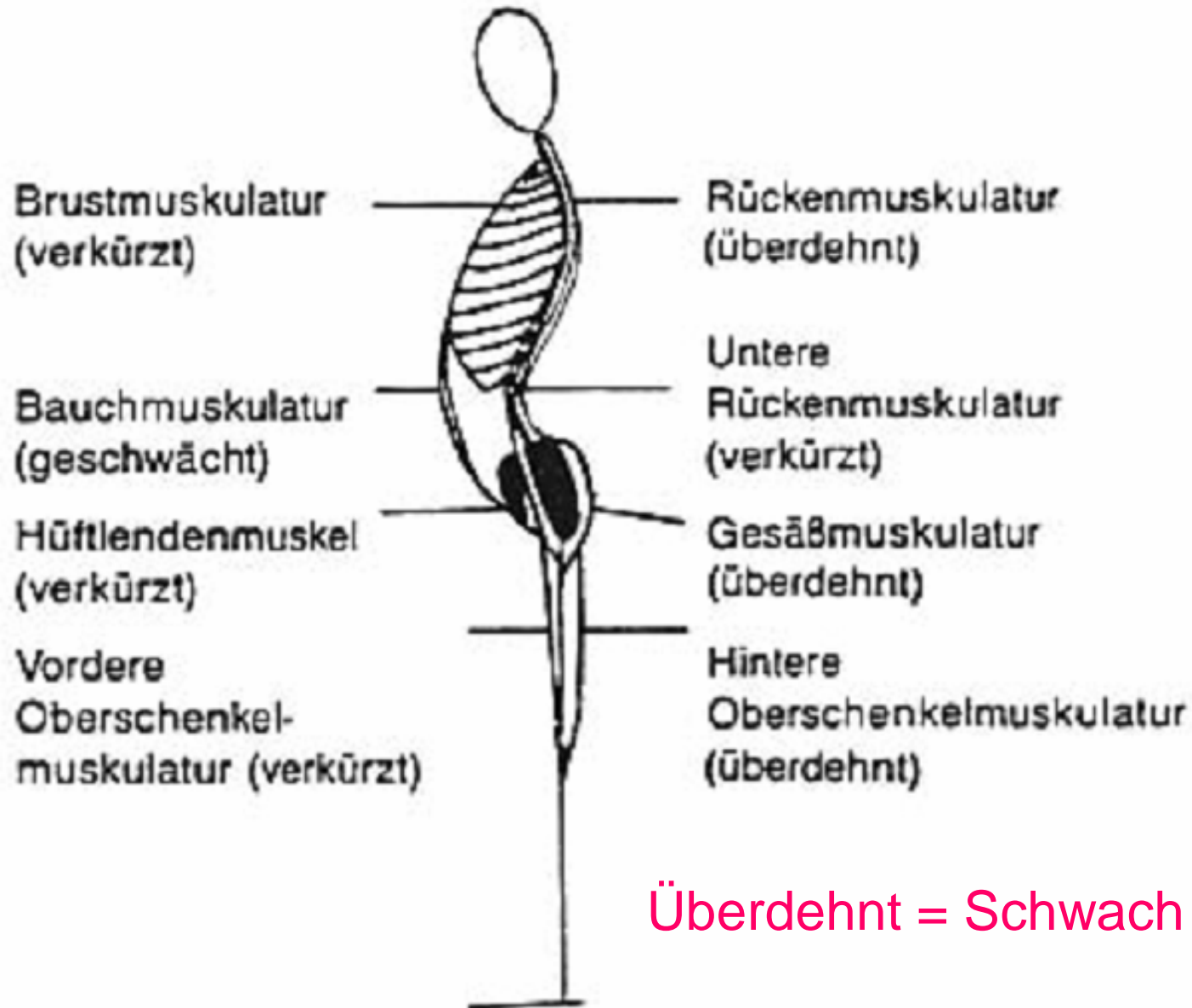
Einseitige Belastung



Folge: Muskuläre Dysbalancen



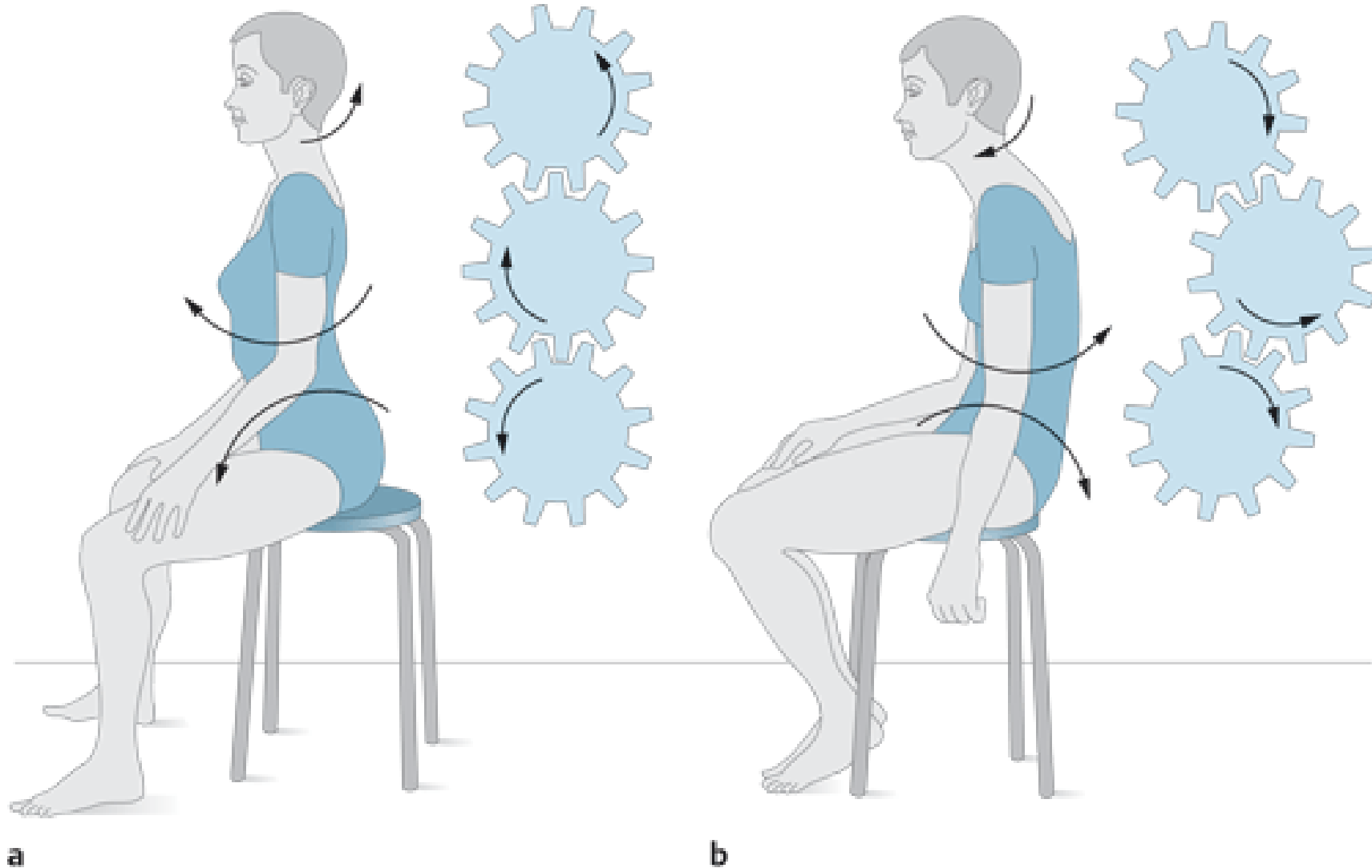
Muskuläres Ungleichgewicht



„Amateursportarten“

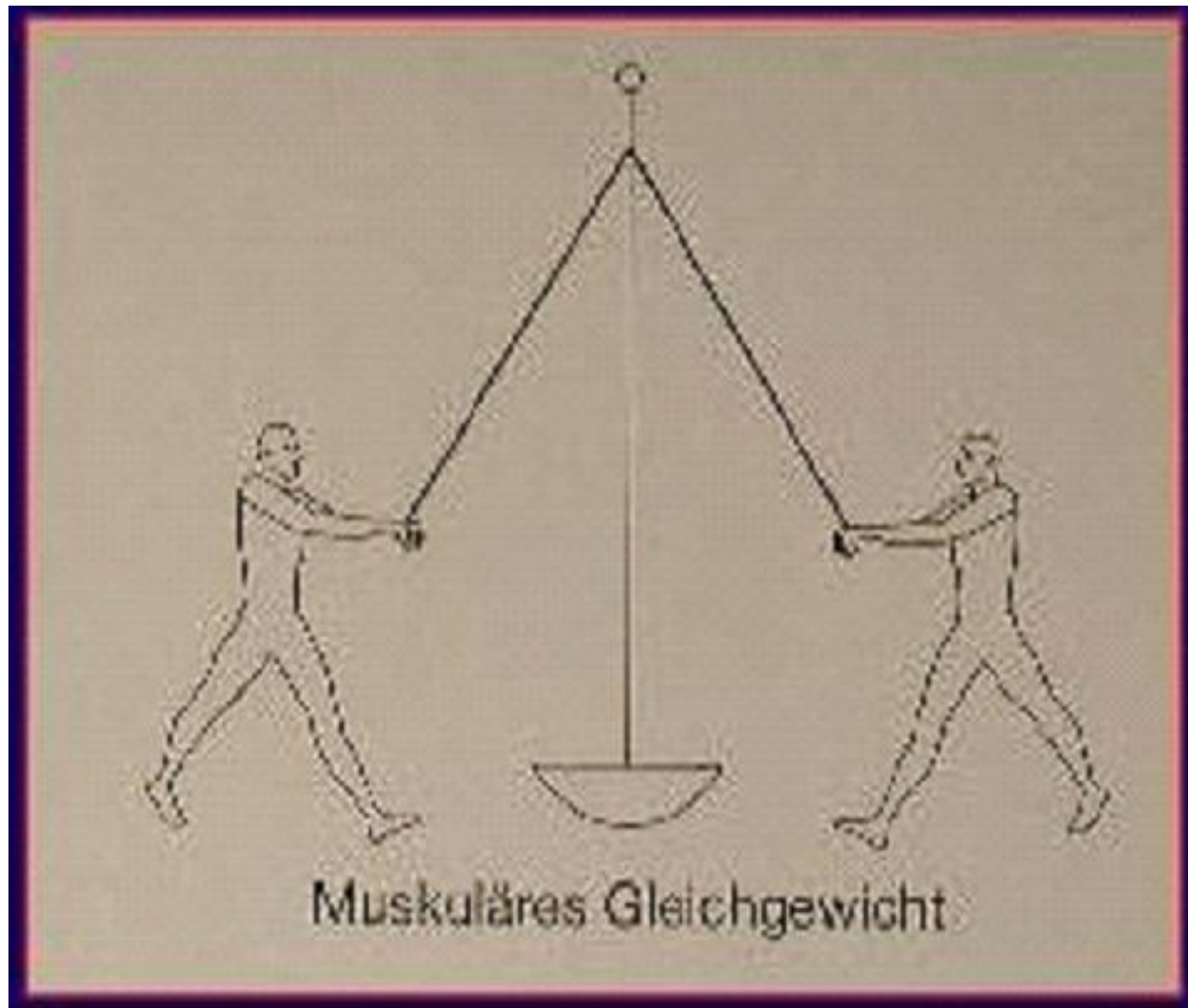
Base- und Softball

Alltagsbelastung = Überlastung





Prävention und Therapie von Überlastungserscheinungen



Ausgleich schaffen durch:

- *symmetrische Sportarten*
- *Förderung der nicht dominanten Seite*
- *Beweglichkeitstraining besonders für die verkürzte Leistungsmuskulatur*
- *Krafttraining der Antagonisten der Leistungsmuskulatur bzw. schwachen Muskeln*