



Im Herbst 2015 habe ich bei Release Fitness die Weiterbildung Strength Coach Lvl-1 genossen. Im Zuge dieser Ausbildung hat sich die Gelegenheit ergeben mit gleichgesinnten etwas essen zu gehen und das Seminar ausklingen zu lassen. Im Zuge des Abends haben wir verschiedene Gespräche vertieft.

Diese Gespräche drehten sich selbstredend rund um den Sport. Vor allem unterhielten wir uns über die Trainerqualität in Deutschland. Über Trainer im allgemeinen, Personal Trainer, Athletik Trainer und die in Deutschland durchgeführte Ausbildung.

Im Zuge dieser Gespräche sagte einer der Athletik-Trainer:

„Ich bezeichne mich nicht als Athletiktrainer, sondern als Bewegungstrainer.“

Eine interessante Aussage. Damals habe ich sie grundsätzlich verstanden. Ich bin mir dabei der tatsächlichen Bedeutung aber nicht wirklich bewusst gewesen.

Heute, gute 2 Jahre später, sind verschiedene Gedankengänge und vor allem diese Aussage Anlass für diesen Beitrag.

Im Grunde geht es im Trainer-Dasein um nichts anderes. Es geht darum Bewegungen zu lehren. Werde ich in Bewegungen stärker, lerne ich Bewegungen effizienter auszuführen, werde ich in der Ausführung ausdauernder, so werde ich in der Konsequenz als Athlet automatisch besser.

Dabei spielt es keine Rolle ob der Begriff Athletiktrainer, Personal Trainer, Fußballtrainer, Krafttrainer verwendet wird. Der Zusatz zu dem -trainer gibt lediglich eine Spezialisierung, einen Schwerpunkt an. Auch die Vereinszertifizierung C-Trainer Breitensport und Co. gehören für mich dazu.

Unabhängig von diesem Schwerpunkt gibt es Grundlagen die jeder Trainer kennen, wissen und auch verstehen sollte. Erst durch das Verständnis aus diesen Grundlagen heraus kann – meine Meinung – ein guter Trainer entstehen. Dabei ist die Spezialisierung, die „Gesinnung“, die Sportart unerheblich.

9 Dinge die jeder Trainer verstehen sollte

1. Das Modell der 10 Physischen Grundfertigkeiten



Kardiovaskuläre Ausdauer, Durchhaltevermögen, Kraft, Beweglichkeit, Explosivität, Geschwindigkeit, Koordination, Agilität, Präzision und Balance: Sie sind das Portfolio, das jeden Athleten ausmacht.

Diese werden noch einmal in organisch und neurologisch unterteilt um herauszuheben, was durch Reizsetzungen „trainierbar“ ist und was drillmäßig, durch viele Wiederholungen,

verbessert werden muss. Das schafft die Grundlage zu verstehen, wie ein Training grundsätzlich strukturiert werden sollte.

Hilfreiche Artikel zu diesem Modell

[10 physische Grundfertigkeiten](#) von Art auf [Heartcore-Athletics.com](#)

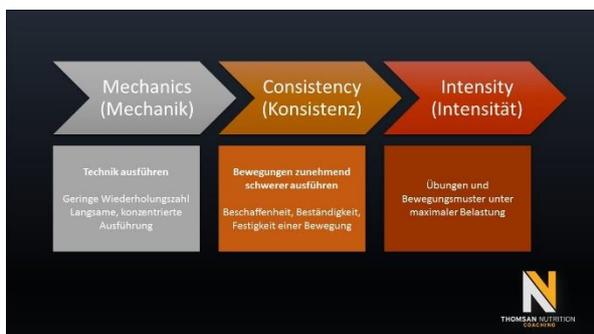
2. Die verschiedenen Energiegewinnungswege

Der Körper verfügt über unterschiedliche Energiegewinnungswege. Wir zählen drei: Kurz- (nur wenige Sekunden), mittel (Bis zu 20 Minuten) und langfristig (über 20 Minuten). Jeder Energiegewinnungsweg ist an eine theoretische Zahl geknüpft. Die Zahl definiert für welche Belastungsdauer der Energiegewinnungsweg zuständig ist.

Diese Variiert dabei in den Lehrmeinungen. Gemeinsamkeiten sind: Diese Wege gehen ineinander über.

Das Modell erklärt, unter welcher Belastungsdauer/-intensität das unterstützende Training durchgeführt werden muss um in der Sportart selbst eine Leistungssteigerung erzielen zu können. Du musst verstehen, dass ein Lauftraining der Grundlagenausdauer (Belastung 30+ Minuten) ineffizient im Vergleich zu einem Zirkel- oder Intervalltraining ist, wenn in deinem Sport nur kurz bis mittelfristige aber intensive Belastungen gezeigt werden müssen.

3. Die Trainingsplanung nach den Grundsätzen Mechanics – Consistency – Intensity



Letztlich steckt dahinter der Grundsatz vom Einfachen zum Schweren. Wenn dein Sportler eine Kniebeuge mit 200kg machen möchte, musst du ihm erst einmal beibringen, die eine Kniebeuge ohne Gewicht funktioniert. Damit behandelt das Modell die Makroebene der Trainingsplanung.

Aber auch für die Mikroebene ist dieses Modell wichtig. So musst du dir darüber im Klaren sein, dass eine Trainingseinheit die auf Intensität ausgelegt ist durchaus auch die Mechanik behandeln sollte: Im Warmup trainierst du die Mechanik, in einem kurzen Technikteil schaffst du die

9 Dinge die jeder Trainer verstehen sollte

www.athletics-nutrition.de

Beschaffenheit in der Bewegung und im zeitlich umfangreichen Anteil trainierst du die Bewegung unter Intensität.

Im Training unter Intensität kann es immer zu dem Punkt kommen, wo das Bewegungsmuster nicht mehr ausgeführt werden kann wie es soll. Du musst verstehen, dass nach dem Erreichen des Intensitätszustandes auch wieder der Punkt kommt, das Training auf Mechanik oder Konsistenz auszulegen. Nur so legst du das Training nachhaltig erfolgreich an.

Hilfreiche Artikel zu diesem Modell

[MISSACHTETER GRUNDSATZ DER TRAININGSMETHODIK – VOM EINFACHEN ZUM SCHWEREN](#) von Alex auf athletics-nutrition.de

4. Die Bedeutung des Trainings mit vollem Bewegungsumfangs „Full Range of Motion“

Das Training mit vollem Bewegungsumfang sorgt präventiv und teilweise auch rehabilitativ. In Verbindung mit dem Beweglichkeitstraining ziehst du nur Vorteile aus dem Training mit dem vollen Bewegungsumfang. Gewebeverklebungen werden aktiv bearbeitet. Deine Gelenkigkeit verbessert sich automatisch dadurch und das Verletzungspotential durch externe Kräfte (bspw. Scherkräfte) wird reduziert.

Hilfreiche Artikel zu diesem Modell

[5 GRÜNDE WARUM HALBE SACHEN DICH NIEMALS ANS ZIEL BRINGEN WERDEN](#) von Fabien auf Heartcore-Athletics.com

5. Das Modell der Body-Maps (Bewegungsintelligenz)

Als Trainer setzt du dich vornehmlich mit Bewegungen auseinander und damit, wie du deinen Sportler in Bewegungen besser machst. Du musst verstehen, dass Bewegungsintelligenz nicht nur etwas mit der sportspezifischen Bewegung zu tun hat. Du musst verstehen, dass eine breite Bewegungsintelligenz einen guten Übertrag bietet, die sportspezifischen Bewegungen effizienter zu gestalten. Du musst verstehen, dass eine gute Bewegungsintelligenz das Erlernen neuer Bewegungsmuster verbessert.

Hilfreiche Artikel zu diesem Modell

[GEDANKENGÄNGE ZU KRAFTLEISTUNG UND MOBILITY – WARMU MOBILITY DI BASIS DARSTELLT](#) von Alex auf athletics-nutrition.de

6. Das richtige Mobility-Training ODER Das „moderne“ Beweglichkeitstraining

Du dehnt dich und denkst du verbessert damit deine Beweglichkeit oder die deiner Athleten? Wenn dem nur so wäre. Wenn dem so wäre müssten ja alle Hobbysportler ein Mindestmaß an Beweglichkeit haben. Erfahrungsgemäß haben sie das nicht. Die Gleichung Mobility = Beweglichkeit != Stretching = Dehnen erklärt es. Bewegung beginnt im Kopf und Bewegung lernt und verbessert man nur durch Bewegung.

Hilfreiche Artikel zu diesem Modell

9 Dinge die jeder Trainer verstehen sollte

[2 UNSCHLAGBARE GRÜNDE WARUM DU AN DEINER MOBILITY ARBEITEN SOLLTEST](#) von Alex auf athletics-nutrition.de

7. Die Funktionsweisen der Faszien im Sinne des Faszien-Distorsion-Modells

Das Modell legt der Faszienstruktur fünf wesentliche Funktionen zugrunde:

- Die Trägerfunktion zur Stabilität
- Die Kraftübertragungsfunktion
- Die Stoßdämpfungsfunktion
- Die Schutzfunktion
- Die Transportfunktion

Im Sinne der Kraftübertragungsfunktion sind Verspannungsschmerzen eine Überlastungserscheinung einer Muskulatur die zwar tatsächlich aufgrund einer „Überforderung“ entsteht. Diese Überforderung hat aber eher was mit verklebtem Gewebe, welches einer Dysfunktion unterliegt, zu tun und eher weniger mit einem zu „schwachen“ Antagonisten.

Hilfreiche Artikel zu diesem Modell

[DEFINITION FASZIEN](#) von Alex auf athletics-nutrition.de

[FÜNF FASZINIERENDE FUNKTIONEN VON FASZIEN](#) von Alex auf athletics-nutrition.de

8. Die Kniebeuge

Der Körper braucht eine Basis. Die Kniebeuge stellt diese Basis dar. Sie ist in unserem Alltag allgegenwärtig: Jedes Mal wenn wir uns hinsetzen und aufstehen (Toilette, Stuhl, Bett). Damit ist die Kniebeuge DAS funktionelle Bewegungsmuster. Punkt. Das Verständnis der Biomechanik der Kniebeuge ist Voraussetzung um die Kraftleistung der Kniebeuge zielführend zu verbessern und eine starke Kniebeuge bietet starken Übertrag zu allem.

Hilfreiche Artikel zu dieser Übung

[11 VORTEILE DER KNIEBEUGE – WARUM DU NOCH HEUTE SQUATTEN SOLLTEST](#) von Art auf Heartcore-Athletics.com

[WIE DU AIR SQUATS RICHTIG MACHST](#) von Art auf Heartcore-Athletics.com

[WARUM WIR ALLE UNTERSCHIEDLICH SQUATTEN MÜSSEN](#) von Art auf Heartcore-Athletics.com

9. Der Gelenk zu Gelenk Ansatz

Knochen, Muskeln, Sehnen etc. trifft irgendwo aufeinander und ist wesentlich für die Funktion unserer Gelenke verantwortlich. Nun sind Gelenke nicht gleich Gelenke. Wir unterscheiden in unterschiedliche Arten von Gelenke und jede Art eines Gelenks hat Funktionen. Nicht alle Gelenke können leisten was alle Gelenke leisten können. Manche können sich strecken, beugen und drehen, andere können sich nur beugen und strecken. Damit sind die einen mobiler als andere. Daraus resultiert, warum und wie Gelenke unterschiedlich bewegt werden müssen. Verletzungen und Verletzungspotentiale lassen sich erklären und vieles mehr.

9 Dinge die jeder Trainer verstehen sollte

www.athletics-nutrition.de

Hilfreiche Artikel zu diesem Modell

[DER GELENK-ZU-GELENK ANSATZ](#) von Art auf Heartcore-Athletics.com

9 Dinge die jeder Trainer verstehen sollte

www.athletics-nutrition.de