



## WS 307-01 | Leistungsvoraussetzungstraining: Die erste Stufe zum Erfolg

Referent: Flavio Bessi

Samstag, 08.02.2025 | 19.00 - 20.30 Uhr

Leistung im Turnen und in anderen Sportarten ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren. Bezogen auf die Athleten spielen physische und psychische Voraussetzungen eine zentrale Rolle. Dennoch basieren viele Trainingsmethoden noch auf traditionellen Ansätzen, die wissenschaftlich längst überholt sind. In diesem Vortrag werden moderne, evidenzbasierte Ansätze für das Training der Beweglichkeit und der Maximalkraft diskutiert, wobei gängige, aber veraltete Praktiken kritisch hinterfragt werden.

### Leistung als multifaktorielles Konstrukt

Die sportliche Leistungsfähigkeit wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst:

- **Konditionelle Fähigkeiten** (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- **Koordinative Fähigkeiten** (Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit usw.)
- **Psychologische Faktoren** (Motivation, Konzentration, mentale Stärke)
- **Biomechanische Prinzipien** (Effizienz der Bewegungen, Energieübertragung)
- **Individuelle Voraussetzungen** (Genetik, Anthropometrie, Ernährung, Erholung)

In diesem Workshop wird ausschließlich ein Teil der konditionellen Fähigkeiten adressiert.

### Moderne Ansätze im Beweglichkeitstraining

Die klassische Methode des statischen Dehnens als Hauptstrategie zur Verbesserung der Beweglichkeit ist überholt. Viele Studien zeigen, dass langes statisches Dehnen direkt vor intensiven Belastungen (wie beim Training und Wettkampf üblich sind) die Muskelkraft temporär reduziert. Die Fähigkeit, Maximalkraft zu produzieren, kann bis 20% herabgesenkt werden. Stattdessen sollte Beweglichkeitstraining sportartspezifisch und mit deutlich mehr aktiven Anteilen gestaltet werden:

1. **Dynamisches Dehnen** vor dem Training: Kontrollierte, federnde Bewegungen verbessern die Durchblutung und erhöhen die Muskeltemperatur, ohne die Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur zu reduzieren.
2. **PNF-Techniken (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation)**: Durch eine Kombination aus An- und Entspannen der Muskulatur lassen sich langfristig größere Bewegungsradien erzielen.





## Maximalkrafttraining nach wissenschaftlichen Erkenntnissen

Maximalkraft ist eine der wichtigsten Grundlagen für sportliche Leistungsfähigkeit, da sie direkte Auswirkungen auf Explosivkraft und Schnellkraft hat. Dennoch hält sich in vielen Turnhallen die Angst vor Krafttraining mit maximalen Lasten. Die wissenschaftliche Evidenz zeigt jedoch, dass Maximalkraft mit hohen Lasten und hoher Kontraktionsgeschwindigkeit verbessert wird.

### Evidenzbasierte Prinzipien des Maximalkrafttrainings

In vielen Turnhallen wird immer noch heute mit niedrigen Intensitäten trainiert. Vor allem am Anfang des Trainingsprozesses ist das wichtig. Eine einseitige Konzentration auf die Kraftausdauer (viele Wiederholungen mit leichtem Gewicht) ist jedoch nach Erreichung der nötigen Körperstabilität (Core Stability) nicht angebracht.

Vielmehr soll das Krafttraining folgendermaßen gestaltet werden:

1. **Hohe Intensität, geringe Wiederholungszahlen:** Training mit 85–100 % der Maximalkraft (1–5 Wiederholungen) steigert die neuronale Ansteuerung und verbessert die intermuskuläre Koordination.
2. **Allgemeine und turnspezifische Übungen:** auch unter Verwendung von Zusatzgewichten.
3. **Krafttraining mit freiem Widerstand vs. Maschinen:** Freie Gewichte erfordern mehr intermuskuläre Koordination und sind funktioneller als Maschinentraining.
4. **Plyometrisches Training:** Explosives Springen, um die Schnellkraft maximieren.

## Fazit

Gerade an diesen Tagen wird deutlich, dass die Sportart in jeder Hinsicht nicht auf veralteten Traditionen basieren kann.

Stattdessen muss das Training die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse im Beweglichkeits- und Krafttraining berücksichtigen. Wer langfristig erfolgreich sein will, muss sich von alten Mythen verabschieden und sich für evidenzbasierte Methoden öffnen.

Wir haben es schon immer so gemacht hat ausgedient.

**„Tradition ist nicht das Bewahren der Asche, sondern das Weitertragen des Feuers.“**

Viel Erfolg beim Durchführen modernerer Methoden zum Beweglichkeits- und Krafttraining.

