

// GRUNDSÄTZE DES BEWEGLICHKEITSTRAININGS



Absicht und Inhalt

Das Beweglichkeitstraining stellt besondere Anforderungen an sämtliche am Trainingsprozess beteiligten Personen. Dieses Dokument hat zum Ziel, Sicherheit im Umgang mit diesem komplexen Thema zu schaffen.

Plausibilisierung von Beweglichkeitstraining

Eine ausreichende «Range of Motion» (ROM) ist im Kunstturnen und in der Rhythmischen Gymnastik sowie in weiteren kompositorischen Sportarten ein wichtiger Erfolgsfaktor. Die nachhaltig und gesundheitschonend ausgerichtete Entwicklung der «ROM» ist somit ein wesentliches Trainingsziel.


Individuell ausgewogene und optimal entwickelte Beweglichkeit vermindert zudem das Verletzungsrisiko. Ausgewogen bedeutet, dass das Beweglichkeitstraining von einem adäquaten Krafttraining zur Wahrung der Stabilität der Körperstrukturen begleitet werden und stets dem biologischen Alter und Entwicklungsstand angepasst sein muss.

Grundsätze für ein gesundes und effektives Beweglichkeitstraining

1 Stelle die Athlet*innen und deren Gesundheit stets ins Zentrum

- Richte das Training nach den individuellen Voraussetzungen aus. Berücksichtige dabei stets auch die physische und psychische Verfassung zum Trainingszeitpunkt.
- Sorge dafür, dass die individuelle Schmerzgrenze der Athlet*innen **nie** überschritten wird. Gerade weil zur Verbesserung der Beweglichkeit die eigene Komfortzone verlassen werden muss, ist es wichtig, dass die Athlet*innen **ausnahmslos** die Kontrolle über die Intensität des Beweglichkeitstrainings haben.
- Respektiere jederzeit die Integrität der Athlet*innen.

2 Sorge für ein lernförderliches Trainingsklima

- Sorge für ein angenehmes, wertschätzendes und angstfreies Lernklima. 
- Fördere aktiv, dass die Turnerinnen und Turner eine intrinsische Motivation entwickeln, gesundheitsschonend beweglicher zu werden.
- Ermögliche eine fortlaufende und offene Kommunikation (z. B. über Schmerzen) während dem Training sowie ausserhalb des Trainings zwischen allen in den Trainingsprozess involvierten Personen.

3 Plane und steuere das Beweglichkeitstraining mit niveauangepassten Methoden unter Berücksichtigung von wissenschaftlich fundierten Trainingsprinzipien

- Setze die verschiedenen Methoden des Beweglichkeitstrainings niveauangepasst und zielgerichtet ein.
- Erhöhe die Trainingsbelastung (Trainingsumfang und Trainingsintensität) behutsam und progressiv. Besonders in der sensiblen Phase des Körperwachstums ist ein behutsames und individuell angepasstes Beweglichkeitstraining von besonderer Bedeutung für die langfristige Entwicklung.
- Strukturiere und variiere jeweils die aktuelle Trainingsbelastung und achte stets auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Erholung.

Handle stets mit gesundem Menschenverstand

Es ist unmöglich, für jede Situation, die in unseren Sportarten auftreten, Richtlinien zu formulieren. Die wichtigsten präventiven Massnahmen sind deshalb der Einsatz von gesundem Menschenverstand sowie eine offene und stetige Kommunikation. Sofern Unsicherheiten in Bezug auf Beweglichkeitstraining bestehen, wird ein Austausch im Trainerkollegium empfohlen. Folgende grundlegende Richtlinien sind jedoch zwingend einzuhalten:

1

Ein auf Angst basiertes Trainingsklima ist nicht tolerierbar. Verminderung, Unterbrechung oder Reduktion des geplanten Beweglichkeitstraining sollen jederzeit möglich sein und dürfen keinerlei Konsequenzen haben.

2




Intime Körperstellen der Athlet*innen, werden bei Dehnübungen in keinem Fall berührt. Die Integrität der Athlet*innen ist jederzeit zu respektieren.

3

1:1 Betreuung muss (ausser in Ausnahme- und Notfällen) jederzeit beobacht- und unterbrechbar sein.

Sich und seine Trainings reflektieren

Gesellschaft und Sport sind im stetigen Wandel. Deshalb ist es wichtig, darüber stets gut informiert zu sein und seine Trainings und Trainingsmethoden darauf basierend weiterzuentwickeln. Hier drei kleine Hilfestellungen dazu:

- Swiss Olympic - Ethik-Kompass 
- Podcasts zu wert- und würdevollem Sport 
- Innovieren: Der Schlüssel zu guten J+S-Trainings im Turnsport 

Nützliche Links

Lernförderliches Klima ermöglichen



Swiss Olympic – Ethik-Kompass



Podcasts zu wert- und würdevollem Sport



Innovieren: Der Schlüssel zu guten J+S-Trainings im Turnsport

