

# Performance Training System

Theorie und Praxis zur Durchführung eines effizienten Athletiktrainings  
für Sportler und Mannschaften  
**am Sa. 12. März 2016**

## **Beschreibung**

---

Vorrangiges Ziel dieses Workshops ist es, die Verletzungsprävention und die Performance eines jeden Sportlers zu steigern. In diesem Workshop erfahren Trainer die theoretischen und praktischen Grundlagen eines effizienten Athletiktrainings, so wie es zurzeit in den meisten professionellen Sportmannschaften gang und gäbe ist. Die besprochenen Inhalte werden dann in den praktischen Einheiten unter Anleitung umgesetzt und erlernt. Jeder Trainer soll die Übungen selbst spüren und erfahren. Nur so kann ein Trainer nachvollziehen was die Sportler/Spieler spüren, bzw. welche Bereiche mit der jeweiligen Übung angesprochen werden.

Die korrekten Übungen am Anfang einer Trainingseinheit, sind dabei schon die halbe Miete. Mit den oben genannten Inhalten sollen Denkanstöße zur Trainingsgestaltung gegeben werden, das Erlernete soll einfach und effizient in ein jedes Trainingsprogramm integrierbar sein.

## **Zielgruppe**

---

Trainer und Jugendtrainer aller Sportarten, Übungsleiter, Instruktoren bzw. Lehrwarte

## **Tagesablauf**

---

<b>Uhrzeit</b>	<b>Programmpunkte</b>	<b>Räumlichkeit</b>
08.30 - 10.00 Uhr	Theoretische Grundlagen Teil 1	Unterrichtsraum
10.30 - 12.30 Uhr	Praktisch-methodische Übungen 1	Turnhalle
Mittagspause		
13.30 - 15.00 Uhr	Theoretische Grundlagen Teil 2	Unterrichtsraum
15.30 - 17.30 Uhr	Praktisch-methodische Übungen 2	Turnhalle
17.30 - 18.00 Uhr	Diskussion und Feedbackrunde	Unterrichtsraum

## **Ausbildungsort**

---

Vinzentinum Brixen, Brennerstraße 37, 39042 Brixen

## **Referenten**

---

### **Thomas Aquila**

Sportwissenschaftler und Medical Fitness Trainer/ Athletiktrainer

### **Stefan Schäfer**

Sportwissenschaftler und Medical Fitness Trainer/ Athletiktrainer

## Inhalte im Detail

---

**Pillar Prep:** Pillar Prep kann als „Vorbereitung der Säule“ verstanden werden. Dieses Konzept des Warmups umfasst Übungen, die die Schultern, den Rumpf und die Hüften trainieren. Alle Übungen kreisen um die zentrale Säule (engl. pillar), die Energieimpulse erzeugen und übertragen. Ist die Säule nicht ausreichend stabil und/oder mobil, führt dies zu ineffizienten Bewegungen und die Energie verpufft, das wiederum kann zu einer eingeschränkten Leistung und einem höheren Verletzungsrisiko führen.

**Plyometrie:** Plyometrisches Training besteht aus Bewegungen, die eine Mischung aus Kraft und Geschwindigkeit erfordern. Diese dynamischen Übungen aktivieren das zentrale Nervensystem und regen die schnell kontrahierenden Muskelfasern an, möglichst zügig und effizient zu arbeiten. Zu dieser Form des Trainings zählen Sprünge aller Art, Bewegungsebenen, Tempi und Belastungsstufen.

**Movement Skills:** Unter Movement Skills verstehen wir lineare und multidirektionale Bewegungen. Das Training linearer Movement Skills bezieht sich auf die Entwicklung der Technik und Kraft, die erforderlich ist, um den Körper in einer bestimmten Richtung vorwärts zu bewegen. Das Training multidirektionaler Movement Skills hingegen bezieht sich auf die Umsetzung der linearen Movement Skills im Raum, gemeint sind schnelle Richtungswechsel, bremsen – starten, usw.

**Schnellkraft:** Schnellkraft ist Kraft dividiert durch Zeit. Relative Schnellkraft hingegen gibt das Verhältnis von Schnellkraft und Gewicht wieder. Und es ist genau diese relative Schnellkraft, die einen Athleten effizient macht. Bei diesem delikaten aber sehr wichtigen Teil des Trainings wird aufgezeigt, worauf man genau achten soll.

**Regeneration:** Regeneration ist der Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit. So wie jeder Trainingsablauf geplant ist, sollte auch die Regenerationseinheit oder der Regenerationsteil durchdacht sein. Was gibt es zu beachten und wie kann ich noch mehr aus einem Körper herausholen? Wie kann ich die Regeneration ins Training einbauen und den Sportlern die Wichtigkeit erkenntlich machen?

## Teilnahmegebühr

---

Die Gebühr für den ganztägigen Workshop beträgt **70,00 €** inklusiv Arbeitsmaterialien.

## Anmeldung

---

Die Anmeldung zum Workshop mit begrenzter *Teilnehmerzahl(!)* erfolgt mittels beiliegendem Anmeldeformular bis spätestens **Montag, den 07. März 2016**.

**SPORT IST**

**WERT(E)VOLL**

FAIRPLAY VERANTWORTUNG RESPEKT HILFREICH BILDUNG MUT  
GESUND GEMEINSAM KEINE GEWALT FRIEDEN LEISTUNG FREUDE  
SPIEL GEMEINSCHAFT BEWEGUNG TEAM GEISTEHRGEIZ EMPATHIE  
INTEGRATION TOLERANZ FREUNDSCHAFT INDIVIDUALITÄT



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

 Raiffeisen



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

## Anmeldeformular

Veranstaltungstitel: \_\_\_\_\_ **Performance Training System** \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr.: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort: \_\_\_\_\_

Tel. Nr.: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

**Mitglied im Sportverein:**

nein       ja beim \_\_\_\_\_

**Aktive Mitarbeit im Sportverein:**

nein       ja ehrenamtlich in der Funktion als \_\_\_\_\_

**Anmeldung** an den *Verband der Sportvereine Südtirols (VSS)*; Brennerstr. 9; I-39100 Bozen  
Tel.: 0471 974 378; Fax: 0471 979 373; E-Mail: [wolfgang.bampi@vss.bz.it](mailto:wolfgang.bampi@vss.bz.it)

**Anmeldeschluss:** Montag, 07. März 2016

Wir ersuchen um Überweisung der Teilnahmegebühr von **70,00 €** auf das Konto der Raiffeisenkasse Bozen **IT 63 X 08081 11605 000305000114** mit Angabe von **Veranstaltungstitel, Veranstaltungsort** und **Namen**.

**Datenschutzerklärung:**

Der/die Unterfertigte erteilt im Sinne des Gesetzes Nr. 196/2003 *sein/ihr* Einverständnis, dass die personenbezogenen Daten, also auch Bild- oder Videoaufnahmen, gespeichert und für die institutionellen Zwecke des VSS verwendet werden können.

Ich melde mich hiermit verbindlich für die obgenannte Veranstaltung an.

Ort, Datum

Unterschrift