

Abstract

Das Athletiktraining nimmt im modernen Gerätturnen einen äußerst hohen Stellenwert sowohl im Hinblick auf die Erbringung der individuellen Leistung als auch, angesichts der enormen mechanischen Belastungen, im Hinblick auf die Verletzungsprophylaxe. Der Anteil des Athletiktrainings beträgt, bezogen auf einen Gesamttrainingsumfang von 25 bis 30 Stunden pro Woche, zwischen 30 und 50 Prozent, je nach Trainingsperiode und Altersstruktur. Auf der Grundlage einer ausgeprägten Maximalkraft stehen primär die Entwicklung der Schnell- und Reaktivkraftfähigkeiten, insbesondere der unteren Extremität, sowie das Rumpf-Stabilisationstraining im Fokus des Athletiktrainings. In der Trainingspraxis werden unterschiedliche Kraftkreise, überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, durchgeführt. Darüber hinaus werden individuelle Kraftprogramme mit Zusatzlasten an Maschinen sowie mit der freien Hantel absolviert.

Die sportartspezifische Ausdauerleistungsfähigkeit wird mittels eines spezifischen Intervalltrainings entwickelt. Mit Einführung des HIT- und SIT-Trainings als effizientes Mittel zur Verbesserung der kardiovaskulären Fitness werden die kunstturnspezifischen Belastungen und Wettkampfübungen mit ihren hohen energetischen Anforderungen innerhalb einer Zeitspanne von 60 bis 90 Sekunden subjektiv leichter durchgestanden und erlauben eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades sowie eine Verbesserung der Ausführungsqualität der wettkampfscheidenden Übungselemente. Außerdem zeigen sich positive Effekte im Hinblick auf die Regenerationsfähigkeit sowie den allgemeinen Gesundheitszustand im Sinne einer deutlichen Reduzierung der Infektanfälligkeit.

Die Kraft- und Ausdauerfähigkeiten ausgewählter Kaderturnerinnen werden in regelmäßigen Abständen im Rahmen eines Diagnostikcamps am Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport (m@mentum) kontrolliert. Die aus den Untersuchungen gewonnen Erkenntnisse werden mit Unterstützung durch Mitarbeiter der Olympiastützpunkte in die Trainingspraxis umgesetzt.

Das sportartspezifische Athletiktraining wird durch ein frühzeitiges, intensives passives und aktives Flexibilitätstraining, u.a. auch unter Einbeziehung des populären myofaszialen Beweglichkeitstrainings, vervollständigt.

Literatur

- French, Duncan N.; Gomez, Ana L.; Volek, Jeff S.; Rubin, Martyn R.; Ratamess, Nicholas A.; Sharman, Matthew J. et al. (2004): Longitudinal tracking of muscular power changes of NCAA Division I collegiate women gymnasts. In: Journal of strength and conditioning research 18 (1), S. 101–107.
- Marina, M.; Rodriguez, F. A. (2014): Physiological demands of young women's competitive gymnastic routines. In: Biology of sport 31 (3), S. 217–222. DOI: 10.5604/20831862.1111849.
- Mellos, Vassilis; Dallas, George; Kiralanis, Paschalis; Fiorilli, Giovanni; Di Cagno, Alessandra: Comparison between physical conditioning status and improvement in artistic gymnasts and non-athletes peers. 6/1, 20140201 33-43. In: Science of Gymnastics Journal.
- Rahmentrainingskonzeption Nachwuchsleistungssport Deutscher Turner-Bund Gerätturnen weiblich