



INFORMATIONEN ZUR KRAFTRAUMNUTZUNG!

Liebe Eltern, Liebe Spieler,

die Arbeit des Nachwuchsleistungszentrums von Arminia Bielefeld zielt darauf ab, talentierten jungen Spielern eine bestmögliche Entwicklung hinsichtlich ihrer Leistungsfähigkeit zu bieten. Neben den fußballerischen Fähigkeiten (Technik, Taktik) auf dem Fußballplatz, benötigt ein Leistungssportler auch einen gestärkten Bewegungsapparat, der zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit, einer reduzierten Verletzungsanfälligkeit und einer verbesserten Regenerationsfähigkeit führt.

Die athletischen Voraussetzungen wollen wir mit einer angepassten Trainingssteuerung noch weiter optimieren und zusätzliche Trainingsreize setzen, in dem wir zusätzliche Trainingsmethoden ermöglichen.

Die Athletik und die damit verbundene Stärkung des Bewegungsapparates können durch:

- Kraftausdauer-, Hypertrophie-, Maximalkrafttraining
- Präventives-, Rehabilitatives Training
- Funktionelles Krafttraining
- Stabilisationstraining

verbessert werden.

Deshalb werden wir mit unseren Spielern zusätzliche Krafttrainingseinheiten im Krafraum planen. Dafür erhalten die Spieler individuell abgestimmte Krafttrainingspläne.

Auf Grundlage dieser Pläne wird der Athletiktrainer mit den Spielern im Krafraum die Einheiten absolvieren und die Durchführung der Übungen werden erklärt und simuliert.

Nachdem die Spieler, die Trainingspläne mehrere Male unter Aufsicht des Athletiktrainers durchgeführt haben, streben wir an, dass die Spieler ihre Trainingspläne selbstständig im Krafraum durchführen.

Dadurch wollen wir die individuelle Arbeit der Spieler fördern und sie können die Zeit im Krafraum an ihren persönlichen Zeitplan anpassen.

Grundsätzlich ist darauf hinzuweisen, dass es bei jeglichen sportlichen Aktivitäten zu Verletzungen kommen kann. Somit kann auch das Training im Krafraum, welches ggf. sogar mit zusätzlichen Gewichten durchgeführt werden soll, zu Verletzungen führen. Meistens jedoch kommt es nur bei unsachgemäßen und unvorsichtigen Verhalten zu Unfällen, die zu Verletzungen im Krafraum führen. Aus diesem Grund bitten wir darum, dass die Pläne sorgfältig und gewissenhaft abgearbeitet werden und konzentriert trainiert wird. Der aushängenden Krafraumordnung ist Folge zu leisten!

Von eigenständigen Abwandlungen der Übungen ist ebenso abzusehen, wie von einer Änderung der Geräteeinstellungen und der Gewichtsvorgaben.

Bei Unklarheiten oder Fragen ist immer der Athletiktrainer zu kontaktieren.

Hiermit bestätige(n) wir/ich, dass wir/ich das Informationsschreiben verstanden und zur Kenntnis genommen habe(n).

