

Sportverein – Spezialseminar (hier ein Beispiel...)

„Aqua – SPORT“

Cooperation EGC Glas Chemie Fußball

Trainer – Jugend: Hr. Florjanski

Dauer: 10 x 90 Min.

Leitung: S. Fries, Dipl. Sportlehrer, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut,
Aqua – Professionaltrainer

Ziele des Aqua - SPORT – Seminars

Unterstützung des Trainers in seiner Arbeit durch sportmedizin. Coaching
(Leistungs-Förderung, Muskelentmüdung u.-lockerung, Verletzungsprophylaxe,
Einbeziehung spezifischer Anfälligkeiten und Schwachstellen individueller
Sportler)

> Ideale ergänzende **Bereicherung der Trockenarbeit** auf dem Fußballplatz oder
in der Halle

> Ideale **Wintermaßnahme:**

Überbrückung Schlechtwetterperiode

Nachbereitung der vergangenen Saison: Aufarbeiten und auskurieren
von Verletzungsrückständen:

Entmüdung, Muskellockerung, Stoffwechsellanregung und
Heilungsbeschleunigung (bei Bedarf durch **SPORTOP-Einzeltherapie**
in der Praxis zu optimieren)

Vorbereitung der Neusaison: siehe Schwerpunkt “ Ziele “ ...

Individuelle Ausgestaltung:

> Eingehen auf Trainerwünsche in **vorbereitenden Gesprächen / Beratung**

Schwerpunkte:

- 1) Kurze **Sportmedizin. Einführung**
- 2) **Warm up**
- 3) **Sportart – spezifisches – effektives Stretching**
(mit Unterlagen für spätere Trainerarbeit)
- 4) ● **HerzKreislauftraining** / Atmungsrhythmik
 - aerobe Ausdauerförderung
 - Intensiv – und Ausdauermethodik
- 5) **Schultergürtelkraft- und stabilisierung**
Rumpfmuskelkraft, Stabilisierung u. **Verletzungsprophylaxe** (Vorbeugung)
für den Bereich Wirbelsäule
- 6) Vorbeugende muskuläre **Stabilisierung** des verletzungsanfälligen Bereichs
LBH (Lendenwirbelsäule / Becken / Hüfte)
- 7) **Stabilisierung der sehr belasteten Beingelenke** (Hüfte, Knie,
Sprunggelenke) u. **Sprungkraft** im Flachwasser (vorbeugend u. auch
zur Wiederherstellung (Sport REHA) nach Umknick- und Distorsions-
traumen) (vgl. Aqua VITAL by SPORTOP: Aqua REHA
- 8) **Cool down** und **Nachgespräch**

Winter-Mix-Seminar für Sportvereine

Individuelle Ausgestaltung:

- > Grundsätzlich für alle möglichen Vereine und Sportler, individueller Zuschnitt - vorbereitende u. beratende Gespräche mit Trainer ergeben eine schriftl. gestalterische Ausarbeitung

Hier nur ein Beispiel:

Fußballer Oetzingen, Helferskirchen, Leuterod

1. Mannschaft 2007

Trainer: Volker Schmidt von Tippelskirch

Leiter: S. Fries, Dipl. Sportlehrer, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut,
Aqua – Professionaltrainer

Kurzübersicht:

(... näheres und auch schriftl. Ausarbeitung nach direkten Trainerkontakt –
Gesprächen !)

1 x **Vorabtreff „, Testung und Diagnostik “ (s. u.)**

3 x 60 Min. in **Wintertrainingshalle** ggf. mit Außeneinlagen (nach Wetterlage)

3 x 60 Min. **Aqua SPORT** im Hallenbad Wirges (siehe: AquaVITAL)

3 x 60 Min. spezifisches **Gerätetraining / 22 Geräte**

1 x 60 Min. Abschlußtreff: **Sportmedizin. Grundlage / Fragen / Beratungen**

Mit Begeisterung – Garantie !

- ▶ Abänderungen in Inhalt und Form generell möglich
- ▶ Sinn macht eine **Vorab-Einheit „, Austesten des jeweiligen Spielerstatus:**
Muskelstatus (Kraft / Elastizität / Wirbelsäule / Fuß-Beinstatik / Verletzungen /
Schwachstellen)



Physio-Praxis S. Fries Mühlwiese 20, 56422 Wirges
Tel. 02602/80180 Fax 02602/951222 www.sportop-fries.de

Vereins-Kurzseminar (einmalig ca. 2-4 Std.)

Bisher für Tennisvereine, verschiedene Fußballvereine (Herschbach Oww., Horressen, Woldert etc.) u.a.

Beispiel: Sportmedizinisches Kurzseminar, 3 Std. (Fußballer Horressen)

NUTZEN:

Trainer und Spieler erhalten theoretische Anregungen (10%) und Praxisanleitungen (90%) für funktionelle Trainingsaspekte unter Zielsetzung der Leistungssteigerung bzw. Verletzungsvorbeugung (Prävention/Prophylaxe) und Erste Hilfe.

Praxisinhalte

Individuelle Abänderung nach Gespräch mit dem Trainer möglich!

- 1) Sportartspezifisches Warm Up
- 2) Sportartspezifisches Stretching (dehnen)
- 3) Kraftaufbau Beine, Rumpf, Schultergürtel
- 4) Stabile Gelenke: Wirbelsäule und Beingelenke
- 5) Tipps: „Erste Verletzungs-Sofort-Maßnahmen“ direkt vor Ort (z.B. wenn sich der Verein keinen Masseur oder Physiotherapeuten leisten kann)