

Lehrabend April 2013



Von A wie „Ausdauer“ bis
Z wie „Zerrung“ – Warum
Fitness so wichtig für
Schiedsrichter ist!

Tim Lahse und Tim Blazeczak



Ablauf des heutigen Lehrabends

- **Begrüßung**
- **Fitnessstraining mit TimTim**
- **Der KSA berichtet...**
- **Pause**
- **2. Halbzeit**



Warum sollte man Fitnessstraining betreiben?

■ Herz-Kreislauf-System

- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Stärkung aller Herz-Kreislauf-Funktionen (z.B. Ruhepuls)
- Vorbeugung von Erkrankungen
- Stärkung des Immunsystems

■ Atmungssystem

- Verbesserung der Atmungsarbeit
- Verbesserte Sauerstoffversorgung
- Schutz gegen Erkältungserkrankungen



Warum sollte man Fitnessstraining betreiben?

■ Stoffwechsel

- Verbesserung der Blutwerte
- Verringerung des Körperfettanteils
 - Gewichtsreduktion, Gesundheit, etc.

■ Bewegungssystem

- Verbesserung der Krafftähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Vorbeugung oder Verringerung von Haltungsschwächen



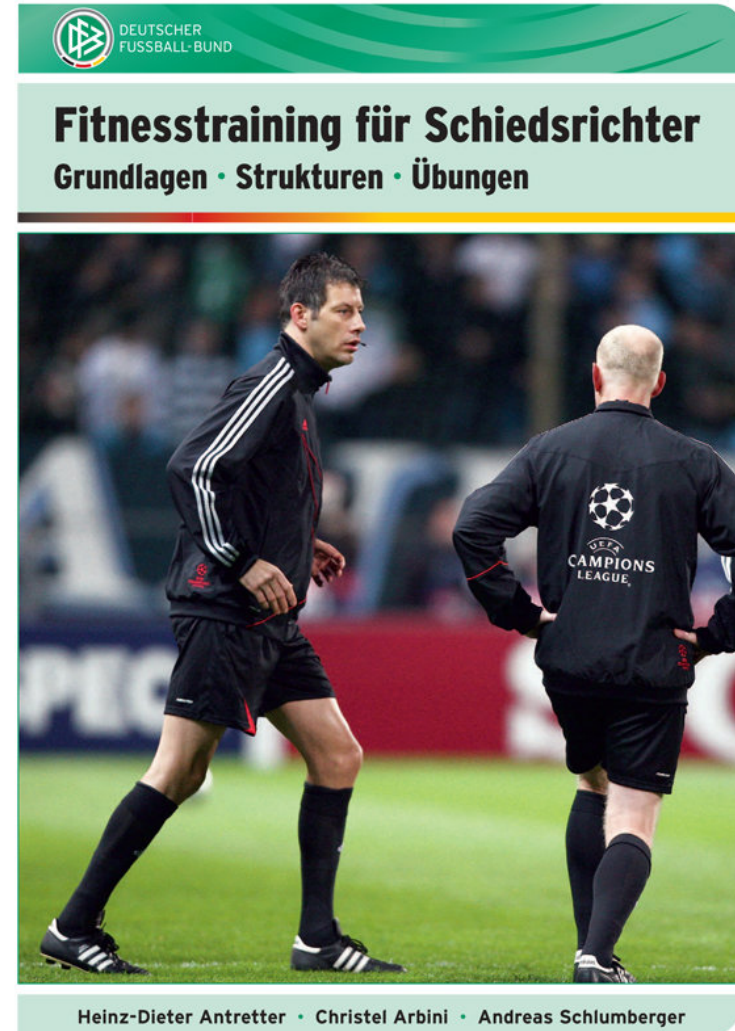
Warum sollte man Fitnessstraining betreiben?

■ Psyche

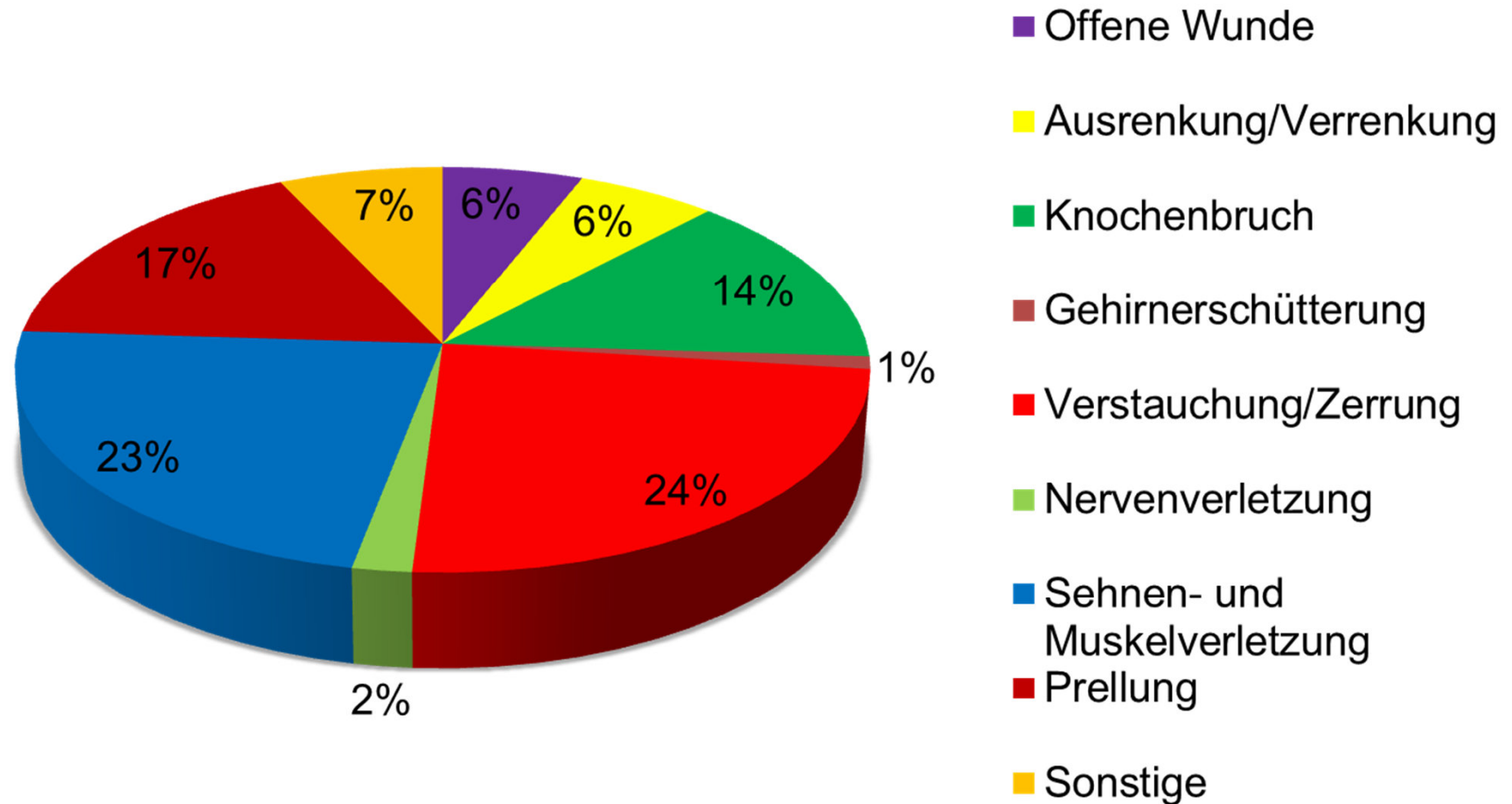
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Lebenskraft
- Besserer Schlaf
- Konzentration

Aus der Sicht der Schiedsrichter

- Laufleistung im Spiel
- Höhere Konzentration
- Mehr Ruhe
- Mehr Akzeptanz
- Sichereres Auftreten
- Vorbeugung von Verletzungen



Statistik Sportverletzungen



Aufbau Fitnessstraining



Training

40 %



Ernährung

40 %



Erholung

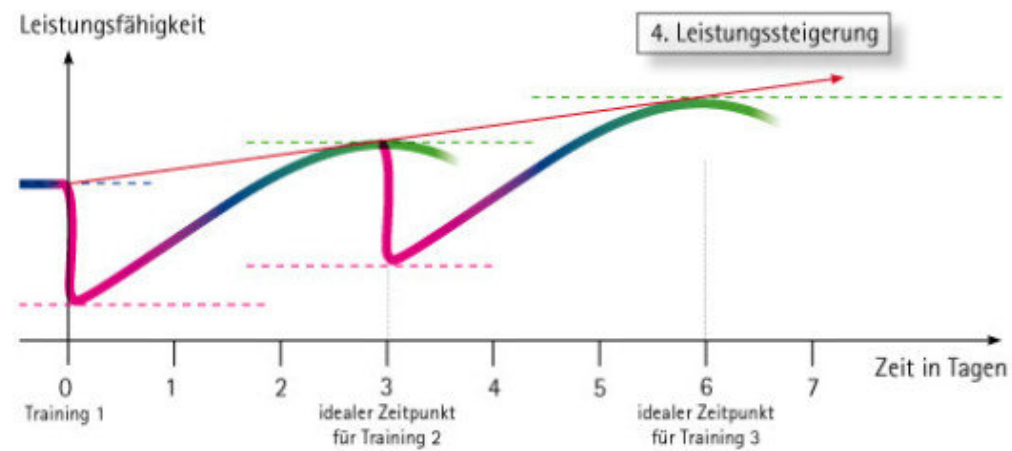
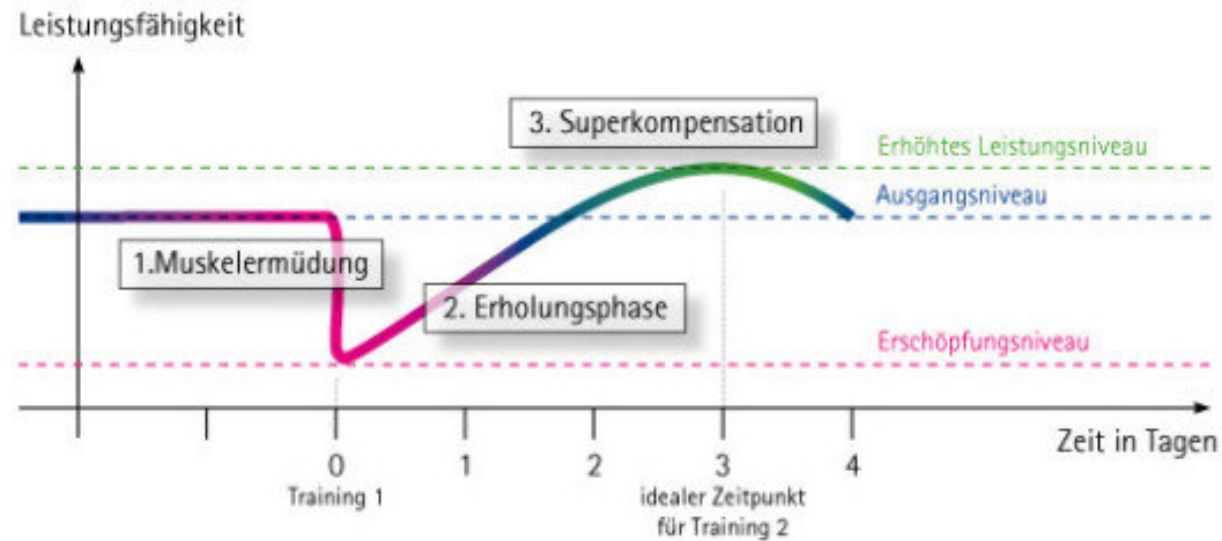
20 %



Grundregeln des Trainings

1. Trainingseinheiten vor- und nachbereiten. Dehnen!
2. Auch vor und nach Spieleinsätzen dehnen!
3. Erste Trainingseinheit nach Spieleinsätzen sollte regenerativ sein
4. Übungen die das Nervensystem stark belasten zu Beginn ausführen!
5. Training sollte mit unterschiedlichen Schwerpunkten ganzjährig erfolgen!
Prinzip der Superkompensation!

Superkompensation





Grundregeln des Trainings

6. Alle Muskelgruppen trainieren!

7. Trainingsziele sollten SMART sein!

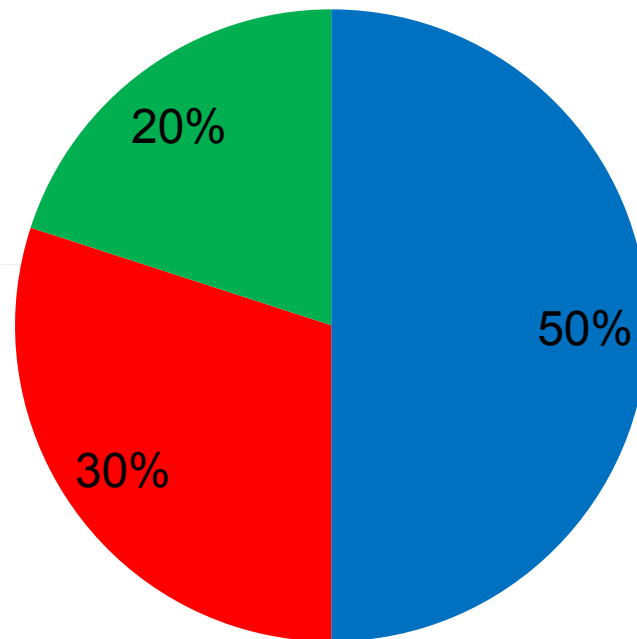
S	-	spezifisch
M	-	messbar
A	-	aktiv
R	-	realistisch
T	-	terminieren

Grundlagen der Ernährung

- Abwechslungsreich essen
- 5 mal Obst & Gemüse am Tag
- Soviel pflanzliche Produkte wie möglich
- Wenig Zucker und Salz
- Lebensmittel schonend zubereiten
- Zeit lassen bei den Mahlzeiten

Grundlagen der Ernährung

■ Kohlenhydrate ■ Proteine ■ Fett





Erholung

- Erholung notwendig bei viel Sport

- Aktive Erholung
 - Mobilisieren, Dehnen → kürzere Regeneration

- Passive Erholung
 - Sauna, Dampfbad, Wellness

- Regenerationszeit (Faustregel):
 - Kraft- und Ausdauertraining: 24-48 Stunden
 - Maximalkrafttraining: 48-72 Stunden



Beispiel Trainingswoche

Wochentag	Trainingschwerpunkt	Übung
Montag	Trainingsfrei	-
Dienstag	Ausdauer	45 min Joggen
Mittwoch	Mobilisieren/Dehnen	Diverse Dehnübungen
Donnerstag	Ausdauer	30 min Intervalle
Freitag	Ausdauer	35 min ruhiger Dauerlauf
Samstag	Trainingsfrei	-
Sonntag	Spieleinsatz	-



Tipps

- Ziele setzen
- Mit mehreren trainieren
- Und das wichtigste...
...den Spaß an der Sache nicht verlieren



Quellenverzeichnis

- Lars Becker (BSL Braunschweig, Schiedsrichter-Referent NFV, Fitness-Coach) – Präsentation: “Fitnesstraining für Schiedsrichter” Talentsichtungslehrgang 01. – 03.03.2013
- <http://www.ellviva.de/Wellness/Fitness-und-ihre-Vorteile-Kondition.html> (Warum Fitnesstraining)
- [http://www.dfb.de/index.php?id=511739&tx_dfbnews_pi1\[showUid\]=21344&tx_dfbnews_pi4\[cat\]=120](http://www.dfb.de/index.php?id=511739&tx_dfbnews_pi1[showUid]=21344&tx_dfbnews_pi4[cat]=120) (Fitnesstraining für SR)
- <http://www.gipsverband.free.fr/sportundfd.htm> (Statistik Sportverletzungen)
- http://www.otto.de/Kurzhandel-Set-RBSports/shop-de_dpip_41233389-0/ (Kurzhandel)
- <http://www.lebensmittelfotos.com/2008/02/16/ein-roter-apfel/> (Apfel)
- http://raziborsky.de/liegestuhl_mit_logo/klappstuhl_mit_werbung/liegestuehle_raziborsky_holzliegestuehle.html (Liegestuhl)
- <http://extrafit.net/exzentrisches-training/superkompensation/> (Superkompensation)
- <http://www.muskelaufbau-tipps.de/muskelaufbau-ernaehrung/aufteilung-der-naehrstoffe.html> (Aufteilung Nährstoffe)
- <http://body-kult.com/ern%C3%A4hrung/ern%C3%A4hrungspyramide/> (Ernährungspyramide)
- http://www.cartoon-karikaturen.de/schiedsrichter_training_cartoon.htm (Karikatur)

