



von Kathrin Peter und Alexander Mohr

ReCore beugt vor!

Sportartspezifische Belastung und Verletzungsprophylaxe im Mädchen- und Frauenfußball des FLVW



Core-Training ist derzeit in aller Munde oder besser: in allen Trainingsplänen. Doch was bedeutet es eigentlich genau?

Diese mit der WM 2006 in Deutschland bekannt gewordene Trainingsmethode leitet sich aus dem englischen Wort für 'Kern' ab. Sie hat die Kräftigung des den Rumpf (= Körperkern) umgebenden muskulären Stütz- und Schutzkorsetts zum Ziel. Alexander Mohr und Verbandssportlehrerin Kathrin Peter haben daraus das fußball-funktionsspezifische Programm 'ReCore' ('Re' für Rehabilitation) entwickelt, das sie seit zwei Jahren mit den Spielerinnen des FLVW praktizieren.

Es besteht aus den drei Blöcken 'Warm-up', 'Athletik' und 'Hausaufgaben'. Regelmäßig durchgeführt, trägt es maßgeblich zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung bei.

Core Training

Eine starke Rumpfmuskulatur ist die erste Voraussetzung für hohe Kraftleistungen. Ist die Körpermitte labil wie ein Schwamm, kann die Kraft von den Beinen nicht nach oben zu den Schultern und Armen übertragen werden und verpufft auf dem Weg dorthin. Diese Kraftentwicklung und -übertragung basiert auf einem hochkomplexen Zusammenspiel aus Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen und Nerven. Das macht sich die 'Core-Training'-Philosophie zunutze, um Rückenprobleme zu vermeiden und die Muskelkoordination zu verbessern. Defizite dieser Stützmuskulatur sind nämlich die Hauptverursacher von Funktionsstörungen und Erkrankungen der Wirbelsäule.

Das Erfolgsgeheimnis der Anfang 2006 noch als 'Gummi-Twist' belächelten Übungen des Fitnesstrainers Mark Verstegen lag nicht in den Gummibändern, sondern darin, wie er sie nutzte: So trainierte er nämlich nicht nur einzelne Muskeln der Extremitäten, sondern gesamte Muskelzüge, ausgehend vom Rumpf als Körperkern mit dem ihn umgebenden Muskelgürtel (Rumpf-Stützkorsett). Beispiele sind Ausfallschritte, Koordinations-, aber auch Medizinball-Übungen. Die Wirkung fasst Verstegen zusammen: „Indem man die Rumpfmuskulatur stärkt, wird der Körper stabilisiert.“

Bausteine ReCore-Training**WARM-UP**

vor jedem Training und Spiel

**ATHLETIK**

regelmäßig (2-mal wöchentlich)

**HOMEWORK**

regelmäßig (täglich)

Unser ReCore-Training

Dysbalancen entstehen vor allem durch Bewegungsmangel oder monotone Bewegungen des Alltags. Sitzen, Laufen, Stehen oder Heben – der Körper gewöhnt sich im Lauf der Zeit eine individuelle Haltung an. Muskeln, Sehnen und Bänder passen sich an und der Körper versucht, diese Dysbalancen durch eine erneute Anpassung (z. B. Verkürzen von Strukturen) auszugleichen.

Das ReCore-Training hilft, sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Hals- Brust- oder Lendenwirbelp Probleme sind nur ein Teil der Bereiche, in denen das ReCore-Training eingesetzt werden kann. Die Basis, auf der es aufbaut, ist die Behandlung von Muskelketten und den damit einhergehenden Haltungsveränderungen.

Sporttreiben allein vermeidet sie jedoch nicht! Denn jede Sportart weist spezifische Bewegungsmuster auf, die oft ihrerseits Dysbalancen hervorrufen. Im Fußball bewirkt z. B. die Schussbewegung ein Kraftmissverhältnis zwischen vorderer und hinterer Oberschenkelmuskulatur. Die so verkürzte Hüftbeuge- und eine schwach ausgebildete Bauchmuskulatur ('Entenpo') macht den hinteren Oberschenkel verletzungsanfällig und begünstigt Schäden am Bandapparat des Knies. Das ReCore-Training beinhaltet daher nicht nur die Aspekte des Core-Trainings, sondern bietet auch neue Ansätze für das Präventions- und Rehabilitationstraining.

3 Bausteine des ReCore-Trainings im FLVW

Auf Grundlage einer umfassenden Leistungs- und Verletzungsanalyse am Elite-Fußball-Internat Kaiserau haben wir ein aus drei Bausteinen (siehe Info 1) bestehendes Trainingskonzept eingeführt und auf die gesamte Talentförderung Mädchenfußball im FLVW ausgeweitet. Der Erfolg lässt sich anhand der in Info 2 abgebildeten Verletzungsstatistik erkennen. Ausgewählte Basisübungen zu jedem Baustein finden Sie auf den nächsten Seiten.

Spezielles Warm-Up vor Training und Wettkampf

Diese Übungen bauen auf dem Schwerpunkt Verletzungsprophylaxe auf. Muskeln, Faszien, Sehnen und Bänder werden auf die Belastung vorbereitet und ihre Flexibilität verbessert.

Athletik – die Leistungsfähigkeit steigern

Hier handelt es sich um Übungsprogramme mit und ohne Gewichte an Geräten zur gezielten Leistungssteigerung, die regelmäßig im Fitness-Raum durchgeführt werden.

Homeworks – das Leistungsniveau erhalten

Durch täglich absolvierte Hausaufgaben erhalten und stabilisieren die Spielerinnen die erzielten Trainingseffekte.

Verletzungsanalyse seit der Saison 2008/2009**HINRUNDE 2008/2009****VERLETZUNGEN DURCH FOULSPIEL****15 Prellungen****5 Bänderdehnungen****4 Gelenkinstabilitäten****1 Kreuzbandriss vorne****AKTUELLER STAND**

ca. 50 Prozent weniger Muskel-, Band- und Gelenkverletzungen

VERLETZUNGEN OHNE GEGNEREINWIRKUNG**3 Dysfunktionen Lendenwirbelsäule****4 Dysfunktionen Iliosakralgelenk (Kreuz-Darmbein)****14 Muskelverletzungen****16 Sehnenreizungen**

ca. 80 Prozent weniger Muskelverletzungen und Sehnenreizungen

Warm-up - für jedes Training und Spiel

► Kommentar



Drei-in-Einer!

Am Elite-Fußball-Internat Kaiserau praktizieren wir nicht mehr die klassischen, eher 'eindimensionalen' und separat durchgeführten Dehnungsübungen, sondern einen dynamischen Mix aus Koordination, kurzer Dehnungsphase und Kräftigung.

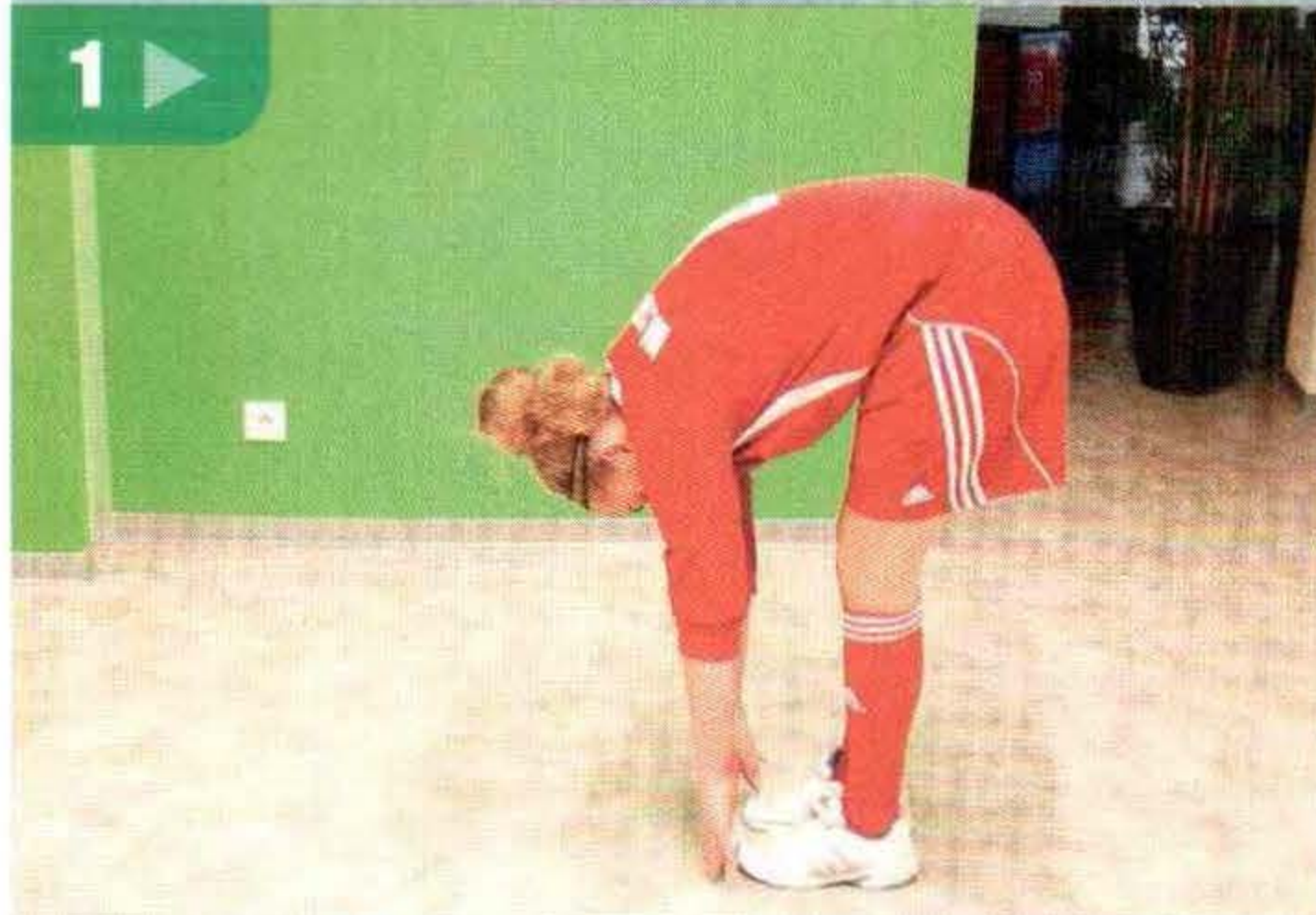
Davon profitieren wir gleich in doppelter Hinsicht: Die Spielerinnen verbessern sich in allen drei Bereichen und gewinnen zudem mehr Zeit für das rein fußballspezifische Training. Sie

führen die Übungen in der unten abgebildeten Reihenfolge selbstständig oder auch nach Vorgabe durch Trainer oder Physiotherapeuten vor jedem Training und jedem Spiel durch.

Ergänzt durch die zusätzlichen Übungen des Athletik- und Homeworkprogramms konnten wir bei unseren Spielerinnen sowohl das Verletzungsrisiko wie auch die Verletzungshäufigkeit nachweislich senken.

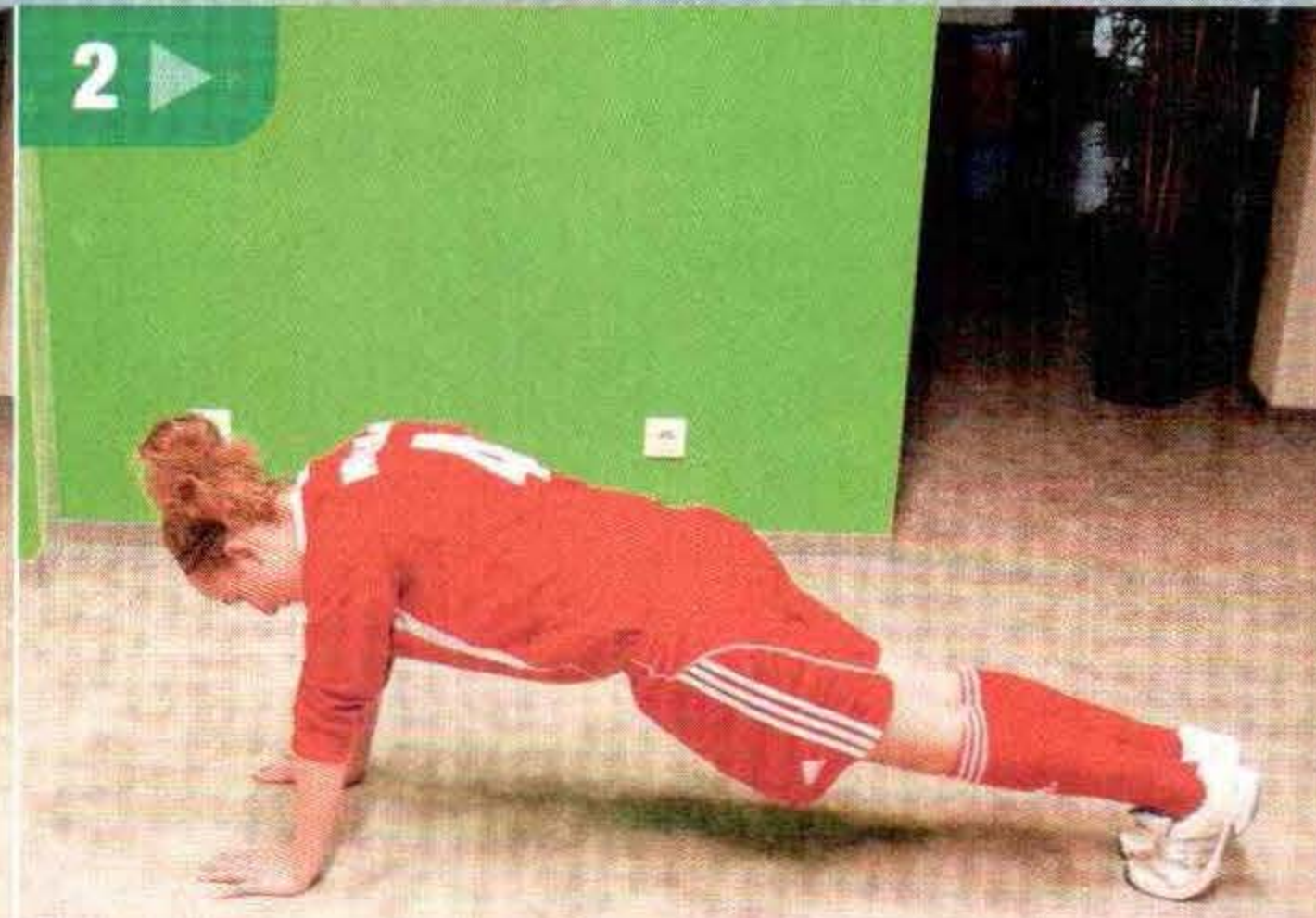
Handwalk

1 ►



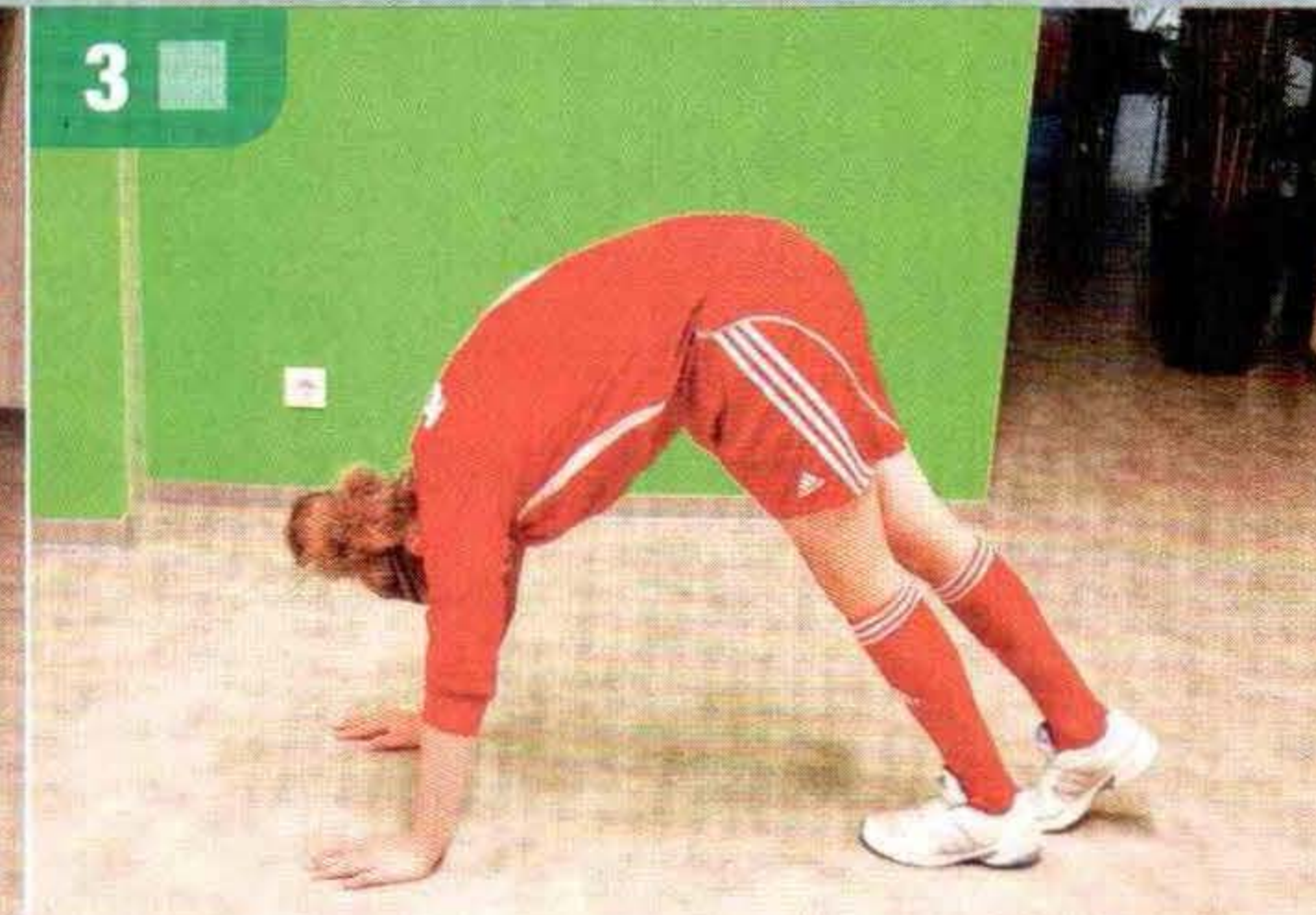
- Gestreckte Knie, Finger an den Boden
- Hände krabbeln nach vorne in Liegestütz.

2 ►



- Rückweg bei gestreckten Knien aus den Sprunggelenken, NICHT aus den Händen!

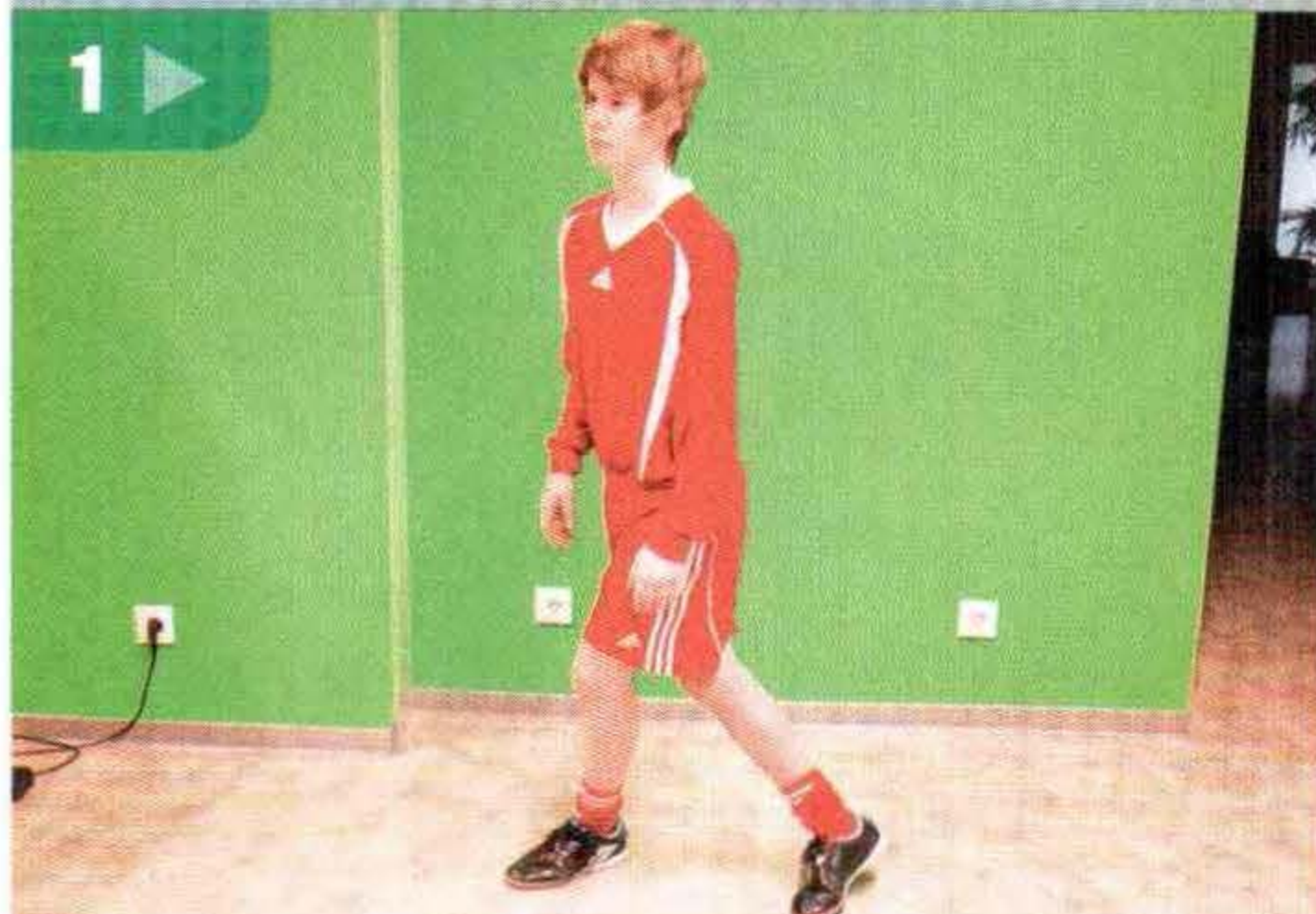
3 ■



- Bis zu den Händen laufen.
- Dynamisch: 10-mal

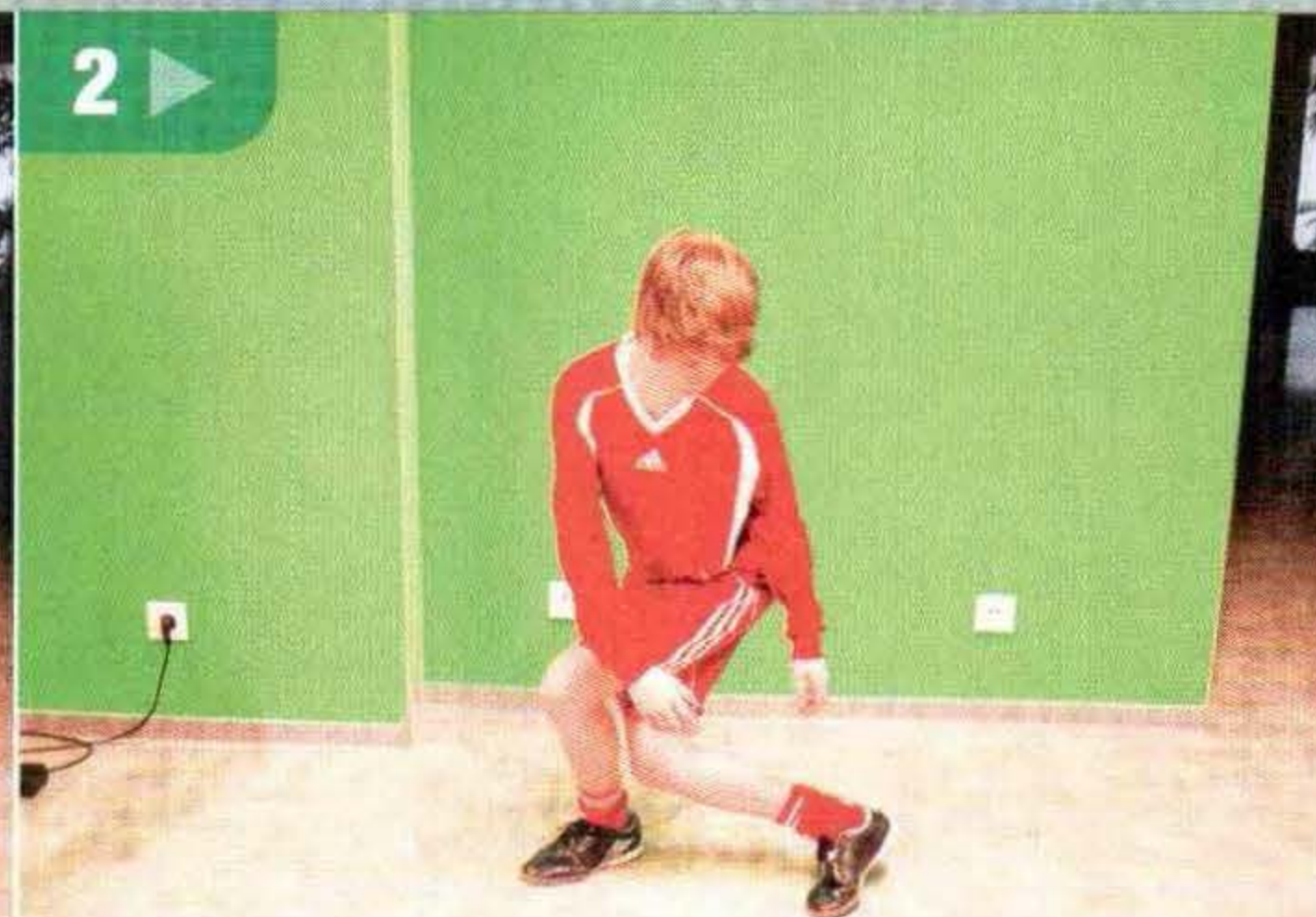
Crosswalk

1 ►



- Rechtes Bein hinter das linke führen.
- Rechts auf Zehenspitzen, links Mittelfuß

2 ►



- Oberkörper nach links drehen und die rechten Zehenspitzen berühren.

3 ■



- Rechte Hüfte rotiert ebenfalls nach links.
- 'Rückweg': auf hinteres Bein, Sidestep usw.

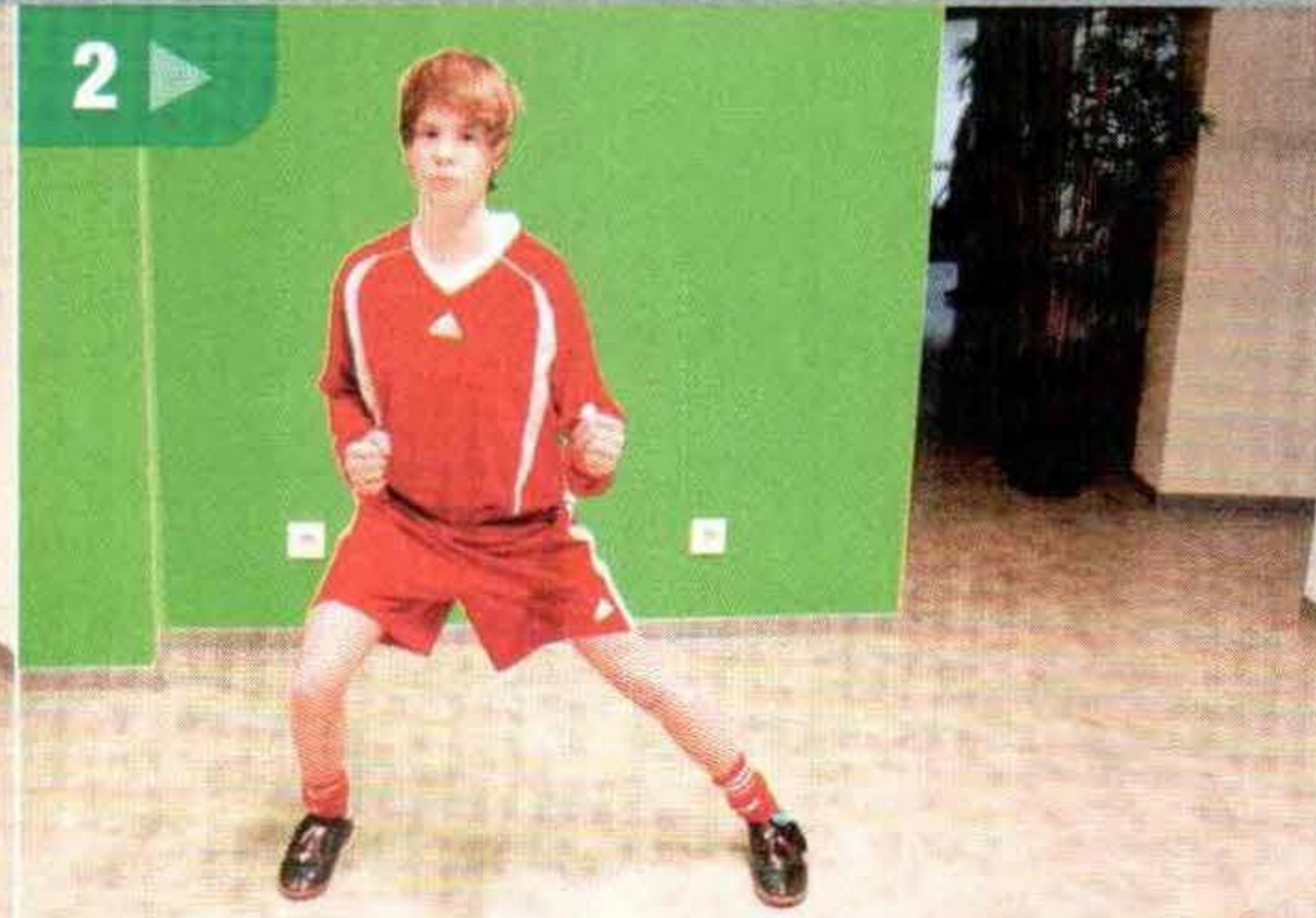
Sidestep + Adduktorendehnung

1 ►



- Ausgangsposition leichte Kniebeuge
- Belastung auf dem Mittelfuß/Ferse

2 ►



- Sidestep rechts, rechtes Knie und linker Arm vor, linkes Bein gestreckt (Dehnung)

3 ■



- Ausgangsposition: Rücken gerade, Brust raus, Po raus! Dynamisch: 10-mal/Seite

Bogendehnung

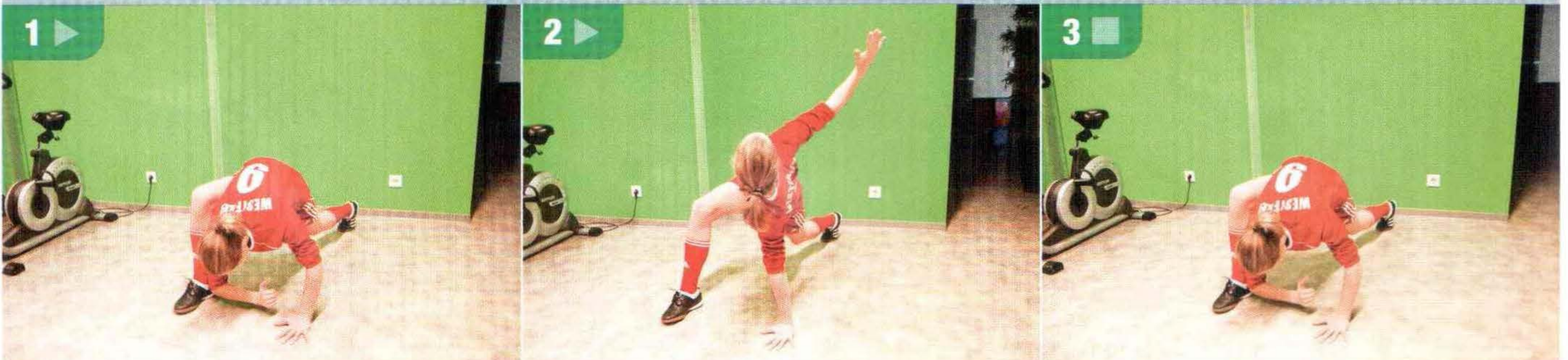


- Beide Hände stützen auf dem Boden.
- Hinteres Knie berührt nicht den Boden.

- Vorderen Fuß in Richtung Gesicht ziehen.
- Beide Knie maximal durchstrecken.

- Hinterer Fuß drückt nach vorne.
- Dynamisch: 10-mal pro Seite

Ellenbogen zum Sprunggelenk

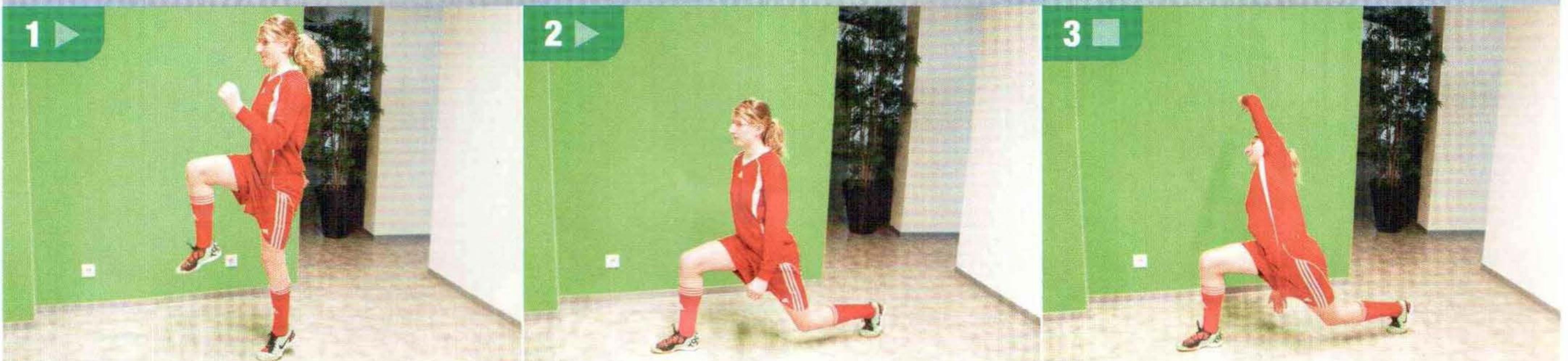


- Linke Hand stützt auf dem Boden.
- Rechter Ellenbogen zum rechten Knöchel

- Oberkörper dreht auf.
- Blick folgt immer der Handinnenfläche.

- Ellenbogen bleibt leicht angewinkelt.
- Dynamisch: 10-mal pro Seite

Ausfallschritte

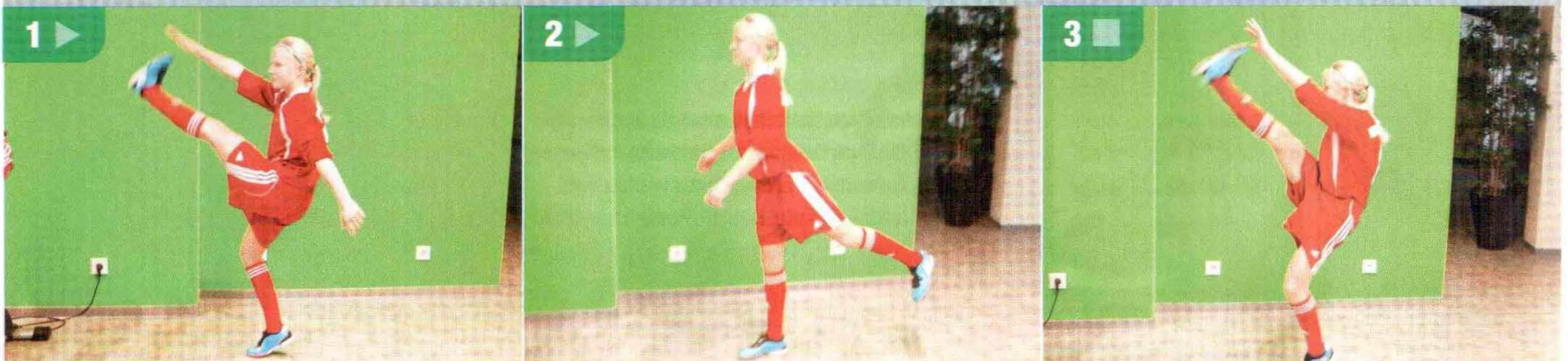


- Kniehub rechts, links auf die Zehenspitze
- Großer Ausfallschritt nach vorne

- Rechtes Bein rechter Winkel (max. 100 Grad); Belastung auf Mittelfuß/Ferse

- Linke Hüfte nach vorne drehen, Arm + Oberkörper nach rechts 'mitnehmen'. 10-mal/Seite

Diagonal Kick



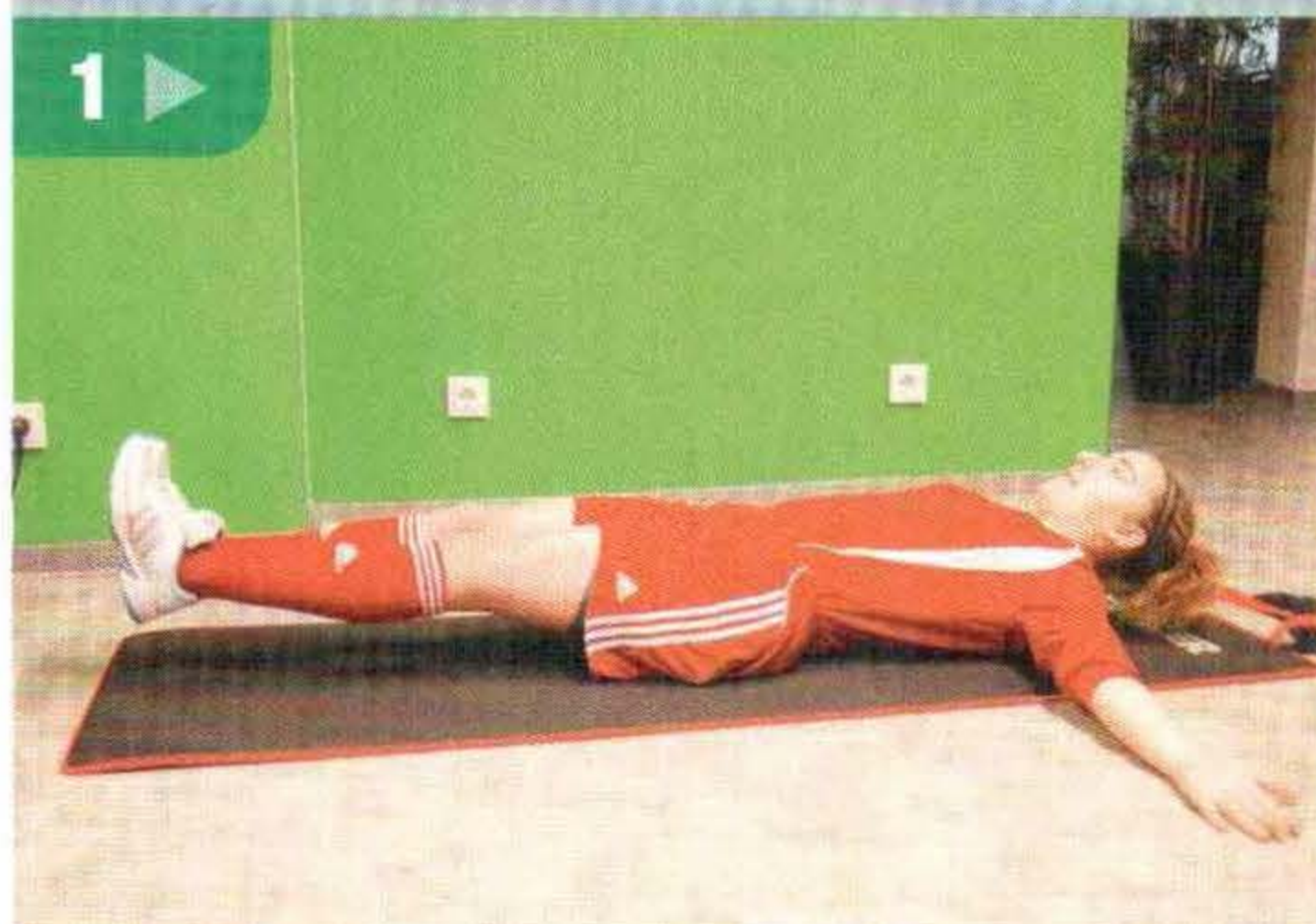
- Den linken Fuß bei maximal gestrecktem Knie zur rechten Hand in Kopfhöhe führen.

- Rhythmus: „1, 2“, bei „3“ auf die andere Seite wechseln.

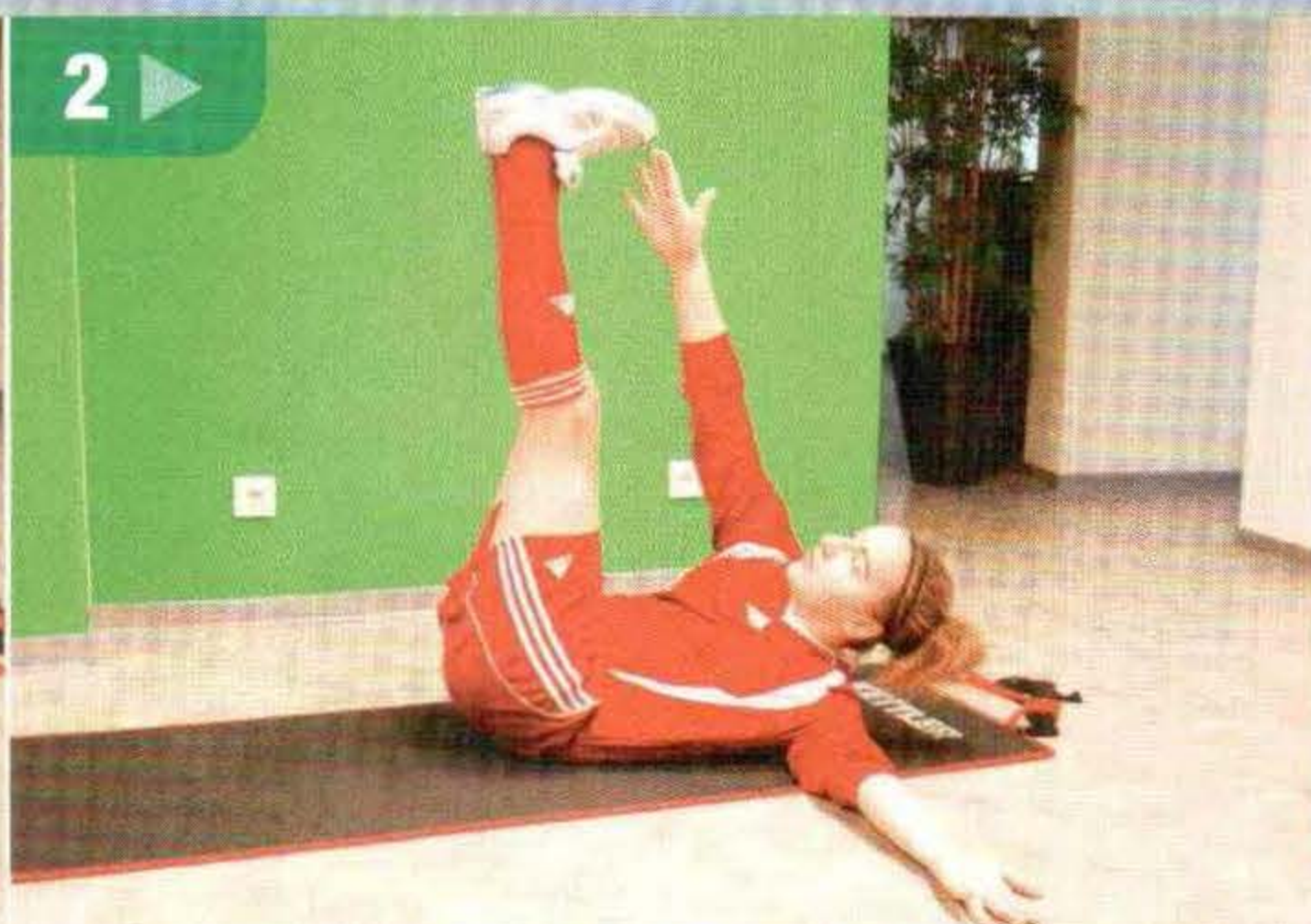
- Der Oberkörper dreht dabei gegen.
- Dynamisch: 10-mal pro Seite

Athletik - stärker und schnellkräftiger werden

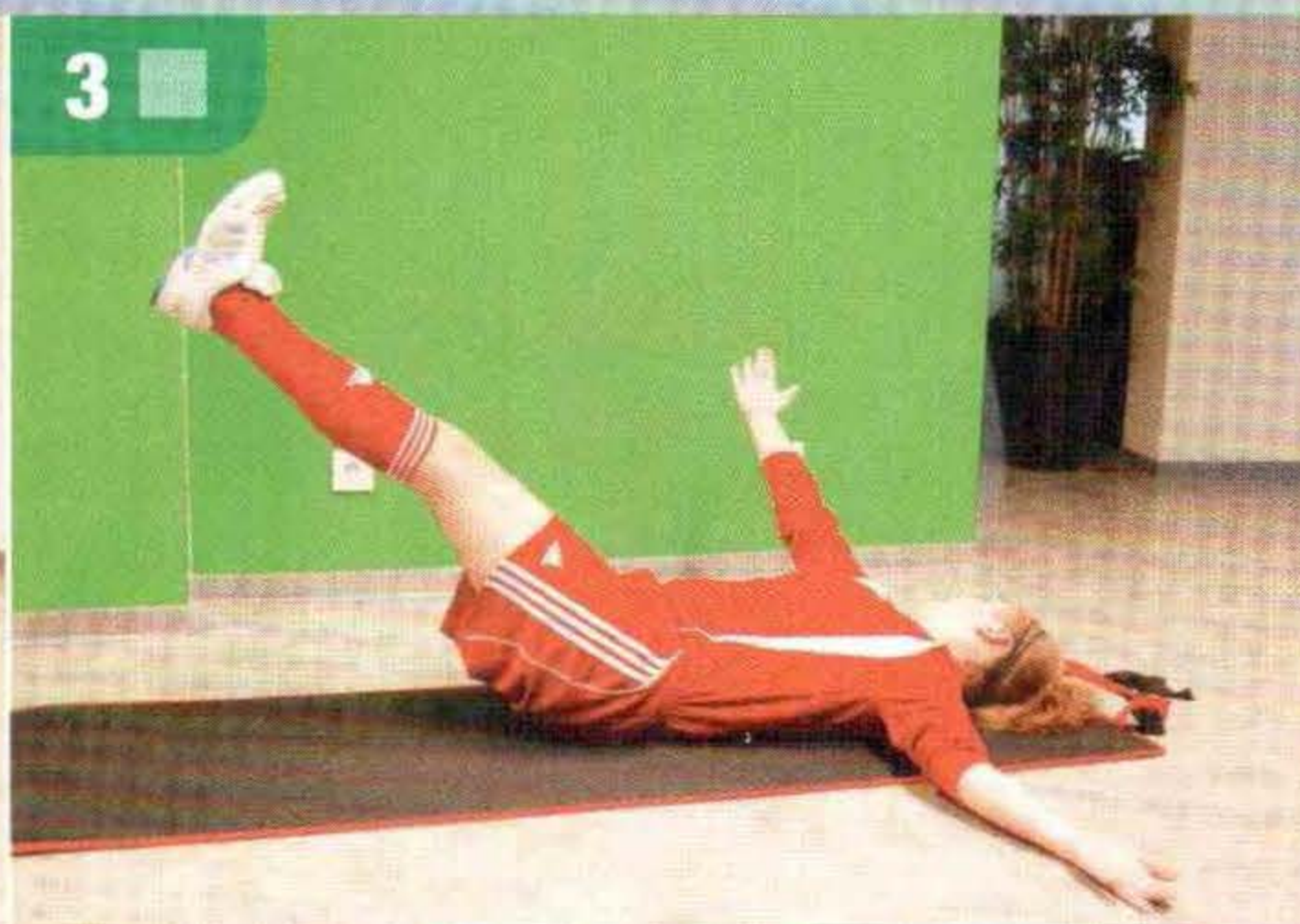
Twisted Crunch



- Rückenlage, Beine strecken und den Kopf leicht anheben.

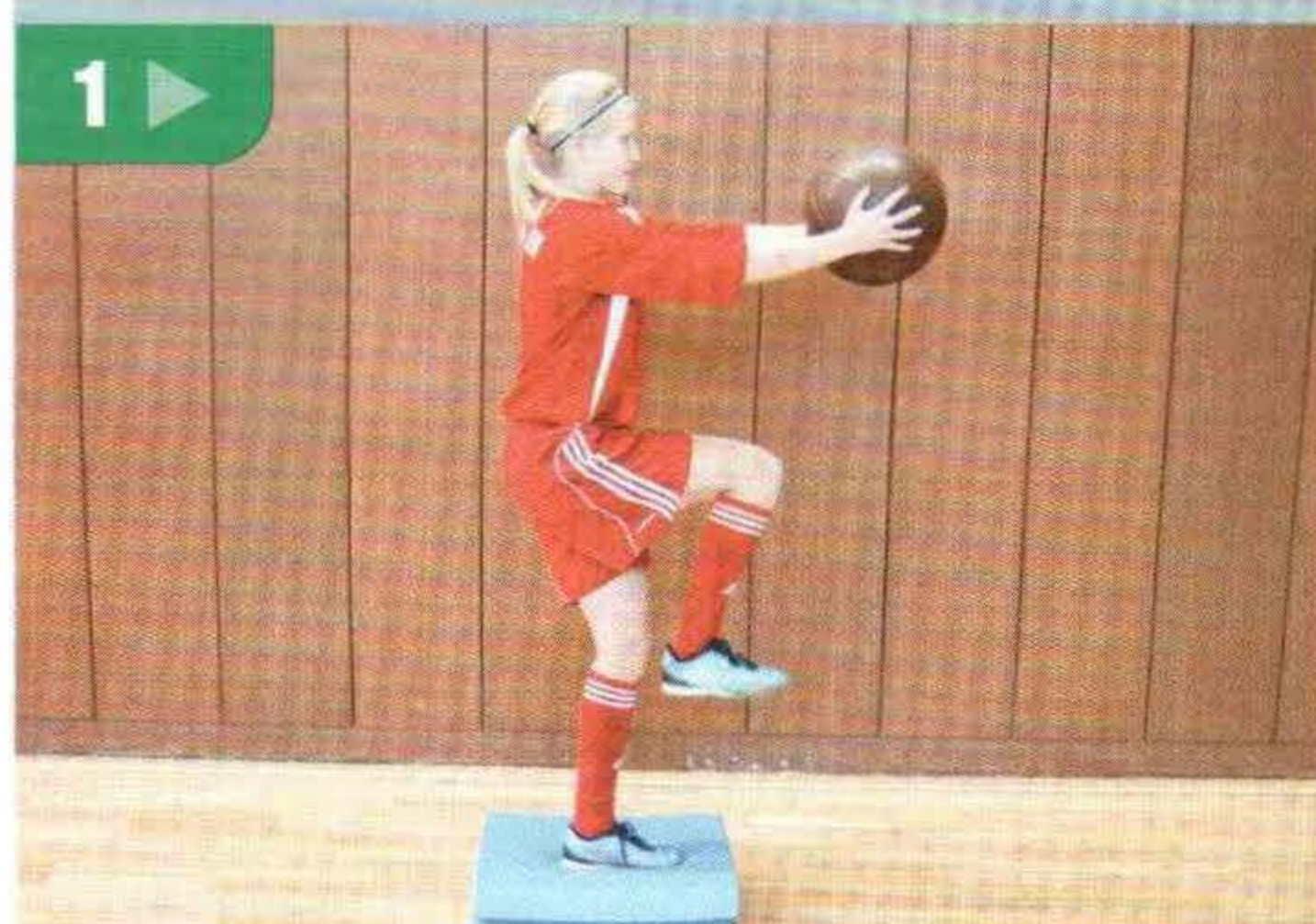


- Beide Beine hoch, rechte Hand berührt linken Fuß, linke Hand bleibt am Boden.

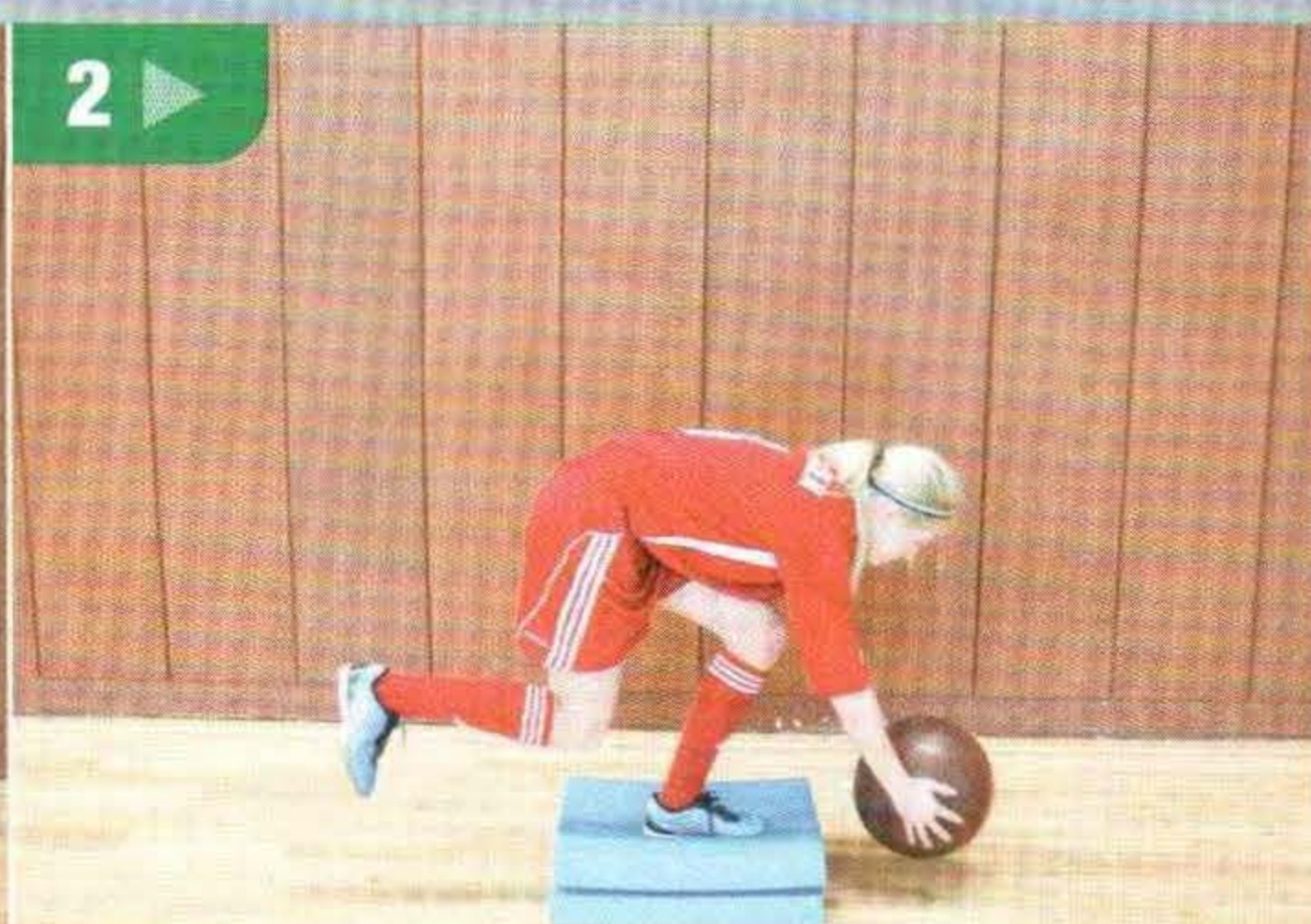


- Beim Absenken hält die Lendenwirbelsäule Bodenkontakt. 10-mal pro Seite

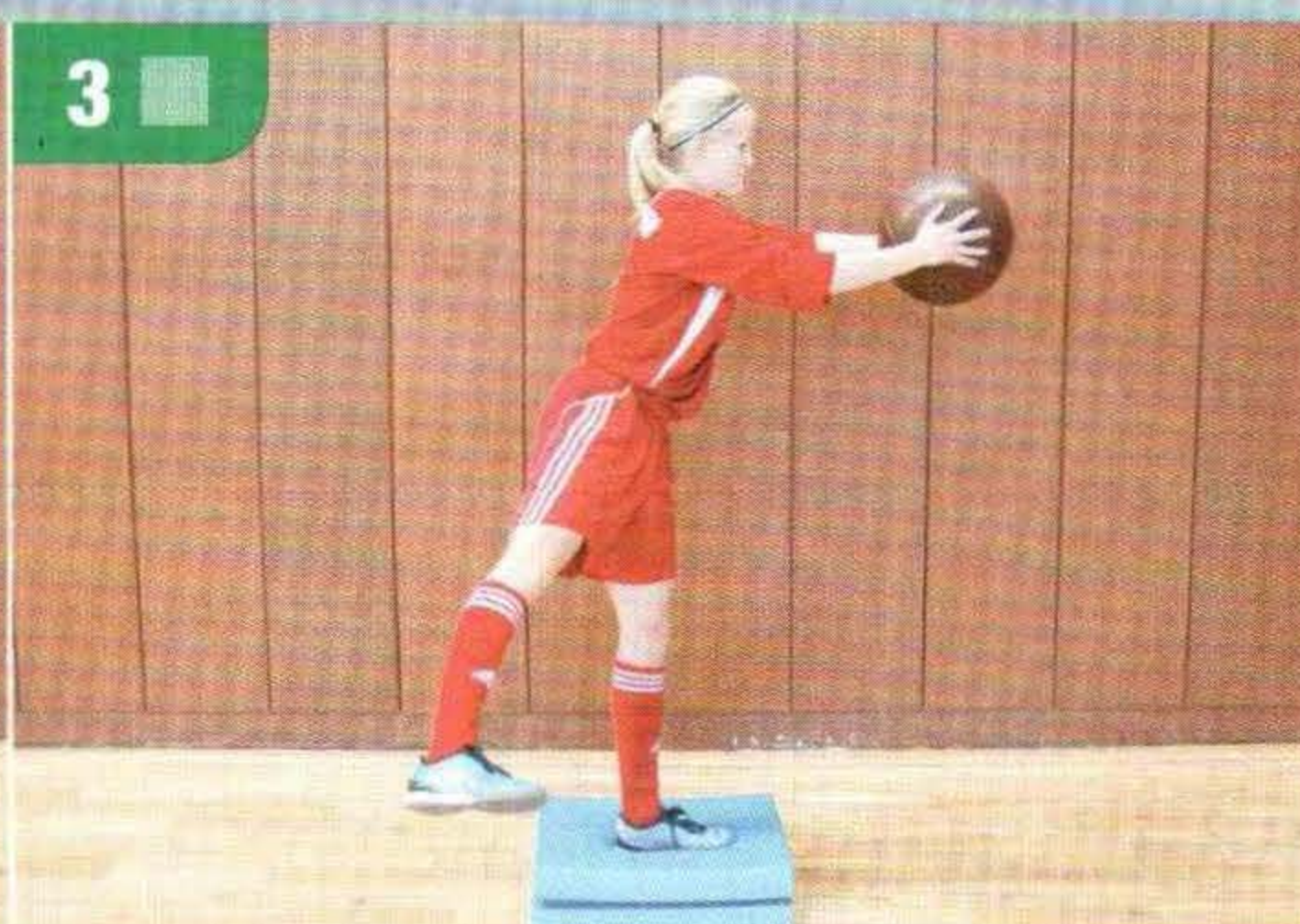
Einbeinkniebeuge auf dem Balance-Pad (oder Kreisel)



- Einbeinstand links, rechter Oberschenkel waagrecht, Belastung auf Mittelfuß/Ferse



- Mit dem Ball den Boden berühren, Belastung auf Mittelfuß. Knie über dem Fuß!

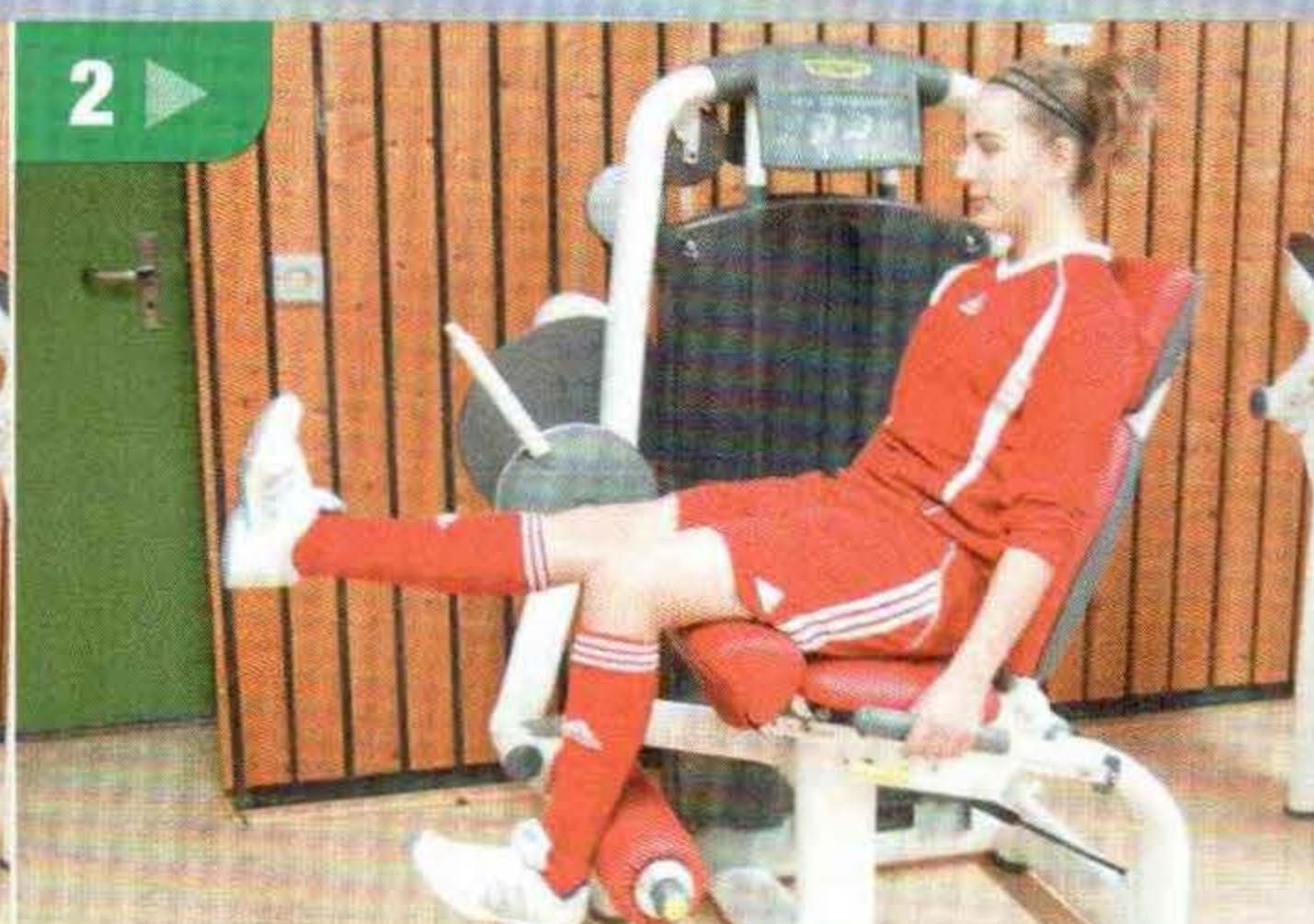


- Aufrichten, rechtes Bein nach außen, Ball vor dem Körper. Dynamisch: 10-mal pro Seite

Beinbeuger



- Oberkörper aufrecht. Nur die LWS berührt die Lehne, nicht die BWS – Brust raus!



- Linkes Bein beugen, rechtes Bein bleibt gestreckt. Dynamisch: 10- bis 20-mal/Seite

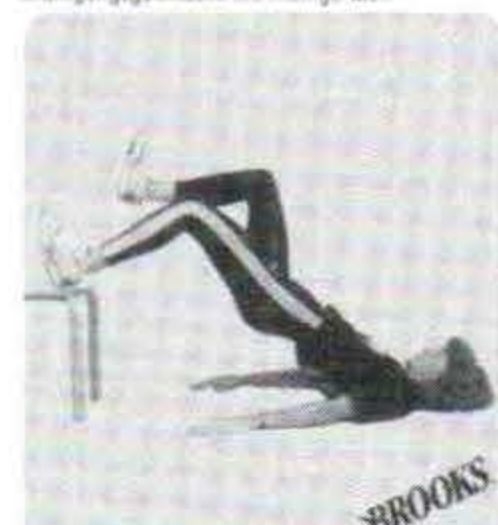


- Variation: beidbeinige Ausführung.
- Lendenwirbelsäule stets an der Lehne!

ANZEIGE

D. und H.D. Anstetter/L. Luthmann
Dehnen und Kräftigen 1
Gut und richtig dehnen

philippka

D. und H.D. Anstetter/Heinz Luthmann
Dehnen und Kräftigen 3
Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten

philippka

Dehnen und kräftigen

1: Gut und richtig dehnen

Praktische Übungskarten in einer Kartei: Übungsprogramme zum Dehnen mit sportartspezifischen Schwerpunkten: Für Füße / Beine, vordere und hintere Hüftmuskulatur, Bauch-/Rumpfmuskulatur, Arme / Hände. **Über 90 Karten, 10,00 Euro**

3: Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten

Übungen mit mit kleine Zusatzlasten bzw. Kleingeräten zur Kräftigung von Füßen / Unterschenkeln, Oberschenkeln, Gesäß / Hüfte, Bauch, Rücken, Rumpf / Schultern / Armen, Ganzkörper.

Über 90 Karten, 10,00 Euro



Beinstrecker


- Oberkörper aufrecht, Nur die LWS berührt die Lehne, nicht die BWS – Brust raus!

- Beide Beine gleichzeitig strecken.
- Lendenwirbelsäule stets an der Lehne!

- Dynamisch: 10- bis 20-mal
- Variation: einbeinige Ausführung

Kastensprünge


- Rechtes Bein steht auf dem Kasten, linker Arm angewinkelt vor dem Körper.

- Jump nach oben, linkes Bein + rechter Arm gegengleich, Oberkörper strecken!

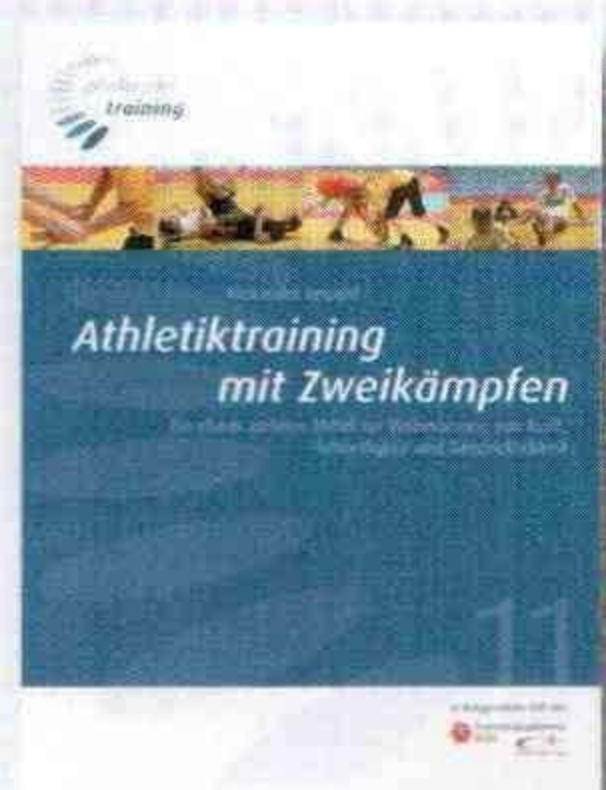
- Kurzer Bodenkontakt, keine Zwischensprünge. Dynamisch: 30 Sekunden pro Seite

Hürden-Seitsprünge


- Rechts neben den Hürden auf dem rechten Bein stehen.

- Schnelle Seitwärts-Jumps mit Kniehub
- 2 Kontakte zwischen den Hürden

- Kurze Bodenkontakte, Arme gegengleich
- Dynamisch: 30 Sekunden


Mit Spaß zu mehr Kraft
Athletiktraining mit Zweikämpfen

Ein etwas anderes Mittel zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Mit Spielen zur Kontaktaufnahme, Zweikampfübungen u.v.m.

64 Seiten, 12,80 Euro

Einer für alles: Der Medizinball

Viele systematisch zusammengestellte, abwechslungsreiche Übungen für Würfe und weitere Bewegungen, in denen der Medizinball für mehr Fitness sorgt.

64 Seiten, 12,80 Euro



Bestellen Sie ganz einfach



per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12



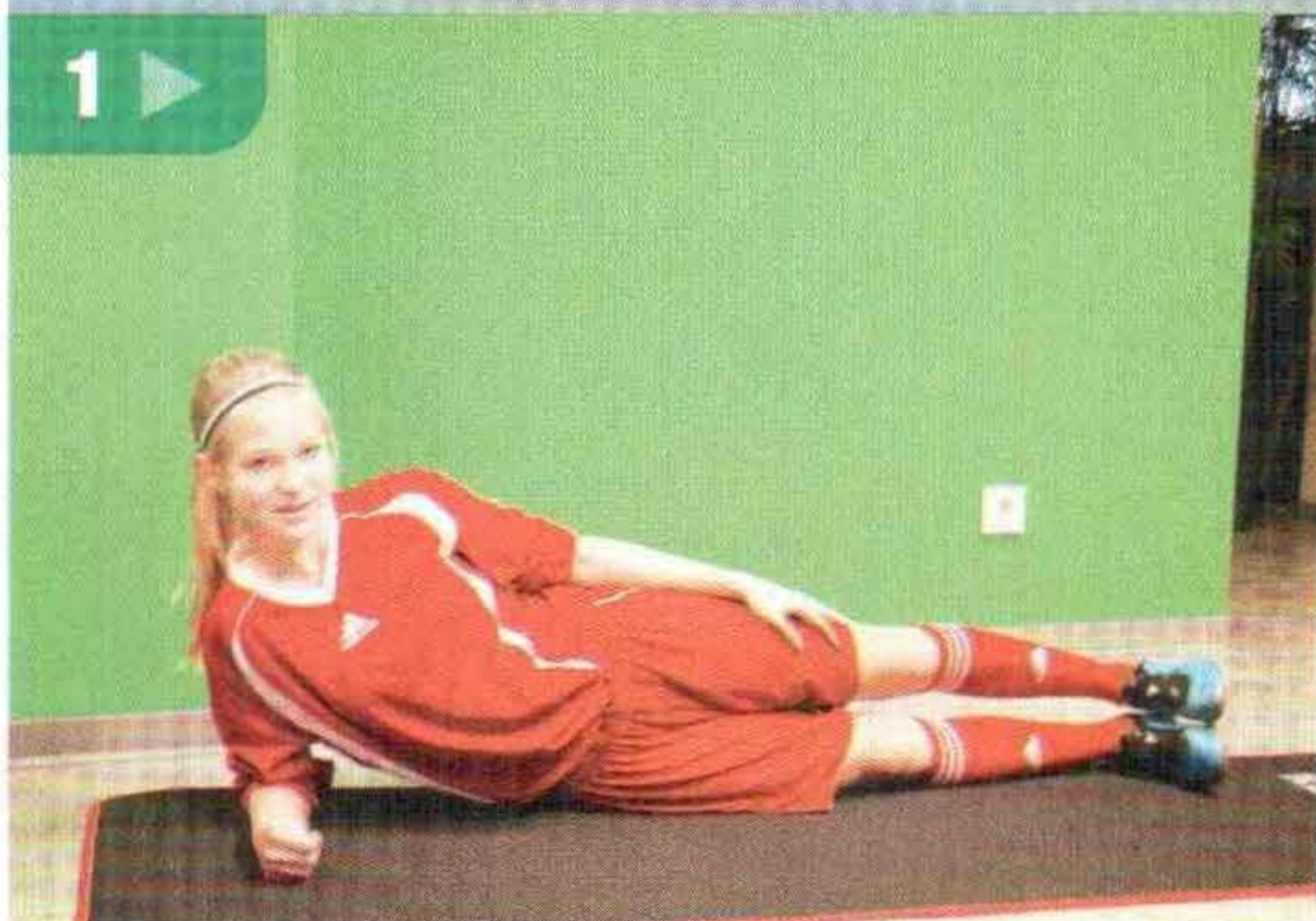
per E-Mail: buchversand@philippka.de

Weitere Informationen auf www.philippka.de

Homework - das Kraftniveau erhalten

Seitstütz

1 ▶



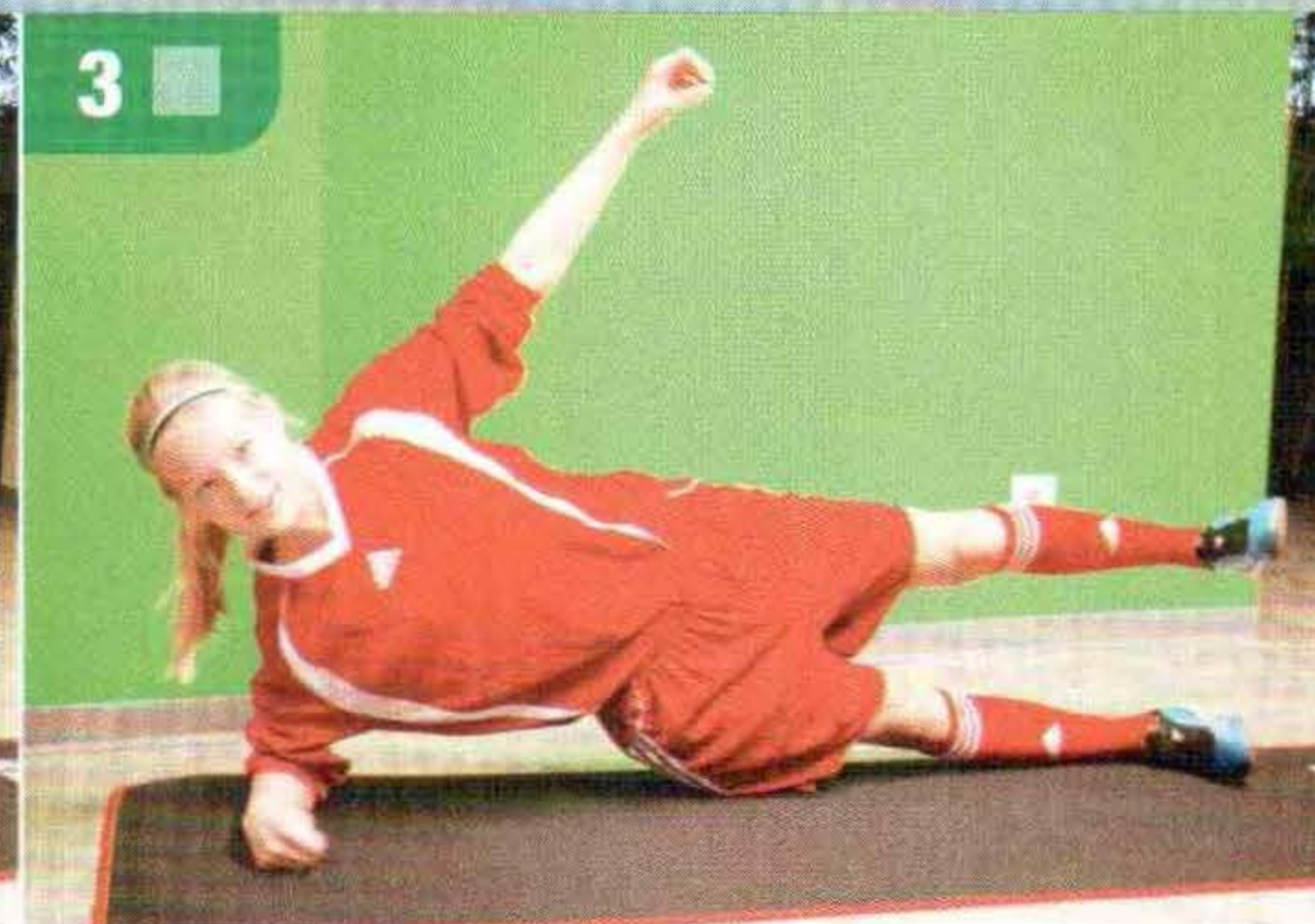
- Seitlage, beide Knie gestreckt
- Rumpfspannung aufbauen.

2 ▶



- Oberkörper 'stützen', oberes Bein anheben, Hüfte gerade fixieren. Position halten.

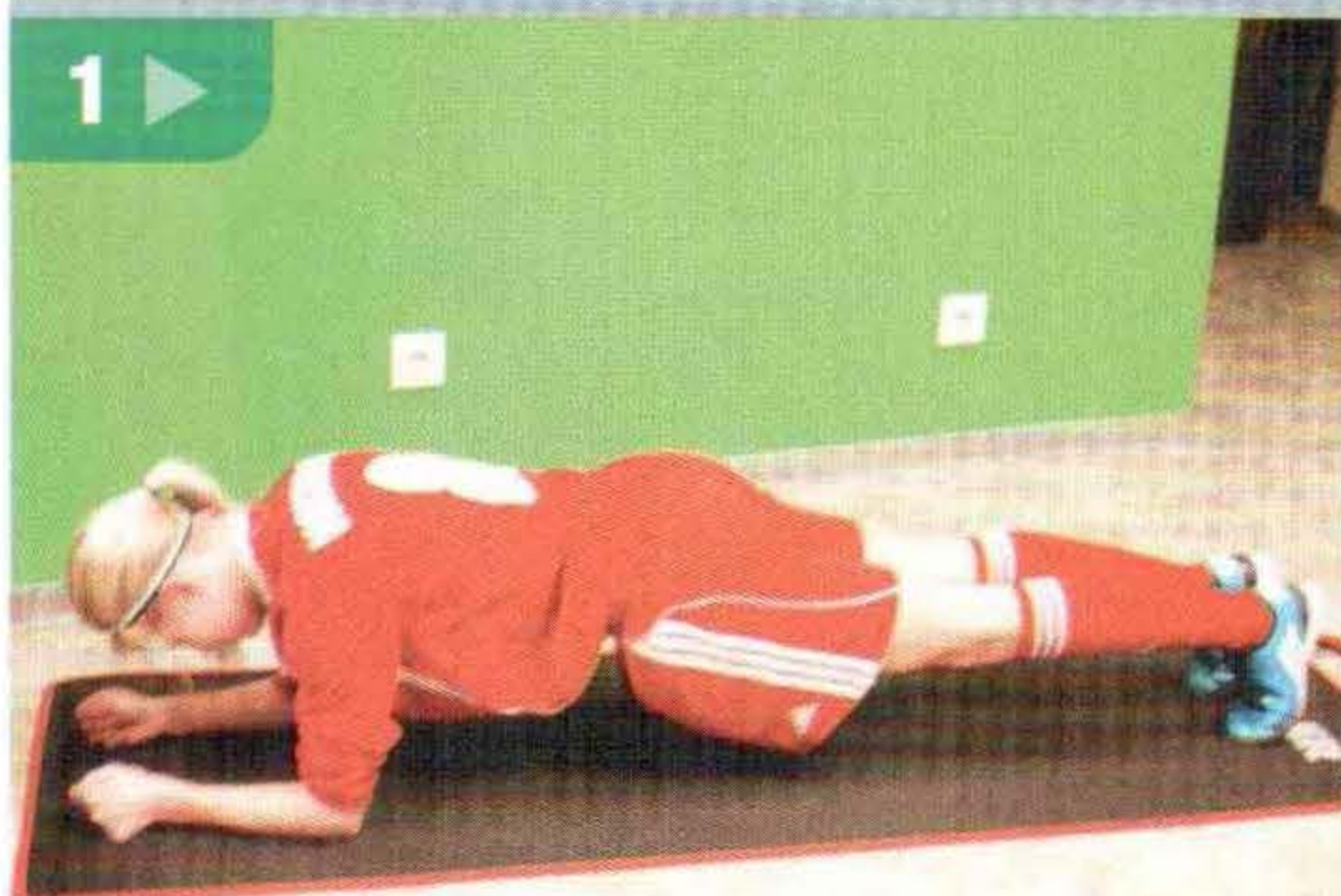
3 ■



- Linken Arm strecken, oberes Bein heben, Po/Becken bleiben oben. 10-mal pro Seite

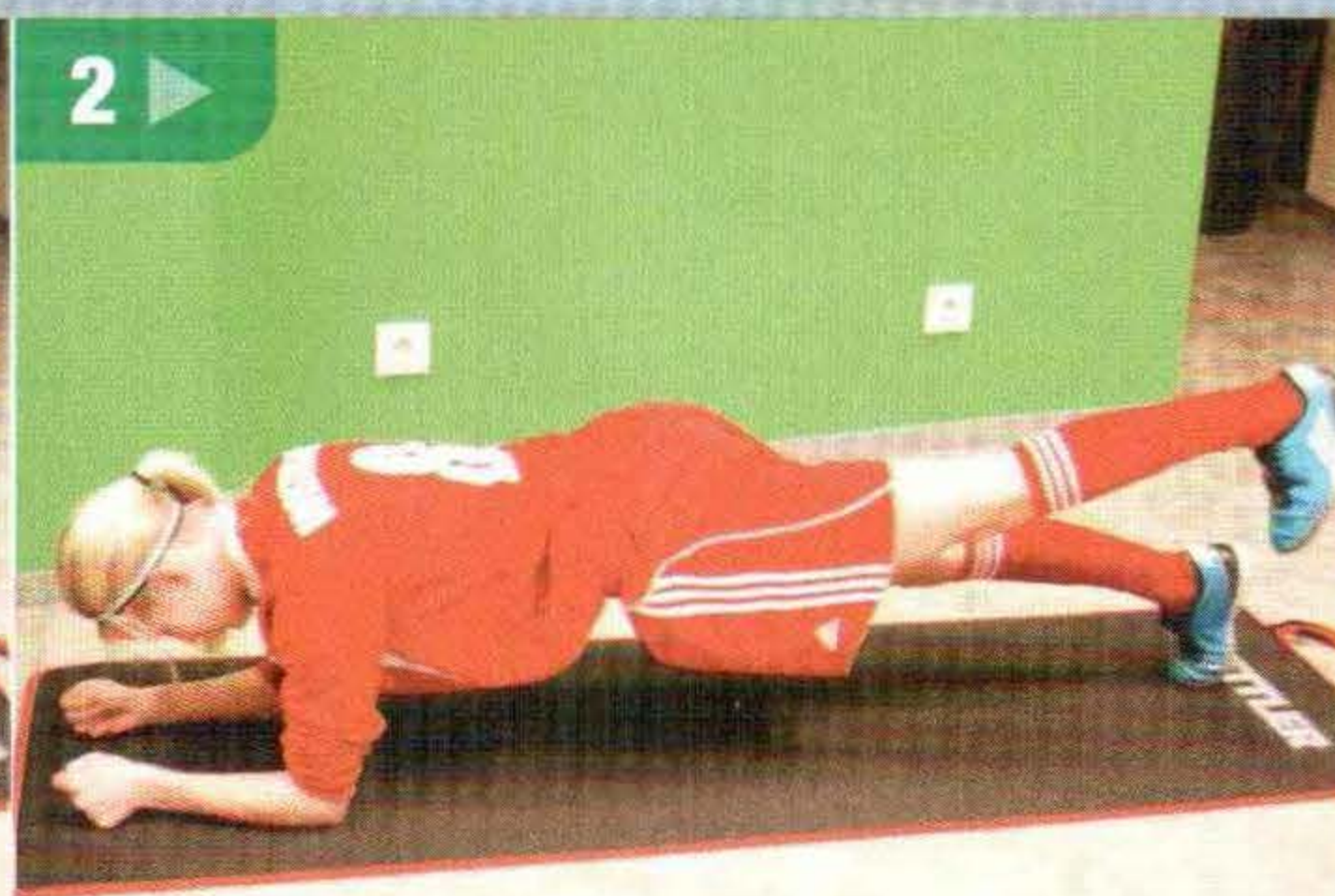
Unterarmstütz

1 ▶



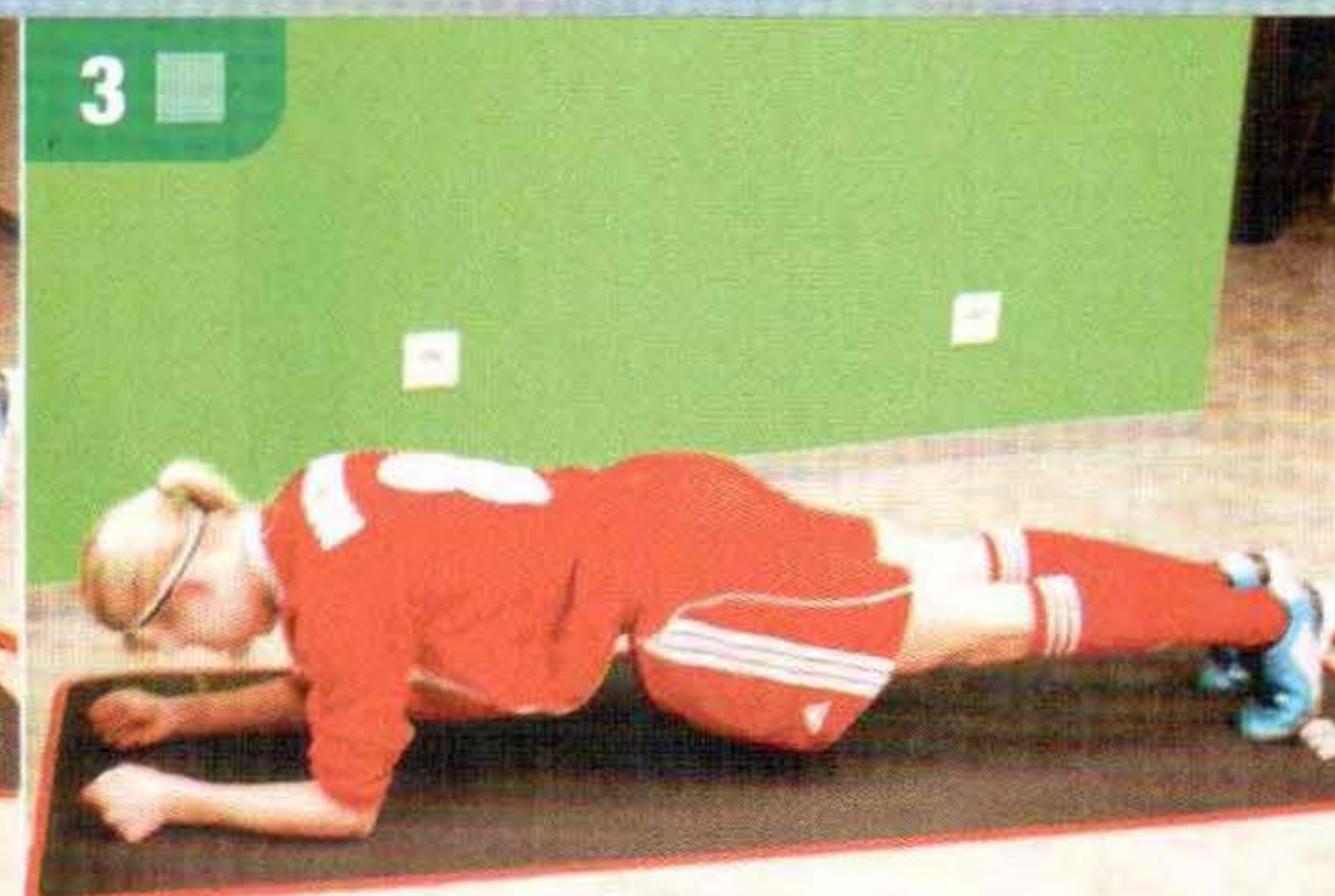
- Stütz auf Unterarmen und Zehenspitzen
- Knie bleiben gestreckt.

2 ▶



- Po anheben (eine Linie mit Hinterkopf).
- Linkes Bein anheben, Spannung halten.

3 ■



- Nach 5 Sekunden das Bein absenken.
- Dynamisch: 10-mal pro Seite

Skorpion

1 ▶



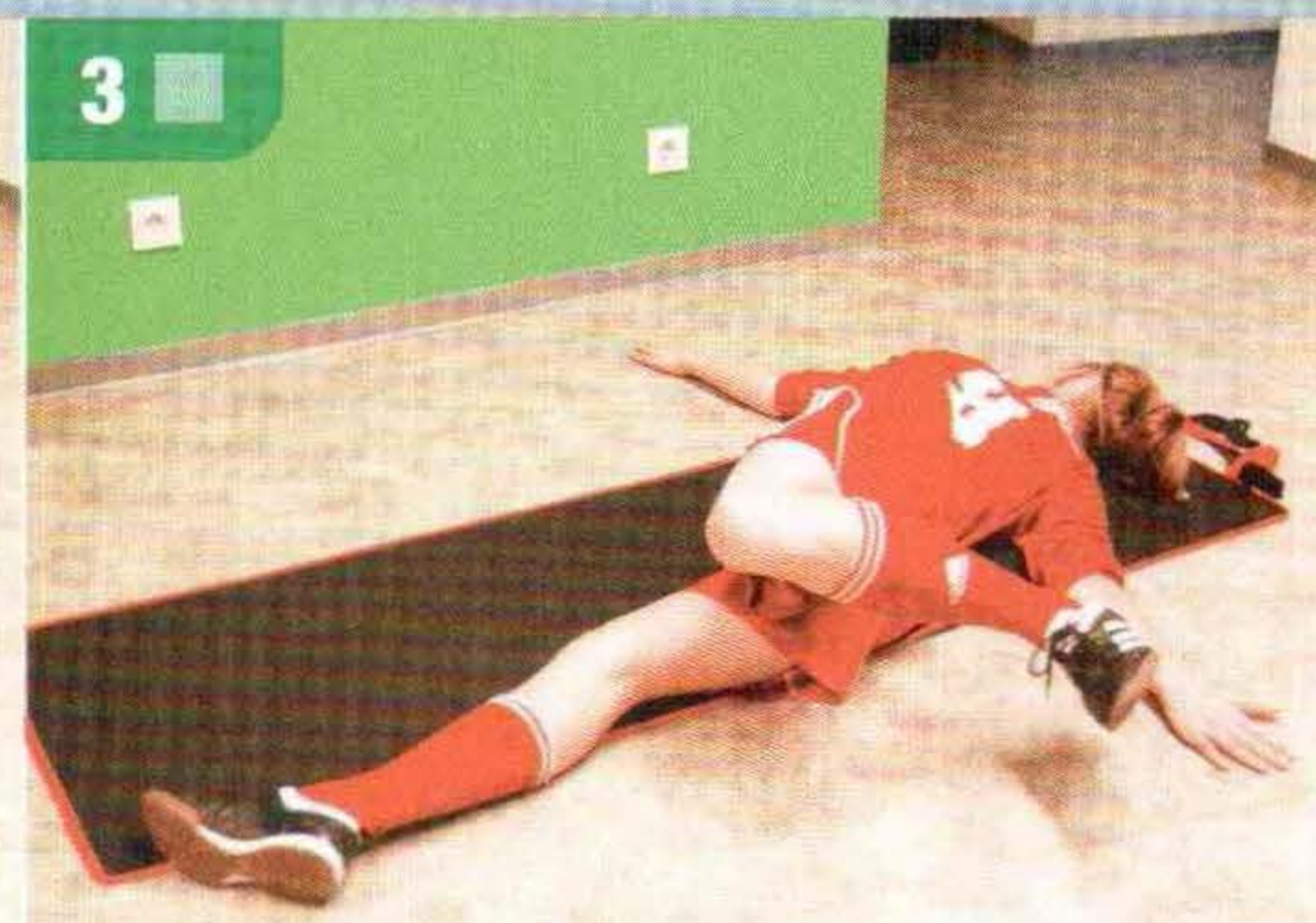
- Bauchlage, Beine geschlossen, Arme seitwärts gestreckt

2 ▶



- Linkes Bein beugen und anheben.
- Hände bleiben in Schulterhöhe liegen.

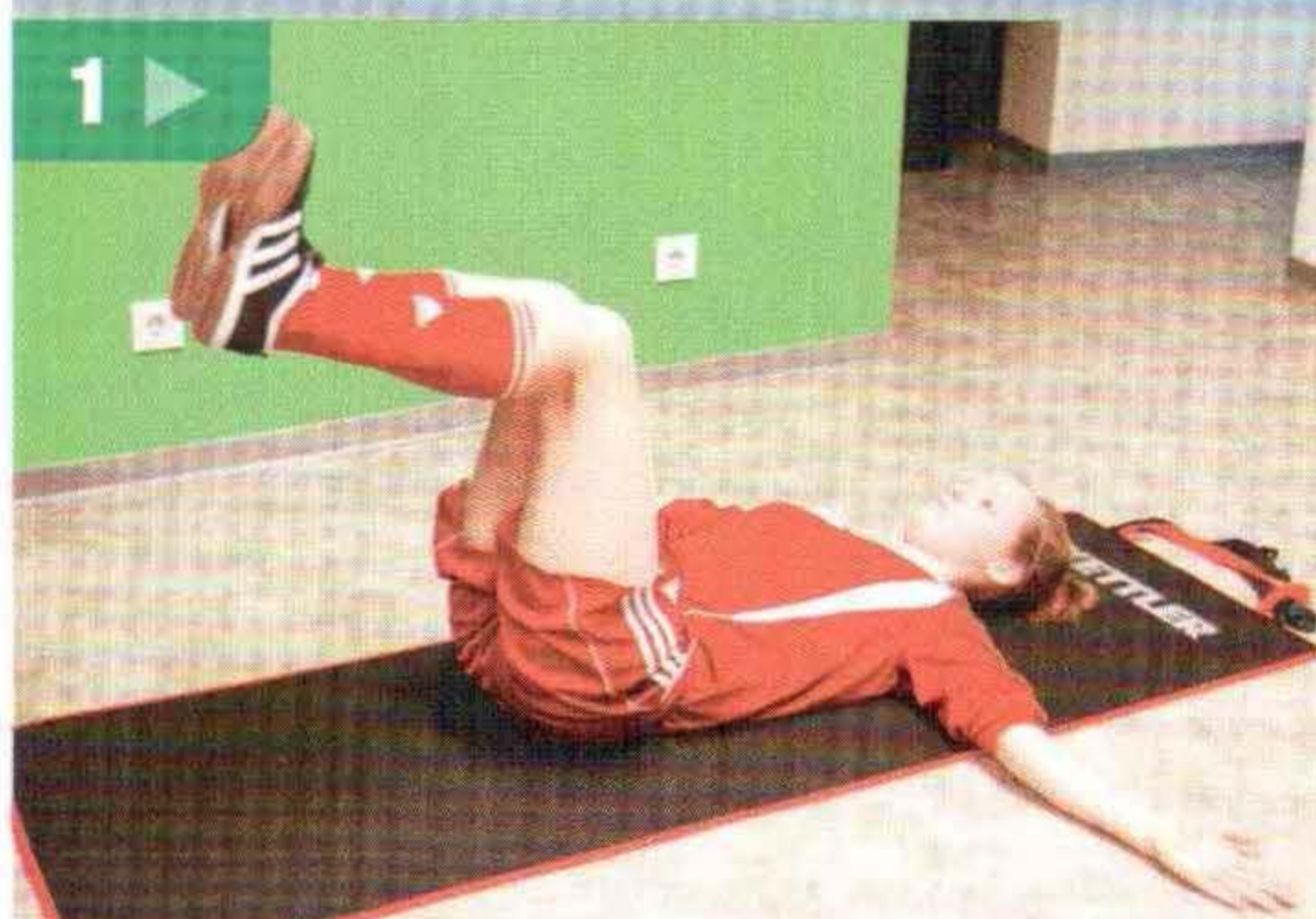
3 ■



- Linker Fuß zur rechten Hand, rechtes Bein bleibt gestreckt. Dynamisch: 10-mal/Seite

Beckenrotation

1 ▶



- Rückenlage, Knie und Hüfte im 90-Grad-Winkel, Ellenbogen leicht angewinkelt.

2 ▶



- Beine bis kurz über dem Boden nach rechts führen. Dann anhalten und ...

3 ■



- ... zur linken Seite drehen. Den Kopf jeweils gegengleich drehen. 10-mal pro Seite

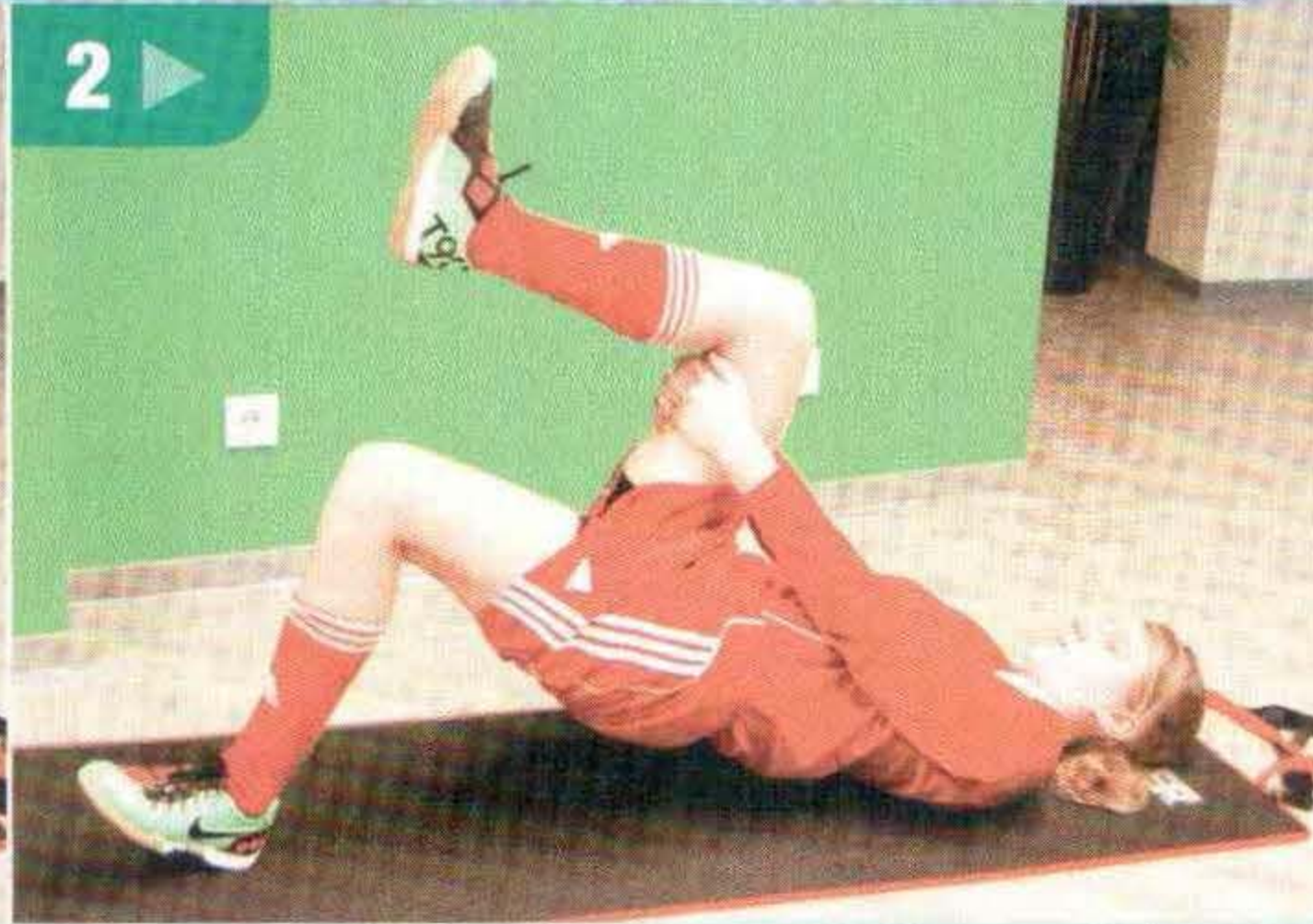
'Einbeiniges' Poheben

1 ►



- In Rückenlage die linke Ferse anstellen.
- Zehenspitzen anheben, Belastung auf Ferse.

2 ►



- Rechtes Bein mit beiden Händen in der Kniekehle halten. Po maximal hoch drücken.

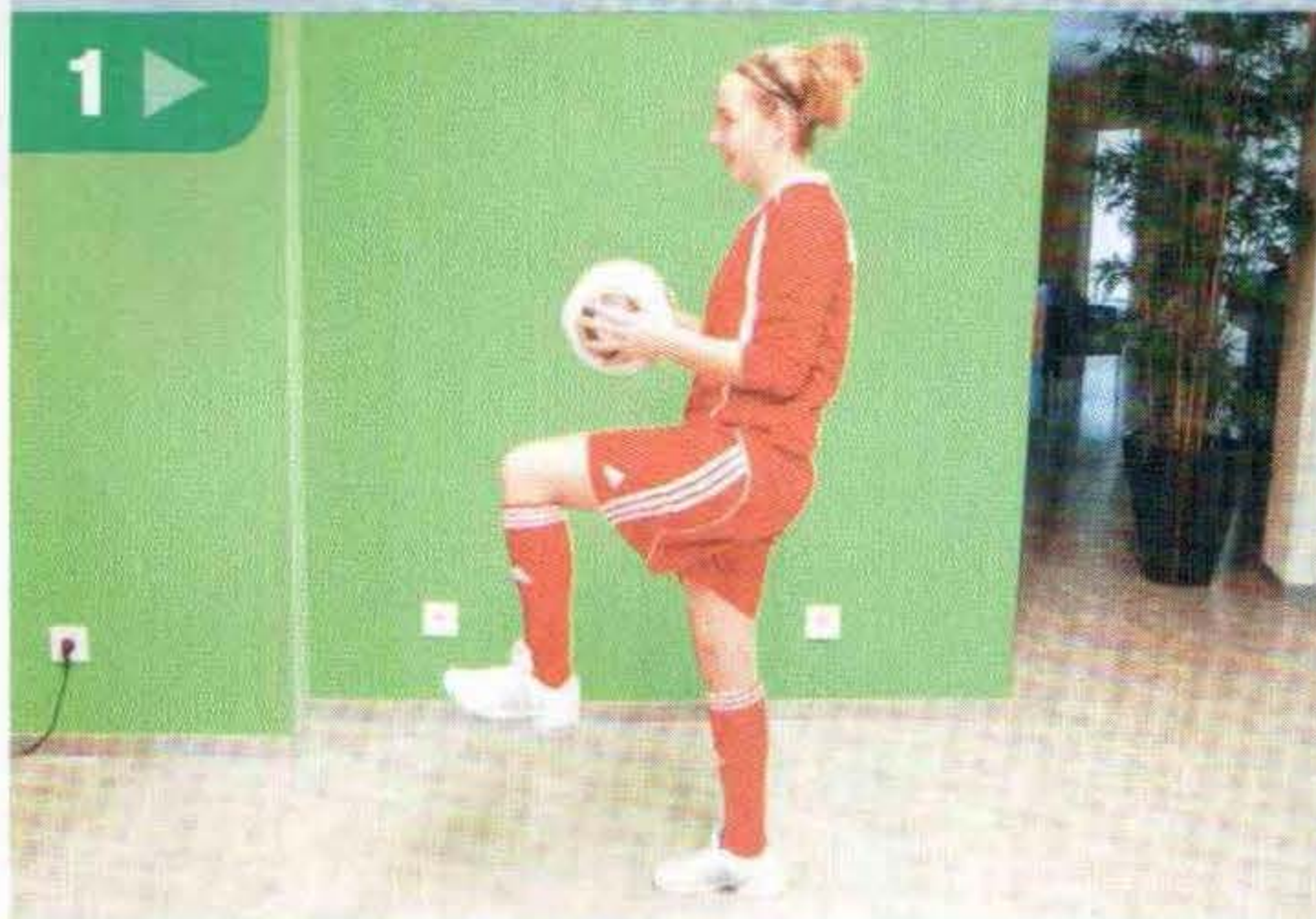
3 ■



- Absenken, aber den Po nie ganz ablegen.
- Dynamisch: 10-mal pro Seite

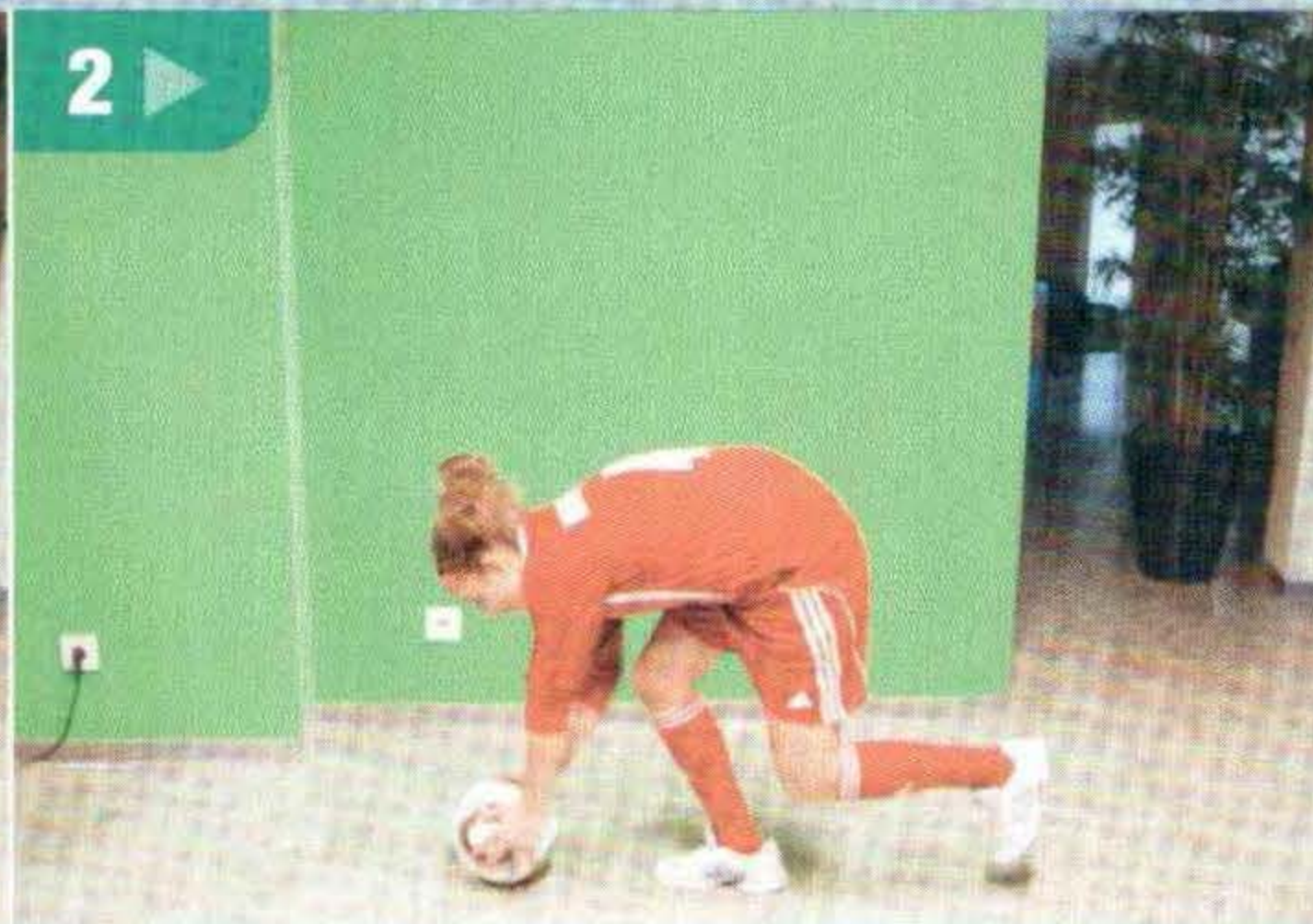
Einbein-Kniebeuge

1 ►



- Einbeinstand rechts, linker Oberschenkel waagrecht, Belastung auf Mittelfuß/Ferse

2 ►



- Mit dem Ball den Boden berühren, Belastung auf Mittelfuß. Knie über dem Fuß!

3 ■



- Wieder in Ausgangsposition aufrichten.
- Dynamisch: 10-mal pro Seite

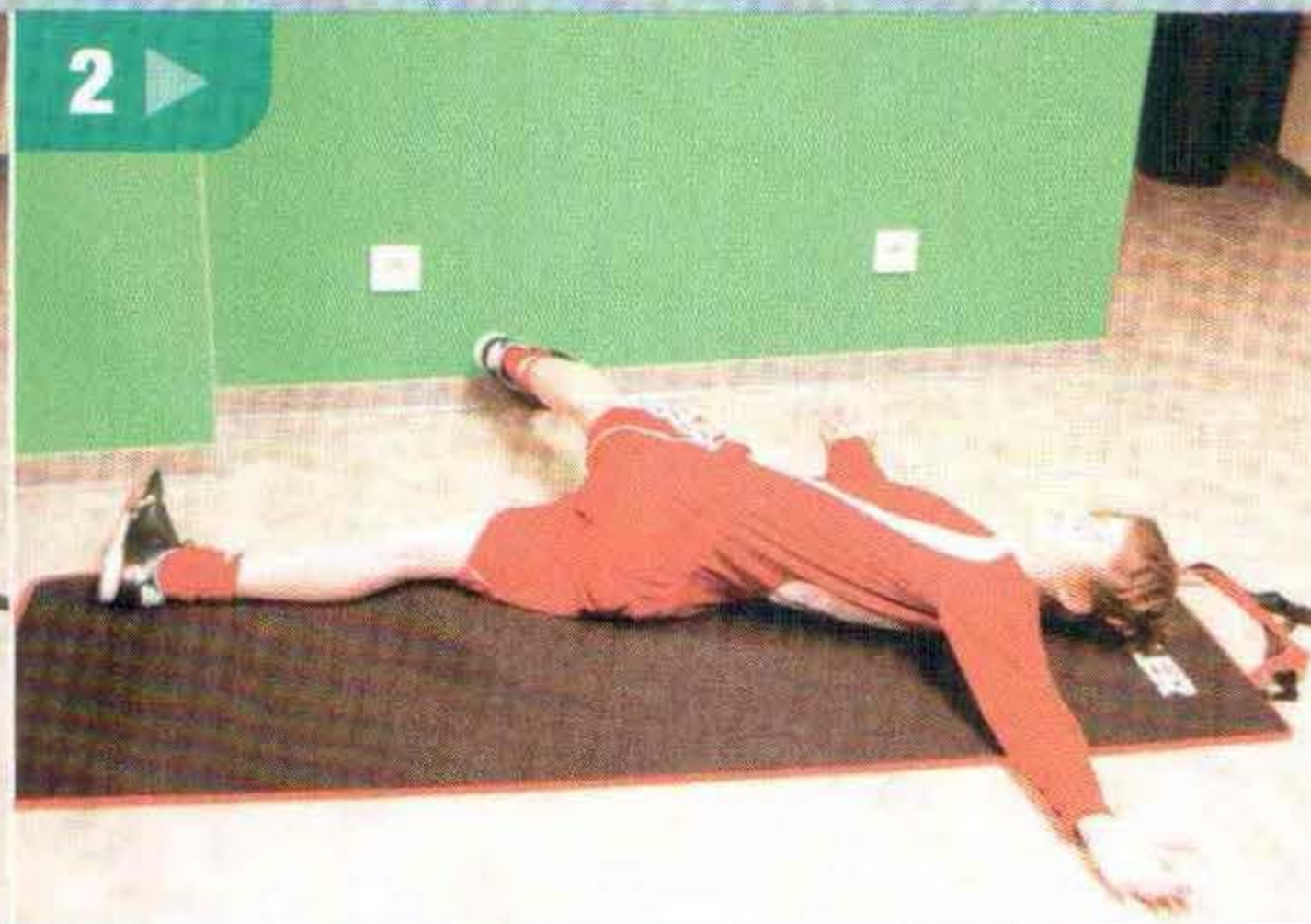
Hipp Rotation Kick

1 ►



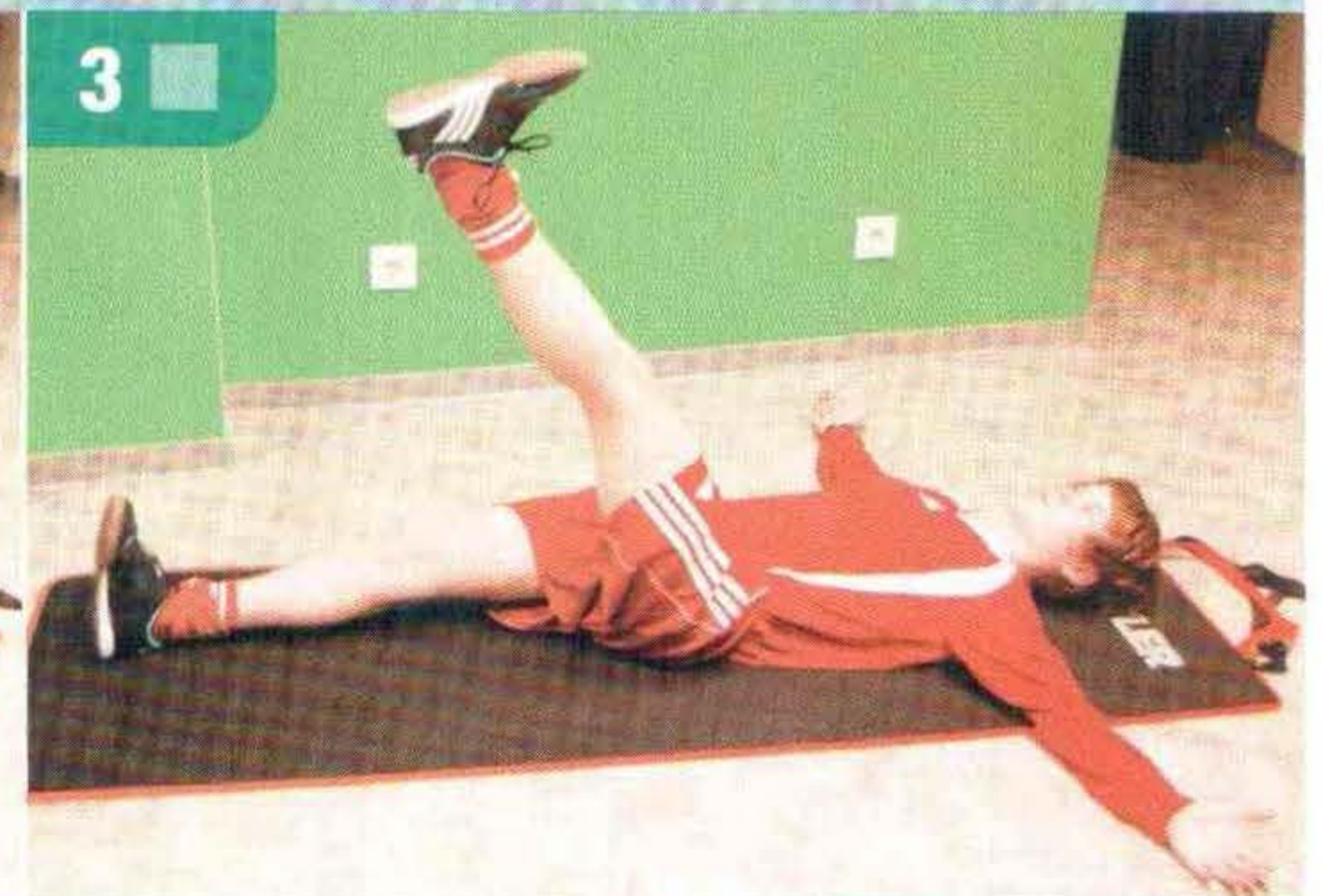
- Rückenlage, linkes Bein gestreckt bis 90-Grad-Hüftbeugung anheben.

2 ►



- Bein gestreckt auf rechter Seite ablegen.
- 3 kleine Kicks in Richtung Kopf

3 ■



- Gestrecktes Bein wieder über die Körpermitte führen. Dynamisch: 10-mal pro Seite

DIE AUTOREN

Kathrin Peter



DFB-Fußball-Lehrerin seit 2003

TRAINERLAUFBAHN:

- Mädchen-Kreisauswahltrainerin Tecklenburg
- Honorartrainerin FLVW
- seit 2002 Verbandssportlehrerin im FLVW
- WFLV-Auswahltrainerin

Alexander Mohr



- Physiotherapeut, Referent und Autor
- Fachlehrer Med. Trainingstherapie
- Ausbilder Pino Physiotaping
- Leitender Physiotherapeut Arcus Sportklinik Pforzheim (rehamed)
- Physiotherapeut, Rehabilitations-, Athletiktrainer beim Elite-Fußball-Internat des FLVW
- Kontakt: alexander.mohr@physioakut.de