

Unter **Aufwärmen** versteht man ...

... Übungen, die den Sportler im physischen und psychischen Bereich auf die bevorstehende Belastung im Training oder auch Wettkampf vorbereiten.

Aktuell wird dem Aufwärmen in unserem Sportbereich wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Dabei braucht es weniger Zeit als häufig angenommen und bereitet den Spieler körperlich und mental auf das anstehende Training oder den Wettkampf vor.

Vor einem Training kann mit dem Aufwärmen die körperliche Grundfitness mit trainiert werden. Dadurch sollte entsprechend mehr Zeit eingeräumt werden.

Aufgrund der räumlichen und/oder zeitlichen Einschränkung vor einem Spiel/Wettkampf ist das Aufwärmen in einer reduzierten Variante zu planen. Für Jugendliche in unserem Bereich sind vor einem Spiel/Wettkampf 5-10 Minuten Aufwärmarbeit als Grundlage ausreichend (dagegen mindestens 20 – 30 Minuten im Training).

Erwachsene sollten sich mehr Zeit zum Aufwärmen nehmen.

Ebenso muss man sich bei kalter Witterung wesentlich länger und intensiver aufwärmen als bei warmen Temperaturen.

Um dem Kopf und dem Körper bereits durch die regelmäßige Aufwärmarbeit „Jetzt geht's los“ zu signalisieren empfiehlt sich ein stets gleichbleibendes – ritualisiertes - Vorgehen vor jedem Training oder bei jedem Spiel/Wettkampf!

## Warum Aufwärmen?

Durch gutes Aufwärmtraining werden folgende positive Reaktionen im Körper erreicht:

- Die Körpertemperatur wird erhöht – Der Körper erreicht „Betriebstemperatur“
- Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert
- Die Herzfrequenz steigt und die Herzförderleistung nimmt dadurch zu
- Die Durchblutung der Muskulatur wird gesteigert
- Sauerstoffaufnahme, Sauerstofftransport und Sauerstoffausnutzung erhöht sich
- Stoffwechselgeschwindigkeit wird erhöht
- Kontraktions- und Dehnungsfähigkeit der Muskulatur wird deutlich gesteigert
- Gelenkbeweglichkeit wird verbessert

Die allgemeine Leistungsfähigkeit des Körpers wird deutlich erhöht – die Verletzungsgefahr (Muskelriss, Zerrung, Gelenkprobleme, ...) minimiert.

Aber auch der Kopf (Gehirn) profitiert von Aufwärmarbeit:

- Der Kopf stellt sich auf die kommende Belastung ein
- Die Fokussierung auf den eigenen Körper wird angeregt
- Koordinationsfähigkeit (Gleichgewicht, Reaktion, ...) wird unterstützt
- Die notwendigen Nervenfasern für die Motorik werden aktiviert
- Ablenkende Gedanken aus dem Alltag werden gestoppt oder ausgeblendet

## Wie wärme ich mich effektiv auf?

Vor jeder Belastung (Training, Spiel/Wettkampf) sollte das Aufwärmtraining in zwei Phasen durchgeführt werden.

### Allgemeine Aufwärmphase

Unter allgemeinem Aufwärmen versteht man Maßnahmen, die darauf abzielen den gesamten Körper zu aktivieren und folglich zu erwärmen.

Das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur werden hier auf die bevorstehende Belastung optimal vorbereitet.

### Spezielle, Sportart-spezifische Aufwärmphase

Hier werden speziell die Körperregionen Sportart-spezifisch erwärmt und vorbereitet, die bei der anstehenden Belastung gefordert sind.

### Allgemeines Aufwärmen:

Je nach Bedarf, körperlicher Fitness und den Gegebenheiten entsprechend sind unterschiedliche Möglichkeiten zur Auswahl:

- Lockeres Laufen
- Auf-der-Stelle-laufen und gleichzeitiges Armkreisen (Rudern)
- Seilspringen
- Treppensteigen

Auch der Weg vom Parkplatz zum Trainings-/Spielort könnte bereits für lockeres Erwärmen sinnvollgenutzt werden: Fahrzeug entfernt abstellen und im schnellen Schritt zum Training. (intensives Walking).

Das Aufwärmen findet langsam, kontrolliert und mit max. 70-80% Belastung statt. Es darf nicht ermüden, es muss aktivieren!

### Spezielles Aufwärmen:

Aufgrund unterschiedlicher konstitutioneller und physischer Voraussetzungen spielt hier die individuelle Gestaltung eine tragende Rolle - Ziel ist das allgemeine Wohlbefinden und die Gewährleistung der funktionellen Bewegung.

Individuell dosierte Mobilisation, Dehnung (Stretching) und koordinative Übungen haben folgende positive Aspekte:

- Verbesserung der allgemeinen und individuellen Beweglichkeit
- Mobilisation der wichtigsten Gelenke
- Erhöhung der Flexibilität und Widerstandsfähigkeit von Bänder und Sehnen
- Muskelaktivierung, Verringerung muskulärer Verletzung

Die psychische Komponente hier bewirkt - im wahrsten Sinne des Wortes - „Entspannung“ und die bewusste Wahrnehmung der Muskulatur verbessert die eigene Körperwahrnehmung.