

# Tipps zur Trainingsoptimierung

Dr. Sanjay Weber-Spickschen stellt „Functional Movement“ Screening vor

Die Sportmedizin erhält eine immer größere Bedeutung. Die Verletzungsgefahr für Fußballer steigt, da das Spiel immer schneller wird und auch im konditionellen Bereich einiges abverlangt wird. Ob Profi oder Fußballer im Amateurbereich: Sie müssen topfit und der Körper austrainiert sein. Das Fußball-Journal Niedersachsen wird in loser Folge Artikel über Sportmedizin veröffentlichen. Autor ist Dr. Sanjay Weber-Spickschen, der in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie in Gehrden tätig ist. Nachfolgend Beitrag Nr. 2:

Nicht nur Felix Magath und Jürgen Klinsmann wissen, wie wichtig eine gute Vorbereitung in der Sommerpause ist: Wesentliche Grundlagen für eine möglichst verletzungsfreie und erfolgreiche Saison müssen gelegt werden.

Für eine effiziente Vorbereitung bildet das Functional Movement Screening (FMS) eine ideale Grundlage. Erkenntnisse aus diesem Test können direkt ins Training einfließen.

Nachdem wir in der Juni-Ausgabe bereits eine Einführung in das FMS veröffentlicht haben, werden wir nachfolgend die sieben Übungen vorstellen, die eine Analyse von grundlegenden Bewegungsabläufen erlauben.

Pro Übung gibt es bis zu drei Punkte, insgesamt sind also maximal 21 Punkte zu erreichen. Relevant sind insbesondere individuelle Schwachstellen, sowie Asymmetrien zwischen der rechten und der linken Körperhälfte. Das Gesamtergebnis liefert die Grundlage für eine Trainingsoptimierung zur Verletzungsprävention und Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

## 1. Deep Squat (Kniebeuge)

Der Sportler hält einen Stab über dem Kopf und macht eine Kniebeuge. Dabei wird darauf geachtet, dass keine Abweichungen und Kompensationsbewegungen nach vorne oder zur Seite gemacht werden. Der Sportler muss dabei mit den Fersen den Kontakt am Boden halten. Wenn er den Fersenkontakt nicht halten kann, stellt er sich im nächsten Versuch mit beiden Fersen auf einen Balken und wiederholt die Übung. Bei sauberer Ausführung wird die Übung dann mit zwei Punkten bewertet, bei Kompensationsbewegungen mit einem, bei Schmerzen mit null Punkten.



Deep Squat

## 2. Hurdle Step (Schritt über Hürde)

Der Sportler hat den Stab auf den Schultern und steht hinter einer Hürde, die Hürdenhöhe wird der Körpergröße des Sportlers angepasst. Nun macht er einen Schritt über die Hürde, berührt mit der Ferse den Boden hinter



Hurdle Step

## 3. In Line Lunge (Ausfallschritt-Kniebeuge)

Der Sportler steht im Ausfallschritt bei definierter Schrittlänge auf dem Balken.

Gleichzeitig hält er den Stab hinter dem Rücken und berührt damit gleichzeitig Gesäß, Rücken und Kopf. Nun macht er eine Kniebeuge bis er den Balken mit dem Knie berührt und kehrt zurück in die Schrittstellung. Anschließend wird die Gegenseite getestet.

Auch hier wird bewertet, ob der Sportler Ausgleichsbewegungen macht oder Schmerzen angibt.



In Line Lunge



Shoulder Mobility

## 4. Shoulder mobility (Schulterbeweglichkeit)

Der Sportler führt eine Faust von unten auf den Rücken, anschließend die andere Faust von oben in Richtung der unteren. Dann wird der Abstand zwischen beiden Fäusten gemessen und bewertet. Es werden beide Seiten getestet.

## 5. Active Straight Leg Raise (ASLR – Anheben des gestreckten Beines)

Der Sportler liegt auf dem Rücken und hält mit der Kniekehle Kontakt zum Balken. Nun hebt er das vollkommen gestreckte Bein an. Dabei muss das liegende Bein den Balken-

kontakt halten und das angehobene Bein in Streckung bleiben. Auch bei dieser Übung werden beide Seiten getestet. Bewertet wird, wie weit der Athlet das Bein ohne Ausgleichsbewegungen anheben kann.

Es wird bewertet, ob der Athlet in Hüft-, Knie- und Fußgelenken sauber in der Ebene arbeitet und ob der Oberkörper zur Seite oder nach vorne abweicht.

der Hürde und führt das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition. Anschließend wird die Übung mit dem anderen Bein wiederholt.

## 6. Push Up (Liegestütz)

Der Sportler liegt auf dem Bauch und drückt sich aus liegender Position in den Liegestütz. Dabei muss der Rumpf „als Block“ angehoben werden.

Bewertet wird, wie weit vorne (bei drei Punkten müssen die Hände auf Stirnhöhe sein) die Hände positioniert sind und ob es zu einer Hohlkreuzbildung kommt.



ASLR



Push Up

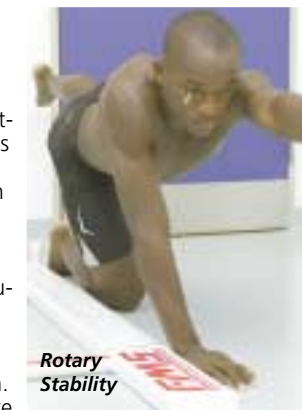
## 7. Rotary Stability (Rotationsstabilität)

Der Sportler bewegt aus dem Vierfüßlerstand einen Arm und ein Bein in die Waagerechte und wieder zurück, bis sich Ellenbogen und Kniegelenk berühren. Für drei Punkte muss der Athlet

Arm und Bein einer Seite bewegen, für zwei Punkte Arm und gegenseitiges Bein. Erneut werden jeweils beide Seiten getestet.

Bewertet wird, ob der Sportler die Bewegung ohne Seitabweichung bei stabilem Rumpf durchführen kann.

In der anschließenden sportorthopädischen Untersuchung wird der Körper unter Berücksichtigung individueller und sportartspezifischer „Problembereiche“ von Kopf bis Fuß durchgecheckt.



Rotary Stability

Kontakt: [weber-spickschen@web.de](mailto:weber-spickschen@web.de)