

Hochschultag Leichtathletik am 3. Juni 2017 an der Goethe-Universität Frankfurt

Abstract

Vortrag II - Training der sensomotorischen Leistungsfähigkeit

Leitidee: Leistung

Prof. Dr. Dr. h.c. Dietmar Schmidtbleicher

Ausgehend von der Erkenntnis, dass für den kurzfristigen Zeitraum, in dem eine Leistungsverbesserung stattfindet, nahezu 80 % der Anpassungen im Gehirn abläuft, wird auf die Plastizität und die Besonderheiten der Adaption eingegangen. Eine besondere Rolle spielt dabei die Sensorik, weil sie die Grundlage für die Qualität der motorischen Antwort bildet. Neben der intra- und intermuskulären Koordination, die wesentlich zur Leistungsverbesserung beitragen, führen langfristig auch Anpassungen der Muskulatur und des Bindegewebes zur gewünschten Leistungssteigerung.

Für die Gestaltung des sensomotorischen Trainings werden Beispiele gegeben und die Problematik der Variabilität diskutiert.

Prof. Dr. Dr. h.c. Dietmar Schmidtbleicher
Institut für Sportwissenschaften
Johann-Wolfgang Goethe Universität, Frankfurt