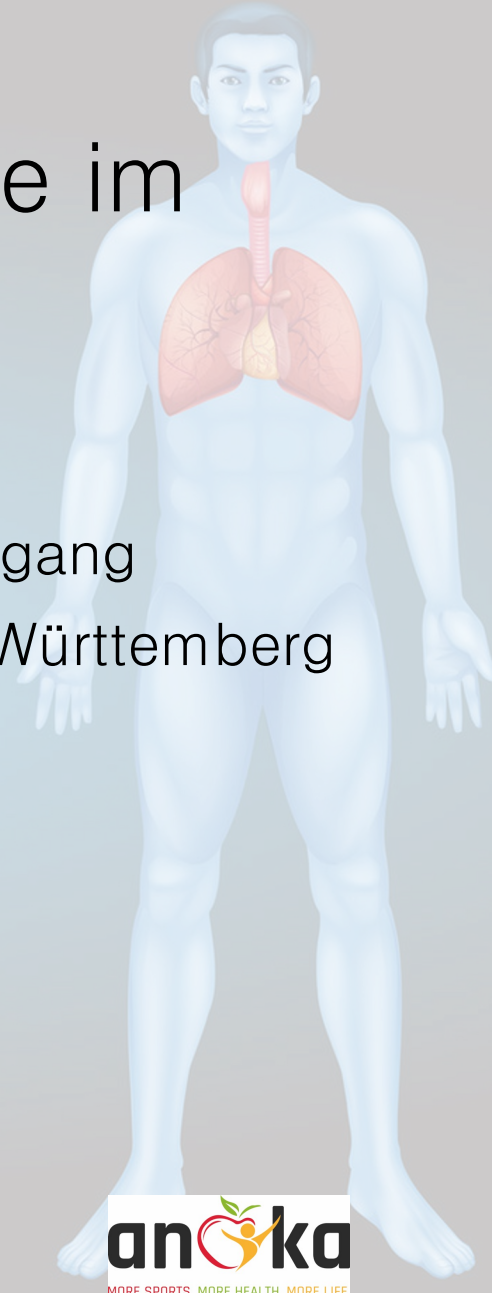


Organsysteme im Sport

Überfachlicher Lehrgang
Tanzsportverband Baden-Württemberg

15.10.2023



TANZSPORTVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.



Adaption der Organsysteme

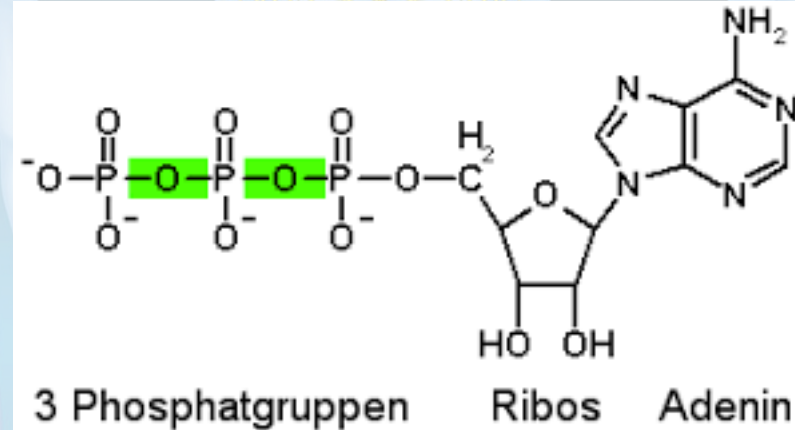
- Adaption?
 - Anpassungsreaktion auf Grund einer Superkompensation
 - Kurzfristig
 - Langfristig
 - Genetisch
 - Extragenetisch

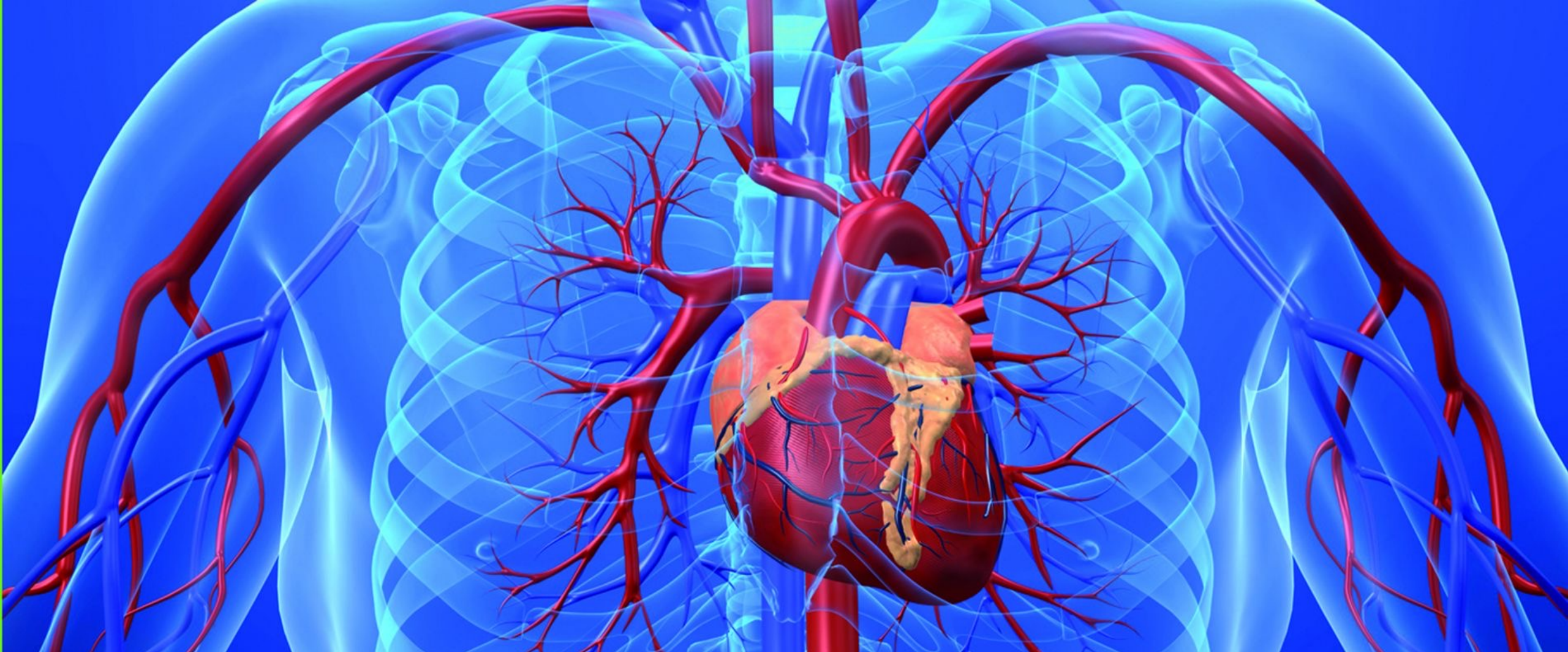


Chancen und Risiken von Sport Tanzsport im speziellen

Muskeln

- Calcium
- Adenosintriphosphat
- Sauerstoff
- Hypertrophie
- Arthrophie
- Auch das Herz ist ein Muskel!





Herz-Zeit-Volumen?



Trainingseinheit Herz-Kreislauf

- Fordern – nicht überfordern
- Aerob/Anaerob?
- Herzfrequenz erhöhen – nicht übertreiben
- Habe den Puls im Blick – Wer sind meine Teilnehmer?
- Trinkpausen! Elektrolyt ist Pflicht
- Kenne die Warnsignale!



Training für die Verdauung?

Sympathikus /
Parasympathikus

Schmerzen beim
Ausdauersport?

Kenne die Hormone!

Gegenteil von
Konditionstraining





Langfristige Adaption

Prävention

Rehabilitation

Ruhe, Entspannung

Besonders gut bei Frauen
während der Periode



Das „Problem“ des Leistungssports

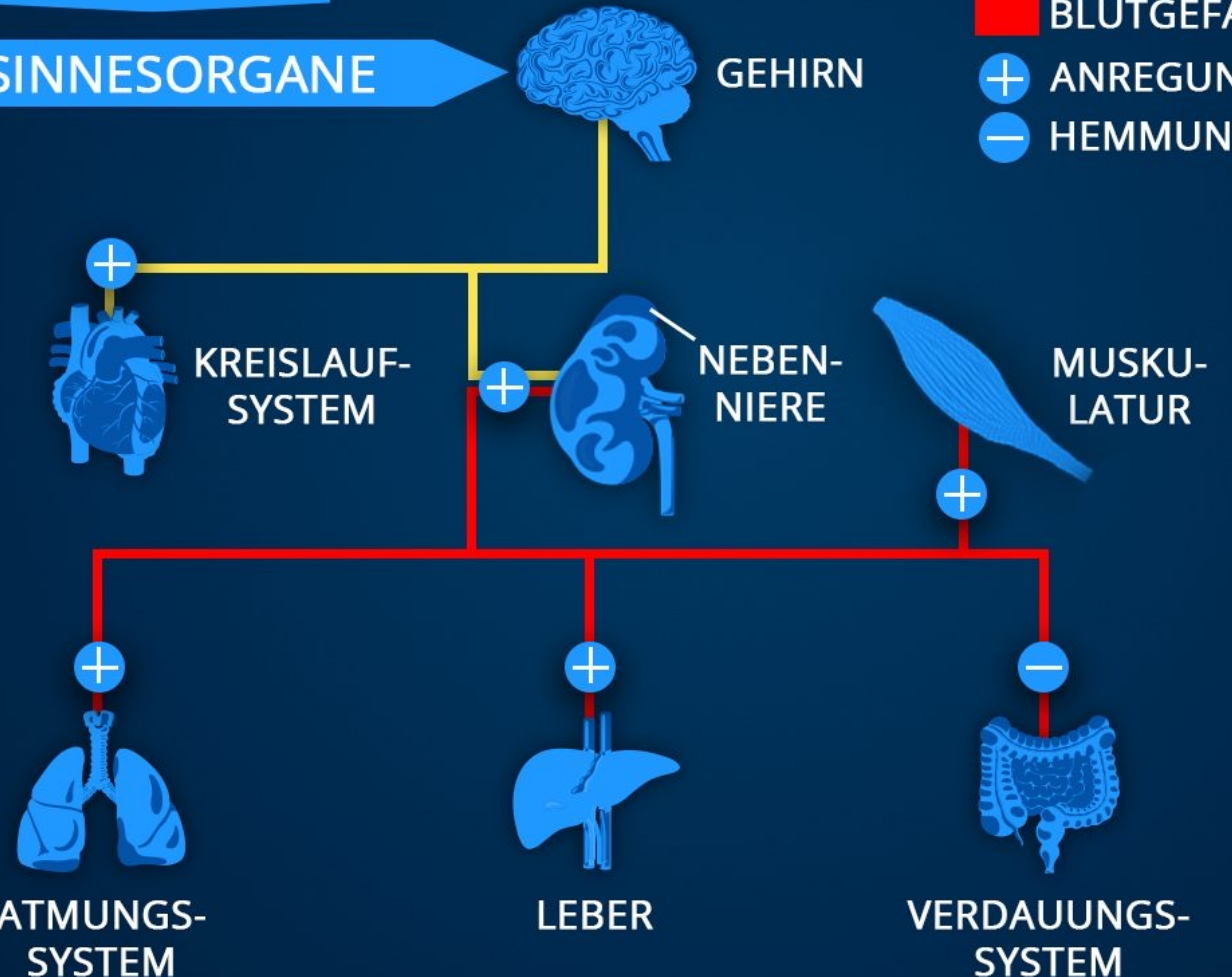
Im Leistungssport gibt es Trainingseinheiten, z.B. psychoregulatives Training, in dem Wettbewerb (Stress → Adrenalin) unmittelbar mit Entspannung (Meditation → Noradrenalin) verbunden werden. Gutes Training für perfekte mentale und psychische Vorbereitung zwischen den Tänzen/Runden. Bedarf jedoch viel Übung und Disziplin

SO BEEINFLUSSEN ADRENALIN UND NORADRENALIN DEN KÖRPER

STRESSOREN

SINNESORGANE

■ NERVEN
■ BLUTGEFÄSSE
+ ANREGUNG
- HEMMUNG



Tanzsport und die Haut → gut für die Faszien ist gut für die Haut!



Was möchte ich erreichen?

- Verbesserung der Beweglichkeit
 - Aushalten hoher Zugkräfte
 - Große Bewegungsrreichweiten der Gelenke
- Verlängerung der myofaszialen Ketten für Bildung von Spannungsverbänden
- Massive Verletzungsvorbeugung bei externer physikalischer Überbelastung
- Auch: Fascial Stretch

