ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

SHOWING THE WAY

FITNESS-KAPITÄN

Einführung

Erzähle was über dich!

- Name
- Bevorzugte(r) Sportart(en)
- Warum willst du Fitness-Kapitän:innen werden?

Ausbildung zum Fitness-Kapitän:innen

Zweck der Ausbildung zum Fitnesskapitän:

Den Sportler:innen:innen das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um die Fitness durch Sport und Wettkampf zu fördern.

Was ist ein Fitness-Kapitän:innen?

- Fitness-Kapitän:innen:innen sind Sportler:innen in einem Sportteam, die ihr Team bei Aktivitäten im Zusammenhang mit Fitness und einem gesunden Lebensstil anführen.

- Fitness Kapitän:innen haben eine Leidenschaft für Fitness und gesunde Gewohnheiten

Rolle und Zuständigkeiten

Fitness-Kapitän:innen

Die Fitness-Kapitän:innen arbeiten eng mit ihren Trainer:innenn zusammen, um sicherzustellen, dass Gesundheit und Fitness ein wesentlicher Bestandteil des Sporterlebnisses sind, indem sie diese Führungsrolle übernehmen:

Gesunde Gewohnheiten lehren

Aufwärmübungen und Abkühlungen leiten

Die Rolle des Fitness-Kapitän:innens vs. die Rolle des Gesundheits-Boten

- Gesundheitsbotschafter:innen sind Special-Olympics-Sportler:innen:innen, die zu Gesundheitsführern, Aufklärern und Fürsprechern ausgebildet wurden.

- Gesundheitsbotschafter:innen sind keine Fitnesskapitän:innen, aber sie sind eingeladen, dieses Modul zu absolvieren.

Die Rolle des Fitness-Kapitän:innens vs. die Rolle des Gesundheits-Boten

Fitness-Kapitän:innen	Beide	Gesundheits-Bote
• Sportlicher Leiter • Gibt bei jedem Sporttraining einen Gesundheitstipp ab • hilft bei der Leitung des Teams beim Aufwärmen und Abkühlen • Umfassende Ausbildung im Bereich Fitness	• Gesunde Gewohnheiten lehren • Vorbildfunktion	• Leiter Gesundheit • Erhält Schulungen in allen Bereichen der SO Health-Programmierung • Lernt über Kommunikation, soziale Medien, Strong Minds und Interessenvertretung • Kann eine umfangreiche Gesundheitserziehung wie eine Präsentation oder eine Unterrichtsstunde mit Aktivitäten leiten

Rolle der Trainer:innen vs. Rolle der Fitnesskapitän:innen

Trainer:innen	Fitness-Kapitän:innen
• Leiter einer jeden Praxis • Bestimmt die Reihenfolge der Übungen • Lehrt sportliche Fähigkeiten und Übungen • Behandelt Probleme und Herausforderungen	• Hilft bei Aufwärm- und Abkühlübungen • Vorbild für ihre Mannschaftskameraden • Gibt in jeder Praxis einen Gesundheitstipp ab

Modul-Übersicht

Lektion 1: Überblick über Fitness	• Definition von Fitness • Körperliche Aktivität • Ernährung • Flüssigkeitszufuhr • Gesundheitstipps in der Praxis
Lektion 2: Aufwärmübungen leiten und Cool-Downs	• Aufwärmübungen • Abkühlübungen • Aufwärm- und Abkühlphasen beim Training leiten • Kommunikation mit Ihrem Coach

Lektion 1
Definition von Fitness

In dieser Lektion werden wir über:

Die Grundlagen von körperlicher Aktivität, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr und erfahren, wie wir unsere Mannschaftskameraden unterstützen können.

Was ist Fitness?

Ihre beste Gesundheit und
Leistung durch ordnungsgemäße
körperliche Aktivität, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

Warum ist Fitness wichtig?

Verbesserung der sportlichen Leistung

Energie erhöhen

Fröhlicher fühlen

Verbessern Sie den Schlaf

Gesundes Gewicht

Länger leben

Stress abbauen

Körperliche Aktivität vs. Übung

Körperliche Aktivität

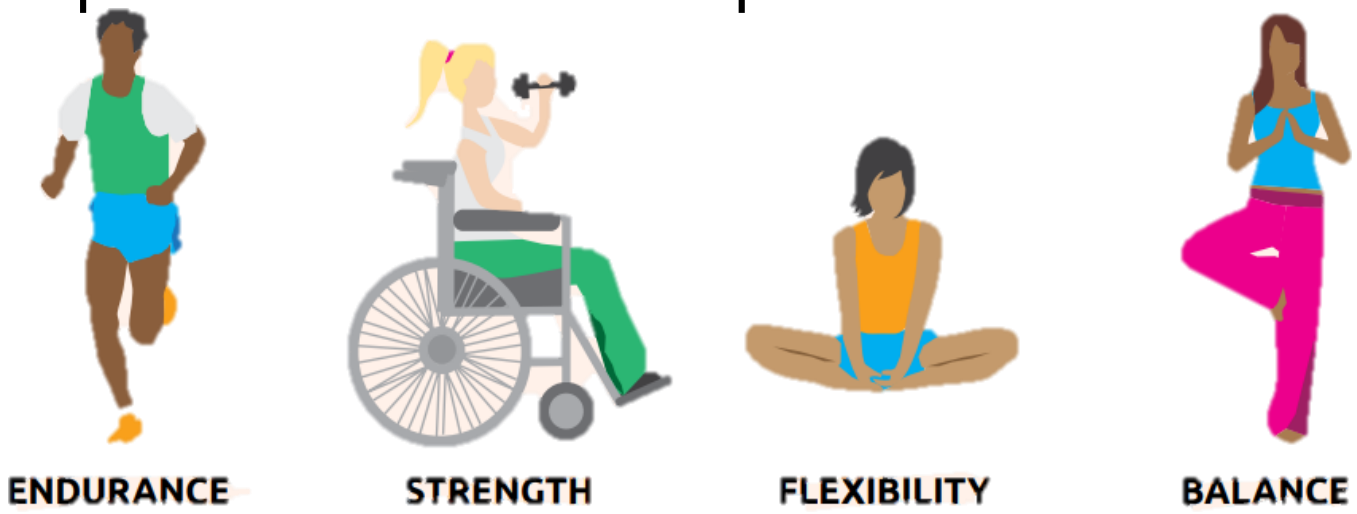
Körperliche Aktivität
ist jede Bewegung, die unser Körper ausführt. Sie wird von unseren Muskeln erzeugt und verbraucht Energie.

Körperliche Aktivität vs. Übung

Körperliche Aktivität

Übung

Sind geplant, strukturiert und wiederholend und konzentrieren sich auf die Erhaltung oder Verbesserung einer oder mehrerer Komponenten der körperlichen Fitness.



Ausdauer

Körperliche Aktivität

- Ausdauer ist die Fähigkeit des Körpers, sich über lange Zeiträume hinweg zu bewegen.
- Welche Ausdauer Aktivitäten fallen dir ein?

Ausdauer

Körperliche Aktivität

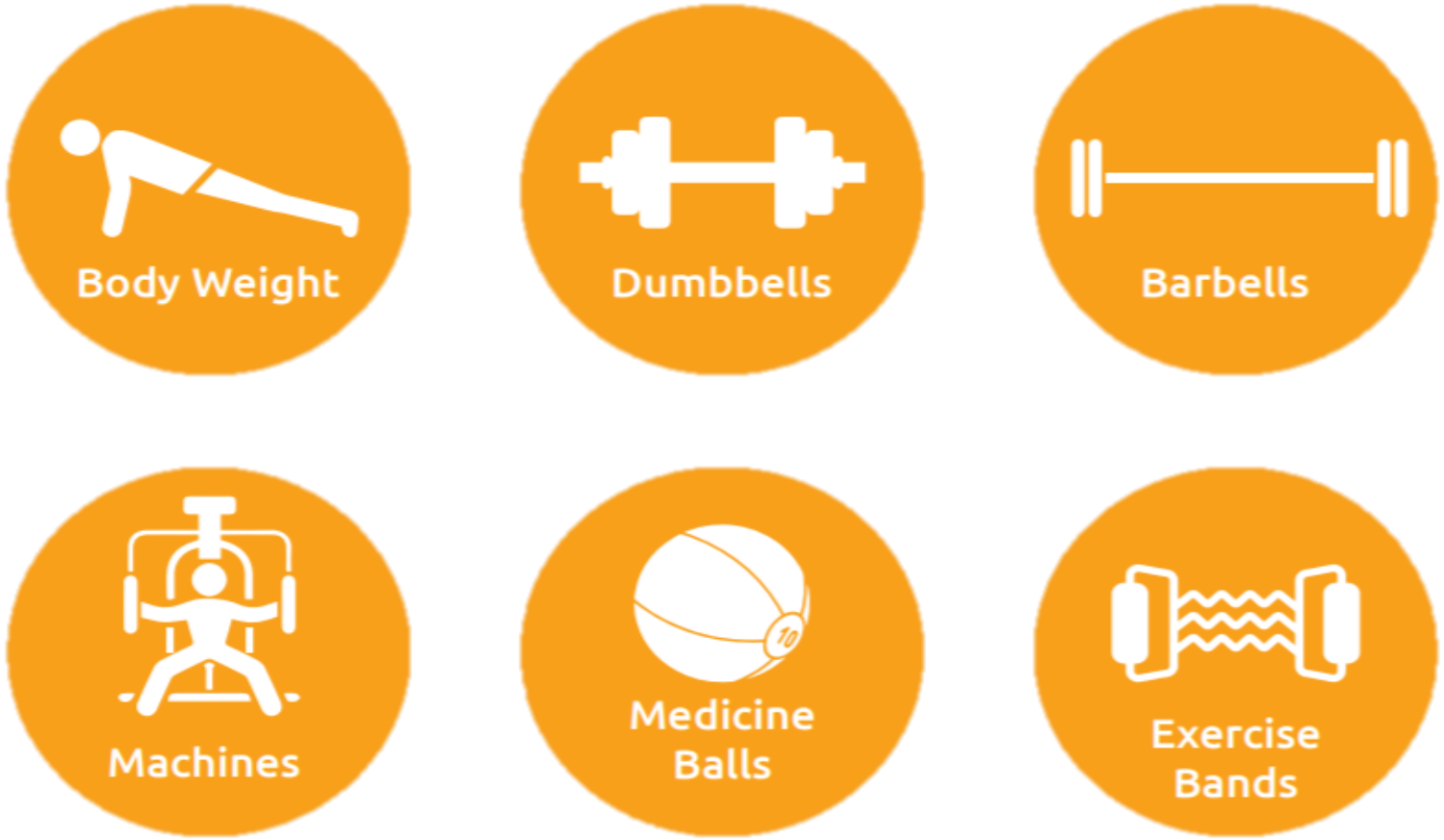
Kraft

Körperliche Aktivität

- Kraft ist die Fähigkeit deines Körpers, Arbeit zu verrichten
- Welche Stärke Aktivitäten fallen dir ein?

Kraft

Körperliche Aktivität



**Sportler:innen sollten diese Ausrüstung unter Aufsicht einer qualifizierten Fachkraft benutzen.*

Bewegichkeit

Körperliche Aktivität

- Beweglichkeit ist die Fähigkeit des Körpers, sich leicht in alle Richtungen zu bewegen

- Welche Beweglichkeitsübungen fallen dir ein?

Beweglichkeit

Körperliche Aktivität

Statisch vs. Dynmisch

Im Bereich Dehnung

Statisch: Nach dem Sport, Bewegung die länger gehalten wird um den Muskel zu dehnen (Finger dehnen,...)

Dynamisch: Vor dem Sport, kontrollierte Bewegungen die den Muskel aktiviert (Hüfte kreisen, Arm kreisen,...)

Bilanz

Körperliche Aktivität

- Gleichgewicht ist die Fähigkeit des Körpers, aufrecht zu bleiben oder die Kontrolle über seine Bewegungen zu behalten

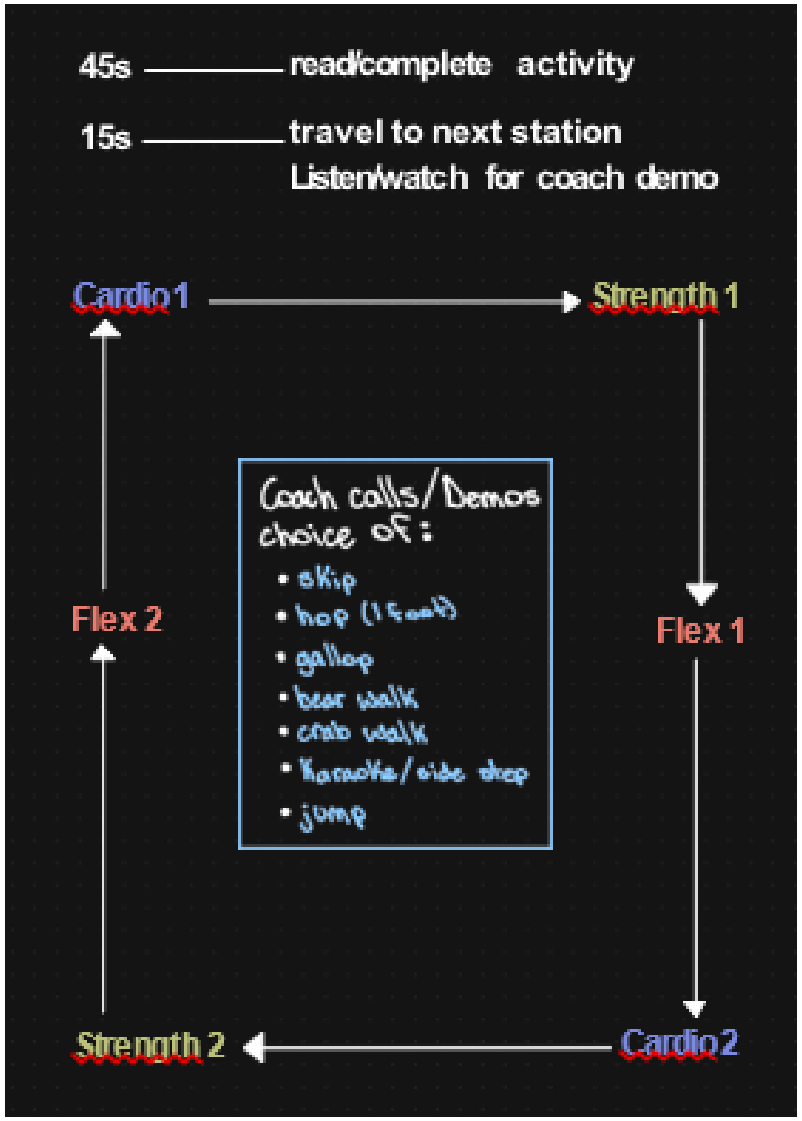
- Welche Gleichgewichtsübungen fallen dir ein?

Bilanz

Körperliche Aktivität

Übung

- Karten in einem Kreis mit gleichem Abstand aufteilen
- Die Bewegung ausführen, die auf der Karte steht (z.B. Kniebeugen)
- 30 Sekunden lang ausführen



Gesunde Ernährung

Ernährung

- Gesunde Ernährung ist sowohl für Ihre Gesundheit als auch für Ihre Fitness wichtig
- Die richtige Wahl zu treffen, kann ganz einfach sein, denn es gibt viele leckere und gesunde Lebensmittel!

Obst und Gemüse

Ernährung

- Obst und Gemüse liefern dem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Energie, die er für eine gute Gesundheit und sportliche Leistung benötigt

Molkerei

Ernährung

- Milchprodukte tragen dazu bei, dass Ihre Knochen stark bleiben. Dies kann Frakturen verhindern und Muskelschmerzen und -schwäche vorbeugen

Körner

Ernährung

- Getreide enthält von Natur aus viele Ballaststoffe, die Ihnen helfen, sich satt und zufrieden zu fühlen - was es leichter macht, ein gesundes Körpergewicht zu halten!

Eiweiß

Ernährung

- Eiweiß hilft bei der Wiederherstellung und Reparatur des Gewebes in Muskeln, Haut, Organen, Blut, Haaren und Nägeln

- Eiweiß gibt dir Energie

Portionskontrolle

Ernährung

- Essen, was dein Körper braucht:
  - Verwende kleinere Teller und Schüsseln
  - Ablenkungen während der Mahlzeiten einschränken
  - Zusätzliche Lebensmittel vom Tisch fernhalten
  - Langsam essen und kaue dein Essen
  - Mit dem Essen aufhören, wenn man satt ist

Trinkwasser

Flüssigkeit

- Flüssigkeitszufuhr bedeutet, die benötigte Menge an Flüssigkeit im Körper zu halten

- Die richtige Menge Wasser zu trinken ist wichtig für die Gesundheit, besonders beim Sport treiben

Flüssigkeitszufuhr

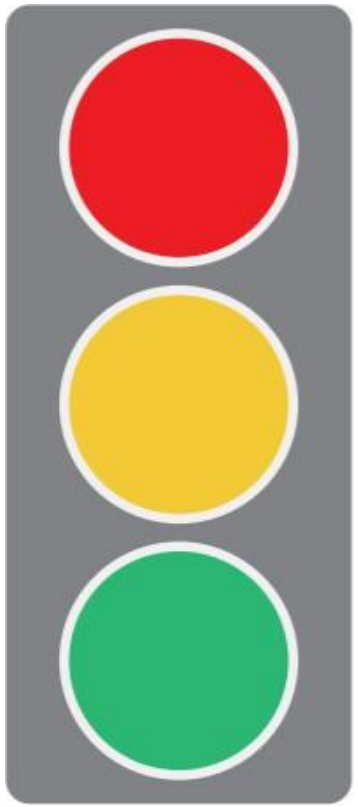
Fun Fact

Wusstest du, dass dein Körper zu 60% aus Wasser besteht?

Wusstest du, dass Wasser das Kühlmittel im Körper ist?

Gesunde Auswahl an Getränken

Flüssigkeit



Limonaden, Energydrinks und Sportgetränke sind KEINE gute Wahl für Getränke

Fettarme Milch und 100%iger Saft sind in kleinen Mengen ebenfalls eine gute Wahl.

Wasser ist die beste Wahl für ein Getränk!

Anzeichen von Dehydrierung

Flüssigkeit

Signs of Dehydration:

- ☐ You feel thirsty
- ☐ You are tired or sluggish
- ☐ You have a headache
- ☐ Your mouth is dry
- ☐ Your urine is dark yellow or brown

Wenn man zu viel Wasser verliert, ohne mehr zu trinken, funktioniert der Körper und der Geist nicht mehr so gut. Dies wird Dehydrierung genannt

Gruppenaktivität

Erarbeitet in Gruppenarbeit Gesundheitstipps. Eine Person aus jeder Gruppe stellt die Gesundheitstipps dem Rest des Raumes vor!

Was ist ein Gesundheitstipp?

Gesundheitserziehung

- Gesundheitstipps sollten kurz sein, nur 2-5 Minuten

- Wenn möglich, machen Sie die Gesundheitstipps interaktiv:
  - Stellen Sie Ihren Teamkollegen Fragen
  - Erlauben Sie verschiedenen Mitgliedern Ihres Teams zu antworten
  - Nennen Sie Beispiele
  - Geben Sie ihnen ein Ziel vor und überprüfen Sie ihre Fortschritte bei der nächsten Trainingseinheit.

Beispiel

Gesundheitserziehung

Hier ist ein Gesundheitstipp über gesunde und nahrhafte Lebensmittel!

- Obst und Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Energie, die er für eine gute Gesundheit braucht. Sie liefern Energie für Ihr Training und Ihren Wettkampf. Essen Sie den Regenbogen der Farben - mischen Sie die roten, grünen, orangen und gelben Lebensmittel. Kannst du für jede Farbe ein Lebensmittel nennen?

Questions?

Lektion 2

Aufwärmübungen und Abkühlungen leiten

In dieser Lektion lernen wir über:

Einüben von dynamischen Aufwärm- und Abkühlroutinen für verschiedene Sportarten

Einchecken

Fitness-Kapitän:innen

- Überlegungen und Fragen zu Lektion 1
- Praxis präsentiert Gesundheitstipps

Rolle und Zuständigkeiten

Fitness-Kapitän:inne

Die Fitness-Kapitän:inne arbeiten eng mit ihren Trainer:innenn zusammen, um sicherzustellen, dass Gesundheit und Fitness ein wesentlicher Bestandteil des Sporterlebnisses sind, indem sie diese Führungsrolle übernehmen:

Gesunde Gewohnheiten lehren

Aufwärmübungen und Abkühlungen leiten

Imphilo Lendze
Ngekutivocavoca
SPECIAL OLYMPICS SWAZILAND

Was ist ein Warm-Up?

Aufwärmen

- Ein Aufwärmtraining sollte die erste körperliche Aktivität bei jeder Übung und jedem Wettkampf sein.

- Ein gutes Aufwärmen hilft den Sportler:innenn, einen Zustand körperlicher und geistiger Bereitschaft zu erreichen

Zweck eines Warm-Up

Aufwärmen

Körperlicher und geistiger Nutzen
• Erhöhung der Herzfrequenz • Erhöhung der Atemfrequenz • Erhöhung der Körper- und Muskeltemperatur • Besserer Blutfluss zu den aktiven Muskeln • Verlagerung des Schwerpunkts vom Leben auf den Sport • Verbindet den Geist und den Körper

Wie machen wir uns warm?

Aufwärmen

Diese beiden Elemente sollten in allen Aufwärmübungen enthalten sein:

1. Aerobe Aktivität
2. Dynamische Dehnungen

Aerobe Aktivität

Aufwärmen

- Aerobe Aktivitäten sind Ganzkörperbewegungen, die die Herzfrequenz erhöhen.
  - Beginnt eine Übung langsam un wird immer schneller
- Welche aeroben Aktivitäten kann man durchführen?
  - Denke an Lektion eins zurück… Aerobic = Ausdauer

Dynamische Dehnungen

Aufwärmen

- Dynamische Dehnungen bestehen aus aktiven, kontrollierten Bewegungen, die Körperteile durch einen vollen Bewegungsumfang führen

Wie man ein Warm-Up leitet

Aufwärmen

- Aufwärmübungen können auf dem Platz oder auf dem Spielfeld durchgeführt werden.
- Fangen Sie langsam an und erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit/das Tempo.
- Einer Routine folgen
- Wenn möglich, bieten Sie Ihren Teamkollegen Änderungen an, wenn die Übungen zu leicht oder zu schwer sind.

Special Olympics

Was ist ein Cool-Down?

Abkühlung

- Nach dem Training, der Übung oder der Sporteinheit sollten Sie sich immer abkühlen
- Eine gute Abkühlung ermöglicht es dem Körper, allmählich in einen Zustand der Ruhe zurückzukehren

Zweck eines Cool-Downs

Abkühlung

Körperlicher und geistiger Nutzen
• Senkung der Herzfrequenz • Verringern der Atemfrequenz • Senkung der Körper- und Muskeltemperatur • Bringt die Durchblutungsrate der aktiven Muskeln auf den Ruhezustand zurück • Verringerung von Muskelkater • Verbesserung der Flexibilität • Erhöht die Erholungsrate nach dem Sport • Förderung der Entspannung

Wie kühlen wir uns ab?

Abkühlung

Eine typische Abkühlung umfasst:

1. Leichte aerobe Aktivität
2. Statisches Dehnen

Leichte aerobe Aktivität

Abkühlung

- Aerobe Aktivitäten sollten in ihrer Intensität/Schwierigkeit allmählich abnehmen.
- Es könnte ein kurzes Joggen/Gehen sein

Statische Dehnungen

Abkühlung

- Jede Sportart beansprucht unterschiedliche Muskeln und Gelenke, daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Dehnungen sportartspezifisch gestalten.

Wie man einen Cool-Down leitet

Abkühlung

- Befolge eine Standardroutine für Ihre Abkühlübungen
- Lass dein Team in einem Kreis stehen
- Achte darauf, dass einige Dehnungen eine Herausforderung für das Gleichgewicht darstellen können.
- Deine Teamkollegen können sich deine Tipps anhören, während sie sich dehnen!

Lasst uns üben!

Aufwärmübungen und Abkühlübungen

Sie sind dran!

Aufwärmübungen leiten

Los geht's mit der Übung! Wählen Sie 4 dynamische Dehnungen aus dieser Liste:

- Hohe Knie
- Hintern-Tritte
- Armschwingen
- Armkreise
- Side Shuffle
- Das Tor öffnen und schließen
- Lunges vorwärts
- Fersen- und Zehenspaziergänge
- Walking High Kicks

Sie sind dran!

Führende Cool-Downs

Los geht's mit der Übung! Wählen Sie 4 statische Dehnungen aus dieser Liste:

- Abgerundeter oberer Rücken Stret
- Stehende Quadrizeps-Dehnung
- Dehnung der Kniesehne
- Wade dehnen
- Hüftdehnung kniend
- Rotationsdehnung im Sitzen
- Cross Body Shoulder Stretch
- Beugung und Streckung des Handg
- Trizeps Dehnung

Tipps

Aufwärmübungen und Abkühlungen leiten

- Befolge eine Standardroutine für Ihre Aufwärm- und Abkühlphasen
- Sei selbstbewusst! Sprich laut und deutlich
- Ermutige alle Teamkollegen zur Teilnahme
- Stell sicher, dass alle genügend Platz haben, um die Übungen sicher und effektiv durchzuführen.
  - Beobachte deine Teamkollegen, um sicherzustellen, dass sie die Übungen richtig ausführen, und biete ihnen Hilfe an, wenn sie es nicht tun.

Tipps gegen Stress

Verbinden durch Teambuilding:

Sportler:innen stehen mit dem Gesicht nach vorne in Reihen von 3-6 Personen. Die Sportler:innen, die am Anfang jeder Reihe stehen haben einen Ball oder einen Bohnensack. Das Ziel der Übung besteht darin, den Ball bis zum Ende der Reihe und wieder zurückzuspielen.

Stressbälle

Das Zusammendrücken eines Balls hilft uns, zusätzliche Energie loszuwerden. Es ist auch eine Ablenkung, die uns helfen kann, uns entspannter zu fühlen.

Einfach Atmen

Atemübungen:

Die Atmung ist ein nützliches Hilfsmittel für Sportler:innen, um sich zu beruhigen, zu regenerieren und zu entspannen.

- **Blume und Kerze**
- **Dreiecksatmung**
- **Blume und Kerze**
- **Dreiecksatmung**

Starke Botschaften

Einführung positiver Botschaften und Unterstützung der Sportler:innen beim Üben ihrer Anwendung.

Erstellt eine Liste mit positiven Botschaften:

Beispiele:

- Du schaffst das!
- Im Spiel bleiben
- Ruhig, zuversichtlich, unter Kontrolle
- Hart arbeiten
- Das kann ich tun

Lasst uns üben!

Kommunikation mit Ihrem Coach

"Ich bin ein Fitness-Kapitän:in"

Kommunikation mit Ihrem Coach

- "Ich gehöre zu Ihrem Team und bin ein Fitness-Kapitän:in. Ich habe das Fitness-Kapitän:innen-Training absolviert, um Aufwärm- und Abkühlübungen zu leiten und Gesundheitstipps zu geben. Können wir am Anfang und am Ende des Trainings etwas Zeit dafür haben?"

Tipps

Kommunikation mit Ihrem Coach

- Informieren Sie Ihren Trainer:innen über die Vorteile der Aufwärm- und Abwärmübungen, wenn Sie mit ihm vor dem ersten Training sprechen.

- Vermitteln Sie, wie wichtig es ist, ein gesunder und fitter Sportler:innen zu sein.

- Sagen Sie Ihrem Trainer:innen, warum es für Sie wichtig ist, Fitness-Kapitän:innen zu sein!

Questions?

DANKESCHÖN!