

Einführung in die Trainings- und Bewegungslehre

0. Ziele des Referats

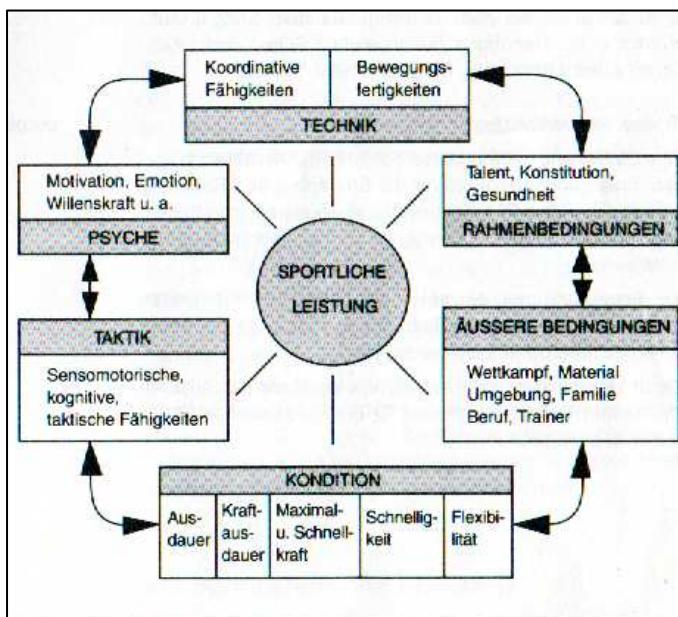
Durch das Referat soll der Trainer....:

- den Begriff der sportlichen Leistung mit seine Komponenten kennen lernen.
- den Begriff der Kondition mit seinen konditionellen Fähigkeiten kennen lernen.
- die Relevanz der konditionellen Fähigkeiten beim Basketballspiel erklären können,
- zu einer intensiven Beschäftigung mit der Literatur angeregt werden.

1. Training und sportliche Leistung

Je nach Trainingsziel soll durch **Training** die sportliche Leistung des Sportlers erhöht, erhalten (Erhaltungstraining, z.B. während des Urlaubs) oder auch gezielt vermindert werden (Abtraining, z.B. für einen Leistungssportler nach Ende der Karriere).

Aber wovon hängt die **sportliche Leistung** ab? Dazu betrachte folgende Abbildung:



Die sportliche Leistung besteht also aus mehreren verschiedenen Komponenten, die in ihrer Ganzheit (nicht in der Summe!) das eigentliche Resultat erbringt. Letztlich ist die Leistungsfähigkeit eines Athleten Ausdruck seiner *gesamten Persönlichkeit*.

2. Kondition und konditionelle Fähigkeiten

Eine wesentliche Komponente der sportlichen Leistung ist die **Kondition**.

Unter **Kondition** im Sport versteht man die **gewichtete Summe** der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und ihre Realisierung durch Bewegungsfertigkeiten/-techniken und Persönlichkeitseigenschaften.

Die **konditionellen Fähigkeiten** (auch: motorische Grundeigenschaften, physische Leistungsvoraussetzungen) Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und Flexibilität sind wie folgt definiert:

Kraft ist die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, mit Muskelkontraktionen (mit mehr als 30% des individuellen Kraftmaximums) Widerstände zu überwinden, ihnen nachzugeben oder sie zu halten.

Kraft kommt als „Reinform“ z.B. beim Gewichtheben vor.

Ausdauer setzt sich zusammen aus Ermüdungswiderstandsfähigkeit plus rascher Erholungsfähigkeit.

Die Ausdauer kann also u.a. folgende Aufgaben erfüllen: Beschleunigung der Wiederherstellung nach Trainings- und Wettkampfleistung (schnelle Regeneration), Stabilisierung von sportlicher Technik und zugehöriger Konzentrationsfähigkeit (z.B. beim Techniktraining im Basketball), Erhöhung der Belastungsverträglichkeit bei umfangreichen Belastungspensum (z.B. auf Turnieren), Aufrechterhalten einer optimalen Belastungsintensität bzw. Geringhalten unumgänglicher Intensitätsverluste bei länger dauernden Belastungen.

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten zu erzielen.

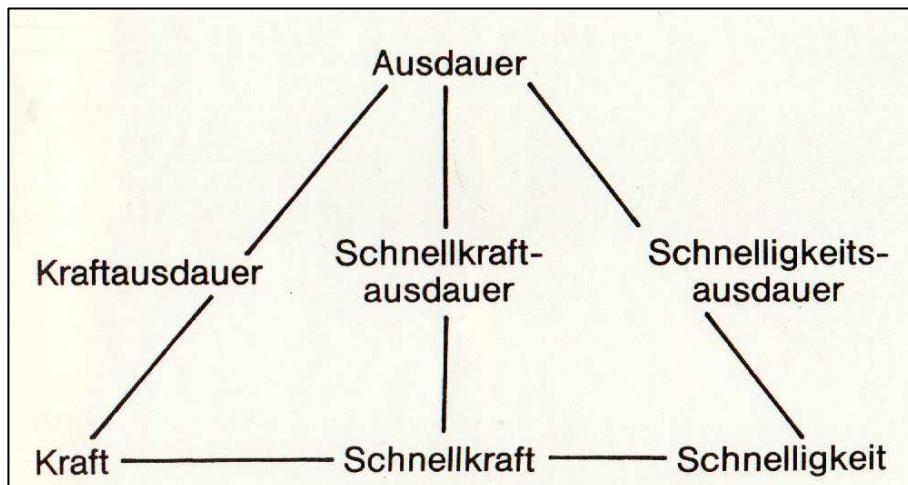
Die Schnelligkeit lässt sich also unterteilen in die *Reaktionsschnelligkeit* als die Fähigkeit, auf einen Reiz hin in kürzester Zeit zu reagieren (z.B. Umschalten von Angriff in die Verteidigung) und die *Aktionsschnelligkeit* als Fähigkeit, (azyklische) Bewegung mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände auszuführen („schneller erster Schritt“).

Flexibilität ist die Fähigkeit, willkürliche Bewegungen mit einer großen Schwingungsweite in bestimmten Gelenken auszuführen. Sie setzt sich aus den Komponenten *Gelenkigkeit* (=passiven Bewegungsapparat betreffend, z.B. Sehnen) und *Dehnfähigkeit* (=aktiven Bewegungsapparat betreffend, Muskeln) zusammen.

Eine schlecht ausgebildete Flexibilität kann zu folgenden Nachteilen führen: größere Verletzungsgefahr, unökonomisches Ausführen von Krafteinsätzen und Bewegungstechniken, ein verzögertes Lernen neuer Bewegungen. Einige leistungsbestimmende und begrenzende Bedingtheiten der Flexibilität sind in folgender Abbildung dargestellt:

Bedingtheit	günstig	ungünstig
Alter	Kindesalter (bis 12)	Erwachsenenalter
Emotionale Erregung	geringer Grad	zu stark und zu lange
Tageszeit	10-12, ab 16 Uhr	Morgenstunden
Außentemperatur	über 18 Grad	unter 18 Grad
Erwärmung	ausreichende und langsam gesteigert	zu wenig und zu schnell herbeigeführt
Ermüdung	keine Ermüdung	starke Ermüdung
Training	bis 1h	über 1h oder hartes Training

In der Sportpraxis treten die konditionellen Fähigkeiten in den seltensten Fällen als „Reinform“ auf, wie z.B. beim Gewichtheben als Vertreter der (Maximal-)Kraft oder beim Marathonläufer als Vertreter der (allgemeinen aeroben) Ausdauer. Wie folgende Abbildung verdeutlicht, liegen im Allgemeinen „Mischformen“ vor.



Ein Basketballer benötigt vor allem **Schnellkraft** im Bereich der Beine (Sprung, Sprint), im Bereich der Hände und Arme (Passen, Dribbeln, Wurf), eine mittlere **Kraftausdauer** in allen Muskelbereichen aber besonders im Bereich der Beine (Basketballgrundstellung in Angriff und Verteidigung). Basketball erfordert eine hohe **Reaktionsschnelligkeit** (angeboren, nur durch Wahrnehmung trainierbar). Wesentlich ist eine gute **Aktionsschnelligkeit** (Antritt, Arm- und Beinarbeit, Sprung). Die **Schnelligkeitsausdauer** ist weniger bedeutsam, weil Basketball als Spiel fortgesetzten Entscheidens zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten keine seriellen Wiederholungen identischer Muster erfordert, somit keine maximale Schnelligkeit über längere Zeit verlangt.

3. Kontrollfragen

1. Welche Ziele kann Training haben?
2. Nenne die Komponenten der sportlichen Leistung!
3. Welche Rahmenbedingungen sind relevant für die sportliche Leistung?
4. Was ist der Unterschied zwischen äußereren Bedingungen und Rahmenbedingungen?
5. Welcher Komponente der sportlichen Leistung kann Ballgefühl, Rhythmusgefühl und Dribelfertigkeit zugeordnet werden?
6. Definiere den Begriff Kondition!
7. Was ist Ausdauer und welche Aufgaben hat sie?
8. Was sind mögliche Ziele eines Flexibilitätstrainings?
9. In welche beiden Subkategorien unterteilt sich die Schnelligkeit?
10. Welche Mischformen von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer gibt es?
11. Wie ist das konditionelle Anforderungsprofil eines Basketballers?
12. Warum ist die Schnelligkeitsausdauer weniger wichtig für den Basketballer?

4. Literatur

- HAGEDORN, NIEDLICH, SCHMIDT: Das Basketball Handbuch, Reinbeck bei Hamburg, Juni 1996, rororo-Verlag, ca. 12,50 € (für jeden Trainer ein Muss!).
- GROSSER, ZINTL: Training der konditionellen Fähigkeiten, Studienbrief der dt. Trainerakademie, 1994, Hofmann-Verlag Schorndorf, ca. 17 € (für interessierte Trainer).
- WEINECK: Optimales Training, Erlangen, 1997, 10. Auflage, Spitter Verlag GmbH, ca. 50 € (das beste Trainingslehrebuch auf dem Markt).