

## Einführung in die Trainingslehre

### Ziele des Referats

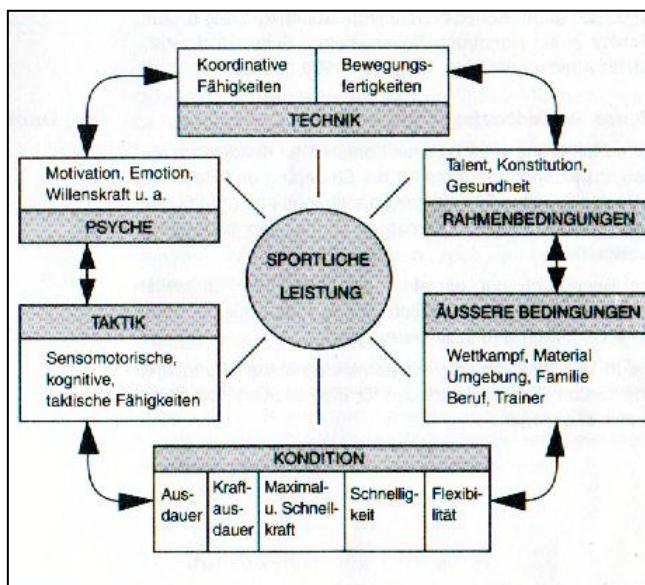
Durch das Referat soll der Trainer...:

- 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.

### 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*.

### 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“).

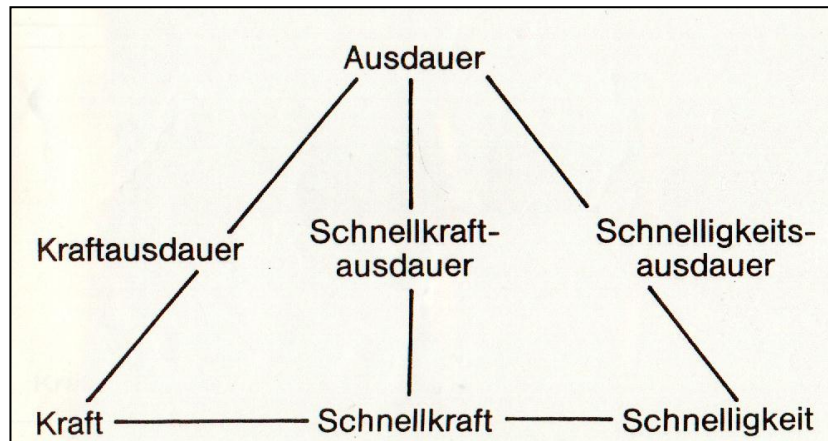
**Flexibilität** ist die Fähigkeit, willkürliche Bewegungen mit einer großen Schwingungsweite in bestimmten Gelenken auszuführen. Sie setzt sich aus den Komponenten *Gelenkigkeit* (=passiven Bewegungsapparat betreffend, z.B. Sehnen) und *Dehnfähigkeit* (=aktiven Bewegungsapparat betreffend, Muskeln)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

**Merke:** Da beim Dehnen der Muskeltonus gesenkt wird und in den meisten Sportarten der Wechsel von Muskelkontraktion und Muskeldehnung erfolgt, sollte das Dehnen gerade in Sportspielen während des Trainings sehr kurz und in Verbindung mit schnellkräftigen Bewegungen erfolgen. Allgemein gilt: Dehnen schützt nicht vor Verletzungen und sollte daher besonders nach dem Training zur Verbesserung der Beweglichkeit angewendet werden.

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.

## Kontrollfragen

1. Beschreibe mögliche Ziele von Training.
2. Nenne die Komponenten der sportlichen Leistung!
3. Gib Rahmenbedingungen zur Verbesserung der sportlichen Leistung an.
4. Verdeutliche den Unterschied zwischen äußeren Bedingungen und Rahmenbedingungen?
5. Ordne Ball-, Rhythmusgefühl und Wurftechnik den Komponenten der sportlichen Leistung zu.
6. Definiere den Begriff Kondition!
7. Definiere den Begriff der Ausdauer und nenne Ziele eines Ausdauertrainings.
8. Nenne Ziele eines Flexibilitätstrainings.
9. Gib die beiden Subkategorien der Schnelligkeit an.
10. Nenne die Mischformen von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.
11. Beschreibe das Anforderungsprofil Deiner Sportart.
12. Erläutere, warum die Schnelligkeitsausdauer für einen Basketballer weniger wichtig ist.

## Literatur

- WEINECK, A et al.: Leistungskurs Sport, Band I bis III, Erlangen, 2009, 7. Auflage, Südost Verlags Service GmbH
- [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

## Einführung in die Trainingslehre – eine kleine Wissensabfrage, 11f

Name:

Punkte: / 26

Note:

Fülle die Lücken aus bzw. kreuze die richtigen Antworten (mindestens eine) an.

1. Die sportliche Leistung besteht also aus sechs Hauptkomponenten, die in ihrer Ganzheit (nicht in der Summe!) das eigentliche Resultat erbringt. Sie lauten:

---

---

---

2. Die Kondition ist ein Sammelbegriff für folgende vier Fähigkeiten ...

---

---

3. Folgende Bereiche zählen zu den Rahmenbedingungen der sportlichen Athletenleistung.

Talent                       Gesundheit                       Elternhaus                       Disposition

4. Ballgefühl ist Teil der

Kondition                       Konstitution                       Technik                       Taktik

5. Gezieltes Ausdauertraining verbessert die Fähigkeit zur ...

Regeneration                       Konzentration                       raschen Erholung                       Flexibilität

6. Flexibilitätstraining zielt primär auf eine Verbesserung der ...

Gelenkigkeit                       Koordination                       Dehnfähigkeit                       Schnelligkeit

7. Schnelligkeit hat als Komponente die ...

Reaktionsfähigkeit                       Schnellkraft                       Aktionsschnelligkeit                       Motorik

8. Ein Profifußballer braucht eine sehr gute ...

Aktionsschnelligkeit                       allgemeine Ausdauer                       Sprungkraft                       Schusskraft

9. Ein Kugelstoßer hat im Bereich der Arme und Beine eine überragende ...

Maximalkraft                       Schnellkraft                       Kraftausdauer                       Schnelligkeitsausdauer

10. Folgende Sportler benötigen eine sehr gute Schnelligkeitsausdauer ...

Basketballer                       Ruderer                       Volleyballer                       Schwimmer

**Bewertungsskala:** 26 – 23 = 1, 22 – 19 = 2, 18 – 16 = 3, 15 – 13 = 4, 12 – 5 = 5, <5 = 6