

Trainingswissenschaftliche Grundlagen für Sportspiele

2.1	Einflussgrößen der sportlichen Leistung im Sportspiel	13
2.2	Trainingstypen für Spieler	16
2.3	Gewichtung der Leistungskomponenten	17
2.4	Konditionelle und koordinative Grundlagen	18
2.4.1	Kondition	19
2.4.2	Koordination	21
2.5	Grundlagen der Trainingssteuerung im Sportspiel	24
2.5.1	Modell der Trainingssteuerung	24
2.5.2	Analyse des konditionellen Anforderungsprofils	24
2.5.3	Diagnose im Sportspiel	27
2.5.4	Tests im Sportspiel	29
2.5.5	Spielbeobachtung und -analyse	34
2.5.6	Zur Dokumentation des Sportspieltrainings	37
2.6	Trainingsprinzipien	40
2.6.1	Prinzip des wirksamen Belastungsreizes	40
2.6.2	Prinzip der progressiven Belastungssteigerung	42
2.6.3	Prinzip der Variation der Trainingsbelastung	44
2.6.4	Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung	44
2.6.5	Prinzip der Wiederholung und Kontinuität	50
2.6.6	Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung	51
2.6.7	Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit	52
2.6.8	Prinzip der zunehmenden Spezialisierung	53
2.6.9	Prinzip der regulierenden Wechselwirkung	55
2.7	Trainingsziele und Steuerungsinstrumente des Trainings	56
2.7.1	Trainingsziele	56
2.7.2	Trainingsinhalte	56
2.7.3	Trainingsmittel	57
2.7.4	Trainingsformen	58
2.7.5	Trainingsmethoden	58
2.7.6	Organisationsformen/Trainingsorganisation	58
2.7.7	Reihenfolge der Trainingsinhalte	58
2.8	Belastungskomponenten und Trainingsmethoden	60
2.8.1	Belastungskomponenten	60
2.8.2	Trainingsmethoden im Sportspieltraining	62

Kraft im Sportspiel

3.1	Definition und Arbeitsweisen	66
3.2	Muskelaufbau und Muskelquerschnitt	68
3.3	Muskelfaserspektrum	70
3.4	Aktivierung und Koordinierung	74
3.5	Energiebereitstellung	76
3.6	Erscheinungsformen der Kraft	81
3.6.1	Maximalkraft	82

3.6.2	Schnellkraft	82
3.6.3	Reaktivkraft	85
3.6.4	Kraftausdauer	86
3.7	Kraftanforderungen in Sportspielen	87
3.8	Ziele und allgemeine Grundlagen des Krafttrainings in den Sportspielen	92
3.8.1	Ziele und ihre Begründungen	92
3.8.2	Negative Effekte, Gefahren und Vorurteile	93
3.9	Ausbildung der Kraft in den Sportspielen	95
3.9.1	Erscheinungsformen der Kraft	95
3.9.2	Krafttrainingsmethoden im Überblick	97
3.9.3	Krafttrainingsmethoden für Spielsportler	100
3.9.4	Organisation des Krafttrainings	118
3.10	Krafttrainingsübungen für Spielsportler	123
3.10.1	Krafttrainingsübungen ohne Gerät	124
3.10.2	Krafttrainingsübungen mit Gerät	134
3.10.3	Übungen mit weiteren Kleingeräten	144
3.10.4	Schnellkraft- und Reaktivkraftübungen	149
3.11	Kraft-Tests	158
3.11.1	Allgemeine Voraussetzungen	158
3.11.2	Maximalkrafttests	159
3.11.3	Statische Krafttests	161
3.11.4	Schnellkrafttests	167
3.11.5	Wurf- und Schusskrafttests	170
3.11.6	Kraftausdauertests	170

Schnelligkeit im Sportspiel

4.1	Definition und ihre Begründung	172
4.2	Arten der Schnelligkeit	174
4.3	Reaktionsschnelligkeit	175
4.4	Bewegungsschnelligkeit	177
4.4.1	Zyklische Bewegungsschnelligkeit	179
4.4.2	Azyklische Bewegungsschnelligkeit	179
4.4.3	Beschleunigung	180
4.5	Schnelligkeitsausdauer	181
4.6	Komplexes Strukturmodell der Schnelligkeit	181
4.7	Schnelligkeitsanforderungen in ausgewählten Sportspielen	183
4.8	Ziele des Schnelligkeitstrainings in den Sportspielen	188
4.9	Trainingsmethodische Richtlinien und Methoden des Schnelligkeitstrainings im Überblick	189
4.10	Methoden des Schnelligkeitstrainings für Spielsportler	191
4.10.1	Antritts- und Sprintschnelligkeitsmethode	191
4.10.2	Supramaximale Schnelligkeitsmethode	193
4.10.3	Koordinationsmethode	194
4.10.4	Schnellkraft- und Reaktivkraftmethoden	195
4.10.5	Schnelligkeitsausdauermethoden	195
4.10.6	Reaktionsmethoden	198
4.11	Schnelligkeitstests	199
4.11.1	Allgemeine Voraussetzungen	199
4.11.2	Beschleunigungstests	200
4.11.3	Sprintkraftausdauerests	204

KAPITEL 4

5.1	Definitionen und Begriffsbestimmungen der Ausdauer ...	208
5.2	Ermüdung – Formen der Ermüdung	209
5.3	Erscheinungsformen und Strukturierung der Ausdauer ...	210
5.3.1	Umfang der beteiligten Muskulatur	210
5.3.2	Arbeitsweise der Skelettmuskulatur	211
5.3.3	Vorrangige muskuläre Energiebereitstellung	211
5.3.4	Zeitdauer der Beanspruchung	212
5.3.5	Allgemeinheitsgrad und Spezifik der Ausdauerbeanspruchung	212
5.3.6	Kombination verschiedener motorischer Hauptbeanspruchungsformen	214
5.4	Energiebereitstellung	214
5.4.1	Laktat sowie aerobe Schwelle und anaerobe Schwelle	217
5.4.2	Weitere Indikatoren der Ausdauerleistungsfähigkeit	219
5.4.3	Anpassungsreaktionen durch Ausdauertraining	221
5.5	Ausdaueranforderungen in den Sportspielen	222
5.5.1	Ausdaueranforderungen im Basketball	222
5.5.2	Ausdaueranforderungen im Fußball	227
5.5.3	Ausdaueranforderungen im Handball	231
5.5.4	Ausdaueranforderungen im Volleyball	234
5.6	Zusammenfassung der Ausdaueranforderungen und Ziele des Ausdauertrainings in den Sportspielen	237
5.7	Ausdauertrainingsmethoden im Überblick und Grundsätze des Ausdauertrainings	239
5.7.1	Dauermethoden	241
5.7.2	Intervallmethoden und Wiederholungsmethoden	243
5.7.3	Trainingsbeispiele	246
5.8	Ausdauertests für Spielsportler	248
5.8.1	Allgemeine Voraussetzungen	248
5.8.2	Ergometertests	249
5.8.3	Feldtests	253

6.1	Definitionen der Beweglichkeit	262
6.2	Formen der Beweglichkeit	263
6.3	Muskelphysiologische Grundlagen	265
6.3.1	Die Muskelfaser	265
6.3.2	Neurophysiologische Einflüsse beim Dehnen	266
6.3.3	Das Ruhespannungs-Dehnungsverhalten des Muskels	269
6.4	Beweglichkeitsanforderungen in den Sportspielen	270
6.5	Ziele des Beweglichkeitstrainings in den Sportspielen	271
6.6	Wirkungen des Beweglichkeitstrainings in der Kritik	272
6.7	Dehntechniken/-methoden für Spielsportler	278
6.7.1	Das dynamische Dehnen	278
6.7.2	Das statische Dehnen	280
6.7.3	Die PNF-Methoden	280
6.8	Beweglichkeitstraining zur Verbesserung sportlicher Leistungen in den Sportspielen	282

6.8.1	Beweglichkeitstests für Sportler	285
6.8.2	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit	288
6.8.3	Dehn-Kurzprogramme	294

Koordination im Sportspiel

7.1	Weiterführende Modelle und praktische Konsequenzen	296
7.2	Koordinationsübungen für Sportspiele	303
7.2.1	Strukturierung der koordinativen Anforderungen in den Sportspielen	303
7.2.2	Laufübungen	305
7.2.3	Sprungübungen	307
7.2.4	Kombinierte Lauf- und Sprungübungen	308
7.2.5	Übungen zur Ballkoordination	313
7.2.6	Kombinierte Übungen mit Ball zum Passen und Dribbeln	322

Sportspiele im Kinder- und Jugendtraining

8.1	Bedeutung der Sportspiele für die körperliche Ausbildung von Kindern und Jugendlichen	324
8.2	Konditionelle und koordinative Grundlagen im Sportspieltraining von Kindern und Jugendlichen	328
8.2.1	Problemstellung und Prämissen	328
8.2.2	Entwicklungsstufen- und -phasenmodelle	329
8.2.3	Zielsetzung und Prinzipien	331
8.2.4	Kraft und Schnelligkeit	332
8.2.5	Ausdauer	337
8.2.6	Beweglichkeit	344
8.2.7	Koordination	346

Trainingsplanung und Trainingssteuerung im Sportspiel

9.1	Langfristige Trainingsplanung	350
9.2	Mittelfristige Trainingsplanung und -steuerung	355
9.2.1	Übergreifende Planungsmodelle und -typen	355
9.2.2	Periodisierungsmodelle	357
9.2.3	Bisher unberücksichtigte Aspekte	362
9.2.4	Periodisierung in den Sportspielen	363

Zusammenfassung, Empfehlungen und Ausblick

Zusammenfassung, Empfehlungen und Ausblick	374
--	-----

Literatur

Literaturverzeichnis	376
----------------------	-----

KAPITEL 7

KAPITEL 8

KAPITEL 9

KAPITEL 10

LITERATUR