


Optimales Basketballtraining

Das Konditionstraining des Basketballspielers

Prof. Jürgen Weineck
Helmut Haas

 jj Spitta Verlag GmbH
m Ammonitenstraße 1
72336 Baiingen

Inhalt

| | |
|----------------------|------------|
| Vorwort | .11 |
|----------------------|------------|

Teil I

| | |
|--|------------|
| Kondition und Konditionstraining des Basketballspielers | .15 |
|--|------------|

| | |
|--------------------------|-----|
| Begriffsbestimmung | .15 |
|--------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Die Bedeutung der Kondition für die Leistungsfähigkeit des Basketballspielers. | .15 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| Ansprüche an das Konditionstraining des Basketballspielers - Konsequenzen für die Trainingspraxis | .17 |
|---|-----|

Teil II

| | |
|--|------------|
| Ausdauer des Basketballspielers | .23 |
|--|------------|

| | |
|--------------------------|-----|
| Begriffsbestimmung | .23 |
|--------------------------|-----|

| | |
|--------------------------|-----|
| Arten der Ausdauer | .23 |
|--------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Bedeutung der Ausdauer für den Basketballspieler | .23 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| - Quantitative Betrachtung: Laufstrecken und Laufintensitäten | .24 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| - Qualitative Betrachtung: Einfluß einer optimal entwickelten allgemeinen und speziellen Ausdauer auf die verschiedenen Faktoren der Leistungsfähigkeit des Basketballspielers | .27 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| Faktoren der Ausdauerleistungsfähigkeit - trainingswissenschaftliche und sportbiologische Grundlagen - Konsequenzen für die Trainingspraxis | .31 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| - Muskelfaserzusammensetzung und Ausdauerleistungsfähigkeit | .31 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| - Ausdauerleistungsfähigkeit und zelluläre Energiespeicher | .33 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| - Bedeutung einer kohlehydratreichen Ernährung für die Leistungsfähigkeit des Basketballspielers | .38 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| - Bedeutung einer ausgeglichenen Bilanz des Wasser- und Elektrolythaushaltes für den Basketballspieler | .39 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| - Konsequenzen für die Trainings- und Wettkampfpraxis | .45 |
|---|-----|

| | |
|--|-----------|
| - Mangelerscheinungen im Mineralstoffhaushalt | 46 |
| - Ausdauerleistungsfähigkeit und zelluläre Enzymaktivitäten | 47 |
| - Hormonelle Regulationsmechanismen und Ausdauerleistungsfähigkeit | 49 |
| - Herz-Kreislauf-Faktoren | 54 |
| - Ausdauertraining und Abwehrkraft | 60 |
| - Schlußbetrachtung zur Bedeutung der Grundlagenausdauer | 62 |
| Ausdauertraining des Basketballspielers | 64 |
| - Allgemeine Grundlagen | 64 |
| - Methoden des Ausdauertrainings | 66 |
| Inhalte des Ausdauertrainings. | 78 |
| - Allgemeine Vorbemerkungen | 78 |
| - Inhalte zur Schulung der Grundlagenausdauer | 79 |
| - Inhalte zur Schulung der speziellen basketballspezifischen Ausdauer | 88 |
| Methodische Grundsätze zum Ausdauertraining | 93 |
| Exkurs: Die Periodisierung des Basketballers im Jahresüberblick | 94 |
| - Allgemeine Grundlagen der Periodisierung im Sportspiel | 94 |
| - Die Gestaltung der Vorbereitungsperiode I | 99 |
| - Die Gestaltung der Wettkampfperiode und der Vorbereitungsperiode II | 103 |
| - Die Gestaltung der Übergangsperiode | 108 |
| Periodisierung des Ausdauertrainings. | 108 |
| - Allgemeine Grundlagen | 108 |
| - Ausdauertraining in der Vorbereitungsperiode | 110 |
| - Ausdauertraining in der Wettkampfperiode | 124 |
| - Ausdauertraining in der Übergangsperiode | 124 |
| - Schulung der Grundlagenausdauer im Verlauf einer Trainingseinheit | 128 |
| Ausdauertests und -kontrollformen zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. | 128 |
| - Allgemeine Grundlagen | 128 |
| - Tests zur Ermittlung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit (Grundlagenausdauer). | 131 |
| - Tests zur Ermittlung der speziellen, basketballspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit | 162 |
| - Schlußbetrachtung zur Wertigkeit allgemeiner und basketballspezifischer Ausdauerleistungstests. | 166 |

Inhalt

Teil

| | |
|---|------------|
| Kraft des Basketballspielers..... | 170 |
| Begriffsbestimmung | 170 |
| Arten der Kraft | 170 |
| - Schnellkraft | 170 |
| - Maximalkraft | 174 |
| - Kraftausdauer | 176 |
| Bedeutung der Kraft für den Basketballspieler..... | 178 |
| Krafttraining des Basketballspielers..... | 191 |
| - Methoden zur Entwicklung der basketballrelevanten Kraftarten - trainingswissenschaftliche und sportbiologische Grundlagen | 191 |
| Durchführungs- und Organisationsformen für das Krafttraining | 229 |
| - Stationstraining | 229 |
| - Pyramidentraining | 230 |
| - Zirkel- (Circuit-) oder Kreistraining | 232 |
| Inhalte zur Entwicklung der basketballrelevanten Muskelgruppen | 247 |
| - Exkurs: Überlegungen zum Sprungverhalten des Basketballers | 249 |
| - Übungen zur Verbesserung der Sprung- und Sprintkraft | 253 |
| - Übungen zur Verbesserung der Ad- und Abduktoren | 274 |
| - Übungen zur Verbesserung der Rumpfkraft | 278 |
| - Übungen zur Verbesserung der Wurfkraft | 287 |
| Grundsätze bei der Verwendung der verschiedenen Trainingsmethoden und -inhalte | 290 |
| - Effektivität | 290 |
| - Spezifität | 291 |
| - Variabilität | 291 |
| Gefahren und Probleme beim Krafttraining - Vorbeugungsmaßnahmen | 293 |
| - Verletzungsgefahren und Vorbeugungsmaßnahmen | 293 |
| - Muskuläre Dysbalancen | 296 |
| Periodisierung des Krafttrainings | 305 |
| - Krafttraining in der Vorbereitungsperiode | 305 |
| - Krafttraining in der Wettkampfperiode | 306 |
| - Krafttraining in der Übergangsperiode | 310 |
| - Krafttraining im Verlauf eines Mikrozyklus bzw. einer Trainingseinheit - richtiges Timing der verschiedenen Krafttrainingsmethoden | 311 |
| - Methodische Grundsätze zum Krafttraining | 317 |

| | |
|--|-----|
| Krafttests und Kontrollübungen zur Leistungsdiagnostik und Trainings Steuerung | 320 |
| - Allgemeine Grundlagen | 320 |
| - Testarten - Durchführungsmodalitäten - Bewertungstabellen | 321 |
| - Maximalkrafttests | 321 |
| - Schnellkrafttests | 324 |
| - Kraftausdauer tests | 337 |

Teil IV

Schnelligkeit des Basketballspielers. 340

Begriffsbestimmung - Arten der Schnelligkeit 340

| | |
|--|-----|
| Bedeutung der Schnelligkeit und ihrer Teilfähigkeiten für den Basketballspieler - trainingswissenschaftliche und sportbiologische Grundlagen - Konsequenzen für die Trainingspraxis. | 342 |
| - Bewegungsschnelligkeit ohne Ball - azyklische und zyklische Schnelligkeit | 343 |
| - Antritts Schnelligkeit | 344 |
| - Sprintausdauer. | 360 |
| - Schnelligkeitsausdauer | 363 |
| - Aktionsschnelligkeit mit Ball | 366 |
| - Handlungsschnelligkeit | 367 |

Schnelligkeitstraining des Basketballspielers. 374

| | |
|--|-----|
| - Allgemeine Grundlagen | 374 |
| - Schnelligkeitstraining und Belastungskomponenten | 376 |
| - Methoden des Schnelligkeitstrainings | 379 |
| - Methodische Hinweise zum Schnelligkeitstraining | 380 |

| | |
|---|-----|
| Inhalte des Schnelligkeitstrainings. | 382 |
| - Einfache Koordinationsübungen zur Verbesserung der Lauftechnik | 382 |
| - Übungs- und Spielformen ohne Ball zur Verbesserung der Reaktions- und der Antritts Schnelligkeit | 387 |
| - Übungs- und Spielformen mit Ball zur Verbesserung der Reaktions-, Antritts-, Aktions- und Handlungsschnelligkeit | 401 |

| | |
|--|-----|
| Periodisierung des Schnelligkeitstrainings. | 406 |
| - Allgemeine Grundlagen | 406 |
| - Schnelligkeitstraining in der Vorbereitungsperiode | 407 |
| - Schnelligkeitstraining in der Wettkampfperiode | 408 |
| - Schnelligkeitstraining in der Übergangsperiode | 408 |
| - Schnelligkeitstraining innerhalb einer Trainingseinheit | 408 |
| Schnelligkeitstests und -kontrollformen als Mittel zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung | 409 |
| - Allgemeine Grundlagen | 409 |
| - Testarten - Durchführungsmodalitäten - Bewertung | 410 |
| Schlußbetrachtung zum Schnelligkeitstraining | 417 |

Inhalt

TeilIV

| | |
|--|-------------|
| Beweglichkeit des Basketballspielers. | .420 |
| Begriffsbestimmung. | 420 |
| Arten der Beweglichkeit. | 420 |
| Bedeutung der Beweglichkeit für den Basketballspieler. | 421 |
| Sportbiologische Grundlagen der Beweglichkeit. | 422 |
| Methoden des Beweglichkeitstrainings. | 425 |
| Methodische Hinweise zum Beweglichkeitstraining (»Stretching«). | 430 |
| Inhalte des Beweglichkeitstrainings - Stretchingprogramme. | 435 |
| Beweglichkeitstests und -kontrollformen als Mittel zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. | 438 |
| Zusammenfassende Schlußbetrachtung - Konsequenzen für die Trainingspraxis. | 448 |
| Literaturverzeichnis. | .451 |
| Sachregister. | .480 |