



QR-Code mit dem Smartphone
scannen und Video ansehen

Dr. Thimo Wiewelhove | Ruhr-Universität Bochum

Progressives Athletiktraining zur Entwicklung und Verbesserung der „Agility“

Die redaktionelle Zusammenfassung des Vortrages von Dr. Thimo Wiewelhove gibt Einblicke in das Training der „Agility“ mit den Möglichkeiten der Diagnostik und dem Praxistransfer.

Definition der „Agility“

Um die „Agility“ entwickeln und verbessern zu können, sollte man zuerst wissen, was mit diesem englischen Begriff gemeint ist. Zum einen wird „Agility“ mit Richtungswechselsprintfähigkeit (change-of-direction speed; CODS) gleichgesetzt. Die Richtungswechselsprintfähigkeit ist die Fähigkeit, die initiale Lauf- bzw. Sprinrichtung zu einem zuvor bestimmten und bekannten Ort oder Raum zu ändern. Zum anderen kann „Agility“ wie folgt definiert werden: Als Fähigkeit, basierend auf Wahrnehmungen bzw. kognitiven Prozessen, die es dem Sportler ermöglicht, schnellstmöglich auf einen Stimulus zu reagieren. Für den Fußball kann das Bewegungsverhalten des Verteidigers als Beispiel in Betracht gezogen werden, da dieser seine Lauf- bzw. Sprinrichtung je nach Gegnerverhalten verändern muss.

Agility bedeutet in Bezug auf das Leitthema des Internationalen Trainerkongresses 2017 „Zielgerichtetes Angriffsspiel als Schlüssel zum Erfolg“ aber auch die Fähigkeit des Fußballers, auf Gegnerverhalten und Spielsituationen reagieren zu können (vgl. Abbildung 1). Dabei spielen insbesondere das Abbremsen und Beschleunigen (physische Komponente) und die Anpassung während der Defensiv- oder Offensivhandlungen (kognitive Komponente) eine besondere Rolle. In der Praxis liegt dadurch der Schwerpunkt in der Entwicklung und Ver-

besserung der physischen Leistungskomponenten, wie zum Beispiel der Richtungswechselsprintfähigkeit. Des Weiteren ist die Entwicklung und Verbesserung kognitiver Leistungskomponenten anzustreben. Dazu gehören beispielsweise die Antizipationsfähigkeit und das Erkennen von Bewegungsmustern.

Diagnostik der Agility

Diese theoretische Einführung unterstützt nun nachfolgend das Verständnis der Diagnosephase der Agility. Um diese Eigenschaft diagnostizieren zu können, gibt es verschiedene Tests (vgl. Abbildung 2). Eine der wichtigsten diagnostischen Methoden ist der Richtungswechselsprinttests. In diesem Test werden ein oder zwei Richtungswechsel im Anschluss an eine hohe oder niedrige Anlauf- bzw. Eintrittsgeschwindigkeit durchgeführt. Beispielsweise gibt es den klassischen und modifizierten 5-0-5-Test oder auch den 10-m-Shuttle-Test, die die Richtungswechselsprintfähigkeit messen. Zudem existieren Richtungswechselsprinttests mit drei oder mehr „scharfen“ und/oder „weichen“ Richtungswechseln. Die hierbei notwendige Wendigkeit kann unter anderem mittels des T-Test, des Illinois Agility Test, des L-Run, des AFL Agility Test oder des Three-Cone Agility Test gemessen werden. Beim L-Run Test wird der Richtungswechselsprinttest mit mehreren Richtungswechseln zur Überprüfung der Wendigkeit verwendet.

Dabei müssen die Sportler nach fünf Metern einen 90 Grad und nach weiteren fünf Metern einen 180 Grad Richtungswechsel ausführen. Um nur die Agility zu messen, gibt es den Reactive Agility Test (RAT) mit Lichtsignal, Video oder Gegner. Der RAT hat nach dem Start in drei Metern Entfernung eine Startlichtschranke, die den Stimulus initiiert. Nach sechs Metern wirkt der Stimulus durch den Trainer, Gegner oder durch ein Video, worauf der entsprechende Richtungswechsel umgesetzt werden muss. Die Messung wird durch das Überqueren einer weiteren Lichtschranke abgeschlossen. Wichtig ist hierbei, dass der komplette Ablauf mit Videomesstechniken aufgenommen wird, um den Richtungswechsel und die Wahrnehmung bzw. Reaktion und den Stimulus im Vergleich messen zu können. Diese Differenzierung ist wichtig, um dann das Training dementsprechend zu steuern.

Trainingssteuerung der Agility

Vier Spielertypen können in der Trainingssteuerung der Agility unterschieden werden:

- (1) fast Mover und fast Thinker,
- (2) fast Mover und slow Thinker,
- (3) slow Mover und fast Thinker sowie
- (4) slow Mover und slow Thinker.

Diese vier Trainingsklassifikationen benötigen unterschiedliche Trainingsmaßnahmen. Sie brauchen alle ein individualisiertes Trainingsprogramm. Durch verschiedene Tests kann die Agility individuell gemessen, entwickelt und verbessert werden.

Eine weitere Steuerungsmaßnahme sind die Coaching Cues sowie visuelles oder kinästhetisches Feedback. Coaching Cues sind Hinweise, Tricks und Tipps bzw. das Feedback vom Trainer. Dabei kann die Aufmerksamkeit auf externe Faktoren (Arbeiten mit Metaphern) oder auf internen Faktoren (Konzentration auf die Bewegung selbst oder auf den Körper) gelenkt werden. Eine Verbesserung der Wahrnehmungsleistung kann nicht nur durch Coaching Cues geschehen, sondern auch

durch Video-Clips. Dabei wird die Strategie des Modelllerns angewendet. Durch das Ansehen von Videos werden die Bewegungen und Inhalte an Personen/Modellen gezeigt. Diese soll der Sportler optisch erlernen und anschließend in der Praxis umsetzen.

Methodische Maßnahmen

Für den Praxistransfer heißt das, dass die „Coaching Cues“, die eine unmittelbare Bewegungsanpassung hervorrufen, identifiziert werden müssen. Die Verwendung von „Cross-Cues“, die sowohl im Kraftraum als auch im Feld anwendbar sind, ist ebenfalls zu empfehlen. Ein Beispiel wäre dem Sportler folgenden Tipp zu geben: „Drück den Boden so kräftig und so schnell es geht von Dir weg!“ Auch die Verwendung von „Visual Cues“ wie Orientierungspunkten, die die Körpersegmente des Gegners betreffen, können dem Sportler helfen.

Übungsprogression

Progression, also eine fortschreitende Entwicklung, sollte individuell und systematisch erfolgen. Ein Beispiel für eine Übungsprogression zeigt Abbildung 3 von Nimphius (2014). Zunächst wird ein Anfänger betrachtet, aber nicht im Sinne des Neulings in der Sportart Fußball. Es handelt sich hier um

HINTERGRUND
WAS IST AGILITY?

Leitthema des Internationalen Trainerkongresses des BDFL 2017: Angriff und Tore erzielen

- > Reagieren auf Gegnerverhalten und Spielsituationen
- > Abbremsen und Beschleunigen
- > Anpassung des Momentums während Defensiv- oder OFFENSIVHANDLUNGEN

Kompatible und inkompatible Reiz-Reaktions-Kombination

PRAXISTRANSFER:

- > Entwicklung und Verbesserung physischer Leistungskomponenten
- > Entwicklung und Verbesserung kognitiver Leistungskomponenten
- > Entwicklung und Verbesserung der „defensiven“ und „offensiven“ Agility

Meuer (2017); Nimphius (2014)
Abbildung 1

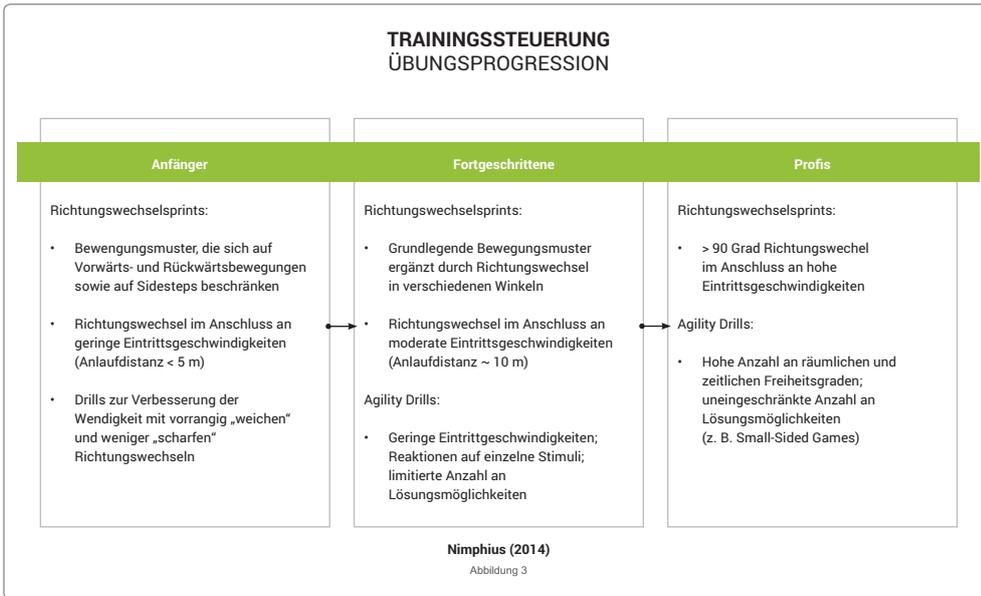
TRAININGSSTEUERUNG
RICHTUNGSWECHSELSPRINTTESTS UND AGILITY-TESTS

1. Richtungswechselsprinttests mit einem oder zwei Richtungswechsel im Anschluss an hohe oder niedrige Anlauf- bzw. Eintrittsgeschwindigkeiten.
2. Richtungswechselsprinttests mit drei oder mehr „scharfen“ und/oder „weichen“ Richtungswechseln
3. Reaktiver Agility-Test mit Richtungswechsel im Anschluss an einen Stimulus

Richtungswechselsprinttests	Wendigkeitstests	Agility-Tests
Klassischer 5-0-5 (hohe Eintrittsgeschwindigkeit)	T-Test	Reactive Agility Test (RAT) (Lichtsignal)
Modifizierter 5-0-5 (niedrige Eintrittsgeschwindigkeit)	Illinois Agility Test	Reactive Agility Test (RAT) (Video)
10-m Shuttle (mäßige bis hohe Eintrittsgeschwindigkeit)	L-Run	Reactive Agility Test (RAT) („Gegner“)
	AFL Agility Test	
	Three-Cone Agility Test	

Gabett & Sheppard (2013); Nimphius (2014)
Abbildung 2





Dabei gilt es, die anfänglichen Übungen und Trainingseffekte aus dem Krafraum auf das Feld zu übertragen. Die Kraft zum Beispiel, als wesentliche Komponente der Agility, ist für einen Anfänger im Krafraum gut mit dem eigenen Körpergewicht trainierbar. Der Profi würde demgegenüber verschiedene Formen der Kniebeuge mit Zusatzgewichten ausführen. Auf dem Feld wird der Einsatz der Kraft durch Wahrnehmungsschulungen angereichert. Neben der allgemeinen Kraft sind auch die Explosivkraft, die exzentrische Kraft und die Reaktivkraft als elementare Fähigkeiten der Agility von Bedeutung. Sie schulen vor allem die Fertigkeiten des

einen Anfänger der exakt vorgegebenen Bewegungsausführung. Die Ausführung der Bewegung ist zunächst noch unbekannt oder wird falsch ausgeführt. Es liegen schlechte physische Bedingungen vor. Dabei sollte sich der Anfänger auf die oben aufgelisteten Punkte beschränken, um seine Agility zu verbessern. Der fortgeschrittene Athlet baut und intensiviert die Bewegungsmuster aus. Ein Profi verstärkt und steigert die Richtungswechselsprints noch weiter. Die Abbildung 4 nach Nimphius (2014) zeigt, wie methodisch kleinschrittig die Übungsprogression gestaltet werden kann. Die einzelnen Fähigkeiten sind dabei auf diverse Räume und Felder für Anfänger und Profis differenziert. Im Mittelpunkt steht weiterhin, basierend auf den individuellen Fähigkeiten zu trainieren. Denn nur eine logische Progression in Abhängigkeit des Leistungsstandes und der physischen Voraussetzungen schafft Fortschritte im Bereich der Agility!

Beschleunigungs sowie des Abbremsens. Als abschließende bedeutsame Fähigkeiten sind multidirektionale und asymmetrische Bewegungen zu nennen, die den Sportler auch auf unvorhersehbare Bewegungsaufgaben vorbereiten.

Fazit

Progressives Athletiktraining bzw. Agility Training beinhaltet ein systematisches und individualisiertes Vorgehen. Als Basis für die Diagnostik und das darauf aufbauende Training dienen trainingswissenschaftliche und leistungsphysiologische Grundlagen. In der Diagnostik ist der Einsatz korrekter Testverfahren und Testbatterien elementar. Die Trainingssteuerung muss adressatengerecht erfolgen. Ein Anfänger kann nicht derselben Belastung ausgesetzt werden wie ein Profi. Die Periodisierung nutzt den Einsatz angemessener methodischer Mittel für eine kontinuierliche Leistungssteigerung. <

**TRAININGSSTEUERUNG
ÜBUNGSPROGRESSION**

Fähigkeit	Krafraum (Anfänger; Youth)	Feld (Anfänger; Youth)	Krafraum (Profi)	Feld (Profi)
Kraft	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	Wahrnehmungsschulung (z. B. „Leaning Drills“)	Kniebeuge, Frontkniebeuge, Reißkniebeuge, Zugübungen, Kreuzheben	Bewegungen unter erhöhtem Widerstand
Explosivkraft / Power	Sprünge auf Erhöhung	Beschleunigungsdrills	Gewichtheben, Sprünge mit Zusatzlast	Zugwiderstandsläufe, Zugunterstützungsläufe
Exzentrisch	Niedersprünge von geringer Erhöhung	Abbremsübungen (geringe Eintrittsgeschwindigkeit und Fokussierung auf Bearbeit)	Niedersprünge von Erhöhung, Gewichtheben	Abbremsübungen (hohe Eintrittsgeschwindigkeit und verschiedene Winkel)
Reaktivkraft			Komplextraining	Plyometrie
Multidirektionale und asymmetrische Bewegungen	Ausfallschritte und unilaterales Krafttraining	Laterale Bewegungen	Ausfallschritte, Landmine-Drills, Asymmetrical Carries	Agility Drills

Nimphius (2014)
Abbildung 4



*Hallo Trainer!
Wir möchten gerne Dein
Freund in der Ausbildung
und in der Traineraus-
rüstung sowie in der
Trainerbekleidung sein.
Dein Freund Richard Saller*



Trainer Wallet II

Trainer Wallet II

Durchdachte Dokumententasche mit vielen funktionellen Details. Inneneinteilung mit Schub- und Reißverschlussfächern. Stift- und Handyhalter. Ringbuchhalter zum Einheften von Dokumenten. Inklusive einem Systemblock.

Material: 420D Nylon

Größe: geschlossen ca. 36 x 28 cm

Art-Nr.: 4925

nur 19,99 €



Inklusive einem
Systemblock



nur 19,99

saller Trainers-Briefcase

saller Trainers-Briefcase

Hervorragend verarbeitet aus reißfestem Nylon. Mit vielen Innentaschen zum Verstauen von Kleinteilen. Eine praktische Multifunktions tasche für Sport und Freizeit. In der Farbe schwarz. Ohne Inhalt.

Größe: ca. 40 x 33 x 10 cm

Art-Nr.: 3030

nur 22,99 €

ohne
Inhalt



nur 22,99

saller Taktiktafel

saller Taktiktafel

Hiermit wird eine optimale Taktikschulung möglich. Spezielle Oberflächenbeschichtung, magnetisierend, mit Tafelschreiber beschriftbar und trocken abwischbar. Stabiler Alu-Rahmen. Mit Aufhängeösen und Magneten.

(23 Stück = 2 Mannschaften + Schiedsrichter)

Klein = Größe: ca. 45 x 30 cm

Art-Nr.: 4900

bisher 26,95 €

jetzt nur 19,99 €



nur 19,99

Bestellen Sie ganz einfach online:
www.sport-saller.de

