

---

## Arbeitskreis 11

### Sportartspezifische Belastung

Vorsitz: Bernd Strauß

---

#### Konditionelle Belastung beim Technikhernen im Basketball

*Augste, Claudia; Lames, Martin*

*Universität Augsburg*

*Einleitung:* Die vorherrschende Lehrmeinung, dass das Training beim Lernen einer neuen Bewegungstechnik nur in ausgeruhtem Zustand durchgeführt werden soll (z.B. Letzelter, 1994; Weineck, 1997), gerät mehr und mehr ins Wanken. Befunde aus Grundlagenforschung und laborexperimentellen Untersuchungen (Olivier, 1996) legen ein Überdenken dieser Lehrmeinung nahe und werden nun in einem sportartspezifischen Feldexperiment auf ihre Praxisrelevanz überprüft.

*Methode:* Da das Neulernen von Bewegungstechniken vor allem im Nachwuchsbereich bedeutsam ist, wird das Experiment mit Kindern und Jugendlichen durchgeführt. Hundert 11-13jährige Nachwuchssportler aus 9 Basketballvereinen in der Region Augsburg unterziehen sich einem Trainingsexperiment zum Erlernen der Hakenwurf-Technik. Die Probanden werden nach der Erhebung der Eingangsleistung durch Parallelisierung auf Trainingsgruppenbasis zwei Treatmentgruppen zugeführt. Eine Gruppe führt das Techniktraining in erholtem Zustand durch, die andere Gruppe nach vorheriger konditioneller Belastung durch ein Zirkeltraining. Das Treatment umfasst 12 Trainingseinheiten. Neben Eingangs- und Ausgangstest wird noch ein weiterer Messzeitpunkt vier Wochen nach dem Treat-

ment aufgenommen, um neben der Lernleistung auch die Behaltensleistung erfassen zu können.

Für die zu induzierende konditionelle Belastung der Jugendlichen wurde ein basketballspezifisches Zirkeltraining entwickelt. In Voruntersuchungen wurde bestätigt, dass dadurch eine nachhaltige Beanspruchung herbeigeführt wird.

*Ergebnisse:* Die Ergebnisse einer mit 11 Schülern durchgeführten Pilotstudie scheinen die tradierte Lehrmeinung nicht zu bestätigen. Die Hookshot-Lernleistung der unter Belastungsbedingungen Trainierenden unterscheidet sich kaum von den unter Ruhebedingungen Trainierenden. Zugleich ist zu beobachten, dass die belastet Trainierenden im Wurfstest unter Belastungsbedingungen besser abschneiden. In der Hauptuntersuchung werden diese Ergebnisse statistisch überprüft. Ferner wird untersucht, ob sich Unterschiede zwischen den Behaltensleistungen der beiden Gruppen nach 4 Wochen ergeben, um ausschließen zu können, dass eventuell vorhandene Leistungsunterschiede nur vorübergehend bestehen und bis zum Retentionstest ausgeglichen werden.

#### Literatur

- Letzelter, M. (1994). *Trainingsgrundlagen*. Reinbek: Rowohlt.
  - Olivier, N. (1996). *Techniktraining unter konditioneller Belastung*. Schorndorf: Karl Hoffmann.
  - Weineck, J. (1997). *Optimales Training*. Balingen: Demeter.
-