Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 9

Artikel: Methodische Grundsätze des Trainings im Basketball

Autor: Kriz, Miloslav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994499

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Methodische Grundsätze des Trainings im Basketball

Dr. Miloslav Kriz

Der von der Fédération Internationale de Basketball Amateur organisierte Ausbildungskurs für Nationaltrainer fand an der ETS in Magglingen statt und umfasste 53 Teilnehmer aus 18 Ländern. Es war der erste Kurs dieser Art. Die Fortsetzung dieses Lehrganges erfolgt im kommenden Jahr in Schottland.
Die Kursleitung lag in den Händen von R. Busnel, der von vier bekannten Trainern assistiert wurde. Folgende Themen wurden von ihnen praktisch und theoretisch unterrichtet: G. Prismo, Italien, «Die Schulung der technischen Grundlagen» W. Zagorski, Polen, «Die Schulung der vortaktischen Elemente»; Dr. Kriz, Deutschland, «Die methodische Schulung des Trainings»; A. Popescu, Rumänien, «Die Entwicklung der Kondition».
Das ausgewählte Referat von Dr. Kriz, Bundestrainer des Deutschen Basketball-Bundes zeigt Wege, wie man als Leiter schneller und sicherer zum Ziel kommt. (Red.)

Am Anfang des Vortrages sei der berühmte Amerikaner Jay Archer, der Mann, der seit dem Jahre 1951 in den Vereinigten Staaten den «Bidy-Basketball» organisiert, zitiert: «Basketball ist Leistungssport der Grossen und Schulspiel für die Kleinen!» Mit diesen Worten wollte er sagen, dass Basketball ein hervorragendes Spiel für alle ist.
Die Zahl seiner psychophysischen Werte ist sehr umfangreich. Sie tragen vor allem zur Entwicklung von Geschicklichkeit, Schnelligkeit, rascher Reaktion und Übersicht bei. Ein gut geleitetes Training hilft bei der Entwicklung von moralischen und willensmässigen Eigenschaften wie Kampfgeist, Zähigkeit, Disziplin, Siegeswille usw. In kaum einem anderen Kampfspiel ist die Tätigkeit des Individuums mit der des Kollektivs so eng verbunden.
Unser Spiel stellt hohe Anforderungen an das Denken, es fördert die geistige Entwicklung und die schöpferische Tätigkeit der Spieler. Das rasche Entscheidenmüssen in vielen Situationen erfordert ein gutes Urteilsvermögen, konzentrierte Aufmerksamkeit, genaues Abschätzen und schnelles Reagieren. Seine Besonderheiten in Form und Charakter der Bewegungen, in der gesamten Spieltätigkeit, in der Belastung der Spieler müssen in der Organisation wie auch in der Methodik des Basketballtrainings enthalten sein.
Die physische und psychische Belastung der Spieler erfordert Erholungspausen. Gerade an das ständige Wechseln der Belastungen und der Pausen muss die Methodik des Trainings angepasst sein.
Die Trainingstätigkeit in jeder Sportart hat ihre genauen Grundlinien. Es ist enorm wichtig, im Basketballtraining diese Grundlinien zu berücksichtigen, die uns schneller und sicherer zu unserem Ziel führen werden. Diese Grundlinien enthalten physiologische, pädagogische, psychologische und gesellschaftliche Grundsätze.

1. Einleitung in die Methodik und Lernstufen

Basketball-Theorie in enger Verbindung mit der Praxis hat sich im Laufe der Zeit stark entwickelt. Man hat verschiedene Methoden im Basketballtraining benutzt, welche — jede zu ihrer Zeit — sehr wertvoll waren und zum Fortschritt und zur Entwicklung des Basketballs beigetragen haben. Unhaltbare Entwicklung des Spieles in den letzten Jahren in der ganzen Welt und Erfolge der besten Nationen im Basketball, wie der Vereinigten Staaten von Amerika, der Sowjetunion und vielen anderen, haben die Meinung vieler Experten bestätigt, dass die beste Lernmethode eine komplette Methode ist, die fünf Lernstufen (Schulungsformen) enthält:

a) Spiel
b) Ausprobieren
c) Üben
d) Trainieren
e) Wettkampf

Diese Lernstufen unterscheiden sich wesentlich in verschiedenen Hinsichten. Ausprobieren, Üben und Trainieren heben die Details heraus, sie elementarisieren das Spiel. Dagegen stellen Spiel und Wettkampf immer das Ganze vor, sie sind also die Elemente der komplexen, synthetischen Methoden.
Wer mit Ausprobieren, Üben oder Trainieren beginnen will, der weiss, was er tut, warum er es tut und wozu er es tut, denn ihm ist eine genaue Aufgabe gestellt worden. Dagegen muss aber der, der mit dem Spiel und mit dem Wettkampf beginnt, eine technische Fertigkeit, taktische Kenntnisse und mannschaftliches Verhalten praktisch selbst, oder mit Hilfe des Trainers, finden.
Aber auch Ausprobieren, Üben und Trainieren unterscheiden sich wesentlich. Eine Bewegungstätigkeit wird erprobt, bevor man sicher ist, ob sie zum erhofften Spiel führt. Sie wird geübt, wenn sie sich als richtig bestätigt. Das Training umfasst neben den technischen und taktischen Vorgängen immer auch die physische und psychische Verfassung des Trainierenden. Der «geübte» Spieler ist sich der technischen und taktischen Grundschule des Spieles sicher, als «trainierter» Spieler gilt der ausdauernde, schnelle, sprungstarke Spieler, eben jener, der an sich zu arbeiten gewohnt ist. Der Wettkampf ist dann die Stunde der Wahrheit, wo entschieden wird, ob sich der Spieler oder die ganze Mannschaft bewährt, ob der ganze langfristige Trainingsprozess den Erfolg bringt.
Die fünf Lernstufen geben auch so etwas wie eine altersbedingte Stufenfolge an. Das Kind (beim Mini-Basketball) will zunächst schnell spielen und erproben, der Jugendliche erproben, üben und seine Kräfte messen, der Erwachsene sucht das Leistungstraining, weil es eine Vorbedingung für den erfolgreichen Wettkampf ist. Dies ist jedoch verschieden, denn auch den Erwachsenen verführt ein methodisches Spiel zu erspielen, was zu üben er vielleicht ablehnt. Das Kind empfindet sehr oft grosse Lust, einen Spielzug, ein Element oftmals zu wiederholen. Schliesslich auch der Jugendliche, besonders in der Pubertät, sucht — wohl noch unbewusst — die Leistung, um seine jungen Kräfte zu erproben.

2. Die Trainingsgrundsätze

Bei jeder Trainingsmethode (über verschiedene Trainingsmethoden

werden wir noch sprechen) muss man an bestimmten Trainingsgrundsätzen festhalten.

Es sind dies:

a) Universalität

b) Aktivität und Bereitschaft zum Einsatz

c) Visuelle Hilfe

d) Systematik

e) Zutritt zu den Spielern

Zu a): Universalität der Spieler ist im Basketball viel wichtiger als in allen anderen Spielen. Der Trainingsprozess muss sehr vielseitig sein, die individuelle Technik, individuelle Taktik, Mannschaftstaktik und Kondition bilden eine Einheit. Jeder Spieler muss alles, was das Spiel fordert, sehr gut beherrschen. Das moderne Spiel geht immer mehr dem Universalismus entgegen. Jeder Spieler muss heute ein guter Werfer aus allen Positionen sein, jeder muss auf dem ganzen Spielfeld dem Gegner gefährlich sein, jeder muss gleich gut im Angriff und in der Verteidigung sein. Die einseitigen Spezialisten haben heute im Basketball nicht viel mitzureden.

Zu b) Ein Trainingsprozess ohne Aktivität und Bereitschaft zum Einsatz der Spieler ist nicht mehr möglich und wird nie Erfolge zeitigen. Die Spieler müssen eine Aktivität zeigen, damit sie schneller und besser die Pläne des Trainers erfassen. Diese Aktivität scheint bei Jungen selbstverständlich, jedoch sieht man bei Erwachsenen sehr oft Mängel auf diesem Gebiet, was auf geringe Autorität des Trainers und auf das Fehlen des Interesses der Spieler zurückzuführen ist.

Zu c): Visuelle Hilfe. Sehr wichtig ist eine Demonstration des Trainers. Ein gut ausgebildeter Trainer muss den Schülern alle Spielvorgänge zeigen, deshalb ist ein ehemaliger Spieler in den meisten Fällen ein guter Trainer. Der Trainer hat weitere Möglichkeiten der visuellen Hilfe, und zwar die Fotos, Diagramme und besonders die Filme. Bei der taktischen Vorbereitung kann er sehr gut auch eine Makette mit dem Spielfeld benutzen. Sehr wichtig ist, dass junge Spieler die Möglichkeit haben, stets starke Mannschaften im Spiel zu sehen. Dieses Anschauen erleichtert die Entwicklung der Spieler sowie den gesamten Trainingsprozess.

Zu d): Das Prinzip der Systematik erfordert eine regelmässige Trainingstätigkeit. Ein vom Trainer langfristig und mittelfristig zusammengestellter Trainingsplan, der ständig kontrolliert wird, ist unbedingt notwendig. Der Trainingsplan muss fachlich zusammengestellt werden und den modernen Trainingsprinzipien entsprechen.

Zu e): Der Trainer muss die Besonderheiten sowie die technische und taktische Vorbereitung der Spieler gut kennen lernen und nach diesen Erkenntnissen arbeiten. Dabei spielen auch die pädagogischen, psychologischen, moralischen und menschlichen Eigenschaften des Trainers eine bedeutende Rolle.

Bei den beiden letzten Prinzipien, die den Trainingsprozess beeinflussen, sind einige wichtige Regeln zu beachten:

a) vom Bekannten — zum — Unbekannten

b) vom Einfachen — zum Komplizierten

c) vom Allgemeinen — zum — Speziellen

d) vom Leichteren — zum Schwereren

e) vom Prinzipiellen — zum — Nebensächlichen

Unter der Bewährung dieser sicher gut verständlichen Regeln kann der Trainingsprozess zu Bewegungserfahrungen und später ganz konzentriert zur geübten Bewegungsfolge und automatisierten Bewegungsganzheit gelangen.

3. Wie bereits erwähnt, ist eine der wirksamsten Methoden für Basketball die synthetische Trainingsmethode, oder wie man auch sagt, die Spiel- oder Wettkampfmethode.

Die Spielmethode

missversteht, wer der Meinung ist, hier würde sogleich mit dem regelrechten Wettkampf begonnen. Das ist absurd, angesichts der 10- bis 12jährigen Anfänger. Man muss dabei zunächst zwei Formen trennen. Die erste verfolgt den Grundsatz «Vom Spielen - zum Spiel» und stellt den Versuch dar, Teilschritte zum Wettkampfsport spielend — im ursprünglichen Sinne des Wortes — zu vollziehen. Technische und spieltaktische Elemente werden in einfachen, aber gezielten methodischen Reihen verknüpft und zu Bewegungs- und Laufspielen erschlossen. Werden diese Spiele durch kleine Wettkämpfe unterbrochen, die das Spielergebnis überprüfen und zugleich Leistung fordern, dann wird schon der Schritt zum Erproben und Üben vorbereitet. Die eigentliche Schwierigkeit dieses Weges liegt nicht am Mangel an Spielformen, sie liegt in der weisen Beschränkung, das heisst, der sinnvollen Auswahl dieser Spielformen, wie man in einigen Büchern bemerkt.

Die andere Form der Spielmethode beginnt mit dem vereinfachten Spiel. Nach und nach werden die wichtigeren Regeln eingeführt und die Bedingungen so gestaltet, dass sie erfüllt werden können. Man beginnt zum Beispiel mit der Regel: Spiele den Ball, niemals den Mann! und lässt diese sorgsam befolgen, während Schritte und Dribbelfehler noch unbeachtet bleiben. Dieser Weg bringt die Gefahr mit sich, dass falsche Bewegungsvorgänge eingeschliffen werden, die später nur schwer zu beseitigen sind. Der Vorteil dieses Weges ist aber unanfechtbar: diese Form bringt Freude am Trainieren und grosses Interesse der Spieler mit sich!

Vielleicht scheint es sinnvoll, eine Spielmethode zu suchen, mit der ein Mittelweg gefunden wird, nach dem Motto: «Spielen — üben — wetteifern — üben — spielen!» Also ein Mittelweg zwischen der synthetischen und analytischen Methode. Diese Art Spielmethode kann man sowohl bei Jugendlichen als auch bei Spitzenmannschaften anwenden. Es geht darum, Auszüge aus dem Spiel zu suchen, Spiel zu stoppen, diese Auszüge zu üben, und zwar sofort oder zu Beginn der nächsten Trainingsstunde. Durch die Analyse der Fehler muss versucht werden, Spielzüge oder Spielvorgänge zu verbessern.

Diese Form ist sehr beliebt bei den Spitzenmannschaften, bei denen eine Filmanalyse gemacht werden kann (ein oder zwei Tage nach dem Spiel), oder unter Verwendung des Video-Rekorders (unmittelbar nach dem Training oder nach dem Spiel). Fehler können im nächsten Training ausgemerzt werden.
Beispiel: Kombination zweier Spieler mit dem Ball gegen eine Mann-Mann-Verteidigung. Block zum Ballträger, Ziehen zum Korb mit dem Ball nach einer Täuschung, dann abrollen des Spielers, der den Block gestellt hat, Pass zu diesem abrollenden Spieler und seinem Korbleger.
Einige Spielmomente herausziehen, diese üben, verbessern oder an eine andere Form der Verteidigung anpassen, andere Variationen ausbauen usw. Die Möglichkeiten sind offen, es ist nur die Initiative des Trainers, ein Arbeitsplan notwendig. Es ist hier gezeigt worden, wo der Kern dieser Spielmethode liegt und wie man arbeiten muss. Weiter geht es zum Ausprobieren.

Das Ausprobieren

bildet den Übergang vom unbewussten Spiel zum bewussten Üben. Einige Misserfolge und Leistungsgrenzen, die teilweise von Spielern selbst, oder vom Trainer erkannt werden, liefern den Anstoss, zu prüfen, wie man besser spielen kann. Einige Spielzüge, die aus dem Spiel herausgezogen werden, muss man ausprobieren und verbessern.
Der Trainer erprobt mit den Spielern Bewegungsabläufe, Angriffs- und Verteidigungssysteme, bevor sie automatisiert werden. Alle Variationen der spielerischen Grundbewegungen müssen zur Individualität der Spieler passen. Gerade da ist das Erproben ein Suchen nach dem richtigen Weg. Alles Erproben macht den Spieler zugleich zur Selbständigkeit, indem es ihm aufgibt, selbst oder mit dem Trainer zu suchen und zu prüfen. Werden Zielbewusstheit und Selbständigkeit angeregt, sind die Mängel des Ausprobierens (Zeitverlust, Irrtümer) aufgewogen. Vom Ausprobieren ist nur ein Schritt zum Üben.

Das Üben

Zielbewusstheit und Selbständigkeit sind die besten Methoden für die Vorbereitung auf das spätere Üben. Denn Üben heisst, einen technischen, vortaktischen oder gar taktischen Bewegungsvorgang durch mehreres Wiederholen einzuschleifen. Ziel des Übens ist, die richtige Bewegung zu automatisieren, d. h. unabhängig zu machen von dem Bewusstsein und den zumeist störenden Umweg über das Denken auszuschalten. Wo das gelingt, da liegt ein Bewegungsstereotyp (nach Pawlov) vor, das durch höchste Ökonomie ausgezeichnet ist. Wird aber eine ungeprüfte und unerprobte Bewegung eingeschliffen, dann entstehen falsche, d. h. spielunökonomische Bewegungsstereotypen, die kaum, oder nur sehr schwer korrigiert werden können. Da sieht man am besten, warum die Spielmethode immer noch durch die Methoden des Ausprobierens und Übens ergänzt sein muss. Die Spielmethode bringt oft individuelle Eigenschaften wie «verkorksten Korbwurf» oder «einseitig lahmes Dribbeln» mit. Die richtigen Bewegungen, die nicht im Spiel gewonnen werden können, sind durch fruchtbare Einsätze des Ausprobierens und des Übens richtig interpretiert. Das Üben erfordert eine Übungsbereitschaft der Spieler, die sehr ähnlich einer Leistungsbereitschaft in späteren Jahren ist. Aus der Grundlage der Übungsbereitschaft entfaltet sich dann die Übungslust. Sie entzündet sich immer, wenn die geforderte Übung in sich einen Bewegungsreiz birgt und eine angemessene Aufgabe darstellt. Die Lust am Üben steigt, wenn ein Ansporn durch Leistungsvergleich und Wettkampf gegeben wird. Die Übungsfolge, d. h. die richtige, ökonomische, technische und taktische Bewegung, hat keinen Spielzweck. Die geübte Bewegung ist dem Spiel entnommen und muss dem Spiel wieder zurückgegeben werden.

Trainieren

Trainieren heisst «Üben unter Belastung». Jeder Spieler muss im Training spielen und dabei auch arbeiten und so eine bestimmte Leistungsgrenze erkennen und überschreiten lernen, damit er sich im Wettkampf verbessert. Zielbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Ehrlichkeit gegenüber einer gestellten Aufgabe und Selbständigkeit im Handeln sind sehr wertvolle Eigenschaften, die das Training als einen pädagogischen Prozess der ersten Reihe darstellt. Man muss ehrlich sagen «spielen lassen» ist sehr bequem, da wirkliches Training — im Sinne der Leistung — eine systematische, langfristige Planung braucht. Deshalb darf man die Meinung vertreten, dass auch beim Mini-Basketball, in der Vorbereitung der Jugendlichen die Grundsätze des Trainings und dadurch die Grundelemente der Leistungssteigerung eingeleitet sein müssen. Gerade diese Anfassung führt uns dann viel leichter zum Wettkampf.

Wettkampf

Gerade der Begriff Wettkampf stellt eine sportliche Auseinandersetzung mit dem Gegner dar. So zeigt sich ein Wettkampf als ein sehr wichtiges Unterrichtsmittel. Der Wettkampf stellt eine hervorragende Unterrichtshilfe dar, um eine erspielte und geübte Bewegung in psychologische Wettkampfnähe zu rücken und hier zu überprüfen. Der Wettkampf bringt durch diese Weise auch eine psychische Belastung mit und verdoppelt in einigen Fällen die Kräfte der einzelnen Spieler. Der Erfolg in einem auch nur kleinen Wettkampf (Form der Überprüfung der Spielzüge) wirkt sich sehr günstig auf den Willen der Teilnehmer aus. Dabei hilft er auch dem Verlierer, welcher sehr oft fragt, warum habe ich verloren? Dabei lernt er, den Sieger zu beobachten und die Fehler zu entdecken. Jeder «kleine» Wettkampf, den wir ins Training einreihen, muss der Sache Basketball und dem Spiel dienen, deren Technik und Taktik sowie die Regeln nicht zu verfälschen. Der Wettkampf, besonders seine höchste Form, Wettkampfspiel, ist die entscheidende Lernstufe im gesamten Trainingsprozess. Der Lernprozess setzt oft gerade im Wettkampf aus, weil der

Spieler eben im Ganzen gefordert wird. Hier gibt es nun einige Hilfen, die Spielleistung und das Spielverhalten weitgehend zu objektivieren und damit den Lernprozess nachträglich zu stützen bzw. einzuleiten.

Trainingshilfen

Im modernen Trainingsprozess kann man mehrere Hilfsmittel nutzen: den Film, das Tonband und alle möglichen und bekannten Formen der schriftlichen Auswertung (Spielbeobachtungen).

Der Film ist die objektivste Wiedergabe des Spielgeschehens, besonders wenn man einige Schnitte oder Grossaufnahmen interpretiert. Der Spieler sieht nicht nur sich selbst, sondern auch den Gegner, er sieht, was gut oder schlecht war und was zu verbessern ist. Den Film kann man auch als eine Hilfe vor dem Spiel mit bestimmten Gegnern ausnutzen. Man kann den Film aus verschiedenen Standpunkten beobachten, so dass er den Spielern, dem Trainer oder in manchen Fällen auch den Schiedsrichtern sehr wertvoll sein kann.

Das Tonband (Diktaphon) braucht einen speziellen Sprecher, der sehr gut mit dem Spiel vertraut ist und der das Spielgeschehen und den gesamten Spielverlauf synchronisiert. Die Tonbandaufnahme liefert demnach einen wesentlich detaillierten Bericht, anders der Spielberichtsbogen. Eines kann der Bericht jedoch nicht, und zwar, er vermittelt keine räumliche Anschaulichkeit wie der Film, es ist schwer zu beurteilen, an welchem Ort die Aktion stattfindet. Die schriftlichen Aufzeichnungen sind zumeist die Spielstatistiken, welche man jetzt bei den grossen internationalen Ereignissen und in manchen Ländern auch beim Spielen der Nationalmannschaft vorbereitet. Die Folgerungen aus solcher Auswertung sind für die Trainer wie für die Spieler selbst sehr wertvoll. Der Wettkampf als Lernprozess findet seine absolute Objektivität eigentlich erst durch die nachbereitende Auswertung. Wenn wir Leistung und Fortschritt erzielen wollen, dann ist die Versachlichung des Trainingsprozesses durch objektivierende Lernhilfen unerlässlich!

Die analytische Methode

Wenn wir alle möglichen Trainingsmethoden besprechen wollen, müssen wir ganz kurz über die analytische Methode sprechen. Diese Methode zerlegt eine bestimmte Übung in ihre einzelnen Teile und übt diese getrennt ein. Die bekannten Teile (zum Beispiel technische Elemente wie Passen, Dribbeln, Wurf oder Block) werden dann zusammengesetzt und als ein neues Ganzes geübt. Diese Methode garantiert jedoch nach langen Erfahrungen der Trainer nicht, dass man nach dem Beherrschen der einzelnen Teile eine bestimmte Tätigkeit auch in ihrem Zusammenhang richtig durchführen kann. Deswegen sind die Experten der Meinung, dass diese Methode für eine Sportart wie Basketball nicht geeignet ist.

Andere Methoden

Bei der Benutzung verschiedener Schulungsmethoden müssen wir beim Basketball auch über verschiedene Methoden sprechen, die nicht nur das «Technische oder Spielerische», sondern auch das «Muskuläre» und «Organische» trainieren. Dabei müssen wir ganz ehrlich sagen, dass wir Basketballer hier sehr viele Erkenntnisse anderer Sportarten insoweit nutzbar gemacht haben, als es die Besonderheiten unseres Spieles erlauben. Alle modernen Trainingsmethoden, die das Training spielnah stellen und so befassen, haben wir bearbeitet und in den Dienst unseres Spieles gesetzt.

Die Methoden des Muskeltrainings

Ein guter Basketballer muss allseitig ausgebildet sein. Er muss die Eigenschaften des Sprinters (Dynamik), des Hoch- und Weitspringers (Sprungkraft) mit denen des Boxers (Beinarbeit), ja des Artisten (Gelenkigkeit und Koordination) verbinden. Deswegen muss man im Trainingsprozess auch die Methoden des Muskeltrainings und des allgemeinen Ausdauertrainings einreihen.

Die Methoden des Muskeltrainings sind sehr verschieden und nicht alle für Basketball geeignet. Allgemeine und persönliche Erfahrungen haben gezeigt, dass die ökonomischste Form des Muskeltrainings das exzentrische Muskelkrafttraining darstellt, das gegen fremden Widerstand durchgeführt wird. Die Übungen, welche praktisch einfach sind, und in kleinen Dosen wiederholt werden können, bedürfen keiner grösseren Organisation und scheinen das koordinative Ballgefühl nicht zu beeinträchtigen. Als Form des Trainings könnte eine Circuit-Methode benutzt werden. Dabei wird auf jeder Station eine Serie von gleichbleibenden Übungen gegen mittlere Belastung vorbereitet. Jede Station trainiert eine besondere Muskelgruppe, so dass durch die Summe der Stationen und der Schnelligkeit der Serien neben der allgemeinen Kräftigung die Kreislaufleistung verbessert wird. Das Muskelausdauertraining ist für den Basketballer insofern nützlich, als das Spiel von ihm eine Ausdauerleistung fordert. Der auch notwendige Kraftgewinn sollte durch die Circuit-Methode und die exzentrische Widerstandsarbeit erreicht werden.

Die Methodik des allgemeinen Ausdauertrainings

Die klassische Form stellt hier der Langlauf dar. Die gewünschte Ausdauer wird nur allmählich erreicht, bleibt aber über längere Zeit erhalten. Ein Cross-Country können wir in der Vorsaison ein paarmal in der Woche benutzen, sogar einen längeren Hindernislauf in der Sporthalle, die dazu geeignet ist. Doch diese klassische Form hat einige Mängel: sie braucht grossen Zeitaufwand, da ein Basketballer einen grösseren dynamischen Wechsel beim Spiel braucht, als diese Form bringen kann. Deswegen erfreut sich ein Intervalltraining grösserer Beliebtheit. Diese Form ist sehr ökonomisch und bringt gu-

te Erfolge schon in wesentlich kürzerer Zeit als der Langlauf. Die Intervallmethode verkürzt die Dauer der Belastungsphase, stärkt aber die Belastungsintensität durch Steigerung der Schnelligkeit und Häufigkeit. Drei wesentliche Gesichtspunkte sind für die optimale Gestaltung des Intervalltrainings zu beachten:

1. die Dauer der Belastung
2. die Intensität der Belastung (Qualität und Zahl der Wiederholungen)
3. die Dauer der Pausen zwischen den Übungen.

Es hat sich gezeigt, dass die Intervall-Trainingsmethode nicht nur zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, sondern auch zur Verbesserung der Technik und Taktik geeignet ist.

Übungen mit Ball und Korbwürfen über das Spielfeld mit Dribblings und Passen (also Fast-Break-Übungen) können den ersten Punkt (Dauer der Belastungen) sehr gut erfüllen. Die Intensität der Belastung ist sehr günstig gewählt, wenn sie zwischen 70 bis 80 Prozent der Maximalleistung der Spieler liegt, wenn also noch weitere Wiederholungen (Punkt 2) möglich sind. Die Arbeitsphasen sollten nicht länger als 20 bis 40 Sekunden dauern, die Ruhepause kann zwischen 30 Sekunden und 3 Minuten liegen. Erfahrungen haben gezeigt, dass ein Wechsel der Arbeitsphase 3- bis 4mal 20 Sekunden und die Ruhepause 2 bis 3 Minuten (mit geringer Belastung, zum Beispiel Freiwürfe) sehr anpassend ist. Durch diesen ständigen Wechsel wird ein optimales Zusammenspiel der verschiedenen Organsysteme wie Stoffwechsel, Kreislauf, Atmung usw. erreicht. Bei dieser Methode wird der Basketballer psychisch entlastet. Sie ist aber sehr wichtig, damit die gewählten Übungen reine Spielbewegungen sind. Dabei erzielen wir, dass diese Methode eine allgemeine Wettkampfmethode bei Spitzensportlern ist, wo Muskelkraft, Ausdauer und Schnelligkeit in Verbindung mit Technik und Taktik trainiert werden.

Wenn man über all diese Eigenschaften spricht, sollte man nicht die psychische Belastung der Spieler unberücksichtigt lassen. Beim Basketball handelt es sich um eine vielseitige, schnell wechselnde, intervallmässige, intensive Beanspruchung während einer bestimmten Zeit, die relativ klein erscheint.

Nach den verschiedenen Untersuchungen kann ein guter Basketballspieler, der in ständiger Bewegung ist (im Angriff sowie in der Verteidigung) nicht länger als im Durchschnitt 10 Minuten im Wettkampf seine optimale Leistung ausspielen. Er läuft dabei durchschnittlich ca. 1000 m, absolviert 50 Starts, 20 Sprünge, passt 30mal den Ball, macht 5 bis 6 Korbwürfe, 25 Dribblingsschläge und das alles bei ständigem Tempo- und Richtungswechsel. Deswegen finden gerade hier unsere theoretischen Überlegungen ihre empirische Begründung. Das Basketballtraining muss, um muskuläre Schnelligkeit und Ausdauer zu erreichen, das «Circuit»- mit dem Muskel-Ausdauertraining auf dem Intervallprinzip basieren. Um aber die Trainingszeit besser auszunutzen, sollten Muskel- und Organarbeit spielnah trainiert werden, d. h. im Moment, wo motorische Bewegungen der Spieler (individuelle Technik) bearbeitet sind, sofort die auf die Übungsserien ähnlich dem Circuit- oder Muskel-Ausdauertraining verweisen. Spielnah werden die Pässe in Serien von 30 bis 50 trainiert, die Schnelligkeit der Beine bei Verteidigungsarbeit in Serien, die zeitlich begrenzt werden (20 bis 25 Sekunden). Spielnah könnte man nach dem Intervallprinzip die Lauf-Stopp-Sprung-Kombinationen trainieren. Die Zahl der erfolgreichen Wurfversuche wird dabei gerechnet, so dass die Spieler auch unter nervlicher Belastung, wie im Wettkampf, stehen (also ein Wettbewerb).

Die Formel für ein ökonomisches Basketballtraining lautet demnach: spielnah und intensiv trainieren!

Hürdenlauf - Symphonie von Schnelligkeit und technischem Können

Karl Borgula, Kriens

Mit südländischem Enthusiasmus vergleicht «il professore ostacoli», Alessandro Calvesi, am Kongress des Europäischen Leichtathletik-Lehrer-Verbandes vom 26. bis 28. März 1970 in Brescia den Hürdenläufer mit einem Orchester, das erst durch das präzise Zusammenwirken aller Instrumente und Stimmen zur vollendeten Wiedergabe des lange geübten Werkes kommt. Diese für unsere südlichen Nachbarn charakteristische Interpretation wird im Lauf über die Hürden des Calvesi-Lieblingsschülers, Eddy Ottoz, zur Wirklichkeit.

Aus 24 Ländern waren die Hürdentrainer zusammengekommen, um die Probleme der verschiedenen Hürdenstrecken zu analysieren und zu diskutieren. Es waren genügend Hürdenexperten an diesem Kongress anwesend, um die interessanten und heissen Diskussionen nicht abbrechen zu lassen. Dass man nicht zu einhelligen Auffassungen kommen konnte, zeigt erneut, dass in der Leichtathletik das Individuum seine volle Anerkennung erhält. Auch in einer Disziplin, in der sich die Technik seit Jahrzehnten nur unwesentlich geändert hat, lässt sich die Technik wegen den individuellen Voraussetzungen nicht vollständig in ein Schema hineinpressen.

Aus den verschiedenen Referaten sollen in den folgenden Ausführungen die wichtigsten Erkenntnisse und Auffassungen wiedergegeben werden, um den Trainer und Athleten, die sich irgendwie mit dem Hürdenlauf beschäftigen, ein Bild über den neuesten Stand der «schönsten» Disziplin der Leichtathletik, dem Hürdenlaufen, zu geben.

Professor Crepax beschäftigte sich in seinem Referat über «Physiologische Grundfragen des Hürdenlaufens» vor allem mit dem 400-m-Hürdenlauf. Ausgehend davon, dass der menschliche Körper dazu fähig ist, nur ein ganz bestimmtes Mass an Sauerstoffschuld einzugehen, empfiehlt er dem 400-m-Hürdenläufer, zu Beginn des Laufes sparsam mit dem Sauerstoff umzugehen, damit er noch ein Teil der Sauerstoffschuld im Finish eingehen kann. Ein lehrreiches Beispiel für die Streckeneinteilung stellte der Endlauf über 400-m-Hürden in Mexiko dar, der von Hemery, dem Sieger dieses aufsehenerregenden Laufes, dank der britischen Television genau untersucht