

fußball training

5

7. Jahrgang · Mai 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

Neue Serie:

Sportmedizin



Liebe Leser,

Udo Lattek „degradierte“ 1975 bei einer Diskussion über Probleme des Bundesligafußballs die ausschließlich fußballspezifische Trainingsarbeit zum fast nebensächlichen Erfolgsfaktor, ohne sie dabei abwerten zu wollen: „Das kann im Laufe der Zeit jeder lernen. Man bekommt eine gewisse Routine darin...“. Das Erfolgsrezept liegt vielmehr im psychologischen Bereich – in der geschickten psychologischen Betreuung der ganzen Mannschaft und jedes einzelnen Spielers.

Es bleibt zu problematisieren, ob der einseitige Rückgriff auf die Routine in der Trainingsarbeit nicht schnell eine „trainingsmethodische Rückständigkeit“ heraufbeschwören kann, doch bringt die sicherlich etwas provokative Aussage Udo Latteks den Stellenwert sportpsychologischer Erkenntnisse für eine Leistungssteigerung im Fußball auf den Punkt.

Ohne die „Erfolgsanteile“ von Sportpsychologie und Trainingsmethodik prozentual abwägen und der ersteren sogar die entscheidendere Rolle zuweisen zu wollen, bleibt festzustellen: Die Qualität eines guten Trainings- und Spielbetriebs ist nicht nur vom Inhalt, dem Was (Trainingsstoff), sondern auch von der psychologischen und pädagogischen Kompetenz des Trainers, dem Wie (Motivation, Führung und Betreuung) abhängig.

„fußballtraining“ will sich aus diesem Grund der psychologischen Betreuung als wichtigem Aufgabenfeld des Trainers in nächster Zeit mit verständlichen und praxisrelevanten Beiträgen zuwenden. Einen Anfang macht in dieser Ausgabe **Roland Loy**, der einen Zufriedenheits-Fragebogen für Fußballmannschaften vorstellt.

Ein weiterer Betreuungsbereich ist die medizinische und physiotherapeutische Versorgung der Spieler.

Diesem Aufgabenbereich widmet sich **Dr. Hartmut Hasert** mit der neuen Beitragsreihe „Sportmedizin für Training und Spiel“.

Ihr



Norbert Vieth

In dieser Ausgabe

Roland Loy Ein Zufriedenheits-Fragebogen für Fußballmannschaften	3
Norbert Vieth Training am Ende der Saison (2. Teil)	11
BDFL-News	15
Special „Sportverletzungen“	
Dr. Hartmut Hasert Sportmedizin für Training und Spiel (1. Folge)	21
Jugendtraining	
Gero Bisanz Das Training der 14- bis 16jährigen Jungen und Mädchen (9. und 10. Folge)	25
Hermann Bomers Kleine Spiele für das Hallentraining (2. Teil)	34

**fußball
training**

Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth, Christiane Späte (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540, 4400 Münster, Telefon (0251) 235045, Fernkopierer: 0251/235047

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-,sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: Bongarts

Der Offensivdrang eines Pierre Littbarski trägt mit dazu bei, daß der 1. FC Köln zum ernsthaftesten Verfolger des FC Bayern avancierte.

Roland Loy

Ein Zufriedenheits-Fragebogen für Fußballmannschaften

Die psychologische Betreuung als Aufgabenfeld des Trainers – einleitende Bemerkungen in das Themenfeld

Es bedarf keiner astrologischen Fähigkeiten, um abzusehen, daß die Ausschöpfung der individuellen Leistungsmöglichkeiten, die Verbesserung der Mannschaftsleistungen und damit der Leistungsfortschritt im Fußballsport generell eine intensivere Einbeziehung anwendungsorientierter sportpsychologischer Erkenntnisse erfordern. Langjährige praktische Erfahrungen im Leistungsfußball und fundierte psychologische Kenntnisse und Fähigkeiten bilden die Grundlage, um Wirkungszusammenhänge in der vielschichtigen Leistungsstruktur des Fußballspiels zu „durchschauen“ und Verhaltensstrategien zu entwickeln. Unter diesem Aspekt wird häufig ein Zitat von UDO LATTEK aus einer Diskussion über Probleme des Bundesligafußballs 1975 in Bad Segeberg angeführt: „... aber die entscheidenden Dinge sind sicher die, daß man die Mannschaft psychologisch betreuen kann, daß man die einzelnen Spieler richtig anfaßt ...“

Gezielte Verhaltenssteuerung setzt das Erkennen und Beurteilen der Ursachen und Wirkungen psychischer Vorgänge im Situationszusammenhang voraus. Der Trainer muß sich demnach fortwährend mit Einflüssen und Verlaufsformen des Verhaltens auseinandersetzen, und dies zumeist in brisanten Situationen, die durch Leistung, Wettbewerb, Konkurrenz, Streß, Konflikte etc. geprägt sind.

Die psychologische Betreuung ist ausgerichtet,

- die Spieler zu befähigen, ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten durch Training, Lebensweise und Einstellung optimal auszubilden und im Wettkampf freizusetzen,

- sich ein realistisches Bild von den eigenen Fähigkeiten, den Stärken und Schwächen sowie von dem Leistungsstandard der Mannschaftsmitglieder zu bilden,
- sich auf den Wettkampf und dessen speziellen Aufgaben und Anforderungen einzustellen und sich im Wettkampf konzentriert und flexibel zu verhalten,
- nach physischer und psychischer Belastung sich durch ausgleichende körperliche und geistige Aktivitäten zu entspannen,
- aus Erfolgen Selbstbewußtsein zu entwickeln, ohne „abzuheben“, sowie Niederlagen zu verarbeiten, sachlich zu analysieren und Konsequenzen zu ziehen,
- Konflikte zu bewältigen und Krisensituationen zu beheben.

Das Aufgabenspektrum eines Trainers ist noch wesentlich komplexer als sich aus den hier angeschnittenen Punkten psychologischer Betreuung innerhalb der Mannschaftsführung ableiten läßt. „**fußballtraining**“ will sich in Zukunft mit diesem Aufgabenfeld des Trainers intensiver auseinandersetzen.

Einen ersten Schritt, vertiefte Einblicke in Struktur und Dynamik von Mannschaften zu gewinnen, soll der Beitrag von ROLAND LOY darstellen, der sich mit der Zufriedenheit von Fußballspielern befaßt.

Die darin vorgestellte Konzeption eines „Zufriedenheits-Fragebogens“ mit Durchführung- und Auswertungsanweisungen sollte unvoreingenommen geprüft und unter den Gesichtspunkten von Praktikabilität und verwertbarem Erkenntnisgewinn kritisch überdacht werden. Verbesserungsvorschläge und weitergehende Anregungen werden vom Autor gerne aufgenommen.

G. Gerisch

Vorbemerkungen

Obwohl der Fußballtrainer tagtäglich mit sportpsychologischen Fragestellungen, wie z. B. Motivation der Spieler, Lösung von Konflikten, Führung der Mannschaft, konfrontiert wird, spielt der Bereich der Psychologie innerhalb der Fachliteratur zum Thema Fußballsport sowie in der Fußballtraineraus- und -weiterbildung (einmal abgesehen vom Bereich der Mannschaftsführung) nur eine relativ untergeordnete Rolle.

Demzufolge bleiben zahlreiche wichtige Erkenntnisse, insbesondere aus der Lern- und Entwicklungspsychologie, einem Großteil der Trainer nur sehr schwer zugänglich, wenn nicht gar ganz verborgen. Nur so ist es zu erklären, daß immer noch Vereine oder Trainerkollegen hilflos Konflikten in der Mannschaft gegenüberstehen.

Es soll nicht in Abrede gestellt werden, daß auch weiterhin die Schwerpunkte auf die Bereiche Technik, Taktik und Trainingslehre gelegt werden müssen. Nur stellt sich die Frage, ob es nicht sinnvoll wäre – und unsere Arbeit als Trainer um ein Vielfaches erleichtern könnte –, würden wir verstärkt verwendbares psychologisches Wissen in den Fußballsport einfließen lassen.

Anhand der vorliegenden Untersuchung über die Zufriedenheit in Fußballmannschaften soll aufzuzeigen versucht werden, daß die Psychologie – entgegen der landläufigen Meinung – nichts mit „Hexerei“ zu tun hat, sondern auch uns Trainern und Übungsleitern ganz konkrete Mittel und Möglichkeiten an die Hand geben kann, mit deren Hilfe wir wichtige Erkenntnisse für die Spiel- und Trainingspraxis unserer Mannschaften gewinnen können.

Fragestellung

Einmal abgesehen von den zahlreichen Verpflichtungen, denen der Trainer einer Fußballmannschaft als Funktionär oder als Repräsentant des Vereins in der Öffentlichkeit nachzukommen hat, be-

steht seine Hauptaufgabe sicherlich darin, als Experte im sportlichen Bereich für eine umfassende Ausbildung seiner Spieler auf diesem Sektor zu sorgen. Darüber hinaus sollte er versuchen, als menschlicher und fachlicher Berater – auf dem Gebiet des Sports genauso wie im täglichen Leben – dem Sportler stets helfend zur Seite zu stehen.

Um besonders den letztgenannten Aufgaben gewissenhaft nachkommen zu können, sollte uns Trainern an einer **ständigen Rückmeldung** von seiten der Spieler hinsichtlich deren Zufriedenheit mit unserer Arbeit sowie sonstigen Problemen der Mannschaft gelegen sein. Diese Informationen erlauben es uns dann, nicht nur regulierend auf die Prozesse der Mannschaftsbildung, Trainings- und Spielsteuerung sowie der Spieler- und Mannschaftsführung einzugreifen, sondern ermöglichen es uns, in Zusammenarbeit mit einem weiteren Personenkreis (z. B. Abteilungsvorstand, Technischer Leiter) für optimale Bedingungen im Umfeld der Mannschaft zu sorgen.

Als Folge davon darf wiederum mit positiven Konsequenzen sowohl für den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft als auch für deren sportliche Leistungsfähigkeit gerechnet werden.

Nun fehlen aber gerade im Fußballsport – zu bedenken ist, daß der Kader einer ersten Herrenmannschaft nicht selten mehr als 16 Spieler umfaßt – oftmals Zeit und Gelegenheit, um sich mit jedem einzelnen Spieler über dessen Sorgen und Schwierigkeiten eingehend zu unterhalten.

Diesem Problem soll nun durch einen Zufriedenheits-Fragebogen für Fußballmannschaften begegnet werden. Mit Hilfe eines solchen Instrumentariums soll ein breiter Informationsfluß zwischen den Vertretern des Vereins und der Mannschaft sichergestellt werden.

Zur Konstruktion des Zufriedenheits-Fragebogens für Fußballmannschaften

Der Fragebogen wurde in enger Orientierung an die methodischen Grundlagen zur Fragebogenkonstruktion erstellt. Da Gesichtspunkte einer richtigen

Frageformulierung als auch deren sinnvoller Anordnung hier nur von geringem Interesse sein dürften, soll sich an dieser Stelle einzig und allein auf die Darstellung der wichtigsten Vorgehensschritte bei der Konstruktion des Fragebogens beschränkt werden.

Nach eingehenden Diskussionen mit sogenannten fachkundigen Experten als auch der Lektüre einschlägiger Fußballliteratur wurde zunächst eine Liste von 200 in Betracht kommenden Fragestellungen ausgearbeitet. Diese wurden 5 übergeordneten Themenbereichen zugeordnet. Durch die Aussortierung unbrauchbarer Fragestellungen entstand ein erster Entwurf des Fragebogens mit 75 Einzelfragen. Dieser wurde im Zeitraum von mehreren Monaten bei 20 verschiedenen Amateurmanschaften angewendet. Dabei beteiligten sich jeweils 15 Spieler aus dem Kader der 1. Mannschaft an der Untersuchung. Über die Durchführung von mathematisch-statistischen Berechnungen (Frequencies, Korrelationsanalyse, Faktorenanalyse) mit den etwa 20 000 gewonnenen Einzeldaten konnte eine Vielzahl von Fragen zusammengefaßt bzw. aussortiert werden.

Fußball-Videothek

Mehr und mehr Trainer benutzen Videocassetten für die Technik- und Taktikschulung. Dafür haben sie gute Gründe. Denn Videocassetten bieten gegenüber anderen Lehrmitteln wesentliche Vorteile: Sofortige Wiederholungsmöglichkeit wichtiger Sequenzen, Verlangsamung (Slow Motion), Bildstop bei Schlüsselszenen, einfache Handhabung, etc. Daß bewegte Bilder die Aufmerksamkeit der Spieler in besonderer Weise erhöhen und die Demonstrationsspieler geradezu eine Vorbildfunktion übernehmen, braucht man da eigentlich gar nicht mehr zu erwähnen...

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele

je Cassette **DM 68,-**

DFB (Dettmar Cramer/Gero Bisanz): Fußballschule

Training und Wettkampf. Spezielle Video-Bearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik – Torwart – Verteidiger – Libero – Mann- und Raumdeckung – Mittelfeldspieler – Sturmspitzen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen.

DM 79,90

Coerver-Lehrplan „Treff“

Torchancen kreieren und verwerten. Ein **Paket** von **4 VHS-Videocassetten** mit jeweils einer knappen Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen; nur komplett lieferbar.

Knapp 4 Stunden Laufzeit! DM 150,-

Teil 1: Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball).

Teil 2: Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Scheinbewegungen/Täuschungen, demonstriert von der individuellen zur Gruppenübung, mit und ohne Gegner)

Teil 3: Umspielen des Gegners (im Zweikampf oder mit Mitspielern, Doppelpässen etc.)

Teil 4: 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Techniks Schulung für Schießen, Köpfen, Ballannahme, Ballführungen, Nutzen von freien Räumen usw.)

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 31!

Bei Eilbestellung: ☎ 02 51 / 23 50 45



Als Folge dieses Vorgehens entstand die vorläufig endgültige Fassung des Fragebogens mit 54 Fragen, die 6 übergeordneten Themenbereichen zugeordnet sind.

Einteilung des Zufriedenheits-Fragebogens für Fußballmannschaften

Fragebogeneinleitung

Auf der Titelseite des Fragebogens erscheinen neben den Fragen nach der Person des einzelnen Spielers auch die Hinweise für die richtige Bearbeitung. Darüber hinaus folgt – mit Blickrichtung auf einen hohen Wahrheitsgehalt der Antworten – die Aufforderung, die Fragen so ehrlich und gewissenhaft wie möglich zu beantworten.

Themenbereiche

Im Sinne eines besseren Überblicks und den damit verbundenen Erleichterungen bei der Auswertung des Fragebogens sind jeweils 9 Fragen zu einem der nachstehenden 6 Themenbereiche zusammengefasst:

- I. Mannschaft
- II. Trainer
- III. Training
- IV. Spiel
- V. Verein (Institution)
- VI. Verein (Personen)

Einzelfragen

Die Anordnung der 54 Einzelfragen sowie die jeweils zugehörige Antwortvorgabe – hierbei ist eine 1- bis 100%-Skala mit jeweiligen Abstufungsintervallen von 10% vorgegeben – ermöglichen eine schnelle und möglichst einfache Bearbeitung.

Die am Ende des Fragebogens angefügten **offenen Fragen** sollen es dem Spieler ermöglichen, noch einmal gesondert auf persönlich besonders wichtig erscheinende Punkte einzugehen.

Anwendungsbereich des Fragebogens

Bei der Konstruktion des Fragebogens ist ein **Anwendungsbereich von der Landesliga bis hin zur C-Klasse** angezielt.

Prinzipiell scheint jedoch gegen einen Einsatz des Fragebogens auch über diesen Bereich hinaus nichts einzuwenden zu sein.

Bei einer Anwendung in höheren Spielklassen werden dabei sicherlich Fragen

hinsichtlich der finanziellen Unterstützung vermisst werden. Im Gegensatz dazu kommen Fragestellungen zur Mannschaftssitzung und zur Arbeit des Technischen Leiters im Jugend- und AH-Bereich als auch bei Firmenmannschaften sicherlich nur eine untergeordnete Bedeutung zu.

Somit hat jeder Trainer die einzelnen Fragenkomplexe im Hinblick auf die spezifische Situation seiner Mannschaft zu überprüfen und eventuell einzelne Fragen auszutauschen und anzupassen.

Richtlinien für den Einsatz des Fragebogens in der Spiel- und Trainingspraxis

Planung der Untersuchung

Wie oft sollte eine Fragebogenaktion laufen?

Eine mehrfache Anwendung des Fragebogens zu verschiedenen Zeitpunkten ist mit Blickrichtung auf die Erfassung auftretender Veränderungen einer einmaligen Untersuchungsdurchführung

Spieler		Frage															Summe
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Themenbereich I	1	A															D
	2																
	3																
	4																
	5																
	6																
	7																
	8																
	9																
Summe		B															E
		•															
		•															
		•															
Themenbereich VI	45																
	46																
	47																
	48																
	49																
	50																
	51																
	52																
53																	
54																	
Summe																	
Summe gesamt		C															F

Tab. 1: Ergebnisauswertung der Fragebögen

Durch das Eintragen der jeweiligen Prozentzahlen bzw. deren Mittelwerte lassen sich aus dieser Übersicht an den gekennzeichneten Stellen leicht folgende Werte ablesen:

- A – Die Zufriedenheit eines Spielers mit einer einzelnen Frage.
- B – Die Zufriedenheit eines Spielers mit einem einzelnen Themenbereich.
- C – Die Gesamtzufriedenheit eines einzelnen Spielers.
- D – Die Zufriedenheit der gesamten Mannschaft mit einer Frage.
- E – Die Zufriedenheit der gesamten Mannschaft mit einem einzelnen Themenbereich.
- F – Die Gesamtzufriedenheit der Mannschaft.

an nur einem Stichtag vorzuziehen. Um die einzelnen Befragungstermine auch wirklich einzuhalten (im Laufe der Vorrunde empfiehlt sich ein drei- bis viermaliger Einsatz des Fragebogens im Abstand von etwa 4 Wochen), ist die Erstellung eines Untersuchungsplanes vorteilhaft.

Wie viele Spieler sollten beteiligt werden?

Weiterhin sollte über die Anzahl der in die Erhebung einzubeziehenden Spieler nachgedacht werden. Um das Ergebnis nicht durch die Berücksichtigung von Spielern, die nur sporadisch bei Training und Spiel anwesend sind (z. B. solche aus der Reserve oder der AH) zu beeinflussen, erscheint es angebracht, nur solche Spieler einzubeziehen, die ständig an den Aktivitäten der Mannschaft teilhaben.

Wann sollte der Fragebogen eingesetzt werden?

Daneben spielt der Zeitpunkt der Untersuchungsdurchführung eine wichtige Rolle. Hierzu bieten sich verschiedene Alternativen an, z. B. vor oder nach dem Training, im Anschluß an die Spielersitzung oder das Spiel am Wochenende.

Prinzipiell mag sich jeder Trainer hierbei selbst für den am günstigsten erscheinenden Zeitpunkt entscheiden. Es sei nur berücksichtigt, daß von Spielern in ermüdetem Zustand nicht unbedingt gewissenhaft ausgefüllte Fragebögen zu erwarten sind. Demzufolge hat sich auch der Einsatz des Fragebogens zu einem Zeitpunkt vor dem Training in den überwiegenden Fällen bewährt.

Fragebogen mit Namen oder anonym ausfüllen lassen?

Schließlich sollte sich der Trainer Gedanken darüber machen, ob er die Befragung anonym durchführen lassen will oder ob er von den Spielern verlangt, den Namen auf dem Fragebogen anzugeben.

Der Vorteil der ersten Variante liegt darin, daß die Spieler – geschützt durch den „Mantel der Anonymität“ – sicherlich teilweise wahrheitsgemäßere Aussagen treffen. Bei der zweiten Alternative ergibt sich natürlich die Möglichkeit einer eindeutigen Zuordnung der Ergebnisse zu den einzelnen Sportlern. In diesem Falle erscheint es jedoch geraten, vor der Befragung zuzusichern, daß die Probanden keinerlei negative Konse-

quenzen aufgrund ihrer Antworten zu befürchten haben.

Durchführung der Untersuchung

Unmittelbar vor Beginn der Untersuchung sollten nochmals Sinn und Zweck der Fragebogenaktion verdeutlicht werden, denn nur wenn die Spieler den Fragebogen auch ehrlich und gewissenhaft beantworten, erhält der Trainer auch der Realität entsprechende Daten. Deswegen ist auch nochmals gesondert auf die Bearbeitungshinweise auf der Titelseite des Fragebogens hinzuweisen.

Um für eventuell auftretende Fragen bereitzustehen, sollte der Trainer während der Bearbeitungszeit den Raum nicht verlassen. Gleichzeitig sollte er darauf achten, daß die Fragebögen auch wirklich selbständig ausgefüllt werden. Zeitdruck ist bei der Beantwortung von den Spielern möglichst fernzuhalten (die Bearbeitungszeit liegt bei etwa 10 bis 15 Minuten).

Darstellung der gewonnenen Daten

Um bei der Darstellung der über 800 gewonnenen Daten eine gewisse Übersichtlichkeit zu bewahren, hat sich – auch im Sinne einer fehlerfreien Ergebnisauswertung – eine Erfassung der einzelnen Zahlenwerte in ein Auswertungsraster (Tab. 1) bewährt.

Interpretation der Ergebnisse

Gesamtinterpretation

Hierbei kann die graphische Darstellung der erzielten Ergebnisse eine große Hilfe sein. So lassen sich z. B. die Kurvenverläufe in den einzelnen Themenbereichen oder der Verlauf der Gesamtzufriedenheit (nützlich beim Vergleich mehrerer Untersuchungen) gut in einem Koordinatensystem erfassen. Dagegen ist für das Profil in den einzelnen Themenbereichen die Form des Balkendiagramms angebracht.

Interpretation der Ergebnisse zu einzelnen Fragen

Bei der Interpretation der Ergebnisse zu einzelnen Fragen ist besonderer Wert auf sogenannte **Ausreißerergebnisse** zu legen – also Fragen, die besonders hohe oder niedrige Zufriedenheitswerte aufweisen.

An dieser Stelle sollte sich nun der Trainer intensive Gedanken darüber machen, warum die Spieler die Bewertungen so und nicht anders vorgenommen haben.

MIKR S

Gelenkverstärkungen

— Von Krankenkassen zugelassen —

MIKROS –
beschleunigt
den Heilungsprozeß
von Verletzungen.

MIKROS –
verhindert Verdrehen,
Verstauchen und
Umknicken.

MIKROS –
Bewegungsfreiheit
und Sprungkraft
bleiben erhalten.



Beratung und
Information:

Ing. Harald Warncke GmbH

Weg beim Jäger 222 · 2000 Hamburg 63 (Fuhlsbüttel)
Tel: 040/59 83 38, nach 16 Uhr 538 33 46 · Telex 217 44 88

Diskussion mit den Spielern – Problemlösungen einleiten

Hieran schließt sich der entscheidende Moment der ganzen Untersuchung an: Der Trainer sollte sich nun nicht mit den Informationen über die Mannschaft begnügen, sondern die Diskussion mit der Mannschaft suchen bzw. geeignete Lösungen zum Abbau bestehender Unzufriedenheiten in die Wege leiten.

Diesbezüglich scheint es sinnvoll, sich bereits bei der Erstellung des Zeitplanes Gedanken über einen Termin für die Diskussion der Ergebnisse mit den Spielern zu machen, wobei der Zeitpunkt dafür günstigerweise unmittelbar nach der Datenerhebung liegen sollte. Zu dieser Sitzung sollte der Trainer auch den Abteilungsvorstand und den Technischen Leiter hinzuziehen.

Anhand vorbereiteter Grafiken kann der Trainer den Spielern deren Bewertungen vor Augen führen. Die Frage, warum die Spieler mit dem einen oder anderen Punkt so unzufrieden waren und was zukünftig besser gemacht werden könnte, sollte sich unbedingt anschließen.

Untersuchungsprobleme

Der praktische Umgang mit dem Fragebogen lehrt, daß bei dessen Anwendung immer wieder eine Reihe von Problemen auftreten. Um diese bei folgenden Untersuchungen vermeiden zu können, seien die wichtigsten kurz aufgezeigt:

- Der Zeitpunkt der Untersuchung sollte genau ausgewählt werden (von ermüdeten Spielern oder solchen, die schnell nach Hause wollen, ist nur eine flüchtige Arbeitsweise zu erwarten).
- Die Fragebögen sollten – mit Blickrichtung auf die problematische Rücklaufquote – auf keinen Fall zur Bearbeitung mit nach Hause gegeben werden.
- Um der Gefahr einer „Übersättigung“ vorzubeugen, sollte der Fragebogen in nicht zu kurzen Abständen zur Anwendung gebracht werden.
- Im Sinne einer übersichtlichen Ergebnisdarstellung sollte der Trainer das vorgestellte Auswertungsschema verwenden.
- Nach der Auswertung der gewonnenen Daten sollte sich der Trainer nicht damit zufriedengeben, die Ergebnisse zu kennen, sondern die Diskussion mit Spielern und Funktionären suchen, um Lösungen einzuleiten, mit

deren Hilfe bestehende Unzufriedenheiten abgebaut werden können.

Zusammenfassung und Ausblick

Als Fazit soll noch einmal in komprimierter Form auf die wesentlichen Vorteile, welche die Anwendung des Fragebogens mit sich bringt, hingewiesen werden:

- Aus organisatorischer Sichtweise ist zu bemerken, daß der Fragebogen einfach anzuwenden ist und die Daten mit Hilfe eines Taschenrechners problemlos auszuwerten sind. Darüber hinaus erfordert die Untersuchung nur einen sehr geringen finanziellen Aufwand.
- Eine wahrheitsgemäße Beantwortung der Fragen vorausgesetzt, liefert der Fragebogen eine objektive Rückmeldung von allen Spielern hinsichtlich einer Vielzahl verschiedener Fragestellungen. Die somit erhaltenen Da-

ten erlauben es dem Trainer, wichtige Rückschlüsse für seine Trainingsarbeit sowie die Betreuung der Mannschaft im Spiel zu ziehen.

- Darüber hinaus dienen die Ergebnisse dem Trainer als Grundlage für die Diskussion bestimmter Punkte (z. B. Anschaffung neuer Trainingsgeräte) mit dem Abteilungsvorstand oder Technischen Leiter.
- Schließlich, und diesem Faktum kommt aus sportpsychologischer Sichtweise besondere Bedeutung zu, erkennen die Spieler durch den Einsatz des Fragebogens, daß sich der Trainer für sie und die Probleme der Mannschaft interessiert, was aus motivationspsychologischer Sichtweise eine gute Basis für eine erhöhte Zufriedenheit bildet. Diese ist dann wiederum Grundlage für eine bessere Kameradschaft unter den Spielern sowie eine erhöhte Leistungsfähigkeit im Wettspiel.

„Zufriedenheits-Fragebogen für Fußballmannschaften“

Datum: _____ Verein: _____

Angaben zur Person:

Name: _____ Vorname: _____

Beruf: _____ Alter: _____

Mitglied seit _____ Spielposition: _____

Anweisungen zur Beantwortung des Fragebogens:

Im folgenden erhalten Sie eine Liste verschiedener Charakteristika, die Ihre Mannschaft und Ihren Verein betreffen. Für jeden dieser Punkte werden Sie gebeten, folgende Bewertung vorzunehmen:

– Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig mit dem betreffenden Punkt?

Die Einstufung wird an einer 1- bis 100%-Skala vorgenommen, die wie folgt aussieht:

	minimal zufrieden								maximal zufrieden		
Pers. Zufriedenheit:	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%

- Sie werden gebeten, diejenige Zahl anzukreuzen, die den zu bewertenden Sachverhalt am besten repräsentiert.
- Markieren Sie auf diese Weise bei jeder Skala nur **eine** Zahl.
- Bitte lassen Sie keine Skala aus.
- Wenn sich beim Ausfüllen Ihre Meinung ändern sollte, können Sie die Ankreuzungen durchstreichen und eine neue Stelle ankreuzen.
- Bitte beantworten Sie jede Frage so **ehrlich** und **gewissenhaft** wie möglich! Seien Sie sich bewußt darüber, daß falsche oder ungenaue Antworten Ihren Trainer/Abteilungsleiter dazu verleiten können, falsche Initiativen für Ihre Mannschaft oder den Verein zu ergreifen!

I. Themenbereich „Mannschaft“

	Persönliche Zufriedenheit										
	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
1 Die persönliche Integration ins Mannschaftsgefüge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Die Kameradschaft in der Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Der Zusammenhalt der Mannschaft (auch in kritischen Situationen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Die Möglichkeit, seine eigene Meinung in mannschaftsinternen Angelegenheiten einzubringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Die Identifikation der Spieler mit den Interessen der Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Der innerhalb der Mannschaft herrschende Leistungswille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Die Diskussion problematischer Punkte innerhalb der Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Die Integration junger und neuer Spieler in die Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Die persönlichen Kontakte zu anderen Mitgliedern der Abteilung (Reserve, AH, Jugend).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

II. Themenbereich „Trainer“

	Persönliche Zufriedenheit										
	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
10 Die fachlichen Kenntnisse des Trainers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Der Arbeitsaufwand (Einsatz) des Trainers für die Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Das Führungsverhalten des Trainers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Die Durchsetzungsfähigkeit des Trainers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Das psychologische Geschick des Trainers im Umgang mit der Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Das allgemeine Verhältnis zwischen Trainer und Spieler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Die persönliche Beziehung zum Trainer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Die Aufmerksamkeit, die Ihnen der Trainer entgegenbringt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Die persönliche Motivation für das Training/Spiel durch den Trainer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

III. Themenbereich „Training“

	Persönliche Zufriedenheit										
	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
19 Die Trainingsgestaltung durch den Trainer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Die Trainingsbeteiligung der Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Die Einsatzbereitschaft der Mannschaft im Training.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Das körperliche Anspruchsniveau („Härte“) des Trainings.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Die Vermittlung von Technik und Taktik in Theorie und Praxis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Der Einbau von komplexen Übungsformen und Trainingsspielen ins Trainingsprogramm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Das Konditionstraining.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 Der persönliche konditionelle Trainingszustand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 Die Gestaltung und Inhalte der Spielersitzung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IV. Themenbereich „Spiel“

	Persönliche Zufriedenheit										
	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
28 Die Entscheidungen des Trainers bezüglich der Mannschaftsaufstellung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 Die taktische Einstellung der Mannschaft auf das Spiel durch den Trainer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Die Kampfkraft der Mannschaft im Spiel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 Die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung im Spiel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 Die Anweisungen (Zurufe) des Trainers während des Spiels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 Das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft im Wettkampf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 Die Anzahl an Leistungsträgern in der Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 Die konditionelle Stärke der Mannschaft in den letzten Minuten des Spiels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 Die Beurteilung der persönlichen Spielleistung durch den Trainer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

V. Themenbereich „Verein“ (Institution)

	Persönliche Zufriedenheit										
	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
37 Die Verkehrsanbindung des Vereins.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 Der Zustand der Sportanlage (z. B. Plätze) des Vereins.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39 Die im Verein bereitstehenden Sportmittel (z. B. Geräte, Bälle).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 Die zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten im Verein (z. B. Krafraum).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41 Die hygienischen Verhältnisse im Verein (Duschen, saubere Umkleidekabinen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42 Die medizinisch/physiotherapeutische Abteilung des Vereins (Sauna, Massage).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43 Die für die Abteilung bereitstehenden finanziellen Mittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44 Die Darstellung der Fußballabteilung in der Vereinszeitung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45 Die von der Abteilung organisierten Feste, Feiern und Ausflüge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VI. Themenbereich „Verein“ (Personen)

	Persönliche Zufriedenheit										
	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
46 Die Aufgeschlossenheit der Vereinsspitze (Präsident, Manager) für die Interessen der Fußballabteilung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47 Die Arbeit des Fußball-Abteilungsleiters.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48 Die Arbeit des Technischen Leiters.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49 Der Einsatz des Jugendleiters für die Jugendarbeit im Verein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50 Person und Auftreten des Trainers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51 Person und Auftreten des Spielführers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52 Die gesellschaftliche Einbeziehung von Frau/Freundin und Freunden in das Leben der Mannschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53 Das technische und Verwaltungs-Personal (Platzwart, Sekretariat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54 Der Vereinswirt und die Vereinsgaststätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C1 Sportpsychologie

Bitte notieren Sie noch kurz:

– Was mir in der Fußballabteilung am wenigsten gefällt:

– Was mir in der Fußballabteilung am besten gefällt:

– Welche Fragen bezüglich der Fußballmannschaft ich noch vermisste:

– Sonstige Anmerkungen:

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp
Fußball-Kartothek 3
 Ausdauertraining



philippa

Ausdauer

Über keinen anderen Konditionsfaktor hat die Trainingstheorie in neuester Zeit so kontrovers diskutiert. Ausdauer – kein anderer Trainingsinhalt bereitet dem Trainer so viel Kopfzerbrechen, denn mit Ausdauertraining verbinden Spieler immer schon Begriffe wie „Quälerei“, „Schinderei“ und „Monotonie“.

Aber:

- Müssen notwendigerweise monotone Rundläufe, die automatisch Motivationsprobleme bei den Spielern hervorrufen, auf dem Trainingsprogramm stehen?

- Wenn nicht, wie verpacke ich durch attraktive Trainingsformen ein systematisches Ausdauertraining so, daß die Spieler „lächelnd zu Boden sinken“?

Hierzu bietet die Fußball-Kartothek 3 „Ausdauertraining“ auf 87 Karten ausreichend Trainingsvorschläge, die auch bei nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

Die Systematik der Kartothek beweist, daß auch bei der Ausdauerschulung der **Ball im Mittelpunkt** stehen kann:

1. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen
2. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden
3. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

Erich Rutemöller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 1
 Hallentraining



philippa

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):
 DM 28,- (zzgl. Versandkosten)

Erich Rutemöller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 2
 Torwartraining



philippa

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwartraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu viele organisatorische Tipps zum Torwartraining.

philippa
 Bestellschein
 Seite 31

Trainingseinheit 3

- Stationstraining zur Schulung grundlegender taktischer Elemente

Aufwärmen (30 Minuten)

Zuspielformen in der 3er-Gruppe

Es werden 3er-Gruppen gebildet, die sich über das ganze Spielfeld in verschiedener Form einen Ball zuspielen.

Übung 1:

Freies Zusammenspiel in der lockeren Bewegung.

Übung 2:

Zuspiele erfolgen nur mit dem Spann bzw. der Außenseite.

Übung 3:

Nach jedem Zuspiel erfolgt eine bestimmte gymnastische Übung.

Übung 4:

Zuspiele im Wechsel von langen und kurzen Pässen.

Übung 5:

Nach einem Abspiel erfolgt ein kurzer Antritt über 10 Meter.

Übung 6:

Weite Zuspiele und dabei die Flugbälle abwechselnd direkt weiterleiten.

Übung 7:

Das Zuspiel wird durch einen Spurt gefordert.

Übung 8:

Schnelles Kurzpaßspiel in höchstem Tempo mit mehreren Antritten und Richtungsänderungen. Danach noch 2 Minuten Balljonglieren in der 3er-Gruppe. Welche Gruppe erreicht während dieser Zeit die höchste Zahl an Zuspielen ohne Bodenkontakt?

Hauptteil (25 Minuten)

Stationstraining in der 3er-Gruppe

Die 3er-Teams des Aufwärmprogramms bleiben zusammen und üben im Wechsel an einer von 5 Stationen, an denen grundlegende technisch-taktische Elemente trainiert werden (u. a. Freilaufen, Flankenbälle, Torschüsse, Kopfballspiel).

Station 1:

Flanken im Rotationsbetrieb (**Abb. 1**)

Zu Beginn stellen sich ein Spieler der Gruppe ohne Ball vor dem Tor und die beiden anderen Gruppenmitglieder mit Ball an der Spielfeldseite, etwa 30 Meter von der Torauslinie entfernt, auf. Der erste Spieler dribbelt zur Grundlinie und schlägt von dort einen Flankenball auf den vor dem Tor wartenden Mitspieler, der zum Torabschluß kommen soll.

Danach wechselt der Flankengeber vor das Tor und der Torschütze mit Ball zur Seitenlinie. Nun startet der 3. Spieler einen Flankenlauf usw.

Variationen:

- Slalomparcours an der Seitenlinie
- Im Wechsel kurze/lange bzw. flache/hohe Flankenbälle

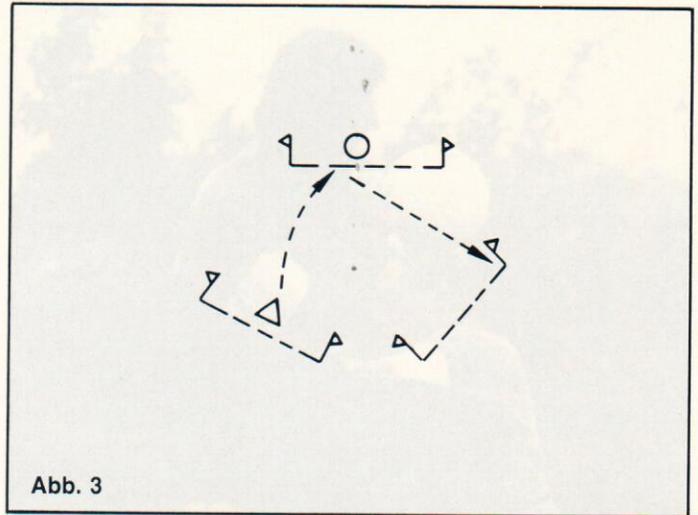
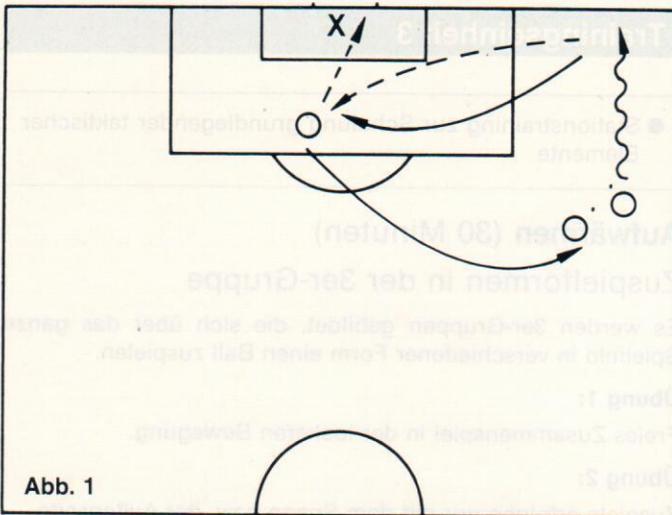


Foto: Bongarts

Norbert Vieth

Training am Ende der Saison (2. Teil)

Erfolgstrainer Helmut Schulte von der Überraschungsmannschaft des FC St. Pauli macht es vor: Trotz aller konzentrierter und systematischer Trainingsarbeit darf gerade am Saisonende der Spaß nicht zu kurz kommen. Nur mit einer motivierenden und interessanten Trainingsgestaltung sind die Spieler von den Strapazen einer langen Saison abzulenken und letzte Leistungsreserven zu mobilisieren.



Station 2:

1 und 1-gegen-1-Situation (Abb. 2)

20 Meter hinter einer etwa 15 Meter breiten Grundlinie befinden sich 1 Angreifer und ein deckender Gegenspieler, 1 Anspieler mit Ball weitere 10 Meter entfernt im Rückraum. Der Angreifer soll durch geschicktes Freilaufen (Tempowechsel/Körpertäuschungen) ein Anspiel ermöglichen, anschließend über die Ziellinie dribbeln und zum Anspieler zurückpassen.

Nach jeweils 10 Aktionen erfolgt ein Aufgabenwechsel. Welcher Spieler erreicht die meisten Rückpässe?

Station 3:

Kopfballspiel in der 3er-Gruppe (Abb. 3)

3 Tore (5 Meter Breite) sind in Dreieckform im Abstand von 8 Metern zueinander aufgebaut. In jedem Tor ein Spieler. Sie werfen sich abwechselnd die Bälle zum Kopfballschluß auf ein beliebiges Tor zu.

Welches Gruppenmitglied erreicht die meisten Treffer?

Station 4:

2 Spieler mit Ball neben dem Tor auf der Torauslinie, das 3. Gruppenmitglied etwa 40 Meter vor dem Tor. Der erste Spieler paßt von der Grundlinie flach (hoch) zu dem vor dem Tor wartenden Partner und startet mit dem Zuspiel als Abwehrspieler zum 1 gegen 1 vor das Tor.

Nach dem Torabschluß wechselt der Angreifer als Anspieler neben das Tor, und der Abwehrspieler erwartet nun das

Zuspiel vom 3. Gruppenmitglied zum erneuten 1 gegen 1 auf das Tor usw. (Abb. 4).

Station 5:

2 gegen 1 auf ein Kleintor. 2 Angreifer versuchen, gegen 1 Verteidiger innerhalb von 1 Minute möglichst viele Treffer auf ein kleines Offentor zu erzielen. Jeder Spieler ist für 1 Minute Abwehrspieler.

Der Verteidiger darf nicht auf der Torlinie stehen.

Abschlußspiel (20 Minuten)

5 gegen 5 gegen 5

Drei 5er-Mannschaften spielen im Wechsel auf einem Dreiviertel-Spielfeld 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torwarte.

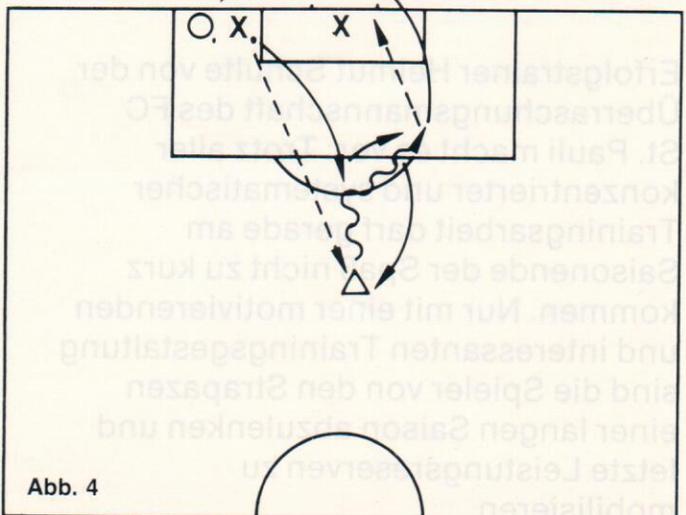
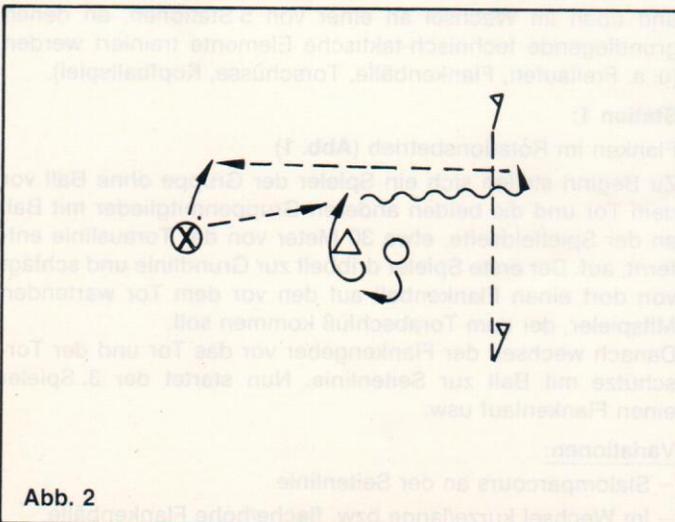
Zunächst spielt Mannschaft A auf das Tor von B, bei Ballverlust greift Mannschaft B das gegenüberliegende Tor gegen das dort wartende Team von C an.

Hinweis:

Zusammenstellung der Gruppen nach Spielpositionen und gruppentaktischen Aspekten.

Variation:

Nach Ballverlust darf die betreffende Mannschaft bis zur Mittellinie nachsetzen und den Ball zurückerobern.



Trainingseinheit 4

- Verbesserung des Zusammenspiels (Training grundlegender gruppentaktischer Elemente)
- Training des Torabschlusses

Aufwärmen (30 Minuten)

Zusammenspiel in 4er-Gruppen

In den Ecken einer Spielfeldhälfte sind vier 15 x 15 Meter große Übungsräume markiert. In jedem dieser Spielfeldbereiche befinden sich 4 Spieler mit einem Ball (Abb. 5).

Übung 1:

Zusammenspiel in der 4er-Gruppe in lockerer Bewegung.

Übung 2:

Der angespielte Spieler dribbelt zunächst um eine der Spielfeldbegrenzungen und paßt erst danach zum nächsten Partner.

Übung 3:

Das Dribbling um die Spielfeldmarkierung erfolgt nun in erhöhtem Tempo.

Übung 4:

Die Spieler geben im Wechsel jeweils 2 gymnastische Übungen vor, die die anderen Gruppenmitglieder nachmachen.

Übung 5:

3 gegen 1 direktes Spiel in der Gruppe.

Übung 6:

Auf Kommando wechseln die 4er-Gruppen im schnellen Zusammenspiel in die jeweils nebenliegende Übungszone.

Variation:

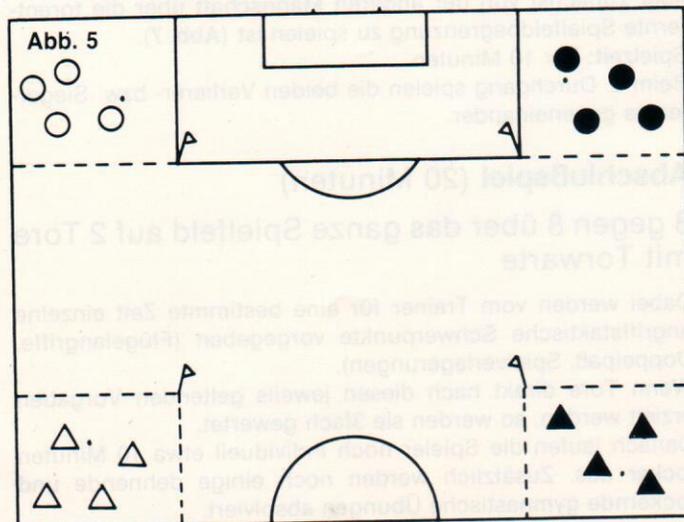
Wechsel in den diagonal gegenüberliegenden Übungsraum.

Spielform:

Diagonalspiel auf 4 Tore

Die vier 4er-Mannschaften bestreiten nun alle gleichzeitig eine Spielform. Dabei spielen jeweils die beiden diagonal gegenüberliegenden Gruppen 4 gegen 4 auf die betreffenden Spielräume.

Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein Spieler der Mannschaft im gegnerischen Spielraum angespielt wird.



NEUER < BFP-KATALOG > IM JUNI



Auf 80 -DIN A4- SEITEN :

* VIDEOS

- Lehrfilme (Jetzt auch aus Holland u. England)
- Spiele, WM, Porträts (Cruyff, Platini, Pele, Best, ...)
- Ernährung, Physiologie...

* FACHBÜCHER

- Jetzt auch aus Holland, Belgien und England

* FACHZEITSCHRIFTEN

* AUDIO-LERNPROGRAMME

* COMPUTER-SPIEL-ANALYSE

(bekannt aus dem "Kicker-Sportmagazin")

* LEHR-HILFSMITTEL

(u.a. neue BFP-Taktikblöcke)

* TRAININGSHILFEN

- Freistoßmauern, Hürden, Markierungen, Trainingsbälle, Medizinbälle, Lichtschranken für Schnelligkeitstraining, neue Geräte für das Sprungkrafttraining, Herzfrequenzmeßgeräte etc....

* EXCLUSIV-INTERVIEWS/REPORTAGEN

(u.a. mit Dettmar Cramer, Robert Jung/Mainz 05, Guus Hiddink /PSV Eindhoven, Dr. K. Baron/ Ernährung, Alex Gebhart /Jugendtraining und Bernhard Dietz /Trainer beim ASC Schöppingen)

Kopieren oder ausschneiden und einsenden an:

BFP · Versand · Postfach 1144 · D - 2950 Leer

JETZT MIT DIESEM ABSCHNITT ANFORDERN

BFP · Versand · Postfach 1144 · D - 2950 Leer

Bitte schicken Sie mir Ihren neuen BFP-Katalog 89/90 (Ausgabe Juni) schnellstmögl. zu.

Die Schutzgebühr in Höhe von 3,00 DM (in Briefmarken möglich) habe ich beigelegt!

Absender:

Name:

Vorname:

Str./Nr.

PLZ/Ort:

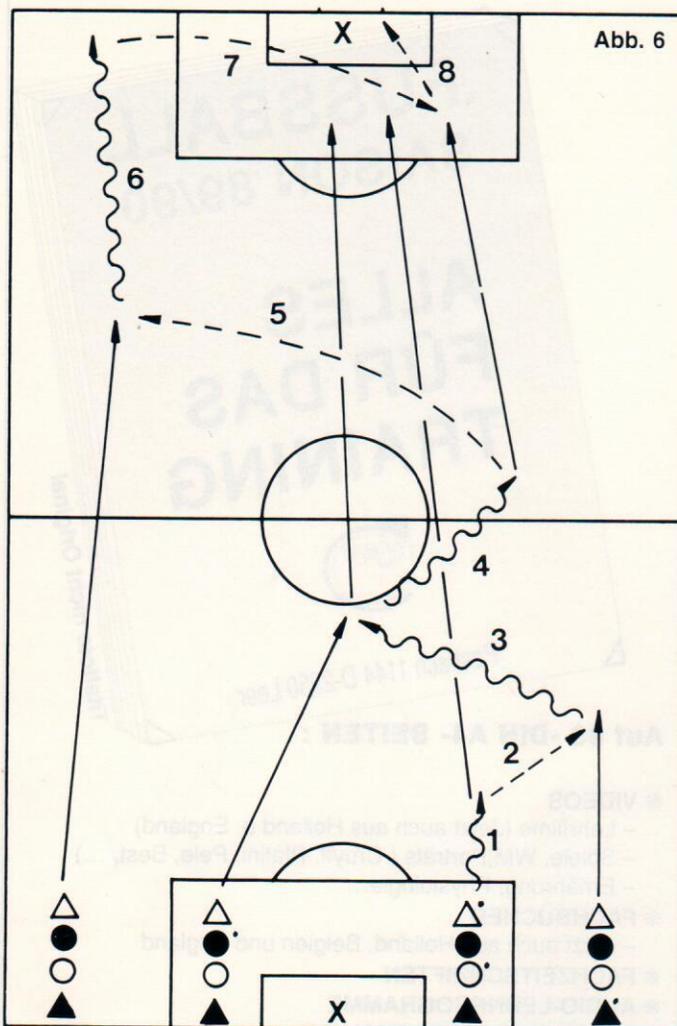


Abb. 6

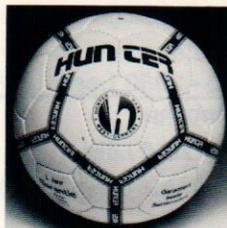
Hauptteil (50 Minuten)

Kombinationsformen in den 4er-Gruppen zwischen den Toren

Die 4er-Teams kombinieren mit verschiedenen Schwerpunkten im Wechsel auf beide Tore (Abb. 6).

Schwerpunkte:

- Freies Zusammenspiel
- Ballkontakte werden begrenzt



Top-Angebot!

Fluoreszenz-Fußbälle in Signalrot und Neongelb mit HUNTER-Design.

Jetzt sofort lieferbar. Kunststoffball. Absolut rund. Durch seine Färbung speziell bei Flutlicht gut zu sehen.

Art.-Nr. 71001 rot
Art.-Nr. 71002 gelb

10 Bälle nur
DM 199,-

zuzüglich DM 5,-
Portoanteil

**SPORTVERSAND
H. WERNER OHG**
Postfach 65, 8079 Kipfenberg,
Tel. 0 84 65 / 14 29
Auslieferung für die Schweiz:
**Girtag AG, Postfach 81,
CH-8152 Glattbrugg**

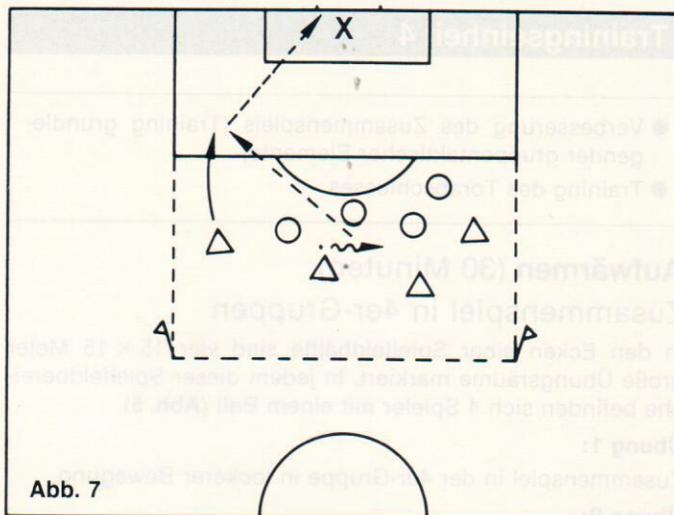


Abb. 7

- Torabschluss durch einen vorher zu bestimmenden Spieler
- Torabschluss nach einer Spielverlagerung (3 Spieler der Gruppe lassen sich im engen Zusammenspiel auf eine Spielfeldseite fallen und verlagern im geeigneten Moment das Spiel mit einem weiten Flugball auf den sich freilaufenden 4. Spieler. Dieser soll möglichst schnell zum Torabschluss kommen.)
- Vorgegebene Kombinationsformen schwerpunktmäßig einsetzen (Hinterlaufen, Übergeben, Torabschluss nach Doppelpaß)
- Torabschluss nur nach einem Flügelausfall (Das Spiel wird durch schnelle Kombinationen auf eine Spielfeldseite verlagert. Von dort erfolgt eine Flanke auf einen Mitspieler vor dem Tor).

Torschußspiel 4 gegen 4

Vor beiden Toren absolvieren jeweils zwei der 4er-Mannschaften die folgende Spielform: Außerhalb des Strafraums ist ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld abgegrenzt. Die ballbesitzende 4er-Gruppe versucht, im Zusammenspiel Torschußmöglichkeiten vorzubereiten. Tore sind nur nach einem Paß in den Strafraum möglich. Nachdem eine Mannschaft den Ball in die Torschußzone gespielt hat, sind nur noch 2 Ballkontakte erlaubt.

Bei Ballverlust erfolgt ein Aufgabenwechsel, wobei der Ball aber zunächst von der anderen Mannschaft über die torentfernte Spielfeldbegrenzung zu spielen ist (Abb. 7).

Spielzeit: 2 x 10 Minuten.

Beim 2. Durchgang spielen die beiden Verlierer- bzw. Siegerteams gegeneinander.

Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 über das ganze Spielfeld auf 2 Tore mit Torwarte

Dabei werden vom Trainer für eine bestimmte Zeit einzelne angriffstaktische Schwerpunkte vorgegeben (Flügelausfälle, Doppelpaß, Spielverlagerungen).

Wenn Tore direkt nach diesen jeweils geltenden Vorgaben erzielt werden, so werden sie 3fach gewertet.

Danach laufen die Spieler noch individuell etwa 10 Minuten locker aus. Zusätzlich werden noch einige dehnende und lockernde gymnastische Übungen absolviert.

News



**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 0 61 21 / 84 34 69

Personalien



Horst Zingraf, Mitglied des BDFL-Bundesvorstandes, Vorsitzender der BDFL-Verbandsgruppe Südwest, feierte seinen 50. Geburtstag.

Termine

Regionale Fortbildung

Bis zur nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ findet nachfolgende regionale Arbeitstagung statt, die vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt wird:

5. Juni (Montag)

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Südwest Saarbrücken**

LSV-Sportschule im Stadtwald
Thema: Taktik in Theorie und Praxis

Zentrale Fortbildung

Themen und Referenten des Internationalen Trainer-Kongresses 1989 vom 10. bis 16. Juni 1989 in Duisburg-Wedau

Attraktiver Fußball und seine Problematik

Verbandssportlehrer Günter Grothkopp
Herauspielen und Nutzen von Torchancen

Fußball-Lehrer Dr. Stefan Lottermann

Aktuelle Forderungen an das Junioren-Training

Verbandssportlehrer Bodo Menze

Schwerpunkte im DFB-Stützpunkttraining für Junioren

im Defensiv-Bereich: Verbandssportlehrer K. Niemuth

im Offensiv-Bereich: Verbandssportlehrer Bodo Menze

Taktik versus Spielwitz

eine Gegenüberstellung mit vergleichender Bewertung

FIFA-Trainer Dettmar Cramer

Preßdeckung im Abwehrverhalten

Fußball-Lehrer Rainer Bonhof

Spielformen zur Verbesserung des Angriffsfußballs

in Theorie und Praxis

Holger Osieck, Trainer der Nationalmannschaft

adidas: Neue Produkte für Wettkampf und Training

adidas-Repräsentanten Manfred Drexler und H. Widmann

Richtig Essen und Trinken im Leistungssport

Max Inzinger, Ernährungsberater der FIFA

Möglichkeiten für attraktiven Fußball – im Spiel und Training

Ernest Jacky, Verbandstrainer Frankreich

Gymnastik

als Grundlage für Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit im Spiel
Gunnar Gerisch, Dozent an der DSHS Köln

Aktuelles aus dem DFB

Otto Andres/Dr. W. Gerhardt/Horst R. Schmidt

Variationen für modernes Torschußtraining

DFB-Trainer Bernd Stöber

Trainer-Erfahrungen im Ausland

mit Spielern fremdländischer Mentalität und Sprache

Jupp Derwall, mehrfacher Meister und Pokalsieger mit Galatasaray Istanbul

Kongreß-Leitung:

Herbert Widmayer (Frechen), Kurt Böhnke (Berlin), Herbert Binkert (Saarbrücken), Hermann Höfer (Frankfurt/Main), Gero Bisanz (Köln).

Organisationsleitung:

Lothar Meurer (Wiesbaden)

Anmeldung:

Die Anmeldefrist endete am 31. März 1989. Auskunft über Möglichkeiten zu Nachmeldungen im begrenzten Umfang nur telefonisch durch die BDFL-Bundesgeschäftsstelle, Telefon 061 21/843469.



**Der neue
SPORT-THIEME
Versandhauskatalog ist da,
mit mehr als 3.500 Artikeln,
durchgehend farbig illustriert,
180 Seiten stark.**

**Von Sportfachleuten
für Sportler.**

**Bestellen Sie Ihren
Katalog bei:**

SPORT-THIEME

Postfach 320/72
3332 Grasleben/Helmstedt
Telefon 0 53 57 / 1 81 81



Diesen Gutschein ausfüllen
und abschicken an:

SPORT-THIEME

Postfach 320/78 3332 Grasleben

**Ja, schicken Sie mir den
neuen Katalog**

NAME

STRASSE

PLZ ORT

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

Bauer: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**

Bauer/Ueberle: Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**

Bisanz/Gerisch: Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen **DM 16,80**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 Seiten, 2., verbesserte Auflage **DM 48,00**

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**

Huba (Hg.): Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

Kacani/Horsky: Modernes Fußballtraining, 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen **DM 32,00**



Koch u.a.: Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag (DDR) 1986. 264 Seiten **DM 27,80**

Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten.

Talaga: Fußballtechnik. 202 Seiten.

Talaga: Fußballtaktik. 219 Seiten. Drei Bände. Je Band **DM 15,90**

II. Fußball-Trainingslehre

Jung: Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten **DM 24,60**

Albrecht (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten **DM 32,00**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Auste: Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S. **DM 16,80**

Bantz/Weisweiler: Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 18,80**

Frank: Konditionsgymnastik für das Fußballtraining. 158 Seiten, zahlreiche Fotos. **DM 27,50**

Fuchs/Kruber/Jansen: Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 28,80**

Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

Knebel/Herbeck/Hansen: Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,80**

2. Jugendtraining

Bauer: richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer **DM 12,80**

Benedek: Fußballtraining mit Kindern, 274 S., zahlr. Abb. **DM 24,80**

Bisanz/Gerisch: Mini-Fußball, 84 S. **DM 14,00**

Wittmann/Maier/Pfeifer: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

Pfeifer/Maier: „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen **DM 28,00**

Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten **DM 29,80**

Rogalski/Degel: Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 Seiten **DM 10,80**

Deutscher Fußball-Bund: Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**

3. Torwarttraining

Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 27,00**

Hargitay: Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,00**

Thissen/Roelgen: Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos. Neuauflage Sept. '87 **DM 32,00**

4. Übungssammlungen

Benedek: Fußball – 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**

Benedek: Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**

Bucher: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 26,80**

Frank: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 S., Neuauflage Oktober '87 **DM 24,80**

Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 S. **DM 10,80**

Studener: Fußballtraining. Teil I und II. 312 Abb., 282 Seiten **DM 24,80**

Wenzlaff: 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen, Neuersch. 1986 **DM 29,80**

Zeeb: Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 Seiten **DM 24,80**

5. Sonstiges

Beck: Der lachende Fußballer. 102 S., 55 Zeichnungen **DM 16,80**

Coerver: Fußballtechnik, Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos **DM 29,80**

Videokassetten dazu (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Kasette **DM 68,00**

Bauer: Fußballregeln leicht verständlich. Neuersch. 1986, 127 Seiten **DM 12,80**

WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

Funcke: Fußball. Ein humoristisches Wörterbuch. 96 Seiten **DM 18,00**

Gray: Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**

Hochgesand: Gefeierte – gefeuert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer. 160 Seiten, 50 Fotos **DM 24,80**

Summer: Die internationalen Fußball-Regeln. 128 Seiten **DM 17,00**

Wagner: Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 65,00**

Unsere Empfehlung:



Lehrplan III

Gero Bisanz, Sportlehrer im Deutschen Fußball-Bund, hat in diesem Lehrplan die Grundlagen eines fundierten Aufbau- und Leistungstrainings für jugendliche Fußballspieler zusammengestellt. Technische und taktische Fähigkeiten, aber auch Freude am Spiel sollen durch diese praxisorientierte Lehrmethode vermittelt werden, 144 Seiten **DM 24,00**

766 Spiel- und Übungsformen. Vom Aufwärmen, über das Konditions- und Koordinationstraining bis zu komplexen Spiel- und Wettkampfformen – hier finden Trainer und ambitionierte Torhüter in rezeptartiger Art Spiel- und Übungsformen für ein vielseitiges und wirkungsvolles Training. 168 Seiten **DM 20,80**



Kinder- und Jugendtraining



Fußball-Handbuch 2

Dieses ausführliche Lehrbuch stellt kindgerechte Trainingsformen vor, die junge Spieler in Theorie und Praxis an Handlungsfähigkeit und -schnelligkeit für alle Situationen des Fußballsports heranzuführen sollen. Partnerschaftlichkeit bei Fehlerkorrekturen und konstruktives Lernen sind die pädagogische Basis dieses Buches. 202 Seiten **DM 44,00**



Sportdater 89/90
Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**

IV. BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80), Warendorf ('81) **je DM 13,00**

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) **je DM 15,00**

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87), Bad Füssing ('88) **je DM 17,00**

Sport Verletzungen

Spezial

Mai 1989 - Auflage: 80 000

Erscheint in allen Titeln der Philippka-Sportivkombi
Redaktion: Ralf Krolczyk

Jedes Jahr ereignen sich in der Bundesrepublik Deutschland fast zwei Millionen Sportverletzungen, von denen die überwiegende Mehrzahl entweder vom Patienten selbst oder ohne großen Aufwand in der Praxis eines Arztes behandelt wird. Die Zahl der Sportverletzungen wird entsprechend der zunehmenden sportlichen Aktivität breiter Bevölkerungsschichten weiter ansteigen, wobei es geradezu selbstverständlich erscheint, daß von Zeit zu Zeit die bestehenden Therapiekonzepte häufiger Verletzungen überprüft und gegebenenfalls überarbeitet werden.

Unter diesem Aspekt sind auch die vielfältigen Aktivitäten des Pharma-Unternehmens Merckle (Blaubeuren) zu sehen und zu loben. Die Unterstützung der Herausgabe eines Informationsblattes (Sportmedizin-Report), die Durchführung von Workshops und internationalen Symposien, das Programm zur Sofortbehandlung bei stumpfen Verletzungen sowie aktuell die Erstellung einer Broschüre mit Trainingstips von Spitzensportlern zum Aufwärmen mit System sind einige Beispiele.

Das „sports-opening“ wurde erstellt auf der Basis von Aussagen und Erkenntnissen des DMSO-Sportsymposiums im März 1989 in Garmisch-Partenkirchen.

DMSO, zu gut deutsch: Dimethylsulfoxid, findet heute als wirksame Substanz ein weites Anwendungsspektrum bei vielen akut-entzündlichen, posttraumatischen und rheumatologischen Prozessen im Bereich der Weichteile und Gelenke des menschlichen Bewegungsapparates.

Eine entsprechende Bedeutung hat DMSO als ein wichtiger Bestandteil von Dolobene Gel in der Behandlung von Sportverletzungen gefunden. Doch bei den jüngsten Veranstaltungen der Merckle GmbH, einem sportmedizinischen Workshop anlässlich der Freestyle-Ski-Weltmeisterschaften in Sonthofen und dem bereits erwähnten internationalen Symposium in Garmisch-Partenkirchen, in besonderem Maße um die Prävention und erst in zweiter Linie um die richtige Behandlung von Sportverletzungen.

Zahlreiche Referate von international anerkannten Fachleuten aus dem In- und Ausland

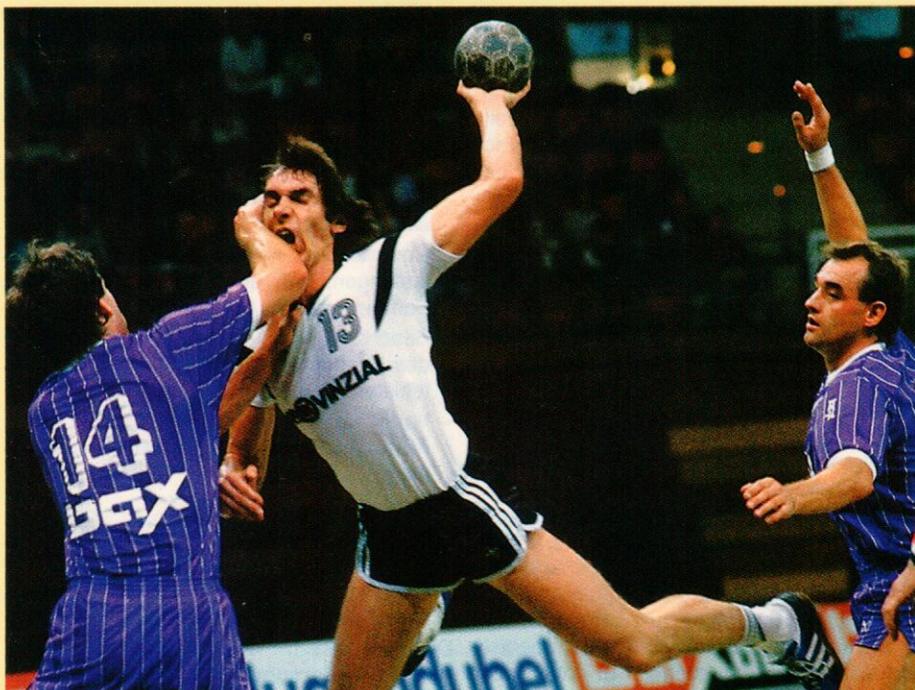
vermittelten einen aktuellen Überblick der Sportmedizin und gaben – mit der Unterstützung von Spitzensportlern – sowohl Sportmedizinern als auch Sportlern wichtige Ratschläge.

Als Referenten traten auf: Prof. Baumann, Lehrstuhl-Inhaber für Biomechanik an der Deutschen Sporthochschule Köln, Prof. Steinbrück, Chefarzt der Sportklinik Bad Cannstatt, Dr. Smasal (München), Mannschaftsarzt der Ski-Freestyle-Nationalmannschaft, Prof. Augustin, Leiter des Bereichs Medizin der Merckle GmbH, Klaus Eder (Regensburg), Physiotherapeut der Deutschen Fecht-Nationalmannschaft, Prof. Feldmeier von der TU München (Klinik und Poliklinik für Sportverletzungen), Dr. Forgo, Chef der therapeutischen Untersuchungsstation der Unikliniken Basel, Prof. Hess (Saarlouis), Arzt der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft, Prof. Hoffmeister, Leiter des Instituts für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes Berlin, Prof. Hollmann, Präsident des DSÄB, vom Institut für Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln, Prof. Jacob von der Universität Portland (Oregon/USA), H. J. Montag, Sportphysiotherapeut der Fußball-Nationalmannschaft, und Prof. Zipf vom Institut für Sportmedizin der Universität Münster.

Als Spitzensportler, die Aufwärmübungen zeigten, aber auch Rede und Antwort standen, nahmen teil: der Langstreckenläufer Dieter Baumann, die Fechterin Zita Funkenhauser, die Skiläuferin Marina Kiehl und die Volleyballerin Terry Place-Brandel.

Mit Auszügen aus einigen Vorträgen sowie Tips zum Aufwärmen, aber auch zur Erstbehandlung von Sportverletzungen fassen wir die Ergebnisse dieser Veranstaltungen im folgenden zusammen.

Ralf Krolczyk



„Zur Sache“ geht es nicht nur im Hochleistungssport, wie hier in der Handball-Bundesliga, sondern auch im Freizeitsport, die häufige Folge: Sportverletzungen.

Inhalt:

Prof. Dr. Wolfgang Baumann:
Belastungen des Bewegungsapparates bei sportlichen Bewegungen

Dr. Volker Smasal:
Erstversorgung bei stumpfen Traumen

Prof. Heinrich Hess:
„Sports-opening“ – Aufwärmen mit System

Prof. Dr. Wolfgang Baumann:

Belastungen des Bewegungsapparates bei sportlichen Bewegungen

Belastungen des Bewegungsapparates sind stets mechanische Kräfte, die einmal von außen auf den Körper einwirken und zum anderen im Innern des Körpers zwischen den einzelnen Bauelementen übertragen werden. Jede Körperbewegung ist notwendig mit dem Auftreten solcher Kräfte verknüpft, die sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben können. Das Prinzip der funktionellen Anpassung beschreibt qualitativ den Zusammenhang zwischen mechanischem Reiz und

biologischer Antwort. Diese Antwort kann sein:

- Gewebeaufbau, Anpassung an höhere Belastungen,
- Gewebeaufbau, Anpassung an niedrigere Belastungen und
- langfristiger Aufbrauch bzw. akute Zerstörung von Gewebe.

Die unter c) genannten Wirkungen sind insbesondere für den Arzt (Traumatologen/Orthopäden) interessant, da durch sie die Begriffe Sportschaden und Sportverletzungen definierbar sind.

Die Biomechanik befaßt sich mit der Analyse von äußeren und inneren Belastungsgrößen und versucht dann, Zusammenhänge mit den Auswirkungen am Bewegungsapparat zu ermitteln. Im Rahmen komplexer biomechanischer Bewegungsanalysen werden die wesentlichen Faktoren der Belastung bestimmt. Die möglichst umfassende Kenntnis dieser Faktoren bzw. Mechanismen ist eine wichtige Voraussetzung sowohl für präventive Maßnahmen als auch für die Beurteilung therapeutischer Verfahren.

Man unterscheidet endogene und exogene Einflußgrößen der Belastung. Endogene Faktoren sind: Körperbaumerkmale, Trainingszustand, Bewegungstechnik und Fertigkeit, Grad der Aufwärmung bzw. Ermüdung, Koordination. Exogene Faktoren sind: Eigenschaften und Grad der Standardisierung äußerer Bedingungen wie Sportboden (Gelände), Sportschuh, Sportgerät und andere. Die genannten Faktoren erhalten durch das Leistungsniveau eine unterschiedliche Bedeutung als Einflußgröße der Belastung.

Belastungen werden definiert als äußere und innere Belastungsgrößen. Äußere Belastungsgrößen sind von außen auf den Körper einwirkende Kräfte: Schwerkraft, Reaktionskräfte (z. B. beim Stütz). Innere Belastungsgrößen sind Kräfte, die in Muskeln, Sehnen, Bändern, Knorpeln und Knochen bzw. in Gelenken übertragen werden.

Es gibt kontrollierte und unkontrollierte Bewegungen. Unter kontrollierten Bewegungen versteht man solche, die vollständig unter muskulärer Kontrolle ablaufen. Bei unkontrollierten Bewegungen ist diese Kontrolle nicht gegeben (Muskulatur zu schwach, zu langsam oder: äußere Bedingungen ungünstig). Im allgemeinen können nur unkontrollierte Bewegungen zu Verletzungen/Unfällen führen.

Die wesentlichen Mechanismen, die zu



Beschwerden, Sportschäden und Sportverletzungen führen, sind:

- häufige, stoßartige Belastung der Gelenke/ Gelenkknorpel (beim Laufen: Oberes Sprunggelenk 5-10faches Körpergewicht, Achillessehne bis 12faches Körpergewicht, beim Springen: Kniegelenk bis über 15faches Körpergewicht)
- große, stoßartige Drehmomente in der Frontalebene von Knie- und Fußgelenk (Belastung der lateralen und medialen Bänder sowie der Gelenkknorpel. Typisch: Umknicken des Fußes bei Landung, Gegneinwirkung beim Fußball)
- große Torsionsmomente in der Transversalebene von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, häufig bei plötzlicher Fixierung des Fußes und großer kinetischer Energie des Körpers (Belastung von Bandapparat, bei extrem hohen Momenten auch der Knochen. Typisch: Drehsturz beim Skilauf)

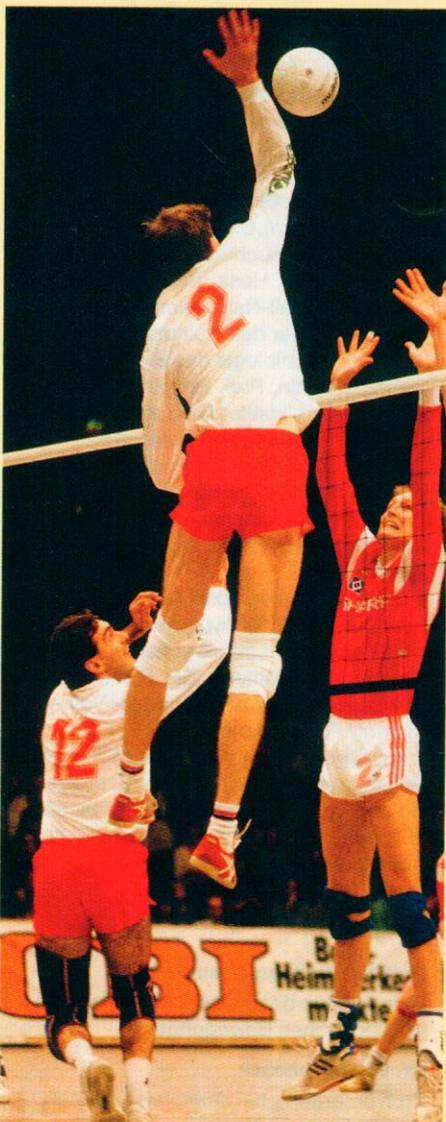
Was kann man zur Reduzierung von Beschwerden, Sportschäden und Sportverletzungen tun?

- Bei Bewegung auftretender Schmerz zeigt stets mechanische Überbelastung an: Intensität reduzieren.
- Reduzierung von Biege- und Torsionsbelastungen, ggf. durch Unterstützung des Bandapparats (z. B. Taping).
- Beachtung von Vorverletzungen, Zustand des Bandapparats, Beschwerden, Gelenkfehlstellungen.
- Vermeidung harter Stöße (z. B. beim Laufen) Faktoren: Boden-Schuhe-Laufstil-Laufumfang.

Merke:

- Koordination wird in der Jugend erworben, im Alter **sehr viel schwieriger**.
- Bei vorgegebener Technik führt „mehr Leistung“ zu höherer Belastung“.

Empfehlenswert: Guter Trainingszustand, **Anpassung der sportlichen Anforderungen an die Fertigkeit**, ausreichendes Aufwärmen, Ermüdung erschwert Bewegungskontrolle: **Aufhören!** Passende Ausrüstung und Nutzung.



Bei Volleyballsprünge dieser Art entspricht die Belastung für das Kniegelenk bei der Landung dem 15fachen Körpergewicht.

Dr. Volker Smasal:

Erstversorgung bei stumpfen Traumen

Bei Sportverletzungen handelt es sich meist um sogenannte Bagatellverletzungen, wobei jedoch gerade in der Annahme einer solchen der sporttreibende medizinische Laie nicht selten den Befund unterschätzt und die Verletzung in der Folge nicht oder nur unzureichend behandelt wird. Unnötig lange berufliche oder sportliche Ausfallzeiten oder sogar irreparable Schäden können die Folge sein. Zu den häufigsten Formen von Sportverletzungen zählen die sogenannten „stumpfen Traumen“. Es handelt sich um Weichteilverletzungen wie Prellungen oder Distorsionen und Muskel-, Sehnen- oder Band-Verletzungen. Alle diese Verletzungen haben im frischen Stadium gemeinsam eine mehr oder weniger

stark ausgeprägte Funktionsstörung, Schwellung, (Druck-)Schmerzhaftigkeit und zusätzlich evtl. einen tastbaren Defekt. Bei stumpfen Traumen kommt es zur Verletzung von Gewebe und Gefäßen und in der Folge zur reaktiven lokalen Entzündung. Eine schnellstmögliche Erstversorgung mit dem Ziel der weitgehenden Vermeidung v. a. dieser letztgenannten Verletzungsfolge ist notwendig.

Nach einer kurzen orientierenden Untersuchung kennen wir als Erstversorgungsmöglichkeiten Eis, Kompression, Ruhigstellung und Hochlagern.

Durch die Eistherapie wird in der Akutphase der weitere Blutaustritt aus den Gefäßen reduziert.

Der folgende Kompressionsverband erhöht den Gewebsdruck von außen und verringert so auch den Flüssigkeitsaustritt ins Gewebe. Ein unter den Kompressionsverband aufgebracht Salben- oder Gelverband, z. B. mit Dolobene-Gel, ist wegen der unterstützenden analgesierenden, antiphlogistischen und antiödematösen Wirkung zu empfehlen.

Ruhigstellung schützt vor weiterer Gewebszerstörung und gehört ebenso wie Hochlagerung der verletzten Extremität und dadurch Vermeidung einer Rückflußstörung zu den sinnvollen Erstversorgungsmaßnahmen nach stumpfen Verletzungen.

Richtige Erstdiagnostik und Erstversorgung nach stumpfen Verletzungen sind im Rahmen der Sportmedizin nicht weniger wichtig als die evtl. weitere konservative oder operative Therapie und anschließende Rehabilitation.

Dr. Imre Forgo:

Behandlung von stumpfen Sportverletzungen

Immer häufiger müssen nicht nur Spitzensportler, sondern auch Freizeitsportler durch schnelle Heilung reintegriert werden; diese Aufgabe kann nicht nur vom Spezialarzt, sondern oft auch vom praktisch tätigen Arzt übernommen werden. Der Heilungsverlauf gewisser Verletzungen, vor allem von Frakturen, ist zeitlich weitgehend determiniert. Bei der Gruppe der Weichteilverletzungen jedoch geht das ärztliche Bemühen dahin, den Heilungsprozeß mittels geeigneter Maßnahmen zu beschleunigen.

In einer Doppelblindstudie wurde die Wirksamkeit von Dolobene® Gel bei frischen, stumpfen Verletzungen (Kontusionen und Distorsionen) im Vergleich zu einem wirkstofffreien Gel geprüft. Der Versuch wurde mit 49 männlichen Sportlern im Alter von 19 bis 30 Jahren, in homogenem Trainingszustand, durchgeführt. Die Messungen betreffend Hauttemperatur, Läsionsumfang, Schmerzintensität und die globale Beurteilung des Heilungsverlaufs durch Arzt und Patient ergaben signifikante Unterschiede zugunsten der Präparatgruppe gegenüber den mit Placebo behandelten Patienten. Es wurde bestätigt, daß die Kombination DMSO (Dimethylsulfoxid) und Heparin eine gute antiphlogistische, analgetische und hämatomresorbierende Wirkung erzielt, und somit vor allem bei akuten posttraumatischen Prozessen im Bereich der Muskulatur mit guten Erfolgchancen eingesetzt werden kann.

Mobile Hausapotheke für den Spitzensport und Breitensport nach Prof. Dr. med. H. Hess:

(DMSO-Sportsymposium Garmisch-Partenkirchen, März 1989)

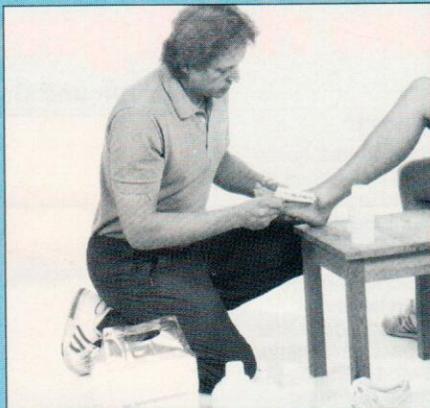
- Natureis = Eislolly
- DMSO-Sport-Gel
- 2-3 elastische Binden
- Desinfektionsmittel, wasserlöslich, ohne Alkohol
- abschwellendes Medikament zum Einnehmen
- Pflaster

Über Ihren Arzt können Sie den (von Klaus Eder unten benutzten) kleinen Notfall-Koffer der Fa. Merckle für stumpfe Verletzungen kostenlos bekommen. Das DMSO-Sport-Gel kann Ihnen der Arzt verschreiben.



1. Eistherapie

Mit dem Eislolly, bei dem die Eistemperatur nur knapp (-4°C) unter dem Gefrierpunkt liegen sollte, (erkennbar am leichten Feuchtigkeitsfilm auf der Oberfläche) wird die betroffene Stelle mit kreisförmigen Bewegungen ca. 20 Minuten behandelt.



2. DMSO-Sport-Gel

Danach ein DMSO-Sport-Gel mit kühlender, schmerzlindernder und entzündungshemmender Wirkung dünn aber großflächig auf den zuvor abgetrockneten Bereich auftragen. (Bei Knöchelverletzungen z. B. den gesamten Unterschenkel einreiben, damit genügend Substanz des DMSO-Gels zur Verfügung steht). Vor Anwendung des Präparates bitte sorgfältig die Anweisungen auf dem Beipackzettel beachten.



3. Kompression

Das Gel 1-2 Minuten auf der Haut lassen, dann die betroffene Stelle mit einem Kompressionsverband umwickeln, damit sich die Gewebe-Blutung innerhalb des verletzten Bereiches nicht ausdehnen kann. Dabei sollte die elastische Binde zwar straff aber nicht abschnürend an der schmerzenden Partie anliegen. Nach ca. 30 Minuten die Kompression lösen und die Behandlung wiederholen bzw. den Empfehlungen des Arztes folgen.

So behandelt Klaus Eder,

Sportphysiotherapeut der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft und vieler internationaler Spitzensportler, stumpfe Verletzungen.

'sports-opening'

Aufwärmen mit System – für volle Leistung und geringere Verletzungsgefahr

Mit Trainingstips von Dieter Baumann, Zita Funkenhauser, Marina Kiehl, Terry Place-Brandel, Klaus Eder und Professor Dr. med. H. Hess

sports-opening

Aufwärmtips – erarbeitet von Spitzensportlern unter Anleitung von Prof. Dr. med. H. Hess.

▶ **Vor jedem sportlichen Start zunächst aufwärmen. Das ist ein Muß!**

Richtiges Aufwärmen dient der Verletzungsprophylaxe – steigert die Durchblutung und den Stoffwechsel im Muskel

- erhöht die Beweglichkeit durch Muskelverlängerung
- erhöht die Gelenkmobilität (Bänder und Kapseln)
- verringert die mechanischen Widerstände im Muskel
- stimuliert positiv den ökonomischen Bewegungsablauf des gesamten Körpers, was der allgemeinen Leistungssteigerung dient.

▶ **Nach jeder durchgeführten sportlichen Aktivität darf aber auch anschließend die Ausklangphase nie vergessen werden. Hierzu die gleichen Übungen ganz entspannt und ohne Belastung wiederholen.**

Damit erreichen Sie eine Lösung der Muskelverspannung und eine schnelle Erholung der belasteten Muskeln durch Durchblutungsförderung. (Der Abtransport von sogenannten Stoffwechselendprodukten wird beschleunigt.)

Für alle Übungen gilt generell:

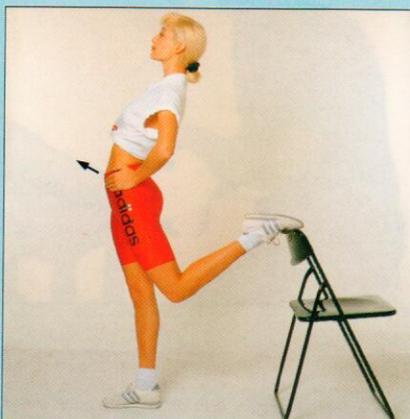
Zunächst ein leichtes Aufwärmen der Muskulatur durch lockeres Laufen. Dies ist unbedingt Voraussetzung, bevor mit den Dehnungsübungen begonnen werden kann.

1. Ruhiges, gleichmäßiges Dehnen bis zum Widerstand
2. ca. 16 Sekunden in der Position verharren
3. kurzes Nachdehnen
4. langsames Entspannen
5. Pause ca. 15 Sekunden
6. jede Übung dreimal wiederholen

▶ **Merke: Niemals bis zum Schmerzpunkt dehnen. Niemals auf der Stelle nachfedern.**

2 Beispiele zum richtigen Aufwärmen

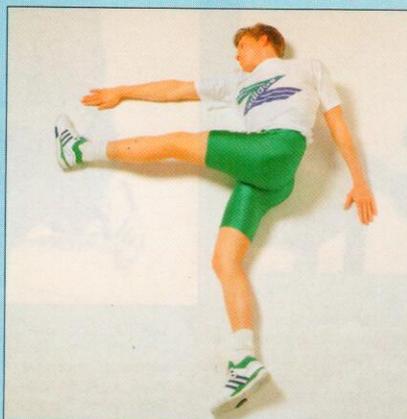
Oberschenkel-Streckmuskulatur



Dehnung:

- rückwertiges Auflegen des Fußes auf einen Gegenstand (Stuhl, Bank o.ä.)
- Standbein gestreckt
- Vorschieben des Beckens und Abkippen des Oberkörpers nach hinten bewirkt weitmögliche Dehnung.

Rücken- und Gesäßmuskulatur



Dehnung:

- Rückenlage, ausgestreckte Arme
- gestrecktes Bein ohne Schwung zum gegengleichen Arm führen
- verharren und anschließend nachdehnen

Die Broschüre mit 10 Aufwärmtips und Ratschlägen zur Erstbehandlung bei Sportverletzungen kann kostenlos über den Arzt oder unter folgender Anschrift angefordert werden: Merckle, Sportmedizin-Service, Postfach 1161, 7902 Blaubeuren.

PRODUKTINFORMATION:

Rekorde im Sport – Höchstleistungen der Zelle

Was ist das Geheimnis der Spitzenleistungen im Sport? Im Grunde ist die Formel ganz einfach: es ist Kraft und Schnelligkeit und Ausdauer. Und als vierte Eigenschaft kommt noch die Fähigkeit hinzu, Bewegungen schnell und reibungslos miteinander zu verbinden. Auf dem Tenniscourt, dem Fußballplatz, der Laufbahn, in der Sporthalle. Auf Skiern, dem Surfbrett und dem Rennrad. Stets geht es zuerst um eine Leistung, die unsere Muskeln produzieren. Muskeln setzen das Maß für Kraft und Schnelligkeit. Und die Grenzen der Muskelkraft bestimmt die Ausdauer – durch die Leistungsfähigkeit der Organe. Letztendlich geht es also um die Kraft der Zellen. Bei ihnen fängt alles an. Auch das Feingefühl, die Koordination jeder Bewegung: Leistungen des Nerv-Muskel-Zusammenspiels, die in unmittelbarer Beziehung zur Zell-Kraft stehen. Ihr Ausdruck ist die artistische Ballbehandlung eines Diego Maradona, die „rasiermesserscharfe“ Hürdentechnik des Roger Kingdom, das Koordinations-Genie Ingemar Stenmarks zwischen den Slalom-Stangen. Dieses perfekte Zusammenspiel von Nerven und Muskeln ist ganz sicher eine besondere Gabe, wenn auch in höherem Maße trainierbar, als die Sport-Medizin lange glaubte. Und durch ein Präparat wie Regazell-Energen, das gezielt auf den Zell-Stoffwechsel wirkt, läßt sich die Feinabstimmung schneller und schwieriger Bewegungen noch steigern. Professor Dr. Jürgen Maxeiner (Universität Saarbrücken) bewies dies durch eine Studie. Nach einer Kur mit Regazell-Energen zeigten seine Test-

Probanden bessere Konzentrationswerte, sie waren belastbarer und auch die allgemeine Stimmungslage hatte sich gehoben. Professor Maxeiner sah dafür nur einen Grund: verbesserte energetische Lage als Ergebnis einer aufgeladenen Zell-Batterie, Regazell-Energen harmonisiert also die Zell-Vorgänge und ermöglicht dadurch Leistungssteigerungen. Kein Wunder, daß der Hochleistungssportler Regazell-Energen für sich entdeckte. Mittlerweile liest sich die Kunden-Liste wie ein olympischer Medaillen-Spiegel oder das „Who's who“ des Leistungssports aller Sparten. Was ist das für ein Stoff – Regazell-Energen? Gelee Royale ist enthalten und die Pollen-Reinsubstanz LTC 40, microdimensioniert, also das Beste, was die Bienen zu bieten haben. Dazu Natur-Wirkstoffe wie Ginseng, Weißdorn und Weizenkeim-Öl. Regazell-Energen ist ein Bio-Aktivator: setzt Impulse, aktiviert damit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Mehr noch, es stärkt auch das Immunsystem und beschleunigt die Erholungsfähigkeit, womit der Bogen zum Hochleistungssport geschlagen wäre. An der Universität Freiburg wurde unter Professor Keul der Einfluß von Regazell-Energen auf „belastungsbedingte Serumveränderungen“ untersucht. Ergebnis: der Stoffwechsel kehrt unter Einfluß des Präparates erheblich schneller wieder zu Normalwerten zurück. Mangel an Spurenelementen wie Zink und Eisen, bei täglichem mehrfachen Training nicht selten, wird durch Regazell-Energen schnell wieder ausgeglichen oder tritt gar



Regazell-Energen lädt die Zell-Batterie wieder auf.

nicht erst auf. Dies ist der Grund, warum zum Beispiel auch Dr. Müller-Wohlfahrt vom FC Bayern seinen Spielern das Präparat verordnet.

Wissenschaftler der Universität Ulm testeten Regazell im Labor auch an menschlichen Zell-Kulturen. Was die „verstärkte Syntheseleistung“ der Zellen einwandfrei bewies. Im Sport führt dies zu einer besseren Sauerstoff-Aufnahme, der Basis jeder Ausdauerleistung, zu niedrigeren Ruhewerten bei der Herzfrequenz und zu geringem Anstieg der Schlagfolge bei Belastung. Die Schlußfolgerung des Ärzte-Teams unter Professor Wodick kommt einer Empfehlung gleich. Es könne „bereits jetzt gefolgert werden, daß Regazell-Energen für Freizeit und Leistungssportler ein Zusatz-Präparat darstellt, um das Allgemeinbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Regenerationsvorgänge zu verbessern“.

Was ist nun das Geheimnis von Regazell-Energen

regazell energen® ist eine rein biologische Wirkstoffkombination mit LTC 40 (microdimensionierter Breitbandpollen aus 40 verschiedenen Pollenarten), die ihre mannigfaltige Wirkung auf die Grundregulation des Organismus über Zellen und Grundsubstanz ausübt.

Und was ist Grundsubstanz?

Die Grundsubstanz, auch Bindegewebe genannt, bildet das größte Organ des Menschen. Sie organisiert die Immunabwehr, besorgt den Stoffwechselaustausch, verbindet die Körperzellen und bildet ein lückenloses Kommunikationsnetz. Sie ist Dreh- und Angelpunkt aller lebenserhaltenden Regelsysteme im menschlichen Organismus. In diesem Regelorgan entscheiden sich für den Menschen Gesundheit oder Krankheit.

Ihre 20- bzw. 40-Tage-Regazell-Energen-Kur erhalten Sie in der Apotheke.



Das perfekte Zusammenspiel von Muskeln und Nerven ist die Voraussetzung für sportliche Höchstleistungen, wie sie zum Beispiel der mehrfache chinesische Tischtennis-Weltmeister Jiang Jialiang zeigt.

PRODUKTINFORMATION:

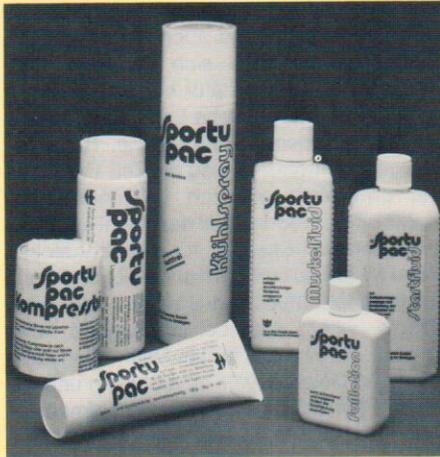
Sportupac – medizinische Sport-Hilfe aus der Praxis

Sportupac ist eine olympia-bewährte Entwicklung aus der Erfahrung der Sportmedizin. Sportupac entstand im Auftrag des Deutschen Sportbundes zur Förderung des Leistungssports im Rahmen der Untersuchung „Fortschrittliche Behandlung von Sportverletzungen“. Jede Sportart birgt eine gewisse Verletzungsgefahr, die sich naturgemäß nicht ausschließen läßt. Sporttypisch sind Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen. Die heutige Sportmedizin verlangt bei derartigen Verletzungen ein Medikament, das eine optimale Heilwirkung aufweist und problem- und risikolos anzuwenden ist. Nur so ist innerhalb weniger Tage eine Beschwerdefreiheit zu erreichen, die sich sonst frühestens nach zwei Wochen einstellt. Für den Leistungssportler im Wettkampf wie für den Freizeitsportler im Berufsleben oder auch beim Sport im Urlaub ist eine rasche, wirksame Hilfe durch Sportupac von Bedeutung.

Neben den sportmedizinischen Präparaten wie Sportupac Salbe und Liquidum gehören zu einer optimalen Sportbetreuung Sportupac Kühlspray, Sportupac Startfluid, Sportupac Muskelfluid, Sportupac Fußlotion und die Sportupac Kompreßbinde.

Die hochwertigen Naturstoffe, die in allen Sportupac-Präparaten enthalten sind, werden der verantwortungsvollen Aufgabe gerecht, den Sportler schnell und risikolos wieder fit zu machen.

Sportupac Salbe dient der raschen und risikolosen Behandlung geschlossener Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Blutergüssen. Sie wirkt schmerzlindernd, beschleunigt den Abtransport von Ergüssen, hemmt die Blutgerinnung und beschleunigt die Heilung.



Das Sportupac-Programm

Sportupac Liquidum – das flüssige Sportupac – zur Nachbehandlung bis zur vollständigen Wiederherstellung geschlossener Sport- und Unfallverletzungen; hervorragende Wirkung bei Myalgien und Myogelosen.

Sportupac Liquidum hat sich bei Sportmassagen bewährt und dient zur Vorbeugung gefährdeter oder bereits verletzter Muskel- und Gelenkregionen.

Bei Neigung zu Muskelverletzungen und Gelenkkapselläsionen soll der Sportler $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunde vor dem Training oder Wettkampf das Liquidum auf die betroffenen Körperstellen auftragen und einmassieren.

Beide Präparate sind apothekenpflichtig.

Weitere Informationen bei:

Terra-Bio-Chemie GmbH, Ekkebertstraße 28, 7800 Freiburg.

Sportmed. Bücher

Clasing: Sportärztliche Ratschläge
DM 16,00

Exel/Dungl: Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung, 197 Seiten
DM 29,80

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen, 253 Seiten
DM 42,00

Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln, 212 Seiten, zahlreiche Abbildungen
DM 42,00

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo)
DM 16,80

Weineck: Sportanatomie, 210 Seiten
DM 48,00

Mirkin: Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde, 224 Seiten
DM 24,00

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5
DM 14,80

Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 Seiten
DM 25,00

McLachie: Verletzungen im Kampfsport, Neuerscheinung 1986. Ein allgemeinverständlicher Leitfaden: Verletzungen verhüten, erkennen, behandeln, 248 Seiten
DM 34,80

Bestellen Sie schriftlich oder telefonisch beim Philippka-Buchversand Postfach 6540 D-4400 Münster
☎ 02 51 / 23 50 45
Fax 02 51 / 23 50 47

Deutscher Sportbund
Bundessportkommission Leistungssport
TRAINER 23
BIBLIOTHEK



Dieter Ehrlich · Reinhard Gebel
Aufbautraining nach Sportverletzungen

philippka

Die zweite, völlig überarbeitete und erweiterte Auflage des Erfolgsbuches von Dieter Ehrlich und Reinhard Gebel aus der DSB-Trainerbibliothek:

Aufbautraining nach Sportverletzungen

Wie Sie Knie-, Fuß- und Oberschenkelmuskulatur-Verletzungen optimal nachbehandeln und ein für jeden speziellen Fall maßgeschneidertes Aufbautraining erstellen, können Sie in diesem Buch der beiden bekannten „Fitmacher“ nachlesen.

Dabei werden zunächst grundlegende Kenntnisse über die Muskeln, über richtige Ernährung und über Prävention von Verletzungen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem praktischen Teil: Auf 145 Seiten werden systematische Trainingsprogramme mit 111 Übungen und zahlreichen Variationen für die Rehabilitation von Knie-, Sprunggelenk-, Achillessehnen- und Oberschenkelmuskulatur-Verletzungen in Wort und Bild vorgestellt.

312 Seiten, 300 Fotos und Abbildungen

DM 34,-

Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster

philippka

Neuartige Bandagen

So boomartig der Sport- und Fitneßbereich in den vergangenen Jahren angewachsen ist, so sprunghaft haben auch die Verletzungen von Bändern, Gelenken, Muskeln und Sehnen zugenommen. Hilfe für derartige Verletzungen in Therapie und Prophylaxe versprechen ganz neuartige, in Schweden entwickelte medizinische Bandagen. Nach umfangreichen Studien und einer fast einjährigen Testphase mit Spitzensportlern, sind die TS-Medical-Bandagen nun auch in der Bundesrepublik erhältlich.

Der Anwendungsbereich dieser Bandagen, die es für alle Gelenke und Körperbereiche gibt, beschränkt sich dabei nicht nur auf Sportverletzungen. Immer mehr Mediziner empfehlen die TS-Medical-Bandagen auch für rheumatische Beschwerden und chronische Gelenkerkrankungen.

Überzeugend sind die Ergebnisse von Studien, die in Zusammenarbeit mit namhaften Sportmedizinern entstanden und in der Praxis sich auch bestätigen. „Durch die Anwendung der TS-Medical-Bandagen ist eine Reduzierung der medikamentösen Behandlung um bis zu 70 Prozent und der krankheitsbedingten beruflichen Ausfallzeiten um bis zu 35 Prozent möglich“, so eine Fallstudie schwedischer Ärzte zur Behandlung akuter Lumbago („Hexenschuß“) 1987 in Göteborg. (Lumbago-Studie, Schweden 1987)

Gewährleistet werden diese Erfolge durch die einzigartige Zusammensetzung des Materials. Die Basis bildet dabei eine Weichkautschukschicht, die stabilisiert, isoliert und eine leichte Kompression bewirkt. Als besonders effektiv hat sich die an der Haut liegende Spiralfaserschicht erwiesen.

Bewirkt diese doch durch Mikromassage eine bessere Durchblutung der abgedeckten Körperpartien und damit einen Anstieg der Temperaturen der Haut und des Bindegewebes. Sehnen, Muskeln und Bänder werden geschmeidiger und überstehen auch höhere Belastungen.



In der Fußball-Bundesliga (hier Stefan Reuter, Bayern München) haben die TS-Bandagen bereits Einzug gehalten.

Dabei erzeugt die Spiralfaserschicht eine Luftzirkulation, die den sonst häufig auftretenden Wärmestau vermeidet. Der Schweiß wird über die Außenränder abgeführt; die Bandage bleibt trocken.

Gerade diese Wirkungen der TS-Medical-Bandagen empfehlen die Anwendung als vorsorgliche Maßnahme für verletzungsanfällige (Freizeit-)Sportler und bei rheumatischen Erkrankungen, wie Erfahrungsberichte von Sportmedizinern zeigen. „Nach den bisherigen Erfahrungen sind die TS-Medical-Bandagen als begleitende Therapie bei chronischen Gelenkbeschwerden zu empfehlen. Der Patient empfindet das Tragen der Bandagen als schmerzreduzierend, angenehm und wohltuend ohne Behinderung der Beweglichkeit. Die neueste Kniebandage ermöglicht sportliche Aktivitäten selbst bei instabilen Gelenken“, bestätigt beispielsweise Dr. Thomas Biehl, Orthopäde und Sportarzt in München.

Weitere Informationen bei:
AET-GmbH, Siegfried A. Janzon, Postf. 133,
8309 Au/Hallertau, Tel. 08752/695.

Ginseng gegen Ermüdung

Sportverletzungen sind zu einem großen Teil nicht ausschließlich Folgen äußerer Einwirkungen, sondern resultieren ursächlich vielfach aus körperlicher Ermüdung.

Sportliches Training nach wissenschaftlich abgesicherten Methoden steigert daher nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern setzt durch eine Verschiebung der Ermüdungsgrenze das Verletzungsrisiko deutlich herab. Eine uralte südostasiatische Heilpflanze, die dort seit Jahrtausenden vor allem als Prophylaktikum gegen das Altern und gegen verschiedenste Krankheiten Verwendung findet, rückt in diesem Zusammenhang als ein leistungsförderndes, aber nicht auf der Dopingliste stehendes Präparat in den Blickpunkt. Genauer gesagt handelt es sich um die Wurzel der „Panax Ginseng C. A. Meyer“, einer Medizinalpflanze, benannt nach dem Botaniker C. A. Meyer, der 1842 die botanische Klassifizierung der Heilpflanze vornahm. Der Extrakt dieser Wurzel (der sog. „standardisierte Ginseng-Extrakt G 115“) wird in der Altersheilkunde (Geriatric) auch in Europa schon seit langem mit Erfolg eingesetzt. Dennoch wird das rein pflanzliche Naturheilmittel immer noch oft als „Wundermittelchen“ abgetan. Das liegt vor allem wohl daran, daß lange Zeit eine wissenschaftliche Analyse der Wirkstoffzusammensetzung und der Auswirkungen des Extraktes auf den Organismus fehlte. Mittlerweile jedoch liegen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen vor – mit zum Teil erstaunlichen Ergebnissen.

Nach der Einnahme des Ginseng-Extraktes kommt es zu einer Leistungssteigerung aufgrund tiefgreifender Stoffwechseleffekte. Dadurch verbessert der Sportler nicht nur seine körperliche Leistungskraft, sondern vermindert das Verletzungsrisiko durch die deutliche Verschiebung der Ermüdungsgrenze.

* Hersteller: GPL Ginsana Products,
Lugano SA, CH-Lugano,
Markenname in Deutschland: Ginsana G 115

Gramm: Offizieller Ausrüster für Sport und Praxis



Anruf oder Postkarte genügt, und Sie erhalten ihn postwendend: unseren aktuellen Verbandsmittel-Katalog von Acrylic-Pflaster über Massage-Koffer bis Zellstoff-Watte – inklusive aller Beiersdorf-Artikel.

„Pro Gramm – kontra Kosten!“
Seit 1909 ist Gramm ein Begriff für praxisorientierte Auswahl und Konditionen.

Karl Gramm OHG
Verbandstoff-Fabrik

Postfach 14 65
D-70 12 Fellbach
(07 11) 58 12 94

aktiv sein!

Mobilat Sportgel bei stumpfen Verletzungen der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke; Tennisellenbogen



... und für jeden Fall Mobilat Sportgel

- ▶ hilft gezielt gegen Schwellungen
- ▶ wirkt rasch bei Schmerz und Spannungsgefühl
- ▶ kühlt sofort und intensiv
- ▶ macht schnell wieder aktiv

ab sofort in Ihrer Apotheke

mobil mit Mobilat

Mobilat® Sportgel. Anwendungsgebiete: Schwellungen und Entzündungen nach stumpfen Verletzungen der Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke; Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen. Tennisellenbogen, Meniskus-schäden, Sehnenscheidenentzündungen. **Gegenanzeigen:** Bei Salicylatüberempfindlichkeit ist Mobilat Sportgel nicht angezeigt. Über einen längeren Zeitraum sollte das Gel auf großen Flächen nicht angewendet werden bei Säuglingen und Kleinkindern, in der Schwangerschaft und bei schweren Nierenfunktionsstörungen, Vergrößerung der Prostata mit Restharnbildung, Tumor des Nebennierenmarks, Schilddrüsenüberfunktion und erhöhtem Augeninnendruck. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut können in seltenen Fällen auftreten, verschwinden aber in der Regel nach Absetzen des Medikamentes.

LUITPOLD-WERK, Zielstattstraße 9, 8000 München 20



PRODUKTINFORMATION:

Kälte und Gel-Behandlung als Sofortmaßnahme

Nicht nur im Leistungssport, auch im Trimm- und Breitensport werden die Anforderungen an Kondition, Geschicklichkeit und Kraft von Jahr zu Jahr größer.

Mit diesen erhöhten Trainingsbelastungen nehmen mehr oder weniger ausgeprägte Sportverletzungen weiter zu; ebenso – durch die ständige Überlastung – die sogenannten Sportschäden.

Häufigste Sportverletzung überhaupt ist die Prellung: Durch Schlag, Stoß oder Sturz werden Bindegewebe und Muskulatur gequetscht. Unter der Haut zerreißen kleine Adern, ein schmerzhafter Bluterguß entsteht. Gelangt das Blut in die tieferen Muskelschichten oder in ein Gelenk, sind die Schmerzen besonders stark, auch wenn äußerlich nichts zu sehen ist.

Ähnlich oft kommt es zur Verstauchung, zur Bänder- oder Sehnenzer-rung. Immer dann, wenn der normale Bewegungsspielraum des Gelenks überschritten wird, überdehnen sich Bänder, Sehnen und die Gelenkkapsel. Der Gelenkinnenraum füllt sich mit Flüssigkeit, das Gelenk schwillt an und schmerzt.

Durch die hohen Dauerbelastungen im modernen Leistungssport kommt es oft auch zu entzündlichen Reizerscheinungen der Sehnen-scheiden, der Sehnenansätze und des Sehngewebes selbst. Typi-sche Beispiele hierfür sind die Achillodynie (Erkrankung der Achilles-sehne) und der Tennisellenbogen.

Sehnenzerrungen entstehen als Folge plötzlicher Überlastung, z. B. Fehltreten, Abrutschen des Fußes, Blockieren des Fußes auf Hallen-boden. Sie können gelegentlich auch durch direkte Gewalteinwirkung (z. B. Tritte) entstehen.

Sportmediziner, Sportlehrer, Trainer, Übungsleiter und nicht zuletzt der Sportler selbst erwarten von einer optimalen Behandlung, daß die Trainingspause so kurz wie möglich ist und das Risiko von Spät-schäden so gering wie möglich gehalten wird.

Die richtige Sofortmaßnahme, die konsequente und gezielte Weiter-behandlung entscheiden wesentlich über Krankheitsdauer und Spät-schäden.

Das moderne Therapiekonzept bei Prellungen, Zerrungen und Ver-stauchungen heißt: Sofort Kälte, dann Mobilat® Sportgel.

Prellungen des oberflächennahen Gewebes werden durch kurze Käl-teanwendungen meist sofort schmerzfrei und erlauben wieder volle Belastung. Bei ausgedehnten Prellungen kühlt man über mehrere Stunden; danach folgen eventuell Stützverbände mit Mobilat® Sportgel und Anleitung zur selbständigen Übungsbehandlung, die für die Wiedererlangung der Funktion ganz besonders wichtig ist (selb-ständige Anspannungsübungen, Dehnungsübungen, Bewegungen im Wasser), langsam steigende Trainingsbelastung.

Bei leichten Verstauchungen mit Überdehnung des Kapselbandappa-rates ohne Zerreißung funktionell wichtiger Strukturen sind Schwel-lungen und Erguß meist nur gering ausgeprägt. Der initialen Kühl-behandlung folgt hier ein Stützverband mit Mobilat® Sportgel; ein leichtes Training ist häufig schon bald wieder möglich.

Auch bei stärkeren Dehnungen der Bänder mit entsprechend starken Schwellungen und Schmerzen ist Kälte wichtigste Sofortmaßnahme, danach die Versorgung mit dem kühlenden Mobilat® Sportgel unter feucht-kühler Kompression. Unerläßlich ist in solchen Fällen eine genaue Diagnose, da häufig Bänder teilweise oder ganz durchtrennt sind und eine sofortige Operation nötig werden kann.

Wie für Reizerscheinungen an Sehnen und ihren Ansatzstellen gilt auch für die Sehnenzerrung die Kälteanwendung als wichtige Thera-piemaßnahme. Ein Stützverband mit dem kühlenden Mobilat® Sportgel ist bei leichteren Zerrungen sehr wichtig. Bei schweren Zer-rungen und dem Verdacht auf vollständigen Sehnenriß muß eine genaue ärztliche Diagnose im Hinblick auf eine eventuell nötige Ope-ration gestellt werden.

Neue Serie

Sportmedizin für Training und Spiel

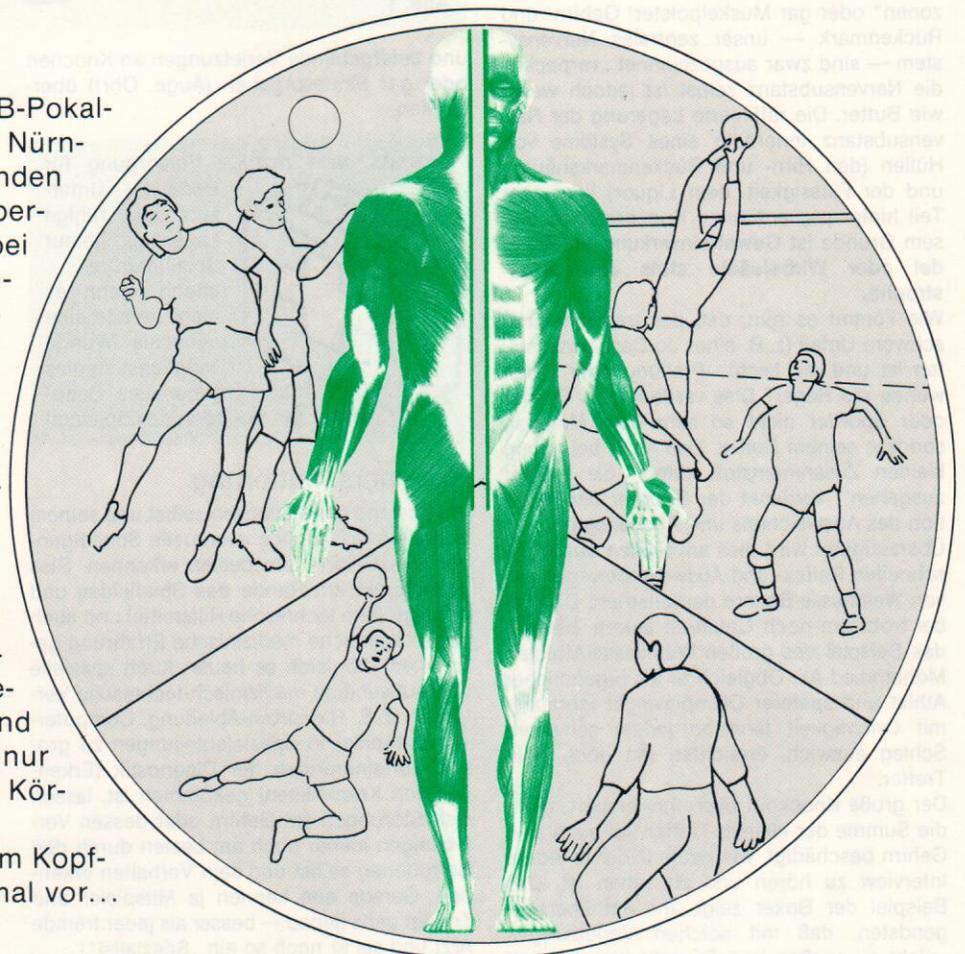
1. Folge: Verletzungen im Kopfbereich – Notfall-ABC

von Dr. Hartmut Hasert

Dieter Hoeneß bestreitet das DFB-Pokalendspiel 1982 gegen den 1. FC Nürnberg mit einer furchterregenden Kopfschutzmaske. Ein blutüberströmter Guido Buchwald wird bei der Europameisterschaft '88 minutenlang an der Seitenlinie behandelt, um dann „geklammert“ noch einige Zeit weiterzuspielen.

Nicht erst solche, ein breites Publikum erschreckende Fernsehbilder verdeutlichen, wie sich die steigende Dynamik und Spielschnelligkeit insbesondere auch als erhöhtes Verletzungsrisiko für den sensiblen Kopfbereich auswirken. Gerade im Strafraumbereich sind „Duelle um die Lufthoheit“ nur noch mit vollem und riskanten Körpereinsatz zu gewinnen.

Zusammenpralle der Spieler beim Kopfstoß kommen da schon manchmal vor...



Vorüberlegungen

Kopfverletzungen in der Statistik

Glücklicherweise finden wir die üblichen und häufigsten Verletzungen im Bereich der Extremitäten (Arme, Beine). Hier sind die Folgen nicht lebensbedrohlich! Dies sieht bei Kopfverletzungen leider etwas anders aus. Obgleich auch hier die Zahl der relativ harmlosen Bagatellschäden bei weitem überwiegt, besteht immer die Möglichkeit lebensbedrohlicher Komplikationen oder weitreichender und zur Invalidität führender Folgeschäden. Immerhin sterben im durchschnittlich belegten Krankenhaus gut 5 % aller Schädelhirn-Verletzten. Dabei stammt allerdings der überwiegende Anteil aus schweren Verkehrsunfällen. Nur jeder 20. hat seine Verletzung aus dem Sport. Hier stehen neben Boxen die Ballspiele — in erster Linie Fußball — an vorderer Stelle!

Was kann und will dieser Sportmedizin-Beitrag?

Aus diesem leider naheliegenden Grunde ist es nötig, sich mit einigen medizinischen und praktischen Grundlagen vertraut zu machen. Diese sollen nicht die Anatomie oder gar Funktionsweise (Physiologie) des Gehirnes erklären, was ja bekanntlich schwierig bzw. zum Teil (noch) nicht möglich ist! Es sollen einige praktische Hinweise zum Erkennen und mögliche Richtlinien zur Notfallbehandlung gegeben werden — nicht mehr, aber auch nicht weniger!

Auch beim Sportunfall gilt, daß die **Erste Hilfe am Unfallort richtungweisend und entscheidend** für den späteren Verlauf ist. Diese Tatsache wurde durch ein gut organisiertes Notarztsystem bei Verkehrsunfällen deutlich bewiesen. Dabei hat sich eindeutig gezeigt, daß nicht in erster Linie der Hubschrauber, der

zur Spezialklinik fliegt, den Patienten rettet, sondern daß die allererste Hilfe am Unfallort die Weichen stellt.

Das Gehirn hat keine „Pufferzonen“!

Der Vergleich mit dem Autounfall ist gar nicht so schlecht. Immer kommt es „irgendwie“ zu einem Zusammenprall“, immer ist auch „irgendwer“ schuld, immer gibt es irgendwelche kleinere oder größere Schäden. Sie reichen beim Auto vom Kratzer am Blech bis zum Totalschaden und schweren Verletzungen der Fahrer. Beim Spiel oder bei sportlichen Betätigungen kommt es ebenfalls durch Zusammenprall oder Sturz zu direkter oder indirekter Gewalteinwirkung. Auch harte Balltreffer können „Wirkung“ haben. Doch hier so, daß das Ausmaßgeschehen — besonders am Kopf bzw. am Gehirn — durch die Beschleunigung, durch die Wucht geprägt wird.

Abgesehen von der Tatsache, daß solche „Pufferzonen“, die beim Auto ja immer vorhanden sind, völlig fehlen, sei daran erinnert, daß ein Aufprall mit 40 Stundenkilometern etwa einem Sturz aus 10 Meter Höhe entspricht! Was dies direkt für Gehirn und Halswirbelsäule bedeutet, kann sich jeder sicher vorstellen.

Die anatomischen Verhältnisse im Bereich von Kopf und Halswirbelsäule sind zwar biomechanisch günstig und in bezug auf „Dämpfung“ optimal gestaltet. Sie sind jedoch sehr sehr zart! Es gibt hier eben keine „Knautschzonen“ oder gar Muskelpolster! Gehirn- und Rückenmark — unser zentrales Nervensystem — sind zwar ausgezeichnet „verpackt“, die Nervensubstanz selbst ist jedoch weich wie Butter. Die raffinierte Lagerung der Nervensubstanz innerhalb eines Systems von Hüllen (den Hirn- und Rückenmarkshäuten und der Flüssigkeit, dem Liquor) liegt zum Teil hinter papierdünnen Knochen. Aus diesem Grunde ist **Gewalteinwirkung an Schädel oder Wirbelsäule stets eine Katastrophe.**

Wie kommt es nun, daß der tragische und schwere Unfall (z. B. eines Jo Deckarms) selten ist und die leichte Prellung oder Platzwunde die Regel? Dies verdankt der Spieler oder Sportler nicht so sehr dem Material, sondern seinem Reflex. Daß nicht bei jedem kleinen Zusammenstoß sofort „die Lichter ausgehen“, verdankt der Sportler der Reaktion des Ausweichens und Auspendelns. Überzeugend wird dies am besten durch die schnellen Reflex- und Ausweichbewegungen von Weltklasse-Boxern demonstriert. Daß dabei trotzdem noch Gefahren lauern, beweist das Beispiel des großen Weltklasse-Athleten Mohammed Ali. Obgleich er als jugendlicher Athlet und späterer Olympiasieger jahrelang mit Leichtigkeit tänzelnd jedem schweren Schlag auswich, erreichten ihn doch viele Treffer.

Der große Knockout blieb ihm erspart, doch die Summe der kleinen Treffer hat auch sein Gehirn beschädigt, wie heute leider in jedem Interview zu hören und zu sehen ist. Das Beispiel der Boxer zeigt uns am überzeugendsten, daß mit solchen Verletzungen „nicht zu spaßen ist.“ Es geht hier wirklich um Leben und Gesundheit.

Verletzungsformen am Kopf

Schädelprellung und Platzwunde

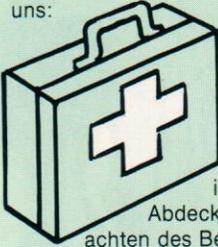
Da jedoch kleinere Verletzungen praktisch nicht zu vermeiden sind und immer passieren, wollen wir uns den häufigsten praktisch zuwenden. Am einfachsten zu erkennen und wohl auch am häufigsten sind Weichteil- und Hautverletzungen im Bereich des Kopfes. Es gibt wohl keinen Spieler, ja kaum einen Menschen, der nicht schon einmal eine Platzwunde am Schädel oder im Gesicht hatte. Diese Platzwunden heilen bei richtiger Versorgung meist schnell und komplikationslos ab. Andererseits kommt es durch die gute Durchblutung im Bereich des Kopfes (allein das Gehirn braucht 20% des gesamten Blutbedarfes!) oft zu starken Blutverlusten und zu ausgedehnten Schwellungen (Hämatom-Bildung). Vor allem die Schwellungen können dann weiter-



Abb. 1

und tiefergehende Verletzungen an Knochen oder gar Sinnesorganen (Auge, Ohr!) überdecken.

Deshalb heißt richtige Versorgung für uns:



Genauere Untersuchung, ruhige Lagerung, immer Spielunterbrechung, wenn es nicht gerade eine minimale Wunde ist, möglichst steriles Abdecken, genaues Beobachten des Befindens des Spielers!

Gehirnerschütterung

Am Zustand des Verletzten selbst und seinem Verhalten lassen sich eventuelle Schädigungen des Gehirns am besten erkennen. Dies kann direkt am Rande des Spielfeldes und ohne größere technische Hilfsmittel und auch ohne eigentliche medizinische Erfahrung geschehen. Obgleich es heute durch spezielle und aufwendige medizinisch-technische Verfahren (z. B. Hirnstrom-Ableitung, Computertomographie) in Spezialabteilungen zu großen Verfeinerungen der Diagnostik (Erkennen von Krankheiten) gekommen ist, lassen sich Störungen am Gehirn oder dessen Verletzungen immer noch am besten durch den Betroffenen selbst und sein Verhalten erkennen. Gerade den kennen ja Mitspieler und Trainer ganz genau — besser als jeder fremde Arzt und sei er noch so ein „Spezialist“!

Neben den Platzwunden ist nämlich das sogenannte gedeckte Schädelhirn-Trauma oder auch die Gehirnerschütterung (lateinisch *Commotio*) die häufigste Verletzung überhaupt! Bei dieser Verletzungsform zeigen sich einige charakteristische Störungen der Gehirntätigkeit: Bewußtseinsstörungen, die von Schläfrigkeit bis zur tief und lang anhaltenden Bewußtlosigkeit, dem sogenannten Koma, reichen können. Dauer und Tiefe der Bewußtseinsstrübung sind ein direktes Maß für die Gehirnschädigung. Es ist ein Unterschied, ob jemand nur kurzzeitig benommen ist oder überhaupt nicht mehr reagiert (nicht auf Licht und nicht auf Schmerz). Die Dauer der Erinnerungslücke, der sogenannten Amnesie (ein Stück Film fehlt meist vom Unfall selbst!) ist ebenfalls ein Maß für die Wucht des Unfalls. All diese Faktoren, die mit der Person bzw. Persönlichkeit des Verletzten unmittelbar zusammenhängen, bezeichnen wir als „**psychische Symptome**“!

Weiterhin gibt es noch Störungen der Körperfunktion, die nicht mit dem Bewußtsein zusammenhängen und die wir als „**vegetative Symptome**“ zusammenfassen. Es sind Störungen des unwillkürlichen (vegetativen) Nervensystems. Sie äußern sich in erster Linie in Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kreislaufstörungen, Schweißausbruch, Herzklopfen oder Rhythmusstörungen und starker Blässe.

All diese Symptome zusammen müssen noch keine direkte mechanische Schädigung des Gehirns beinhalten, sondern treten schon bei der „einfachen Gehirnerschütterung“ auf. Sie müssen auch niemals alle gleichzeitig festzustellen sein.

Es versteht sich von selbst, daß bereits beim Auftreten eines Symptoms das Spiel für den Betroffenen leider zu unterbrechen ist, weil eine genaue Beobachtung und ruhige Lagerung erfolgen muß!

Praktische Hinweise zur Notfallbehandlung

„Stabile Seitenlagerung“ und „Notfall-ABC“

Bei der Lagerung fängt es schon an. Hier werden bereits die ersten Fehler gemacht. Es ist immer falsch, dem Verletzten ein Kissen oder eine weiche Jacke unter den Kopf zu legen. Besser ist die sogenannte „stabile Seitenlagerung“ (vgl. **Abb. 1**); nur wenn schon eine Lagerung in Rückenlage, dann den Kopf leicht nach hinten überstreckt und die Jacke unter den Nacken gelegt.

Dies ist sehr wichtig, denn sonst kann beim Bewußtlosen die Zunge nach hinten rutschen und die Atmung bis zur Erstickung behindern!

An dieser Stelle sei einmal an das sogenannte ABC der Notfallbehandlung erinnert. Das heißt auf Deutsch A wie Atemwege. Wir fragen: Sind die Atemwege (Mund, Nase) frei? Oder sind sie durch Blut, Schleim oder gar Fremdkörper verlegt und müssen wir sie frei machen? Das B steht für das englische Wort *breathing*, was das Atmen selbst bedeutet. Dies heißt wiederum nur, daß wir sehen sollen, ob der Verletzte selbsttätig atmet. Dies ist leicht an der Bewegung des Brustkorbes zu sehen, der sich im regelmäßigen Rhythmus heben und senken muß. Geschieht das nicht und verfärbt sich der Verletzte noch dazu bläulich, muß unmittelbar mit der Mund- oder Mund- oder Mund- mit der Nasen- Atmung begonnen werden. Jetzt haben wir, d. h. der Verletzte, nur noch wenig Zeit! Das Gehirn braucht

nur fünf Minuten ohne Sauerstoff zu sein, fünf Minuten keine Atmung oder Herzaktion, schon ist es für immer — die Mediziner sagen auch irreparabel — geschädigt.

Kommen wir zum vorläufig letzten Buchstaben, dem C. Dies steht für das englische Wort circulation. Das heißt auf gut Deutsch soviel wie Kreislauf. Ohne große Hilfsmittel medizinischer Art sind wir immer in der Lage, den Puls zu fühlen (an der Daumenseite des Handgelenkes der sogenannte Speichenpuls oder seitlich am Hals der Karotispuls, dem Puls der Halsschlagader). Letzterer ist besonders nach oder bei Anstrengungen gut zu fühlen, manchmal direkt zu sehen. „Das Herz schlägt bis zum Halse“, sagt der Volksmund und meint damit die beschleunigte sichtbare Pulsfrequenz bei Aufregung oder Anstrengung!

Da vorerst keine medizinischen Hilfsmittel wie Infusionen oder Kreislauf-Injektionen zur Verfügung stehen, können wir den Kreislauf nur durch ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Mittel stützen. Wir legen den Verletzten einfach hin. Damit ist das wichtige Gehirn schon wesentlich besser durchblutet als im Stehen oder Sitzen. Und wenn wir es besonders gut meinen, bzw. wenn das noch nicht reicht — der Patient noch blaß und „schockig“ wirkt — werden seine Beine hoch gelagert. Das verbessert den Blutrückfluß zum Herzen ungemein und hilft meistens schon sehr gut. Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, so liegen größere Blutungen nach innen oder außen und schwerwiegende Nervenschädigungen vor. Diese erfordern so oder so fachmedizinische Betreuung und Hilfe.

Behandlungsschritte bei einem typischen Sportunfall

Wenn wir uns jetzt mit diesen „praktischen Erkenntnissen“ einem typischen und häufigen Sportunfall zuwenden, so können wir schon einiges beachten. Nehmen wir an, ein Spieler prallt mit einem anderen zusammen und stürzt. Er steht nicht sofort wieder auf

und scheint auch im Gesicht oder am Kopf zu bluten. Das Spiel wird jetzt unterbrochen und der Spieler, so wie wir es kennen, am Rand gelagert, nämlich den Kopf leicht nach hinten gestreckt oder in stabiler Seitenlage. Wir schauen jetzt natürlich erst, ob der Verletzte „ansprechbar“ ist. Dies geschieht ja praktisch schon automatisch durch Mitspieler oder Trainer. Sollte der Verletzte nicht ganz klar wirken und antworten, vielleicht etwas benommen oder gar bewußtlos sein, so brauchen wir noch lange nicht die Nerven zu verlieren. Während wir nach dem Sanitäter und Notarzt rufen lassen, achten wir neben der Lagerung jetzt ganz gezielt auf die Atmung und fühlen den Puls. Außerdem schauen wir selbstverständlich nach blutenden Wunden. Diese werden nicht vereist oder mit Leukoplast zugewickelt, sondern einfach steril (mit einer Kompresse aus dem Notfallkasten, die in jedem Auto zu finden ist) bedeckt. Vielleicht können wir auch schon klären oder klären lassen, ob eine Impfung gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) besteht. Das ist sehr wichtig, da im Hallenstaub viele dieser ohne Schutzimpfung tödlichen Bakterien (bzw. deren Sporen) zu finden sind. Bei der Bundeswehr ist so eine Impfung Pflicht, aber nicht jeder „hat gedient“ und in der späteren Hektik wird die Impfung manchmal vergessen, obgleich sie zu den Pflichten des behandelnden Arztes gehört. Auf starke Schwellungen können wir auch Eis oder Kühlkompressen legen, doch niemals in offene Wunden!

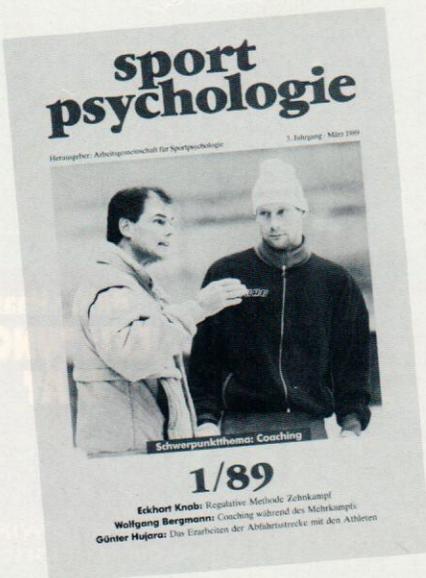
Eine starke Blutung aus der Nase, wie sie häufig und sehr unangenehm auftritt, können wir einfach stillen, indem wir die Nasenflügel zwischen zwei Fingern zusammendrücken. Unterstützend wirkt auch eine kalte Kompresse im Nacken.

Die vielen kleinen Handgriffe dürfen uns aber nicht vom wesentlichen abbringen, nämlich das Befinden des Verletzten zu beobachten. Wir versuchen immer wieder, Kontakt mit ihm herzustellen. Wir schauen nach seinen Augen, insbesondere nach seinen Pupillen. Hier

ist eine Menge zu sehen, denn das Auge ist praktisch „ein Fenster zum Hirn“. Es steht in direkter Verbindung zu wesentlichen Zentren des Gehirns und kann Schädigungen anzeigen und auch in etwa lokalisieren. So weisen z. B. Endrundungen oder Differenzen der Pupillen oft auf schwere Schäden oder Blutungen im Schädelinneren hin. Wenn dann gar noch Bewegungsstörungen bzw. Lähmungen von Armen und Beinen hinzukommen oder die Sprache verwaschen wirkt, so tut höchste Eile Not. Meist gehen diese schweren Verletzungen dann auch mit nachfolgenden Bewußtseinstörungen und unter Umständen Bewußtlosigkeit einher. Ein ganz schlimmes Zeichen sind die sogenannten „Streckkrämpfe“, d. h. der Verletzte ist nicht mehr ansprechbar und streckt Arme und Beine von sich. Dann ist der bewußt reagierende Teil des Gehirns, die sogenannte Hirnrinde, vollständig ausgeschaltet.

Diese schwerwiegenden Symptome sind dann natürlich ein Alarmzeichen und die Verletzung stellt einen dringenden Fall für die Notarztbehandlung dar. Glücklicherweise ist dies wirklich selten. Nur sollten wir uns immer daran erinnern, gut zu beobachten und zu vergleichen, denn manche Verletzungsfolgen (z. B. Blutungen unter der Hirnhaut oder im Gehirn selbst) entwickeln sich langsam und erst nach Stunden kommt es zu den oben genannten fatalen Folgen wie Lähmungen oder Bewußtlosigkeit. Man nennt diese Zeitspanne zwischen Unfall und den später auftretenden Komplikationen auch „freies Intervall“. Diese Zeitspanne ist durch die sich langsam im Schädelinneren entwickelnde Blutung, die raumverdrängend wirkt, zu erklären. Es können also Stunden dazwischen liegen, in denen nichts zu bemerken ist, obgleich später schwere Verletzungsfolgen zu sehen sind. Um so wichtiger und notwendiger ist ein konkreter und möglichst notierter Befund direkt nach dem Unfall!

Fazit: Besondere Vorsicht bei jeder Schädelverletzung!



Coaching Athletenbetreuung in der Praxis

Wie kann ein Trainer ein zwischenmenschliches Vertrauensverhältnis zu den Athleten aufbauen? Beratungs- und Betreuungsaufgaben des Trainers werden nicht nur im Leistungsbereich für die Leistungsoptimierung und Erfolgssicherung immer wichtiger.

Die neueste Ausgabe von „sportpsychologie“ illustriert anhand praktischer, übertragbarer Betreuungssituationen aus verschiedenen Sportdisziplinen die Bedeutung des „Coaching“.

Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 4. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,- (in 1,- DM-Briefmarken): diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22,
4400 Münster, ☎ 02 51 / 23 50 45

Philippka
Bestellschein
Seite 31

Trainingslehre/Spiele/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

Allgemeines, Trainingslehre



Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 12,80**

Grosser/Neumaier: Techniktraining **DM 19,80**

Band 14: Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt **DM 28,80**

Baumann, H.: Methoden der Fehleranalyse durch Bewegungsbeobachtung. Neuersch. 1986, 327 S., Manuskriptdruck **DM 38,00**

Der Sport-Brockhaus. Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**

Dietrich/Dürrwächter/Schaller: Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A6 **DM 17,80**

Digel, H.: Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**

Gröbning: Einführung in die Sportdidaktik. 5. Aufl. 1988, 250 S. **DM 49,80**

Grosser/Brüggemann/Zintl: Leistungssteuerung in Training und Wettkampf, 203 Seiten **DM 28,00**

Harre, Dietrich: Trainingslehre, das DDR-Standardwerk, 280 S. **DM 32,80**

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 Seiten **DM 12,80**

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre:

Teil I: Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses, 292 S., **DM 33,60**

Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**

Rigauer: „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

Röthig: Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage 1983 **DM 45,80**

Weineck, J.: Optimales Training, Neuauflage **DM 44,00**

Rieder/Fischer: Methodik und Didaktik im Sport, 174 S. **DM 24,00**

Saziorski: Biomechanische Grundlagen der Ausdauer, DDR 1987, 256 Seiten **DM 20,80**

Thieß/Schnabel: Grundbegriffe des Trainings, 192 Seiten **DM 19,80**

Thieß u. a. (DDR): Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A5, Pappeinb. **DM 14,80**

Willimczik/Roth: Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

Kleine Spiele



Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 Seiten, **DM 24,80**

Fluri, H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 240 S. **DM 26,80**

Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 Seiten **DM 16,80**

Löschner: Kl. Spiele für viele **DM 9,80**

Schubert, Renate u. a.: Kl. Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten **DM 28,-**

Rammler/Zöller: Kleine Spiele - wozu? 144 Seiten **DM 24,80**

Gymnastik, Aufwärmen

Fidelus/Kocjasz: Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**

Dassel, H./Haag, H.: Circuit-Training (66 Bildtafeln);

Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**

Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

Koch/Rutkowski: Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 20,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**

Maehl, O.: Beweglichkeitstraining, 142 Seiten **DM 21,00**

Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen und Programme für die Sportpraxis. 188 S. zahlr. Abb. **DM 20,-**

Medau u. a.: Organgymnastik Lehrweise Medau. 96 S., 169 Abb. **DM 21,00**

Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom

Stretching. 122 S./165 Zeichnungen, 16x22 cm **DM 19,80**

Roy: Richtig Fitneßgymnastik **DM 12,80**

Forstreuter, Hans: Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 Seiten **DM 29,80**

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 19,80**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**

Neumaier/Zimmermann: richtig Konditionsgymnastik, 127 S. **DM 12,80**

Spring, u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten **DM 22,80**

Ortner/Obiltschnig: Aufbau- und Heilgymnastik. 132 S., zahlr. Fotos **DM 24,80**

Konditions- und Krafttraining

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 10,80**

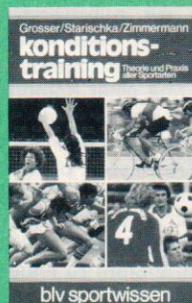
Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24 cm), 5. Aufl. **DM 24,80**

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 19,80**

Grosser u. a.: Richtig Muskeltraining. 127 S., zahlr. Abb. u. Fotos **DM 12,80**

Hartmann/Tünnemann: Modernes Krafttraining, 352 S. (DDR) **DM 16,80**



Grosser/Starschka: Konditionstests, 138 S. **DM 22,00**

Grosser u. a.: Konditionstraining, 93 S. **DM 22,00**

Hartmann: 100 Zweikampfübungen **DM 9,80**

Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 18,80**

Kruber/Fuchs: Allgemeine Konditionsschulung, **DM 23,80**

Teil I: 72 Arbeitskarten **DM 24,80**

Teil II: 72 Arbeitskarten **DM 24,80**

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**



Letzelter: Krafttraining (rororo) **DM 16,80**

Matkovic: 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 24,80**

Scholich: Kreistraining (aus der DDR) **DM 9,60**

Sportmedizin

Clasing: Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage. **DM 32,00**

Exel/Dungl: Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung. 197 Seiten **DM 29,80**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 S. **DM 42,00**

Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln. 212 S., zahlr. Abb. **DM 42,00**

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

Weineck: Sportanatomie, 210 Seiten **DM 48,00**

Mirkin: Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde. 224 S. **DM 24,00**

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

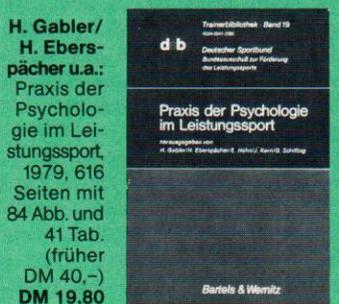
Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

McLatchie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. Leitfadens: Verletzungen verhüten, erkennen, behandeln. 248 Seiten **DM 34,80**

Sportpsychologie

Baumann: Praxis der Sportpsychologie, 166 Seiten, viele Abb. **DM 24,00**

Schubert: Psychologie zwischen Start und Ziel, DDR, 295 S. **DM 19,80**



Hans Eberspächer: Sportpsychologie. rororo-Sachbuch **DM 11,80**

Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten **DM 32,00**

Rodinow u. a.: Psychologie in Training und Wettkampf (aus dem Russischen). 176 Seiten **DM 16,80**

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S. statt DM 34,80 **DM 12,80**

Sporternährung

Baron: Optimale Ernährung des Sportlers, Neuersch. 1986, 184 Seiten **DM 44,00**

Donath/Schüler: Ernährung der Sportler, aus der DDR, 167 S. **DM 14,80**

Hamm/Weber: Sporternährung praxisnah. 135 S., zahlr. Abb. und Tab. **DM 24,80**

Konopka: Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung. Neuersch. 1985, 190 S. **DM 24,00**

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiet, USA-Bestseller! 240 Seiten **DM 28,00**

Nöcker: Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten **DM 18,80**

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. 287 Seiten **DM 28,00**

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 14- bis 16jährigen Jungen und Mädchen

(9. Folge)

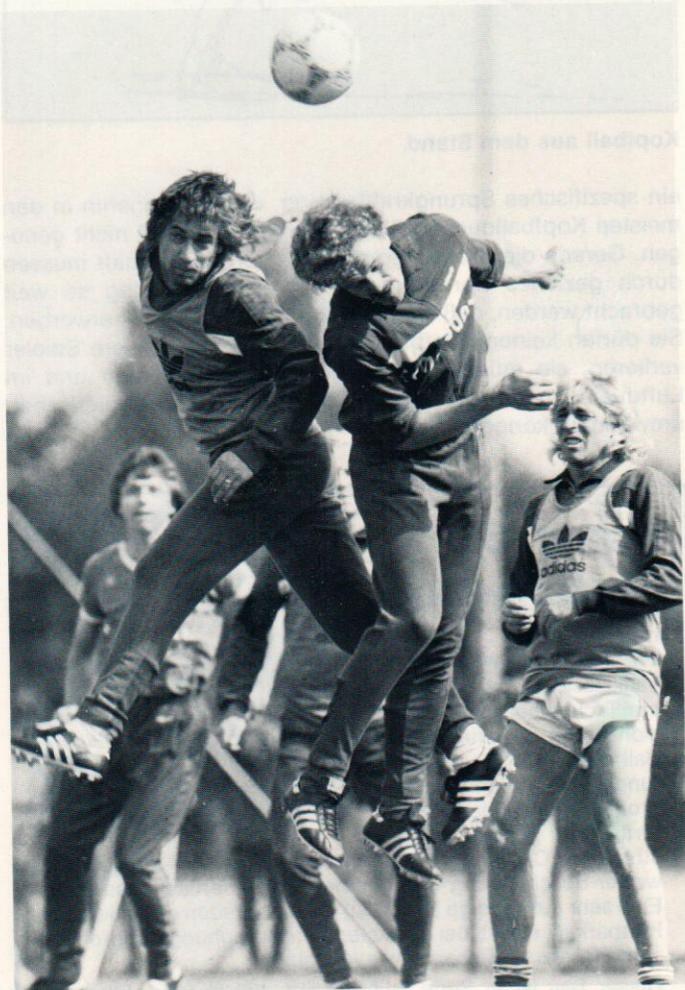
Das Kopfballspiel im modernen Fußball

Das Fußballspiel ist athletischer und schneller als früher. Das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff und von Angriff auf Abwehr ist Ausdruck einer richtigen Spielauffassung und wird von vielen Mannschaften gut beherrscht und praktiziert. Es wird immer schwieriger, mit Konterfußball zum Erfolg zu kommen, weil die freien Spielräume dazu nicht mehr vorhanden sind. Die jeweils angreifende Mannschaft achtet schon beim Angriffsaufbau auf das gegnerische Tor auf eine Tiefenstaffelung im eigenen Feld und auf eine anzahlmäßige Überlegenheit der Abwehrspieler. Hinzu kommt, daß die physischen Fähigkeiten – die Kondition – bei den meisten Spielern so gut ausgeprägt sind, daß bei Ballverlust die Abwehrspieler sehr schnell von Mittelfeldspielern unterstützt werden, so daß sich um den Strafraum herum und im Strafraum eine Vielzahl von Spielern bewegen, die ein spielerisches Durchkommen immer mehr erschweren. Die Abwehrspieler bilden vielbeinige Hindernisse für Schüsse auf das Tor.

Das Spiel wird deshalb oft über außen angelegt, um die Abwehr auseinanderzuziehen und um durch gezieltes Flanken und durch Kopfballspiel zum Torerfolg zu kommen. Wie aus Statistiken zu ersehen ist, werden zwischen 15 und 20 Prozent der Tore mit dem Kopf erzielt. Häufig sind es entscheidende Tore gegen personell in Überzahl spielende und auf Defensive eingestellte Mannschaften. Gezieltes Flanken und eine gute Kopfballtechnik werden zum wesentlichen Angriffsmittel.

Die Statistik weist allerdings nur die Kopfballtore aus, nicht alle Kopfballstöße in Richtung auf das Tor. Es wird auch nichts über das Abwehren von Flankenbällen mit dem Kopf ausgesagt. Es ist davon auszugehen, daß der Prozentsatz der mit dem Kopf abgewehrten Flankenbälle gegenüber dem der auf das Tor geköpften Bälle überwiegt.

Hieraus ist die Wichtigkeit des Kopfballspiels als Angriffsmittel und als Abwehrmittel zu ersehen.

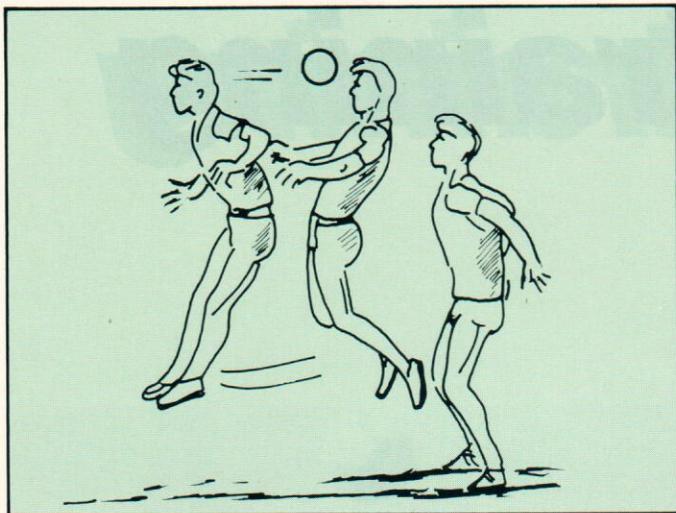


Auch beim FC Bayern München nimmt das Kopfballtraining eine wichtige Rolle ein. Foto: Horstmüller

Die Bedeutung eines parallelen Sprungkrafttrainings

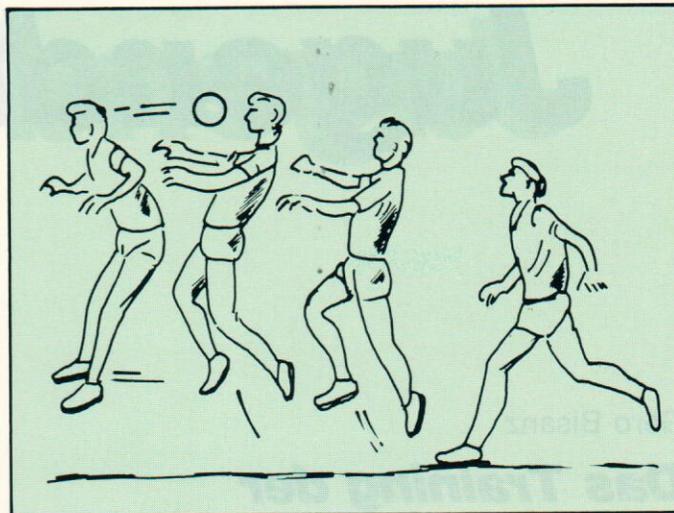
Ein effektives Kopfballspiel ist ohne gute **Sprungkraftfähigkeiten** undenkbar. Diese müssen vor dem Kopfballtraining oder parallel dazu trainiert und entwickelt werden.

Es gibt große (lange) Spieler, denen nachgesagt wird, daß sie gute Kopfballspieler seien. Werden diese dann unter dem Aspekt Sprungkraft beobachtet, dann stellt sich oft heraus, daß das gute Kopfballspiel ausschließlich der Körpergröße zuzuschreiben ist. Sie verlieren manchmal Kopfballduelle gegen kleinere, aber mit einer guten Sprungkraft ausgestattete Spieler. Trainer verzichten bei großen Spielern häufig auf



Kopfball aus dem Stand

ein spezifisches Sprungkrafttraining, weil sie ohnehin in den meisten Kopfballduellen Sieger bleiben. Das darf nicht genügen. Gerade die großen Spieler in einer Mannschaft müssen durch gezieltes Sprungkraft- und Kopfballtraining so weit gebracht werden, daß sie die absolute „Luftöheit“ erwerben. Sie dürfen keinen Kopfball gegen körperlich kleinere Spieler verlieren; sie müssen jedem Torwart Paroli bieten und im Luftduell den körperlichen Vorteil auch in einen spielerischen umwandeln können.



Kopfball aus dem Anlauf

Die Kopfball-Technik

Spätestens im A-Juniorenalter muß jeder Spieler über eine korrekte Kopfball-Technik, aber auch über ein gutes Sprungvermögen verfügen. Ein gutes Kopfballspiel zeigt sich

- in der richtigen Einschätzung des „Flugballes“;
- im richtigen Zeitpunkt des Absprungs, um den Ball im höchsten Sprungpunkt zu erreichen;
- in der Körperspannung vor dem Treffen des Balles;
- im Treffen mit der Stirn etwas über dem Zentrum des Balles;
- in einem kraftvollen und gezielten Stoß des Balles.

Das Kopfballspiel im Trainingsprozeß

Um das zu erreichen, muß dem Kopfball-Training im Trainingsprozeß ein ebenso breiter Raum wie allen anderen Angriffs- und Abwehr-Techniken zugewiesen werden. Das Training dazu muß sorgfältig geplant und durchgeführt werden.

Das Sprungkrafttraining

Grundlage für ein erfolgreiches Kopfballspiel ist eine gut ausgeprägte Sprungkraft. Diese läßt sich am besten in der Vorbereitungsphase auf eine Saison mit Hilfe von Sprungkraftübungen nach bekannten **Prinzipien** erarbeiten.

- Alle Sprünge explosiv durchführen!
- Möglichst hoch und möglichst weit springen!
- 8 bis 10 Sprünge hintereinander absolvieren, danach eine Pause von etwa 1 Minute einlegen, bevor eine weitere Serie von 8 bis 10 Sprüngen folgt!
- Insgesamt 3 bis 6 Serien absolvieren!
- Mindestens einmal in der Woche ein Sprungkrafttraining einplanen – auch während der Saison!

Am besten ist es, das Sprungkrafttraining ohne Ball durchzuführen. Ergänzt werden muß das spezielle Sprungkraft-Training durch ein gezieltes Kopfballtraining.

Das Kopfball-Pendel

Ein wesentliches Hilfsmittel zur Verbesserung des Kopfballspiels ist das **Kopfball-Pendel**. Leider gibt es nur noch wenige

Super '89 Testangebot!

micron F 45, Wettspiel-Fußball der Spitzenklasse! Durch modernste Technologie und Präzisionsarbeit gewährt dieser Ball eine exakte und richtungsgenaue Flugbahn mit großer Zielgenauigkeit. Gefertigt aus bestem naßgestrecktem Chromkernleder mit einer sehr hochwertigen Allwetter-Beschichtung und „Supra-Grip“-Oberflächenstruktur. Eine sehr aufwendige Handnaht mit Nylonfaden garantiert die Haltbarkeit selbst bei stärkster Beanspruchung. Empfohlen zum Einsatz auf Rasen sowie Hartplatz.

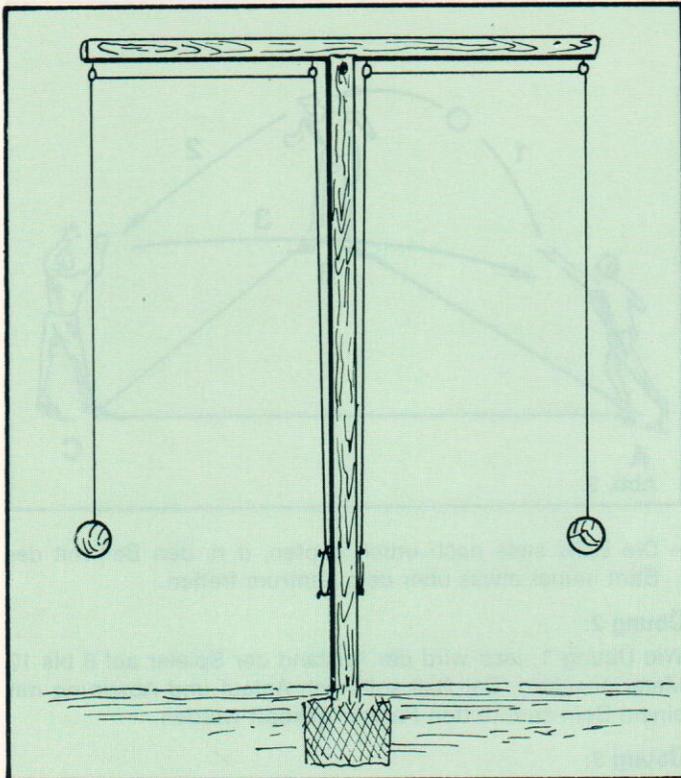
Dieser Ball ist in Serie FIFA-geprüft. 100 % rund. Ein Jahr Garantie auf Naht und Rundung!

micron F 45 das Stück DM 69,- incl. MwSt.
ab 10 Bälle das Stück DM 49,- incl. MwSt.
zuzüglich DM 5,- Portoanteil



PAIKOS
sportslines

Exklusiv bei Sportversand U. Nabinger
Dürkheimer Straße 24 und Erlenbacher Straße 33
D-6731 Frankenstein · Telefon (0 63 29) 13 38 + 10 32



Die günstigste Form eines Pendels: Einzementierter, etwa 8 Meter hoher Eisenmast mit einem nach beiden Seiten überstehendem Querarm.

Vereine, in denen ein Kopfball-Pendel zur Geräteausstattung gehört. Es wird dringend angeraten, Kopfball-Pendel installieren zu lassen, bzw. existierende Pendel als eine große und wirklich effektive Hilfe bei der Verbesserung des Kopfballspiels einzubeziehen. Hier können besonders das für das Kopfballspiel wichtige **Timing** – das ist der Zeitpunkt des Absprungs und das Treffen des Balles im höchsten Sprungpunkt –, die **Körpertechnik** – d. h. der Sprung, die Bogen- spannung des Körpers und das Treffen des Balles mit der Stirn – sowie die **Sprungkraft** erheblich verbessert und gefestigt werden.

Mit dem stets gleichmäßig schwingenden (pendelnden) Ball entwickeln sich aufgrund der hohen Zahl an gleichen Bewegungsausführungen Bewegungsmuster, die mit der Zeit automatisiert werden. Bevor es dazu kommt, müssen die Spieler vom Kopfballstoß ein klares **Bewegungsbild** bekommen. Dieses muß der Trainer seinen Spielern vermitteln, indem er durch Vormachen der richtigen Bewegungsausführungen, durch Erläutern der wesentlichen Punkte des Kopfballspiels und durch Korrekturen während des Übungsprozesses ein richtiges Bild zeichnet. Automatisierte Bewegungen haben den Vorteil, daß die Spieler ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Spielumgebung, die Aktionen der Mit- und Gegenspieler und den gezielten Kopfballangriff bzw. die Kopfballabwehr richten können.

Das kann alles auch ohne Kopfball-Pendel erreicht werden; jedoch ist der Zeitaufwand größer, und die Qualität der Bewegungsausführungen kann möglicherweise leiden.

Weil bei den meisten Vereinen kein Kopfball-Pendel vorhanden ist, müssen geeignete Übungsformen entwickelt werden, mit Hilfe derer die Spieler auch ohne dieses Hilfsmittel eine gute Kopfball-Technik und die dazu notwendige Sprungkraft erreichen.

Trainingspraxis

Aufwärmen

Jeweils 3 Spieler bilden eine Gruppe; jede Gruppe hat einen Ball.

Übung 1:

Langsames Einlaufen in den 3er-Gruppen mit dem Ball: dribbeln, passen, den Ball kontrollieren; Laufrichtungen häufig verändern.

Übung 2:

Dehnübungen, Kräftigungsübungen ohne Ball.

Übung 3:

Aus dem Laufen heraus leichte Sprungübungen ohne Ball.

Übung 4:

Zuspiel von hohen Bällen in der 3er-Gruppe über eine Entfernung von etwa 15 Metern.

- Den Ball mit der Brust verarbeiten, am Boden nachstoppen und einem anderen Partner zuspielen.

- Den Ball mit dem Kopf verarbeiten, am Boden nachstoppen und wieder hoch zuspielen.

Übung 5:

Nochmaliges Dehnen der Muskulatur, danach den Ball in der 3er-Gruppe mit dem Kopf jonglieren.

Übung 6:

3 Steigerungsläufe jeweils über die Länge eines Spielfeldes.

ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast- Mannschaften. Komplett mit Holz – Bodenrost und stabiler Holzbohlen – Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom Hersteller! Deshalb besonders preiswert! Fordern Sie Detailunterlagen an bei

AWW

ALUMINIUM WERKE WUTÖSCHINGEN GMBH

D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/81-0
Telex 07 921 435 · Telefax 077 46/81217



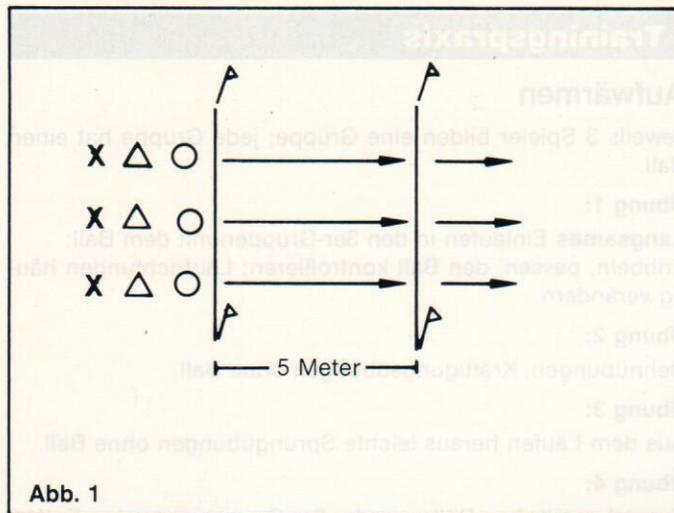


Abb. 1

Verbesserung der Sprungkraft

Die Spieler stehen zu dritt nebeneinander und die 3er-Reihen hintereinander (Abb. 1).

Die Sprungübungen werden jeweils von 3 Spielern am Ort absolviert; nach Kommando des Trainers (nach etwa 6 bis 8 Sprüngen) erfolgt ein Start bis zu einer etwa 5 Meter entfernten Linie und etwa 100 Meter locker auslaufen.

Danach erfolgt die zweite Sprungserie etc.

Übung 1:

Füße stehen parallel in leichter Grätschstellung. Absprung mit beiden Beinen, Knie an die Brust ziehen – und starten.

Übung 2:

Absprung mit einem Bein, das Sprungbein an die Brust ziehen und ohne Zwischensprung sofort wieder abspringen – und starten.

Übung 3:

Absprung mit beiden Beinen aus leichter Grätschstellung heraus zum imitierten Kopfballstoß; einige kleine Zwischenschritte auf der Stelle und erneut springen – und starten.

Übung 4:

Mit 3 kleinen Schritten zum imitierten Kopfball anlaufen; Absprung mit einem Bein, auf beiden Beinen weich landen; mit kurzen Schritten rückwärtslaufen und erneut zum Kopfballstoß mit 3 Schritten anlaufen usw. – und starten.

2 Minuten locker auslaufen.

Übungen zur Verbesserung des Kopfballspiels

Übungen in Dreiergruppen

Übung 1:

3 Spieler stehen sich in Dreiecksform im Abstand von etwa 5 Metern gegenüber. Der Ballbesitzer wirft den Ball mit beiden Händen von unten nach oben so zu einem Partner, daß dieser nach Absprung mit beiden Beinen zum dritten Partner köpfen kann. Dieser fängt den Ball und wirft dem ersten Spieler zum Kopfball zu usw. (Abb. 2).

Nach jeweils 8 bis 10 Sprüngen etwa 1 Minute Balljonglieren.

Hinweise:

– Die Bälle immer so werfen, daß der Partner sie aus dem Sprung zurückköpfen kann.

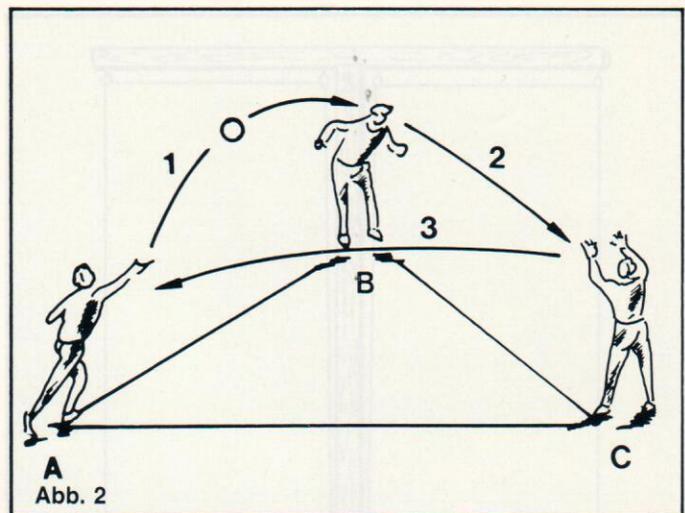


Abb. 2

– Die Bälle stets nach unten köpfen, d. h. den Ball mit der Stirn immer etwas über dem Zentrum treffen.

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt wird der Abstand der Spieler auf 8 bis 10 Meter erweitert. Der Ball soll nach Anlauf und Absprung mit einem Bein zum dritten Partner geköpft werden.

Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt wird der Abstand auf etwa 20 Meter erweitert. Der Ball wird als Flanke mit dem Fuß zugespielt. Der Absprung zum Kopfball erfolgt mit einem Bein.

Übung 4:

Wie Übung 1; jetzt wirft der Spieler A zu B, der den Ball zu C köpft, dann wirft C zu B, der wieder per Kopf zu A weiterleitet. Anschließend wirft wieder Spieler A und dann wieder C usw. Nach etwa 10 Kopfballstößen köpft ein anderer Spieler (Abb. 3).

Übung 5:

Wie Übung 4; Abstand der Spieler auf 8 bis 10 Meter erweitern. Absprung zum Kopfball mit einem Bein.

Übung 6:

Wie Übung 5; jetzt wird der Abstand der Spieler zueinander auf etwa 20 Meter erweitert, so daß die Bälle als Flugbälle zugespielt werden können.

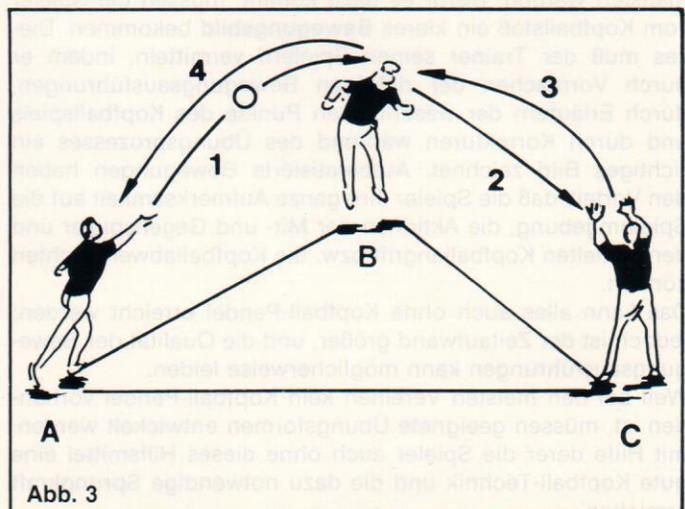


Abb. 3

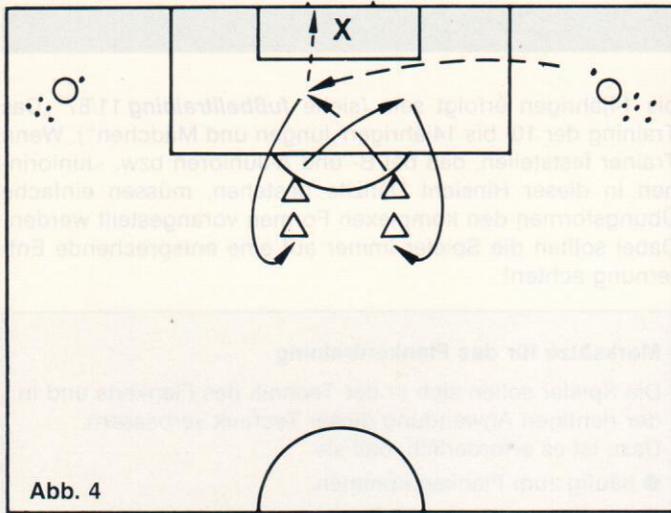


Abb. 4

Übung 7:

2 Spieler der 3er-Gruppe haben je einen Ball. Abstand der Spieler zueinander etwa 5 Meter. Spieler A wirft den Ball zu B, der zu A zurückköpft, dann wirft Spieler C auf B usw.

Hinweise:

- Bälle in unterschiedlicher Höhe und Weite zuwerfen.
- So zuwerfen, daß der jeweilige Partner die Bälle auch zurückköpfen kann.
- So zuwerfen, daß der Partner schnellstens reagieren muß – jedoch nicht zu schnell hintereinander werfen.

Übung 8:

Wie Übung 7; jetzt wird der Abstand auf 15 bis 20 Meter erweitert. Die Bälle werden mit dem Fuß zugespielt.

Übung 9:

1 Spieler ist im Ballbesitz. Die beiden anderen stehen etwa 5 bis 8 Meter von diesem entfernt im Abstand von 2 Metern hintereinander.

Der Ballbesitzer wirft auf den hinten stehenden Mitspieler, so daß dieser aus dem Sprung zurückköpfen kann. Der vorne stehende Partner springt leicht mit hoch, ohne in Ballbesitz kommen zu wollen.

Übung 10:

Wie Übung 9; jetzt stehen die Spieler etwa 15 bis 20 Meter vom Ballbesitzer entfernt. Der Ball wird jeweils mit dem Fuß hochgespielt.

Übung 11:

Wie Übung 10; jetzt stehen die beiden Partner nebeneinander. Ein Spieler köpft, der andere springt mit hoch und stört leicht.

Übung 12:

Jeweils zwei 3er-Gruppen gehen zusammen und bilden folgende Aufstellung: Zweimal 2 Spieler stehen einige Meter vor dem Strafraum in einem seitlichen Abstand von etwa 5 Metern nebeneinander. An beiden Seiten des Strafraumes steht je 1 Spieler mit mehreren Bällen, im Tor ein Torwart.

Die ersten beiden am Strafraum stehenden Spieler laufen jeweils in Richtung des entfernten Torpfostens. Von einer Seite wird der Ball so genau geflankt, daß einer der beiden sich anbietenden Spieler den Ball auf das Tor köpfen kann. Danach flankt der Spieler von der gegenüberliegenden Seite auf die beiden anderen sich anbietenden Spieler (Abb. 4) usw. Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Aufgaben.

2 Stunden
Bundesliga
1987/88

vorgestellt von **Jörg Wontorra**

120
Minuten

Die VHS-Kassette bringt in einmaliger Zusammenstellung:

- die schönsten Tore
- die spektakulärsten Szenen
- alle entscheidenden Spiele
- den neuen deutschen Meister

DM 49,90

(zzgl. DM 6,- Versand)

Philippa
Bestellschein
Seite 31

10. Folge: Flanken

Vorbemerkungen

Wie schon beim Thema „Das Kopfballspiel“ angerissen, kommt dem Spiel über die Außenpositionen in der heutigen Spielauffassung eine wesentliche Bedeutung zu. Um aber auch zu Torchancen zu kommen, müssen die Bälle von außen gezielt in den Strafraum gepaßt bzw. geflankt werden. Torchancen aufgrund eines guten Kopfballspiels sind weitgehend von der Präzision der hereingeflankten Bälle abhängig.

Neben den technischen Fertigkeiten bei gezielt geschlagenen Flanken spielt der Raum, in den hineingeflankt wird, eine entscheidende Rolle: Der Ball kann auf den nahen Pfosten, vom Tor weg oder über den entfernten Pfosten hinaus geschlagen werden.

Taktische Hinweise

Beim Training von Flanken sollte bedacht werden:

- In solche Räume flanken, die der gegnerische Torhüter nur mit Risiko erreichen kann (**Abb. 5**).
- Entsprechend müssen sich die Angriffsspieler, die zum Kopfballstoß kommen wollen, in diesen Räumen bewegen bzw. sich in diese Räume hineinbewegen.
- Die Spieler sollen das Flanken mit Effet des Balles ebenso wie das Hereinflanken von gerade geschossenen Bällen trainieren, jedoch hat das Flanken, bei dem die Bälle **Effet** bekommen, große Vorteile:

- Sie drehen sich vom Tor und von den dem Tor nächstehenden Abwehrspielern weg in Richtung auf die Angriffsspieler.
- Dadurch, daß der Ball sich zum Angriffsspieler dreht, kann seine Flugbahn leichter eingeschätzt werden.
- Die Wucht und Genauigkeit des Kopfballs sind größer als beim Köpfen eines sich wegbewegenden Balles.

Flanken mit Effet im Jugendtraining

Weil sich der Bewegungsablauf beim Flanken mit Effet des Balles von anderen Spannstoßarten unterscheidet, müssen die Spieler durch spezifische Übungsformen das Flanken mit Effet gesondert erlernen. Das sollte in der Altersstufe der 10-



Abb. 5

bis 14jährigen erfolgt sein (siehe **fußballtraining** 11/87 „Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen“). Wenn Trainer feststellen, daß bei B- und A-Junioren bzw. -Juniorinnen in dieser Hinsicht Defizite bestehen, müssen einfache Übungsformen den komplexen Formen vorangestellt werden. Dabei sollten die Spieler immer auf eine entsprechende Entfernung achten!

Merksätze für das Flankentraining

Die Spieler sollen sich in der Technik des Flankens und in der richtigen Anwendung dieser Technik verbessern. Dazu ist es erforderlich, daß sie

- häufig zum Flanken kommen,
- durch Korrekturen auf Fehler hingewiesen werden,
- Zeit bekommen, ihre Fehler zu korrigieren, um sich immer wieder überprüfen zu können.

Um das sicherzustellen, sollten die Gruppen zunächst klein gehalten werden. Die übrigen Spieler können in der Zwischenzeit in der anderen Spielfeldhälfte ein spielerisches Training durchführen, bei dem die unmittelbare Anwesenheit des Trainers nicht unbedingt erforderlich ist.

Aufwärmen

Jeweils 2 Spieler bilden eine Gruppe. Sie bewegen sich bei freien Laufwegen in langsamem Tempo mit einem Ball.

Übung 1:

Den Ball führen, abspielen, unter Kontrolle bringen und wieder abspielen. Laufrichtungen verändern.

Übung 2:

Dehnübungen (etwa 5 Minuten)

Übung 3:

Wie Übung 1; jetzt spielen sich die beiden Spieler den Ball über eine Entfernung von etwa 20 Metern in der Bewegung zu. Bälle mit gerader Flugbahn und mit Effet schlagen.

Übung 4:

Dehnübungen

Übung 5:

Jetzt bilden jeweils 4 Spieler eine Gruppe. Gespielt wird mit einem Ball.

Die Spieler stehen im Abstand von etwa 20 Metern auseinander und spielen sich die Bälle hoch zu:

- Als gerade Flugbälle mit dem Innen- und Vollspann.
- Als Effet-Flugbälle.

Auf eine präzise Ausführung achten!

Übung 6:

Wie Übung 5; jetzt bietet sich jeweils ein Spieler durch einen schnellen Lauf in den Raum an und erhält den mit Effet geschlagenen Ball so zugespielt, daß er diesen in der Luft kontrollieren kann. Danach bietet sich ein anderer Spieler zum Anspiel an, usw.

Hinweis:

Bei dieser Übung ist es angebracht, den Spielern anfangs Zahlen von 1 bis 4 zuzuordnen.

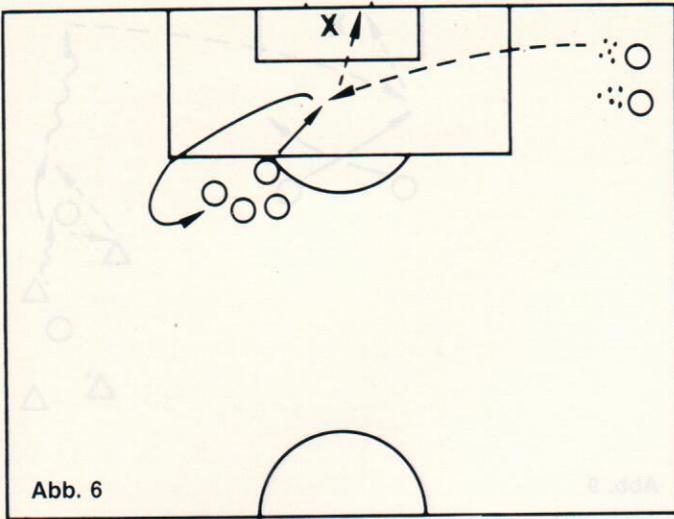


Abb. 6

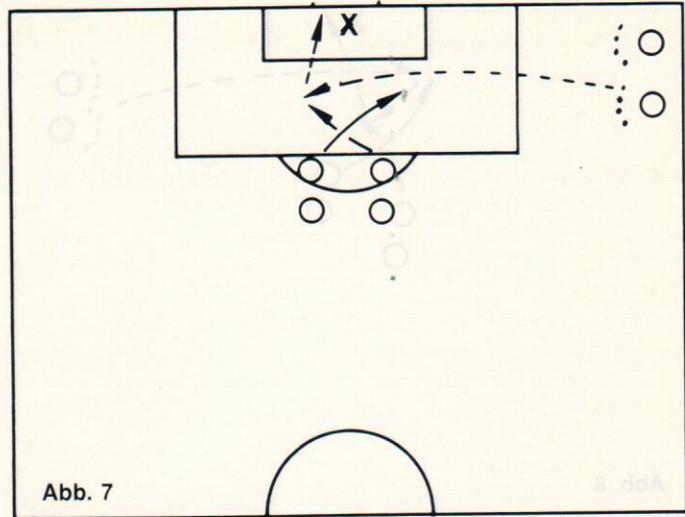


Abb. 7

Übungsformen zum „Flanken“

Übung 1:

An der Strafraumlinie auf Höhe des hinteren Torpfostens stehen etwa 4 Spieler; auf der einen Seite des Spielfeldes zwischen Strafraum und Seitenlinie 2 weitere mit mehreren Bällen. Sie flanken abwechselnd in Richtung Strafstoßpunkt. Die an der Strafraumgrenze stehenden Angriffsspieler starten nacheinander in die hineingeflankten Bälle und sollen den Ball auf das Tor köpfen oder schießen (Abb. 6).

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt stehen jeweils 2 Spieler an der Strafraumgrenze im Abstand von 3 bis 4 Metern nebeneinander.

Sie laufen diagonal in den Strafraum (ihre Laufwege kreuzen sich). Die Flanken werden in Richtung auf den entfernten Torpfosten gespielt (Abb. 7).

Variation:

Die Flanken werden stets in Richtung naher Pfosten gespielt.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1981-1992 in 4er-Sets.

12er-Mappe
DM 12,50

Versandspesen
DM 3,- je
Sendung, ab
5 Mappen
spesenfreie
Lieferung.



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres

Das Jahres-Abonnement kostet 1989 (12 Hefte) im Inland DM 56,40 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 61,20, jeweils frei Haus.

● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag (bei nicht **preisgebundenen** Titeln abzgl. 2% Skonto) ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. **Sammelmappen ft** _____

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, A.-Thaer-Str. 22, 4400 Münster schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Philippka

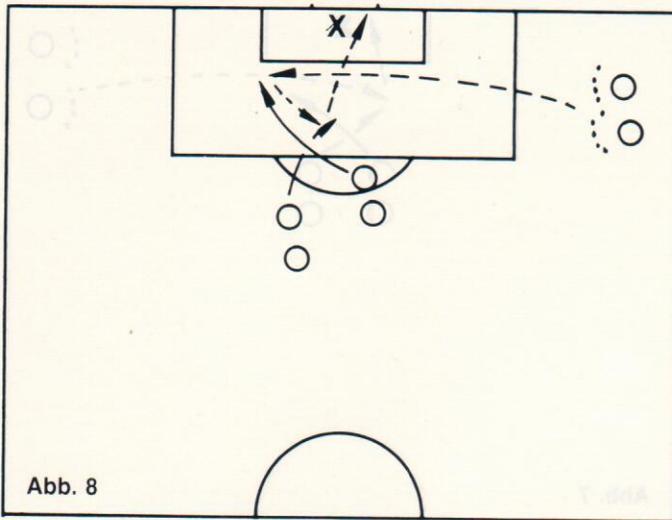


Abb. 8

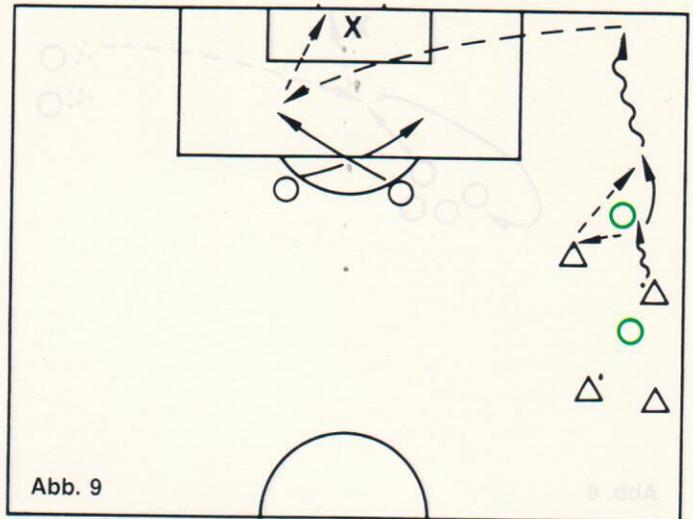


Abb. 9

Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt stehen die beiden an der Strafraumgrenze wartenden Spieler jeweils seitlich versetzt hintereinander. Die Flanken werden auf den entferntstehenden Pfosten geschlagen. Der dort hinlaufende Angriffsspieler köpft den Ball zurück auf seinen Mitspieler, der auf das Tor schießt (Abb. 8).

Übung 4:

Wie die Übungen 1, 2 und 3; jetzt dribbeln die Spieler den Ball einige Meter und flanken in den Strafraum.

Übung 5:

20 Meter vor dem Tor entfernt 4 bis 6 Spieler mit je einem Ball auf der Höhe des entferntstehenden Torpfostens. An der Seitenlinie 4 bis 6 Spieler ohne Ball.

Der erste Spieler an der Seitenlinie bietet sich steil laufend an und bekommt den Ball von seinem Mitspieler vor dem Strafraum zugespielt. Er kontrolliert den Ball sicher, dribbelt einige Meter und flankt auf den in den Strafraum laufenden Partner, der ein Tor erzielen soll.

Danach paßt der zweite Spieler seinen Ball auf den nächsten, sich anbietenden Mitspieler, usw.

Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

Band 6/Lempart: Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports. Statt DM 18,- **DM 7,80**

Band 14/Ballreich, Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik. Statt DM 28,- **DM 12,80**

Band 18/Lempart, Spitz: Probleme des Hochleistungssports. Olymp.-Analyse Montreal 1976. Statt DM 22,- **DM 7,80**

Band 19/Gabler, Eberspächer, Hahn u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport. 616 S., statt DM 40,- **DM 19,80**

Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports (Hrsg.: Stefan Gröbning)

Band 2/Gröbning (Hrsg.): Spektrum der Sportdidaktik. 376 S., statt DM 48,- **DM 19,80**

Band 3/Gröbning (Hrsg.): Senioren und Sport. Begründung, Zielsetzung, Modelle, Anregungen für die Praxis. 383 S., statt DM 45,- **DM 16,80**

Band 4/Gröbning (Hrsg.): Bewegungserziehung und Sportunterricht mit geistig behinderten Kindern und Jugendlichen. 335 S., statt DM 48,- **DM 16,80**

Band 6/Röhrs: Sportpädagogik und Sportwirklichkeit. Probleme, Tendenzen, Perspektiven. 204 S., statt DM 38,- **DM 16,80**

Außerdem:

Klante: Periodisierung des Fußballtrainings. Statt DM 34,80 **DM 19,80**

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport. 256 S., 1982, statt DM 28,- **DM 12,80**

Flöthner/Hort: Sportmedizin im Mannschaftssport. Statt DM 36,- **DM 11,80**

Ulmrich: Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf). Statt DM 9,80 **DM 5,80**

Lakfalvi: Basketball. Technik, Taktik, Training, Wettkampf. 168 S., statt DM 29,80 **DM 12,80**

Bernard: Der menschliche Körper und seine gesellschaftliche Bedeutung (Phänomen, Phantasma, Mythos). 147 S., statt DM 36,- **DM 11,80**

Roth: Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten (Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport). 192 S., statt DM 12,80 **DM 9,80**

Hagedorn: Sport in der Primarstufe – Theoretische Grundlegung. Statt DM 12,80 **DM 7,80**

Brockmann: Schwimmschule. Arbeits-hilfen für den Sportunterricht. 96 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Busch: Fußball in der Schule. 88 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Bloss: Sport mit körperbehinderten Kindern und Jugendlichen. 144 S., statt DM 24,80 **DM 11,80**

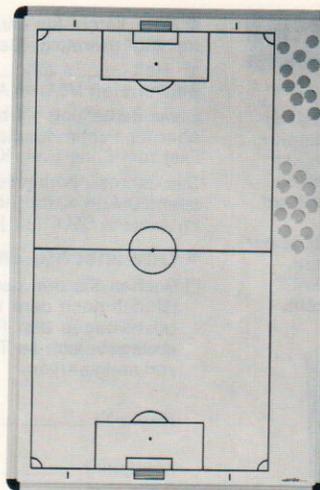
Baumann: Turnen (Sport in der Grundschule). 144 S., statt DM 24,80 **DM 9,80**

Fetz: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 S., statt DM 42,- **DM 19,80**

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S., statt DM 34,80 **DM 12,80**

Bestellschein Seite 31

Mastertrainer



Auf diese professionelle magnethaftende Fußball-Lehrtafel im Großformat 60x90 cm haben viele Trainer schon lange gewartet. Die Tafel kann sowohl fest installiert als auch mobil eingesetzt werden. Sie besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit feueremailierter Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer.

Zur Grundausstattung gehören je 12 Magnetsymbole in Blau und Gelb, 2 Ball-symbole und ein roter Tafelschreiber (trocken abwischbar). Weiteres Zubehör auf Anfrage. Auch als Handball-Lehrtafel lieferbar; daher bei Bestellung bitte die gewünschte Version angeben.

DM 198,-

Zzgl. Versandkosten

Philippa
Bestellschein
Seite 31

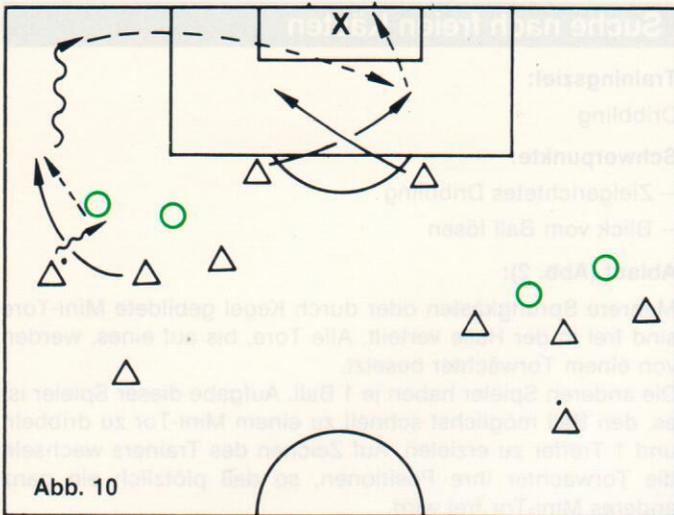


Abb. 10

Übung 6:

An der Strafraumgrenze 2 Angriffsspieler, an der Seitenlinie 2 Angriffsspieler gegen einen Abwehrspieler.

Die beiden Angreifer sollen sich so gegen den Abwehrspieler durchsetzen, daß sie zum Flanken auf einen der beiden Mitspieler im Strafraum kommen (Abb. 9).

Danach spielt eine zweite Gruppe 2 gegen 1 am Flügel usw.

Übung 7:

Auf der rechten und auf der linken Seite des Spielfeldes je 1 Anspieler und 3 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler.

Im Strafraum warten 2 Angriffsspieler.

Es wird abwechselnd über die rechte und über die linke Spielfeldseite mit dem Ziel gespielt, auf einen der beiden Mitspieler im Strafraum zu flanken (Abb. 10).

Hinweis:

Ab einer gewissen Könnensstufe werden den Angriffsspielern im Strafraum Abwehrspieler zugeordnet. Zunächst sollten die Angriffsspieler in der Überzahl sein, später kann dann die Anzahl der Spieler immer mehr der Spielrealität angepaßt werden.

Dieser methodische Hinweis gilt für alle bisher beschriebenen Übungen.

Übung 8:

4 gegen 4 mit 4 „Außenstürmern“ an den Seitenlinien.

In einem etwa 30 mal 30 Meter großen Feld wird 4 gegen 4 gespielt.

Neben jeder Spielfeldhälfte bewegen sich an den Seitenlinien je 2 „Außenstürmer“ für jede Gruppe, die von den Abwehrspielern nicht attackiert werden dürfen (Abb. 11). Erobert sich eine

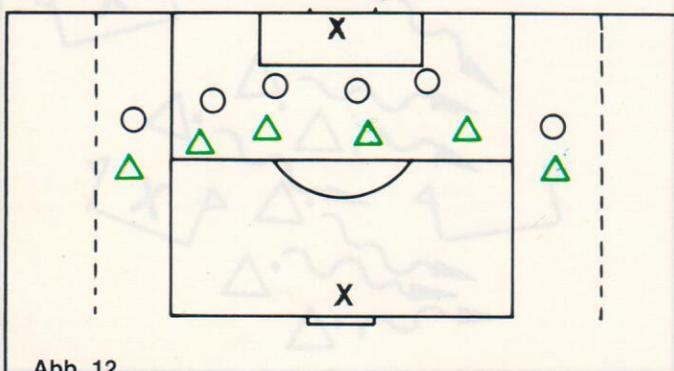


Abb. 12

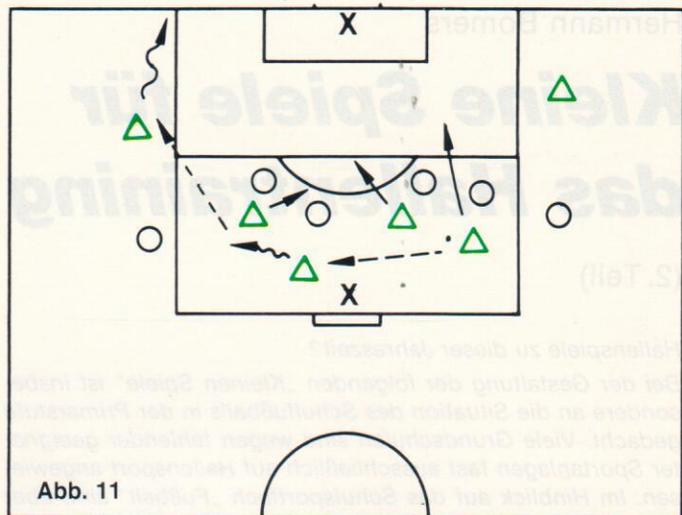


Abb. 11

Mannschaft den Ball, kann sie einen der beiden „Außenstürmer“ anspielen, der dann in den Strafraum flankt.

Mögliche Regeln:

- Tore zählen nur nach Flanken.
- Tore können von überall geschossen werden; Tore aus Flanken zählen aber doppelt (dreifach).

Nach einer bestimmten Zeit werden die „Außenstürmer“ ausgewechselt.

Hinweise:

- Alle Bälle stets gezielt auf sich bewegende Mitspieler flanken.
- Die Mitspieler im Feld bieten sich so an, daß die Torhüter wenig Chancen zum Eingreifen erhalten.

Übung 9:

Wie Übung 8; jetzt werden die jeweiligen „Außenstürmer“ auf beiden Seiten untereinander zu Gegenspielern. Die ballbesitzende Gruppe spielt mit den mitspielenden „Außenstürmern“ so zusammen, daß diese sich am Flügel durchspielen und zum Flanken kommen.

Variationen:

- Die „Außenstürmer“ spielen 1 gegen 1 nur in dem für sie bestimmten Raum (Abb. 12).
- Die „Außenstürmer“ dribbeln nach innen, ein Mitspieler aus der 4er-Gruppe hinterläuft diesen und erhält den Ball zum Flanken (Abb. 13).
- Andere Varianten des Zusammenspiels anwenden, um über Flanken zu Torchancen zu kommen.

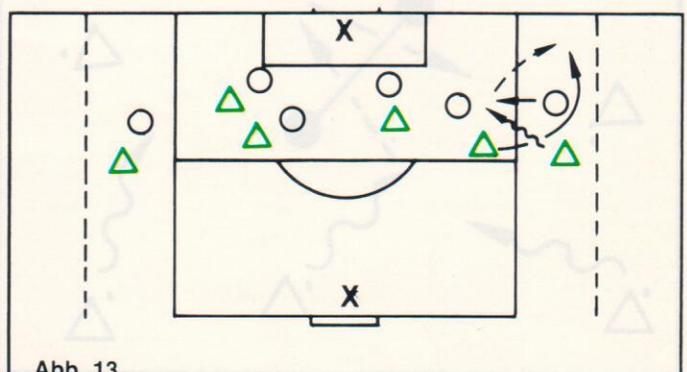


Abb. 13

Hermann Bomers

Kleine Spiele für das Hallentraining

(2. Teil)

Hallenspiele zu dieser Jahreszeit?

Bei der Gestaltung der folgenden „Kleinen Spiele“ ist insbesondere an die Situation des Schulfußballs in der Primarstufe gedacht. Viele Grundschulen sind wegen fehlender geeigneter Sportanlagen fast ausschließlich auf Hallensport angewiesen. Im Hinblick auf das Schulsportfach „Fußball“ sind aber für die häufig fußballspezifisch wenig vorgebildeten Lehrer kaum einfache und praktikable Spielvorschläge vorhanden, die zum einen bewegungsintensiv (**alle** Schüler können mitmachen) und zum anderen aufgrund des Spielcharakters motivierend sind.

Im übrigen sind fast alle Spiele auch für das Vereinstraining im Freien der jüngsten Altersklassen geeignet!

Das „Rennende Tor“

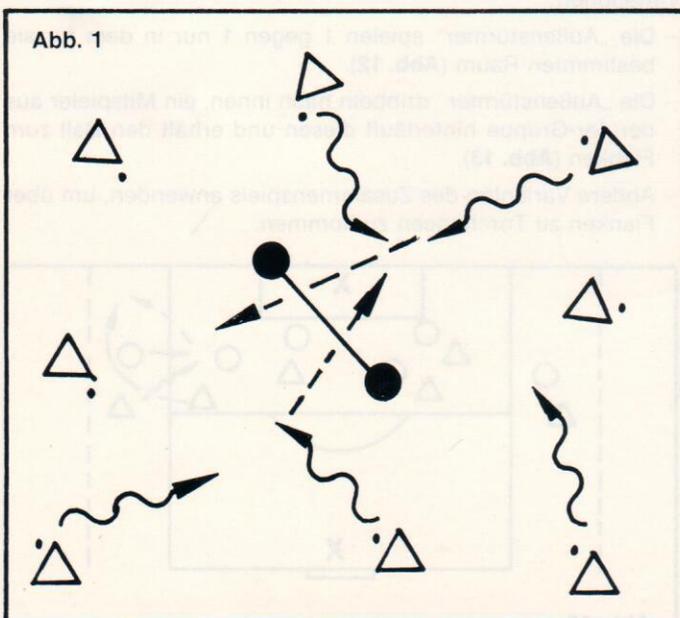
2 Spieler bilden mit einem (gespannten!) in Brusthöhe gehaltenen Sprungseil ein bewegliches Tor. Sie dürfen sich vor den schießenden Spielern flüchten, um Tore zu verhindern.

Alle anderen Spieler besitzen je 1 Ball und versuchen, so oft wie möglich – egal von welcher Seite – in das bewegliche Tor zu schießen.

Jeder Spieler zählt seine Treffer. Der Spieler mit den meisten Treffern ist Sieger (**Abb. 1**).

Variationen:

- Veränderte Wertung: Welches „Rennende Tor“ kassiert innerhalb von 2 Minuten die wenigsten Treffer?
- Torschüsse sind nur mit der Innen-/Außenseite oder mit Vollspann erlaubt.



Suche nach freien Kästen

Trainingsziel:

Dribbling

Schwerpunkte:

- Zielgerichtetes Dribbling
- Blick vom Ball lösen

Ablauf (**Abb. 2**):

Mehrere Sprungkästen oder durch Kegel gebildete Mini-Tore sind frei in der Halle verteilt. Alle Tore, bis auf eines, werden von einem Torwächter besetzt.

Die anderen Spieler haben je 1 Ball. Aufgabe dieser Spieler ist es, den Ball möglichst schnell zu einem Mini-Tor zu dribbeln und 1 Treffer zu erzielen. Auf Zeichen des Trainers wechseln die Torwächter ihre Positionen, so daß plötzlich ein ganz anderes Mini-Tor frei wird.

Nach einer bestimmten Zeit erfolgt ein Rollenwechsel, so daß alle Spieler einmal Torwächter werden.

Jeweils der erste Spieler, der ein freies Tor trifft, erhält einen Punkt.

Variation:

- Die ersten 2(3) Spieler erhalten 1 Punkt.

Wer fürchtet sich vorm Schwarzen Mann?

Trainingsziel:

Dribbeln

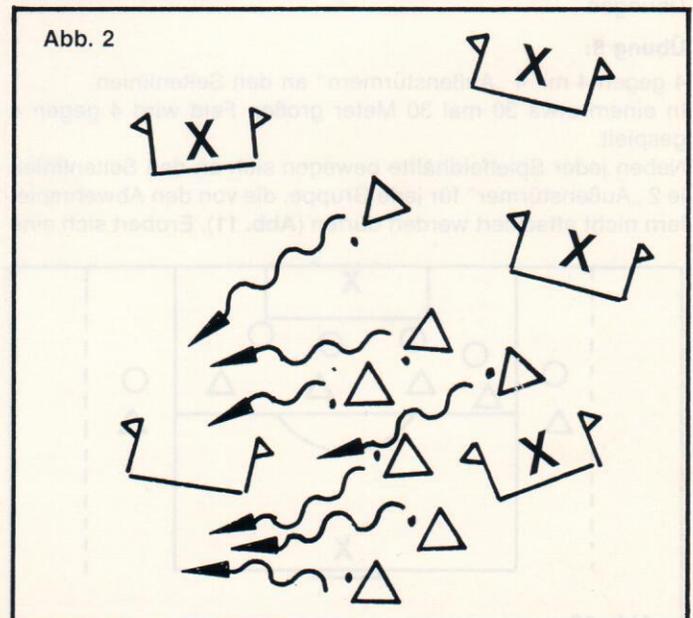
Schwerpunkte:

- Blick vom Ball lösen
- Enges Dribbling

Ablauf (**Abb. 3**):

Alle Spieler mit Ball stellen sich auf einer Spielfeldgrundlinie (Hallenstirnseite) auf, der „Schwarze Mann“ wartet an der gegenüberliegenden Seite.

Zu Spielbeginn ruft der Schwarze Mann: Wer fürchtet sich vorm Schwarzen Mann? Alle antworten: Niemand. Der Schwarze Mann darauf: Wenn er aber kommt. Alle: Dann laufen wir.



Nach dieser Antwort laufen alle Spieler zur gegenüberliegenden Seite, wobei der Schwarze Mann versucht, einen Ball zu erhaschen. Wer seinen Ball verliert, wird zum Schwarzen Mann.

Alle Spieler dribbeln den Ball mit dem Fuß, nur der Schwarze Mann darf die Bälle auch mit den Händen erobern.

Variation:

- Mehrere Schwarze Männer fangen die übrigen Spieler.

Balleroberung

Trainingsziel:

Technikschulung der Ballkontrolle

Schwerpunkte:

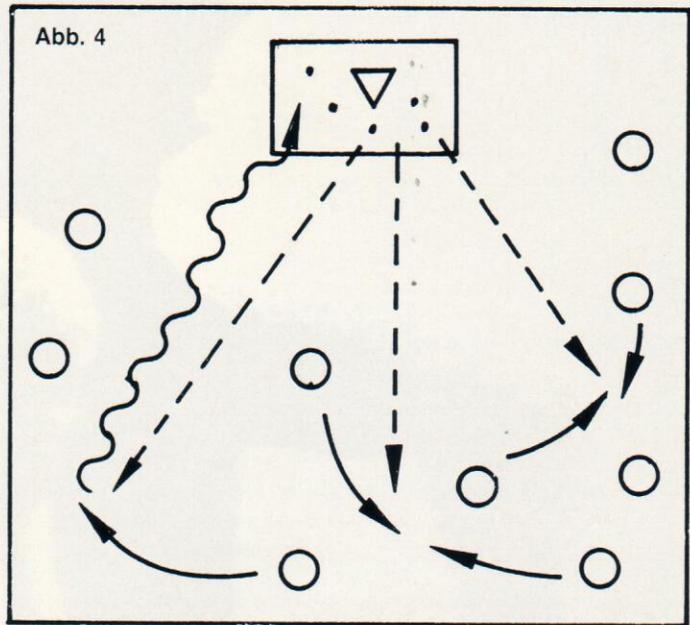
- Ballkontrolle
- Antrittsschnelligkeit (Spurtraining)
- Abschirmen des Balles

Ablauf (Abb. 4):

Der Trainer (oder 1 Spieler) wirft oder schießt in schneller Folge alle vorhandenen Bälle (etwa gleich der Spielerzahl) ins Spielfeld. Aufgabe der Spieler ist es, in Ballbesitz zu kommen und den Ball zu kontrollieren. Nach der Ballkontrolle müssen die Spieler sofort zum Trainer zurückdribbeln. Der Spieler bewegt sich ins Feld zurück und wartet auf den nächsten Ball.

Variation:

- Auf dem Dribbelweg zum Trainer können die anderen Spieler die Ballbesitzer angreifen und die Bälle erobern. Ein Punkt ist erst dann erzielt, wenn die Spieler eine bestimmte Linie in der Nähe des Trainers überdribbelt haben.



Ablauf (Abb. 5):

Etwa ein Drittel von der Zahl an Spielern wird an Bällen ins Spielfeld gegeben. Die Bälle sind frei.

Wer von den Spielern in Ballbesitz kommt, muß versuchen, einen anderen Spieler abzuschießen. Wer getroffen ist, setzt sich sofort an dieser Stelle hin. Er kann erst dann wieder ins Spiel eingreifen, wenn er aus dem Sitz mit den Händen einen umherfliegenden Ball in seinen Besitz bringt. Der Spieler steht dann mit dem Ball auf und versucht, andere abzuschießen. Jeder Spieler zählt, wie oft er sich hinsetzen mußte. Wer hat die wenigsten Treffer erhalten?

Variationen:

- Zahl der Bälle erhöhen oder verringern
- Die Sitzenden dürfen versuchen, sich im Krebsgang (auf allen Vieren rücklings) zu bewegen, um in Ballbesitz zu kommen.
- Im Feld sind mehrere Hindernisse (Turnbänke, Kästen) frei verteilt aufgestellt.

Abb. 3

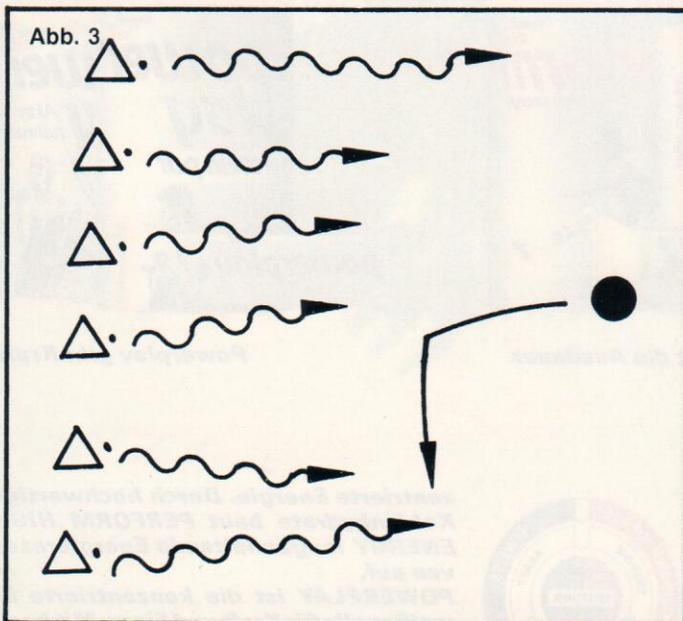
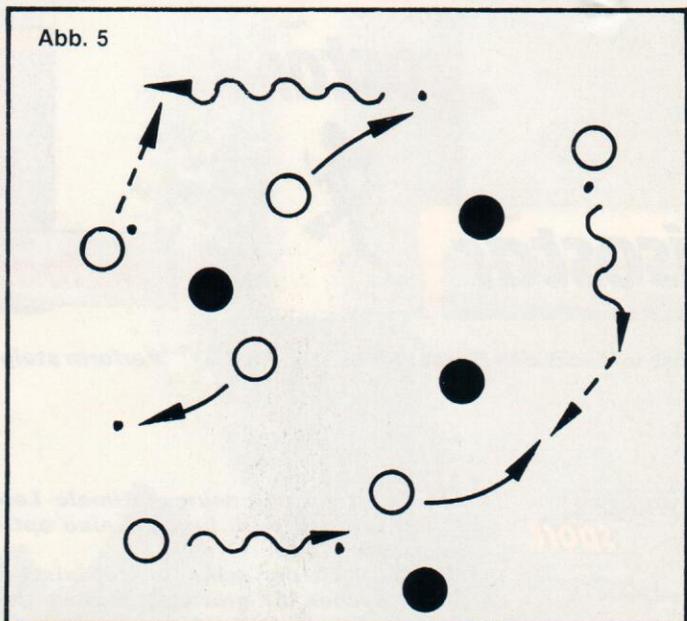


Abb. 5



Durst, Energie, Kraft.



Isostar löscht den Durst sofort.



Perform steigert die Ausdauer.



Powerplay gibt Kraft.

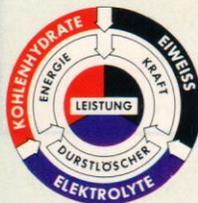
WANDER
sport

isostar
perform
powerplay

Ein Sportler, der seine optimale Leistung bringen will, braucht eine optimale Ernährung.

ISOSTAR ist der schnelle isotonische Durstlöcher. Er gibt dem Körper sofort die Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück, die er durch Schwitzen verloren hat.

PERFORM HIGH ENERGY ist die kon-



zentrierte Energie. Durch hochwertige Kohlenhydrate baut PERFORM HIGH ENERGY langanhaltende Energiereserven auf.

POWERPLAY ist die konzentrierte Eiweißquelle für Kraft und Figur. Mit hochwertigem Milcheiweiß fördert POWERPLAY gezielt den Muskelaufbau, damit Sie mit voller Kraft dabei sind.