

Thorsten Dargatz

FUSSBALL KONDITIONSTRAINING

Koordination und Rehabilitation

Mit praktischem Trainingsbegleiter

COPRESS
SPORT

796.33

Inhalt

Kapitel 1: Was ist Koordination?	9
Die Bedeutung der Koordination für den Fußballspieler	10
Die Komponenten der koordinativen Fähigkeiten	13
Kapitel 2: Die anatomisch-physiologischen Grundlagen	16
– Die Bedeutung des ZNS für die Bewegungs- programmierung	16
– Supraspinale motorische Systeme	18
Die Ausbildung von Bewegungsfertigkeiten	20
– Die Generalisationsphase	21
– Die Konzentrationsphase	22
– Die Stabilisierungs- und Automatisierungsphase	22
Die Bedeutung der analysatorischen Fähigkeiten	24
Die intra- und die intermuskuläre Koordination	25
Altersbedingte Besonderheiten bei der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten	28
Kapitel 3: Die Auswirkungen des Koordinations- trainings auf die Leistungsfähigkeit	30
– Warum ist die Verbesserung der Laufkoordination so wichtig?	31
– Warum ist die Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit so wichtig?	31
– Die Informationsaufnahme und -verarbeitung	34
Trainingsmethodische Tips und Hinweise zum Koordinationstraining	34

Das Trainingsprogramm für die Praxis (Lauf-ABC)	37
Der richtige Aufbau eines Laufkoordinations- programms.....	50

Kapitel 4: Die Rehabilitation 54

Die häufigsten Verletzungen im Fußballsport	55
Vorbeugende Maßnahmen vor dem Spiel und vor dem Training	57
Begleitende Maßnahmen	58
– Massage	58
– Sauna.....	60
– Fußpflege.....	61
Fußball unter veränderten Außentemperaturen	61
– Der Hitzekrampf.....	62
– Die Hitzeerschöpfung	63
– Der Hitzschlag	64
– Kälteschäden und Erfrierungen	65

Kapitel 5: Die fußballspezifischen Verletzungen ... 66

Knieverletzungen	66
Fuß- und Sprunggelenksverletzungen.....	69
– Achillessehnenverletzungen	72
– Vorbeugende Maßnahmen gegen Fußverletzungen ...	75
Muskelverletzungen	77
Weitere fußballspezifische Verletzungen.....	82

Kapitel 6: Rehabilitative Maßnahmen 83

Aufbautraining im Wasser.....	84
Aufbautraining mit dem Ergometer.....	89
Aufbautraining mit dem Rad	90
Reboundtraining.....	92
Zugwiderstandstraining.....	92
Medizinische Trainingstherapie	93

**Kapitel 7: Trainingsprinzipien für die
Rehabilitation.....** 95

– Die Rehabilitationsphasen.....	97
----------------------------------	----

- Der Aufbau einer Rehabilitationseinheit	99
- Die Belastungssteuerung durch Reizparameter	102
Krafttraining in der Rehabilitation	103
- Kraft- und Koordinationstraining mit dem Theraband für die unteren Extremitäten	104
- Training der Rumpfmuskulatur	112
Ausdauertraining in der Rehabilitation	115
- Die Dauermethode	117
- Die Intervallmethode	118
- Die Wiederholungsmethode	118
- Trainingsbeispiele für ein optimales Ausdauertraining	119
Exemplarische Rehabilitationsmaßnahmen	121
- Rehabilitationsmaßnahmen nach einer Knieoperation	121
- Rehabilitationsmaßnahmen nach Muskelverletzungen	122
Anhang	127
Fachwörterverzeichnis	127
Literaturnachweis	130
Herstellernachweis	130
Register	131

Trainingsbegleiter

Trainingspläne	1
Wochentrainingsplan für tägliches Training (Vorbereitungsperiode I)	2
Wochentrainingsplan für tägliches Training (Vorbereitungsperiode II)	3
Wochentrainingsplan für viermal wöchentliches Training	5
Wochentrainingsplan für dreimal wöchentliches Training	6
	7

Erste-Hilfe-Maßnahmen 7

Verhaltensmaßnahmen zur Prävention
und Rehabilitation 8

Die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen
im Überblick..... 8

Hinweise zur Kühlung mit »hot ice« und Eisspray 11