

Grundsätzlich kann man sagen, dass sich das Training von praktisch allen Sportarten im Laufe der Zeit stark verändert hat und auch immer weiter verändern wird. Vor allem wird der Aufbau von Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität immer wichtiger. Die Sportart Basketball ist hier keine Ausnahme. Es ist noch gar nicht so lange her, da gehörte der Kraftaufbau im Fitness Center zu einer verpönten Übung in allen Sportarten. Man konzentrierte sich vorwiegend auf die Trainingsarbeit im eigenen Sportbereich. Es wurden praktisch maximal Konditionsübungen gemacht, aber der Aufbau von einer Basismuskulatur wurde in bestimmten Sportarten gar nicht vorangetrieben.

Sogar der Basketball war von dieser Entwicklung betroffen. Aber auch in anderen Sportarten konnte man dieses Phänomen beobachten. Ein sehr prominentes Beispiel dafür war vermutlich auch der Baseball. Einen Beweis dafür liefern Fotos von Spielern aus den 1970er oder 1980er Jahren mit jenen Sportlern, die heute im Profisport beschäftigt sind. Ein typischer Basketballspieler ist heute viel muskulöser als ein Spieler vor 30 oder 40 Jahren. Die gleiche Entwicklung kann man aber auch im Fußball beobachten. Die Muskelentwicklung eines Cristiano Ronaldo war für damalige Verhältnisse eigentlich unvorstellbar. Heute gehört sie schon fast zum Standard. Zumindest die Beinentwicklung ist heute zum Standard geworden. Gleichzeitig trainiert man aber auch Schnelligkeit und macht spezielle Kraftübungen, die einem im persönlichen Sport weiterbringen können. Außerdem trainiert bereits die Jugend nach diesen Prinzipien. Früher hatte man generell die Skepsis entwickelt, dass Kraftsport sich sehr negativ auf die Schnelligkeit auswirken könnte und dadurch die sportliche Leistung verringert werden würde. Man war sogar der Ansicht, dass der Kraftsport ungesund wäre. Basketballwetten mit Paypal abschließen: <https://www.bonus.net/paypal-wetten/basketball/>

Heute weiß man, dass genau das Gegenteil der Fall ist und baut den Kraftsport schon sehr früh in das Training bei den Jugendlichen ein.

Basketball ist hier keine Ausnahme. Die positiven Resultate kann man schon alleine anhand eines einfachen Spielvergleichs sehr gut sehen. Schauen Sie sich einmal ein Fußballspiel aus den 1980er Jahren an und vergleichen Sie es mit der Leistung von aktuellen Spielen. Schon die Spielweise wird Sie davon überzeugen, dass das Training ganz anders aussehen muss. Einen wesentlichen Beitrag dazu hat die höhere körperliche Fitness geliefert. Und natürlich kann man das gleiche Prinzip auf den Basketballsport umlegen. Schon alleine die Körpermaße der Spieler

lässt sich nicht mit jenen vor 30 Jahren vergleichen. LeBron James wiegt heute bei gut zwei Metern Körpergröße weit über 100 Kilogramm. So ein Gewicht hatte früher kaum ein Spieler und wenn doch, galt er als übergewichtig. Heute macht ein Großteil des Gewichts die Muskelmasse aus. Selbst die beste Statistik wird hier keine abweichenden Ergebnisse verlauten lassen. Dies ist bei allen Sportarten praktisch gleich und die generelle Leistungssteigerung auch keine reine Glückssache. Es hat auch eine massive Auswirkung auf das Endergebnis. Außerdem beeinflusst es auch die Tatsache nicht, dass im Basketball immer auf Sieg gespielt wird. Dies beeinflusst viele Faktoren neben dem eigentlichen Training der Spieler. Selbst im Bereich der Sportwetten hat diese Entwicklung seinen Fußabdruck hinterlassen. Es lässt sich sagen, je niedriger und unübersichtlicher die Konkurrenz ist, desto weniger vorhersehbar ist sie. Und selbst wenn Sie die Statistiken genau kennen und gute Reflexe haben, könnten Sie trotzdem Geld verlieren, wenn Sie auf solche Ereignisse setzen, und zwar aufgrund von Korruption und zahlreichen Variablen, die Sie nicht kennen aus Mangel an Informationen. Man muss aber auch dazu sagen, dass die verstärkte Integration des Krafttrainings nicht die einzige Veränderung im Training beim Basketball war. Sportwetten mit Paypal schnell und sicher abschließen: <https://bonus.net>

Schon in den Jugendcamps sieht man, dass sich sonst auch sehr viel verändert hat.

Was man aber schon sehen kann ist, dass sich durch das Krafttraining und die Trainingsmöglichkeiten in einem gut ausgebauten Fitnesscenter auch die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht hat und sich dadurch schon alleine völlig neue Trainingskonzepte erarbeiten lassen. Jugendliche fahren im Schnitt mehrmals im Jahr auf ein Trainingslager. Gerade im Basketball ist der Sport auch sehr mit der universitären Ausbildung verbunden und jede Universität unterhält ein eigenes Team. So ein Trainingscamp für Jugendliche enthält viele unterschiedliche Prinzipien, die den Trainingserfolg ausmachen. Ein wesentlicher Bereich ist auch die Erholungsphase. Viele Jugendliche kommen erschöpft in das Trainingslager oder haben kleinere Verletzungen erlitten. Zuallererst müssen sie von diesen Verletzungen befreit werden. Zum Training gehört daher auch die richtige medizinische Betreuung. Gerade beim Training mit der Jugend achtet man besonders darauf, dass man die zukünftigen Leistungsträger nicht zu früh verheizt. Schließlich wird gerade in den USA sehr viel Geld in den Sport investiert. Auch in Deutschland weiß man darüber Bescheid. Das Training beginnt meist mit einer Selbstausswertung des Leistungsprofils. Meist wird dies auch nach Ende der Saison oder zu Beginn des Sommercamps durchgeführt. Hier wird jeder Aspekt des Jugendlichen bewertet. Es ist auch wichtig, ein Gefühl für die eigenen Stärken und Schwächen zu erhalten. Sicherlich sollte ein guter Teil der Bewertung auf die Grundlagen der Bedürfnisse des Jugendlichen ausgerichtet sein. Für dieses Stück konzentrieren sich die Trainer meist auf die Qualitätskriterien Kraft, Explosivität, Beweglichkeit, Flexibilität, Reaktion und Kraft. Es ist wichtig, dass jede dieser Komponenten ehrlich bewertet wird. Dies ermöglicht dem Trainer auch eine faire Bewertung des Status Quo. Auf Basis der Ergebnisse wird dann auch der Trainingsplan des Jugendlichen erstellt. Unabhängig von den Stärken und Schwächen glaubt man daher auch fest an ein umfassendes Schulungsprogramm im Rahmen der laufenden

Bewertung des Spiels. Das Trainingscamp dient dazu, eine umfassende Bewertung des Jugendlichen vornehmen zu können. Mit Ausnahme der individuellen Unterschiede sollten man sich beim Training hauptsächlich auf die Steigerung der gesamten Körperkraft und -stärke konzentrieren.

Es gibt zahlreiche Krafttrainingsphilosophien und das Ziel eines Trainingscamps ist es in der Regel, hier eine Gesamtbeurteilung zu übernehmen.

Dadurch lässt sich auch ein Check für das gesamte Jahr durchführen. Man kann hier auch in ausführlichen Tests analysieren, ob das letzte Trainingsprogramm zu einer allgemeinen Leistungssteigerung beim Jugendlichen geführt hat. War das nicht der Fall, werden die entsprechenden Änderungen vorgenommen. Natürlich wird auch das Spiel analysiert und es werden zu diesem Zweck auch regelmäßig Testspiele absolviert. Man muss aber dennoch anerkennen, dass die Leistungsbeurteilung vorwiegend aufgrund einer körperlichen Leistungsbeurteilung durchgeführt wird. Diese Prinzipien haben sich weitgehend durchgesetzt. Ganz gleich, ob man über den großen Teich sieht oder sich die Trainingsmethoden beim Basketball unter Jugendlichen in Deutschland ansieht - sie sind weitgehend ähnlich. Es gibt daher auch einige grundlegende Regeln, welche die meisten Qualitätskraft- und Konditionstrainer heute durchführen und stark befürworten. Nach diesen Prinzipien sollte der Körper trainiert werden und dabei jede Muskelgruppe von Kopf bis Fuß, einschließlich der Beine, der Hüften und des Oberkörpers regelmäßig im Training gestärkt werden. Man sollte also das Training als Grundlage für ein ausgewogenes Muskelgleichgewicht sehen. Es dient auch als Grundlage für ein gutes Spiel.

Man achtet auch darauf, dass die Bereiche um jedes Gelenk trainiert werden.

Hier entstehen in der Regel die meisten Verletzungen. Wenn man bereits im Jugendalter beginnt, die notwendige Muskulatur um Knöchel, Knie und Hüften aufzubauen, wird man sich später viel schneller von Verletzungen erholen können. Man darf auch nicht vergessen, dass heute viel mehr Geld im Sport im Umlauf ist. Der Basketball in Deutschland ist zwar noch im Aufbau begriffen, aber in den USA gehören die Spieler zu den bestbezahlten Spielern weltweit. LeBron James bekommt so viel Geld bezahlt wie Lionel Messi oder Cristiano Ronaldo. Daher verwundert es auch nicht, dass man bereits bei den Jugendlichen hohen Wert auf das Training legt. Jede Verletzung kostet den Verein sehr viel Geld. Je schneller sich ein Athlet von einer Verletzung erholt, desto besser ist das für den Verein und natürlich auch für den Athleten. Daher sollte man mit dem Training der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit so früh als möglich beginnen.

ANZEIGE: Jugend trainiert Basketball

Freitag, den 01. Februar 2019 um 00:00 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 15. Februar 2019 um 13:23 Uhr
