

Erfassung und Training von Agility im Mannschaftssport – ein Überblick

Stefan Altmann^{1,2}, Ludwig Ruf^{2,3}, Sascha Härtel³, Alexander Woll¹

¹ Karlsruher Institut für Technologie, ² TSG ResearchLab gGmbH, ³ TSG 1899 Hoffenheim

Einleitung und Begriffsklärung

Schnelligkeit im Allgemeinen und Agility im Speziellen stellen leistungsbestimmende Faktoren in zahlreichen Mannschaftssportarten dar. Agility umfasst dabei schnelle Bewegungen mit Richtungs- oder Geschwindigkeitsänderungen als Antwort auf einen Stimulus. Entsprechend dieser Beschreibung liegen Agility sowohl physische (z. B. Beschleunigung und Richtungswechsel) als auch kognitive Komponenten (z. B. Antizipation und Entscheidungsfindung) zugrunde. Neben dem bereits genannten Leistungsaspekt in zahlreichen offensiven und defensiven Spielsituationen spielt Agility ebenfalls eine wichtige Rolle in der Prävention von Kontakt- und Non-Kontakt-Verletzungen (Paul et al., 2016). Vor diesem Hintergrund ist das Ziel dieses narrativen Reviews, einen Überblick über Methoden zur Erfassung sowie zum Training von Agility im Mannschaftssport zu geben sowie aus trainingswissenschaftlicher Sicht kritisch zu diskutieren.

Erfassung

Es existieren zahlreiche auf einzelne Sportarten zugeschnittene Agility-Tests, die sich in der Anzahl und Art der eingeschlossenen Richtungswechsel sowie des verwendeten Stimulus unterscheiden. Dabei sind spezifische (reale Personen) und semispezifische Stimuli (Videoszenen) unspezifischen Stimuli (Pfeile, Lichter) vorzuziehen, da sie das Spielgeschehen realistischer abbilden und eine höhere diskriminative Validität aufweisen. Eine adäquate Reliabilität ist bei Testverfahren aller drei Stimulusarten vorhanden (Paul et al., 2016). Mithilfe geeigneter Testverfahren können Stärken und Schwächen im physischen und kognitiven Bereich gezielt aufgedeckt werden. Ebenso empfehlen sich standardisierte Spielbeobachtungen zur Beurteilung der komplexen Agility-Leistung während des Wettkampfs (Young et al., 2021).

Training

Im Rahmen des Agility-Trainings stellen Richtungswechseltraining, spezifisches Agility-Training, Kleinfeldspiele und videobasiertes Training populäre Ansätze dar, wobei die drei letztgenannten Studien zufolge die größte Effektivität aufweisen. Je nach untersuchtem Parameter bewegen sich Leistungsverbesserungen nach 6 bis 12 Trainingseinheiten hier im Bereich von 4 bis 15 % (Gesamtzeit für Agility-Test) und 30 % (Entscheidungszeit) (Paul et al., 2016). Ein langfristig angesetztes Training basiert auf physischen Grundlagen und dem Erlernen von Richtungswechseltechniken, an die sich ein variantenreiches Richtungswechseltraining mit und ohne Stimulus anschließt. Die komplexe Interaktion mit Mit- und Gegenspielern in Abhängigkeit der Spielsituation wird schließlich in auf diesen Zweck ausgerichteten Kleinfeldspielen trainiert (Young et al., 2021).

Fazit

Forscher und Praktiker können die in diesem Beitrag vorgestellten Testverfahren und Trainingsmethoden im Rahmen von Studien oder der Sportpraxis anwenden. Zukünftig empfehlen sich Untersuchungen zu sportartspezifischen Test- und Trainingsmethoden.

Literatur

- Paul, D. J., Gabbett, T. J., Nassis, G. P. (2016): Agility in Team Sports. Testing, Training and Factors Affecting Performance. Sports medicine 46 (3). DOI:10.1007/s40279-015-0428-2.
- Young, W. B., Rayner, R., Talpey, S. (2021): It's Time to Change Direction on Agility Research: a Call to Action. Sports Med - Open 7 (1). DOI: 10.1186/s40798-021-00304-y.