

Gereon Berschin/Mario Hartmann

Agility – Bedeutung, Training und Testung der Richtungswechselfähigkeit am Beispiel Fußball

Literatur

- Barros, R., Misuta, M., Menezes, R., Figueroa, P., Moura, F., Cunha, S., Anido, R. & Leite, N. (2007). Analysis of the distances covered by first division Brazilian soccer players obtained with an automatic tracking method. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 233-242.
- Berschin, G., Schmiedeberg, I. & Sommer, H.-M. (2003). Zum Einsatz von Vibrationskrafttraining als spezifisches Schnellkrafttraining in Sportspielen – am Beispiel Rugby. *Leistungssport*, 33 (4), 11-13.
- Berschin, G. & Sommer, H.-M. (2004). Vibrationskrafttraining und Gelenkstabilität: EMG-Untersuchungen zur Wirkung von Vibrationsfrequenz und Körperhaltung auf Muskelaktivierung und -koaktivierung. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 56 (3), 152-156.
- Bloomfield, J., Polman, R., O'Donoghue, P et al. (2007). Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (4), 1093-1100.
- Chu, D. A. (1998). *Jumping into Plyometrics: 100 Exercises for Power & Strength*. Illinois: Human Kinetics.
- Draper, J. A. & Lancaster, M. G. (1985). The 505 Test: A test for agility in the horizontal plane. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, 15-18.
- Franke, J. & Platen, P. (2008). *Ausdauertraining in Spisportarten: Entwicklung und Evaluation von sportartspezifischen, intensiven Ausdauertrainingsprogrammen* (S. 51-55). Bonn: B1Sp-Jahrbuch – Forschungsförderung 2007/08.
- Frick, U., Fichte, R., Schmidtbleicher, D., Stutz, R. & Willing, A. (1994). Sportspielspezifische Schnelligkeitsdiagnose. In R. Brack, A. Hohmann & H. Wieland (Hrsg.), *Trainingssteuerung. Konzeptionelle und trainingsmethodische Aspekte*. Bd. 6 (S. 266-271). Stuttgart: Nagelschmid
- Gambetta, V. (2005). Agility training to meet the demands of field and court games. In B. McKenzie (Ed.), *The Nine Key Elements of Fitness* (pp. 40-44). London.
- Jullien, H., Bisch C., LARGOUET, N., Manouvrier, C., Caling, C. & Amiard, V. (2008). Does a short period of lower limb strength training improve performance in field-based professional soccer players? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (2), 404-411.
- Little, T. & Williams, G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (1), 76-78.
- Masalgin, N. A., Vershoshansky, Y. V., Golowina, L. L. & Naraliev, A. M. (1990). The influence of the shock method of training on the electromyographic parameters of explosive effort. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (1), 76-78.
- McKenzie, B. (2005). Illinois agility run test. In B. McKenzie (Ed.), *The Nine Key Elements of Fitness* (pp. 54-56). London.
- Miller, M., Herniman, J., Ricard, M., Cheatham, C. & Michael, T. (2006). The effect of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 459-465.
- Naul, R. (2005). Der Deutsche Fußball-Fitness-Test. In BDFL (Hrsg.), *Internationaler Trainer-Kongress 18. bis 20. Juli 2005, Düsseldorf, „Aktuelle Trainingsansätze zur Umsetzung einer modernen Spielphilosophie“* (S. 62-70). Frankfurt a. M.: BDFL.
- Petersen, W., Rosenbaum, D. & Raschke, M. (2005). Rupturen des vorderen Kreuzbandes bei weiblichen Athleten. Teil 1: Epidemiologie, Verletzungsmechanismen und Ursachen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 6, 150-156.
- Renfro, G. (1999). Summer plyometric training for football and its effect on speed and agility. *Strength and Conditioning Journal*, 3, 42-44.
- Rieder, H. (1976). Die Bewegungsgeschicklichkeit – Überlegungen zu den Versuchen ihrer begrifflichen und empirischen Klärung. In H. Rieder & E. Hahn (Hrsg.), *Psychomotorik und sportliche Leistung. 18 Arbeiten zur Sportpsychologie: Festschrift zum 70. Geburtstag von Dr. Karl Feige* (S. 13-27). Schorndorf: Hofmann.
- Suzuki, Y., Enomoto, Y. & Ae, M. (2008). A biomechanical analysis of cutting movement while running with change in directions. In ISBS Conference 2008 (Ed.), *Coaching and Sports Performance* (S. 681-684), Seoul, Korea.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. An update. *Sports Medicine*, 35, 501-536.
- Schlumberger, A. (2006). Sprint- und Sprungkrafttraining bei Fußballspielern. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 5, 125-131.
- Thomas, K., French, D. & Hayes, P. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23 (1), 332-335.
- Tschan, H., Baron R., Smekal, G. & Bacht, N. (2001). Belastungs- und Beanspruchungsprofil im Fußball aus physiologischer Sicht. *Österreichisches Journal für Sportmedizin*, 1, 7-18.
- Withers, R. T., Maricic, Z., Wasilewski, S. et al. (1982). Match analysis of Australian professional soccer players. *Journal of Human Movement Studies*, 8, 159-176.
- Winkler, W. (1985). Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand (I). *Fußballtraining*, 3 (9+10), 22-25.
- Young, W. B., McDowell, M. H. & Scarlett, B. J. (2001). Specificity of Sprint and Agility Training Methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1, 315-319.
- Young, W. B., James, R. & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 3, 282-288.

*

Die Autoren

PD Dr. phil. Gereon BERSCHIN, Abteilung Sportmedizin & Trainingswissenschaft, Institut für Sportwissenschaft und Motologie, Philipps-Universität Marburg.

Mario HARTMANN, Institut für Sportwissenschaft und Motologie, Philipps-Universität Marburg.

Anschrift: PD Dr. Gereon Berschin, Philipps-Universität Marburg, Institut für Sportwissenschaft und Motologie, Abteilung Sportmedizin & Trainingswissenschaft, Barfüßerstr. 1, 35032 Marburg

E-Mail: berschin@staff.uni-marburg.de