Sachverzeichnis

A

Abrollen 243
Absolutkraft 27
Absteiger 281
Achillessehne 137
Achillestendinopathie 137
ACL-RSI 144
Acute/chronic Workload Ratio 105
ACWR 105
Adaptation 94
Advanced Methods 134
aerobes System 96
agile Periodisierung 100
Agilität 39, 47, 131
Agilitätstests 84
All's-well-Literaturbias 21
ältere Menschen 192
Amenorrhö 198
anaerobe Arbeitsreserve 32
anaerobe Geschwindigkeitsreserve 38
anaerobe Glykolyse 33
anaerobe Schwelle 35
anaerober Stoffwechsel 33
anaerobes System 96
Anaerobic-Speed-Reserve 38
Anchoring Bias 22
Anfersen 246
Angle of Peak Torque 71
Ankereffekt 22
Anpassung 95
Arbeit
– exzentrische 26
– konzentrische 26
– statische 26
Arbeitsreserve 38, 78
ASR 38
assistierter Hock-Streck-Sprung 324
Assistivübungen 103
Asymmetrien 89
Athletiktrainer*innen, Aufgaben 16
ATP 33
Aufsteiger 280
Ausdauer 32, 132
Ausdauerdiagnostik 75
Ausdauertraining 38, 75, 133
Ausfallschritte 238
Auskugeln 214
Außenrotation beidbeinig 232
Außenrotation einbeinig 233
Außenrotation horizontal 215
Ausstoßen 342
Availability Heuristic 22

B

Ballistic 7 293
Band Pull Apart 212
Band Step Overs 234
Bankdrücken 262
– einarmig 285
– mit neutralem Griff 265
Basketball, Kraft 31
Beckenbodendysfunktion 199
Beckenbodentraining 200
Beckenbrücke 236
Beinbeuger, exzentrischer Fokus 289
Belastung, variierende 95
Belastungssteigerung, progressive 94
Belastungssteuerung 31
Beschleunigung 39, 42
– Formel 78
Beschleunigungsfähigkeit 80
Bestätigungsfehler 22
Beugestütz 266
Beweglichkeit 48
Bewegungsanalyse 137
Bewegungsökonomie 38
BFR 135
Bias 21
Biofeedback 137
Blackburns 222
Blockperiodisierung 99
Blood Flow Restriction Training 135
Bodenreaktionskraft 39, 47
Borg-CR10-Skala 80
BPA 212

C

CAI 170
CFmax 27
chronic ankle instability 170
chronische Sprunggelenksinstabilität 170
chronisch-traumatische Enzephalopathie 164
Cluster Sets 138
CMJ 84, 107, 145
Commotio cerebri 164
Concurrent Training 37
Concussion Recognition Tool 6 164
Confirmation Bias 22
Constraints 54
Countermovement Jump 84, 107, 145, 310, 324
CP 32
Critical Speed 32
Cross-Education 143
CRT 6 164
CS 32
CTE 164
Curl to Press 278

D

Dauerhaftigkeit 96
Deckeneffekt 31
Dehnen 51
Dehntoleranz 50
Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ) 28, 33, 125
Delayed Onset Muscle Soreness 139
Deload 94
Depression, postpartale 200
Detraining-Effekt 96
diagonale Schwunggymnastik 211
Diastasis recti 200
Dips 266
Disabled Throwing Shoulder 179
DJ 145
DOMS 139
Dreifachextension 44
Drei-Zonen-Modell 35
Drop and Catch 294
Drop Jump 84, 107, 145, 313
Drücken vom Boden 265
DTS 179
Dunning-Kruger-Effekt 23
DVZ 28, 125
dynamisch-exzentrische Maximalkontraktion 27

E

EbP 17
einarmige Überzüge 287
einarmiger Latzug 288
einarmiges Bankdrücken 285
einarmiges Rudern 285
einarmiges Schulterdrücken 286
einbeiniges Hüftheben 284
Einbeinsprünge 88
EMG-Biofeedback 137, 143
Energiebereitstellungssysteme 33, 38
Entschleunigung kniend 296
Ermüdung 33
Ermüdungsresistenz 38
evidenzbasierte Praxis 17
Explosivität 68
Explosivkraft 28, 86
Extender 289
exzentrische Arbeit 26
exzentrische Maximalkraft 27

F

Fall-Kontroll-Studien 20
Fangen kniend 297
Faserkontrolle, Mechanismen 26
Faszientherapie 52
Fatigue Index 71
Feder-Massen-Modell 40
Fersengang 242
Fettspeicher 33
Flywheel 123, 139
FMS 63
Frequenzierung 26
Frontstütz 209
Functional Movement Screen 63
funktionelles Krafttraining 26
Fußball, Kraft 31
Fußgelenkarbeit 244
Fußgelenksprünge 321
– assistiert 326

G

Gehirnerschütterung 164
Geschwindigkeit, Formel 78
Geschwindigkeit, maximale aerobe 38
Geschwindigkeitsreserve, anaerobe 38
Gestationsdiabetes 200
Glider 289
Glykogenspeicher 33
Glykolyse, anaerobe 33
glykolytisches System 33
Golgi-Sehnenorgan 50
Goodmornings 261
Gruppenverzerrung 23
Gymballstabilisation 223

H

Hamstringverletzungen 153
Handball, Kraft 31
Handstand 269
hängend Rudern 275
Hauptübungen 103
Heavy–slow Resistance 136
Herzfrequenzvariabilität 107
Hexaheben 260
HIIT 35
Hip Adduction Strength Test 69
Hip Thrust 261, 284
hochintensives Intervalltraining 35
Hock-Streck-Sprung 310, 322
hohe Kicks 248
Hooper-Skala 107
Hopserlauf 250
horizontale Sprünge 302
Hot-Stuff-Bias 21
HRV 107
HSR 136
Hüfte kippen 206
Hüfte kreisen stehend 224
Hüftflexion 226
– dynamisch 283
– isometrisch 283
Hüftheben 261
– einbeinig 284
Hürdensprünge
– beidbeinig 319
– einbeinig 320
Hypertrophie 26, 116

I

I, Y, T, W 221
IKDC 144
Illinois Agility Test 83
IMTP 68
In-Group Bias 23
Inkontinenz 200–201
Innenrotation horizontal 216
Intensitätsverteilung 36
Intentionalität 30
Interferenzeffekt 37, 97
Interlimb-Asymmetrien 90
intermuskuläre Koordination 26
Intervalltoleranz 38
Intervalltraining, hochintensives 35
intramuskuläre Koordination 26
isoinertiales Training 139
Isokinetik 71
isokinetischer Krafttest 71
Isometric Mid-Thigh Pull 68
isometrische Knieextension und -flexion 68
isometrische Krafttests 66

aus: Kadlec u.a., Athletiktraining in der Sportphysiotherapie (ISBN 9783132460737) © 2027 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

J

Judo, Kraft 31

K

Katzenbuckel 207
Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic Shoulder and Elbow Score 180
Kettlebell-Schwünge 327
Kinesio-Taping 143
KJOC 180
Klimmzug
– im breiten Griff 271
– im neutralen Griff 270
– im Untergriff 272
Knee to Wall 50
Kniebeuge 50, 237
– einbeinig 282
– einbeinig Box 282
– im Ausfallschritt 279
– mit Langhantel 254
– von den Böcken 255
Kniebeuge-Box 255
Kniebeugesprünge, einbeinig 312
Knieextension, terminale 240
Kniehebe-Lauf 247
kognitive Verzerrung 21–22
Kohortenstudien 20
Kommunikation 19
Kontinuität 96
Kontrollstudien, randomisierte 20
konzentrische Arbeit 26
konzentrische Maximalkraft 27
Koordination 53
– intermuskuläre 26
– intramuskuläre 26
Kostenfalle 23
Kraft 26
– Formel 78
– relative (rK) 27
Kraftausdauer 27–28, 96
Kraftmessplatten 137
Kraftmessplattform 84
Kraft-Ratios 71
Kraftstoß 40
– möglichst großer 27
Krafttest
– isokinetischer 71
– isometrischer 66
Krafttestmethoden, Vergleich 74
Krafttests 145
Krafttraining 29
– negative Effekte 30
– Postmenopause 199
– Prinzip 26
– strukturelles und funktionelles 26
Kraft-Zeit-Kurve 28
Kreuzband, vorderes 195
Kreuzheben 257

L

Laktat 33
Laktatschwelle 32
Laktatstufentest 76
Landing Error Scoring 63
Langhantel 254
Lateral Ankle Sprain 170
Latzug, einarmig 288
Leistung, Formel 78
Lernen, motorisches 26
LESS 63
liegend Rudern 275
Limb Symmetry Index 88, 145
lineare Schnelligkeit 80, 83
LSI 88
LT 1 32
L-Test 83

M

Makrozyklus 98
MAPS-Modell 112
MAPS-Protokoll 102
MAS 32, 38
MAS-Test 77
Maximal aerobic Speed 32, 38
Maximal sprinting Speed 38
maximale aerobe Geschwindigkeit 38
maximale aerobe Kapazität 77
maximale Sauerstoffaufnahme 32, 38
maximale Schnelligkeit 96
maximale Sprintgeschwindigkeit 38
Maximalkontraktion, dynamisch-exzentrische 27
Maximalkraft 27, 64, 96, 119
– exzentrische 27
– konzentrische 27
– statische 27
MDC 62
Medizinball
– Wurf überkopf 329
– Bruststoß liegend 330
– schocken 328
– Slams 331
– stoßen einarmig 334
– vertikal stoßen 333
Medizinball-Rotationswurf , kniend 335
Menstruationsforschung 197
Mesozyklus 99
Metaanalyse 19
Mikrozyklus 99
Minibandabduktion 225
Minibandaußenrotation 232
– einbeinig 233
Minibandhüftflexion 226
Minibandpendel 231
Minibandschlittschuhlauf 230
Miniband-Side-Steps 229
Minimal detectable Change 62
5-Minuten-all-out-Test 77
Mobilisierung, passive 143
Mobilität 49
Mobilitätstraining 49
Monotonie-Scores 80
motorisches Lernen 26
MSS 38
multidirektionale Schnelligkeit 45, 83
Muscle-up 273
Muskelabbau 198
Muskelspindel 50

N

Nackendrücken 269
Nackenziehen
– breit 277
– eng 277
Nahinfrarotspektroskopie 76
Near-Infrared Spectroscopy 32
Nervenbahnen, Reflexprozesse 26
Neuroathletik 132
Newbie Gains 26
Niedersprung 313
– auf eine Box 314
– horizontal 317
– lateral 316
NIRS 32, 76
Nordics 291
– assistiert 292

O

Objektivität 61
Offbox
– Ausfallschritt 300
– beidbeinig 299
– einbeinig 301
Okklusionstraining 135
One-Repetition-Maximum 64
Osteoporose 198
Östradiol 197
Ottawa Ankle Rules 170
Overconfidence Bias 23
Overhead Press 50
oxidatives System 33

P

PAP 31
PAPE 31, 138
passive Mobilisierung 143
Patella 137
Patellasehnentendinopathie 158
Patient-reported Outcomes 180
Peak Torque 71
People Skill 15
Periodisierung 30, 97–98
Periodisierungsmodell 99
Pferderücken 207
Phosphatsystem 33
Placenta praevia 200
PNF 51
Pogos 321
POMS 107
Post-Activation Performance Enhancement 31, 138
Post-Activation Potentiation 31
Postmenopause 198
postpartale Depression 200
postpartale Phase 199
Power 71
Powermarsch 323
Präeklampsie 200
Prellhopser 251
Primärreiz 103
Priming-Belastung 31
Profile of Mood States 107
Progesteron 197
progressive Belastungssteigerung 94
PROM 180
propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation 51
Pubertät 195
Publikationsbias 21
Pyruvat 33

Q

Quadrizepsfunktion 137
qualitative Studien 20
Qualitätsblock 102
Querschnittsstudien 20

R

randomisierte Kontrollstudien 20
Range of Motion 48
RAST 78
Rate of Force Development 28, 37, 68, 122
Rating of perceived Exertion 32
Razor Nordics 291
reaktive Spannungsfähigkeit 28
Reaktivkraft 26, 28, 125
REDs 197
Rehabilitation 142
Reiskneten 279
Reißen 344
– aus dem Hang 348
– Standreißen 346
Reiz, trainingswirksamer 94
Rekrutierung 26
Rektusdiastase 200
Relative Energy Deficiency in Sport 197
relative Kraft (rK) 27
Relativkraftindex 27
Reliabilität 61
Repeated Sprint Ability 32, 38, 75
– Test 79
Repeated Sprint Training 132
Residualzeiten 96
Reviews 20
RFD 28, 37, 68
Richtungswechsel 39, 46, 83
Richtungswechselfähigkeit 131
1RM-Test 64
ROM 48
RPE 32
RSA 32, 38, 75
RSA-Test 79
Rückenstrecker 90° 260
Rudern
– einarmig 285
– hängend 275
– liegend 275
– T-Bar 274
Rudern, vorgebeugt 274
Rumpftraining 200
Running-based Anaerobic Sprint Test 78
RW 131

S

SAID-Prinzip 98
Sarkopenie 192, 198
SASP 182
Sauerstoffaufnahme 32
– maximale 32, 38

aus: Kadlec u.a., Athletiktraining in der Sportphysiotherapie (ISBN 9783132460737) © 2027 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Sauerstoffaufnahmekapazität 75
SCAT 5 164
Schlittenschieben 284
Schlittschuhlauf 230
Schnelligkeit 38, 128
– lineare 80, 83
– maximale 96
– multidirektionale 45, 83
Schnelligkeitsdiagnostik 80
Schnellkraft 27, 37, 102, 122, 192
Schrägbankdrücken 264
Schulteradduktion liegend 293
Schulterdrücken 267
– einarmig 286
Schulterprotraktoren 220
Schulterretraktoren 219
Schwangerschaft 199
Schwangerschaftsdiabetes 200
Schwangerschaftsvergiftung 200
Schwellenleistung 38
Schwungdrücken 268
Schwunggymnastik 210
– diagonale 211
Sehnen 159
seitlich aufdrehen 208
seitlich aufklappen 209
Seitstütz 209
(Self-)Myofaszialer Release 52
SEM 62
Senioren 192
Session RPE 80
Shoulder Abduction Strength Profile 182
Shoulder Strength Performance Test 182
Shruggs 277
Side Steps 229
Single Leg Hop 88
SJ 85
Skippings 245
Slides
– beidbeinig 290
– einbeinig 290
Smallest worthwhile Change 62
Small-Sided Games 132
SMR 52
Spannungsfähigkeit, reaktive 28
Spin-Bias 21
Spitzensauerstoffaufnahme 32
Sport Concussion Assessment Tool 5 164
Sportlerinnen 195
Sportphysiotherapeut*innen, Aufgaben 16
Sprintgeschwindigkeit 44, 80
– maximale 38–39
Sprung
– assistiert aus der Hocke 324
– auf Box 311
– aus dem Sitzen 309
– aus der Hocke 308
– Hock-Streck 310
– Hock-Streck Langhantel 322
Sprungdiagnostik 84, 89
Sprünge
– horizontal 302
– vertikal 308
Sprunggelenk, Trauma 170
Sprunggelenksinstabilität, chronische 170
Sprunggelenksmobilität 50
Sprunglauf lateral 253
Sprunglauf linear 252
Sprungtests 145
Sprungvorbereitung 299
Squat Jump 84–85, 308, 324
Squat Unders 235
SSG 132
SSPT 182
Standard Error of Measurement 62
Standreißen 346
Standumsetzen 338
Standwaage 239
statische Arbeit 26
statische Maximalkraft 27
Status-quo-Bias 23
Status-quo-Verzerrung 23
Stillen 201
Stoffwechsel, anaerober 33
Stretch Tolerance 50
strukturelles Krafttraining 26
Studien, Arten 20
Studienqualität 19
Studientypen 19
Stufentest 75
Stütz aufklappen 223
Sunk Cost Fallacy 23
SWC 62
Synchronisation 26
systematische Übersichtsarbeiten 20

T

T-Bar-Rudern 274
TE 62
Tendon Loading 136
Tennis, Kraft 32
terminale Knieextension 240
505-Test 83
Test der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität 75
Testbatterie 75
Testvariabilität 61
TFmax 27
TKE 240
Toss and Catch 295
Total Work 71
Trainingsbelastung, Monitoring 104
Trainingsbereitschaft 106
Trainingseinheit, Struktur 102
Trainingsinhalte 102
Trainingskontrolle 102
Trainingsmaximum (TFmax) 27
Trainingsmethoden 102
Trainingsmittel 102
Trainingsplan, Aufbau 101
Trainingsplanung 98
Trainingsprinzipien 94
Trainingssteuerung 103
trainingswirksamer Reiz 94
Trainingsziele 101
Triggerpunktbehandlung 52, 143
Triple Extension 44
Triple Hop 88
T-Test 83
Tuck Jumps 318
Typical Error 62
Typ-II-Fasern 116

U

Überkopfdrücken 50
Überkopfsportler 180
Überoptimismus 23
Übersichtsarbeiten, systematische 20
Überzüge, einarmig 287
Umknicktrauma 170
Umsetzen 336
undulierende Periodisierung 100

V

Validität 61
variierende Belastung 95
VBT 136
Velocity-based Training 136
Velocity-Loss-Ansätze 136
Venn-Diagramm 17
Verfügbarkeitsheuristik 22
vertikale Sprünge 308
Verzerrung, kognitive 21–22
Vibrationstraining 143
VKB 195
VKB-Tests 144
VO_2max 32, 38
VO_2max-Test 75
VO_2peak 32
vorderes Kreuzband 195
vorgebeugt Rudern 274

W

Wadenheben
– sitzend 256
– stehend 256
Warm-up 102, 112
4 Way Scaps 217
Wechselbelastung 95
Wechselsprung 325
Weitsprung
– beidbeinig, kontinuierlich 303
– beidbeinig, nicht kontinuierlich 302
– beidbeinig, reaktiv, linear 307
– einbeinig, nicht kontinuierlich, lateral 305
– einbeinig, nicht kontinuierlich, linear 304
– einbeiniger, kontinuierlicher 306
Werferschulter 179
Wettkampfintegration 30
Wettkampfmaximum (CFmax) 27
Widerstandstraining 26
Wiederholsprintfähigkeit 38
Wingate-Test 76
Wurf kniend 297

Y

Yo-Yo Intermittent Recovery Test 32, 77
YYIR 32, 77

Z

Zehenspitzengang 241
Zyklisierung 97
Zyklusstörungen 197

aus: Kadlec u.a., Athletiktraining in der Sportphysiotherapie (ISBN 9783132460737) © 2027 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York