

**KAPITEL 1**

**Einleitung und Ziele**

1.1 Multi-Sportart Leichtathletik .....12  
 1.2 Rahmentrainingspläne als Gesamtkonzept .....15  
 1.3 Zielstellungen im Nachwuchstraining .....16  
 1.4 Inhaltsangabe .....20

**KAPITEL 2**

**Spannungsfeld Jugend und Talent**

2.1 Jugend – mehr als eine Altersklasse .....24  
 2.1.1 Pubeszenz und Adoleszenz .....24  
 2.1.2 Akzeleration, Retardierung und Variabilität .....26  
 2.1.3 Psychosoziale Entwicklung .....27  
 2.1.4 Geschlechterunterschiede .....28  
 2.2 Talenterkennung .....30  
 2.2.1 Kriterien der Leistungsprognose .....32  
 2.2.2 Entwicklungsreserven .....37  
 2.2.3 Konkurrenz unter den Sportarten .....38  
 2.3 Praxis der Talentsichtung und -bindung .....39

**KAPITEL 3**

**Die sportliche Leistung**

3.1 Physische Einflussgrößen der Leistung .....43  
 3.1.1 Konstitutionell-anatomische Faktoren .....43  
 3.1.2 Konditionell-energetische Faktoren .....45  
 3.2 Psychische Einflussfaktoren .....50  
 3.3 Koordinativ-technische Einflussfaktoren .....52  
 3.4 Sportliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen .....54  
 3.5 Leistungsdarstellung unter Konkurrenz im Wettkampf .....57  
 3.6 Fazit .....59

**KAPITEL 4**

**Techniktraining**

4.1 Technikerwerb .....62  
 4.1.1 Ganzheitsmethode .....63  
 4.1.2 Teillernmethode .....63  
 4.1.3 Massiertes oder verteiltes Lernen .....63  
 4.1.4 Weite oder enge Führung .....64  
 4.1.5 Methodische Hilfen .....64  
 4.1.6 Methodische Reihen .....64  
 4.1.7 Variation und Wiederholung .....64  
 4.2 Technische Vervollkommnung .....65  
 4.2.1 Kontrastierende, variable Aufgabenstellungen ...66

## Techniktraining

|  |            |
|--|------------|
| 4.2.2 Wechselspiel von technomotorischer<br>und konditioneller Führung ..... | .69        |
| 4.2.3 Ursächliche Fehler finden .....  | .69        |
| 4.2.4 Rückmeldungen der Sportler .....                                       | .69        |
| 4.2.5 Ablauf des Techniktrainings .....                                      | .70        |
| <b>4.3 Einsatz objektiver Messsysteme .....</b>                              | <b>.74</b> |
| 4.3.1 Bessere Selbsteinschätzung .....                                       | .75        |
| 4.3.2 Korrekturverstärker .....  | .75        |
| 4.3.3 Gezielter Einsatz .....  | .76        |
| <b>4.4 Mehrdimensionales Techniktraining –<br/>ein Fallbeispiel .....</b>    | <b>.76</b> |
| <b>4.5 Fazit .....</b>   | <b>.77</b> |

## Zentrale Verfahren der konditionellen Entwicklung

|   |             |
|---|-------------|
| <b>5.1 Biologische Adaptation .....</b>                                 | <b>.80</b>  |
| <b>5.2 Trainingsverfahren .....</b>                                     | <b>.83</b>  |
| 5.2.1 Krafttraining .....   | .85         |
| 5.2.2 Training der Schnelligkeit .....                                  | .88         |
| 5.2.3 Training der Schnelligkeitsausdauer .....                         | .89         |
| 5.2.4 Training der Ausdauer .....                                       | .90         |
| 5.2.5 Beweglichkeitsmethoden .....                                      | .91         |
| <b>5.3 Trainingswirkungen .....</b>                                     | <b>.92</b>  |
| <b>5.4 Langfristige Trainingseffekte .....</b>                          | <b>.92</b>  |
| 5.4.1 Trainingsumfang und -intensität .....                             | .94         |
| 5.4.2 Perioden im Jahr .....  | .95         |
| <b>5.5 Periodisierung im Nachwuchstraining .....</b>                    | <b>.98</b>  |
| 5.5.1 Kinderleichtathletik .....  | .98         |
| 5.5.2 Grundlagentraining (Schüler-Leichtathletik) .....                 | .98         |
| 5.5.3 Periodisierung im Aufbautraining<br>(Jugend-Leichtathletik) ..... | .100        |
| <b>5.6 Fazit .....</b>  | <b>.103</b> |

## Voraussetzungstraining

|   |             |
|---|-------------|
| <b>6.1 Veränderungen im Bewegungsverhalten/<br/>-umfeld .....</b> | <b>.106</b> |
| 6.1.1 Folgen der mangelnden Fitness .....                         | .107        |
| <b>6.2 Abgrenzung zum Wettkampfttraining .....</b>                | <b>.108</b> |
| 6.2.1 Nachteile einer zu frühen Spezialisierung .....             | .110        |
| <b>6.3 Voraussetzungen schaffen, Reserven bewahren ..</b>         | <b>.113</b> |
| 6.3.1 Beispiel: Konditionelle Voraussetzungen<br>im Wurf .....    | .114        |
| 6.3.2 Koordinative Voraussetzungen .....                          | .115        |

## KAPITEL 4

## KAPITEL 5

## KAPITEL 6

**KAPITEL 6****Voraussetzungstraining**

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| <b>6.4</b> | <b>Schwerpunkte des Voraussetzungstrainings</b>       | <b>117</b> |
| 6.4.1      | Verbesserung des allgemeinen sportmotorischen Niveaus | 118        |
| 6.4.2      | Präventions- und Kompensationstraining                | 119        |
| 6.4.3      | Trainingsumfang                                       | 120        |
| <b>6.5</b> | <b>Bedeutung anderer Sportarten</b>                   | <b>122</b> |
| <b>6.6</b> | <b>Fazit</b>  | <b>125</b> |

**KAPITEL 7****Training grundlegender übergreifender Faktoren**

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| <b>7.1</b> | <b>Allgemein-athletische Ausbildung</b>           | <b>128</b> |
| 7.1.1      | Allgemeine Ausdauer                               | 129        |
| 7.1.2      | Rumpfstabilität und -gewandtheit                  | 131        |
| 7.1.3      | Zirkeltraining                                    | 140        |
| 7.1.4      | Wurftraining                                      | 146        |
| 7.1.5      | Turnen  | 150        |
| 7.1.6      | Allgemeines Reaktions- und Schnelligkeitstraining | 156        |
| 7.1.7      | Spiele  | 160        |
| <b>7.2</b> | <b>Krafttraining</b>                              | <b>162</b> |
| 7.2.1      | Hanteltraining                                    | 162        |
| <b>7.3</b> | <b>Beweglichkeit</b>                              | <b>168</b> |
| <b>7.4</b> | <b>Koordination</b>                               | <b>174</b> |
| <b>7.5</b> | <b>Fazit</b>                                      | <b>185</b> |

**KAPITEL 8****Trainings- und Wettkampfplanung**

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>8.1</b> | <b>Training als Regelkreis</b>                 | <b>188</b> |
| 8.1.1      | Analyse  | 188        |
| 8.1.2      | Zielstellungen                                 | 188        |
| 8.1.3      | Trainingsmittelzuweisung                       | 189        |
| 8.1.4      | Abfolge der Inhalte                            | 190        |
| 8.1.5      | Trainingsdurchführung und -protokollierung     | 190        |
| 8.1.6      | Tests  | 191        |
| 8.1.7      | Erneute Analyse                                | 191        |
| <b>8.2</b> | <b>Wettkampfplanung</b>                        | <b>191</b> |
| 8.2.1      | Einheit von Training und Wettkampf             | 192        |
| 8.2.2      | Wettkampfauswahl                               | 192        |
| 8.2.3      | Wettkampfhäufigkeit                            | 195        |
| 8.2.4      | Wettkampffolge                                 | 196        |
| <b>8.3</b> | <b>Die unterschiedlichen Planungszeiträume</b> | <b>197</b> |
| 8.3.1      | Mehrjahresplanung                              | 197        |
| 8.3.2      | Jahresplanung, Periodenzyklen                  | 197        |

**Trainings- und Wettkampfplanung**

|  |            |
|--|------------|
| 8.3.3 Trainingsabschnitte und Mesozyklen                     | 198        |
| 8.3.4 Mikrozyklus  | 198        |
| 8.3.5 Trainingseinheit                                       | 200        |
| <b>8.4 Operativ-Trainingspläne und Trainingsdurchführung</b> | <b>200</b> |
| <b>8.5 Trainingsprotokollierung und -auswertung</b>          | <b>202</b> |
| 8.5.1 Altersgemäße Protokollierung                           | 204        |
| 8.5.2 Protokollierungsformen                                 | 205        |
| 8.5.3 Testübungen  | 206        |
| 8.5.4 Auswertung des Trainings                               | 207        |
| <b>8.6 Fazit</b>   | <b>209</b> |

**Trainerrolle im Nachwuchstraining**

|   |            |
|---|------------|
| <b>9.1 Rollenwechsel</b>                                    | <b>212</b> |
| 9.1.1 Neues Anforderungsprofil                              | 213        |
| <b>9.2 Trainer als Zentralfigur</b>                         | <b>214</b> |
| 9.2.1 Lehren lernen   | 215        |
| 9.2.2 Ankommen in der Trainerrolle                          | 215        |
| <b>9.3 Training als pädagogisch-psychologischer Prozess</b> | <b>216</b> |
| 9.3.1 Der Sportler als Persönlichkeit                       | 216        |
| 9.3.2 Junge Menschen brauchen Führung                       | 217        |
| 9.3.3 Gruppendynamik  | 218        |
| 9.3.4 Vorbildrolle  | 219        |
| <b>9.4 Konkrete Führungsaufgaben für den Trainer</b>        | <b>220</b> |
| 9.4.1 Anfang und Ende einer Trainingseinheit                | 220        |
| 9.4.2 Coaching im Wettkampf                                 | 221        |
| 9.4.3 Entwicklung einer sportgerechten Lebensweise          | 223        |
| 9.4.4 Anti-Doping-Erziehung                                 | 224        |
| <b>9.5 Trainerqualifizierung</b>                            | <b>225</b> |
| <b>9.6 Fazit</b>  | <b>227</b> |

**Aufbautraining - und dann?**

|  |            |
|--|------------|
| <b>10.1 Spitzensportliche Karriere</b>                     | <b>231</b> |
| 10.1.1 Kaderberufung                                       | 231        |
| 10.1.2 Duale Karriere                                      | 232        |
| <b>10.2 Leistungssportliche Orientierung für jedermann</b> | <b>233</b> |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Glossar              | 234 |
| Literaturverzeichnis | 237 |

**KAPITEL 8****KAPITEL 9****KAPITEL 10**