

Inhalt

Harald Lange
Was ist „Training“ – wie wird Training gestaltet?

- „Training“: Facetten eines Begriffes 12
 - Sportbezogene Anwendungsfelder 13
 - Training als Kulturphänomen 13
 - Ein Beispiel: Literatur und Training 14
 - Verschiedene Trainingsverständnisse 15
- Etappen trainingstheoretischer Entwicklungslinien 16
 - Meisterlehren und Trainingsmethodiken 17
 - Übergang zur Trainingswissenschaft 17
- Zum Trainingsbegriff 20
- Grundlagen und Zusammenhänge sportbezogenen Leistens 22
 - Schlüsselbegriff „Energie“ 22
 - Erweiterung: „Energie und Information“ 24
- Ziele des Trainings und langfristiger Aufbau 25
- Überkompensation – ein Beispiel trainingsbezogener Modellbildung 29
 - Milon von Kroton 29
 - Interpretative Auswertung 29
 - Modell der Überkompensation 31
 - Zur Reichweite des Überkompensationsmodells 32
- Trainingsprinzipien 35
 - Planungssicherheit durch Trainingsprinzipien 35
 - Regelmäßigkeit 36
 - Progression (Steigerung) 37
 - Variation der Inhalte 37
 - Tapering 38
 - Phasierung/Blockbildung 39
 - Dokumentation und Evaluation 40
- Trainingsplanung zwischen Belastung und Beanspruchung 41
 - Bestimmung des Anforderungsprofils 41
 - Belastungsnormativa 41
 - Beanspruchung 44
- Trainingsmethoden 46
 - Übergreifende Trainingsmethoden 46
 - Dauermethoden 46
 - Intervallmethoden 47
 - Wiederholungsmethoden 48

<i>Methoden des Trainierens</i>	49
<i>Was muss ich wann WIE tun, um Erfolg zu haben?</i>	50
Gliederung des Kursbuches	51
Literatur	51

Petra Sieland
Wie wird Ausdauer trainiert?

Einleitung	55
Funktionen der Ausdauer	56
Definitionen der Ausdauer	57
Bedingungen von Ausdauerleistungen	58
Ziele des Ausdauertrainings	59
Strukturierung der Ausdauer	61
Methoden des Ausdauertrainings	66
<i>Dauermethoden</i>	67
<i>Intervallmethoden</i>	70
<i>Wettkampf- und Kontrollmethode</i>	73
Die Bedeutung der Ausdauer in verschiedenen Bereichen des Sports	75
Trainingssteuerung und Kontrollmethoden	77
<i>Leistungsdiagnostik</i>	77
<i>Die Herzfrequenz als Kriterium der Trainingssteuerung</i>	81
Literatur	85

Björn Stapelfeldt / Silke Bergmann
Wie wird Kraft trainiert?

Allgemeine Grundlagen der Kraftfähigkeiten	87
<i>Definition der „Kraft“</i>	87
<i>Kraft als Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems</i>	88
<i>Arbeitsweisen und Kontraktionsformen der Muskulatur</i>	88
Strukturierung der Kraftfähigkeiten anhand morphologischer und physiologischer Bedingungen	91
<i>Maximalkraft</i>	91
<i>Schnellkraft</i>	92
<i>Reaktivkraft</i>	95
<i>Kraftausdauer</i>	96
Anwendungsfelder von Krafttraining	97

Methoden des Krafttrainings	98
<i>Methoden zur Vergrößerung des Muskelquerschnitts (Hypertrophietraining)</i>	99
<i>Methoden zur Verbesserung der Aktivierungsfähigkeit (Adaptationstraining)</i>	101
Planung eines Krafttrainings	105
<i>Hinweise zur Vermeidung von Verletzungen beim Krafttraining</i>	107
Literatur	108

Martin Hillebrecht / Natascha Hillebrecht

Wie wird Schnelligkeit trainiert ?

Definition und Strukturierung der Fähigkeit Schnelligkeit	111
Komponenten und Einflussfaktoren von Schnelligkeitsleistungen	114
<i>Reaktionsfähigkeit</i>	115
<i>Beschleunigungsfähigkeit</i>	116
<i>Bewegungsschnelligkeit</i>	119
<i>Weitere Einflussgrößen der Schnelligkeit</i>	121
Messung von Schnelligkeitsleistungen	122
Schnelligkeitstraining	127
<i>Formen des Schnelligkeitstrainings im Kurz sprint</i>	127
<i>Formen des Schnelligkeitstrainings im Basketball</i>	132
Literatur	134

Sandra Ückert

Wie wird Beweglichkeit trainiert?

Begriff und Erscheinungsformen der Beweglichkeit	137
Zusammenhänge der Beweglichkeit mit anderen Komponenten der sportlichen	
Leistungsfähigkeit	142
<i>Beweglichkeit und Kraft</i>	142
<i>Beweglichkeit und Schnelligkeit</i>	143
<i>Beweglichkeit und Ausdauer</i>	144
<i>Beweglichkeit und Koordination/Technik</i>	144
Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit	145
Ziele und Effekte des Beweglichkeitstrainings	147
Dehnmethoden	149
<i>Statisches Dehnen</i>	149
<i>Dynamisches Dehnen</i>	151

Übungsbeispiele und Funktionstests	153
Literatur	158

Arturo Hotz / Harald Lange

Wie wird Bewegungskoordination trainiert?

Funktionen der Bewegungskoordination	161
Definitionen der „Koordination“	163
Trainingswissenschaftliche Modelle der „Koordination“	164
<i>Das Modell der „Koordinativen Fähigkeiten“</i>	164
<i>Das Modell des „Koordinativen Anforderungsprofils“</i>	166
<i>Das Modell der „Koordinativen Funktionen“</i>	169
Methodische Prinzipien des Koordinationstrainings	174
Literatur	176

Roland Seiler

Welche Rolle spielt die Psyche? – Psychologisches Training im Sport

Definition und Gegenstandsbestimmung	178
<i>Fertigkeitstraining - Optimierung der Handlungskompetenz</i>	178
<i>Selbstkontrolltraining - Optimierung der Selbstregulationskompetenz</i>	179
Methodische Zugänge	180
Grundtechniken des Psychologischen Trainings	182
<i>Visualisieren</i>	182
<i>Selbstgespräche</i>	185
<i>Zielsetzung</i>	187
<i>Atmung</i>	189
<i>Periphere Erregungskontrolle</i>	190
Psychologische Trainingsverfahren	192
<i>Verfahren des Fertigkeitstrainings</i>	192
<i>Verfahren des Selbstkontrolltrainings</i>	194
Anwendungsgrundsätze für Psychologisches Training	200
<i>Voraussetzungen</i>	200
<i>Auswahlkriterien</i>	201
Literatur	203
Glossar	205
Schlagwortregister	207