

Inhalt

| | |
|---|--------------|
| Einführung | 7 |
| Philostratos und sein Werk „Über das Training“ – Sport in der Antike – Philostratos und die Olympischen Spiele der Neuzeit | |
| | |
| Philostratos: <i>Peri Gymnastikes</i> / Über das Training | 39 |
| Einleitung | |
| 1 Trainingslehre als Wissenschaft | 40/41 |
| 2 Ziel der Abhandlung | 42/43 |
| Die Sportarten | |
| 3 Einteilung | 44/45 |
| 3–11 Entstehung | 44/45 |
| 3 Pentathlon – 4 Langstreckenlauf – 5 Stadionlauf – 6 Doppel- lauf – 7 Waffenlauf – 9 Boxen – 11 Ringen und Pankration 11 Bedeutung des Trainings | |
| 12–13 Einführung in Olympia | 54/55 |
| 12 Wettkämpfe der Männer – 13 Wettkämpfe der Knaben 13 Bedeutung des Trainings | |
| Der Trainer | |
| 14–15 Trainingslehre zwischen Turnübung und Medizin | 58/59 |
| 16 Entstehung der Trainingslehre | 60/61 |
| 17–18 Attribute des Trainers | 62/63 |
| 19 Besonderheit in Sparta: Paramilitärisches Training | 64/65 |
| 20–24 Motivation der Sportler durch den Trainer | 64/65 |
| 25–26 Kenntnisse des Trainers | 68/69 |
| 26 Eignungsprüfung durch den Trainer | 70/71 |

Inhalt

Der Sportler

- 27-30 Allgemeine Eignung 73/74
27 Besonderheit in Sparta: Mädchen – 28 Knaben –
29 Männer – 30 Anfälligkeiten
- 31-35 Spezielle Eignung für einzelne Sportarten 78/79
31 Pentathlon – 32 Langstreckenlauf – 33 Waffen-, Stadion-
und Doppellauf – 34 Boxen – 35 Ringen und Pankration
- 36-42 Einteilung nach äußeren und inneren Merkmalen 88/89
36 Im Kleinen Große – 37 Sportler-Gestalten – 41 Gleich-
händer – 42 Temperamente

Das Training

- 43 Abhärtung 94/95
- 44-46 Verweichlichung 96/97
44 Essen und Trinken – 45 Sex und Geldgier – 46 Trägheit
- 47-49 Falsches Training 100/101
47 Vier-Tage-Zyklus – 48 Probleme durch Essen,
Trinken und Sex
- 50-54 Richtiges Training 104/105
50 Probleme durch Essen, Trinken und Sex – 53 Psy-
chische Probleme – 54 Fazit: Kein Vier-Tage-Zyklus!
- 55-58 Hilfsmittel 110/111
55 Sprunggewicht – 56 Staub und Lehm – 57 Stoßsack –
58 Sonnenbad – 58 Besonderheit in Sparta: Schwitzen
und Trockeneinölung

Appendix

- Pausanias, Beschreibung Griechenlands (Auszüge) 114/115
- Suda* zu Philostratos 118/119

Anhang

- Zu dieser Ausgabe 121
- Zum Weiterlesen 123
- Karte 126
- Register 127