

Inhalt

Zum Geleit	8
Vorwort	9
Einführung	11
1. Leitvorstellungen für den Trainingsaufbau des jugendlichen Schwimmers	16
1.1 Sportliches Training als mehrseitige menschliche Ausbildung ...	16
1.2 Vielseitigkeit des sportlichen Trainings für Schwimmen	17
1.3 Vorrang von schwimmtechnischer Ausbildung und koordinativer Förderung in der Grundausbildung	20
1.4 Entwicklungsgemäßheit des schwimmsportlichen Trainings ...	23
2. Zur Planung eines mehrjährigen Trainingsaufbaus	29
3. Hinweise zur psychischen Entwicklung und geistig-einstellungsmäßigen Erziehung	35
4. Aufbau und Schwerpunkte eines mehrjährigen Schwimmtrainings	40
5. Die für Wettkampfschwimmen wesentlichen Fähigkeiten und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung	45
6. Über die vier Schwimmtechniken, Starts und Wenden	51
7. Schwimmtechnische Übungen	68
7.1 Schwimmtechnische Übungen zum Kraulschwimmen	70
7.2 Schwimmtechnische Übungen zum Rückenkraulschwimmen ...	78
7.3 Schwimmtechnische Übungen zum Schmetterlingsschwimmen .	84
7.4 Schwimmtechnische Übungen zum Brustschwimmen	92
7.5 Schwimmtechnische Übungen für Startsprung und Rückenstart .	100
7.6 Schwimmtechnische Übungen für die Wenden	105
7.7 Übungen für das „Wassergefühl“	111
7.8 Kontrastübungen	116
7.9 Kombinationsübungen	119
7.10 Schwimmtechnische Übungen und Differenzierungsfähigkeit ...	121
8. Beweglichkeitstraining	124
9. Zum Verständnis von Ausdauer und Schwimmen	137
10. Belastung und Belastungssteuerung	144
11. Das Training der schwimmerischen Grundlagenausdauer ..	148

12. Das Training der schwimmerischen Grundschnelligkeit	163
13. Krafttraining und Schwimmen	175
13.1 Maximalkrafttraining	179
13.2 Schnellkrafttraining	185
13.3 Kraftausdauertraining	186
13.4 (Tabelle)	196
14. Das Training der schwimmerischen Schnelligkeitsausdauer	215
15. Die Wettkämpfe im Trainingsaufbau	223
16. Die zeitliche Gliederung des Trainingsjahrs – die Periodisierung	227
17. Trainingsmethodische Hinweise für die einzelnen Trainingsjahre, Umfänge und inhaltliche Verteilung des Trainings	238
18. Entscheidungshilfen für die Einteilung in unterschiedliche Trainingsgruppen	264
19. Organisationsformen des Schwimmtrainings	270
20. Beispiele für Trainingseinheiten	273
21. Möglichkeiten zur Ermittlung des schwimmerischen Trainingszustandes – schwimmbezogene Trainingstests	287
22. Tapering	297
23. Übertraining im Schwimmen	305
24. Wiederherstellungsmaßnahmen	309
25. Der Vorstartzustand und seine Vorbereitung	310
25.1 Der Vorstartzustand	310
25.2 Beeinflussungsmöglichkeiten des Vorstartzustands	312
25.3 Langfristige Vorbereitung des Vorstartzustands	314
25.4 Kurzfristige Vorbereitung des Vorstartzustands	319
25.5 Beeinflussung des unmittelbaren Vorstartzustands	319
26. Training und wettkampfgemäße Ernährung	322
26.1 Energieaufnahme und -verbrauch	322
26.2 Die Kohlehydrate	324
26.3 Die Eiweiße	325
26.4 Die Fette	326
26.5 Die Vitamine	327
26.6 Mineralstoffe, Spurenelemente und der Wasserhaushalt	328
26.7 Die Ernährung im Trainingsaufbau, Tapering und Wettkampf	330
27. Aufwärmen und Einschwimmen	333
27.1 Funktion und Wirkung	333
27.2 Organisation und Programme	334

28. Zur Rolle des Schwimmtrainers	337
28.1 Rollenbewußtsein und Motivation	337
28.2 Verschiedene Führungsstile	339
29. Wichtige Fach- und Trainingsbegriffe im Hinblick auf Schwimmen	342
30. Literaturverzeichnis	352
30.1 Empfohlene Literatur	352
30.2 Quellen der benutzten Literatur	352
30.3 Videofilme	358
31. Stichwortverzeichnis	359