

Ziele und Aufgaben des leichtathletischen Grundlagentrainings

1.1	Einführung	12
1.2	Zielsetzung und Aufgaben des Grundlagentrainings	15
1.3	Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung	15

2.1	Ausgangslage	20
2.2	Rolle und Anforderungsprofil des Trainers	20
2.3	Grundlagentraining als Lerntraining: Grundlagen des Lernens	20
2.3.1	Lernen ist ein aktiver Prozess	21
2.3.2	Verschiedene Lerntypen	21
2.3.3	Wahrnehmung, Gehirn, Gedächtnis	22
2.4	Die Kommunikation muss gelingen	25
2.4.1	In der Kommunikation zählt, was ankommt... ..	25
2.4.2	Botschaften sind kodiert	25
2.4.3	Verschiedene Ebenen der Kommunikation	26
2.5	Grundeinstellungen des Trainers	28

Entwicklungsbedingungen und Trainingsgrundlagen

3.1	Einführung	32
3.2	Kennzeichnung der körperlichen Entwicklung Heranwachsender	32
3.2.1	Verstärktes Längenwachstum	33
3.2.2	Biologische Entwicklung und die Folgerungen für ein vielseitig zielgerichtetes Grundlagentraining	35
3.3	Kennzeichen der psycho-sozialen Entwicklung ...	37
3.4	Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen und Trainierbarkeit	38
3.4.1	Günstiges motorisches Lernalter	38
3.4.2	Konditionelle Voraussetzungen und Trainierbarkeit ..	41
3.5	Ableitungen für die trainingsmethodische Gestaltung	49
3.5.1	Allgemeine trainingsmethodische Grundlagen	51
3.5.2	Technische Ausbildung	54
3.5.3	Koordinative Ausbildung	58
3.5.4	Konditionelle Ausbildung	59

Sportliche Ausbildung

4.1 Einleitung	64
4.1.1 Zielsetzung und Struktur der sportlichen Ausbildung	64
4.1.2 Klassifizierung und Systematik der leichtathletischen Inhaltsbereiche Laufen, Springen, Werfen/Stoßen	66
4.2 Sprint/Lauf	66
4.2.1 Allgemeine und spezielle Lauf- und Gehschule	66
4.2.2 Sprinten – rasanter Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung	71
4.2.3 Hürdensprinten – schnell ran, schnell weg	77
4.2.4 Staffellaufen – der schnelle Stab	82
4.2.5 Mittel- und Langstreckenlauf/Ausdauerlauf: jeder Lauf ist ein Spiel mit dem Tempo	86
4.3 Sprung	90
4.3.1 Allgemeine und spezielle Sprungschule	91
4.3.2 Weitsprung – in die Weite fliegen	94
4.3.3 Hochsprung – in die Höhe fliegen	100
4.3.4 Stabhochsprung – Katapult in die Höhe	106
4.4 Wurf/Stoß	116
4.4.1 Allgemeine und spezielle Wurf- und Stoßschule	118
4.4.2 Kugelstoßen	121
4.4.3 Diskuswerfen	129
4.4.4 Speerwerfen	136
4.5 Allgemeine Inhaltsbereiche	144
4.5.1 Gymnastik	144
4.5.2 Turnen	148
4.5.3 Spiele	149
4.5.4 Weitere Sportarten	152

Übungssammlung

5.1 Einführung	156
5.2 Sprint/Lauf	157
5.2.1 Allgemeine Lauf- und Gehschule	157
5.2.2 Sprint – allgemeine Technikübungen	159
5.2.3 Sprint – spezielle Technikübungen	161
5.2.4 Starten und Tiefstart	164
5.2.5 Staffellaufen	167
5.2.6 Ausdauerndes Laufen	169
5.2.7 Hürdensprinten	170
5.3 Sprung	173
5.3.1 Allgemeine Sprungschule	173
5.3.2 Weitsprung	177
5.3.3 Hochsprung	179
5.3.4 Stabhochsprung	183

Übungssammlung

5.4 Wurf/Stoß	188
5.4.1 Allgemeine Wurf- und Stoßschule	188
5.4.2 Kugelstoßen	192
5.4.3 Diskuswerfen	195
5.4.4 Speerwerfen	198
5.5 Gymnastik	201
5.5.1 Dehnen und Beweglichkeit	201
5.5.2 Kräftigung	202
5.6 Turnen	211
5.7 Spiele und andere Sportarten	215
5.8 Ausgewählte leichtathletische Übungen mit den Ziel- Varianten Technik, Koordination und Kondition . . .	215

Überprüfung der Trainingsziele

6.1 Grundsätze einer Trainingsüberprüfung	222
6.2 Eingangsprüfung	222
6.3 Überprüfen des Trainingsfortschritts	223
6.4 Zielerreichung überprüfen	223
6.4.1 Lerntraining	223
6.4.2 Talenterkennung	223
6.4.3 Grundlagen für den Übergang in das Aufbautraining	225
6.5 Kontrollparameter	225
6.6 Kontrollen in der Trainingspraxis	226

Trainingsplanung

7.1 Aufgabenstellung der Trainingsplanung	232
7.2 Strukturelle Umsetzung der Ausbildungsziele im Verein	232
7.3 Umsetzungsphase: Das Erarbeiten von Planungsabschnitten und Trainingseinheiten . . .	233
7.3.1 Planungsfaktoren	233
7.3.2 Aufbau der Trainingseinheit	233
7.3.3 Integration der sportlichen Inhalte in das Bausteinsystem	234
7.3.4 Zielsetzung der Bausteine	235
7.3.5 Entscheidungsraster zur Formulierung von Planungsabschnitten und Trainingseinheiten	235

Kleines Trainingslexikon	237
Literaturverzeichnis	238