

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	1
<i>Einleitung</i>	3
<i>An wen wendet sich dieses Buch?</i>	5
<i>Inhaltsübersicht</i>	7
Teil 1: Disziplinübergreifender Teil	8
<i>1.1 Leistungsstand und Entwicklungstendenzen der Sprungdisziplinen in der Leichtathletik</i>	9
1.1.1 Internationale und nationale Leistungsentwicklung	9
1.1.2 Individuelle Leistungsentwicklung von Spitzenathleten	11
1.1.3 Neue Disziplinen für die Frauen	14
1.1.4 Zur Doping-Problematik	15
<i>1.2 Gemeinsamkeiten der Sprungdisziplinen</i>	17
1.2.1 Individuelle Problemlösung im Aufbautraining	17
1.2.2 Zur Bewegungsstruktur der leichtathletischen Sprünge	19
1.2.3 Zur Entwicklung der Struktur der konditionellen Voraussetzungen	28
<i>1.3 Besonderheiten des Aufbautrainings in den Sprungdisziplinen</i>	30
1.3.1 Talentkriterien für Springer	30
1.3.2 Hauptaufgaben bei der Trainingsgestaltung	32
1.3.3 Einordnung des Aufbautrainings zwischen Grundlagen- und Hochleistungstraining	33
<i>1.4 Gemeinsame Ziele und Inhalte des Trainings in den Sprungdisziplinen</i>	38
1.4.1 Allgemeine athletische Ausbildung	39
1.4.2 Vervollkommnung der Technik	46
1.4.3 Entwicklung der Schnelligkeit	54
1.4.4 Entwicklung der Kraft	59

Teil 2: Die Sprungdisziplinen in der Leichtathletik.....70

<i>2.1 Hochsprung</i>	71
2.1.1 Biomechanische Grundlagen des Hochsprungs.....	72
2.1.2 Das Technikmodell im Hochsprung - Der Flop	74
2.1.3 Trainingsmethodische Hauptaufgaben im Hochsprung	82
2.1.4 Übungskatalog für Hochspringer.....	86
<i>2.2 Stabhochsprung</i>	93
2.2.1 Technikmodell Stabhochsprung	94
2.2.2 Trainingsmethodische Hauptaufgaben im Stabhochsprung	110
2.2.3 Psychologische Vorbereitung	118
2.2.4 Athletische Entwicklung	122
2.2.5 Geräte und Anlagen	123
<i>2.3 Weitsprung</i>	128
2.3.1 Biomechanische Grundlagen des Weitsprungs	129
2.3.2 Technikmodell Weitsprung	136
2.3.3 Trainingsmethodische Hauptaufgaben und Lösungswege	139
<i>2.4 Dreisprung</i>	153
2.4.1 Biomechanische Grundlagen des Dreisprungs.....	153
2.4.2 Technikmodell Dreisprung	156
2.4.3 Trainingsmethodische Hauptaufgaben im Dreisprung	160
2.4.4 Zum Trainingsaufbau	169

Teil 3 Planung und Kontrolle des Trainingsprozesses	171
<i>3.1 Trainingsplanung.....</i>	<i>171</i>
3.1.1 Der Mehrjahresaufbau	171
3.1.2 Der Jahresaufbau.....	174
3.1.3 Der Aufbau eines Mesozyklus	175
3.1.4 Der Aufbau der Trainingswoche	177
3.1.5 Der Aufbau einer Trainingseinheit.....	179
3.1.6 Diagnosebogen zur Vorbereitung der individuellen Trainingsplanung	180
<i>3.2 Trainingsempfehlungen</i>	<i>182</i>
3.2.1 Belastungsempfehlungen 1. Phase des Aufbautrainings	183
3.2.2 Belastungsempfehlungen 2. Phase des Aufbautrainings	191
<i>3.3 Trainingsdokumentation.....</i>	<i>199</i>
<i>3.4 Zuordnung der Übungen zu Trainingsinhalten und Haupttrainings- bereichen</i>	<i>202</i>
<i>3.5 Trainingsbausteine</i>	<i>204</i>
1. Abschnitt des Aufbautrainings	206
2. Abschnitt des Aufbautrainings	211
Wochenraster	217
Literatur	218