

Inhalt

Vorwort 13

Erster Teil: Wesen und Grundzüge der Trainingslehre und Trainingswissenschaft

Kapitel 1

**Gegenstand, Stellung und
Methoden der
Trainingswissenschaft** 17

1.1 **Charakteristik des
Gegenstandes** 17

1.2 **Stellung und Funktion in
der Sportwissenschaft** 19

1.3 **Erkenntnis- und Unter-
suchungsmethoden** 26

1.3.1 Stand der
Forschungsmethodik 26

1.3.2 Fragen der Forschungs-
methodologie 27

1.3.3 Ansatz eines Methoden-
systems 31

Zweiter Teil: Sportliche Leistung, Leistungsfähigkeit – Struktur und Entwicklung

Kapitel 2

**Grundkonzept „Sportliche
Leistung“** 34

2.1 **Sportliche Leistung,
Leistungsfähigkeit – Wesen
und Struktur** 34

2.1.1 Zum Anliegen 34

2.1.2 Sportliche Leistung als
bewertete Handlung 35

2.1.3 Leistungsvoraussetzungen –
Leistungsfähigkeit 41

2.1.4 Leistungssystem –
Leistungsstruktur 44

2.1.4.1 Problem und Anliegen in
Theorie und Praxis 44

2.1.4.2 Modelle des Leistungssystems
und seiner Strukturen 45

2.1.4.3 System und Struktur des
Leistungsvollzugs 47

2.1.4.4 System und Struktur der
Leistungsfähigkeit 48

2.1.5 Leistungsdiagnostik 52

2.1.5.1 Anliegen und Begriff 52

2.1.5.2 Gewinnung leistungs-
diagnostischer Daten 53

2.1.5.3 Vergleichswerte und Normen . 55

2.2 **Funktionelle Mechanismen
der Leistungsentwicklung** 56

2.2.1 Funktionsschema der
sportlichen Tätigkeit 57

2.2.2 Handlungsregulation und
sportliche Leistung 63

2.2.2.1 Psychische Regulation von
Handlungen – Begriff und
Bedeutung 63

2.2.2.2 Psychische Funktionen und
Inhalte der sportlichen Lei-
stung 65

2.2.2.3 Überdauernde Persönlich-
keitsmerkmale 68

2.2.2.4 Handlungsregulation,
Handlungskompetenz und
Handlungsstruktur 70

2.2.2.5 Die psychische
Anforderungsstruktur
sportlicher Leistungen 72

2.2.2.6 Erste trainingsbezogene
Folgerungen 75

2.2.3	Bewegungsregulation als Informationsorganisation	76	3.1.2	Wissenschaftliche Erklärungsansätze für Strategie und Taktik	98
2.2.3.1	Zum Begriff Bewegungsregulation	76	3.1.3	Taktik als indirekte Absicht	104
2.2.3.2	Bewegungsregulation als informationeller Prozess	78	3.1.4	Anforderungssituation	107
2.2.3.3	Modelle der Bewegungsregulation	82	3.1.5	Strategisch-taktische Leistung und Leistungsvoraussetzungen ..	113
2.2.3.4	Neurophysiologische Grundlagen	83	3.1.6	Objektivierung – Diagnostik	115
2.2.3.5	Psychologische, speziell mentale Aspekte	85	3.1.7	Taktik und Fairness	118
2.2.3.6	Erste trainingsbezogene Folgerungen	86	3.1.8	Erste Folgerungen für das strategisch-taktische Training ..	120
2.2.4	Morphologisch-funktionelle Anpassung	87	3.2	Technik/Koordination – Beweglichkeit	120
2.2.4.1	Anpassung als Prozess und Ergebnis	87	3.2.1	Sportliche Technik – sporttechnische Fertigkeiten	121
2.2.4.2	Modelle der Anpassung	88	3.2.1.1	Begriffe – allgemeine Charakteristik	121
2.2.4.3	Anforderungen an den Anpassungsprozess	89	3.2.1.2	Grundlagen und Abhängigkeiten	123
2.2.4.4	Alters- und geschlechtsspezifische Besonderheiten	90	3.2.1.3	Fertigkeitsentwicklung – motorisches Lernen	128
2.2.4.5	Funktionelle und morphologische Anpassungen ..	91	3.2.1.4	Objektivierung – Diagnostik	133
2.2.4.6	Differenzierung der Anpassungsprozesse	92	3.2.1.5	Ansatzpunkte und erste Folgerungen für das Techniktraining	135
2.2.4.7	Klimaelemente (meteorologische Elemente) und Klimafaktoren	93	3.2.2	Koordinative Fähigkeiten	135
2.2.4.8	Erste trainingsbezogene Folgerungen	94	3.2.2.1	Begriff – allgemeine Charakteristik	135
Kapitel 3			3.2.2.2	Systematik bzw. Taxonomie koordinativer Fähigkeiten	137
Wesen und Entwicklung von Hauptfaktoren sportlicher Leistungen			3.2.2.3	Bedeutung koordinativer Fähigkeiten	139
95			3.2.2.4	Objektivierung – Diagnostik	140
3.1	Strategie und Taktik	95	3.2.2.5	Kritische Positionen und neuere Ansätze	141
3.1.1	Begriff – Eingrenzung des Gegenstands	95	3.2.2.6	Ansatzpunkte für das Koordinationstraining	144
			3.2.3	Beweglichkeit	144
			3.2.3.1	Begriff – allgemeine Charakteristik	145

5.1.4.3	Steuerung des Übens über äußere Ausführungs- bedingungen	293	5.4	Training der Kraftfähigkeit ..	320
5.1.4.4	Übungsaufbau bei offenen Fertigkeiten	294	5.4.1	Trainingsmethodische Grundlagen	320
5.1.4.5	Entwicklung der variablen Verfügbarkeit	294	5.4.2	Kontraktionsformen bzw. Arbeitsweisen	323
5.1.5	Spezielle Probleme des Techniktrainings	295	5.4.3	Methoden des Maximalkraft- trainings	324
5.1.5.1	Umlernen	295	5.4.4	Methodik des Schnellkraft- trainings	329
5.1.5.2	Bewegungsbeobachtung, Bewegungsbeurteilung und Fehleranalyse	296	5.4.5	Ausbildung der Ausdauer bei maximalen Krafteinsätzen (Ausdauerkraft)	332
5.1.5.3	Messplatztraining	298	5.4.6	Zum Krafttraining mit Kindern, Jugendlichen und Frauen	333
5.1.6	Prinzipien des Techniktrainings	299	5.4.7	Organisationsmethodische Verfahren	334
5.2	Koordinationstraining	300	5.4.8	Vermeiden von Fehlbelastungen	334
5.2.1	Problemsicht und Begriffsbestimmung	300	5.5	Training der Schnelligkeit	337
5.2.2	Ziele und Funktionen	301	5.5.1	Ziele, Trainingsübungen, Trainingsmethoden	337
5.2.3	Inhalte und Methoden	303	5.5.2	Training der elementaren Schnelligkeit	339
5.2.3.1	Trainingsmittel	303	5.5.3	Training der komplexen Schnelligkeit	341
5.2.3.2	Methoden	303	5.5.3.1	Training der zyklischen Bewegungsschnelligkeit	341
5.2.3.3	Spezifische Ansätze	304	5.5.3.2	Training der Handlungs- schnelligkeit	344
5.2.4	Koordinationstraining im langfristigen Leistungsaufbau ..	306	5.5.4	Grundlegende trainings- methodische Orientierungen ...	346
5.3	Training der Beweglichkeit ...	307	5.6	Training der Ausdauer	347
5.3.1	Zielstellung – Aufgaben – Wirkungen	307	5.6.1	Ziele und Trainingsübungen	347
5.3.2	Trainingsinhalte und -methoden	309	5.6.2	Trainingsmethoden	349
5.3.2.1	Grundmethoden	310	5.6.2.1	Dauermethoden	350
5.3.2.2	Zu PNF-Techniken	313	5.6.2.2	Methoden mit intermittierender Belastung	353
5.3.2.3	Vergleich der Methoden und Techniken	315	5.6.2.3	Wettkampfmethode	357
5.3.2.4	Ergänzende Methoden und Maßnahmen	316	5.6.3	Training der Ausdauerfähigkeiten	357
5.3.3	Methodisches Vorgehen	317			

7.2	Wettkämpfe im Nachwuchsbereich	523	7.4.3	Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)	551
7.2.1	Training und Wettkampf im langfristigen Leistungsaufbau...	524	7.4.3.1	Struktur und Gestaltung der UWV	552
7.2.2	Hauptfunktionen von Nachwuchswettkämpfen	526	7.4.3.2	Vorbereitung auf die konkreten Bedingungen des Wettkampfs	553
7.2.3	Anforderungen an entwicklungsgemäß gestaltete Wettkämpfe	529	7.4.4	Führung der Sportler im Wettkampf	556
7.2.3.1	Vielseitigkeit in den Wettkampfanforderungen	530	7.4.4.1	Direkte Einflussnahme während des Wettkampfs	556
7.2.3.2	Wettkämpfe zur Herausbildung von Leistungsvoraussetzungen	531	7.4.4.2	Gestaltung der Phasen zwischen den Wettkämpfen bzw. Starts	558
7.2.3.3	Kind- und entwicklungsgemäß gestaltete Wettkampfgeräte	532	7.4.4.3	Folgerungen zur Selbstregulation	559
7.2.4	Wettkampfbeginn und Wettkampfhäufigkeit	533	7.4.5	Auswertung sportlicher Wettkämpfe	559
7.2.5	Jahresplanung von Wettkämpfen	534	7.4.5.1	Wettkampfdiagnostik	559
7.3	Steuerung sportlicher Wettkämpfe	537	7.4.5.2	Weltstandsanalysen	562
7.3.1	Einflussfaktoren auf die Wettkampfsteuerung	538	7.5	Prognosen der Wettkampfleistung	568
7.3.2	Wettkampfplanung	540	7.5.1	Extrapolationen der Wettkampfleistung	568
7.3.2.1	Allgemeine Orientierungen	540	7.5.2	Leistungsgrenzen und Leistungspotenzen	570
7.3.2.2	Sportartspezifische Orientierungen	541	7.5.3	Expertenaussagen zu Leistungsentwicklungen	572
7.3.2.3	Arten der Wettkampfplanungen	541	7.5.4	Vorhersagen neuer Techniken und Bewegungen	574
7.4	Organisation und Analyse der Wettkampfleistung	543	7.5.5	Folgerungen für ein Prognosetraining	576
7.4.1	Wettkampfgestaltung durch Trainer und Sportler	543	Glossar.....	577	
7.4.1.1	Wettkämpfe im Leistungsaufbau	544	Sachwortverzeichnis	593	
7.4.1.2	Langfristige Wettkampfvorbereitung	546	Literaturverzeichnis	603	
7.4.1.3	Anforderungen an das soziale Umfeld	548	Wissenschaftliche Biografien der Autoren.....	655	
7.4.2	Psychische Wettkampfvorbereitung	548			