

Gliederung

1. TEIL: ÜBER WERTE, BEDEUTUNG UND GEFAHREN DES LEISTUNGSSPORTS

A. Vorwort 8

B. Menschliches Leistungsstreben einst und heute

1. Zielstrebige körperliche Anstrengungen seit Menschengedenken 9
2. Steinritzzeichnungen mit sportlichen Motiven aus einer frühen Epoche der Menschheitsentwicklung 12
3. Zum heutigen sportlichen Leistungsstreben 16

C. Die Einstellung unserer Gesellschaft zum Leistungssport

1. Unterschiedliche Beachtung und Einschätzung sportlichen Leistungsstrebens 19
2. Unsere geistige Führungsschicht bringt dem Sport kein angemessenes Verständnis entgegen 20
3. Der Sport darf sich nicht damit begnügen, nur gesundheitlicher Ausgleich zu sein 24

D. Der Leistungsgedanke als Erziehungs- und Risikofaktor

1. Gewinn für die Entwicklung der Persönlichkeit 27
2. Im sportlichen Denken verbindet man Leistung und Haltung zu einem Wertkomplex 31
3. Dem sportlichen Leistungsstreben dürfen die ethischen Grundlagen nicht entzogen werden 33

- 4. Zum Problem der Sportverletzungen 35
- 5. Die Dopingproblematik 37

E. Spitzenleistungen tragen dazu bei, die Begeisterung unserer Jugend für den Sport zu entfachen

- 1. Ein Gesichtspunkt, auf den bereits Pierre de Coubertin hinwies 41
- 2. Sport ist ein taugliches Mittel gegen die Einschränkung physischer Beanspruchung 43
- 3. Durch das Idol des Spitzensportlers können in dem ihm nachehenden jungen Menschen Leitpunkte entstehen 45

F. Der Beitrag des Leistungssports zur Vergemeinschaftlichung eines Volkes

- 1. Worte eines Politikers 45
- 2. Sportliche Spitzenleistungen - ein Ritual der Selbstbestätigung und Selbstachtung 47

G. Das Gesicht unseres Volkes, wie es viele Ausländer sehen, wird von der sportlichen Leistung mitgeprägt 47

H. Sportliches Leistungsstreben gipfelt in einer großen Idee

- 1. Symbol des Leistungsstrebens in allen anderen Lebensbereichen. Es darf keine Leistungsentfremdung geben 50
- 2. Ein modernes Volk kann auf sportliche Höchstleistungen nicht verzichten 52
- 3. Schlußbetrachtung zum 1. Teil 52

2. TEIL: WAS BEIM TRAINING ZU GROSSEN SPORTLICHEN LEISTUNGEN NICHT VERNACHLÄSSIGT WERDEN DARF

A. Vorwort	53
B. Wie kann die Qualität der Nachwuchsarbeit verbessert werden?	54
1. Erste Stufe (bis 6. Lebensjahr): Natürliche körperliche Bestätigung im Vorschulalter	55
2. Zweite Stufe (6 bis 9./10. Lebensjahr): Vielseitiger Sport im Grundschulalter	58
Boden- und Geräteturnen (nach Egon RÖSCH)	60
Sonstige körperliche Aktivitäten	61
3. Dritte Stufe (bis 14./15. Lebensjahr): Breit angelegtes, an der Leichtathletik orientiertes Training zur Ausbildung athletischer Grundlagen	61
Keine zu frühe Spezialisierung	65
C. Wunde Punkte im Aufbautraining	
1. Sich bereits im Aufbautraining der Gewichtsarbeit zuwenden, aber wie?	71
2. Das Prinzip der Individualität nicht vernachlässigen ...	77
D. Nicht wild drauflos trainieren, sondern einen Rahmen stecken	
1. Allgemeine Betrachtungen	87
2. Trainingsperiodisierung	89
Wettkampfperiode	90

Übergangsperiode	94
Der Wochentrainingsplan	97
Die Gestaltung der Trainingseinheit	99
3. Wettkampfperiodisierung	102

3. TEIL: EIN JAPANER FÜHRT DEN SCHREIB- PINSEL..... 108

4. TEIL: ANHANG

- Literaturverzeichnis	116
- Namensverzeichnis	117
- Veröffentlichungen (Bücher) von Berno Wischmann...	118
- Veröffentlichungen (Bücher) über Berno Wischmann..	118
- Lebensdaten zu Berno Wischmann	119