

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Zur Einführung</b> .....	13
Idee: Qualitative Trainingslehre .....	13
Ansatz und Aufmerksamkeit: Wandel in der Motivstruktur .....	14
Parallelen zu den Grundfragen menschlichen <i>Sinn-Suchens</i> .....	15
Trainingswissenschaftlicher Hintergrund: Psychologie, Philosophie und Pädagogik .....	16
Praxiskonsequenzen .....	16

## I Psychologischer Ansatz

Zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Trainingslehre

<b>1 Laufen und psychologische Selbsterkenntnis</b> .....	21
Selbsterkenntnis: Eine begriffliche Annäherung .....	21
Annäherung: Laufen und Selbsterkenntnis .....	22
Beispiel: Meditatives Laufen.....	24
<i>Atemübungen</i> .....	24
<i>Übungen zur Körpererfahrung</i> .....	25
<i>Übungen zur Gedankenmeditation</i> .....	25
<i>Übungen zur Naturzentrierung</i> .....	25
<i>Partnerschaftliche Meditation</i> .....	26
Selbsterkenntnis .....	26
<b>2 Trainieren und Lebensqualität</b> .....	29
Trainieren und Lebensphilosophie .....	29
Exkurs: Literatur und Training .....	30
Verschiedene Trainingsphilosophien .....	31
Training hat immer einen Modellcharakter für das Leben!.....	33
Zur Orientierung am Wesentlichen.....	34
Zur qualitativen Dimension der Trainingstheorie.....	35

Trainieren als Ausdruck von Lebensqualität .....	36
Fazit .....	37
<b>3 Fallbeispiele</b> .....	<b>39</b>
Populäre Beispiele .....	39
Fokus finden: Worum es geht? .....	40
Steve Vaught: Einmal quer durch Amerika marschieren .....	41
Dokumentation per Online-Tagebuch .....	42
Gewicht verlieren und Leben gewinnen .....	43
Jules Verne, Steve Fossett und abenteuerliches Ausdauerleisten .....	44
Moderne Ausdauerabenteurer .....	45
Hintergrund extremer Ausdauerleistungen .....	46
Olympiasieger Herb Elliott .....	48
Ganzheitliche Entwicklung im Mittelstreckentraining .....	49
Im Trainieren Lebensqualität erfahren .....	50
Konsequenzen für die Trainingslehre .....	50
Eine Geschichte zu Herb Elliott .....	51

## **II Philosophische Grundlagen**

Konzeptionelle Orientierungen trainingspädagogisch interpretiert

<b>4 Eine am Menschen interessierte Annäherung an die Trainingsgrundlagen</b> .....	<b>55</b>
Fragen an den Trainingsprozess .....	55
<b>5 Zum Zusammenhang zwischen Anforderung und Beanspruchung</b> .....	<b>57</b>
Schlüsselbegriffe des Trainierens .....	57
Anforderungsorientierte Sachanalyse .....	58
Anforderungen im Ausdauertraining .....	60
Wahrnehmen und Eingehen subjektiver Beanspruchungen .....	61
Belastungsnormativa .....	63
<i>Trainingshäufigkeit</i> .....	64
<i>Belastungsumfang</i> .....	64
<i>Belastungsintensität</i> .....	64

<i>Belastungsdauer</i> .....	64
<i>Belastungsdichte</i> .....	65
Konsequenzen für das optimale Lauftraining .....	65
Borg-Skala .....	67
<b>6 Normen im Training</b> .....	69
Zum Spannungsfeld zwischen dem WAS und dem WIE .....	69
Begriffliche Annäherung: „Regeln und Normen“ .....	71
Zu unserem Sicherheitsbedürfnis .....	72
<i>Beispiel eines an den Belastungsnormativa orientierten Laufprogramms</i> .....	72
Mathematisch exakt? .....	73
Der Reiz des Ursächlichen ... ..	73
... für verschiedene Sportlertypen .....	74
Konsequenz für die Praxis: Nicht festklammern! .....	75
Auf die tatsächliche Beanspruchung achten! .....	76
Ausblick auf mögliche Praxiskonsequenzen .....	77
<b>7 Prinzipien des Trainierens</b> .....	79
Planungssicherheit durch Trainingsprinzipien .....	79
Bedeutung des Expertenwissens .....	81
Zur Ordnung von Prinzipien .....	81
Strukturierungsprobleme und -vorschläge .....	82
Prinzipien für die Planung eines langfristigen Trainingsprozesses .....	83
<i>Regelmäßigkeit</i> .....	84
<i>Progression (Steigerung)</i> .....	85
<i>Variation der Inhalte</i> .....	85
<i>Bewegungslust</i> .....	86
<i>Phasierung/Blockbildung</i> .....	88
<i>Dokumentation und Evaluation</i> .....	89
<b>8 Ziele im Trainieren</b> .....	91
Selbstständig finden, differenziert abstimmen und engagiert vertiefen ...	91
Ziele des Trainings und langfristiger Aufbau .....	91
Wie passen die Ziele zum Läufer und seiner Situation? .....	93
Sich vertiefen und immer präzisere Ziele formulieren .....	93

Hintergrund: Autotelisches Selbst .....	94
Abwägen und Entscheidungen treffen! .....	96

### III Pädagogische Perspektiven

Didaktische Orientierungen und Anhaltspunkte  
methodischer Entscheidungen

<b>9 X-beliebig? Konsequenzen eines offenen Trainingsverständnisses .....</b>	<b>101</b>
Annäherung an ein offenes, qualitatives Trainingsverständnis .....	101
Fallbeispiele aus der Praxis .....	103
Von akribischer Planungssicherheit .....	103
... und sensibler Verspieltheit .....	104
... zu einer Deutung .....	105
Menschenbild .....	106
Zum humanistischen Bild vom Menschen .....	106
Konsequenzen für das Trainieren .....	107
Methoden .....	108
Trainer, Athlet und Sache .....	109
Was muss ich wann WIE tun, um Erfolg zu haben? .....	110
<b>10 Dosierung .....</b>	<b>113</b>
Die optimale Trainingsbelastung im persönlichen Trainingskonzept finden! .....	113
Zum Umgang mit Dosierungsrezepten .....	114
Zur Beratungsleistung der Trainingslehre .....	114
Dosierung – oder der Versuch, das Treffen des „richtigen Zeitpunktes“ zu planen .....	115
Erklärungsnöte .....	116
Planungslogik: WAS muss ich WANN tun, um Erfolg zu haben? .....	117
Erweiterung: WAS muss ich WANN WIE tun, um Erfolg zu haben? .....	118
Ausblick auf mögliche Praxiskonsequenzen .....	119

<b>11 Variation</b> .....	121
Immer wieder neue Orte, Inhalte und Methoden in den Trainingsplan integrieren .....	121
Variation der Orte, Inhalte und Methoden .....	121
Orte .....	122
Inhalte: Zum Wert des semispezifischen Trainings .....	122
Zum Trainingsumfang .....	123
Methoden .....	123
Dauermethoden .....	124
Intervallmethoden .....	124
Wiederholungsmethoden .....	125
<b>12 Im Training etwas riskieren</b> .....	127
Da Trainingsfortschritte immer wieder neu sind, muss die Leistungsfähigkeit ständig aufs Spiel gesetzt werden! .....	127
Zur Individualität trainierender Menschen .....	128
„Draufgänger“ und Spieler als Erfolgstypen? .....	128
Konsequenzen für den Ausdauersport .....	129
Konsequenzen für das Trainieren .....	129
Ein Fallbeispiel .....	130
Zum Risiko in der Planung .....	131
Von den objektivierbaren Planungsgrundlagen ... ..	132
... zu den subjektiven Dosierungsmechanismen .....	132
Ausblick auf mögliche Praxiskonsequenzen .....	134
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	135
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	143