

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Trainingswissenschaft als sportwissenschaftliche Teildisziplin	11
1.1 Training als Gegenstand von Wissenschaft	11
1.2 Der Trainingsbegriff	12
1.3 Das Selbstverständnis der Trainingswissenschaft	17
1.4 Die Gegenstandsbereiche der Trainingswissenschaft	27
1.5 Forschungsstrategien in der Trainingswissenschaft	30
1.6 Fragen zur Lernkontrolle	40
2 Sportliche Leistungsfähigkeit	41
2.1 Modellvorstellungen zur sportlichen Leistung und zur sportlichen Leistungsfähigkeit	41
2.1.1 Modelle ohne Kriteriumsleistung	41
2.1.2 Modelle mit Kriteriumsleistung	46
2.2 Komponenten der Leistungsfähigkeit	48
2.2.1 Konstitution und Kondition	48
2.2.1.1 Sportmotorische Ausdauer	50
2.2.1.2 Sportmotorische Kraft	65
2.2.1.3 Sportmotorische Schnelligkeit	86
2.2.1.4 Sportmotorische Beweglichkeit	98
2.2.2 Koordination und Technik	103
2.2.3 Taktik und psychische Eigenschaften	124
2.3 Leistungsdiagnostik	146
2.3.1 Aufgaben der trainingswissenschaftlichen Leistungsdiagnostik	146
2.3.2 Leistungsdiagnostik in der Trainings- und Wettkampfpraxis	151
2.4 Fragen zur Lernkontrolle	159
3 Das sportliche Training	161
3.1 Modelle zu Training und Trainingssteuerung	161
3.1.1 Die Innenperspektive des Trainings	162
3.1.2 Die Außenperspektive der Trainingssteuerung	170
3.1.3 Die ganzheitliche Perspektive: Training aus synergetischer Sicht	174
3.2 Trainingsplanung	178
3.2.1 Planung der Trainingsziele	179
3.2.2 Planung der Trainingsstruktur	180

3.3	Trainingskontrolle und -auswertung.....	188
3.3.1	Trainingsprotokollierung	190
3.3.2	Leistungskontrolle	191
3.3.3	Trainingsverlaufsanalyse	192
3.3.4	Trainingswirkungsanalyse	193
3.4	Fragen zur Lernkontrolle.....	195
4	Der sportliche Wettkampf	197
4.1	Modellvorstellungen zum Wettkampf	197
4.1.1	Begriffliche Grundlagen	198
4.1.2	Chaos - die Seele des Wettkampfes?	200
4.1.3	Die Kopplung von Training und Wettkampf	203
4.2	Wettkampfsteuerung.....	206
4.2.1	Wettkampfvorbereitung	206
4.2.2	Wettkampflenkung (Coaching).....	213
4.2.3	Wettkampfnachbereitung	214
4.3	Wettkampfdiagnostik.....	215
4.3.1	Wettkampfbeobachtung	218
4.3.2	Spielbeobachtung	222
4.4	Fragen zur Lernkontrolle.....	227
5	Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft	229
5.1	Trainingswissenschaft und Leistungssport.....	229
5.1.1	Sportartanalyse: Belastungsprofil, Anforderungsprofil und Weltstandsanalyse.....	229
5.1.2	Talentdiagnose	231
5.1.3	Spezielle Trainingsmethoden und Trainingsgeräte.....	238
5.1.4	Prozessbegleitende Trainingsforschung	240
5.1.5	Trainierbarkeit und Belastbarkeit in der Lebensspanne	244
5.2	Trainingswissenschaft und Fitnesssport.....	246
5.2.1	Fitness-Begriff	247
5.2.2	Ausdauertraining im Fitnessbereich	248
5.2.3	Krafttraining im Fitnessbereich	252
5.2.4	Beweglichkeit und Fitness	254
5.2.5	Körpergewicht, Ernährung und Fitness	257
5.3	Trainingswissenschaft und Gesundheits- und Alterssport.....	261
5.3.1	Gesundheitswissenschaftliche Grundlagen	261
5.3.2	Konzeptionelle Grundlagen gesundheitssportlicher Interventionen.....	265
5.3.3	Trainingswissenschaftliche Aspekte des Alterssports	268
5.4	Trainingswissenschaft und Schulsport	270
5.4.1	Pädagogisch-didaktische Grundlagen.....	271
5.4.2	Beiträge der Trainingswissenschaft zum Schulsport	275
5.5	Fragen zur Lernkontrolle.....	283

Literaturverzeichnis	285
Abbildungsverzeichnis	307
Tabellenverzeichnis	311
Sachregister	312