

Inhaltsverzeichnis

	Danksagung	3
1	Einführung: Ausgangslage und Zielstellung	9
1.1	Ausgangslage und Gegenstand der KerN-Studie	12
1.2	Thematische Schwerpunkte der Befragungsstudie	17
2	Studiendesign und Untersuchungsmethodik	21
2.1	Methodologie qualitativer Forschung	24
2.2	Anlage der Studie	25
2.2.1	Fallauswahl: Nachwuchstrainer als Experten?	26
2.2.2	Rekrutierung der Trainer	27
2.2.3	Methodik: Qualitative Experten-Interviews mit erfolgreichen Nachwuchstrainern	29
2.3	Auswertung	30
2.4	Zur Darstellung der Ergebnisse	31
3	Die Leitidee: Perspektivische Erfolgsorientierung des Kinder- und Jugendtrainings	33
3.1	Erfolgsorientierung des Ausbildungsprozesses	36
3.1.1	Persönlichkeitsentwicklung	36
3.1.2	Leistungsentwicklung	37
3.2	Ganzheitlichkeit der Trainerperspektive	39
3.2.1	Trainer-Athlet-Beziehung	41
3.2.2	Athlet-Athlet-Beziehung	43
3.2.3	Trainer-Umwelt-Beziehung	44
3.2.4	Vom Beziehungsgefüge zur Systemdynamik	53
3.3	Langfristigkeit des Leistungsaufbaus	58
3.4	Nachhaltigkeit des Trainingsaufbaus	63
3.4.1	Das Prinzip der Vielseitigkeit	64
3.4.1.1	Vielseitigkeit versus Frühspezialisierung im Ausbildungsprozess	64
3.4.1.2	Vielseitigkeit versus Frühspezialisierung im Ausbildungsprozess	69
3.4.1.3	Fazit zum Konzept der Vielseitigkeit	104
3.4.2	Kontrollierte Trainingsintensität und ausbildungsorientiertes Wettkampfformat	105
3.5	Sieben Leitorientierungen des Nachwuchstrainings	110
4	Erziehungsorientierung des Nachwuchstrainings	111
4.1	Berufliches Selbstverständnis der Trainer	114
4.1.1	„Erziehung“ als Kern des beruflichen Selbstverständnisses des Nachwuchstrainers	115
4.2	Stufenmodell eines erziehungsorientierten Nachwuchstrainings	117
4.2.1	Stufe 1: Frühprägung und Sportartbindung	118
4.2.2	Stufe 2: Sinnbildung und Eigeninteresse am Training	120
4.2.3	Stufe 3: Entscheidungsproblem – Leistungssport als Option	124
4.2.4	Stufe 4: Annahme der leistungssportlichen Anforderungen – Willensbildung und Professionalisierung	130

5	Teamorientierung des Nachwuchstrainings	139
5.1	Das Team und das „Team hinter dem Team“ des Nachwuchstrainings	141
5.2	Stufenmodell eines teamorientierten Nachwuchstrainings	146
5.2.1	Stufe 1: Zusammengehörigkeitsgefühl, Erlebnis und Wohlbefinden	147
5.2.2	Stufe 2: Motivation, Normsetzung und Rollenzuweisung	150
5.2.3	Stufe 3: Kooperation, Konkurrenz und Intensivierung	153
5.2.4	Stufe 4: Erfolg, Synergie und Zufriedenheit	158
6	Technikorientierung des Nachwuchstrainings	163
6.1	Zur Bedeutung des Techniktrainings	166
6.2	Stufenmodell eines technikorientierten Nachwuchstrainings	173
6.2.1	Stufe 1: Technikgefühl	175
6.2.2	Stufe 2: Technikinventar	179
6.2.3	Stufe 3: Technikpräzision und Technikexplosivität	190
6.2.4	Stufe 4: Technikstabilität und Wettkampftechnik	195
7	Schnelligkeitsorientierung des Nachwuchstrainings	199
7.1	Zur Bedeutung der Schnelligkeit im Nachwuchstraining	203
7.2	Stufenmodell eines schnelligkeitsorientierten Nachwuchstrainings	205
7.2.1	Stufe 1: Koordinations- und Bewegungsschnelligkeit	206
7.2.2	Stufe 2: Technikschnelligkeit	207
7.2.3	Stufe 3: Handlungsschnelligkeit	209
7.2.4	Stufe 4: Kampf- und Spielschnelligkeit	211
8	Athletische Orientierung des Nachwuchstrainings	215
8.1	Zur Bedeutung und Struktur des Begriffs „Athletik“	217
8.2	Exkurs: Forschungsstand zum Krafttraining im Nachwuchsleistungssport	224
8.3	Stufenmodell der athletischen Orientierung	232
8.3.1	Stufe 1: Trainierbarkeit und Effizienz der Sporttechnik	235
8.3.2	Stufe 2: Belastbarkeit und Verletzungsprävention	237
8.3.3	Stufe 3: Optimierung der muskulären Antriebsleistung	240
8.3.4	Stufe 4: Vorbereitung der weiteren Belastungsprogression und Intensitätssteigerung	241
9	Die Spielorientierung des Nachwuchstrainings	243
9.1	Zur Bedeutung der spielorientierten Ausbildung im Nachwuchstraining	245
9.2	Stufenmodell eines spielorientierten Nachwuchstrainings	248
9.2.1	Stufe 1: Spielfreude	252
9.2.2	Stufe 2: Spielverhalten	254
9.2.3	Stufe 3: Spielleistung	267
9.2.4	Stufe 4: Spielerfolg	274

10	Die ästhetische Orientierung des Nachwuchstrainings	281
10.1	Zur Bedeutung der Ästhetik im Ausbildungsprozess des Nachwuchstrainings	284
10.2	Stufenmodell eines ästhetisch orientierten Nachwuchstrainings	286
10.2.1	Stufe 1: Motorisch-koordinative und musisch-tänzerische Grundausbildung	287
10.2.2	Stufe 2: Koordinativ-technische und künstlerische Ausbildung	288
10.2.3	Stufe 3: Ästhetisch-athletische Körperlinie, Akrobatik und Spezialisierung	291
10.2.4	Stufe 4: Individualität, Eleganz und Leichtigkeit, Ausstrahlung und Professionalität	297
11	Literaturverzeichnis	301
12	Abbildungsverzeichnis	319
13	Bildnachweise	325
14	Tabellenverzeichnis	329