

INHALT

1. EINLEITUNG UND PHILOSOPHIE	10
1.1 Einführung	10
1.1.1 Historie der Rahmentrainingspläne	10
1.1.2 Konzept der Buchserie	13
1.1.3 Fließender Übergang der Trainingsetappen	14
1.1.4 Bezug zur Kinderleichtathletik	16
1.1.5 Bezug zum Aufbautraining	18
1.2 Inhalte und Aufbau dieses Buches	19
1.3 Philosophie des Grundlagentrainings	20
1.3.1 Vielseitige Ausbildung im Training	20
1.3.2 Mehrkampforientierung im Wettkampf	21
1.3.3 Mehr als Mehrkampf!	24
1.3.4 Zentrale Bedeutung der Trainingsgruppe	25
2. ENTWICKLUNG IM FRÜHEN JUGENDALTER	28
2.1 Bestes Lernalter	30
2.2 Physiologische Reifungsprozesse (Pubertät)	30
2.2.1 Geschlechtsbedingte Entwicklungsunterschiede	31
2.2.2 Akzeleration und Retardierung	31
2.2.3 Muskelfaserzusammensetzung	34
2.3 Psycho-soziale Aspekte der Pubertät	34
2.4 Sportliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen	36
2.5 Talentkriterien und Talentförderung	38
2.5.1 Leistungsausprägung und -zuwachs	38
2.5.2 Reifeunabhängige Kriterien	39
2.5.3 Soziales Umfeld	40
2.5.4 Persönlichkeitsinventar	41
2.6 Voraussetzungstraining	42
2.6.1 Gefahren eines zu früh einsetzenden spezifischen Trainings	42
2.6.2 Präventions- und Kompensationstraining	44

3. TECHNIKERWERB 48

3.1 Grundlagen des motorischen Lernens 50

3.2 Motorisches Lernen 51

3.2.1 Ganzheitsmethode	51
3.2.2 Teillernmethode	52
3.2.3 Methodische Hilfen	53
3.2.4 Methodische Reihen	56
3.2.5 Kontrastlernmethode	58
3.2.6 Methoden-Mix	58
3.2.7 Massiertes oder verteiltes Lernen	59

3.3 Technikentwicklung und koordinative Fähigkeiten 60

3.4 Technik und Athletik 63

3.5 Lehren und Lernen in Wechselbeziehung 64

3.6 Belastungshinweise für das Techniktraining 67

4. TRAINING UND TECHNIK DER ELEMENTAREN DISZIPLINEN 68

4.1 Sprintdisziplinen 70

4.1.1 Kurzsprint	71
4.1.2 Langsprint	86
4.1.3 Staffellauf	89

4.2 Hürdendisziplinen 98

4.2.1 Kurzhürden	103
4.2.2 Langhürden	113

4.3 Laufdisziplinen und Gehen 120

4.3.1 Mittelstreckenlauf	120
4.3.2 Langstreckenlauf	127
4.3.3 Gehen	138

4.4 Sprungdisziplinen 143

4.4.1 Weitsprung	147
4.4.2 Hochsprung	162
4.4.3 Stabhochsprung	170
4.4.4 Mehrfachsprünge	183
4.4.5 Dreisprung	190

4.5 Wurfdisziplinen	198
4.5.1 Kugelstoßen	204
4.5.2 Gerader Wurf: Schlagball- und Speerwerfen	215
4.5.3 Diskuswerfen	226
4.5.4 Hammerwerfen	234
4.6 Techniken zentraler Zubringerübungen	244
4.6.1 Turnen	244
4.6.2 Gewichtheben	246
4.6.3 Techniken und Taktiken der Spiele	250
5. SYSTEMATIK DES TECHNIKERWERBS	252
5.1 Ausbildungsschwerpunkte in den Altersklassen	254
5.1.1 Individuelle Spezialdisziplinen	255
5.2 Lerndauer beim Technikerwerb	259
5.3 Technikerwerb in der mehrjährigen Trainingsplanung	262
5.4 Zielgerichtetes Vielseitigkeitstraining	263
6 ATHLETISCHE UND KONDITIONELLE ENTWICKLUNG	264
6.1 Biologische Adaptation	266
6.1.1 Belastung, Erholung und Anpassung	266
6.1.2 Besonderheiten während der Wachstumsphasen	270
6.1.3 Erholung	274
6.2 Altersgemäße Entwicklung zentraler konditioneller Fähigkeiten	277
6.2.1 Beweglichkeit und Gewandtheit	278
6.2.2 Schnelligkeit	282
6.2.3 Kraft	283
6.2.4 Ausdauer	295
6.3 Konditionelle Aspekte des Techniktrainings	301
6.4 Regeneration	301

7. GESTALTUNG DER TRAININGSBELASTUNG	304
7.1 Vom Trainingsbaustein zur Trainingseinheit	306
7.2 Mikrozyklus	311
7.3 Makrozyklus bzw. Jahresplanung	320
7.4 Belastungshöhe	322
7.5 Übergang zum Aufbautraining	324
8. BEDEUTUNG UND ROLLE VON WETTKÄMPFEN	328
8.1 Mehrkämpfe im Jugendalter	331
8.2 Wettkampf als Mannschaftserlebnis	334
8.3 Wettkämpfe im (Trainings-)Jahresverlauf	335
8.4 Meisterschaften als Höhepunkte	337
9. TRAINER IM GRUNDLAGENTRAINING	340
9.1 Der Nachwuchstrainer: ein Pädagoge!	342
9.2 Nachwuchsleistungssport in der heutigen Gesellschaft	345
9.3 Organisationskompetenz	350
9.4 Trainerqualifikation	353
Glossar	356
Literatur	364