

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung	7
1.1	Drei Beispiele	7
1.2	Zu diesem Studienbrief	11
2.	Leistungsoptimierung als Trainingsziel	13
2.1	Richtziele des Trainings	13
2.2	Zum Begriff Leistungsoptimierung	13
2.3	Leistungsoptimierung durch Trainingssteuerung	14
3.	Kontrollverfahren als Mittel zur Leistungsoptimierung	17
3.1	Begriff und Wesen von Kontrollverfahren	17
3.2	Direkte und indirekte Leistungskontrolle	20
3.3	Aufgabenbereiche und Platzierung von Leistungskontrollen im Trainingsprozeß	23
4.	Anforderungen an Kontrollverfahren	37
4.1	Wissenschaftliche Anforderungen an Kontrollverfahren	38
4.2	Trainingspraktische Planung und Durchführung von Leistungskontrollen	44
5.	Hinweise zur Planung und Durchführung von Leistungskontrollen	49
6.	Hinweise zur Auswertung und Interpretation von Ergebnissen aus Leistungskontrollen	57
7.	Häufig eingesetzte Kontrollverfahren	63
7.1	Einfach handhabbare Kontrollverfahren	63
7.1.1	Trainings- und Wettkampfdokumentation	63
7.1.2	Befragung/Gespräch	65
7.1.3	Beobachtung	66
7.1.4	Der sportmotorische Test	73
7.2	Aufwendige Kontrollverfahren	90
8.	Anhang	97
8.1	Anmerkungen	97
8.2	Literaturverzeichnis	98
8.3	Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen	99
8.4	Wir raten zu lesen	99