

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Vorbemerkungen</b>	<b>7</b>
1.1	Kinder- und Jugendtraining hat eigene Ziele und Inhalte	8
1.2	Der Zeitraum des Kinder- und Jugendtrainings	10
1.3	Aufbau des Studienbriefes	11
<b>2.</b>	<b>Der Zusammenhang von Entwicklungen und sportlicher Leistungsfähigkeit</b>	<b>13</b>
2.1	Entwicklung	13
2.1.1	Begabung und Vererbung	17
2.1.2	Entwicklungsstufen	20
2.1.3	Skelettentwicklung und Wachstum	23
2.1.4	Früh- und Spätentwicklung	28
2.1.5	Schlußfolgerungen	30
2.2	Die Komponenten der sportlichen Leistung	33
2.2.1	Modell der Leistungsstruktur	33
2.2.2	Die Einflußgrößen der Leistungsstruktur	35
2.3	Die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten	36
2.3.1	Die Ausdauerleistungsfähigkeit	38
2.3.2	Die Kraftleistungsfähigkeit	58
2.3.3	Die Schnelligkeitseigenschaften	69
2.3.4	Die Beweglichkeit	73
2.4	Die psychomotorische Leistungsfähigkeit	76
2.4.1	Einige Daten zur Hirnreifung	78
2.4.2	Die Voraussetzungen zum motorischen Lernen in der vorpuberalen Phase	80
2.4.3	Zentralnervöse Voraussetzungen für das motorische Lernen in der Pubertät	83
2.4.4	Die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten	85
2.5	Zur Persönlichkeitsentwicklung	97
<b>3.</b>	<b>Aufbau und Systematik des Kinder- und Jugendtrainings</b>	<b>101</b>
3.1	Die systematische Veränderung der Zielsetzung bei der Leistungsentwicklung	101
3.1.1	Die Aufeinanderfolge der Ausbildungsziele	102
3.1.2	Zusammenfassende Betrachtung	110
3.2	Die Problematik der drei Ausbildungsabschnitte	114
3.2.1	Das Problem der Realisierung	114
3.2.2	Unterschiedliche Formen des Trainingsbeginns	114

3.3	Die inhaltliche Gestaltung des Trainings .....	118
3.3.1	Vorüberlegungen .....	118
3.3.2	Entwicklungsstufenspezifische Inhalte des Trainings .....	120
4.	<b>Die Periodisierung im Kinder- und Jugendtraining</b> .....	127
4.1	Entwicklungsstufenspezifische Unterscheidung der Periodisierung .	127
4.2	Periodisierungsbeispiele für den zweiten Ausbildungsabschnitt ...	128
5.	<b>Anhang</b> .....	133
5.1	Lösungen zu den im Text gestellten Aufgaben .....	133
5.2	Anmerkungen .....	133
5.3	Literaturverzeichnis .....	136
5.4	Verzeichnis der Abbildungen .....	140