

Inhaltsverzeichnis

Systematik der Test- und Trainingsformen in diesem Buch 15

I	Disziplinübergreifende Aspekte des leichtathletischen Trainings	17
1	Motorische Hauptbeanspruchungsformen	19
1.1	Koordination	19
1.2	Flexibilität	24
1.3	Kraft	26
1.4	Schnelligkeit	32
1.5	Ausdauer	34
2	Anpassung und Leistungsfähigkeit	43
2.1	Training und Belastungsgestaltung	43
2.2	Superkompensation und Überbelastung	45
2.3	Übertrainingssyndrom	48
2.4	Hierarchie und Hirnplastizität	49
2.5	Das Gehirn als leistungsbegrenzender Faktor	50
3	Trainingssteuerung	52
3.1	Soll-Analyse	52
3.1.1	Alters- bzw. Trainingsstufen und Schulsport	52
3.1.2	Leistungsbestimmende Faktoren	56
3.1.3	Rahmenbedingungen	57
3.2	Ist-Analyse und Test-/Kontrollverfahren	59
3.3	Trainingsplanung	64
3.3.1	Zielsetzung	64
3.3.2	Periodisierungsabschnitte	65
3.3.3	Periodisierungsmodelle	68
3.3.4	Beispieltrainingspläne: Kinderleichtathletik- und Grundlagentraining	70
3.4	Trainingsdurchführung und -dokumentation	74
4	Trainingsmethoden	76
4.1	Koordinationstraining	76
4.2	Flexibilitätstraining	78
4.3	Krafttraining	79
4.4	Schnelligkeitstraining	85
4.5	Ausdauertraining	86
5	Übergreifende Trainingsinhalte	89
5.1	Vorbereitung einer Belastung	89
5.2	Koordination: Spiel- und Übungsformen	92
5.2.1	Spiele und Geschicklichkeitsübungen	92
5.2.2	Turnen und Klettern	93
5.3	Flexibilität: Übungsformen	105
5.4	Kraft: Spiel- und Übungsformen	107
5.4.1	Spierisches Krafttraining im Kinder- und Grundlagentraining	107

5.4.2	Krafttrainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht	109
5.4.3	Training mit der Lang- und Kurzhantel	116
5.4.4	Maschinengestütztes Krafttraining	121
5.4.5	Krafttraining mit Partnerwiderstand	125
5.4.6	Sprungformen	127
5.4.7	Würfe	134
5.5	Nachbereitung einer Belastung	135
6	Literatur zu Teil I	137
II	Disziplinspezifische Aspekte der Leichtathletik	141
1	Laufen	143
1.1	Gemeinsamkeiten und Vergleich der Laufdisziplinen	143
1.1.1	Die wichtigsten allgemeinen Wettkampffregeln	143
1.1.2	Sportwissenschaftlichen Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	144
1.1.3	Literatur zum Kapitel	149
1.2	Sprint: Gemeinsamkeiten und Vergleich der Disziplinen	150
1.2.1	Die wichtigsten Wettkampffregeln	150
1.2.2	Abgrenzung des Kurzsprints vom Langsprint	151
1.2.3	Literatur zum Kapitel	153
1.3	100 m	154
1.3.1	Doppelte Weltrekorde	154
1.3.2	Die wichtigsten Wettkampffregeln	155
1.3.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	155
1.3.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	173
1.3.5	Lehrbildreihen	175
1.3.6	Taktik	179
1.3.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	180
1.3.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	181
1.3.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	200
1.3.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	202
1.3.11	Trainingsplanung	205
1.3.12	Literatur zum Kapitel	206
1.4	200 m	208
1.4.1	Die wichtigste Sprintstrecke?	208
1.4.2	Die wichtigsten Wettkampffregeln	208
1.4.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	209
1.4.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	212
1.4.5	Lehrbildreihe	213
1.4.6	Taktik	215
1.4.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	215
1.4.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	216
1.4.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	216
1.4.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	216
1.4.11	Trainingsplanung	216
1.4.12	Literatur zum Kapitel	216
1.5	400 m	217
1.5.1	Fortschritt oder Stillstand?	217

1.5.2	Die wichtigsten Wettkampfregele	218
1.5.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	218
1.5.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	222
1.5.5	Lehrbildreihe	224
1.5.6	Taktik	226
1.5.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	227
1.5.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	228
1.5.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	237
1.5.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	239
1.5.11	Trainingsplanung	239
1.5.12	Literatur zum Kapitel	240
1.6	4 x 100 m	241
1.6.1	Begeisterungstürme und jähes Entsetzen	241
1.6.2	Die wichtigsten Wettkampfregele	242
1.6.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	243
1.6.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	250
1.6.5	Lehrbildreihe	251
1.6.6	Taktik	252
1.6.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	253
1.6.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	254
1.6.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	258
1.6.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	259
1.6.11	Trainingsplanung	260
1.6.12	Literatur zum Kapitel	266
1.7	4 x 400 m	267
1.7.1	Schlusspunkt der Top-Ereignisse	267
1.7.2	Die wichtigsten Wettkampfregele	267
1.7.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	268
1.7.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	272
1.7.5	Taktik	273
1.7.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	273
1.7.7	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	274
1.7.8	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	276
1.7.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	276
1.7.10	Trainingsplanung	276
1.8	100- und 110-m-Hürden	281
1.8.1	Unvollständige Emanzipation	281
1.8.2	Die wichtigsten Wettkampfregele	282
1.8.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	283
1.8.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	294
1.8.5	Léhrbildreihen	296
1.8.7	Taktik	300
1.8.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	300
1.8.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	302
1.8.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	313
1.8.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	314
1.8.11	Trainingsplanung	317
1.8.12	Literatur zum Kapitel	322

1.9	400 m Hürden	323
1.9.1	In einer Saison vom Nobody zum Olympiasieger	323
1.9.2	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	323
1.9.1	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	324
1.9.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	330
1.9.5	Lehrbildreihe	332
1.9.6	Taktik	334
1.9.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	335
1.9.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	336
1.9.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	339
1.9.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	340
1.9.11	Trainingsplanung	341
1.9.12	Literatur zum Kapitel	346
1.10	Mittel- und Langstreckenlauf: Gemeinsamkeiten der Disziplinen	347
1.10.1	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	347
1.10.2	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	348
1.10.3	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	353
1.10.4	Taktik	355
1.10.5	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	356
1.10.6	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	357
1.10.7	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	364
1.10.8	Fehler – Ursachen – Korrekturen	369
1.10.9	Literatur zum Kapitel	370
1.11	800 und 1500 m	373
1.11.1	Dreifachweltrekord durch Intervalltraining	373
1.11.2	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	374
1.11.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	374
1.11.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	375
1.11.5	Lehrbildreihe	376
1.11.6	Taktik	378
1.11.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	379
1.11.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	380
1.11.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	380
1.11.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	382
1.11.11	Trainingsplanung	382
1.11.12	Literatur zum Kapitel	389
1.12	3000 m Hindernis	390
1.12.1	Kenias Standardgold	390
1.12.2	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	391
1.12.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	393
1.12.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	400
1.12.5	Lehrbildreihen	402
1.12.6	Taktik	405
1.12.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	405
1.12.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	407
1.12.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	411
1.12.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	412
1.12.11	Trainingsplanung	414
1.12.12	Literatur zum Kapitel	418

1.13	5000 m, 10000 m und Marathon	419
1.13.1	Volkssport Nr. 1	419
1.13.2	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	420
1.13.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	421
1.13.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	422
1.13.5	Lehrbildreihen	423
1.13.6	Taktik	425
1.13.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	427
1.13.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	427
1.13.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	428
1.13.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	428
1.13.11	Trainingsplanung	428
1.13.12	Literatur zum Kapitel	434
1.14	Gehen: 20 und 50 km	435
1.14.1	Der Zweifel geht immer mit	435
1.14.2	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	436
1.14.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	437
1.14.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	443
1.14.5	Lehrbildreihen	444
1.14.6	Taktik	445
1.14.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	445
1.14.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	446
1.14.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	449
1.14.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	449
1.14.11	Trainingsplanung	451
1.14.12	Literatur zum Kapitel	456
2	Springen	457
2.1	Gemeinsamkeiten und Vergleich der Sprungdisziplinen	457
2.1.1	Die wichtigsten allgemeinen Wettkampfbregeln der technischen Disziplinen	457
2.1.2	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	458
2.1.3	Rolle der Taktik in den technischen Disziplinen	470
2.1.4	Zur Spezifik im Sprungtraining: Allgemeines zur Didaktik und Trainingsplanung	470
2.1.5	Literatur zum Kapitel	472
2.2	Weitsprung	474
2.2.1	Der Sprung ins nächste Jahrhundert	474
2.2.2	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	475
2.2.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	477
2.2.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	487
2.2.5	Lehrbildreihe	489
2.2.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	494
2.2.7	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	495
2.2.8	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	507
2.2.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	508
2.2.10	Trainingsplanung	511
2.2.11	Literatur zum Kapitel	516
2.3	Dreisprung	518
2.3.1	Der erste Olympiasieger – ein Dreispringer	518
2.3.2	Die wichtigsten Wettkampfbregeln	519

2.3.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	520
2.3.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	531
2.3.5	Lehrbildreihe	533
2.3.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	534
2.3.7	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	536
2.3.8	Speziellen Test- und Kontrollverfahren	542
2.3.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	545
2.3.10	Trainingsplanung	547
2.3.11	Literatur zum Kapitel	551
2.4	Hochsprung	553
2.4.1	Einfacher, schneller, höher – der (Fosbury-)Flop	553
2.4.2	Die wichtigsten Wettkampfgregeln	554
2.4.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	556
2.4.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	572
2.4.5	Lehrbildreihe	574
2.4.6	Taktik in den Vertikalsprüngen	576
2.4.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	577
2.4.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	578
2.4.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	589
2.4.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	591
2.4.11	Trainingsplanung	594
2.5	Stabhochsprung	600
2.5.1	Die Glasfiber-Revolution	600
2.5.2	Die wichtigsten Wettkampfgregeln	601
2.5.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	603
2.5.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	622
2.5.5	Lehrbildreihe	624
2.5.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	627
2.5.7	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	628
2.5.8	Speziellen Test- und Kontrollverfahren	640
2.5.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	641
2.5.10	Trainingsplanung	646
2.5.11	Literatur	651
3	Werfen	653
3.1	Gemeinsamkeiten und Vergleich der Wurfdisziplinen	653
3.1.1	Die wichtigsten allgemeinen Wettkampfgregeln	653
3.1.2	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	654
3.1.3	Allgemeines zur Didaktik der Würfe	663
3.1.4	Literatur zum Kapitel	664
3.2	Speerwurf	665
3.2.1	Die Disziplin der Tüftler	665
3.2.2	Die wichtigsten Wettkampfgregeln	666
3.2.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	668
3.2.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	685
3.2.5	Lehrbildreihen	687
3.2.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	689
3.2.7	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	690
3.2.8	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	701

3.2.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	702
3.2.10	Trainingsplanung	707
3.2.11	Literatur zum Kapitel	712
3.3	Diskuswurf	714
3.3.1	Lange Diskuskarrieren	714
3.3.2	Die wichtigsten Wettkampfgregeln	715
3.3.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	716
3.3.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	734
3.3.5	Lehrbildreihen	736
3.3.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	738
3.3.6	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	739
3.3.8	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	749
3.3.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	750
3.3.10	Trainingsplanung	753
3.3.11	Literatur zum Kapitel	758
3.4	Kugelstoß	759
3.4.1	Die Entwicklung der Techniken	759
3.4.2	Die wichtigsten Wettkampfgregeln	760
3.4.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	760
3.4.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	783
3.4.5	Lehrbildreihen	787
3.4.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	793
3.4.7	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	794
3.4.8	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	806
3.4.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	807
3.4.10	Trainingsplanung	812
3.4.11	Literatur zum Kapitel	817
3.5	Hammerwurf	819
3.5.1	Im Schottenkilt mit dem Schmiedehammer	819
3.5.2	Die wichtigsten Wettkampfgregeln	820
3.5.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	822
3.5.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	840
3.5.5	Lehrbildreihe	842
3.5.6	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	844
3.5.7	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	845
3.5.8	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	854
3.5.9	Fehler – Ursachen – Korrekturen	856
3.5.10	Trainingsplanung	859
3.5.11	Literatur zum Kapitel	863
4	Mehrkämpfen	865
4.1	Sieben- und Zehnkampf	865
4.1.1	Die Könige der Athleten	865
4.1.2	Die wichtigsten Wettkampfgregeln	867
4.1.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse, Phasenstruktur und Technik	869
4.1.4	Zusammenfassung der wichtigsten Technikmerkmale = Technikanalysebogen	873
4.1.5	Lehrbildreihen	873
4.1.6	Taktik und Wettkampferhalten	873
4.1.7	Didaktik: Übergeordnete langfristige Ziele und allgemeine Methodik	874

4.1.8	Trainingsinhalte: Spiel- und Übungsformen	876
4.1.9	Spezielle Test- und Kontrollverfahren	877
4.1.10	Fehler – Ursachen – Korrekturen	877
4.1.11	Trainingsplanung	878
4.1.12	Literatur zum Kapitel	884
Stichwortverzeichnis		885