

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Kap. I Training, Trainingslehre, Trainingswissenschaft</b> .....	7
Mehrdeutigkeit des Begriffs (7) – Begriffliche Präzisierung (11) – <i>Exkurs:</i> Geschichtliche Entwicklung (17) – Modelle der Trainingslehre/-wissenschaft (27): Das Integrationsmodell (28); Training als Biowissenschaft (30)	
<b>Kap. II Sportliche Leistung und Training</b> .....	37
Der komplexe Charakter der Leistung (37) – <i>Exkurs:</i> Training als Aktivations- und Vorstellungsregulation (43) – Der Prozeßcharakter des Trainings (47) – Gegenstandsbereich des Trainings (49): Eigenschaften (51); Fähigkeiten (51); Fertigkeiten (52)	
<b>Kap. III Motorische Eigenschaften</b> .....	53
<b>Kraft</b> .....	53
Muskuläre Aktionen (54) – <i>Exkurs:</i> Gleitfilamenttheorie (58) – Binnenstruk- tur (61) – <i>Exkurs:</i> Biologische Grundlagen: Energiebereitstellung (67); Mus- kelfasertypen (70) – Adaptationsvorgänge (71) – <i>Exkurs:</i> Hypothesen zur Muskelhypertrophie (72) – Methoden des Krafttrainings (77) – <i>Exkurs:</i> Mus- kelkater (84)	
<b>Schnelligkeit</b> .....	87
Erscheinungsformen (87) – Binnenstruktur (88) – Schnelligkeit als koor- dinative Leistung (98) – Frühzeitigkeitshypothese (100) – Die komplexe Leistungsstruktur: Sprint (103) – Methoden des Schnelligkeitstrainings (105)	
<b>Ausdauer</b> .....	111
Zum Begriff (111) – Binnenstruktur: Biologische Parameter (116); Bio- mechanische Parameter (118) – Methoden des Ausdauertrainings (123) – Steuerung und Optimierung (129): Lauftests (129); Diagnostik (133)	
<b>Gelenkigkeit</b> .....	139
Zum Begriff (139) – Binnenstruktur (140) – Gelenkanatomie (144) – Muskel- system (146) – Dehnmethode (147) – Stretchingübungen (150) – Muskel- physiologische Besonderheiten (151) – Diagnostik (154)	
<b>Kap. IV Kondition</b> .....	155
Der spezifische Charakter (156) – Kondition und Fitness (157) – Das Trai- ningskonzept (158) – Altersplatzierung (159) – <i>Exkurs:</i> Aufwärmen (162)	
<b>Kap. V Koordinative Fähigkeiten/Koordination</b> .....	169
Gewandtheit (169) – Koordinative Fähigkeiten (171) – Trainingsspezifische Besonderheiten (176) – Sensorik (179) – Koordinationstraining: spezifisch und allgemein (182) – Definition(en): Gesetzliche Ordnung (183) – Nerven- Muskel-Zusammenspiel (186) – Koordination von Teilimpulsen (188) – Trainingsmethodik (189)	

<b>Kap. VI</b>	<b>Sportmotorische Fertigkeiten: Technik</b> .....	195
	Besonderheiten des Techniktrainings (195) – Technik- und Koordinations- training (199) – Technik und Konditionstraining (202) – Phasen des Tech- niktrainings (203): Technikerwerbstraining (204) – Technikanwen- dungstraining (205) – Technikergänzungstraining (209) – ‚Programm‘- Lernen (209) – Überforderungen (210) – Übergeordnete Zielsetzungen (211)	
<b>Kap. VII</b>	<b>Trainingsprinzipien</b> .....	213
	Homöostase (213) – Besonderheiten des Gegenstandsbereiches (219) – Besonderheiten der Adressatengruppe (222) – Gesetzmäßigkeiten des Trainings (229)	
<b>Kap. VIII</b>	<b>Struktur des Trainingsaufbaus</b> .....	235
	Anfängertraining (237) – Basistraining (238) – Grundlagentraining (241) – Aufbautraining (247) – Anschlußtraining (249) – Hochleistungstraining (250)	
<b>Kap. IX</b>	<b>Ontogenese</b> .....	251
	Entwicklungsgemäßes Training (251) – Wachstum (253) – Alter (256): Biologisches Alter (259) – Sensible Phasen (262) – Kennlinienverläufe (265): Koordination (266) – Kondition (268) – Anforderungsprofile (Kindes- und Jugendalter): Krafttraining (269) – Schnelligkeitstraining (271) – Ausdauertraining (274) – Gelenkigkeitstraining (278) – Koordi- nationstraining (279)	
<b>Kap. X</b>	<b>Das sportliche Talent</b> .....	283
	Talenterkennung (283) – Entwicklung (285) – Dropout (287) – Talent- förderung (290) – Talentdefinition(en) (298) – Persönlichkeitsorientierte Talentförderung (301) – Talentförderung in Schule und Verein (306)	
<b>Kap. XI</b>	<b>Wettkampf</b> .....	309
	Zum Begriff (309) – Exkurs: Historischer Rückblick (310) – Wettkampf- vorbereitung (312) – Wettkampffarten (314) – Wettkampfstruktur (315) – Wettkampffregeln (315) – Coaching (316) – Taktik (318): Varianten (329); Regelkreismodell (322); Zusammenhangscharakter (323); Sonder- probleme (327) – <i>Exkurs</i> : Besondere Bedingungen (328): Wärme-/ Käl- tebelastung (329) – Höhen-/Tiefenbedingungen (332) – <i>Exkurs</i> : Höhen- krankheit (335) – Tauchen (336)	
<b>Kap. XII</b>	<b>Exkurs: 7 Regeln für den Gesundheitssport</b> .....	343
	<b>Sachwortregister</b> .....	349