

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur 7. Auflage</b> .....	8
<b>1 Trainingswissenschaft als sportwissenschaftliche Disziplin</b> .....	11
<b>1.1</b> Training als Gegenstand von Wissenschaft .....	12
<b>1.2</b> Der Trainingsbegriff .....	14
<b>1.3</b> Das Selbstverständnis der Trainingswissenschaft .....	18
<b>1.4</b> Die Gegenstandsbereiche der Trainingswissenschaft .....	29
<b>1.5</b> Forschungsstrategien in der Trainingswissenschaft .....	32
<b>1.6</b> Zur Zukunft der Trainingswissenschaft .....	40
<b>1.7</b> Fragen zur Lernkontrolle .....	42
<b>2 Sportliche Leistungsfähigkeit</b> .....	43
<b>2.1</b> Modellvorstellungen zur Struktur der sportlichen Leistung .....	43
<b>2.1.1</b> Heuristische Modelle (ohne empirische Prüfung).....	44
<b>2.1.2</b> Leistungsstrukturmodelle mit empirischer Prüfung.....	46
<b>2.1.3</b> Ein integratives Modell der sportlichen Leistung .....	49
<b>2.2</b> Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit .....	51
<b>2.2.1</b> Ausdauer .....	55
<b>2.2.2</b> Kraft .....	76
<b>2.2.3</b> Schnelligkeit .....	101
<b>2.2.4</b> Beweglichkeit .....	117
<b>2.2.5</b> Koordination .....	123
<b>2.2.6</b> Technik .....	129
<b>2.2.7</b> Taktik und psychische Eigenschaften.....	149
<b>2.3</b> Leistungsdiagnostik .....	177
<b>2.3.1</b> Leistungsdiagnostik zur Theoriebildung.....	177
<b>2.3.2</b> Leistungsdiagnostik in der Trainings- und Wettkampfpraxis .....	182
<b>2.4</b> Fragen zur Lernkontrolle .....	190

## Inhaltsverzeichnis

<b>3</b>	<b>Das sportliche Training</b> .....	191
<b>3.1</b>	<b>Modelle zu Training und Trainingssteuerung</b> .....	191
<b>3.1.1</b>	<b>Die Innenperspektive des Trainings</b> .....	193
<b>3.1.2</b>	<b>Die Außenperspektive der Trainingssteuerung</b> .....	206
<b>3.1.3</b>	<b>Die ganzheitliche Perspektive: Training aus synergetischer Sicht</b> ....	209
<b>3.2</b>	<b>Trainingsplanung</b> .....	214
<b>3.2.1</b>	<b>Planung der Trainingsziele</b> .....	216
<b>3.2.2</b>	<b>Planung der Trainingsstruktur</b> .....	216
<b>3.3</b>	<b>Trainingsdurchführung</b> .....	230
<b>3.3.1</b>	<b>Instruktion und Feedback</b> .....	231
<b>3.3.2</b>	<b>Führungsverhalten</b> .....	233
<b>3.4</b>	<b>Trainingskontrolle und -auswertung</b> .....	235
<b>3.4.1</b>	<b>Trainingsprotokollierung</b> .....	236
<b>3.4.2</b>	<b>Leistungskontrolle</b> .....	238
<b>3.4.3</b>	<b>Trainings- und Leistungsverlaufsanalyse</b> .....	239
<b>3.4.4</b>	<b>Trainingswirkungsanalyse</b> .....	240
<b>3.5</b>	<b>Fragen zur Lernkontrolle</b> .....	242
<b>4</b>	<b>Der sportliche Wettkampf</b> .....	243
<b>4.1</b>	<b>Modellvorstellungen zum Wettkampf</b> .....	244
<b>4.1.1</b>	<b>Begriffliche Grundlagen</b> .....	244
<b>4.1.2</b>	<b>Der sportliche Wettkampf als komplexes dynamisches System</b> .....	246
<b>4.1.3</b>	<b>Die Kopplung von Training und Wettkampf</b> .....	250
<b>4.2</b>	<b>Wettkampfsteuerung</b> .....	254
<b>4.2.1</b>	<b>Wettkampfvorbereitung</b> .....	255
<b>4.2.2</b>	<b>Wettkampflenkung (Coaching)</b> .....	261
<b>4.2.3</b>	<b>Wettkampfnachbereitung</b> .....	262
<b>4.3</b>	<b>Wettkampfdiagnostik</b> .....	264
<b>4.3.1</b>	<b>Wettkampfbeobachtung</b> .....	267
<b>4.3.2</b>	<b>Spielbeobachtung</b> .....	270
<b>4.3.3</b>	<b>Methoden der Spielanalyse</b> .....	272
<b>4.4</b>	<b>Fragen zur Lernkontrolle</b> .....	279

<b>5</b>	<b>Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft</b> .....	280
<b>5.1</b>	Trainingswissenschaft und Leistungssport .....	280
<b>5.1.1</b>	Sportartanalyse: Belastungsprofil, Anforderungsprofil und Weltstandsanalyse .....	281
<b>5.1.2</b>	Nachwuchstraining .....	282
<b>5.1.3</b>	Talententwicklung .....	288
<b>5.1.4</b>	Messplatztraining .....	305
<b>5.1.5</b>	Prozessbegleitende Trainingsforschung .....	306
<b>5.1.6</b>	Training im Senioren-Leistungssport .....	310
<b>5.2</b>	Trainingswissenschaft und Fitnesssport .....	314
<b>5.2.1</b>	Fitness-Begriff .....	314
<b>5.2.2</b>	Ausdauertraining im Fitnessbereich .....	317
<b>5.2.3</b>	Krafttraining im Fitnessbereich .....	321
<b>5.2.4</b>	Beweglichkeit und Fitness .....	326
<b>5.2.5</b>	Gewichtsmanagement, Ernährung und Fitness .....	328
<b>5.3</b>	Trainingswissenschaft und Gesundheits- und Alterssport .....	332
<b>5.3.1</b>	Gesundheitswissenschaftliche Grundlagen .....	332
<b>5.3.2</b>	Konzeptionelle Grundlagen gesundheitssportlicher Interventionen .....	336
<b>5.3.3</b>	Trainingswissenschaftliche Aspekte des Alterssports .....	340
<b>5.4</b>	Trainingswissenschaft und Schulsport .....	342
<b>5.4.1</b>	Pädagogisch-didaktische Grundlagen .....	343
<b>5.4.2</b>	Beiträge der Trainingswissenschaft zum Schulsport .....	347
<b>5.5</b>	Fragen zur Lernkontrolle .....	355
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	356
	<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	406
	<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	414
	<b>Sachregister</b> .....	416