

## Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i> .....	1
<i>Einleitung</i> .....	3
<i>An wen wendet sich dieses Buch?</i> .....	5
<i>Inhaltsübersicht</i> .....	7
<b>Teil 1: Disziplinübergreifender Teil</b> .....	<b>8</b>
1.1 <i>Leistungsstand und Entwicklungstendenzen der Sprungdisziplinen in der Leichtathletik</i> .....	9
1.1.1 Internationale und nationale Leistungsentwicklung .....	9
1.1.2 Individuelle Leistungsentwicklung von Spitzensportlern .....	11
1.1.3 Neue Disziplinen für die Frauen .....	14
1.1.4 Zur Doping-Problematik .....	15
1.2 <i>Gemeinsamkeiten der Sprungdisziplinen</i> .....	17
1.2.1 Individuelle Problemlösung im Aufbautraining .....	17
1.2.2 Zur Bewegungsstruktur der leichtathletischen Sprünge .....	19
1.2.3 Zur Entwicklung der Struktur der konditionellen Voraussetzungen .....	28
1.3 <i>Besonderheiten des Aufbautrainings in den Sprungdisziplinen</i> .....	30
1.3.1 Talentkriterien für Springer .....	30
1.3.2 Hauptaufgaben bei der Trainingsgestaltung .....	32
1.3.3 Einordnung des Aufbautrainings zwischen Grundlagen- und Hochleistungstraining .....	33
1.4 <i>Gemeinsame Ziele und Inhalte des Trainings in den Sprungdisziplinen</i> .....	38
1.4.1 Allgemeine athletische Ausbildung .....	39
1.4.2 Vervollkommenung der Technik .....	46
1.4.3 Entwicklung der Schnelligkeit .....	54
1.4.4 Entwicklung der Kraft .....	59

<b>Teil 2: Die Sprungdisziplinen in der Leichtathletik.....</b>	<b>70</b>
<b>2.1 Hochsprung .....</b>	<b>71</b>
2.1.1 Biomechanische Grundlagen des Hochsprungs.....	72
2.1.2 Das Technikmodell im Hochsprung - Der Flop .....	74
2.1.3 Trainingsmethodische Hauptaufgaben im Hochsprung .....	82
2.1.4 Übungskatalog für Hochspringer .....	86
<b>2.2 Stabhochsprung .....</b>	<b>93</b>
2.2.1 Technikmodell Stabhochsprung .....	94
2.2.2 Trainingsmethodische Hauptaufgaben im Stabhochsprung .....	110
2.2.3 Psychologische Vorbereitung .....	118
2.2.4 Athletische Entwicklung .....	122
2.2.5 Geräte und Anlagen .....	123
<b>2.3 Weitsprung.....</b>	<b>128</b>
2.3.1 Biomechanische Grundlagen des Weitsprungs .....	129
2.3.2 Technikmodell Weitsprung .....	136
2.3.3 Trainingsmethodische Hauptaufgaben und Lösungswege .....	139
<b>2.4 Dreisprung .....</b>	<b>153</b>
2.4.1 Biomechanische Grundlagen des Dreisprungs.....	153
2.4.2 Technikmodell Dreisprung .....	156
2.4.3 Trainingsmethodische Hauptaufgaben im Dreisprung .....	160
2.4.4 Zum Trainingsaufbau .....	169

<b>Teil 3 Planung und Kontrolle des Trainingsprozesses .....</b>	<b>171</b>
3.1 <i>Trainingsplanung</i> .....	171
3.1.1 Der Mehrjahresaufbau .....	171
3.1.2 Der Jahresaufbau.....	174
3.1.3 Der Aufbau eines Mesozyklus .....	175
3.1.4 Der Aufbau der Trainingswoche .....	177
3.1.5 Der Aufbau einer Trainingseinheit.....	179
3.1.6 Diagnosebogen zur Vorbereitung der individuellen Trainingsplanung .....	180
3.2 <i>Trainingsempfehlungen</i> .....	182
3.2.1 Belastungsempfehlungen 1. Phase des Aufbautrainings .....	183
3.2.2 Belastungsempfehlungen 2. Phase des Aufbautrainings .....	191
3.3 <i>Trainingsdokumentation</i> .....	199
3.4 <i>Zuordnung der Übungen zu Trainingsinhalten und Haupttrainings-             bereichen</i> .....	202
3.5 <i>Trainingsbausteine</i> .....	204
1. Abschnitt des Aufbautrainings .....	206
2. Abschnitt des Aufbautrainings .....	211
Wochenraster .....	217
<b>Literatur .....</b>	<b>218</b>