

# Inhalt

.....

## Einführung

.....

<b>1.</b>	<b>Wie entsteht Leistung?</b>	<b>1</b>
1.1	Reha- oder Performance-Kandidat	4
1.2	Die horizontalen Ebenen der W.I.N.-Pyramide	6
1.3	Das Aufgabenfeld des Athletiktrainers	9

.....

<b>2.</b>	<b>Coaching / Kommunikation</b>	<b>11</b>
2.1	Der Lernprozess (Kompetenzstufenmodell)	12
2.2	Hilfsmittel und Voraussetzungen für ein Coaching	14
2.3	Coaching	16
2.4	Kommunikation	16
2.5	Aktives Zuhören	18
2.6	Instruktionen	18
	2.6.1 Verbale Instruktion	
2.7	Aufmerksamkeitsfokus	21
2.8	Feedback	22
	2.8.1 Zeitpunkt von Feedback	
	2.8.2 Häufigkeit von Feedback	
	2.8.3 Inhalt von Feedback	
	2.8.4 Feedback Methoden	
	2.8.5 Feedback-, Korrekturergebnis	
2.9	Nonverbale Instruktion	28
	2.9.1 Visuelle Instruktion	
	2.9.2 Demonstration	
	2.9.3 Taktile Instruktion	
	2.9.4 Constrains Led Approach	
	2.9.5 Modifizierte Sensorische Information	
	2.9.6 Reactive Neuromuscular Training	
	2.9.7 Coaching beurteilen	

---

<b>3.</b>	<b>Verletzungsmuster und Überlastungsschäden im Leistungssport</b>	<b>33</b>
3.1	Phasen der Wundheilung	35
3.2	Prinzipien der sportphysiotherapeutischen Versorgung von Verletzungen	36
3.3	Rehabilitation	37
3.4	Regionale Abhängigkeit	40
3.5	Ursachen von Sportverletzungen	40
3.6	Sportartspezifische Anpassungen des Bewegungsapparates	41
3.7	Sportverletzungen und Krankheitsbilder	42
3.8	Gehirnerschütterung	49

---

<b>4.</b>	<b>Verletzungen im (Mannschafts-) Sport und Möglichkeiten der Prävention</b>	<b>53</b>
4.1	Theoretischer Hintergrund	55
4.2	Epidemiologie im professionellen deutschen Mannschaftssport	57
4.3	Ätiologie im professionellen deutschen Mannschaftssport	58
4.4	Gestaltung eines Präventionskonzepts	64
4.5	Zusammenfassung	73

---

<b>5.</b>	<b>Profiling / Diagnostik</b>	<b>75</b>
5.1	Erstellung eines Anforderungsprofils einer Sportart	76
5.2	Sonderstellung Risikoprofil	78
5.3	Profiling Stressreservoir	78
5.4	Profiling Bewegungseffizienz	79
5.5	Profiling Kraftentfaltung und Energiesysteme	90
	5.5.1 Teststufe 1	
	5.5.2 Teststufe 2	
	5.5.3 Teststufe 3	
	5.5.4 Teststufe 4	
	5.5.5 Teststufe 5	
	5.5.6 Teststufe 6	
5.6	Die Entwicklung eines Performance Modells	102

---

<b>6.</b>	<b>Vorbereiten auf körperliche Leistungsfähigkeit</b>	<b>105</b>
6.1	Die drei Komponenten der Erwärmung	107
6.2	Die vier grundlegenden Ziele der Vorbereitungsphase	108
6.3	Die Vorbereitung	110
6.4	Übungskatalog der Aufwärmhygien	112

---

<b>7.</b>	<b>Bewegungseffizienz</b>	<b>125</b>
7.1	Gewebehigiene	128
7.2	Beweglichkeitshigiene	129
7.3	Stabilitätshigiene	136
	7.3.1 Die Rolle des Rumpfes in sportlicher Bewegung	
	7.3.2 Die Zonen der Kraftübertragung	
	7.3.3 Verschiedene Modelle zur Stabilisierung der Körpermitte	
	7.3.4 Bedeutung einer stabilen Körpermitte im Athletiktraining	
	7.3.5 Trainingsprinzipien für die Kontrolle der Körpermitte	
	7.3.6 Übungssammlung	

---

<b>8.</b>	<b>Energiesysteme</b>	<b>173</b>
8.1	Was ist Ausdauer?	174
8.2	Charakterisierung des Energiesystems	181
8.3	Was sorgt für Ermüdung?	182
8.4	Die Aufgaben der Untersysteme und daraus resultierende Trainingsstrategien	183
8.5	Einordnung der Trainingsmethoden	188
8.6	Diagnostik	194
8.7	Methoden zur Entwicklung des aeroben und des anaeroben Energiesystems	196
	8.7.1 Das aerobe System	
	8.7.2 Methoden zur Entwicklung des aeroben Systems	
	8.7.3 Verbesserung der $VO_{2max}$ und der Schwellenleistung	

---

<b>9.</b>	<b>Kraftentfaltung</b>	<b>225</b>
9.1	Das Training der Kraftentfaltung	230
	9.1.1 Das Training der Kraftentfaltung in den unteren Extremitäten	
	9.1.2 Das Training der Kraftentfaltung in den oberen Extremitäten	
9.2	Methoden Krafttraining	297

---

<b>10.</b>	<b>Periodisierung</b>	<b>311</b>
10.1	Periodisierungsmodelle	313
	10.1.1 Konkurrierende Trainingsreize	

---

<b>11.</b>	<b>Belastungs- und Pausenmanagement</b>	<b>327</b>
11.1	Belastung	328
11.2	Anpassung	330
11.3	Die Erholung der Systeme	331
11.4	Umsetzung im Training	333

---

<b>12.</b>	<b>Monitoring</b>	<b>339</b>
12.1	Gründe für ein Monitoring	341
12.2	Stress	343
12.3	Trainingsmonitoring	344
	12.3.1 Externer Trainingsload (Belastung)	
	12.3.2 Interner Trainingsload (Beanspruchung)	
	12.3.3 Berechnung des Trainingsloads	
	12.3.4 Trainingsmonitoring vs. Regenerationsmonitoring	
12.4	Regenerationsmonitoring	355
	12.4.1 Messmöglichkeiten im Monitoring	
	12.4.2 Monitoring des Neuromuskulären Systems	
	12.4.3 Monitoring des muskulären Systems	
	12.4.4 Monitoring des hormonellen Systems	
12.5	Wellness Abfrage	361
	12.5.1 Psychometrie	
12.6	Neue Medien/Technologien	367

---

<b>13.</b>	<b>Hierarchie der Regenerationsstrategien</b>	<b>371</b>
13.1	Schlaf	373
13.2	Trinken (Hydration)	381
13.3	Essen (Nahrung)	386
	13.3.1 Wo fängt gesundes Essen an	
	13.3.2 Stoffwechsel / Energiequellen	
	13.3.3 Die Baustoffe	
	13.3.4 Mikronährstoffe	
	13.3.5 Timing über den Tag	
	13.3.6 Vegetarische und vegane Ernährung im Leistungssport	
	13.3.7 Ernährungsstrategien während einer Verletzungsphase	
	13.3.8 Nahrungsergänzungsmittel	
13.4	Atmung	412
13.5	Aktive Regenerationsmaßnahmen	418
13.6	Passive Maßnahmen	432

---