

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
I. Zur Kulturgeschichte des sportlichen Trainings	
II. Zum gegenwärtigen Stand der Trainingslehre	27
1 „Meisterlehren“ als Vorläufer der Trainingslehre	27
2 Die „klassische“ Allgemeine Trainingslehre	28
2.1 Die Art der Erkenntnisgewinnung	28
2.2 Der traditionelle (enge) Trainingsbegriff	29
3 Das neue Selbstverständnis der Trainingslehre	30
3.1 Die Ausweitung der wissenschaftlichen Perspektive	30
3.2 Die Ausweitung des Gegenstandsbereichs	31
3.2.1 Training im Gesundheits-/Breiten-/Freizeitsport	31
3.2.2 Training im Schulsport	32
3.2.3 Training im Seniorensport	32
3.2.4 Training im Behindertensport	32
3.3 Die erweiterte Art der Erkenntnisgewinnung	33
3.3.1 Die Praxis als „Vorreiter“	33
3.3.2 Der theoretische Gehalt trainingspezifischer Aussagen	33
3.3.3 Die Grenzen der traditionellen Erkenntnisgewinnung und neue Tendenzen	34
3.4 Der neue (weite) Trainingsbegriff	35
4 Realisierungsprobleme	36
4.1 Nicht ausreichender Theoriebestand	36
4.2 Zu enge Fragestellungen in der Forschung	37
4.3 Integrationshemmnisse	37
III. Allgemeine Trainingslehre	41
1 Trainingsbegriff und Ziele des Trainings	41
2 Allgemeine biologische „Gesetzmäßigkeiten“ und methodische Prinzipien des Trainierens	44

2.1	Die Homöostase und das Prinzip der trainingswirksamen Reizsetzung	44
2.2	Die Homöostase und das Prinzip der progressiven Belastung	46
2.3	Das Quantitätsgesetz und das Prinzip der optimalen Trainingshäufigkeit.....	46
2.4	Der Leistungszuwachs und das Prinzip der Berücksichtigung des Trainingszustandes	51
2.5	Die Anpassungsfestigkeit und das Prinzip des längerfristigen Trainingsaufbaus.....	54
2.6	Das Qualitätsgesetz und das Prinzip der dosierten Belastung.....	56
3	Die Ansteuerung des Trainingsziels	58
3.1	Physische Leistungsfaktoren	58
3.2	Trainingsmethoden	59
3.3	Trainingsmittel	61
3.4	Dosierungsprobleme	63
4	Kraft und Krafttraining	67
4.1	Biologische Grundlagen: Leistungslimitierende Faktoren und Trainingswirkungen.....	67
4.2	Kraftarten und Arbeitsweisen der Muskulatur	70
4.2.1	Maximalkraft	71
4.2.2	Schnellkraft.....	71
4.2.3	Kraftausdauer/Ausdauerkraft	72
4.2.4	Reaktivkraft.....	74
4.2.5	Statische Arbeitsweise.....	76
4.2.6	Dynamische Arbeitsweise.....	76
4.3	Statisches Maximalkrafttraining	77
4.4	Dynamisches Maximalkrafttraining	78
4.4.1	Q- Training.....	78
4.4.2	IK- Training	80
4.4.3	Pyramidentraining.....	81
4.5	Schnellkrafttraining	82
4.6	Kraftausdauer- und Ausdauerkrafttraining.....	84
4.7	Exzentrisches und reaktives Krafttraining.....	86
4.8	Trainingsmittel des Krafttrainings.....	90
5	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining	96
5.1	Schnelligkeitsarten, leistungslimitierende biologische Faktoren und Trainingswirkungen.....	96
5.1.1	Reaktionsschnelligkeit	97
5.1.2	Bewegungsschnelligkeit.....	98
5.2	Training der Reaktionsschnelligkeit	102
5.3	Training der Bewegungsschnelligkeit.....	105

5.3.1	Techniktraining	105
5.3.2	Krafttraining	105
5.3.3	Frequenztraining.....	107
6	Ausdauer und Ausdauertraining.....	110
6.1	Biologische Grundlagen: Leistungslimitierende Faktoren und Trainingswirkungen	110
6.1.1	Der Stoffwechsel als leistungslimitierender Faktor	110
6.1.2	Das Herz - Kreislauf - System als leistungslimitierender Faktor	111
6.1.3	Die aerob - anaerobe Schwelle	114
6.2	Ausdauerarten	115
6.3	Training der Grundlagenausdauer	118
6.3.1	Methode der Dauerleistung.....	118
6.3.2	Methode der extensiven Intervallarbeit	122
6.3.3	Methode des Fartleks	123
6.3.4	Trainingsmittel	124
6.4	Training der Schnelligkeitsausdauer	127
6.4.1	Trainingsmethoden	128
6.4.2	Trainingsmittel	129
7	Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining	132
7.1	Beweglichkeitsarten, leistungslimitierende biologische Faktoren und Trainingswirkungen.....	132
7.2	Statische Dehnung (Stretching)	134
7.3	Dynamische Dehnung	136
IV.	Trainingsplanung unter besonderer Berücksichtigung des Wettkampfsports	139
1	Trainingsziele des Grundlagen-, Aufbau- und (Hoch-)Leistungstrainings	139
1.1	Grundlagentraining	139
1.2	Aufbautraining	144
1.3	Leistungstraining.....	145
2	Trainingsziele und die Struktur der Wettkampfsportart	145
3	Trainingsziele und individuelle Voraussetzungen der Sportlerinnen und Sportler	149
4	Trainingsziele und Periodisierung.....	151
4.1	Die Vorbereitungsperiode.....	152
4.2	Die Wettkampfperiode.....	153
4.3	Die Übergangsperiode	156

4.4	Makrozyklen und Mikrozyklen.....	156
4.5	Modifikationen und Grenzen der klassischen Trainingsplanung: Die zwei- und dreigipfelige Periodisierung.....	158
4.6	Modifikationen und Grenzen der klassischen Trainingsplanung: Der langfristig verzögerte Trainingseffekt durch akzentuierte Belastungsblöcke	160
4.7	Modifikationen und Grenzen der klassischen Trainingsplanung: Das Problem der Spilsportarten	163
4.8	Trainingsplanung und Regenerationsmaßnahmen	166
Literatur.....		169

**Sachregister (in Band 12, Einführung in die Trainingslehre,
Teil 2: Anwendungsfelder)**