

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Einführung.....	3
1.1. Faszination Mehrkampf — oder: Die „Könige der Athleten“	3
1.2. Die deutschen Mehrkämpfer im internationalen Vergleich	5
1.3. Zur Entstehungsgeschichte dieses Buchs	6
1.4. Wer soll wie mit diesem Buch arbeiten?	8
2. Ziele und Strukturen	10
2.1. Die trainingsmethodische Konzeption	12
2.1.1. Erste Phase des Aufbautrainings.....	12
2.1.2. Zweite Phase des Aufbautrainings	15
2.2. Grundstruktur des Trainingsjahres	25
2.3. Hauptaufgaben und Trainingsinhalte der Abschnitte im Trainingsjahr	28
2.4. Variation der Trainingsbelastung	30
2.4.1. Trainingsstruktur des Mehrkampfs im Aufbautraining.....	30
2.4.2. Belastungserhöhung im Verlauf des Aufbautrainings.....	30
2.4.3. Belastungsmodell für das Trainingsjahr	34
2.4.4. Belastungsdynamik.....	36
2.4.5. Grundproportionen der Haupttrainingsbereiche	37
2.5. Vorbereitung der Wettkämpfe des Mehrkämpfers	40
2.5.1. Wettkampfvorbereitung durch Trainingsmaßnahmen.....	40
2.5.2. Psychologische Wettkampfvorbereitung und -führung	41
2.5.3. Wettkampfziel und Wettkampfauswertung	44

3. Zur Gestaltung der Haupt-Trainingsbereiche.....	45
3.1. Das allgemein-athletische Training	46
3.1.1. Verbesserung allgemeiner konditioneller Voraussetzungen und Erhöhung der Belastungsverträglichkeit	47
3.1.2. Kompensation und Regeneration	56
3.2. Das Techniktraining	60
3.2.1. Die Mehrkampf-Einzeldisziplinen und Bewegungsverwandtschaften.....	61
3.2.2. Technikmodelle zur Bewegungsbeurteilung und Technikschulung	63
3.2.3. Entwicklung der Anteile des Trainings der Einzeldisziplinen im Verlauf des Trainingsjahres.....	102
3.3. Das Schnelligkeitstraining.....	105
3.3.1. Aufbautraining im Mehrkampf als „schnelligkeitsorientiertes Training“	105
3.3.2. Entwicklung der Anteile des Schnelligkeitstrainings im Verlauf der Trainingsjahre.....	107
3.3.3. Übersicht zu den Ausbildungsschwerpunkten und zum Einsatz der wichtigsten Trainingsübungen des Schnelligkeitstrainings.....	111
3.3.4. Methodik in der Anwendung des Haupttrainingsbereichs „Schnelligkeitstraining“.....	118
3.4. Das Krafttraining.....	119
3.4.1. Allgemeines Rumpf- und Armkrafttraining	124
3.4.2. Krafttraining mit der Langhantel.....	131
3.4.3. Sprintkrafttraining	137
3.4.4. Sprungkrafttraining	142
3.4.5. Wurf- und Stoßkrafttraining	154
3.5. Das aerobe und anaerobe Lauftraining	170
3.5.1. Bedeutung der aeroben Ausdauer und des extensiven Tempotrainings für das Mehrkampftraining.....	170
3.5.2. Übersicht zum aeroben und anaeroben Lauftraining.....	173
3.5.3. Entwicklung der Anteile des Lauftrainings im Jahresverlauf.....	173
3.5.4. Methodik in der Anwendung der Haupttrainingsformen	175

4.	Planung und Auswertung des Trainings.....	176
4.1.	Erstellung eines individuellen Jahrestrainingsplans.....	178
4.1.1.	Erfassung von Daten zur Sportlerpersönlichkeit	178
4.1.2.	Analyse der technischen und konditionellen Voraussetzungen	179
4.1.3.	Entwicklung der Einzeldisziplinen der Mehrkämpfe und ihrer konditionellen Voraussetzungen.....	185
4.1.4.	Belastungsplanung im individuellen Trainingsplan	192
4.2.	Kontrolle und Steuerung des Leistungs- und Entwicklungsstandes.....	205
4.3.	Trainings- und Wettkampfdaten-dokumentation	207
4.4.	Auswertung und Bewertung des realisierten Trainings	211
4.5.	Steuerung des Trainings nach aktuellen Bewertungen.....	214
	Anhang.....	215
	Glossar	215
	Literaturverzeichnis	220