

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel I	11
Einleitung	11
Taekwondo-Forschung	12
Das Oregon-Taekwondo-Forschungsprojekt	13
Kapitel II	25
Systematisches Taekwondo-Training	25
Erholung und Abtrainieren	34
Übertraining	42
Kapitel III	48
Periodisierung im Taekwondo	48
Kapitel IV	75
Ausdauertraining im Taekwondo	75
Energieversorgung der Arbeitsmuskeln	75
Ausdauertests	79
Vorsaison (Vorbereitungsperiode)	81
Hauptsaison (Wettkampfperiode)	92
Übergangsperiode	98
Kapitel V	101
Krafttraining im Taekwondo	101
Muskelkontraktionen	103
Krafttrainingsarten	105
Krafttests	108
Ergebnisse der Taekwondo-Forschung	109
Krafttrainingsprinzipien	111
Bedarfsanalyse	114
Vorsaison	115
Wettkampfsaison	126
Übergangsperiode	128
Kapitel VI	132
Techniktraining im Taekwondo	132
Das Erlernen von Taekwondo-Techniken	133
Mechanische Prinzipien	136
Ergebnisse aus der Taekwondo-Forschung	145
Vergleich mit anderen Sportlern	148
Richtlinien für das Techniktraining	148
Periodisierung des Techniktrainings	151
Angriff und Abwehr	153

Kapitel VII	157
Psychologische Vorbereitung auf Taekwondo-Wettkämpfe	157
Wettkampfangst	159
Ergebnisse der Taekwondo-Forschung	162
Vergleiche mit Vertretern anderer Sportarten	164
Empfehlungen	167
Stimmungsprofil	167
Ergebnisse der Taekwondo-Forschung	170
Vergleiche mit anderen Sportlern	172
Empfehlungen	175
Psychologische Fertigkeiten zur Steigerung der Leistung	177
Periodisierung des psychologischen Trainings	181
Kapitel VIII	188
Taktisches Training im Taekwondo	188
Kampfdistanz	189
Übungen zur Verbesserung der optimalen Schlagdistanz	191
Unterschiedliche Tritte für unterschiedliche Kampfdistanzen	194
Schritte	197
Offensiv- und Defensiv-Manöver	203
Beispiele für einen taktischen Plan	209
Trainingsrichtlinien für die taktische Vorbereitung	211
Periodisierung des taktischen Trainings	214
Kapitel IX	217
Anatomie der Gelenke	217
Schultergürtel/-gelenk	218
Ellenbogen- und Speiche-Ellen-Gelenk	219
Handgelenk	221
Das Hüftgelenk	223
Kniegelenk	224
Sprunggelenk und Fuß	226
Kapitel X	229
Verletzungen im Taekwondo	229
Verletzungsarten	230
Verletzungen der Körperteile	235
Gewichtsverlust, Dehydration	244
Alternatives Trainingsprogramm für verletzte Sportler	245
Verletzungsprophylaxe	249