

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Einführung.....	9
2. Ziele und Aufgaben des Blockes Lauf im Aufbautraining.....	11
2.1 Ausgangsposition des Blockes Lauf	11
2.2 Zielstellung.....	13
2.3 Leistungsorientierungen/Leistungsstruktur.....	15
3. Erziehungsschwerpunkte	19
3.1 Anspruchsniveau und Bewußtheit.....	20
3.2 Grundlegende psychische Leistungsvoraussetzungen	21
4. Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung.....	23
4.1 Ausbildungsschwerpunkte des Trainingsjahres im Verlauf des Aufbautrainings.....	24
4.2 Periodisierung, Struktur des Trainingsjahres und Einordnung der Wettkämpfe	28
4.3 Prinzipien und Schwerpunkte der Belastungssteigerung	35
4.4 Schwerpunkte der allgemein-athletischen Ausbildung	37
4.5 Zur Entwicklung der Kraftfähigkeiten	39
4.6 Zur Entwicklung der Schnelligkeit	46
4.7 Zur Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer	51
4.8 Zur Entwicklung der Ausdauer	55
4.9 Zur Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer	65
4.10 Zur Bedeutung und Entwicklung der Beweglichkeit	69
4.11 Zu Fragen der Kompensation und Regeneration	71
4.12 Zur Entwicklung und Vervollkommnung der Technik	73
4.13 Besonderheiten, Technik und Training im Hindernislauf.....	79
5. Zur Steuerung und Regelung des Trainings.....	89
6. Trainingspuzzle	97
7. Protokollierung.....	99
8. Aspekte der Ernährung.....	101
9. Anhang	105
9.1 Gebräuchliche Abkürzungen und Definitionen	105
9.2 Trainingsmethodisch-biologische Determination der Trainingsbereiche zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten	107
9.3 Belastungsrichtwerte im Aufbautraining	110

9.4	Schemata der unterschiedlichen Belastungsgestaltung im Jahresverlauf.....	112
9.5	Schemata des Jahresaufbaus in verschiedenen Disziplinbereichen	116
9.6	Beispiele von Belastungsverläufen verschiedener Disziplinen.....	119
9.7	Belastungskatalog/Trainingsbeispiele	124
9.8	Vorschläge für Gymnastikprogramme.....	137
9.9	Kraftprogramme mit unterschiedlicher Zielstellung	141
9.10	Protokollraster/Kennziffernschlüssel	148
9.11	Puzzle-Bausteine	151