

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Einführung</b> .....	11
1.1 Zum Verständnis von Rahmentrainingsplänen .....	13
1.2 Schwerpunkte der Umsetzung .....	15
<b>2. Aufbautraining im langfristigen Leistungsaufbau</b> .....	19
2.1 Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings.....	21
2.2 Erste Phase des Aufbautrainings .....	23
2.3 Zweite Phase des Aufbautrainings.....	25
<b>3. Grundsätze der sportlichen Ausbildung</b> .....	27
3.1 Vielseitigkeit: Der Grundsatz und seine Begrenzung.....	29
3.2 Training als Spezialisierungsprozeß: Die Grenzen der Vielseitigkeit .....	32
3.3 Alters- und Zeitstruktur: Zur Variationsbreite altersgemäßer Anforderungen.....	34
3.3.1 Alter und Leistung .....	35
3.3.2 Alter und Training .....	36
3.3.3 Alter und Belastung .....	37
3.4 Mehrjähriger Belastungsaufbau: Training als Anpassungsprozeß.....	39
3.5 Grundsatz der „Zyklisierung“ .....	42
3.6 Zur Einheit von Training und Wettkampf .....	44
<b>4. Schwerpunkte des Trainings</b> .....	47
4.1 Vielseitig-allgemeine Ausbildung .....	49
4.2 Ausbildung koordinativer Fähigkeiten .....	52
4.3 Technische Ausbildung .....	58
4.4 Ausbildung konditioneller Fähigkeiten.....	67
4.4.1 Schnelligkeit .....	69
4.4.2 Kraft.....	77
4.4.3 Ausdauer .....	88
4.4.4 Beweglichkeit .....	97
4.5 Prophylaxe und Regeneration .....	105
<b>5. Persönlichkeitsentwicklung und Betreuungsaufgaben</b> .....	109
5.1 Sport und Persönlichkeit .....	110
5.1.1 Die Alltagserfahrung .....	110

---

5.1.2	Systematische Ansätze I: Die eigene Theorie.....	111
5.1.3	Systematische Ansätze II: Wissenschaftliche Theorien.....	112
5.1.4	Zusammenhänge zwischen Alltagstheorien und wissenschaftlich begründeten Theorieansätzen .....	112
5.2.	Das soziale Umfeld des Athleten .....	116
5.2.1	Die Peer-Gruppe .....	116
5.2.2	Eltern, Trainer und Funktionäre .....	117
5.2.3	Schule und Ausbildung .....	119
5.3	Biologische und psychosoziale Entwicklung .....	120
5.4.	Handlungsfähigkeit des Trainers .....	123
5.4.1	Grundorientierung für psychologisches Denken.....	124
5.4.2	Das Trainerbild.....	126
6.	<b>Trainingsplanung, -kontrolle und -auswertung .....</b>	129
6.1	Zur Notwendigkeit von Trainingsplanung, -kontrolle und -auswertung .	135
6.2	Arbeitsschritte bei der Erstellung individueller Trainingspläne .....	139
6.2.1	Ziel-Analyse der Disziplin: „Soll“-Profil .....	140
6.2.2	Bestimmung des aktuellen Entwicklungsstandes: „Ist“-Profil.....	143
6.2.3	Erstellung einer Jahresplanung .....	146
6.2.4	Planung von Teillabschnitten.....	152
6.2.5	Das (Trainings-) „Puzzle“ als Planungs- und Lernhilfe .....	160
6.3	Kontrolle des Trainingsverlaufs .....	162
6.3.1	Objektive und subjektive Kontrolle der Leistungsfähigkeit .....	162
6.3.2	Kontrolle der Bewegungsausführung .....	164
6.3.3	Leistungsdiagnostische Verfahren.....	167
6.4	Dokumentation und Auswertung des Trainings .....	168
6.4.1	Möglichkeiten zur Dokumentation des Trainings .....	169
6.4.2	Trainingsauswertung .....	170
7.	<b>Literatur .....</b>	173