

Vorwort	7
1. Einführung	11
1.1 Zum Verständnis von Rahmentrainingsplänen	13
1.2 Schwerpunkte der Umsetzung	15
2. Aufbautraining im langfristigen Leistungsaufbau	19
2.1 Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings	21
2.2 Erste Phase des Aufbautrainings	23
2.3 Zweite Phase des Aufbautrainings	25
3. Grundsätze der sportlichen Ausbildung	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
4. Schwerpunkte des Trainings	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
5. Persönlichkeitsentwicklung und Betreuungsaufgaben	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.	Trainingsplanung, -kontrolle und -auswertung	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 Teilabschnitten	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.	Literatur	173