

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einführung	11
2. Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings im Block Wurf	15
2.1 Pädagogisch-psychologische Schwerpunkte	19
2.2 Periodisierung: Einfach- und Doppelperiodisierung	21
3. Blockspezifisches Modell der sportlichen Höchstleistung	25
4. Leistungsanforderungen im Aufbautraining	29
4.1 Leistungsvoraussetzungen	31
4.2 Konstitutionelle Parameter	31
4.3 Koordinationsvermögen	32
5. Allgemeine konditionelle Voraussetzungen	33
5.1 Das Krafttraining	35
5.1.1 Arten des Krafttrainings	41
5.1.2 Jahresplanung	42
5.1.3 Übungsangebote zur allgemeinen Kraftentwicklung	43
5.1.4 Abschlußbemerkungen zum Krafttraining	57
5.2 Schnelligkeit – Sprinttraining für Werfer	58
5.2.1 Laufkoordination und Schnelligkeit	58
5.2.2 Schnelligkeitsschulung durch Sprints	58
5.2.3 Hürdenlaufen	59
5.3 Sprungkoordination und Sprungkraft	60
5.3.1 Das „Sprung-ABC“	60
5.3.2 Reaktiv-horizontale Sprünge	60
5.3.3 Reaktiv-vertikale Sprünge	61
5.4 Ausdauer	62
5.5 Beweglichkeit	63

6.	Trainingsmethodik der Haupttrainingsbereiche	67
6.1	Technische Ausbildung	67
6.2	Vielseitig-allgemeines Training	70
6.3	Krafttraining	73
6.4	Spezielles Krafttraining	75
7.	Periodisierung	77
8.	Protokollierung	101
9.	Technik der Disziplinen	106
9.1	Kugelstoß	106
9.1.1	Angleittechnik	106
9.1.1.1	Technikbeschreibung	106
9.1.1.2	Methodische Hinführung	110
9.1.1.3	Beurteilungskriterien	115
9.1.1.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten	115
9.1.1.5	Kriterien einer effektiven Technik	120
9.1.1.6	Bildreihenbeispiele	122
9.1.2	Drehtechnik	126
9.1.2.1	Technikbeschreibung	126
9.1.2.2	Methodische Hinführung	128
9.1.2.3	Beurteilungskriterien	130
9.1.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten	131
9.1.2.5	Kriterien einer effektiven Technik	134
9.1.2.6	Bildreihenbeispiel	135
9.2	Diskuswurf	138
9.2.1	Technikbeschreibung	138
9.2.2	Methodische Hinführung	150
9.2.3	Beurteilungskriterien	153
9.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten	153
9.2.5	Kriterien einer effektiven Technik	155
9.2.6	Bildreihenbeispiele	161

9.3	Speerwurf	166
9.3.1	Technikbeschreibung.....	166
9.3.2	Methodische Hinführung	177
9.3.3	Beurteilungskriterien	182
9.3.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten.....	182
9.3.5	Kriterien einer effektiven Technik	189
9.3.6	Bildreihenbeispiele.....	191
9.4	Hammerwurf	196
9.4.1	Technikbeschreibung.....	196
9.4.2	Methodische Hinführung	211
9.4.3	Die technische Ausbildung	213
9.4.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten.....	215
9.4.5	Kriterien einer effektiven Technik	217
9.4.6	Bildreihenbeispiel.....	219
10.	Komplexe Anforderungsprofile in den Disziplinen	229
10.1	Kugelstoßen.....	229
10.1.1	Kugelstoßen männlich	229
10.1.2	Kugelstoßen weiblich	230
10.2	Diskuswurf	231
10.2.1	Diskuswurf männlich	231
10.2.2	Diskuswurf weiblich	232
10.3	Speerwurf	233
10.3.1	Speerwurf männlich.....	233
10.3.2	Speerwurf weiblich.....	234
10.4	Hammerwurf	235
10.4.1	Hammerwurf männlich	235
10.4.2	Hammerwurf weiblich.....	235
11.	Belastungsparameter	237
11.1	Erläuterungen zu den Belastungsparameter-Vorschlägen	237
11.2	Terminologie	239
11.3	Belastungsparameter-Vorschläge	242
11.3.1	Kugelstoßen	242
11.3.2	Diskuswurf	246

11.3.3	Speerwurf	248
11.3.4	Hammerwurf	252
12.	Übungsprogramme zur Erhaltung der Beweglichkeit	255
13.	Literatur	261