

<b>Inhalt</b>			
Vorwort .....	13	2.1.2 Sportliche Leistung als bewertete Handlung .....	35
Geleitwort .....	16	2.1.3 Leistungsvoraussetzungen – Leistungsfähigkeit .....	41
<b>Erster Teil: Wesen und Grundzüge der Trainingslehre und Trainingswissenschaft</b>		2.1.4 Leistungssystem – Leistungsstruktur .....	44
<b>Kapitel 1</b>		2.1.4.1 Problem und Anliegen in Theorie und Praxis .....	44
<b>Gegenstand, Stellung und Methoden der Trainingswissenschaft</b> .....	17	2.1.4.2 Modelle des Leistungssystems und seiner Strukturen .....	45
1.1 Charakteristik des Gegenstandes .....	17	2.1.4.3 System und Struktur des Leistungsvollzugs .....	47
1.2 Stellung und Funktion in der Sportwissenschaft .....	19	2.1.4.4 System und Struktur der Leistungsfähigkeit .....	48
1.3 Erkenntnis- und Untersuchungsmethoden .....	26	2.1.5 Leistungsdiagnostik .....	52
1.3.1 Stand der Forschungsmethodik .....	26	2.1.5.1 Anliegen und Begriff .....	52
1.3.2 Fragen der Forschungsmethodologie .....	27	2.1.5.2 Gewinnung leistungsdiagnostischer Daten .....	53
1.3.3 Ansatz eines Methodensystems .....	31	2.1.5.3 Vergleichswerte und Normen ..	55
<b>Zweiter Teil: Sportliche Leistung, Leistungsfähigkeit – Struktur und Entwicklung</b>		<b>2.2 Funktionelle Mechanismen der Leistungsentwicklung</b> ....	<b>56</b>
<b>Kapitel 2</b>		2.2.1 Funktionsschema der sportlichen Tätigkeit .....	57
<b>Grundkonzept „Sportliche Leistung“</b> .....	34	2.2.2 Handlungsregulation und sportliche Leistung .....	63
2.1 Sportliche Leistung, Leistungsfähigkeit – Wesen und Struktur .....	34	2.2.2.1 Psychische Regulation von Handlungen – Begriff und Bedeutung .....	63
2.1.1 Zum Anliegen .....	34	2.2.2.2 Psychische Funktionen und Inhalte der sportlichen Leistung .....	65
		2.2.2.3 Überdauernde Persönlichkeitsmerkmale .....	68
		2.2.2.4 Handlungsregulation, Handlungskompetenz und Handlungsstruktur .....	70
		2.2.2.5 Die psychische Anforderungsstruktur sportlicher Leistungen .....	72
		2.2.2.6 Erste trainingsbezogene Folgerungen .....	75

2.2.3	Bewegungsregulation als Informationsorganisation .....	76	3.1.2	Wissenschaftliche Erklärungsansätze für Strategie und Taktik	98
2.2.3.1	Zum Begriff Bewegungsregulation .....	76	3.1.3	Taktik als indirekte Absicht .....	104
2.2.3.2	Bewegungsregulation als informationeller Prozess .....	78	3.1.4	Anforderungssituation .....	107
2.2.3.3	Modelle der Bewegungsregulation .....	82	3.1.5	Strategisch-taktische Leistung und Leistungsvoraussetzungen .....	113
2.2.3.4	Neurophysiologische Grundlagen .....	83	3.1.6	Objektivierung – Diagnostik .....	115
2.2.3.5	Psychologische, speziell mentale Aspekte .....	85	3.1.7	Taktik und Fairness .....	118
2.2.3.6	Erste trainingsbezogene Folgerungen .....	86	3.1.8	Erste Folgerungen für das strategisch-taktische Training .....	120
2.2.4	Morphologisch-funktionelle Anpassung .....	87	<b>3.2</b>	<b>Technik/Koordination – Beweglichkeit .....</b>	<b>120</b>
2.2.4.1	Anpassung als Prozess und Ergebnis .....	87	3.2.1	Sportliche Technik – sporttechnische Fertigkeiten .....	121
2.2.4.2	Modelle der Anpassung .....	88	3.2.1.1	Begriffe – allgemeine Charakteristik .....	121
2.2.4.3	Anforderungen an den Anpassungsprozess .....	89	3.2.1.2	Grundlagen und Abhängigkeiten .....	123
2.2.4.4	Alters- und geschlechts-spezifische Besonderheiten .....	90	3.2.1.3	FertigkeitSENTWICKLUNG – motorisches Lernen .....	128
2.2.4.5	Funktionelle und morphologische Anpassungen .....	91	3.2.1.4	Objektivierung – Diagnostik .....	133
2.2.4.6	Differenzierung der Anpassungsprozesse .....	92	3.2.1.5	Ansatzpunkte und erste Folgerungen für das Techniktraining .....	135
2.2.4.7	Klimaelemente (meteorologische Elemente) und Klimafaktoren .....	93	3.2.2	Koordinative Fähigkeiten .....	135
2.2.4.8	Erste trainingsbezogene Folgerungen .....	94	3.2.2.1	Begriff – allgemeine Charakteristik .....	135
			3.2.2.2	Systematik bzw. Taxonomie koordinativer Fähigkeiten .....	137
			3.2.2.3	Bedeutung koordinativer Fähigkeiten .....	139
			3.2.2.4	Objektivierung – Diagnostik .....	140
			3.2.2.5	Kritische Positionen und neuere Ansätze .....	141
			3.2.2.6	Ansatzpunkte für das Koordinationstraining .....	144
			3.2.3	Beweglichkeit .....	144
			3.2.3.1	Begriff – allgemeine Charakteristik .....	145
			3.2.3.2	Grundlagen und Abhängigkeiten .....	146

## Kapitel 3

### Wesen und Entwicklung von Hauptfaktoren sportlicher Leistungen .....

#### 3.1 Strategie und Taktik .....

##### 3.1.1 Begriff – Eingrenzung des Gegenstands .....

3.2.3.3	Bedeutung der Beweglichkeit ..	150	3.4.4	Objektivierung – Diagnostik ....	198
3.2.3.4	Objektivierung – Diagnostik ....	153			
3.2.3.5	Ansatzpunkte für die Ausbildung bzw. das Training der Beweglichkeit .....	155			
<b>3.3</b>	<b>Kondition .....</b>	<b>155</b>			
3.3.1	Begriff – allgemeine Charakteristik .....	155			
3.3.2	Kraftfähigkeiten .....	158			
3.3.2.1	Charakteristik der Kraftfähigkeit .....	158	<b>4.1</b>	<b>Charakteristik des sportlichen Trainings und die Aufgaben des Trainers .....</b>	<b>202</b>
3.3.2.2	Maximalkraftfähigkeit .....	159	4.1.1	Das sportliche Training .....	202
3.3.2.3	Schnellkraftfähigkeit .....	161	4.1.1.1	Zum Wesen des sportlichen Trainings .....	202
3.3.2.4	Reaktivkraftfähigkeit .....	162	4.1.1.2	Merkmale des sportlichen Trainings .....	203
3.3.2.5	Ausdauerkraft .....	163	4.1.1.3	Ziele und Aufgaben des sportlichen Trainings .....	206
3.3.2.6	Grundlagen der Kraftfähigkeiten .....	163	4.1.2	Die Rolle des Trainers im Trainingsprozess .....	207
3.3.2.7	Objektivierung – Diagnostik ....	166			
3.3.3	Schnelligkeitsfähigkeiten .....	168	<b>4.2</b>	<b>Trainingsinhalt, -mittel, -übungen und -methoden .....</b>	<b>211</b>
3.3.3.1	Begriff – allgemeine Charakteristik .....	168	4.2.1	Zusammenhänge und Relationen .....	211
3.3.3.2	Grundlagen der Schnelligkeit ...	169	4.2.2	Trainingsinhalt .....	211
3.3.3.3	Elementare Schnelligkeit .....	171	4.2.3	Trainingsmittel .....	211
3.3.3.4	Komplexe Schnelligkeit .....	173	4.2.4	Trainingsübungen und ihre Klassifizierung .....	214
3.3.3.5	Objektivierung – Diagnostik ....	175	4.2.5	Methoden im Training .....	216
3.3.4	Ausdauerfähigkeiten .....	178	<b>4.3</b>	<b>Belastung und Beanspruchung .....</b>	<b>220</b>
3.3.4.1	Charakteristik der Ausdauer ....	178	4.3.1	Sportliche Tätigkeit als Belastungsbewältigung .....	220
3.3.4.2	Differenzierung der Ausdauerfähigkeiten .....	180	4.3.2	Charakterisierung der Belastungsfaktoren .....	221
3.3.4.3	Ausdauer für azyklische Wettkampfübungen .....	186	4.3.3	Beanspruchung – Wiederherstellung – Regeneration .....	224
3.3.4.4	Objektivierung – Diagnostik ....	187			
3.3.4.5	Kraftausdauer .....	190			
<b>3.4</b>	<b>Konstitution .....</b>	<b>193</b>			
3.4.1	Begriff – Grundlagen .....	193			
3.4.2	Bedeutung konstitutioneller Leistungsvoraussetzungen .....	194			
3.4.3	Zur Trainierbarkeit des konstitutionellen Leistungsfaktors ....	198			

<b>4.3.3.1</b>	Aktivierung und Ermüdung – Erscheinungsformen der Beanspruchung .....	224	Trainingswissenschaft und Trainingslehre .....	258	
<b>4.3.3.2</b>	Wiederherstellung .....	228	<b>4.6.3</b>	Aufgabe der Trainingswissenschaft: Prinzipiensystem .....	260
<b>4.3.3.3</b>	Beschleunigte Wiederherstellung .....	229	<b>4.6.3.1</b>	Ansätze, Aspekte einer Ordnung .....	260
<b>4.3.3.4</b>	Objektivierungsmöglichkeiten von Beanspruchungs- und Wiederherstellungsgrad .....	232	<b>4.6.3.2</b>	Systemansatz nach trainingsmethodischen Entscheidungsdimensionen .....	262
<b>4.3.4</b>	Belastungssteigerung .....	233	<b>4.6.3.3</b>	Ausblick .....	268
<b>4.3.5</b>	Regeln zur Steuerung der Trainingsbelastung .....	235			
<b>4.4</b>	<b>Vielseitigkeit und Gerichtetheit des Trainings ...</b>	<b>236</b>			
<b>4.4.1</b>	Vielseitigkeit .....	238	<b>5.1</b>	<b>Techniktraining .....</b>	<b>272</b>
<b>4.4.2</b>	Gerichtetheit von allgemeinen Trainingsübungen .....	240	<b>5.1.1</b>	Begriff – Zielstellung .....	272
<b>4.4.3</b>	Allgemeine Trainingsübungen im langfristigen Leistungsaufbau .....	241	<b>5.1.2</b>	Wissenschaftliche Ansätze – Konzepte .....	274
<b>4.5</b>	<b>Belastbarkeit .....</b>	<b>243</b>	<b>5.1.2.1</b>	Komponenten des Techniktrainings .....	274
<b>4.5.1</b>	Begriff und Bedeutung .....	243	<b>5.1.2.2</b>	Hauptschritte, methodische Knotenpunkte .....	274
<b>4.5.2</b>	Wesentliche endogene und exogene Einflüsse auf die Belastbarkeit des Organismus ....	247	<b>5.1.2.3</b>	Arten und Formen des Techniktrainings .....	277
<b>4.5.3</b>	Sicherung der Belastbarkeit ....	249	<b>5.1.2.4</b>	Zu weiteren Ansätzen und Konzepten .....	281
<b>4.5.3.1</b>	Begriff und Bedeutung .....	249	<b>5.1.3</b>	Informationsgestaltung im Techniktraining .....	283
<b>4.5.3.2</b>	Grundlagen und Orientierungen zur Sicherung und Entwicklung der Belastbarkeit im Kindes- und Jugendalter .....	250	<b>5.1.3.1</b>	Aufgaben – Anforderungen .....	283
<b>4.5.3.3</b>	Beachtung individueller Bedingungen des Organismus ...	254	<b>5.1.3.2</b>	Zeitpunkt der Informationsgebung .....	284
<b>4.5.4</b>	Zusammenfassung .....	255	<b>5.1.3.3</b>	Arten der Informationsgebung .....	286
<b>4.6</b>	<b>Prinzipien des sportlichen Trainings .....</b>	<b>256</b>	<b>5.1.3.4</b>	Methodische Aspekte der Informationsverwertung .....	287
<b>4.6.1</b>	Prinzipien als wissenschaftlich begründete Handlungsorientierungen im Training .....	256	<b>5.1.3.5</b>	Bekräftigung und Korrektur.....	289
<b>4.6.2</b>	Zum gegenwärtigen Stand der Trainingsprinzipien in der		<b>5.1.4</b>	Gestaltung des Übens .....	291
			<b>5.1.4.1</b>	Üben als Hauptmethode .....	291
			<b>5.1.4.2</b>	Vereinfachung und Erleichterung der Anforderungen .....	292

5.1.4.3	Steuerung des Übens über äußere Ausführungsbedingungen .....	293	5.4	<b>Training der Kraftfähigkeit ..</b>	320
5.1.4.4	Übungsaufbau bei offenen Fertigkeiten .....	294	5.4.1	Trainingsmethodische Grundlagen .....	320
5.1.4.5	Entwicklung der variablen Verfügbarkeit .....	294	5.4.2	Kontraktionsformen bzw. Arbeitsweisen .....	323
5.1.5	Spezielle Probleme des Techniktrainings .....	295	5.4.3	Methoden des Maximalkrafttrainings .....	324
5.1.5.1	Umlernen .....	295	5.4.4	Methodik des Schnellkrafttrainings .....	329
5.1.5.2	Bewegungsbeobachtung, Bewegungsbeurteilung und Fehleranalyse .....	296	5.4.5	Ausbildung der Ausdauer bei maximalen Krafteinsätzen (Ausdauerkraft) .....	332
5.1.5.3	Messplatztraining .....	298	5.4.6	Zum Krafttraining mit Kindern, Jugendlichen und Frauen .....	333
5.1.6	Prinzipien des Techniktrainings .....	299	5.4.7	Organisationsmethodische Verfahren .....	334
5.2	<b>Koordinationstraining .....</b>	300	5.4.8	Vermeiden von Fehlbelastungen .....	334
5.2.1	Problemsicht und Begriffsbestimmung .....	300	5.5	<b>Training der Schnelligkeit .....</b>	337
5.2.2	Ziele und Funktionen .....	301	5.5.1	Ziele, Trainingsübungen, Trainingsmethoden .....	337
5.2.3	Inhalte und Methoden .....	303	5.5.2	Training der elementaren Schnelligkeit .....	339
5.2.3.1	Trainingsmittel .....	303	5.5.3	Training der komplexen Schnelligkeit .....	341
5.2.3.2	Methoden .....	303	5.5.3.1	Training der zyklischen Bewegungsschnelligkeit .....	341
5.2.3.3	Spezifische Ansätze .....	304	5.5.3.2	Training der Handlungsschnelligkeit .....	344
5.2.4	Koordinationstraining im langfristigen Leistungsaufbau ..	306	5.5.4	Grundlegende trainingsmethodische Orientierungen ....	346
5.3	<b>Training der Beweglichkeit ...</b>	307	5.6	<b>Training der Ausdauer .....</b>	347
5.3.1	Zielstellung – Aufgaben – Wirkungen .....	307	5.6.1	Ziele und Trainingsübungen ....	347
5.3.2	Trainingsinhalte und -methoden .....	309	5.6.2	Trainingsmethoden .....	349
5.3.2.1	Grundmethoden .....	310	5.6.2.1	Dauermethoden .....	350
5.3.2.2	Zu PNF-Techniken .....	313	5.6.2.2	Methoden mit intermittierender Belastung .....	353
5.3.2.3	Vergleich der Methoden und Techniken .....	315	5.6.2.3	Wettkampfmethode .....	357
5.3.2.4	Ergänzende Methoden und Maßnahmen .....	316	5.6.3	Training der Ausdauerfähigkeiten .....	357
5.3.3	Methodisches Vorgehen .....	317			

5.6.3.1	Training der Grundlagenausdauer .....	358	5.8.3	Pädagogisch-psychologische Einflussnahme .....	384
5.6.3.2	Training der wettkampfspezifischen Schnelligkeitsausdauer ...	359	5.8.4	Psychologisches Training .....	387
5.6.3.3	Training der wettkampfspezifischen Kurzzeitausdauer .....	360	5.8.4.1	Begriff und Zielstellung .....	387
5.6.3.4	Training der wettkampfspezifischen Mittelzeitausdauer .....	360	5.8.4.2	Methoden und Inhalte psychologischer Trainingsprogramme .....	390
5.6.3.5	Training der wettkampfspezifischen Langzeitausdauer .....	361	5.8.5	Systematisches mentales Training .....	394
5.6.4	Training der Kraftausdauer .....	361	5.8.5.1	Bestimmung der Zielstellung und Zielrichtung .....	394
5.6.4.1	Kraftausdauertraining in Form des Kreistrainings .....	362	5.8.5.2	Erarbeitung des Programms und Integration in den Trainings- und Wettkampfprozess .....	394
5.6.4.2	Wettkampfspezifisches Kraftausdauertraining .....	364	5.8.5.3	Festigung und Optimierung des mentalen Trainingsprogramms .....	397
<b>5.7</b>	<b>Training strategisch-taktischer Fähigkeiten .....</b>	<b>366</b>			
5.7.1	Methodische Grundlinie .....	367			
5.7.1.1	Ganzheitliches Training .....	367	<b>Kapitel 6</b>		
5.7.1.2	Erwerb strategisch-taktischer Kenntnisse .....	367	<b>Trainingssystem und Trainingssteuerung .....</b>	<b>399</b>	
5.7.1.3	Ausbildung strategisch-taktischer Fähigkeiten .....	371	<b>6.1</b>	<b>Die Struktur des Trainingsprozesses .....</b>	<b>399</b>
5.7.1.4	Ausbildung von Assoziationen .....	373	6.1.1	Langfristiger Leistungsaufbau ..	401
5.7.2	Methodische Schwerpunkte .....	375	6.1.1.1	Gliederung des langfristigen Leistungsaufbaus .....	401
5.7.2.1	Methodische Grundformen .....	375	6.1.1.2	Etappenziele, -inhalte und -aufgaben .....	404
5.7.2.2	Vorbereitung auf spezielle Gegner .....	376	6.1.1.3	Trainingsmethodische und leistungsorganisatorische Grundlagen für den langfristigen Leistungsaufbau .....	409
5.7.2.3	Taktiktraining .....	377	6.1.2	Zyklisierung des sportlichen Trainings .....	416
5.7.3	Zusammenhang von strategisch-taktischem und technisch-koordinativem Training .....	378	6.1.2.1	Die Trainingseinheit .....	418
<b>5.8</b>	<b>Ausbildung psychischer Regulationsvoraussetzungen .</b>	<b>381</b>	6.1.2.2	Mikrozyklus (MIZ) .....	421
5.8.1	Begriff – Zielstellung .....	381	6.1.2.3	Mesozyklus (MEZ) .....	425
5.8.2	Bestimmung von Ausbildungszielen durch Anforderungsanalysen .....	382	6.1.2.4	Makrozyklus (MAZ) .....	428
			6.1.2.5	Mehrjahreszyklen .....	433

<b>6.2 Leistungs- und Trainingssteuerung .....</b>	<b>435</b>	<b>6.5.4 Anforderungen an die Zufuhr von Vitaminen .....</b>	<b>493</b>
6.2.1 Grundlagen und Ziele .....	435	6.5.5 Anforderungen an die Zufuhr von Mineralstoffen .....	495
6.2.2 Formen .....	438	6.5.6 Anforderungen an die Flüssigkeitszufuhr .....	497
6.2.3 Hauptbestandteile .....	440	6.5.7 Reduktion der Körpermasse ....	500
6.2.3.1 Analyse und Prognose .....	441	6.5.8 Allgemeine und sportart- spezifische Empfehlungen .....	501
6.2.3.2 Leistungs- und Trainingsplanung .....	443	6.5.9 Folgerungen .....	503
6.2.3.3 Leistungs- und Trainingsdiagnostik .....	447	<b>6.6 Sportmedizinische Betreuung..</b>	<b>504</b>
6.2.3.4 Lenkungsmaßnahmen .....	453	6.6.1 Begriff, Grundlagen, Aufgabenstellung .....	504
<b>6.3 Zusätzliche Leistungsbeeinflussung .....</b>	<b>453</b>	6.6.2 Präventivuntersuchungen durch Sportmediziner .....	506
6.3.1 Leistungsförderer bzw. ergogene Hilfen .....	453	6.6.3 Kompetentes Handeln praktisch tätiger Sportärzte .....	510
6.3.2 Kampf dem Doping .....	459	6.6.4 Zusammenfassung .....	512
6.3.3 Training in mittleren Höhen ....	462		
6.3.3.1 Charakterisierung der Bedingungen .....	462		
6.3.3.2 Die Wirkung des Klimas der mittleren Höhe auf das Allgemeinbefinden und die sportliche Leistungsfähigkeit ...	466		
6.3.3.3 Trainingsgestaltung in mittleren Höhen .....	470		
<b>6.4 Eignungsdiagnostik und Talentauswahl .....</b>	<b>473</b>		
6.4.1 Ziel und Aufgaben .....	474		
6.4.2 Vorgehen bei der Eignungsdiagnose und Talentauswahl ....	476	<b>7.1 Wesen und Funktion sportlicher Wettkämpfe .....</b>	<b>515</b>
6.4.3 Voraussetzungen für sportart- gerichtete Talentprognosen .....	479	7.1.1 Funktionen sportlicher Wettkämpfe .....	516
<b>6.5 Training und Ernährung .....</b>	<b>481</b>	7.1.2 Wettkampfsystem .....	517
6.5.1 Ernährungsbilanzen und Supplementierung .....	481	7.1.2.1 Einflussfaktoren auf das Wettkampfsystem .....	518
6.5.2 Anforderungen an die Energiezufuhr .....	482	7.1.2.2 Einteilung von Wettkämpfen ...	519
6.5.3 Relationen zwischen den Hauptnährstoffen .....	484	7.1.2.3 Wettkampfreglement .....	520
		7.1.3 Klassifikation der Wettkampfübungen .....	522

<b>7.2</b>	<b>Wettkämpfe im Nachwuchsbereich .....</b>	<b>523</b>	<b>7.4.3</b>	<b>Unmittelbare Wettkampf-vorbereitung (UWV) .....</b>	<b>551</b>
7.2.1	Training und Wettkampf im langfristigen Leistungsaufbau ...	524	7.4.3.1	Struktur und Gestaltung der UWV .....	552
7.2.2	Hauptfunktionen von Nachwuchswettkämpfen .....	526	7.4.3.2	Vorbereitung auf die konkreten Bedingungen des Wettkampfs .....	553
7.2.3	Anforderungen an entwicklungsgemäß gestaltete Wettkämpfe .....	529	7.4.4	Führung der Sportler im Wettkampf .....	556
7.2.3.1	Vielseitigkeit in den Wettkampfanforderungen .....	530	7.4.4.1	Direkte Einflussnahme während des Wettkampfs .....	556
7.2.3.2	Wettkämpfe zur Herausbildung von Leistungsvoraussetzungen ..	531	7.4.4.2	Gestaltung der Phasen zwischen den Wettkämpfen bzw. Starts .....	558
7.2.3.3	Kind- und entwicklungsgemäß gestaltete Wettkampfgeräte .....	532	7.4.4.3	Folgerungen zur Selbstregulation .....	559
7.2.4	Wettkampfbeginn und Wettkampfhäufigkeit .....	533	7.4.5	Auswertung sportlicher Wettkämpfe .....	559
7.2.5	Jahresplanung von Wettkämpfen .....	534	7.4.5.1	Wettkampfdiagnostik .....	559
7.3	<b>Steuerung sportlicher Wettkämpfe .....</b>	<b>537</b>	7.4.5.2	Weltstandsanalysen .....	562
7.3.1	Einflussfaktoren auf die Wettkampfsteuerung .....	538	<b>7.5</b>	<b>Prognosen der Wettkampfleistung .....</b>	<b>568</b>
7.3.2	Wettkampfplanung .....	540	7.5.1	Extrapolationen der Wettkampfleistung .....	568
7.3.2.1	Allgemeine Orientierungen .....	540	7.5.2	Leistungsgrenzen und Leistungspotenzen .....	570
7.3.2.2	Sportartspezifische Orientierungen .....	541	7.5.3	Expertenaussagen zu Leistungsentwicklungen .....	572
7.3.2.3	Arten der Wettkampf-planungen .....	541	7.5.4	Vorhersagen neuer Techniken und Bewegungen .....	574
7.4	<b>Organisation und Analyse der Wettkampfleistung .....</b>	<b>543</b>	7.5.5	Folgerungen für ein Prognosetraining .....	576
7.4.1	Wettkampfgestaltung durch Trainer und Sportler .....	543	<b>Glossar .....</b>	<b>577</b>	
7.4.1.1	Wettkämpfe im Leistungsaufbau .....	544	<b>Sachwortverzeichnis .....</b>	<b>593</b>	
7.4.1.2	Langfristige Wettkampfvorbereitung .....	546	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>603</b>	
7.4.1.3	Anforderungen an das soziale Umfeld .....	548	<b>Wissenschaftliche Biografien der Autoren .....</b>	<b>655</b>	
7.4.2	Psychische Wettkampfvorbereitung .....	548			