

Inhalt

Einführung	7
Philostratos und sein Werk „Über das Training“ – Sport in der Antike – Philostratos und die Olympischen Spiele der Neuzeit	
Philostratos: <i>Peri Gymnastikes / Über das Training</i>	39
Einleitung	
1 Trainingslehre als Wissenschaft.....	40/41
2 Ziel der Abhandlung	42/43
Die Sportarten	
3 Einteilung	44/45
3-11 Entstehung	44/45
3 Pentathlon – 4 Langstreckenlauf – 5 Stadionlauf – 6 Doppellauf – 7 Waffenlauf – 9 Boxen – 11 Ringen und Pankration	
11 Bedeutung des Trainings	
12-13 Einführung in Olympia	54/55
12 Wettkämpfe der Männer – 13 Wettkämpfe der Knaben	
13 Bedeutung des Trainings	
Der Trainer	
14-15 Trainingslehre zwischen Turnübung und Medizin	58/59
16 Entstehung der Trainingslehre	60/61
17-18 Attribute des Trainers	62/63
19 Besonderheit in Sparta: Paramilitärisches Training	64/65
20-24 Motivation der Sportler durch den Trainer	64/65
25-26 Kenntnisse des Trainers	68/69
26 Eignungsprüfung durch den Trainer	70/71

Inhalt

Der Sportler

27-30	Allgemeine Eignung	73/74
27	Besonderheit in Sparta: Mädchen – 28 Knaben –	
29	Männer – 30 Anfälligekeiten	
31-35	Spezielle Eignung für einzelne Sportarten	78/79
31	Pentathlon – 32 Langstreckenlauf – 33 Waffen-, Stadion- und Doppellauf – 34 Boxen – 35 Ringen und Pankration	
36-42	Einteilung nach äußereren und inneren Merkmalen	88/89
36	Im Kleinen Große – 37 Sportler-Gestalten – 41 Gleichhänder – 42 Temperamente	

Das Training

43	Abhärtung	94/95
44-46	Verweichlichung	96/97
44	Essen und Trinken – 45 Sex und Geldgier – 46 Trägheit	
47-49	Falsches Training	100/101
47	Vier-Tage-Zyklus – 48 Probleme durch Essen, Trinken und Sex	
50-54	Richtiges Training	104/105
50	Probleme durch Essen, Trinken und Sex – 53 Psychische Probleme – 54 Fazit: Kein Vier-Tage-Zyklus!	
55-58	Hilfsmittel	110/111
55	Sprunggewicht – 56 Staub und Lehm – 57 Stoßsack –	
58	Sonnenbad – 58 Besonderheit in Sparta: Schwitzen und Trockeneinölung	

Appendix

Pausanias, Beschreibung Griechenlands (Auszüge)	114/115
Suda zu Philostratos	118/119

Anhang

Zu dieser Ausgabe	121
Zum Weiterlesen	123
Karte	126
Register	127