

INHALT

Abkürzungsverzeichnis	10
Vorwort	12
1 Entwicklung des Trainings- und Wettkampfsystems	14
1.1 Zur Herausbildung der Sportart	14
1.2 Zur Entwicklung des Wettkampfsystems	17
1.3 Ursachen der Leistungsentwicklung	31
1.4 Leistungsentwicklung	36
2 Zur Struktur leichtathletischer Leistungen	43
3 Grundlagen des Trainings in der Leichtathletik	52
3.1 Das sportliche Training	52
3.2 Grundprinzipien des Trainings	57
3.3 Trainingsübungen und -methoden	66
3.3.1 Trainingsübungen	66
3.3.2 Trainingsmethoden	72
3.3.2.1 Methoden zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten	73
3.3.2.2 Methoden zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten	78
3.3.2.3 Methoden in der technischen Ausbildung/Fertigkeitsentwicklung	85
3.4 Trainingsstruktur	97
3.4.1 Entwicklung der sportlichen Form	98
3.4.2 Entwicklung der sportlichen Meisterschaft	105
4 Leichtathletisches Nachwuchstraining	111
4.1 Grundlagentraining	126
4.1.1 Bestimmung, Ziele und Aufgaben	126
4.1.2 Schwerpunkte der Erziehung	129
4.1.3 Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung	133
4.1.3.1 Vielseitigkeit des Trainings und Spezialisierung	133

4.1.3.2	Einheitlichkeit des Trainings	138
4.1.3.3	Besonderheiten der Belastungsgestaltung	142
4.1.4	Entwicklung konditioneller Fähigkeiten	146
4.1.4.1	Ziele, Aufgaben und Grenzen	146
4.1.4.2	Trainingsübungen und -methoden	149
4.1.5	Entwicklung koordinativer Fähigkeiten	164
4.1.6	Entwicklung sportmotorischer Fertigkeiten	165
4.1.7	Planung des Trainings	173
4.1.7.1	Jahresplan	173
4.1.7.2	Abschnittsplan	177
4.1.7.3	Wochenplan (Mikrozyklus)	177
4.1.7.4	Gestaltung der Trainingseinheit	179
4.1.8	Funktion der Wettkämpfe und Kontrollen	182
4.2	Aufbautraining	186
4.2.1	Bestimmung, Ziele und Aufgaben	186
4.2.2	Widerspiegelung trainingsmethodischer Grundprinzipien	189
4.2.3	Gestaltung der allgemeinen Ausbildung	197
4.3	Anschlussstraining	201
5	Kurzstrecken- und Hürdenlauf	205
5.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	206
5.2	Leistungsstruktur	212
5.3	Technik und technische Ausbildung	228
5.3.1	Grundlagen der Technik	228
5.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	236
5.4	Sprintlauf	239
5.4.1	Technik	239
5.4.2	Technische Ausbildung	250
5.5	Tiefstart	257
5.5.1	Technik	257
5.5.2	Technische Ausbildung	270

5.6	Staffellauf	277
5.6.1	Technik	277
5.6.2	Technische Ausbildung	288
5.7	Hürdenlauf	293
5.7.1	Technik	293
5.7.2	Technische Ausbildung	305
5.8	Training im Nachwuchsbereich	314
6	Mittel- und Langstreckenlauf/Gehen	336
6.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	336
6.2	Leistungsstruktur	342
6.3	Technik und technische Ausbildung	354
6.3.1	Grundlagen der Technik	354
6.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	357
6.4	Mittel- und Langstreckenlauf	359
6.4.1	Technik	359
6.4.2	Technische Ausbildung	361
6.5	Hindernislauf	364
6.5.1	Technik	364
6.5.2	Technische Ausbildung	371
6.6	Sportliches Gehen	378
6.6.1	Technik	378
6.6.2	Technische Ausbildung	390
6.7	Training im Nachwuchsbereich	396
7	Sprung	414
7.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	414
7.2	Leistungsstruktur	420
7.3	Technik und technische Ausbildung	426
7.3.1	Grundlagen der Technik	426
7.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	435
7.4	Weitsprung	439

7.4.1	Technik	439
7.4.2	Technische Ausbildung	449
7.5	Hochsprung	456
7.5.1	Technik	456
7.5.2	Technische Ausbildung	465
7.6	Dreisprung	471
7.6.1	Technik	471
7.6.2	Technische Ausbildung	479
7.7	Stabhochsprung	486
7.7.1	Technik	486
7.7.2	Technische Ausbildung	502
7.8	Training im Nachwuchsbereich	513
8	Wurf und Stoß	525
8.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	527
8.2	Leistungsstruktur	530
8.3	Technik und technische Ausbildung	536
8.3.1	Grundlagen der Technik	536
8.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	542
8.4	Kugelstoß	545
8.4.1	Anleittechnik	545
8.4.1.1	Technik	545
8.4.1.2	Technische Ausbildung	555
8.4.2	Drehstoßtechnik	565
8.4.2.1	Technik	565
8.4.2.2	Technische Ausbildung	572
8.5	Diskuswurf	573
8.5.1	Technik	573
8.5.2	Technische Ausbildung	584
8.6	Speerwurf	593
8.6.1	Technik	593
8.6.2	Technische Ausbildung	604

8.7	Hammerwurf	617
8.7.1	Technik	617
8.7.2	Technische Ausbildung	634
8.8	Training im Nachwuchsbereich	645
9	Mehrkampf	655
9.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	655
9.2	Leistungsstruktur	659
9.3	Technik und technische Ausbildung	663
9.4	Training im Nachwuchsbereich	665
	Anhang	674
	Trainingsmittel-Übersichten	674
	Schnelligkeitsfähigkeiten	674
	Trainingsmittel Leichtathletik	675
	Kraftfähigkeiten I	677
	Trainingsmittel Leichtathletik	678
	Kraftfähigkeiten II	679
	Trainingsmittel Leichtathletik	680
	Kraftfähigkeiten III	682
	Ausdauerfähigkeiten I	683
	Trainingsmittel Leichtathletik	684
	Ausdauerfähigkeiten II	686
	Trainingsmittel Leichtathletik	687
	Hilfen zum Ausdauertraining	689
	Literaturverzeichnis.....	696
	Stichwortverzeichnis.....	704
	Register	704
	Die Autoren	709
	Bildnachweis	711