

1.1 Einführung	12
1.2 Einbindung in das langfristige Trainingskonzept	15
1.2.1 Bezug zur Schülerleichtathletik	16
1.2.2 Bezug zu <i>Jugendleichtathletik BASICS</i> – den Grundprinzipien des Aufbautrainings	17
1.3 Mehrkampfausbildung im Grundlagentraining	18
1.3.1 Gezielte Vielseitigkeit	19
1.4 Inhalte und Aufbau dieses Buches	20

Leistungsbestimmende Komponenten des Mehrkampfs
KAPITEL 2

2.1 Eine Philosophie im (des) Mehrkampf(s)	25
2.2 Mehrkampftypen	26
2.3 Zur Konstitution der Mehrkämpfer	28
2.4 Koordinativ-technische Voraussetzungen	29
2.4.1 Koordinative Fähigkeiten	29
2.4.2 Technikerwerb	29
2.5 Konditionelle Voraussetzungen	31
2.5.1 Schnell- und Reaktivkraft	33
2.5.2 Schnelligkeit	34
2.5.3 Maximal- und Explosivkraft	34
2.5.4 Allgemeine Athletik	35
2.5.5 Beweglichkeit, Flexibilität und Gewandtheit	36
2.5.6 Ausdauer	37
2.6 Die Punktwertung	39
2.7 Die psychischen Anforderungen des Mehrkampfs	41

Die Disziplinen des Zehnkampfs
KAPITEL 3

3.1 100-Meter-Sprint	46
<i>Technikleitbild</i>	48
3.1.1 Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	52
3.1.2 Spezielle Trainingsübungen für den Sprint	53
3.1.3 Wettkampfhinweise	55
3.2 Weitsprung	56
<i>Technikleitbild</i>	58
3.2.1 Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	62
3.2.2 Spezielle Trainingsübungen für den Weitsprung	63
3.2.3 Wettkampfhinweise	65
3.3 Kugelstoßen	67
<i>Technikleitbild</i>	68
3.3.1 Angleittechnik: technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	72
3.3.2 Angleittechnik: spezielle Trainingsübungen	73
3.3.3 Wettkampfhinweise	75

3.4	Hochsprung	76
	<i>Technikleitbild</i>	78
3.4.1	Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	80
3.4.2	Spezielle Trainingsübungen für den Hochsprung	81
3.4.3	Wettkampfhinweise	83
3.5	400-Meter-Sprint	83
	<i>Technikleitbild</i>	85
3.5.1	Fehler und Korrekturmöglichkeiten	86
3.5.2	Spezielle Trainingsformen für den 400-Meter-Sprint	86
3.5.3	Wettkampfhinweise	88
3.6	110 Meter Hürden	90
	<i>Technikleitbild</i>	92
3.6.1	Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	96
3.6.2	Spezielle Trainingsübungen für den Hürdensprint	97
3.6.3	Wettkampfhinweise	99
3.7	Diskuswerfen	100
	<i>Technikleitbild</i>	102
3.7.1	Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	106
3.7.2	Spezielle Trainingsübungen für den Diskuswurf	106
3.7.3	Wettkampfhinweise	110
3.8	Stabhochsprung	112
	<i>Technikleitbild</i>	114
3.8.1	Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	118
3.8.2	Spezielle Trainingsübungen für den Stabhochsprung	118
3.8.3	Wettkampfhinweise	123
3.9	Speerwerfen	124
	<i>Technikleitbild</i>	126
3.9.1	Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	130
3.9.2	Spezielle Trainingsübungen für den Speerwurf	131
3.9.3	Wettkampfhinweise	133
3.10	1.500 Meter	134
	<i>Technikleitbild</i>	135
3.10.1	Fehler und Korrekturmöglichkeiten	136
3.10.2	Spezielle Trainingsübungen für die Ausdauer	136
3.10.3	Wettkampfhinweise	138

4.1	100 Meter Hürden	144
	<i>Technikleitbild</i>	146
4.1.1	Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	150
4.1.2	Spezielle Trainingsübungen für das Hürdenlaufen	151
4.1.3	Wettkampfhinweise	153

4.2 Hochsprung	154
<i>Technikleitbild</i>	156
4.2.1 Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	160
4.2.2 Spezielle Trainingsübungen für den Hochsprung	161
4.2.3 Wettkampfhinweise	163
4.3 Kugelstoßen	164
<i>Technikleitbild</i>	166
4.3.1 Wechselschritt-Technik: technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	168
4.3.2 Spezielle Trainingsübungen für das Kugelstoßen	169
4.3.3 Wettkampfhinweise	170
4.4 200-Meter-Sprint	171
<i>Technikleitbild</i>	172
4.4.1 Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	174
4.4.2 Spezielle Trainingsübungen für Sprint und Sprintausdauer	174
4.4.3 Wettkampfhinweise	177
4.5 Weitsprung	178
<i>Technikleitbild</i>	180
4.5.1 Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	184
4.5.2 Spezielle Trainingsübungen für den Weitsprung und für horizontale Sprünge	185
4.5.3 Wettkampfhinweise	187
4.6 Speerwurf	188
<i>Technikleitbild</i>	190
4.6.1 Technische Fehler und Korrekturmöglichkeiten	192
4.6.2 Spezielle Trainingsübungen für den Speerwurf	192
4.6.3 Wettkampfhinweise	194
4.7 800 Meter	195
<i>Technikleitbild</i>	196
4.7.1 Fehler und Korrekturmöglichkeiten	196
4.7.2 Spezielle Trainingsübungen für die Ausdauer	196
4.7.3 Wettkampfhinweise	197

Techniktraining der Mehrkämpfer

KAPITEL 5

5.1 Einleitung	202
5.2 Methodik und motorisches Lernen	204
5.3 Technikerwerb im mehrjährigen Trainingsaufbau	206
5.4 Techniktraining im Jahresverlauf	212
5.5 Techniktraining in der Trainingseinheit	215
5.5.1 Disziplinübergreifende Bewegungselemente	216
5.5.2 Disziplinenkopplung	217
5.5.3 Technomotorische Gesamtbelastung	219
5.5.4 Techniktraining unter Ermüdung?	220

KAPITEL 6

Mehrkampfspezifisches Konditions- und Fähigkeitstraining

6.1	Schnelligkeit	224
6.2	Schnellkraft	226
6.2.1	Sprintkraft	227
6.2.2	Sprungkraft	228
6.2.3	Wurfkraft	229
6.3	Krafttraining	231
6.3.1	Allgemeine Athletik	232
6.3.2	Maximalkraft und Gewichtheben	233
6.3.3	Besonderheiten im Krafttraining von Mehrkämpferinnen	234
6.3.4	Durchführung des Krafttrainings	235
6.4	Beweglichkeit und Gewandtheit	235
6.5	Ausdauer	237
6.5.1	Schnelligkeitsausdauer	237
6.5.2	Aerobe Ausdauer	239
6.6	Kombination konditioneller Inhalte	239
6.7	Anschlussstraining	241

KAPITEL 7

Trainingsplanung und -periodisierung

7.1	Periodisierungsmodell	246
7.2	Grundsätze der Trainingsplanung	249
7.2.1	Belastung und Erholung	249
7.2.2	Voraussetzungstraining zur Belastbarkeitssteigerung	250
7.2.3	Training als Steuerungsprozess	251
7.3	Konkrete Jahrestrainingsplanung	252
7.3.1	Grobgliederung des Trainingsjahres	252
7.3.2	Alters- bzw. Entwicklungsgemäßheit der Trainingsbelastung	254
7.3.3	Step by step – Schritte der Trainingsplanung	255
7.4	Exemplarische Wochentrainingspläne der Disziplinen	259
7.4.1	Wochentrainingspläne Siebenkampf	264
7.4.2	Wochentrainingspläne Zehnkampf	276

		Inhaltsverzeichnis
Wettkampfgestaltung im Mehrkampf		KAPITEL 8
8.1 Wettkampfplanung	290	
8.1.1 Einzelstarts und Hallensaison	290	
8.1.2 Vorbereitende Einzelstarts in der Freiluftsaison	292	
8.1.3 Terminierung der Mehrkämpfe	292	
8.1.4 Zwischen-Wettkampftraining und UWV	293	
8.1.5 Die Nachsaison	294	
8.2 Der Mehrkampf – davor, während und danach	294	
8.2.1 Kurz vor dem Mehrkampf	294	
8.2.2 Mehrkampfdurchführung	295	
8.2.3 Mehrkampfnachbereitung	296	
8.3 Ernährung – allgemein und im Mehrkampf	297	
Protokollierung des Trainings		KAPITEL 9
9.1 Systematische Protokollierung	302	
9.2 Das Trainingstagebuch	303	
Zubringerleistungen für Sieben- und Zehnkampf		KAPITEL 10
10.1 Testübungen	306	
Der Mehrkampftrainer		KAPITEL 11
11.1 Der Mehrkampftrainer – ein Universalist!	310	
11.2 Einsatz von Spezialtrainern	312	
11.3 Der Jugendtrainer – ein Leistungs-Pädagoge	314	
Glossar	316	
Literatur	318	