

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur 7. Auflage .....</b>	<b>8</b>
<b>1 Trainingswissenschaft als sportwissenschaftliche Disziplin .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Training als Gegenstand von Wissenschaft .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Der Trainingsbegriff .....</b>	<b>14</b>
<b>1.3 Das Selbstverständnis der Trainingswissenschaft .....</b>	<b>18</b>
<b>1.4 Die Gegenstandsbereiche der Trainingswissenschaft .....</b>	<b>29</b>
<b>1.5 Forschungsstrategien in der Trainingswissenschaft .....</b>	<b>32</b>
<b>1.6 Zur Zukunft der Trainingswissenschaft .....</b>	<b>40</b>
<b>1.7 Fragen zur Lernkontrolle .....</b>	<b>42</b>
<b>2 Sportliche Leistungsfähigkeit .....</b>	<b>43</b>
<b>2.1 Modellvorstellungen zur Struktur der sportlichen Leistung .....</b>	<b>43</b>
<b>2.1.1 Heuristische Modelle (ohne empirische Prüfung) .....</b>	<b>44</b>
<b>2.1.2 Leistungsstrukturmodelle mit empirischer Prüfung .....</b>	<b>46</b>
<b>2.1.3 Ein integratives Modell der sportlichen Leistung .....</b>	<b>49</b>
<b>2.2 Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit .....</b>	<b>51</b>
<b>2.2.1 Ausdauer .....</b>	<b>55</b>
<b>2.2.2 Kraft .....</b>	<b>76</b>
<b>2.2.3 Schnelligkeit .....</b>	<b>101</b>
<b>2.2.4 Beweglichkeit .....</b>	<b>117</b>
<b>2.2.5 Koordination .....</b>	<b>123</b>
<b>2.2.6 Technik .....</b>	<b>129</b>
<b>2.2.7 Taktik und psychische Eigenschaften .....</b>	<b>149</b>
<b>2.3 Leistungsdiagnostik .....</b>	<b>177</b>
<b>2.3.1 Leistungsdiagnostik zur Theoriebildung .....</b>	<b>177</b>
<b>2.3.2 Leistungsdiagnostik in der Trainings- und Wettkampfpraxis .....</b>	<b>182</b>
<b>2.4 Fragen zur Lernkontrolle .....</b>	<b>190</b>

## Inhaltsverzeichnis

<b>3 Das sportliche Training .....</b>	191
<b>3.1 Modelle zu Training und Trainingssteuerung .....</b>	191
<b>3.1.1 Die Innenperspektive des Trainings .....</b>	193
<b>3.1.2 Die Außenperspektive der Trainingssteuerung .....</b>	206
<b>3.1.3 Die ganzheitliche Perspektive: Training aus synergetischer Sicht ....</b>	209
<b>3.2 Trainingsplanung .....</b>	214
<b>3.2.1 Planung der Trainingsziele.....</b>	216
<b>3.2.2 Planung der Trainingsstruktur .....</b>	216
<b>3.3 Trainingsdurchführung.....</b>	230
<b>3.3.1 Instruktion und Feedback .....</b>	231
<b>3.3.2 Führungsverhalten .....</b>	233
<b>3.4 Trainingskontrolle und -auswertung .....</b>	235
<b>3.4.1 Trainingsprotokollierung .....</b>	236
<b>3.4.2 Leistungskontrolle .....</b>	238
<b>3.4.3 Trainings- und Leistungsverlaufsanalyse .....</b>	239
<b>3.4.4 Trainingswirkungsanalyse .....</b>	240
<b>3.5 Fragen zur Lernkontrolle .....</b>	242
<b>4 Der sportliche Wettkampf .....</b>	243
<b>4.1 Modellvorstellungen zum Wettkampf .....</b>	244
<b>4.1.1 Begriffliche Grundlagen .....</b>	244
<b>4.1.2 Der sportliche Wettkampf als komplexes dynamisches System .....</b>	246
<b>4.1.3 Die Kopplung von Training und Wettkampf.....</b>	250
<b>4.2 Wettkampfsteuerung .....</b>	254
<b>4.2.1 Wettkampfvorbereitung.....</b>	255
<b>4.2.2 Wettkampflenkung (Coaching) .....</b>	261
<b>4.2.3 Wettkampfnachbereitung .....</b>	262
<b>4.3 Wettkampfdiagnostik .....</b>	264
<b>4.3.1 Wettkampfbeobachtung .....</b>	267
<b>4.3.2 Spielbeobachtung.....</b>	270
<b>4.3.3 Methoden der Spielanalyse.....</b>	272
<b>4.4 Fragen zur Lernkontrolle .....</b>	279

<b>5 Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft .....</b>	280
<b>5.1 Trainingswissenschaft und Leistungssport .....</b>	280
<b>5.1.1 Sportartanalyse: Belastungsprofil, Anforderungsprofil und Weltstandsanalyse .....</b>	281
<b>5.1.2 Nachwuchstraining .....</b>	282
<b>5.1.3 Talententwicklung .....</b>	288
<b>5.1.4 Messplatztraining .....</b>	305
<b>5.1.5 Prozessbegleitende Trainingsforschung .....</b>	306
<b>5.1.6 Training im Senioren-Leistungssport .....</b>	310
<b>5.2 Trainingswissenschaft und Fitnesssport .....</b>	314
<b>5.2.1 Fitness-Begriff .....</b>	314
<b>5.2.2 Ausdauertraining im Fitnessbereich .....</b>	317
<b>5.2.3 Krafttraining im Fitnessbereich .....</b>	321
<b>5.2.4 Beweglichkeit und Fitness .....</b>	326
<b>5.2.5 Gewichtsmanagement, Ernährung und Fitness .....</b>	328
<b>5.3 Trainingswissenschaft und Gesundheits- und Alterssport.....</b>	332
<b>5.3.1 Gesundheitswissenschaftliche Grundlagen .....</b>	332
<b>5.3.2 Konzeptionelle Grundlagen gesundheitssportlicher Interventionen .</b>	336
<b>5.3.3 Trainingswissenschaftliche Aspekte des Alterssports .....</b>	340
<b>5.4 Trainingswissenschaft und Schulsport .....</b>	342
<b>5.4.1 Pädagogisch-didaktische Grundlagen .....</b>	343
<b>5.4.2 Beiträge der Trainingswissenschaft zum Schulsport .....</b>	347
<b>5.5 Fragen zur Lernkontrolle .....</b>	355
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	356
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	406
<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	414
<b>Sachregister .....</b>	416