

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 5 |
| 1. Allgemeine Trainingslehre | 6 |
| 1.1. Was versteht man unter Training? | 6 |
| 1.2. Bestandteile des Trainings | 7 |
| 1.3. Anpassungsprozesse | 7 |
| 1.4. Regeneration | 10 |
| 1.5. Der Trainingsbaum | 11 |
| 1.6. Die Trainingseinheit, die Trainingswochen und die Trainingsphasen | 13 |
| 1.7. Fehltraining, Übertraining und die Konsequenzen | 15 |
| 2. Krafttraining | 22 |
| 2.1. Die Kraftarten | 22 |
| 2.2. Die Trainingsmethoden | 24 |
| 2.2.1. Maximalkrafttraining | 26 |
| 2.2.2. Hypertrophietraining | 27 |
| 2.2.3. Schnellkrafttraining | 28 |
| 2.2.4. Reaktivkrafttraining | 29 |
| 2.2.5. Kraftausdauertraining | 29 |
| 2.2.6. Kombination der Trainingsformen | 30 |
| 2.3. Die Übungsauswahl | 30 |
| 2.4. Die Konzepte des Trainingsaufbaus | 32 |
| 2.5. Der Trainingsbaum im Krafttraining | 35 |
| 2.6. Die Trainingseinheiten | 36 |
| 3. Ausdauertraining | 39 |
| 3.1. Die Ausdauer und die Ausdauerarten | 39 |
| 3.2. Die Trainingsmethoden | 42 |
| 3.3. Geeignete Ausdauermethoden für den Kampfsportler | 45 |
| 3.4. Der Trainingsbaum im Ausdauertraining | 46 |
| 4. Beweglichkeitstraining | 46 |
| 4.1. Die bestimmenden Faktoren für die Beweglichkeit | 46 |
| 4.2. Training für die Beweglichkeit | 48 |
| 4.3. Methoden des Dehnens | 48 |
| 4.4. Bereiche für das Beweglichkeitstraining | 50 |
| 5. Schnelligkeitstraining | 50 |
| 5.1. Bestimmende Faktoren für die Schnelligkeit | 51 |
| 5.2. Trainingsmethoden für die Schnelligkeit | 52 |
| 5.3. Reaktionstraining | 54 |
| 5.4. Aufbau einer Trainingseinheit | 54 |
| 6. Koordinationstraining | 54 |
| 6.1. Arten des Bewegungstrainings | 55 |
| 6.2. Bestandteile des Bewegungstrainings | 56 |
| 6.3. Der Trainingsbaum im Bewegungstraining | 59 |

INHALT

| | |
|---|------------|
| 6.4. Stabilisieren und Variieren | 60 |
| 6.5. Trainingsmethoden im Bewegungstraining | 61 |
| 6.5.1. Einzeltraining | 62 |
| 6.5.2. Partnertraining | 62 |
| 6.5.3. Freikampf | 62 |
| 6.5.4. Kompetenztraining | 64 |
| 6.6. Das Taktiktraining | 66 |
| 6.6.1. Spielintelligenz | 66 |
| 6.6.2. Spielkreativität | 68 |
| 6.7. Mentales Training | 69 |
| 7. Wettkampfttraining | 76 |
| 7.1. Allgemeines zum Wettkampfttraining | 76 |
| 7.2. Trainingszyklen | 76 |
| 8. Trainingsplanung und -praxis | 80 |
| 8.1. Anforderungen an ein Grundlagenprogramm | 80 |
| 8.2 Trainingsplan Kraft | 82 |
| 8.3 Trainingsplan Ausdauer | 83 |
| 8.4 Trainingsplan Beweglichkeit | 84 |
| 8.2 Schnelligkeit und Technik | 85 |
| 9. Die Rolle der Ernährung für Training und Sport | 86 |
| 9.1. Energiebedarf, Energiebilanz und der Vorgang des Körperfettabbaus | 86 |
| 9.2. Die Energiebereitstellung im Sport und bei körperlicher Betätigung | 90 |
| 9.3. Die Bestandteile der Ernährung und ihre Bedeutung | 92 |
| 9.3.1. Die Kalorien | 92 |
| 9.3.2. Proteine | 92 |
| 9.3.3. Muskelaufbau und Stickstoffbilanz | 95 |
| 9.3.4. Kohlenhydrate | 96 |
| 9.3.5. Fette | 100 |
| 9.3.6. Alkohol und Kaffee, Rauchen und andere Laster | 101 |
| 9.3.7. Der Wasser- und Mineralienhaushalt | 102 |
| 9.3.8. Ballaststoffe | 109 |
| 9.3.9. Zusammenfassung und Tipps zum Trinkverhalten | 110 |
| 9.3.10. Vitamine | 111 |
| 9.4. Körperliche Belastung und Ernährung | 115 |
| 9.5. Das „post-exercise meal“ - Ernährung nach dem Training | 115 |
| 9.6. Nahrungsergänzungen und leistungssteigernde Substanzen | 116 |
| 9.7. „Sportler-Ernährung“ - Wie geht das? | 119 |
| 10. Praktische Richtlinien und Hinweise zu unterschiedlichen Ernährungsanforderungen | 120 |
| 10.1. Fettanteilkontrolle | 120 |
| 10.2. Muskelaufbau und -erhalt | 123 |
| 10.3. Ernährung rund um das Training | 124 |
| 10.4. „Kochen“ einmal anders betrachtet | 126 |