

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. Wettkampftraining	76
7.1. Allgemeines zum Wettkampftraining	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