



Erfolgreich trainieren!

Jost Hegner

Arturo Hotz

Hansruedi Kunz

2., durchgesehene Auflage 2005

ULB Darmstadt



16681024

Patronat:

ASA | SVV

Schweizerischer Versicherungsverband
Association Suisse d'Assurances
Associazione Svizzera d'Assicurazioni

vdf

Vorwort	2
Einleitung	3
Zur Leistungs-entwicklung	
Zur Komplexität der Leistungsentwicklung	8
Die Leistungsentwicklung in pädamotorischer Sichtweise	12
Förderung des Timings im Zentrum	15
Förderung des Dialogs zwischen «Kondition» und «Koordination»	16
Förderung des Dialogs zwischen «Psyche» und «Taktik»	18
Förderung des Dialogs zwischen «technischer Gestaltungskompetenz» und «Orientierungswissen»	19
Orientierungs-wissen	
Naturwissenschaftliche Grundlagen für die Planung und Gestaltung des Trainings	22
Was braucht es aus biologischer Sicht für eine möglichst hohe Lebensqualität?	22
Alle Organe leisten beim Sporttreiben ihren Beitrag	24
Der Bewegungsapparat sorgt für Stabilität und Flexibilität	27
Die (physische) Energie	39
Die Präzision der Steuerung ist leistungsbestimmend	43
Was geschieht beim Training aus naturwissenschaftlicher Sicht?	47
Physische Akzente	
Ohne physisches Leistungsvermögen keine optimale Leistung!	56
Was die Beweglichkeit zum Erfolgsschlüssel macht!	62
«Mit voller Kraft voraus!»	70
Ausdauertraining «über und unter der Schwelle»!	95
Koordination	
Die Qualität der koordinativen Handlungskompetenz bestimmt den Grad der Leistungseffizienz!	116
Psychische Akzente	
Worauf es in einem psychisch und psychologisch akzentuierten Training ankommt	140
Wer um seine eigenen Grenzen weiss, kennt auch den Weg!	143
Wo beginnen wir? Wie ist die Ausgangslage?	146
Was will ich erreichen und wie soll ich planen?	147
Was soll ich trainieren?	147
Welche Trainingsverfahren wähle ich, und nach welchen Methoden soll ich wie umfangreich und wie intensiv trainieren?	149
Trainingssteuerung	
Trainingssteuerung – ein wichtiger Wegbereiter des Erfolgs!	156
Trainingsprinzipien – die konkreten Steuerinstrumente!	156
Steuerung und Regelung bestimmen die Trainingsqualität!	160
Quellennachweis der Zeichnungen	168
Stichwortverzeichnis	169
Ausgewählte Literatur und Medien	174