



# 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

**v/d/f**

	Vorwort	2
	Einleitung	3
<b>Zur Leistungs- entwicklung</b>	Zur Komplexität der Leistungsentwicklung	8
	Die Leistungsentwicklung in pädagogischer 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
<b>Orientierungs- wissen</b>	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
<b>Physische Akzente</b>	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
<b>Koordination</b>	Die Qualität der koordinativen Handlungskompetenz bestimmt den Grad der Leistungseffizienz!	116
<b>Psychische Akzente</b>	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
<b>Trainingssteuerung</b>	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