

	Inhaltsverzeichnis	Seite
1.1	Abbildungsverzeichnis.....	ix
1	Einleitung	1
2	Training	5
2.1	Begriffsbestimmung.....	5
2.2	Trainingsprinzipien	5
2.1.1	Das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung.....	7
2.2	Belastungsnormativa	9
2.3	Trainingsmethoden.....	10
2.3.1	Dauermethoden	10
2.3.2	Intervallmethoden	11
2.3.3	Wiederholungsmethoden.....	13
2.4	Trainingsplanung und -steuerung	14
3	Kondition.....	17
3.1	Begriffsbestimmung.....	17
3.2	Bedeutung der Kondition für den Fußballer	18
4	Ausdauer.....	21
4.1	Begriffsbestimmung.....	21
4.2	Funktionen der Ausdauer.....	21
4.3	Strukturierung der Ausdauer.....	21
4.3.1	Aerobe und anaerobe Ausdauer	23
4.3.2	Grundlagen- und spezielle Ausdauer	24
4.4	Bedeutung der Ausdauer für den Fußballer.....	25
4.4.1	Art der Muskelfaserzusammensetzung und Ausdauerleistungsfähigkeit	28
4.5	Methoden des Ausdauertrainings.....	29
4.5.1	Dauermethode.....	30
4.5.2	Intervallmethode.....	31
4.5.3	Wiederholungsmethode	32
4.5.4	Spielmethode	32

4.6	Inhalte des Ausdauertrainings eines Fußballers	33
4.6.1	Schulung der Grundlagenausdauer.....	33
4.6.2	Schulung der speziellen Ausdauer	34
4.7	Periodisierung des Ausdauertrainings eines Fußballers	35
4.7.1	Ausdauertraining während der Vorbereitungsphase.....	35
4.7.2	Ausdauertraining während der Saison	36
4.7.3	Ausdauertraining während der Übergangsphase.....	36
4.8	Kontrollmethoden/ Ausdauertests	37
4.8.1	Cooper-Test.....	37
5	Kraft.....	41
5.1	Begriffsbestimmung.....	41
5.2	Die Morphologie der Skelettmuskulatur.....	41
5.2.1	Arbeitsweisen und Kontraktionsformen der Skelettmuskulatur.....	41
5.2.2	Einfluss von Training auf die Muskulatur.....	42
5.3	Strukturierung der Kraftfähigkeiten	43
5.3.1	Maximalkraft	44
5.3.2	Schnellkraft	44
5.3.3	Reaktivkraft	45
5.3.4	Krafausdauer.....	45
5.4	Bedeutung der Kraft für den Fußballer	46
5.5	Methoden des Krafttrainings	47
5.5.1	Methoden zur Entwicklung der Maximalkraft	49
5.5.2	Methoden zur Entwicklung der Schnellkraft	57
5.5.3	Methoden zur Entwicklung der Krafausdauer....	58
5.6	Gefahren und Probleme des Krafttrainings	59
5.6.1	Mechanische Überlastungen	60
5.6.2	Muskelkater	60
5.6.3	Muskuläre Dysbalancen bei Fußballern.....	61
5.7	Periodisierung des Krafttrainings eines Fußballers.....	62
5.7.1	Krafttraining während der Vorbereitungsphase ..	62

5.7.2	Krafttraining während der Saison.....	62
5.7.3	Krafttraining während der Übergangsphase	63
5.8	Kontrollmethoden/ Krafttests	63
5.8.1	Standweitsprung.....	63
5.8.2	Maximale Liegestütze	64
5.8.3	Maximale Klimmzüge.....	65
6	Empirische Untersuchung.....	67
6.1	Einleitung	67
6.2	Übungsauswahl der Krafttrainingseinheiten	67
6.2.1	Krafttraining auf dem Fußballplatz.....	68
6.2.2	Krafttraining im Fitness-Studio	75
6.3	Präsentation/Vorstellung der Mannschaften.....	81
6.3.1	Untersuchungsmannschaft.....	81
6.3.2	Kontrollmannschaft.....	81
6.4	Saisonvorbereitungsphase der Mannschaften.....	81
6.4.1	Vorbereitungsphase der Untersuchungsmannschaft.....	82
6.4.2	Trainingshäufigkeit	82
6.4.3	Vorbereitungsphase der Kontrollmannschaft.....	83
6.5	Testwerte zu Beginn der Vorbereitung (Eingangstests).....	84
6.5.1	Eingangswerte Cooper-Test	84
6.5.2	Eingangswerte Standweitsprung	86
6.5.3	Eingangswerte Liegestütze.....	87
6.5.4	Eingangswerte Klimmzüge	89
6.5.5	Eingangswerte beider Mannschaften im Vergleich.....	90
6.6	Eingangswerte der Körperanalyse	91
6.6.1	Werte der Untersuchungsmannschaft.....	91
6.6.2	Werte der Kontrollmannschaft	92
6.7	Testwerte am Ende der Vorbereitung (Ausgangstests)	93
6.7.1	Ausgangswerte Cooper- Test.....	93
6.7.2	Ausgangswerte Standweitsprung	95
6.7.3	Ausgangswerte Liegestütze	96

6.7.4	Ausgangswerte Klimmzüge.....	97
6.7.5	Ein- und Ausgangswerte beider Mannschaften im Vergleich.....	99
6.7.6	Interpretation der Ergebnisse	101
6.8	Werte der Körperanalyse am Ende der Vorbereitung.....	102
6.8.1	Werte der Untersuchungsmannschaft.....	102
6.8.2	Werte der Kontrollmannschaft	105
6.8.3	Auswertung der Umfrage	107
6.8.4	Interpretation der Ergebnisse	108
6.9	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	110
7	Ausblick und Schluss.....	113
8	Trainingspläne	115
8.1	Trainingspläne zur Saisonvorbereitungsphase	116
8.2	Trainingspläne für die Saison.....	122
	Literaturverzeichnis	125