

**Dietrich Martin**

Inventar-Listen-Nr.: 5138

# **Grundlagen der Trainingslehre**

**Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings  
und das Kinder- und Jugendtraining**

TU 2114/II

~~BLF 77/78~~



**Verlag Karl Hofmann · Schorndorf**

*Sportbibliothek TUD*



56347747

# Inhalt

VORWORT.....	5
EINFÜHRUNG IN DEN ZWEITEN TEIL.....	7
1. PLANUNG UND PERIODISIERUNG DES TRAININGS.....	11
1.1 Grundlagen der Trainingsplanung.....	11
1.1.1 Die Typen der Trainingspläne.....	13
1.1.2 Methoden der Trainingsplanung.....	26
1.1.3 Die Istzustandsanalyse.....	29
1.1.4 Die „Zielformulierung“ im Rahmen der Trainingsplanung.....	35
1.2 Grundlagen der Periodisierung des Trainings.....	41
1.2.1 Das „klassische“ Periodisierungsmodell MATWEJEW.....	42
1.2.2 Der gegenwärtige Diskussionsstand zur Periodisierung der Trainingsstruktur.....	52
1.2.3 Praktische Beispiele der Periodisierung.....	62
1.2.4 Die Veränderungen der Trainingsstruktur im mehrjährigen Trainingsprozeß.....	65
2. GESTALTUNG UND STEUERUNG DER TRAININGSSTRUKTUR.....	69
2.1 Grundlagen der Gestaltung des Trainings.....	69
2.1.1 Die inhaltliche Gestaltung des Trainings.....	70
2.1.2 Ermüdungs- und Regenerationsprozesse als Kennwerte für die Gestaltung der Mikrostruktur.....	95
2.1.3 Die Problematik des Übertrainings.....	106
2.1.4 Der „Mikrozyklus“ oder die Mikrostruktur des Trainings.....	113
2.1.5 Die Trainingseinheit als erzieherisches Handlungsfeld.....	121
2.2 Die Steuerung des Trainingsprozesses.....	130
2.2.1 Die Praxis der Trainingssteuerung, dargestellt am Beispiel der Gestaltung einer Trainingseinheit.....	131
2.2.2 Theoretische Überlegungen zum Steuerungsprozeß.....	138
2.2.3 Der Trainingszustand (Istwert) als Ausgangspunkt für die Trainingssteuerung.....	143
2.2.4 Diagnostische Verfahren zur Überprüfung des Trainingszustandes.....	149
2.2.5 Trainingsdokumentation.....	204
2.2.6 Die Steuerung des Trainingsprozesses durch die Mikrostruktur... ..	213
2.2.7 Die Selbstbeobachtung und Selbsteinschätzung der Sportler und Sportlerinnen als Informationen für den Steuerungsprozeß..	214

2.2.8	Die schulungsorganisatorischen Bedingungen der Trainingssteuerung .....	218
3.	<b>BEDINGUNGEN UND VORAUSSETZUNGEN SPORTLICHER WETTKÄMPFE</b> .....	225
3.1	Allgemeine Problematik .....	225
3.2	Die Wettkampfperiode .....	227
3.2.1	Die Wettkampfhäufigkeit .....	227
3.2.2	Die Leistungsdynamik .....	230
3.2.3	Die Struktur der Wettkampfperiode .....	233
3.3	Die Wettkampfvorbereitung .....	237
3.3.1	Allgemeine Grundsätze .....	238
3.3.2	Die trainingsmethodische Vorbereitung .....	239
3.3.3	Die pädagogisch-psychologische Wettkampfvorbereitung .....	246
3.3.4	Die taktische Wettkampfvorbereitung .....	250
3.4	Die Mannschaftsführung bei Wettkämpfen .....	251
4.	<b>MERKMALE DES KINDER- UND JUGENDTRAININGS</b> .....	257
4.1	Grundsätzliche Überlegungen .....	257
4.1.1	Kinderleistungssport, ja oder nein? .....	257
✧ 4.1.2	Die Beanspruchungssituation im Kinder- und Jugendtraining ...	259
4.1.3	Pädagogische und schulungsorganisatorische Forderungen .....	263
4.2	Die Systematik der sportlichen Leistungsentwicklung und das Alter .....	265
✚ 4.2.1	Modell der Ausbildungsabschnitte im Nachwuchstraining .....	267
✧ 4.2.2	Alterszonen und Leistungsentwicklung .....	273
4.3	Der Verlauf der Entwicklung und Reifung .....	280
4.3.1	Zur Problematik von Entwicklungsstufenmodellen .....	280
4.3.2	Skelettentwicklung und Wachstum .....	287
4.3.3	Früh- und Spätentwicklung .....	291
4.3.4	Die Entwicklung der leistungsdeterminierenden Faktoren in den einzelnen „Entwicklungsstufen“ .....	294
4.4	Die Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings .....	332
4.4.1	Die entwicklungsstufenspezifischen Inhalte des Trainings .....	332
✧ 4.4.2	Modell des Kinder- und Jugendtrainings .....	326
4.4.3	Ausblick .....	331
	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	333
	<b>SACHREGISTER</b> .....	339