

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>I. Training im Breitensport</b> .....	13
<b>1 Die Ausgangssituation</b> .....	13
<b>2 Breitensportlerin und Breitensportler</b> .....	14
<b>3 Trainingsempfehlungen</b> .....	16
3.1 Eher ungeeignete Trainingsangebote .....	16
3.1.1 Das Risiko des Trainingsinhalts .....	16
3.1.2 Mögliches Fehlverhalten des Sportlers .....	17
3.2 Fitneß- und gesundheitsfördernde Trainingsangebote .....	19
3.2.1 Konkretisierung des Trainingsziels .....	19
3.2.2 Ausdauertraining .....	22
3.2.3 Kraft- und Beweglichkeitstraining .....	26
3.3 Altersstabile Trainingsangebote .....	26
3.4 Erlebnisreiche und gesellige Trainingsangebote .....	28
3.5 Umweltverträgliche Trainingsangebote .....	29
<b>4 Aktuelle Probleme des Trainings im Breitensport</b> .....	31
4.1 Fehlende Trainingsangebote .....	31
4.2 Verbesserungsbedürftige Trainingsangebote .....	31
4.2.1 Training auf das Sportabzeichen .....	31
4.2.2 Training auf Waldsportpfaden .....	33
4.3 Fehlendes Wissen über Training bei nicht-organisierten Breitensportlern .....	34
4.4 Fehlendes Wissen und mangelndes Engagement bei kommerziellen Anbietern .....	35
<b>II. Training im Seniorensport</b> .....	39
<b>1 Ein neues Aufgabenfeld der Trainingswissenschaft</b> .....	39
<b>2 Zur Bestimmung der Gruppe der „Alten“</b> .....	41

<b>3</b>	<b>Betrachtungsweisen des Alterns .....</b>	<b>42</b>
3.1	Soziologische Aspekte .....	42
3.2	Psychologische Aspekte .....	43
3.3	Pädagogische Aspekte .....	44
3.4	Sportwissenschaftliche Aspekte .....	45
<b>4</b>	<b>Training im Senioren-Wettkampfsport, in der Senioren-Gymnastik und im Senioren-Jedermannsport .....</b>	<b>46</b>
<b>III.</b>	<b>Training im Behindertensport.....</b>	<b>51</b>
<b>1</b>	<b>Die Entwicklung des Behindertensports .....</b>	<b>51</b>
<b>2</b>	<b>Prinzipien des Trainings im Behindertensport .....</b>	<b>52</b>
<b>3</b>	<b>Beispiele aus der Praxis des Behindertentrainings .....</b>	<b>55</b>
3.1	Leichtathletiktraining mit Blinden und Sehbehinderten .....	55
3.1.1	Lauf .....	56
3.1.2	Sprung .....	56
3.1.3	Wurf.....	57
3.2	Training im Rollstuhl .....	57
3.2.1	Leistungsexplosion .....	57
3.2.2	Fahr-, Technik- und Krafttraining .....	58
3.2.3	Die Frage der Spezialisierung .....	60
3.2.4	Ausblick.....	60
<b>IV.</b>	<b>Training im Schulsport .....</b>	<b>63</b>
<b>1</b>	<b>Anspruch und Realität .....</b>	<b>63</b>
<b>2</b>	<b>Körperliche Förderung durch Training .....</b>	<b>66</b>
2.1	Didaktische Begründung.....	66
2.2	Sportliches Können und Gesundheit als allgemeine Ziele des Sportunterrichts.....	70
<b>3</b>	<b>Training in der Sportstunde .....</b>	<b>72</b>
3.1	Belastungsanforderungen.....	73
3.1.1	Allgemeines Ausdauertraining.....	73
3.1.2	Allgemeines Krafttraining .....	76
3.1.3	Allgemeines Schnelligkeitstraining.....	79
3.1.4	Allgemeines Beweglichkeitstraining .....	81
3.2	Gezielte Konditionsprogramme und „physiologische Nebeneffekte“ im Sportunterricht .....	83

3.3	Intensivierung von Sportstunden aus der Sicht der Trainingslehre.....	87
3.4	Reihenfolge der Belastungen in der Sportstunde.....	90
3.5	Dosierung der Belastung in der Sportstunde .....	95
<b>4</b>	<b>Längerfristige Planung im Schulsport .....</b>	<b>99</b>
4.1	Die Zerlegung des Belastungspensums in mehrere Trainingseinheiten pro Woche.....	99
4.1.1	Die Zahl der Sportstunden .....	99
4.1.2	Die Effektivität von Einzel- und Doppelstunden.....	101
4.1.3	Die Bedeutung der Regelmäßigkeit.....	104
4.1.4	Das Desaster der Berufsschule .....	106
4.2	Die Wahl eines längeren Trainingszeitraums .....	106
4.3	Kontinuitäts- und Akzentuierungsmethode.....	108
4.3.1	Die vielseitig-kontinuierliche Belastung.....	108
4.3.2	Die zentriert-akzentuierte Belastung .....	110
4.4	Stabilisierung der Effekte durch Stoffverteilungspläne.....	111
4.5	Die Lage der Sportstunde im Tagesverlauf .....	114
4.6	Ferieneinschnitte als Planungsdaten.....	116
<b>5</b>	<b>Training in der Grundschule .....</b>	<b>120</b>
5.1	Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler.....	121
5.2	Körperliche Voraussetzungen von Grundschulern .....	122
5.2.1	Trainierbarkeit der Kraft.....	122
5.2.2	Trainierbarkeit der Ausdauer .....	123
5.2.3	Trainierbarkeit der Schnelligkeit .....	125
5.2.4	Trainierbarkeit der Beweglichkeit .....	127
5.2.5	Belastbarkeit .....	128
5.2.6	Geschlechtsspezifische Besonderheiten .....	129
5.3	Motorische und motivational-soziale Gegebenheiten bei Grundschulern .....	130
5.4	Pädagogische Orientierungshilfen .....	132
5.4.1	Die Bedeutung der Koordinationsschulung.....	132
5.4.2	Die Unterstützung der biologischen Entwicklung.....	133
5.4.3	Die „Erziehung zum Training“.....	134
5.4.4	Die Rolle von Spiel und Vergleich .....	134
5.4.5	Trainieren beim Spielen .....	137
<b>6</b>	<b>Training in der Sekundarstufe I .....</b>	<b>140</b>
6.1	Akzelerierte und retardierte Schülerinnen und Schüler .....	140
6.2	Körperliche Voraussetzungen in der Sekundarstufe I.....	140
6.2.1	Trainierbarkeit .....	140
6.2.2	Belastbarkeit .....	142
6.2.3	Geschlechtsspezifische Besonderheiten .....	142
6.3	Motorische und motivational-soziale Gegebenheiten .....	144

		<i>Inhalt</i>
<b>8</b>		
6.4	Pädagogische Orientierungshilfen .....	147
6.4.1	Die Bedeutung der Differenzierung .....	147
6.4.2	Mögliche Koordinationsschwierigkeiten .....	148
6.4.3	Die Akzentuierung der konditionellen Zielsetzung .....	149
6.4.4	Entwicklungsgemäßes Krafttraining .....	150
6.4.5	Entwicklungsgemäßes Beweglichkeitstraining .....	158
6.4.6	Entwicklungsgemäßes Ausdauertraining .....	159
6.4.7	Erhaltung und Verbesserung der Motivation .....	160
<b>7</b>	<b>Training in der Sekundarstufe II</b> .....	<b>166</b>
<b>8</b>	<b>Grundsätze für das Training im Schulsport</b> .....	<b>170</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>171</b>
	<b>Sachregister</b> .....	<b>185</b>