



Erfolgreich trainieren!

Jost Hegner

Arturo Hotz

Hansruedi Kunz

Patronat:

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

	Vorwort	
	Einleitung	
Zur Leistungs- entwicklung	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
Orientierungs- wissen	Naturwissenschaftliche Grundlagen für die Planung und Gestaltung des Trainings	22
	Alle Organe leisten beim Sporttreiben ihren Beitrag	24
	Der Bewegungsapparat sorgt für Stabilität und für Flexibilität	27
	Die (physische) Energie	39
	Die Präzision der Steuerung ist leistungsbestimmend	43
	Was geschieht beim Training aus naturwissen- schaftlicher 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 Wegbegleiter zum Erfolg	156
	Trainingsprinzipien - die konkreten Steuerinstrumente	156
	Steuerung und Regelung bestimmen die Trainingsqualität	160
	Quellennachweis der Zeichnungen	168
	Stichwortverzeichnis	169
	Ausgewählte Literatur und ausgewählte Medien	174