

Inhalt

Vorwort 11

Zur Einführung..... 13

Idee: Qualitative Trainingslehre 13

Ansatz und Aufmerksamkeit: Wandel in der Motivstruktur..... 14

Parallelen zu den Grundfragen menschlichen *Sinn-Suchens*..... 15

Trainingswissenschaftlicher Hintergrund: Psychologie,
Philosophie und Pädagogik 16

Praxiskonsequenzen 16

I Psychologischer Ansatz

Zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Trainingslehre

1 Laufen und psychologische Selbsterkenntnis 21

Selbsterkenntnis: Eine begriffliche Annäherung 21

Annäherung: Laufen und Selbsterkenntnis 22

Beispiel: Meditatives Laufen..... 24

Atemübungen 24

Übungen zur Körpererfahrung 25

Übungen zur Gedankenmeditation 25

Übungen zur Naturzentrierung..... 25

Partnerschaftliche Meditation 26

Selbsterkenntnis 26

2 Trainieren und Lebensqualität..... 29

Trainieren und Lebensphilosophie 29

Exkurs: Literatur und Training 30

Verschiedene Trainingsphilosophien 31

Training hat immer einen Modellcharakter für das Leben! 33

Zur Orientierung am Wesentlichen..... 34

Zur qualitativen Dimension der Trainingstheorie..... 35

Trainieren als Ausdruck von Lebensqualität	36
Fazit	37

3 Fallbeispiele..... 39

Populäre Beispiele	39
Fokus finden: Worum es geht?	40
Steve Vaught: Einmal quer durch Amerika marschieren	41
Dokumentation per Online-Tagebuch	42
Gewicht verlieren und Leben gewinnen	43
Jules Verne, Steve Fossett und abenteuerliches Ausdauerleisten	44
Moderne Ausdauerabenteurer	45
Hintergrund extremer Ausdauerleistungen	46
Olympiasieger Herb Elliott	48
Ganzheitliche Entwicklung im Mittelstreckentraining	49
Im Trainieren Lebensqualität erfahren	50
Konsequenzen für die Trainingslehre	50
Eine Geschichte zu Herb Elliott	51

II Philosophische Grundlagen

Konzeptionelle Orientierungen trainingspädagogisch interpretiert

4 Eine am Menschen interessierte Annäherung an die Trainingsgrundlagen..... 55

Fragen an den Trainingsprozess	55
--------------------------------------	----

5 Zum Zusammenhang zwischen Anforderung und Beanspruchung..... 57

Schlüsselbegriffe des Trainierens	57
Anforderungsorientierte Sachanalyse	58
Anforderungen im Ausdauertraining	60
Wahrnehmen und Eingehen subjektiver Beanspruchungen	61
Belastungsnormativa	63
<i>Trainingshäufigkeit</i>	64
<i>Belastungsumfang</i>	64
<i>Belastungsintensität</i>	64

<i>Belastungsdauer</i>	64
<i>Belastungsdichte</i>	65
Konsequenzen für das optimale Lauftraining	65
Borg-Skala	67

6 Normen im Training

69

Zum Spannungsfeld zwischen dem WAS und dem WIE	69
Begriffliche Annäherung: „Regeln und Normen“	71
Zu unserem Sicherheitsbedürfnis	72
<i>Beispiel eines an den Belastungsnormativa orientierten Laufprogramms</i>	72
Mathematisch exakt?	73
Der Reiz des Ursächlichen	73
... für verschiedene Sportlertypen	74
Konsequenz für die Praxis: Nicht festklammern!	75
Auf die tatsächliche Beanspruchung achten!	76
Ausblick auf mögliche Praxiskonsequenzen	77

7 Prinzipien des Trainierens

79

Planungssicherheit durch Trainingsprinzipien	79
Bedeutung des Expertenwissens	81
Zur Ordnung von Prinzipien	81
Strukturierungsprobleme und -vorschläge	82
Prinzipien für die Planung eines langfristigen Trainingsprozesses	83
<i>Regelmäßigkeit</i>	84
<i>Progression (Steigerung)</i>	85
<i>Variation der Inhalte</i>	85
<i>Bewegungslust</i>	86
<i>Phasierung/Blockbildung</i>	88
<i>Dokumentation und Evaluation</i>	89

8 Ziele im Trainieren

91

Selbstständig finden, differenziert abstimmen und engagiert vertiefen	91
Ziele des Trainings und langfristiger Aufbau	91
Wie passen die Ziele zum Läufer und seiner Situation?	93
Sich vertiefen und immer präzisere Ziele formulieren	93

Hintergrund: Autotelisches Selbst	94
Abwägen und Entscheidungen treffen!	96

III Pädagogische Perspektiven

Didaktische Orientierungen und Anhaltspunkte
methodischer Entscheidungen

9 X-beliebig? Konsequenzen eines offenen Trainingsverständnisses	101
Annäherung an ein offenes, qualitatives Trainingsverständnis	101
Fallbeispiele aus der Praxis	103
Von akribischer Planungssicherheit	103
... und sensibler Verspieltheit	104
... zu einer Deutung	105
Menschenbild	106
Zum humanistischen Bild vom Menschen	106
Konsequenzen für das Trainieren	107
Methoden	108
Trainer, Athlet und Sache	109
Was muss ich wann WIE tun, um Erfolg zu haben?	110
 10 Dosierung	 113
Die optimale Trainingsbelastung im persönlichen Trainingskonzept finden!	113
Zum Umgang mit Dosierungsrezepten	114
Zur Beratungsleistung der Trainingslehre	114
Dosierung – oder der Versuch, das Treffen des „richtigen Zeitpunktes“ zu planen	115
Erklärungsnot	116
Planungslogik: WAS muss ich WANN tun, um Erfolg zu haben?	117
Erweiterung: WAS muss ich WANN WIE tun, um Erfolg zu haben?	118
Ausblick auf mögliche Praxiskonsequenzen	119

11 Variation	121
Immer wieder neue Orte, Inhalte und Methoden in den Trainingsplan integrieren.....	121
Variation der Orte, Inhalte und Methoden	121
Orte	122
Inhalte: Zum Wert des semispezifischen Trainings	122
Zum Trainingsumfang	123
Methoden	123
Dauermethoden	124
Intervallmethoden	124
Wiederholungsmethoden	125
 12 Im Training etwas riskieren.....	 127
Da Trainingsfortschritte immer wieder neu sind, muss die Leistungsfähigkeit ständig aufs Spiel gesetzt werden!	127
Zur Individualität trainierender Menschen	128
„Draufgänger“ und Spieler als Erfolgstypen?	128
Konsequenzen für den Ausdauersport	129
Konsequenzen für das Trainieren	129
Ein Fallbeispiel	130
Zum Risiko in der Planung	131
Von den objektivierbaren Planungsgrundlagen	132
... zu den subjektiven Dosierungsmechanismen	132
Ausblick auf mögliche Praxiskonsequenzen	134
 Literaturverzeichnis	 135
 Abbildungsverzeichnis	 143