



WORK-LIFE-BALANCE



Trainingslehre

(aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie)

Trainingslehre ist die Lehre der Vermittlung von Kenntnissen zur Durchführung eines sportlichen Trainings mit der Zielsetzung der Leistungssteigerung und/oder Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit (Fitness).

In der Trainingslehre werden allgemein gültige sportartübergreifende Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsinhalte beschrieben.

Die Durchführung wird auf der Grundlage von didaktischen und pädagogischen Grundsätzen durchgeführt.

In der Trainingssteuerung werden physiologische Faktoren (Alter, Trainingszustand, Erholungsfähigkeit) berücksichtigt.

Die langfristige Trainingsplanung umfasst die Schritte der Istzustandanalyse, der Setzung von Trainingszielen, Umsetzung der Ziele durch Trainingseinheiten, Trainingsplänen und Trainingsperiodisierung zur Erreichung eines maximalen Leistungsvermögens zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Wichtige Trainingsinhalte

1. Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
 - 1.1 Ausdauer
 - 1.2 Kraft
 - 1.3 Schnelligkeit
 - 1.4 Flexibilität (Gelenkigkeit)
 - 1.5 Gewandtheit (Koordination)
2. Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
 - 2.1 Reaktionsfähigkeit
 - 2.2 Differenzierungsfähigkeit
 - 2.3 Gleichgewichtsfähigkeit
 - 2.4 Umstellungsfähigkeit
 - 2.5 Orientierungsfähigkeit
 - 2.6 Rhythmusfähigkeit
 - 2.7 Kopplungsfähigkeit



WORK-LIFE-BALANCE



3. Verbesserung der taktischen Fähigkeiten
4. Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten
5. Verbesserung der sozialen Fähigkeiten

Bei der sportartspezifischen Trainingslehre kommt als wichtiger Faktor die Erlernung und Perfektion der sportartspezifischen Technik hinzu.

Quelle:
„<http://de.wikipedia.org/wiki/Trainingslehre>“
Kategorien: Training | Sport