

Harald Greunke

## Moderne Trainingsmethodik

2004. 256 S. 19,50 Euro. 14,8 x 21 cm.  
3-89665-317-2

Die computerbasierte Bewegungsanalyse ist aus der modernen Trainingsmethodik nicht mehr wegzudenken. Sie ersetzt jedoch nicht den kritischen Dialog zwischen Trainer und Athlet. Bei aller Technisierung des Trainingsalltags ist letztlich die pädagogische Kompetenz des Trainers maßgebend für den Erfolg. „Moderne Trainingsmethodik“ liefert für die Trainingspraxis konkrete Anregungen zur technischen und didaktischen Optimierung von Trainingsprozessen und gibt vielfältige Hinweise zur Talentförderung. Von besonderer Bedeutung ist dabei die Analyse individueller Bewegungsabläufe, die anhand detaillierter biomechanischer Untersuchungen des Hürdenlaufs, des Weitsprungs und des Speerwurfs dargestellt werden. Im Mittelpunkt steht dabei die gemeinsame Auswertung der Untersuchungsergebnisse durch die Athletinnen und den Trainer und die Umsetzung in die Trainingspraxis.

Harald Greunke

## Moderne Trainingsmethodik

Eine Längsschnittuntersuchung aus der Leichtathletik



Academia

Durchgeführt wurde die Studie mit jugendlichen Leichtathletinnen über einen Zeitraum von drei Jahren, in dem zahlreiche sportliche Erfolge bis hin zu Deutschen Meisterschaften errungen wurden.

Dargestellt werden die möglichen Leistungssteigerungen, die durch die Nutzung technischer Hilfsmittel im Rahmen einer individualpädagogischen Begleitung zu erreichen sind. Die Bewusstmachung des eigenen Bewegungsablaufs bewirkte langfristig eine deutliche Verbesserung der Bewegungsqualität.

Eingegangen wird aber auch auf den technischen und finanziellen Aufwand, den die computerunterstützte Bewegungsanalyse erfordert und auf Probleme bei der individualpädagogischen Betreuung in der Trainingsgemeinschaft. Es ist nicht immer möglich, allen individuellen Bedürfnissen und Stimmungen der Mitglieder einer Trainingsgemeinschaft nachzukommen. Dies erfordert pädagogisches Geschick und Feingefühl.



Academia Verlag • Bahnstraße 7 • 53757 Sankt Augustin  
Tel. +49 2241 345210 • Fax +49 2241 345316  
E-Mail: info@academia-verlag.de • Internet: www.academia-verlag.de