Mark Pfeiffer

Trainings-wissenschaft

IN 60 MINUTEN

UVK

Mark Pfeiffer

Trainingswissenschaft in 60 Minuten

UVK Verlag · München

Umschlagabbildung und Kapiteleinstiegsseiten: © iStock – baona

„Trainingswissenschaft in 60 Minuten“ führt kompakt und verständlich in die Problemstellungen und Methoden dieser Teildisziplin der Sportwissenschaft ein.

Alle Titel „in 60 Minuten“: Sportpädagogik, Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportökonomik, Sportmedizin, Sportpsychologie, Bewegungswissenschaft und Trainingswissenschaft.

Prof. Dr. Mark Pfeiffer leitet die Abteilung Theorie und Praxis der Sportarten am Institut für Sportwissenschaft der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Schwerpunkte seiner Forschungs- und Lehrtätigkeit sind das Regenerationsmanagement, Sport im Kindes- und Jugendalter, die Leistungs- und Wettkampfdiagnostik, die Analyse von Trainingsprozessen und die Sportspielforschung.
mark.pfeiffer@uni-mainz.de

© UVK Verlag 2020
– ein Unternehmen der Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG
Dischingerweg 5 · D-72070 Tübingen
www.narr.de · info@narr.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-7398-3080-3 (ePDF)
ISBN 978-3-7398-8080-8 (ePub)

Inhalt

Trainingswissenschaft in 60 Minuten
1 Einführung – Phänomene und Themen der Trainingswissenschaft
2 Entstehung und Entwicklung der Trainingswissenschaft
3 Themenfelder, Theorien und Methoden der Trainingswissenschaft
4 Verhältnis der Trainingswissenschaft zur Sportpraxis
Praxisbeispiel: Talentdiagnostik und Nachwuchsleistungssport
Literatur
Kommentierte Links zu Verbänden, Zeitschriften, aktuellen Podcasts und Videos

Trainingswissenschaft in 60 Minuten

Der Begriff *Training* findet im Kontext des Sports vielfältige Verwendung. Beispielsweise sind sportliche Höchstleistungen, wie sie bei internationalen Großereignissen präsentiert werden, das Ergebnis eines langjährigen Trainings. Auch bei Breitensportlern, die regelmäßig ein Fitnessstudio besuchen, um ihr Körpergewicht zu reduzieren, spricht man von Training. Manch anderer hat ein Training aufgenommen und hierdurch die alltagsbegleitenden Rückenschmerzen verringert oder der altersbedingten Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegengewirkt.

Aus den genannten Phänomenen lassen sich aus wissenschaftlicher Sicht zwei übergeordnete Fragen ableiten: 1. Welches sind die konkreten Ziele, die durch die Aufnahme eines Trainings verfolgt werden sollen? und 2. Wie ist das Training zu gestalten, um die gesetzten Ziele zu

erreichen? Während die erste Frage auf den Anwendungsbereich von Training abhebt, ist die zweite Frage auf die Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings ausgerichtet. Beide Fragen sind untrennbar miteinander verknüpft und bilden den übergeordneten Rahmen dessen, womit sich die Trainingswissenschaft beschäftigt.

Lernziele

- Die Leser erfahren, mit welchen Phänomenen sich die Trainingswissenschaft beschäftigt und welche Themen aus ihrer Sicht relevant sind.
- Sie erkennen, wie die Trainingswissenschaft entstanden ist, wie sie sich bis zum heutigen Stand entwickelt hat und welche Verbindungen zu ihrer Mutterwissenschaft bestehen.
- Sie lernen wissenschaftliche Zielsetzungen und Aufgaben der Trainingswissenschaft kennen und reflektieren, mit welchen Theorien sich die Trainingswissenschaft den für sie relevanten Phänomenen und Themen nähert, welchen Problem-/Fragestellungen sie sich widmet und welche Methoden dabei typischerweise zum Einsatz kommen.
- Sie erfahren, in welchem Verhältnis die Trainingswissenschaft zur Sportpraxis steht, insbesondere welche Bedeutung die Sportpraxis ihren Forschungsergebnissen beimisst.