



Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition)

By Anonym

Download now

Read Online 

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, Universität der Bundeswehr München, Neubiberg (Institut für Sportwissenschaft und Sport), Veranstaltung: Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings - Trainingsplanung, 6 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: "Der Ball ist aus Leder, groß wie ein Kopf und mit Luft gefüllt. Er wird getragen, oder mit dem Fuß durch die Straßen getrieben - von demjenigen, der ihn erreichen kann: Weiterer Kenntnisse bedarf es nicht." (Stemmler 1998)

So beschrieb einmal ein Chronist 1698 den Fußballsport. In diesen Zeiten galt dieser noch als raue Auseinandersetzung von Dorfgemeinschaften, die sich nahezu mit allen Mitteln auf einem Spielfeld bekriegten. Die dabei entstehende sportliche Betätigung schien eher ein Nebeneffekt zu sein. Im Laufe der Zeit wuchs der Fußballsport zu einer der beliebtesten Sportarten weltweit. Heute verbindet dieser Sport sowohl aktive Spieler, als auch die zuschauenden Fangemeinden. Er trägt zu einem funktionierenden Sozialverhalten bei und gewährleistet die sportliche Betätigung in allen Altersgruppen. Im Profibereich ist es, wie auch in vielen anderen Sportarten, mehr eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Materie. Genau diese ist es, welche es im Bereich der Trainingsplanung für einen Freizeitkicker hin zum Profifußballer zu ergründen gilt.

Zu Beginn werden die leistungsbestimmenden Faktoren des Fußballsports angesprochen und näher eingegrenzt. Im Rahmen des Anforderungsprofils eines Fußballers geht es dann speziell um die konditionellen Fähigkeiten, wobei die Beweglichkeit eine untergeordnete Rolle spielt. Nach der Vorstellung der Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft beginnt die Verknüpfung dieser Grundlagen mit dem eigentlichen Trainingsprozess. Dafür sind ein gewisses biologisches Basiswissen, sowie die Kenntnis über die verschiedenen Stufen eines Trainingsaufbaus von Nöten. Letztlich werden die Trainingsziele in einem mehrjährigen Plan vorgestellt, der aufzeigt, wann welche Art des Trainings sinnvoll ist, um aus einem Freizeitkicker einen Profifußballer zu formen.

 [Download Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Pr ...pdf](#)

 [Read Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum ...pdf](#)

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition)

By Anonym

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, Universität der Bundeswehr München, Neubiberg (Institut für Sportwissenschaft und Sport), Veranstaltung: Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings - Trainingsplanung, 6 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: "Der Ball ist aus Leder, groß wie ein Kopf und mit Luft gefüllt. Er wird getragen, oder mit dem Fuß durch die Straßen getrieben - von demjenigen, der ihn erreichen kann: Weiterer Kenntnisse bedarf es nicht." (Stemmler 1998)

So beschrieb einmal ein Chronist 1698 den Fußballsport. In diesen Zeiten galt dieser noch als raue Auseinandersetzung von Dorfgemeinschaften, die sich nahezu mit allen Mitteln auf einem Spielfeld bekriegten. Die dabei entstehende sportliche Betätigung schien eher ein Nebeneffekt zu sein. Im Laufe der Zeit wuchs der Fußballsport zu einer der beliebtesten Sportarten weltweit.

Heute verbindet dieser Sport sowohl aktive Spieler, als auch die zuschauenden Fangemeinden. Er trägt zu einem funktionierenden Sozialverhalten bei und gewährleistet die sportliche Betätigung in allen Altersgruppen. Im Profibereich ist es, wie auch in vielen anderen Sportarten, mehr eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Materie. Genau diese ist es, welche es im Bereich der Trainingsplanung für einen Freizeitkicker hin zum Profifußballer zu ergründen gilt.

Zu Beginn werden die leistungsbestimmenden Faktoren des Fußballsports angesprochen und näher eingegrenzt. Im Rahmen des Anforderungsprofils eines Fußballers geht es dann speziell um die konditionellen Fähigkeiten, wobei die Beweglichkeit eine untergeordnete Rolle spielt. Nach der Vorstellung der Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft beginnt die Verknüpfung dieser Grundlagen mit dem eigentlichen Trainingsprozess. Dafür sind ein gewisses biologisches Basiswissen, sowie die Kenntnis über die verschiedenen Stufen eines Trainingsaufbaus von Nöten. Letztlich werden die Trainingsziele in einem mehrjährigen Plan vorgestellt, der aufzeigt, wann welche Art des Trainings sinnvoll ist, um aus einem Freizeitkicker einen Profifußballer zu formen.

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Bibliography

- Published on: 2009-02-24
- Released on: 2009-02-24
- Format: Kindle eBook

 [Download Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Pr ...pdf](#)

 [Read Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum ...pdf](#)

Download and Read Free Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Nicholas Walsh:

The book Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) gives you the sense of being enjoy for your spare time. You should use to make your capable more increase. Book can for being your best friend when you getting stress or having big problem together with your subject. If you can make reading a book Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) to get your habit, you can get a lot more advantages, like add your personal capable, increase your knowledge about a number of or all subjects. You may know everything if you like available and read a guide Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition). Kinds of book are a lot of. It means that, science reserve or encyclopedia or other people. So , how do you think about this e-book?

Amanda Moberly:

This Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) is new way for you who has attention to look for some information given it relief your hunger of information. Getting deeper you in it getting knowledge more you know or you who still having little bit of digest in reading this Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) can be the light food for you because the information inside this specific book is easy to get by means of anyone. These books acquire itself in the form which is reachable by anyone, yes I mean in the e-book application form. People who think that in reserve form make them feel sleepy even dizzy this reserve is the answer. So there isn't any in reading a e-book especially this one. You can find actually looking for. It should be here for you actually. So , don't miss this! Just read this e-book type for your better life along with knowledge.

Evelyn White:

Do you like reading a guide? Confuse to looking for your selected book? Or your book seemed to be rare? Why so many problem for the book? But just about any people feel that they enjoy with regard to reading. Some people likes studying, not only science book but in addition novel and Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) as well as others sources were given know-how for you. After you know how the truly great a book, you feel wish to read more and more. Science e-book was created for teacher or even students especially. Those books are helping them to include their knowledge. In some other case, beside science publication, any other book likes Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) to make your spare time much more colorful. Many types of book like this one.

Samantha Graham:

What is your hobby? Have you heard that question when you got college students? We believe that that issue was given by teacher to their students. Many kinds of hobby, All people has different hobby. And also you know that little person such as reading or as studying become their hobby. You should know that reading is very important and also book as to be the factor. Book is important thing to increase you knowledge, except your current teacher or lecturer. You see good news or update about something by book. Numerous books that can you decide to try be your object. One of them is Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition).

**Download and Read Online Trainingsplan Fußball - Vom
Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym
#RH0XGYV2DLF**

Read Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym for online ebook

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym books to read online.

Online Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym ebook PDF download

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Doc

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym Mobipocket

Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym EPub

RH0XGYV2DLF: Trainingsplan Fußball - Vom Freizeitkicker zum Profifußballer (German Edition) By Anonym