

# Systematische Einteilung der Trainingselemente

Thematik	Schwerpunkt	Übungsformen   Beispiele
<b>Athletik-Training (AT)</b>  (Gezielte Maßnahmen zur Steigerung, zum Erhalt bzw. zum Wiedergewinn der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit; Körperliche Fitness)	<b>AT-A</b> Aktivierung (Verbesserung Muskel- und Gelenkverhalten; Vorbeugendes Aufwärmtraining)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation</li> <li>• Dehnung</li> <li>• (Pétanquespezifische) Übungen und Spiele (zur speziellen, gezielten Erwärmung)</li> </ul>
	<b>AT-KO</b> (Bewegungsintensive) Koordinative Übungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegengleiche Bewegungen</li> <li>• Gleichgewichtsübungen</li> </ul>
	<b>AT-FF</b> Funktionale Fitness (Allgemeine Bewegungsqualität verbessern und Verletzungen vorbeugen: Functional Training)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauch/Rumpf, Beine/Unterkörper, Oberkörper/Arme, Po, Unterer Rücken, Rücken/Rumpf/Nacken</li> <li>• Jogging/Walking, Radfahren, Schwimmen, Sportsarten (Volleyball/Fußball/ Handball ...)</li> </ul>
<b>Pétanquespezifisches-Training individuell (PI)</b>	<b>PI-S</b> Training sämtlicher Schuss-Techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-Übungen/-Training</li> </ul>
	<b>PI-L</b> Training sämtlicher Lege-Techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-Übungen/-Training</li> </ul>
	<b>PI-K</b> Kombinierte Übungen (Milieu   Taktik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-Übungen/-Training</li> </ul>
<b>Pétanquespezifisches-Training Gruppe (PG)</b>  (Partner-Übungen und Training im Verein)	<b>PG-TE</b> Technik-Training mit Schwerpunkt Schuss-, Lege- und kombinierten Übungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier-Training als Test oder Wettbewerb mit Punktevergabe</li> <li>• Training in Spielform</li> </ul>
	<b>PG-TA</b> Taktik-Training ohne Technik-Schwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier-Training als Test oder Wettbewerb mit Punktevergabe</li> <li>• Training in Spielform</li> </ul>
	<b>PG-MP</b> Mentale Test- und Trainingsverfahren (Mentale Praxis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training in Spielform und Atelier-Training (Prognose-Training, Training der (Nicht-)Wiederholbarkeit, Observatives Training, Visualisierung, ...)</li> </ul>
<b>Mental-Training (MT)</b>  (Kopf-Training)	<b>MT-KW</b> Koordinations-, Konzentrations- und Wahrnehmungs-Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auge-Hand-Koordination</li> <li>• Konzentration, Konzentrationsausdauer</li> <li>• Gehirnjogging, Denk- und Knobelaufgaben</li> <li>• Koordinative Übungen ohne intensive körperliche Belastung</li> </ul>
	<b>MT-K</b> Kognitives Mentaltraining (Verbesserung der Hirnleistungsfähigkeit, Kontrolle von Emotionen und Gedanken, Visualisierung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autosuggestion (Selbstbeeinflussung)</li> <li>• Antriebsregulation (Ziel, Motivation)</li> <li>• Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten (Willenskraft und Konzentrationsdauer)</li> <li>• Emotionale Regulation (Nervosität, Ängste)</li> <li>• Kognitive Leistungsfähigkeit (Beobachtungs- und Denkflexibilität, [Selbst-]Wahrnehmung)</li> <li>• Energie-Regulation (Abgespanntsein/Ermüdung/Monotonie vorbeugen)</li> <li>• Observations- und Visualisierungs-Training (Beobachtung und Selbstinstruktion)</li> </ul>
	<b>MT-E</b> Entspannungstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressive Muskelentspannung</li> <li>• Kontrollierte Atmung</li> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Meditation</li> <li>• Yoga</li> </ul>
	<b>MT-GD</b> Gruppendynamische Maßnahmen, Teamentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamfindung</li> <li>• Lösungsstrategien als Gruppen-/Team-Aufgaben</li> <li>• Sichtung (Möglichkeiten; Kriterien)</li> </ul>