

Inhalt

1. Die Belastung im Sport und ihr Einfluß auf den Organismus von Sportlern	10
Die Merkmale von Belastungen im Sport.....	11
Die Komponenten der Belastung und ihr Einfluß auf die Herausformung der adaptiven Reaktionen.....	12
Die Spezifik von adaptiven Reaktionen des Organismus von Sportlern auf die Belastung.....	20
Die Belastungseinwirkung auf den Organismus von Sportlern unterschiedlicher Qualifikation und Vorbereitungsgrade.....	26
2. Ermüdung und Wiederherstellung im Trainingssystem von Sportlern	34
Ermüdung und Wiederherstellung bei anstrengender Muskeltätigkeit	35
Die Dynamik der funktionellen Aktivität bei Dauerarbeit und die Ermüdung und Wiederherstellung bei Belastungen unterschiedlicher Größe	48
Ermüdung und Wiederherstellung bei Belastungen unterschiedlicher Richtung.....	54
Ermüdung und Wiederherstellung in Abhängigkeit von der Qualifikation und dem Trainingszustand der Sportler	64
3. Die Entwicklung der langfristigen Adaptation während der langjährigen Vorbereitung und eines Trainingsjahrs von Sportlern	68
Die Dauer des langjährigen Trainings und ihre bestimmenden Faktoren	69
Das Alter von Sportlern und ihre Veranlagung zur Adaptation	77
Die Entwicklung der Adaptation in Abhängigkeit von der Dynamik und der Richtung der Trainings- und Wettkampfbelastungen	86
Die Entwicklung der Adaptation in Abhängigkeit von der sportlichen Spezialisierung und vom Geschlecht	94
Die Adaptation des Organismus des Sportlers im Verlauf eines Jahres und eines Makrozyklus im Zusammenhang mit der Belastungsgröße und -richtung	97
Die Periodisierung des Trainingsjahres als Grundlage für die effektive Entwicklung einer langfristigen Adaptation.....	105

4. Die Grundlagen des Trainingsaufbaus und die Struktur des mehrjährigen Prozesses der sportlichen Vervollkommenung	118
Allgemeine Leitsätze	119
Die grundsätzliche Struktur des langfristigen Trainings und ihre bestimmenden Faktoren	120
Der Trainingsaufbau in den verschiedenen Etappen der mehrjährigen Vervollkommenung	124
Die Grundrichtungen der Intensivierung des Trainings während der mehrjährigen Vervollkommenung	130
Die Dynamik der Gesamtbelastung und der Partialbelastungen in der mehrjährigen Vorbereitung	133
Der Trainingsaufbau im Olympiazyklus	137
5. Der Programmaufbau für die Trainingseinheit	142
Die Struktur der Trainingseinheit	143
Die pädagogische Hauptrichtung von Trainingseinheiten	144
Die Belastung in der Trainingseinheit	150
Die Typen der Trainingseinheiten und ihre Organisation	151
6. Der Programmaufbau von Mikrozyklen	156
Die Typen der Mikrozyklen	157
Allgemeine Grundlagen des abwechselnden Einsatzes von Trainingseinheiten mit Belastungen verschiedener Größe und Richtung	160
Die Wirkung von Trainingseinheiten mit Belastungen unterschiedlicher Größe und Richtung auf den Organismus von Sportlern und Sportlerinnen	162
Die Verbindung von Trainingseinheiten mit unterschiedlicher Belastungsgröße und -richtung zu einem Mikrozyklus	165
Die Struktur von Mikrozyklen verschiedener Typen	168
Besonderheiten des Aufbaus von Mikrozyklen bei mehreren Trainingseinheiten am Tag	174
7. Der Programmaufbau von Mesozyklen	178
Die Typen der Mesozyklen	179
Die Komposition von Mikrozyklen im Mesozyklus	180
Besonderheiten des Aufbaus von Mesozyklen im Training von Frauen	184

8. Der Aufbau eines Trainingsjahres	186
Die allgemeine Struktur des Trainingsjahres	187
Die Besonderheiten des Aufbaus eines Trainingsjahres in verschiedenen Sportarten	190
Die Trainingsperiodisierung im Makrozyklus.....	201
Das Training in der Vorbereitungsperiode.....	202
Das Training in der Wettkampfperiode.....	204
Die Unmittelbare Wettkampf vorbereitung auf die Höhepunkte der Saison.....	206
Das Training in der Übergangsperiode.....	212
9. Das Aufwärmen im Training und im Wettkampf	216
Grundlagen und Struktur des Aufwärmens	217
Struktur und Inhalt des Aufwärmens	219
Besonderheiten des Aufwärmens vor dem Wettkampf	221
10. Die Mittel der Wiederherstellung und der Stimulation der Leistungsfähigkeit im Trainingssystem von Sportlern	224
Charakteristik von Mitteln der Wiederherstellung und der Stimulation der Leistungsfähigkeit.....	227
Die pharmakologische Stimulation der Leistungsfähigkeit und der Wiederherstellungsprozesse	237
Hauptrichtungen in der Anwendung der Steuerungsmaßnahmen für die Leistungsfähigkeit und Wiederherstellung	246
Planung des Einsatzes von Maßnahmen der Wiederherstellung und der Stimulation der Leistungsfähigkeit im Training	250