

INHALT

ALLGEMEINE GESETZMÄSSIGKEITEN des TRAININGS

1. Qualitätsgesetz	5
2. Homöostase, Superkompensation	5
3. Reizschwelligengesetz	7
4. Verlauf der Leistungsentwicklung	8
5. Anpassungsfestigkeit	9
6. Trainierbarkeit	10
<i>Aufgaben (1-4)</i>	10

TRAININGSPRINZIPIEN

1. Prinzipien zur Auslösung der Anpassung	
1.1. Prinzip des trainingswirksamen Reizes	11
1.2. Prinzip der progressiven Belastung	12
1.3. Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung	13
1.4. Prinzip der unvollständigen Erholung	14
1.5. Prinzip der wechselnden Belastung	15
2. Prinzipien zur Steuerung der Anpassung	
2.1. Prinzip der richtigen Belastungszusammensetzung	15
2.2. Prinzip der optimalen Relation von allgemeiner und spezieller Ausbildung	16
3. Prinzipien zur Festigung der Anpassung	
3.1. Prinzip des langfristigen Trainingsaufbaus	17
3.2. Prinzip der Periodisierung	18
<i>Aufgaben (5-8)</i>	18

PHYSISCHE LEISTUNGSFAKTOREN

Die sportliche Leistung und ihre Faktoren	19
--	----

AUSDAUER

1. Bedeutung der Ausdauer für die sportliche Leistung	20
2. Biologische Grundlagen	
2.1. Leistungsbegrenzende Faktoren (Übersicht)	21
2.2. Energiegewinnung in der Muskelzelle	22
2.3. Herz-Kreislauf-System	30
<i>Aufgaben (9-10)</i>	33
3. Ausdauerfähigkeiten	
3.1. Anforderungen bei verschiedenen Belastungen	34

3.2. Abgrenzung der Ausdauerfähigkeiten	37
3.3. Allgemeine aerobe Ausdauer	38
3.4. Allgemeine anaerobe Ausdauer	38
3.5. Grundlagenausdauer	39
3.6. Spezielle Ausdauer	39
<i>Aufgaben (11-15)</i>	43
4. Ausdauertraining	
4.1. Trainingsziele	44
4.2. Trainingsmethoden	44
4.3. Training der Grundlagenausdauer	48
4.4. Training der speziellen Ausdauer	49
5. Trainingsmittel für Ausdauertraining	50
6. Trainingswirkungen durch Ausdauertraining	
6.1. Anpassungen der Muskelzelle	51
6.2. Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems	51
<i>Aufgaben (16-28)</i>	53
KRAFT	
1. Bedeutung der Kraft für die sportliche Leistung	54
2. Biologische Grundlagen	
2.1. Aufbau und Funktion der Skelettmuskulatur	55
2.2. Muskelkontraktion	56
2.3. Motorische Einheit	57
2.4. Spannungsentwicklung	58
<i>Aufgaben (29-33)</i>	58
2.5. Arbeitsweisen der Muskulatur und Ablauf der Kontraktion	59
2.6. Muskelfasertypen	61
<i>Aufgaben (34-38)</i>	61
3. Kraftfähigkeiten	63
3.1. Maximalkraft	63
3.2. Schnellkraft	64
3.3. Kraftausdauer	66
3.4. Zusammenhang zwischen den verschiedenen Kraftfähigkeiten	67
<i>Aufgaben (39-43)</i>	67
4. Krafttraining	
4.1. Ziele und Methoden (Überblick)	68
4.2. Training der Maximalkraft	69
4.3. Training der Schnellkraft	73
4.4. Training der Kraftausdauer	74
<i>Aufgaben (44-47)</i>	75

4.5. Leistungssteuerung im Krafttraining	76
5. Trainingswirkungen durch Krafttraining	77
<i>Aufgaben (48-50)</i>	78
6. Trainingsmittel für Krafttraining	79
 SCHNELLIGKEIT	
1. Bedeutung der Schnelligkeit	85
2. Schnelligkeitsfähigkeiten	85
3. Biologische Grundlagen	86
4. Schnelligkeitstraining	
4.1. Allgemeine Trainingsgrundsätze	88
4.2. Training der Reaktionsschnelligkeit	88
4.3. Training der Aktionsschnelligkeit	89
4.4. Training der Schnelligkeitsausdauer	90
5. Trainingswirkungen	91
<i>Aufgaben (51-57)</i>	91
 BEWEGLICHKEIT	
1. Bedeutung der Beweglichkeit	92
2. Arten der Beweglichkeit (Fähigkeiten)	92
3. Biologische Grundlagen	93
4. Training der Beweglichkeit	95
<i>Aufgaben (58-63)</i>	97
 ZIELBEREICHE DES SPORTS	
1. Training	98
2. Trainingsziele	98
3. Zielbereich Wettkampfsport	99
4. Zielbereich Gesundheitssport	99
<i>Aufgaben (64-65)</i>	100
 LITERATUR	101
 REGISTER	102