

## INHALT

### ALLGEMEINE GESETZMÄSSIGKEITEN des TRAININGS

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

### 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

<b>Die sportliche Leistung und ihre Faktoren</b>	<b>19</b>
--	-----------

### AUSDAUER

<b>1. Bedeutung der Ausdauer für die sportliche Leistung</b>	<b>20</b>
--	-----------

#### 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
<b>4. Ausdauertraining</b>	
4.1. Trainingsziele	44
4.2. Trainingsmethoden	44
4.3. Training der Grundlagenausdauer	48
4.4. Training der speziellen Ausdauer	49
<b>5. Trainingsmittel für Ausdauertraining</b>	50
<b>6. Trainingswirkungen durch Ausdauertraining</b>	
6.1. Anpassungen der Muskelzelle	51
6.2. Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems	51
<i>Aufgaben (16-28)</i>	53
<b>KRAFT</b>	
<b>1. Bedeutung der Kraft für die sportliche Leistung</b>	54
<b>2. Biologische Grundlagen</b>	
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
<b>3. Kraftfähigkeiten</b>	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
<b>4. Krafttraining</b>	
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
<b>5. Trainingswirkungen durch Krafttraining</b>	77
<i>Aufgaben (48-50)</i>	78
<b>6. Trainingsmittel für Krafttraining</b>	79
 <b>SCHNELLIGKEIT</b>	
<b>1. Bedeutung der Schnelligkeit</b>	85
<b>2. Schnelligkeitsfähigkeiten</b>	85
<b>3. Biologische Grundlagen</b>	86
<b>4. Schnelligkeitstraining</b>	
4.1. Allgemeine Trainingsgrundsätze	88
4.2. Training der Reaktionsschnelligkeit	88
4.3. Training der Aktionsschnelligkeit	89
4.4. Training der Schnelligkeitsausdauer	90
<b>5. Trainingswirkungen</b>	91
<i>Aufgaben (51-57)</i>	91
 <b>BEWEGLICHKEIT</b>	
<b>1. Bedeutung der Beweglichkeit</b>	92
<b>2. Arten der Beweglichkeit (Fähigkeiten)</b>	92
<b>3. Biologische Grundlagen</b>	93
<b>4. Training der Beweglichkeit</b>	95
<i>Aufgaben (58-63)</i>	97
 <b>ZIELBEREICHE DES SPORTS</b>	
<b>1. Training</b>	98
<b>2. Trainingsziele</b>	98
<b>3. Zielbereich Wettkampfsport</b>	99
<b>4. Zielbereich Gesundheitssport</b>	99
<i>Aufgaben (64-65)</i>	100
 <b>LITERATUR</b>	
<b>REGISTER</b>	102