

## **Inhalt**

Vorwort .....	6
Einleitung .....	7
<b>1. Die Organisation der sportlichen Bewegungshandlung</b>	<b>10</b>
Die psychomotorische Struktur einer komplizierten Bewegungshandlung .....	11
Die Organisation des motorischen Inhalts einer Bewegungshandlung .....	15
Die Energieversorgung einer Bewegungshandlung .....	22
<b>2. Die Arbeitsweise des Organismus bei einer sportlichen Tätigkeit</b>	<b>28</b>
Die Geschwindigkeit von sportlichen Bewegungen und Lokomotionen .....	29
Das Funktionieren des Organismus bei einer sportlichen Tätigkeit .....	38
Die morphologisch-funktionelle Spezialisierung des Organismus während des langfristigen Trainingsprozesses .....	44
<b>3. Die Kraftfähigkeiten des Sportlers</b>	<b>50</b>
Allgemeine Charakteristik der Kraftfähigkeiten .....	51
Grundlegende Kraftfähigkeiten .....	56
Die Spezifik der Kraftfähigkeiten .....	62
<b>4. Methodische Grundlagen des speziellen Krafttrainings</b>	<b>68</b>
Die Verfahren zur Intensivierung der Arbeitsweise von Muskeln .....	69
Die Mittel des speziellen Krafttrainings .....	81
Die Methoden des speziellen Krafttrainings .....	84
<b>5. Eine praktische Methodik des speziellen Krafttrainings</b>	<b>90</b>
Methodik des speziellen Krafttrainings zur Entwicklung der Maximalkraft .....	91
Methodik des speziellen Krafttrainings zur Entwicklung der Explosivkraft und der reaktiven Fähigkeiten .....	98
Methodik des speziellen Krafttrainings zur Entwicklung der Schnellkraft .....	106
<b>6. Die Organisation des speziellen Krafttrainings</b>	<b>110</b>
Der Begriff der Belastung .....	111
Organisationsformen des speziellen Krafttrainings .....	117
Rolle und Platz des speziellen Krafttrainings im Jah restrainingszyklus .....	120
Das System der Belastungen im speziellen Krafttraining .....	129
<b>Schlußbemerkungen</b> .....	<b>135</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>136</b>