

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| Zu diesem Buch .....   | 6          |
| Vorwort .....  | 8          |
| Einleitung .....   | 10         |
| <b>1. Die motorische Spezifik zyklischer Sportarten</b>  | <b>14</b>  |
| Welches Kriterium bestimmt die Effektivität sportlicher Fortbewegungen maßgeblich?                           | 15         |
| Faktoren, die die Geschwindigkeit sportlicher Lokomotionen bestimmen.....                                    | 17         |
| Die unterschiedlichen Formen der Lokomotionen .....  | 20         |
| <b>2. Moderne Vorstellungen über die Ausdauer</b>  | <b>34</b>  |
| Besonderheiten der Adaptation von Skelettmuskeln an eine Ausdauerarbeit .....                                | 35         |
| Oxydative Eigenschaften der Muskeln.....   | 38         |
| Der lokale Charakter der morphologisch-funktionalen Spezialisierung der Muskeln .....                        | 41         |
| Die Adaptation des Herz-Kreislaufsystems an Ausdauerbelastungen .....  | 42         |
| Die Energieversorgung für die Muskelarbeit .....   | 46         |
| <b>3. Allgemeine Grundlagen für eine Methodik<br/>der speziellen konditionellen Vorbereitung</b>             | <b>52</b>  |
| Aufgaben der Intensivierung der Arbeitsweise des Organismus .....  | 53         |
| Verfahren zur Intensivierung der Arbeitsweise des Organismus .....   | 55         |
| Die Mittel der speziellen konditionellen Vorbereitung .....  | 61         |
| Die Methoden der speziellen konditionellen Vorbereitung .....  | 64         |
| Organisationsformen der speziellen konditionellen Vorbereitung .....   | 67         |
| <b>4. Praktische Methodik der speziellen konditionellen<br/>Vorbereitung in den zyklischen Sportarten</b>    | <b>76</b>  |
| SKV-Methoden, die vorwiegend die Maximalkraftkomponente entwickeln .....                                     | 77         |
| SKV-Methoden, die vorwiegend die Explosiv- und Schnellkraftkomponenten<br>entwickeln .....                   | 84         |
| SKV-Methoden, die vorwiegend die reaktiven Fähigkeiten des Nerv-Muskelapparates<br>entwickeln .....          | 89         |
| SKV-Methoden, die vorwiegend die lokale Muskelausdauer entwickeln .....                                      | 92         |
| SKV-Methoden, die vorwiegend die maximale anaerobe Leistungsfähigkeit entwickeln                             | 97         |
| <b>5. Eine methodische Konzeption des Trainings<br/>in den zyklischen Sportarten</b>                         | <b>102</b> |
| Wissenschaftlich-methodische Grundlagen einer Konzeption des Trainings in den<br>zyklischen Sportarten ..... | 103        |
| Prinzipielle Organisationsmodelle eines Großen Trainingszyklus und<br>eines Jahreszyklus .....               | 107        |
| Die Organisation des SKV-Systems .....   | 111        |
| Modelle des Jahrestrainingszyklus .....  | 124        |
| Schlußbemerkungen .....  | 131        |