

Inhalt

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