

Inhalt

Grußworte	9
Ute Schäfer, MdL,	9
Sportministerin des Landes Nordrhein-Westfalen	
Walter Schneeloch, Präsident des Landessportbundes	
NRW.....	17
Individualisierte Diagnostik und individualisiertes Training.....	19
<i>Univ. Prof. Dr. Joachim Mester, Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln (momentum), Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, Deutsche Sporthochschule Köln</i>	
Individualisierung des Athletiktrainings in den Sportspielen	33
<i>Univ. Prof. Dr. Alexander Ferrauti, Ruhr-Universität Bochum</i>	
Hormonsystem und Individuum – menstruationszyklus- gesteuertes Kraft- und Ausdauertraining.....	47
<i>Prof. Dr. med. Petra Platen, Ahreum Han & Eunsook Sung Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung, Fakultät für Sportwissenschaft, Ruhr-Universität Bochum</i>	
Braintraining: Fiktion und Fakten zur Neurogenese	61
<i>Univ. Prof. Dr. Heiko Strüder, Deutsche Sporthochschule Köln</i>	
Effizienzuntersuchung verschiedener Ausbaustrainingsmodelle (HIT vs. Polarized vs. Schwelle vs. Umfangstraining) bei ausdauertrainierten Sportlern.....	71
<i>Assoz. Prof. Dr. Thomas Stögg, Universität Salzburg</i>	
Praktische Arbeitskreise	89
Torwarttraining im Nachwuchsfußball.....	89
<i>Marco Knoop, Ruhr-Universität Bochum</i>	

Gene, Individuum und Talente: Techniken der Genforschung	93
<i>Univ. Prof. Dr. Wilhelm Bloch, Deutsche Sporthochschule Köln</i>	
Positionsspezifisches Athletiktraining im Nachwuchsbasketball	95
<i>Tobias Stadtmann, Ruhr-Universität Bochum</i> 95	
Muskelzelle und unterschiedliche Krafttrainingsbelastungen	97
<i>Sebastian Gehlert, Deutsche Sporthochschule Köln</i> 97	
Schmerzmittelkonsum in den Sportspielen	101
<i>Christian Zepp¹, Jeannine Ohlert¹, Hans Geyer², Mario Thevis², Jens Kleinert¹</i>	
<i>¹Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie, Deutsche Sporthochschule Köln</i>	
<i>²Institut für Biochemie, Deutsche Sporthochschule Köln</i>	
Sportpsychologische Fallbesprechungen in NRW-Sportinternaten im Rahmen der Initiative Mentaltalent.de	107
<i>Moritz Anderten & Jens Kleinert Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln</i>	
Individuelles Athletiktraining im Nachwuchstennis.....	109
<i>Dr. Jaime Fernandez-Fernandez, Ruhr-Universität Bochum</i>	
High Intensity Interval Training (HIIT): Protokolle und Methoden.....	113
<i>Dr. Billy Sperlich, Bergische Universität Wuppertal</i>	
Komplexe Verfahren der Technikdiagnose.....	119
<i>Björn Braunstein^{1,2}, Jan-Peter Goldmann^{1,2} & Univ. Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann¹ Deutsche Sporthochschule</i>	

*Köln, ²Das Deutsche Forschungszentrum für
Leistungssport Köln (momentum)*

**Mechanik und Metabolik: Qualität und Intensität von
Trainingsreizen**123

*Patrick Wahl & Christoph Zinner Deutsche
Sporthochschule Köln, Das Deutsche Forschungszentrum
für Leistungssport Köln (momentum)*

**Zur Wirksamkeit unterschiedlicher
Krafttrainingsmethoden**125

*Ulrike Dörmann, Sebastian Nowak, Nicolas Wirtz, Dr.
Heinz Kleinöder & Univ. Prof. Dr. Joachim Mester Das
Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln
(momentum), Institut für Trainingswissenschaft und
Sportinformatik, Deutsche Sporthochschule Köln*