

Gliederung

1. Neue Erkenntnisse zu den Strukturen der sportlichen Leistungen und Folgerungen für die weitere Zielgerichtetheit des Trainings
 - 1.1. Zur Struktur der konditionellen Fähigkeiten im Eisschnellauf
 - 1.2. Die praktische Nutzung der leistungsstrukturellen Erkenntnisse für das Training
2. Das Training der leistungsbestimmenden Fähigkeiten
 - 2.1. Vorbemerkungen
 - 2.2. Zum gegenwärtigen Erkenntnisstand und trainingspraktischen Vorgehen
 - 2.2.1. Das Grundlagenausdauertraining
 - 2.2.2. Das Schnelligkeitstraining
 - 2.2.3. Das Schnelligkeitsausdauertraining
 - 2.2.4. Das wettkampfspezifische Ausdauertraining
 - 2.2.5. Das Krafttraining
 - 2.2.6. Das allgemeinathletische Training
3. Zweckmäßige Lösungen zur Prozeßgestaltung des Trainings
 - 3.1. Vorbemerkungen
 - 3.2. Der Jahresaufbau im Training
 - 3.2.1. Die Ziele und Inhalte der Makrozyklen VP I, VP II und WKP (UWV)

- 3.2.2. Der akzentuierte Einsatz der Trainingsmittel im Jahresverlauf
- 3.3. Die Geschwindigkeitsorientierung im Training
- 3.4. Die Belastungsgestaltung und Zyklisierung im Training
- 3.5. Zum methodischen Vorgehen beim Eisschnellauftraining auf Bahnen in mittlerer Höhe
- 3.6. Die Optimierung der Proportionen zwischen den Trainingsbereichen
- 4. Literatur
- 5. Abbildungen