

# Inhalt

Vorwort vii

<b>Einleitung:</b>	Moderne Athleten verstehen .....	.ix
	<i>David Joyce und Daniel Lewindon</i>	

---

<b>Teil I</b>	<b>Der Aufbau robuster Athleten</b>	1
<b>Kapitel 1</b>	Die Evaluierung athletischer Fähigkeiten .....	3
	<i>Mike McGuigan, PhD, CSCS*D</i>	
<b>Kapitel 2</b>	Die Entwicklung junger Athleten.....	17
	<i>Rhodri S. Lloyd, PhD, ASCC, CSCS*D, und Jon L. Oliver, PhD</i>	
<b>Kapitel 3</b>	Verbesserung der Bewegungseffizienz.....	33
	<i>Craig Ranson, PhD, und David Joyce</i>	
<b>Kapitel 4</b>	Die Stabilisierung und Kräftigung des Core .....	47
	<i>Andy Barr und Daniel Lewindon</i>	
<b>Kapitel 5</b>	Die Optimierung der Beweglichkeit.....	69
	<i>Sue Falsone</i>	
<b>Kapitel 6</b>	Das Monitoring der Trainingsreaktion .....	81
	<i>Aaron J. Coutts, PhD, und Stuart Cormack, PhD</i>	
<b>Kapitel 7</b>	Die Wiederaufnahme des Trainings nach einer Verletzung .....	99
	<i>Daniel Lewindon und David Joyce</i>	
<b>Teil II</b>	<b>Die Entwicklung des athletischen Leistungsvermögens</b>	115
<b>Kapitel 8</b>	Die Individualisierung von Warm-up und Cool-down .....	117
	<i>Rett Larson</i>	
<b>Kapitel 9</b>	Das Feintuning der motorischen Kontrolle .....	133
	<i>Frans Bosch</i>	
<b>Kapitel 10</b>	Die Verwendung von Langhantelübungen zur Verbesserung der Explosivität ..	149
	<i>Daniel Baker, PhD</i>	
<b>Kapitel 11</b>	Die erfolgreiche Übersetzung von Kraft in Schnelligkeit .....	169
	<i>Derek M. Hansen, CSCS, BA, MASc</i>	

---

<b>Kapitel 12</b>	Optimierung des Sprung- und Landetrainings . . . . .	191
	<i>Jeremy Sheppard, PhD</i>	
<b>Kapitel 13</b>	Die Erhöhung der Agilität. . . . .	211
	<i>Sophia Nimphius, PhD, ASCC, CSCS*D</i>	
<b>Kapitel 14</b>	Die Erzeugung anaerober Leistung . . . . .	227
	<i>David Martin, PhD</i>	
<b>Kapitel 15</b>	Der Aufbau der Ausdauer für wiederholte Leistungen . . . . .	241
	<i>Darcy Norman</i>	
<b>Kapitel 16</b>	Die Steigerung der aeroben Kapazität. . . . .	251
	<i>Grégory Dupont, PhD</i>	
<b>Kapitel 17</b>	Die Optimierung effektiver Crosstraining-Methoden. . . . .	263
	<i>Anthony Rice, PhD, und Chris Spinks</i>	
<hr/> <b>Teil III</b>	<b>Die Realisierung von Leistung</b>	<hr/> 279
<b>Kapitel 18</b>	Die Planung eines Leistungsprogramms. . . . .	281
	<i>Benjamin Rosenblatt, ASCC</i>	
<b>Kapitel 19</b>	Die Gestaltung energiespezifischer Programme . . . . .	293
	<i>Joel Jamieson</i>	
<b>Kapitel 20</b>	Die Minimierung des Interferenzeffekts. . . . .	303
	<i>Glenn Stewart</i>	
<b>Kapitel 21</b>	Die Optimierung des Vorsaison-Trainings in Teamsportarten . . . . .	313
	<i>Darren Burgess, PhD</i>	
<b>Kapitel 22</b>	Das Peaking für Wettkämpfe in Individual sportarten . . . . .	327
	<i>G. Gregory Haff, PhD, CSCS*D, FNSCA, AWF-3, ASCC, ASCA-2</i>	
<b>Kapitel 23</b>	Die Erhaltung der konditionellen Überlegenheit in der Wettkampfphase . . . . .	337
	<i>Stuart Yule</i>	
<b>Kapitel 24</b>	Die effektive Erholung im Hochleistungssport . . . . .	357
	<i>Christian J. Cook, Liam P. Kilduff und Marc R. Jones</i>	