

Inhalt

Vorwort vii

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

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

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