

## Band 2

### **Teil III Sportmedizin ..... 477**

#### **Einführung in die Sportmedizin: Themen, Inhalte, Methoden und Stand der Forschung ..... 479**

Holger H. W. Gabriel

#### **Sportmedizinische Grundlagen: Die sportmedizinische Gesundheitssprechstunde ..... 503**

Holger H. W. Gabriel

**Sportmedizinische Grundlagen: Sportmedizinische Gesundheitsbeurteilung und Beratung** ..... 527  
Jürgen Scharhag

**Sportmedizinische Grundlagen: Immunologische Beanspruchung durch körperliche Belastung** ..... 543  
Christian Puta und Holger H. W. Gabriel

**Sportmedizinische Grundlagen: Adaptation des Körpers an Bewegung** ..... 595  
Karsten Krüger und Frank C. Mooren

**Sportmedizinische Grundlagen: Überbeanspruchung, Übertraining und Übertrainingssyndrom, Erholung und Erholungsfähigkeit** ..... 609  
Oliver Faude und Axel Urhausen

**Sportmedizinische Grundlagen: Die Bedeutung der Trainingswissenschaft für die sportliche Leistungsoptimierung und den Gesundheitserhalt** ..... 627  
Olaf Prieske und Urs Granacher

**Sportmedizinische Anwendung: Laktat- und Leistungsdiagnostik** ..... 641  
Kai Röcker

**Sportmedizinische Anwendung: Herzerkrankungen und kardiologische Sporttherapie** ..... 669  
Jürgen Scharhag

**Teil IV Sportmotorische Fähigkeiten und sportliches Training** ..... 689

**Trainingswissenschaft** ..... 691  
Michael Fröhlich und Oliver Ludwig

**Trainingswissenschaft und Sportpädagogik unter symbiotischer Betrachtung** ..... 705  
Thomas Wendeborn, Albrecht Hummel und Michael Fröhlich

**Trainingsbegriff im Sport** ..... 717  
Michael Fröhlich und Oliver Ludwig

**Motorische Fähigkeiten: Konzept, Entwicklungen, Theorienvergleiche** ..... 733  
Jürgen Krug

**Trainingsziele, -inhalte, -mittel und -methoden im Sport** ..... 757  
Jürgen Weineck, Wolfgang Kemmler und Michael Fröhlich

**Belastung und Beanspruchung im sportlichen Training** ..... 771  
Christoph Zinner und Billy Sperlich

---

<b>Training im Sport als Prozess – Trainingssteuerung</b> .....	783
Michael Fröhlich, Wolfgang Kemmler und Mark Pfeiffer	
<b>(Evidenzbasierte) Trainingsprinzipien</b> .....	811
Lars Donath und Oliver Faude	
<b>Kraft und Krafttraining im Sport</b> .....	829
Michael Fröhlich und Wolfgang Kemmler	
<b>Ausdauer und Ausdauertraining im Sport</b> .....	849
Oliver Faude und Lars Donath	
<b>Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining im Sport</b> .....	865
Gerd Thienes	
<b>Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining im Sport</b> .....	885
Gerd Thienes	
<b>Koordinative Fähigkeiten und Koordinationstraining im Sport</b> .....	909
Kathleen Golle, Heinz Mechling und Urs Granacher	
<b>Technik und Techniktraining im Sport</b> .....	933
Josef Wiemeyer und Rainer Wollny	
<b>Taktik und Taktiktraining im Sport</b> .....	947
Stefan König und Daniel Memmert	
<b>Mentales Training im Sport</b> .....	965
Dieter Hackfort und York-Peter Klöppel	
<b>Sportmethodik: Themen, Inhalte, Methoden und Forschungsstand</b> .....	977
Jürgen Krug, Thomas Wendeborn und Albrecht Hummel	
<b>Technologische Innovation in der Trainingswissenschaft: Digitalgestützte Trainingssteuerung mittels tragbarer Sensorik</b> .....	991
Peter Düking, Michael Fröhlich und Billy Sperlich	