

blv SPORTWISSEN

**Manfred Grosser/Stephan Starischka/
Elke Zimmermann**

unter Mitarbeit von Andrea Eisenhut,
Ferdinand Tusker, Fritz Zintl

Das neue Konditionstraining

**Sportwissenschaftliche Grundlagen,
Leistungssteuerung
und Trainingsmethoden,
Übungen und Trainingsprogramme**



Inhalt

Vorbemerkung.	6
1 Allgemeine Prinzipien des Konditionstrainings.	7
Kondition.	7
Konditionstrainingsprinzipien.	12
Konditionssteuerung.	37
2 Krafttraining.	40
Kraft und ihre Erscheinungsformen.	40
Ausgewählte biologische und biomechanische Grundlagen von Muskelkontraktionen und Muskelkräften.	44
Trainingsmethoden.	62
Hinweise zu Trainingsprogrammen und zur Steuerung des Krafttrainings	80
Hinweise zu ausgewählten Krafttests.	86
3 Schnelligkeitstraining.	87
Schnelligkeit und ihre Erscheinungsformen.	87
Ausgewählte biologische Grundlagen von Schnelligkeitsfähigkeiten	93
Trainingsmethoden und Steuerungshinweise.	98
Hinweise zu ausgewählten Schnelligkeitstests.	109
4 Ausdauertraining.	110
Ausdauer und ihre Erscheinungsformen.	110
Ausgewählte biologische Grundlagen von Ausdauerfähigkeiten.	119
Trainingsmethoden.	130
Hinweise zur Steuerung und zu Tests des Ausdauertrainings.	139
5 Beweglichkeitstraining.	152
Beweglichkeit.	152
Ausgewählte biologische Grundlagen von Beweglichkeitsleistungen	155
Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit.	166
Trainingsmethoden.	167
Hinweise zu Beweglichkeitstests.	175
16 Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen.	176
Wie sinnvoll ist Konditionstraining mit Kindern?.	176
Entwicklungsbiologische Aspekte.	177
Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter und langfristiger Leistungsaufbau.	181
Krafttraining im Kindes- und Jugendalter.	186
Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter.	209
Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter.	221
Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter.	232
eratur.	235
Sachwortregister.	243