

EHLENZ/GROSSER/ZIMMERMANN/ZINTL

KRAFT- TRAINING

**GRUNDLAGEN, METHODEN, ÜBUNGEN,
LEISTUNGSSTEUERUNG, TRAININGSPROGRAMME**



**BLV
SPORTWISSEN**

BLV

Inhalt

Vorbemerkung	7
1 Grundlagen der Muskelkraft	10
Kraft und sportliche Leistung	10
Was ist Kraft im Sport? – Was ist sportliche Leistung? – Beispiele für Kraftfähigkeiten bei sportlichen Leistungen	
Biologische Grundlagen von Kraftleistungen	15
Bewegung und Muskulatur – Zum strukturellen Aufbau der Skelettmuskelfasern – Zur Sicherung von Nervenimpulsen als Kontraktionsauslöser – Stiffness des tendomuskulären Systems – Zur Energiebereitstellung und zur Regeneration	
Physikalische Aspekte von Kraftleistungen	51
Kraft als physikalische Größe – Beziehung zwischen Körpermasse und Relativkraft – Gesamtkraft und Bewegungsgeschwindigkeit (Kontraktionsgeschwindigkeit) – Weitere ausgewählte mechanische Aspekte und Sportarten-Beispiele	
Erscheinungsformen der Kraft	64
Motorische Kraft – Dynamische und statische Realisierung – Anwendungsformen der Praxis	
Kraft, Geschlecht und Alter	72
Kraft und Geschlecht – Kraft im Kindes- und Jugendalter – Kraft im Alternsgang	
2 Muskeln, Funktionen und Kraftübungen	79
Muskeldarstellungen	79
Funktionsmuskeln und Kraftübungen	80
Funktionsbeschreibung – Tabellarische Darstellung – Kraftübungsauswahl und Praxishinweise	
3 Arten und Methoden des Kraftrainings	105
Vorbemerkung	105
Trainingsziele – Kraftarten – Anwendungsbereiche	105
Zur komplexen Kraftentwicklung – Zur differenzierten und speziellen Kraftentwicklung	
Trainingsmethoden und Methoden-Erklärungen	107
Basistraining – Methoden der komplexen Kraftentwicklung	109
Muskeltraining für Gesundheit, allgemeine Fitneß, Kinder,	

Inhalt

Jugendliche – Fitneßtraining für sportliche Anfänger – Fitneßtraining für Fortgeschrittene	
Methoden der differenzierten Entwicklung einzelner Kraftarten	111
Maximalkrafttraining – Schnellkrafttraining – Reaktivkraft- training – Kraftausdauertraining	
Spezielles Krafttraining	122
4 Steuerung des Krafttrainings	124
Was ist Training- bzw. Leistungssteuerung?	124
Definition – Anteilige Elemente – Steuerungselemente	
Trainingsprinzipien und biologische Anpassung	125
Prinzipien zur Auslösung der Anpassung	127
Prinzip des wirksamen Belastungsreizes – Prinzip der progressiven Belastungssteigerung – Prinzip der Variation der Trainingsbelastung	
Prinzipien zur Sicherung der Anpassung	129
Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung – Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit (Kontinuität) – Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung	
Prinzipien zur spezifischen Steuerung der Anpassung	142
Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit (Entwicklungs- gemäßheit) – Prinzip der zunehmenden Spezialisierung – Prinzip der regulierenden Wechselwirkung der einzelnen Trainingselemente	
5 Trainingsmittel und Trainingsbedingungen	145
Trainingsmittel	145
Eigener Körper – Kasten – Medizinball – Gummizüge – Gewicht- schuhe – Gewichtsweste – Sandsack – Kurzhantel – Langhantel – Krafttrainingsmaschine – Geräte der Elektrotherapie	
Trainingsbedingungen	152
Bekleidung – Aufwärmen – Hygiene – Regenerationsmaßnahmen – Ernährung	
6 Krafttrainingsprogramme	162
Allgemeine Erklärung und Anwendung der Programme	162
Zur komplexen Kraftentwicklung – Beispiel eines Fitneßprogramms	162
Maximal- und Schnellkraftprogramme zur differenzierten Kraft- verbesserung für Leistungssportler	174
Programmerklärung – Übersicht von Trainingsübungen mit Geräten für einzelne Muskelgruppen	
Literatur	179
Sachwortverzeichnis	181