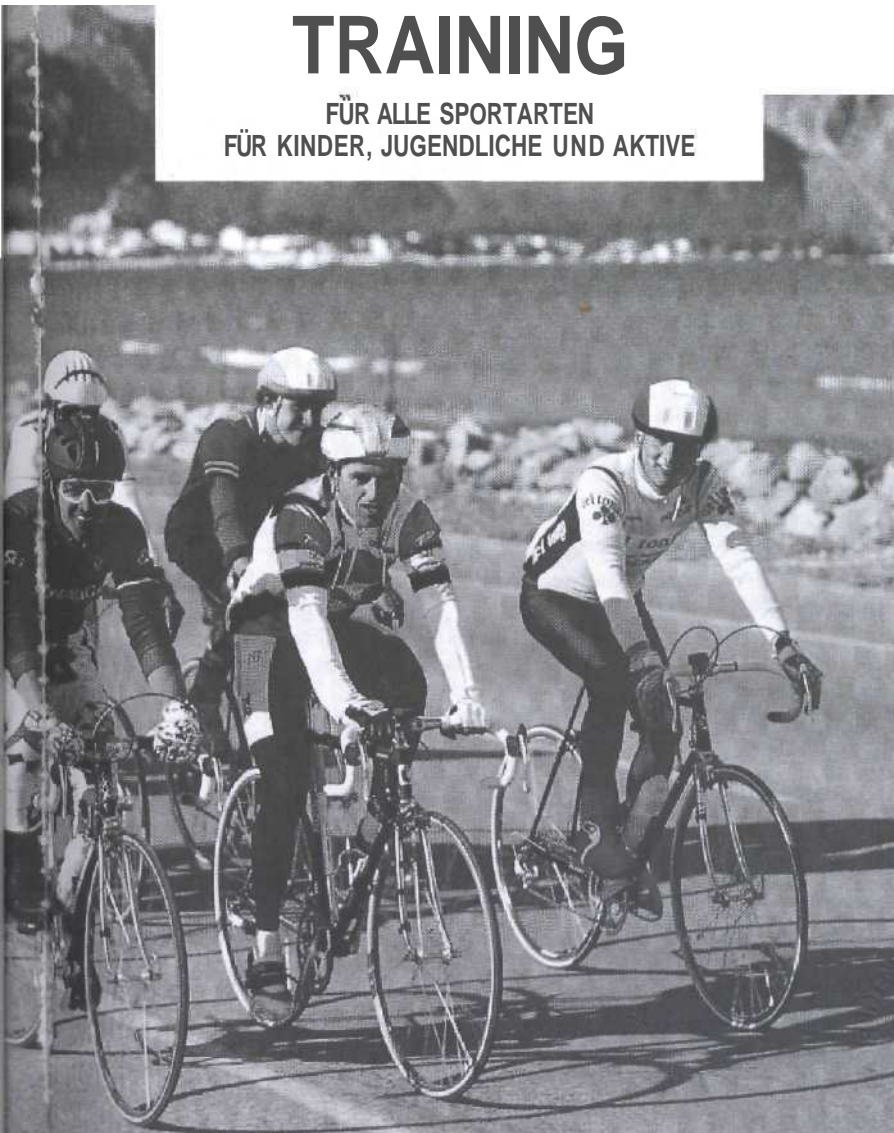


MANFRED GROSSER/STEPHAN STARISCHKA

unter Mitarbeit von Andrea Eisenhut,  
Ferdinand Tusker, Fritz Zintl

DAS  
NEUE **KONDITIONS-  
TRAINING**

FÜR ALLE SPORTARTEN  
FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND AKTIVE



BLV  
SPORTWISSEN

# Inhalt

Vorbemerkung . . . . .	6
1 Allgemeine Prinzipien des Konditionstrainings . . . . .	7
Kondition . . . . .	7
Konditionstrainingsprinzipien . . . . .	12
Konditionssteuerung . . . . .	37
2 Krafttraining . . . . .	40
Kraft und ihre Erscheinungsformen . . . . .	40
Biologische und biomechanische Grundlagen von Muskelleistungen . . . . .	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
Biologische Grundlagen von Schnelligkeitsfähigkeiten . . . . .	93
Trainingsmethoden und Steuerungshinweise . . . . .	98
Hinweise zu ausgewählten Schnelligkeitstests . . . . .	109
4 Ausdauertraining . . . . .	110
Ausdauer und ihre Erscheinungsformen . . . . .	110
Biologische Grundlagen von Ausdauerfähigkeiten . . . . .	119
Trainingsmethoden . . . . .	130
Hinweise zur Steuerung des Ausdauertrainings . . . . .	139
5 Beweglichkeitstraining . . . . .	152
Beweglichkeit . . . . .	152
Biologische Grundlagen von Beweglichkeitsleistungen . . . . .	155
Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit . . . . .	166
Trainingsmethoden . . . . .	167
Hinweise auf Beweglichkeitstests . . . . .	175
6 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 . . . . .	217
Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter . . . . .	228
Literatur . . . . .	231
Sachwortregister . . . . .	237