

Dr. med. Ernst van Aaken

**Das
van Aaken
Lauflehrbuch**

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. August Kirsch	11
Ein notwendiges Vorwort	12
Einleitung	21
Das Waldnieler Lauftraining der reinen Ausdauer- methode	24
Die Ausdauer- methode des Laufes im Gegensatz zum Intervall- training	28
Spezielle Unterschiede zwischen dem Intervall- training und dem Ausdauertraining	36
Was sollte man vom Jogging wissen	39
Unsere Kinder und viele Erwachsene werden durch Ärzte ver- weichtlicht	42
Das Lauftraining bis 1960	48
Die Lage im Spitzensport der Langstreckenläufer 1978	51
Der Mensch, das bestangepaßte Tier	54
Die Ausschaltung der modernen Risikofaktoren durch den Lang- lauf im »steady State«	57
Bindegewebe und seine Belastung durch Sport	69
Wird die Wirbelsäule durch Langlauf geschädigt	72
Physiologie des Kochsalzes für Langstreckenläufer	75
Stoffwechsel und Atmung	77
Trainingswirkungen an der Muskulatur, besonders der Beine, des Nervensystems und des Stoffwechsels	80
Die Schnellkraftleistung als Dauerübung — eine Gefahr!	82
Ist ein bestimmter Laufstil erforderlich?	85
60 Jahre lang 10 Jahre alt bleiben	87
Die Ausdauer des Kindes	91
Spezielle Elektrokardiogrammzeichen des trainierten Kindes	93
Das Herz des Kindes	99
Sport und Religion — Brief eines 19jährigen und die Antwort	106
Wille, Geist, Übung und Erziehung	113
Ausdausersport als notwendiges Freizeit- und Lebenselement	117
Kinder sind die geborenen Langstreckenläufer	119
Das Training des Kindes im Vorschulalter	121
Das spielerische Lauftraining für Kinder und Erwachsene	122
Ist die Ausdauer der Frau eine Hypothese?	128

Warum verbessern sich unsere 800 m-Läuferinnen seit 10 Jahren nicht?.....	133
Wie kam es zum 100 Meilen-Lauf der Frauen in Waldniel im März 1983?.....	136
Das Laufen im Alter.....	142
Helsinki — Weltmeisterschaften der Leichtathletik.....	145
32 Punkte zum Laufprogramm nach Dr. van Aaken im Jahre 1960.....	149
Die Praxis des Waldnieler Lauftrainings.....	152
Vorteile des Waldnieler Ausdauertrainings.....	164
Grundsätze der reinen Ausdauerethode für den Sportler der Spitzenklasse.....	165
Die praktische Anwendung des Waldnieler Lauftrainings.....	167
Trainingsplan für Anfänger (12 Wochen).....	169
12 Waldnieler Variationen für das Training von Fortgeschrittenen.....	175
Trainingsanweisungen für Marathon, 100 km und ultralange Strecken für Kinder, Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene.....	178
Vorschläge zur Breitensportentwicklung bis in den Spitzensport hinein.....	187
Das Intervalltraining deutscher Prägung ab 1964 auf dem endgültigen Rückzüge.....	190
Die Weltkonferenz der Leichtathletiktrainer 1964 in Duisburg.....	194
Diskussionsbeitrag beim Weltkongreß von Roger Moens, Belgien gegen das Intervalltraining.....	199
Wissenschaftliche Begründung der Lauflehre.....	205
Beispiele zum Leistungsabfall durch falsches Training.....	210
Verunsicherung durch Normdenken in der Medizin.....	216
Bemerkungen zu Kazankinas Weltrekord über 1500 m.....	222
Einiges aus der Lydiarmethode zum Mittel- und Langstreckenlauf.....	225
Interview mit Peter Snell.....	230
Wie sich Peter Snell auf Tokio vorbereitete.....	234
Peter Snell war nicht schnell, sondern ausdauernd.....	236
Zatopek über sein Training.....	237
Zum Tode von Alfred Shrubbs.....	248
Wider die falschen Propheten: Zum Langstreckenlauf der Frauen, der älteren Menschen und Kinder.....	253
Aus dem Leben des Verfassers.....	263