

**BLV
SPORTWISSEN**

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

**unter Mitarbeit von Andrea Eisenhut,
Ferdinand Tusker, Fritz Zintl**

Das neue Konditionstraining

**für alle Sportarten, für Kinder,
Jugendliche und Aktive**



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 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
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 zu 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