

SPORTWISSEN

Ausdauertraining



Grundlagen | Methoden | Trainingssteuerung

ANDREA EISENHUT
FRITZ ZINTL

Trainingsumfang als Basis-Belastungs-
-komponente

Periodisierung und Zyklisierung des
Trainings

Regenerationszeiten – Grundlage für
die Mikrozyklus-Gestaltung

Regenerationsunterstützende
Maßnahmen

Kontrolle der Trainingsbelastung

Glykogenschnelltest

Bestimmung von Harnstoff und
Kreatinkinase (CK) aus dem
Blutserum

Katecholaminbestimmung

Blutammoniakbestimmung

Elektrolytbestimmung

Selbstkontrolle des Athleten
Trainingsdokumentation

8 Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter

Altersstufen

Biologische Voraussetzungen zur
aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

Biologische Voraussetzungen zur
anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

Trainingsbelastungen

Zum Schulsport

Zum Vereinssport

Abkürzungen

Literatur

Register

Vorwort

Fritz Zintl war am Lehrstuhl für Bewegungs- und Trainingslehre der Technischen Universität München tätig. Wer ihn erlebte, kann mit Sicherheit seine Stellung als Ausnahme-Dozent bestätigen. Am 20. April 1996 starb Fritz Zintl. In seiner Person gingen Sportpraxis und Sportwissenschaft eine ideale Symbiose ein. Als Mittel- und Langstreckenläufer der deutschen Spitzenklasse sammelte er eigene trainingspraktische Erfahrungen und brachte anschließend, neben seiner

wissenschaftlichen Tätigkeit, über Jahrzehnte als Trainer Athleten in vielen Sportarten und -disziplinen zu internationalen Erfolgen. Seine wissenschaftlichen Arbeiten sind geprägt durch sein Bestreben, Sachverhalte möglichst systematisch und strukturiert darzustellen.

Dies kennzeichnet auch das Buch »Ausdauertraining«. Vor allem der Einblick in die Trainingsmethodik wird durch eine klare Strukturierung der einzelnen Methoden einschließlich aller Varianten transparent.

Zum Thema Ausdauer existiert eine unübersehbare Fülle von Veröffentlichungen, die sich einerseits mit dem theoretischen