

Sachregister

A

Abbau 23, 25
 Adaption 18
 aerob 23, 27, 30, 31, 32, 34, 37, 46
 Agonist 39, 40, 45
 Aktin 37, 41
 Aktion 65, 66, 68
 Aktions-skizze 66
 alaktazid 23
 Allgemeines Krafttraining 43
 Alter 16, 30, 49, 85
 anaerob 23, 25, 27, 29, 30, 31, 46
 Anfangskraft 63, 64, 65
 Anforderungsprofil 12
 Anpassung 16, 19, 21, 43, 45
 Antagonist 39, 40, 45
 Atmung 36
 ATP 23
 Ausdauer 9, 16, 17, 27
 Ausdauertraining 19, 25, 26, 27, 30, 34, 35, 36, 49
 Ausgangsniveau 18, 19
 azyklisch 9, 10, 68, 69
 azyklische Bewegungen 68, 69

B

Belastung 9, 16, 17, 18, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 31, 36, 45, 48, 53
 Belastungsgefüge 3, 16, 28, 29, 43, 53
 Belastungsparameter 16, 17, 21, 28, 34, 47
 Belastungspause 20
 Belastungszusammensetzung 16, 22, 27
 Belegung, funktionale 65
 Beschleunigungsweg 63, 64
 Betrachtungsweise, biomechanisch 56
 Betrachtungsweise, funktional 65
 Beweglichkeit 9, 49
 Bewegungen, azyklisch 68, 69
 Bewegungen, zyklisch 68, 69
 Bewegungsaufgabe 65, 67, 68
 Bindegewebe 37
 Biomechanik 56
 biomechanische Betrachtungsweise 56
 biomechanische Prinzip 63
 Blut 24, 25, 31, 54
 Blutkörperchen 25
 BMI 55
 Bodenreaktionskraft 61
 Body-Mass-Index 55

C

chronische Verletzungen 53
 Coopertest 2, 19, 22

D

Dauer 4, 9, 16, 21, 23, 27, 28, 29, 31, 43, 47, 52
 Dauermethode 27, 28
 Dichte 16, 27, 28, 43, 47, 51
 Differenzierungsfähigkeit 11
 Drehachse 56
 Dreiphasengliederung 68
 Dysbalance 45

E

Einflussfaktor 12, 16
 Einzelreiz 27, 28
 Eiweiß 50
 Endogene Faktoren 16
 Endphase 68
 Energie 23, 31, 51
 Energiegewinnung 23, 24, 25, 27, 30, 31
 Energiegewinnungsweg 23
 Energiespeicher 23, 25, 30
 Energieträger 24, 26
 Erholung 18, 22, 27, 35
 Ermüdung 23, 24, 31, 37, 43
 Exogene Faktoren 16
 extensiv 4, 27, 28, 29
 exzentrisch 9, 40, 41

F

Fähigkeit, konditionell 8, 9, 10, 11
 Fähigkeit, koordinativ 8, 11, 12, 14
 Fähigkeit, motorisch 8
 Fairness 74, 75, 78, 79
 Fairplay 5, 75
 Faserbündel 37
 Fertigkeit, motorisch 8
 Fett 23, 24, 50, 51
 Fitness 49
 formelle Gruppe 80
 FT-Faser 37, 45, 46
 Funktion 50, 65, 67, 84
 funktionale Belegung 65
 funktionale Betrachtung 66
 funktionale Betrachtungsweise 65, 67
 Funktionsanalyse 68

G

Gefahren 54
 Geschlecht 16
 Gleichgewicht 11, 17, 31, 60, 61
 Gleichgewichtsfähigkeit 11, 49
 Grundlagenausdauer 27, 35
 Gruppe 3, 80, 81, 82, 83
 Gruppe, formell 80
 Gruppe, informell 80
 Gruppenkohäsion 3, 82, 83

H

Handlung 3, 71, 72
 Hauptaktion 68
 Hauptphase 68
 Herzfrequenz 24, 30, 31, 32, 33, 34, 36
 Herz-Kreislauf-System 5, 25, 47
 Hilfsaktion 68
 Homöostase 17
 Hypertrophie 43, 46

I

Indifferent 60
 informelle Gruppe 80
 Intensität 4, 10, 16, 21, 23, 27, 28, 31, 34, 36, 37, 43, 44, 45, 47, 53
 Intensitätsbereich 30, 31
 intensiv 23, 25, 27, 28, 29, 37, 83
 intermuskulär 39, 41, 46, 47
 Intervallmethode 27, 28, 29
 intramuskulär 39, 41, 43, 46, 49
 intrinsische Motivation 72

K

Kohlenhydrate 23, 24
 Kohlenhydratspeicher 23, 25
 Kondition 82
 konditionelle Fähigkeit 8, 9, 10, 11
 Kontraktionsgeschwindigkeit 41
 konzentrisch 9, 40, 41, 43
 Koordination 11, 39, 41, 46, 47, 49, 63, 64, 82
 koordinative Fähigkeit 8, 11, 12, 14
 Kopplungsfähigkeit 11
 Körperbreitenachse 56, 67
 Körperlängsachse 56
 Körperschwerpunkt 56, 57, 58, 60
 Körpertiefenachse 56
 KP 23

Kraft 8, 9, 10, 16, 41, 44, 45, 47, 61

Kraftarten 41, 42

Kraftausdauer 9, 27, 41, 43, 47

Krafttraining 17, 43, 44, 45, 47, 49, 52

Krafttraining, speziell 43

Kreislauf 5, 25, 35, 47, 51

KSP 57, 58, 60, 61

L

labil 60

Laktat 23, 24, 31, 32

Laktattest 31

laktazid 23, 25, 27, 31, 46

Leistung 8, 74, 80, 83, 84, 94

Leistungsfähigkeit 8, 16, 21, 35, 47, 49, 53, 80, 83

Leistungsniveau 18, 20, 34, 83

M

Masse 41, 55, 57

Massenmedien 88, 92, 93, 94

Maximalkraft 9, 41, 43, 45

Medien 84, 88, 89, 90, 91, 94

Mineralstoff 50

Mitochondrien 25, 37

Motiv 71, 72

Motiv, primär 71

Motiv, sekundär 71

Motivation 72, 73

Motivation, extrinsisch 72, 73

Motivation, intrinsisch 72, 73

Motivierung 72

motorische Einheit 39

motorische Fertigkeit 8

Muskel 23, 25, 37, 38, 40

Muskelaufbau 16, 51

Muskelfaser 23, 37, 39, 43, 45

Muskelmasse 37, 47

Muskelzelle 23, 24, 25, 26, 37

Myosin 37, 41

N

Nährstoff 25, 50, 51

Norm 74, 75, 76, 78, 84

O

Orientierungsfähigkeit 11

P

Pause 17, 22, 25, 27, 28, 29, 47, 48, 53

Pausenlänge 28

Phasenmodell 68, 69, 80, 81

Phasenverschmelzung 68

Phosphat 23, 24, 37

Phosphatspeicher 25

Prinzip, biomechanisches 63, 64, 65

Prinzip des trainingswirksamen Reizes 21

Puls 24, 31

Q

Qualitätsgesetz 16, 17

R

Reaktionsfähigkeit 11

Reaktivkraft 41, 43, 46

Regel 5, 53, 56, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 83, 84, 88, 89, 93

Regeltypen 75

Regeneration 25, 34, 45, 51

Reiz 9, 25

Reizdauer 30

Reizdichte 30

Reizintensität 30

Reizschwelligengesetz 21

Reizumfang 30

Rhythmisierungsfähigkeit 11

Rotation 56, 57, 61, 62, 63

Ruhepuls 26, 30, 31

S

Sarkomer 37, 38, 45

Sauerstoff 23, 24, 25, 26

Sauerstoffspeicher 25, 37

Schnelligkeit 9, 35

Schnelligkeitstraining 16

Schnellkraft 8, 9, 41, 43, 44, 48

Skelettmuskulatur 11

Speicher 23, 25, 30

Spezielles Krafttraining 43

Spitzensport 20, 55, 88, 90

Sportsucht 54

Sportverletzung 53, 54

stabil 27, 35, 60, 71, 82

statisch 9, 40

ST-Faser 25, 37, 45, 46

Stoffwechsel 16, 31, 37, 46

Superkompensation 18, 21

T

Team 73, 80, 82, 83

Teilimpuls 63, 64

Training 16, 27, 29, 30, 31, 36, 43, 47, 48, 49, 53, 54, 80

Trainingsbelastung 18

Trainingsbereich 27, 30

Trainingseinheit 16, 17, 19, 20, 27, 53

Trainingsgesetz 16

Trainingsmethode 27, 28, 29, 34, 43, 44, 45, 46, 47, 48

Trainingsplan 22, 34

Trainingsprinzip 16, 22

Trainingszustand 16, 21, 23, 30

Translation 56

U

Überlastung 21, 34, 53

Umfang 16, 21, 27, 28, 29, 43, 47, 53

Umstellungsfähigkeit 11

V

Verletzung 49, 53, 54

Vitamin 50, 51

Volition 72

Vorbereitungsphase 68

W

Wert 31, 74, 76

Wiederholungsmethode 27, 28, 29

Wille 72

Wirtschaft 88

Z

Zweiphasengliederung 68

Zwischenphase 68

zyklische Bewegungen 68, 69