

➤ Einleitung	8
→ Kompetenz durch Training	8
➤ Die Basis menschlicher Bewegung	10
→ Anatomisch-physiologische Gegebenheiten	10
→ Handlungstheoretische Voraussetzungen	20
➤ Grundlagen des Training	28
→ Prinzipien der Trainingsgestaltung	28
→ Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit	38
→ Belastungskomponenten	40
→ Stresstheorie	42
→ Belastungsmethoden	50
➤ Leistungsbestimmende Merkmale alpiner Tätigkeiten	52
→ Ausdauer	54
→ Kraft	84
→ Beweglichkeit	136

→ Koordinative Fähigkeiten	166
Trainingsplanung	178 ◀
→ Übersicht	178
→ Beispiele	180
→ Prinzipien der Trainingsplanung	184
Literatur	186 ◀

Impressum

Medieninhaber: Verband alpiner Vereine Österreichs,
1010 Wien, Bäckerstraße 16

Autoren: Werner Kandolf, Walter Schenk

Gesamtkoordination: Rudolf Kaupe

Gestaltung: Grafische Auseinandersetzung, Telfs

Fotos: Ronka Oberhammer (Übungen), Black Diamond, Marmot,

Uwe Grinzinger, mc²alpin, Werner Kandolf, tirolimages.at

Druck: Sterndruck Fügen

Illustrationen: Dagmar Ungrad, Lisa Manneh

Models: Anne Kandolf, Kilian Fischhuber

ISBN 3-9500087-5-6

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt