

# Inhaltsverzeichnis

Hauptvortrag .....	7
Ausdauer und Ausdauertraining im Blickfeld der Trainingswissenschaft.....	9
<i>Ulrich Hartmann</i>	
<b>Arbeitskreis 1</b> .....	21
Zum Zusammenhang zwischen Trainingsintensität und Leistungsentwicklung .....	23
<i>Volker Grabow</i>	
Herzfrequenzgestützte Wettkampfanalyse im Inline-Speed-Skating .....	29
<i>Olaf Hoos &amp; Kuno Hottenrot</i>	
Die Herzfrequenzvariabilität als Indikator für den Regenerationszustand .....	35
<i>Henry Schulz, Petra Platen, Ulrich Hartmann, Margot Niessen, Ronny Wöstmann, Volker Grabow &amp; Hermann Heck</i>	
Untersuchungen zur Wirkung differenzierter trainingsmethodischer Lösungen auf die Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit in der Sportart Biathlon.....	41
<i>Dirk Siebert &amp; Klaus Nitzsche</i>	
„Speicher vermehren“ durch die „Gravity-Methode“ Projektbericht zum Trockentraining mit Schwimmern der JEM-Jahrgänge .....	49
<i>Bodo Ungerechts</i>	
Uns gehen die „Aerobier“ aus.....	55
<i>Klaus Rudolph</i>	
<b>Arbeitskreis 2</b> .....	61
Leistungsabgabe, Sauerstoffaufnahme und Laktatkonzentration in einem Mountainbike-Feldtest unter Wettkampfbedingungen.....	63
<i>Björn Stapelfeldt, Ansgar Schwirtz &amp; York Olaf Schumacher</i>	
Comparison of anaerobic endurance on isokinetic swim bench (biokinetic) in top Czech swimmers and triathletes .....	69
<i>Josef Horčic, Václav Bunc, Petr Zima, Pavel Strnad &amp; Jarda Formanek</i>	
Vergleich von Stufentests mit differenzierter Vortriebserzeugung.....	75
<i>Göran Sell, Maren Witt, Anneliese Berbalk &amp; Jürgen Krug</i>	
Bedeutung von Maximalkraft und aerober Ausdauer während maximaler Kurzzeitbelastungen auf dem Ergometer bei Eliteradfahrern .....	81
<i>Björn Stapelfeldt, York Olaf Schumacher &amp; Ansgar Schwirtz</i>	
Entwicklung eines sportartspezifischen Laufband-Ausdauerests im Volleyball – Ein Werkstattbericht – .....	87
<i>Maren Schimanski &amp; Martin Lames</i>	

<b>Arbeitskreis 3</b> .....	93
Verändert sich die dynamische Struktur der Rudertechnik im 2000-m-Rennen? .....	95
<i>Klaus Mattes</i>	
Auswirkungen von Kälte auf die Herzfrequenz bei ergometrischen Ausdauerbelastungen.....	101
<i>Winfried Joch &amp; Sandra Ückert</i>	
Modellansatz zur Aufklärung der Leistungsstruktur im Skilanglauf.....	107
<i>Christine Ostrowski &amp; Mark Pfeiffer</i>	
Evaluation der Intensitätssteuerung mit der Polar OwnZone™ bei Laufbelastungen....	115
<i>Henry Schulz, Andrea Horn, Andrea Geiger, Pia Arning, Sabine Fröhlich &amp; Hermann Heck</i>	
Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen beim Übergang vom Anschluss- zum Hochleistungstraining am Beispiel einer Skilangläuferin.....	121
<i>Rainer Mund &amp; Christine Ostrowski</i>	
<b>Arbeitskreis 4</b> .....	129
Einfluss einer Kohlenhydratkost auf freie Fettsäuren und Laktatkonzentration bei Triathleten und Sportstudenten .....	131
<i>Kuno Hottenrott &amp; Olaf Hoos</i>	
Die Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme auf Grundlage spirometrischer Messungen der Nachbelastungsatmung .....	137
<i>Volker Höltke, Anke Degenhardt, Martin Steuer, Stephan Starischka, Vaclav Zéman &amp; Ernst Jakob</i>	
Spiroergometrie im Strömungskanal: Wie unterscheiden sich ausdauerorientierte von sprintorientierten Schwimmern bei der Schwimmökonomie und bei metabolisch-kardiozirkulatorischen Parametern? .....	147
<i>Rüdiger Reer, Christoph Ramcke, Marc Ziegler, Klaus Rudolph &amp; Klaus-Michael Braumann</i>	
Hauptvortrag.....	153
Psychologische Aspekte von Ausdauerleistungen.....	155
<i>Michael Kellmann</i>	
Gastvortrag .....	163
Haben Ausdauersportarten noch Zukunft? .....	165
<i>Roland Baar</i>	
<b>Postersession</b> .....	169
Individuelle Steuerung des Ausdauertraining im Fußball .....	171
<i>Herbert Gabriel, Kurt Kowarz &amp; Ernst Middendorp</i>	
Das Pferd als Athlet – Herausforderung für die Leistungsdiagnostik .....	175
<i>Christine Heipertz-Hengst</i>	

Neue Aspekte in der Fußballleistungsdiagnostik .....	183
<i>Christian Holzer &amp; Ulrich Hartmann</i>	
Verbotene Methoden zur Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme- kapazität und deren analytischer Nachweis .....	189
<i>Carsten von Kuk &amp; Bettina Bialas</i>	
Selektive Blutparameter im Trainingsprozess von Langstreckenläufern – Mehrjährige Longitudinalstudie .....	195
<i>Margot Niessen, Ulrich Hartmann, Henry Schulz, Herrmann Heck, Volker Grabow &amp; Petra Platen</i>	
Entwicklung der Sprint- und Ausdauerfähigkeit in der Vorbereitungsphase einer Handballmannschaft der 2. Bundesliga Damen .....	203
<i>Norbert Maassen &amp; Christopher Nordmeyer</i>	
Wirkung erschöpfender Kraftausdauerbelastungen auf die Beweglichkeitsleistung bei variierender Pausengestaltung .....	211
<i>Gerd Thienes</i>	
Auswirkungen extremer Kälteapplikation auf die Herzfrequenzvariabilität in Ruhe als Diagnoseparameter für den Leistungszustand .....	217
<i>Sandra Ückert &amp; Winfried Joch</i>	
Hauptvortrag .....	223
Die Erhöhung des Qualitätsniveaus im Ausdauertraining – eine Leistungsreserve in den Ausdauersportarten .....	225
<i>Manfred Reiss</i>	
<b>Arbeitskreis 5</b> .....	235
Unterstützendes Krafttraining im Ausdauersport .....	237
<i>Christopher Heim, Klaus Wirth, Ulrich Frick &amp; Dietmar Schmidtbleicher</i>	
Effektivität und Akzeptanz unterschiedlicher Methoden zur Ausdauerschulung im Sportunterricht .....	243
<i>Gerd Thienes</i>	
Die Eignung des Subjektiven Belastungsempfindens zur Intensitätssteuerung im Ausdauertraining an verschiedenen Indoor-Cardiogeräten .....	249
<i>Florian Reim</i>	
Untersuchung zum Herzfrequenzverhalten und zur Laktatproduktion beim Sportklettern .....	253
<i>Andrea Eisenhut &amp; Stefan Schanderl</i>	
<b>Arbeitskreis 6</b> .....	263
Aspekte des Ausdauertrainings in den Sportspielen .....	265
<i>Alexander Ferrauti, Jörg Jakobs, Billy Sperlich &amp; Hubert Remmert</i>	

Yearly alterations of endurance predispositions in top soccers .....	273
<i>Vaclav Bunc, Radek Cingálek, Jiri Kalous, Josef Czaplár</i>	
Zur konditionellen Leistungsfähigkeit von Wasserball-Spitzen Spielern unter besonderer Betrachtung des Entwicklungsverlaufs .....	281
<i>Rainer Knöller, Heinz Nowoisky, Matthias Scheller &amp; Uwe Tegtbur</i>	
Die Blockmethode in der speziellen Ausdauerschulung im Fußball – ein Beispiel des Konditionstrainings in den Sportspielen.....	287
<i>Wolfgang Fritzer</i>	
Psychologisches Training in Ausdauersportarten – Sinn oder Unsinn.....	293
<i>Heiko Ziemainz &amp; Oliver Stoll</i>	
Veränderungen kognitiver und psychophysiologischer Parameter während extremer Ausdauerbelastung .....	299
<i>Michael Doppelmayr, Holger Finkernagel, Hildegard Doppelmayr &amp; Paul Sauseng</i>	