

Inhaltsverzeichnis

Seite

Zu diesem Buch	I
Vorbemerkungen	III
Vorwort	V
1 Die Leistungsfähigkeit und sie bestimmende Faktoren	5
1.1 Die Bewegungsaktivität	5
1.2 Geschlecht, Alter, Leistungsfähigkeit.....	14
1.3 Die physischen Fähigkeiten.....	41
1.4 Die psychischen Faktoren	46
1.5 Die aerobe Produktivität, das funktionelle System der Atmung, das Sauerstoffregime des Organismus	47
2 Die biologischen Besonderheiten des weiblichen Organismus	69
2.1 Der Biorhythmus.....	69
2.2 Die Veränderung des Zustands des funktionellen Atmungssystems und des Sauerstoffregimes des weiblichen Organismus in den einzelnen Phasen des Menstruationszyklus	98
2.3 Die geistige und die körperliche Leistungsfähigkeit von Frauen in den einzelnen Phasen des Menstruationszyklus	106
3 Der Einfluss sportlichen Trainings auf den weiblichen Organismus	113
3.1 Der Einfluss des sportlichen Trainings auf die Entwicklung und den Verlauf der Menstruationsfunktion bei hochklassigen Sportlerinnen	115
3.2 Die konditionellen Fähigkeiten und psychologischen Besonderheiten von Sportlerinnen	127
3.3 Die Rolle des sportlichen Trainings in der Entwicklung des funktionellen Systems der Atmung (FSA).....	138
3.4 Das Sauerstoffregime des Organismus von Sportlerinnen und dessen Besonderheiten in den einzelnen Zyklusphasen.....	144
3.5 Charakteristik der allgemeinen und speziellen Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen in den einzelnen Zyklusphasen	152
4 Sauerstoffmangel und hypoxische Zustände des Organismus	173
4.1 Die hypoxische Hypoxie: Pathogenese und Grade	176
4.2 Die Belastungshypoxie: Pathogenese und Grade	184
4.3 Die konstruktive Wirkung der Hypoxie	189
4.4 Die Rolle der Adaptation an Hypoxie in der Entwicklung des funktionellen Systems der Atmung, der Steigerung der aeroben Produktivität und der Leistungsfähigkeit.....	191
4.5 Die Reaktion des Organismus von Sportlerinnen auf eine Sauerstoffabnahme in der Atemluft während der Phasen ihres Menstruationszyklus	201

5	Die Nutzung der Adaptation an Hypoxie im Sport.....	223
5.1	Das Intervalltraining im Sport	223
5.2	Das hypoxische Intervalltraining (HIT).....	225
5.3	Die komplexe Nutzung der Adaptation an Hypoxie im hypoxischen Intervalltraining sowie an Belastungshypoxie im Trainingsprozess von Frauen	232
6	Medizinisch-biologische Regeln im Frauentraining	247
7	Verzeichnis der Abkürzungen	259
8	Tabellenverzeichnis	261
9	Abbildungsverzeichnis	263
10	Literaturverzeichnis.....	267