



Inhalts- verzeichnis

Vorwort	9
Einzelkämpfer mit Mannschaftsgeist (Claus Marek)	11
Das Training (Dr. Axel Schaper)	15
Trainings-Ökonomie als Voraussetzung zum Erfolg	18
Kein Krafttraining um jeden Preis	18
Die einzelnen Disziplinen (Christian Schenk)	20
100-m-Lauf	20
Jürgen Hingsen: Durch das Wellental der Gefühle	21
Guido Kratschmer: Mein schwerster Wettkampf	24
Weitsprung	25
Torsten Voss: Zittereinlage	27
Kugelstoßen	29
Joachim Kirst: Die wunderbarste Übung	33
Hochsprung	35
Christian Schenk: Und Daley lachte	39
400-m-Lauf	41
Heinz Oberbeck: Laß dich von niemandem beeindrucken!	42
Die Nacht – eine Disziplin ohne Punktwertung	43
110 m Hürden	44
Martin Lauer: 110 m Hürden im Zehnkampf	47
Siegfried Stark: »Sein oder nicht sein«	48

Diskuswurf	49
Siggi Wentz: Der dritte Versuch	52
Werner von Moltke: Zehnkampf hat mir vieles gegeben	54
Stabhochsprung	56
Walter Meier: Vom Nachteil, zu gut zu sein	61
Willi Holdorf: Die faszinierendste Übung	62
Speerwurf	64
1500-m-Lauf	66
Friedel Schirmer: Abschluß oder Trauma?	67
Das wichtigste Handbuch (Günter Tidow)	69
Die Punktetabelle	69
Umformung von Zeiten und Weiten/Höhen in Punkte	70
Vom »Vielseitigkeitsideal« und von Wertungsgrenzen	71
Geschwindigkeit als Bindeglied zwischen Zeiten und Weiten	72
Auszug aus der Punktetabelle Zehnkampf	77
Ernährungsempfehlungen (Günter Wagner)	81
Vollwertig ist die Basis-Ernährung des Zehnkämpfers	81
Erprobte Praxistips für die Basisernährung des Zehnkämpfers	82
Ernährungskonzept zur Wettkampfvorbereitung	83
Geschichte des Mehrkampfes	86
Die Entwicklung bis 1912 (Christian Schenk)	86
Die geschichtliche Entwicklung in Deutschland seit 1912 (Robert Hartmann)	89
Stunden-Zehnkampf (Christian Schenk)	95
Mörderischer Kampf in einer Stunde	95
Keine Gefahr für die Olympischen Spiele	97
Das Zehnkampf-TEAM	99
Neue Wege zu einem fairen Leistungssport	99
Durch Fairneß und sportliche Leistung überzeugen	99
Optimale Förderung	100

Statistik (Jens Schulze)	102
Entwicklung des Zehnkampf-Weltrekordes	102
Olympische Spiele	106
Weltmeisterschaften	111
Europameisterschaften	112
Junioren-Weltmeisterschaften	116
Anhang	117
Namen und Leistungen der Athleten, die Beiträge zu den Disziplinen erbrachten	117
Adressen	118