

Inhaltsverzeichnis

Liste der Tabellen	a
Vorwort der Übersetzer	b
Vorwort des Verfassers	c

TEIL I: TRAINING

1	<i>Überlegungen zur Praxis des Trainings</i>	
1.1	Methoden und Grundsätze des Trainings	3
1.2	Das Entwerfen eines Jahrestrainingsplanes	17
1.3	Das Entwerfen eines Wochentrainingsplanes	22
1.4	Training für Langstreckenschwimmer	29
1.5	Training für Sprinter	29
1.6	Training für Lagenschwimmer	30
1.7	Anpassung der Trainingseinheiten an die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der Nachwuchsschwimmer	30
1.8	Das Aufwärmen vor Training und Wettkampf	34
1.9	Tapering: Vorbereitung für den wichtigsten Wettkampf	35
1.10	Wie Meisterschwimmer trainieren	37
1.11	Belastung, Schlaf, Erholung und Ernährung	57
1.12	»Tatsachen über ergogenische Hilfen im Zusammenhang mit sportlichen Leistungen«, von William George Fowler, Jr.	64
1.13	Bericht über »Ein Symposium über Ernährung«, von George V. Mann	74
1.14	»Was sollte der Sportler essen? Eine Unterscheidung von Torheiten und Tatsachen«, von Ralph A. Nelson	78
2	<i>Theorie und Forschung über Training</i>	
2.1	Hypoxie-Training und andere untersuchte Trainingsmethoden	84
2.2	Schnellkraft: Was ist das; wie kann man sie messen, und was bedeutet sie für Trainer und Schwimmer?	93
2.3	»Anwendung und Mißbrauch von Intervalltraining«, von Roberta Angeloni	103
2.4	»Das Holz, aus dem Meister geschnitzt sein müssen«, von David Costill	106
2.5	»Warum Sie Schnelligkeit und Ausdauer erben können«, von Roberta Angeloni	108
2.6	»Einige Gedanken über die Besonderheit des Trainings«, von Robert L. Bartels	110
3	<i>Trockenübungen</i>	
3.1	Anatomie des Muskels	112
3.2	Die zwei Ws und das G der Übungen	114
3.3	Isokinetische Übungen	115
3.4	Die Schwimm-Muskulatur	117
3.5	Die selbstgemachte Langhantel	119

3.6	Trainingsgeräte	119
3.7	Ein isokinetisches Trainingsprogramm für Schwimmer	120
3.8	Eine Methode zur Messung der Schnellkraft – der Senkrechtsprung	123
3.9	Beweglichkeit	125
3.10	Isometrische Dehnübungen für die Schultern	130

TEIL II: SCHWIMMTECHNIKEN

4	<i>Praktische Hinweise zur Technik der Schwimmmarten</i>	
4.1	Lehren der Schwimmtechniken	133
4.2	Prinzipien, die für alle vier Wettkampfschwimmmarten gleiche Bedeutung haben	136
4.3	Kraulschwimmen	144
4.4	Rückenschwimmen	165
4.5	Schmetterlingsschwimmen	177
4.6	Brustschwimmen	192
4.7	Starts und Wenden	210
5	<i>Theorie und Forschung zur Mechanik der Schwimmbewegungen</i>	
5.1	Die Bedeutung der Ruderbewegung beim Armzug	221
5.2	Die Anwendung des Bernoullischen Prinzips auf den menschlichen Vortrieb im Wasser	224
5.3	»Eine biomechanische Analyse der Bewegungsfertigkeit FREISTILSCHWIMMEN«, von Robert Schleihauß	232
5.4	»Eine hydrodynamische Analyse der Wirksamkeit des Brustschwimmarmzugs«, von Robert Schleihauß	241

TEIL III: DIE TRAINERTÄTIGKEIT

6	<i>Grundsätze für die Trainertätigkeit</i>	
6.1	Auf der Suche nach einer Berufsauffassung für Trainer	251
6.2	Der »X«-Faktor	263
6.3	Psychologisches Rüstzeug des Trainers	268
6.4	»Ich setze Vertrauen in das Vertrauen«, von Paul Juhl	275
6.5	»Positive und negative Verstärkung«, von Joe Taylor	276
6.6	Die Mannschaftsbesprechung	278
6.7	Die Steuerung der Umgebungseinflüsse auf den Schwimmer	282
6.8	Umgebung und Ausstattung für die Trainertätigkeit	291
6.9	»Die Rolle des Trainers bei der Planung eines Hallenbades«, von D. Joseph Hunsacker	298
6.10	»Entscheidende Merkmale eines ‚schnellen Beckens‘«, von D. Joseph Hunsacker	303

	<i>Schlagwort-Register</i>	<i>308</i>
	<i>Anmerkungen und Literaturverzeichnis</i>	<i>311</i>