

Inhalt

Abkürzungen	8	2.3.4.2.	Entwicklungstendenzen der Lauftechnik	41
Vorwort	9	2.3.4.3.	Wesentliche Merkmale der Freien Technik	42
1. Entwicklung der Sportart Biathlon	10	2.3.4.4.	Biomechanische Grundlagen der Lauftechnik	45
1.1. Die Entwicklung bis 1949	10	2.3.4.5.	Lauftechnik des Biathleten	49
1.2. Die Entwicklung in der DDR	11	2.3.4.6.	Die Abfahrtstechnik des Biathleten	68
1.3. Die Entwicklung des Regelwerkes	11	2.3.4.7.	Technik der Richtungsänderung	71
1.4. Biathlon in der UIPMB	13	2.3.4.8.	Technik des Bremsens	73
2. Struktur der komplexen Leistung im Biathlon	15	2.3.5.	Die Biathlonschießtechnik	74
2.1. Kennzeichnung der Gesamtstruktur	15	2.3.5.1.	Allgemeine Anforderungen an den erfolgreichen Schußaufbau	74
2.1.1. Äußere Bedingungen des Leistungsvollzuges	16	2.3.5.2.	Anforderungen an die Ausprägung koordinativer Fähigkeiten	74
2.1.2. Spezielle Bedingungen für das Anforderungsprofil	16	2.3.5.3.	Anforderungen an die Ausprägung der Biathlonschießtechnik	76
2.2. Struktur der Wettkampfleistung	18	2.3.5.4.	Die Regulation der Schießhandlung unter biathlon-spezifischen Gesichtspunkten	100
2.2.1. Das Verhältnis der Leistungskomponenten zum Gesamtergebnis	18	2.3.5.5.	Der Einfluß gerätetechnischer Faktoren auf die Schnelligkeit des Handlungsablaufes und die Trefferqualität	104
2.2.2. Die Leistungskomponente Laufgeschwindigkeit	21	2.3.5.6.	Der Einfluß meteorologischer Faktoren auf die Trefferqualität	111
2.2.3. Die Leistungskomponente Schießstandaufenthalt	24	2.3.6.	Spezifische Anforderungen an die Taktik	112
2.2.4. Die Leistungskomponente Schießergebnis	28		Entwicklung der Leistung im Trainings- und Wettkampfprozeß	117
2.3. Struktur der Leistungsfähigkeit	30	3.1.	Bestimmung des Trainingszieles und der methodischen Grundrichtung	117
2.3.1. Spezifische Anforderungen an die Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaften	30	3.2.	Entwicklung der Persönlichkeitseigenschaften	120
2.3.2. Spezifische Anforderungen an die Ausprägung der konditionellen Fähigkeiten	32	3.2.1.	Mittel und Methoden zur Ausprägung sportartspezifischer Persönlichkeitseigenschaften und -merkmale	120
2.3.3. Spezifische Anforderungen an die Ausprägung der allgemeinen körperlichen Voraussetzungen	40			
2.3.4. Spezifische Anforderungen an die Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten im Lauf	40			
2.3.4.1. Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die Leistung im Lauf	40			

3.2.2.	Psychoregulative Verfahren in der Ausbildung	121	3.3.4.	Periodisierung und zyklische Gestaltung des ganzjährigen Trainings	172
3.3.	Die sportliche Ausbildung	127	3.3.4.1.	Ziel und Aufgaben der Periodi- sierung	188
3.3.1.	Belastungsgestaltung, Mittel und Methoden zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten . . .	127	3.3.4.2.	Ziel und Inhalt der Trainings- zyklen	189
3.3.1.1.	Belastungsgestaltung	128	3.3.5.	Das Wettkampfsystem	191
3.3.1.2.	Auswahl und Wirkung der Trainingsmittel	132	3.3.6.	Methoden zur Kontrolle und Steuerung des Trainings	192
3.3.1.3.	Auswahl und Wirkung der Trainingsmethoden	134	3.3.7.	Theorieausbildung	193
3.3.2.	Mittel und Methoden zur Entwicklung und Vervollkomm- nung der Skilanglauftechnik	135	4.	Planung, Auswertung und Organisation des Trainings- und Wettkampf- prozesses	194
3.3.2.1.	Gewöhnungs- und Gewandtheits- übungen	136	4.1.	Planung des Trainings	194
3.3.2.2.	Mittel und Methoden zur Herausbildung technischer Fertigkeiten im Lauf	137	4.2.	Auswertung des Trainings	194
3.3.2.3.	Lernstufen und Lernwege	137	4.3.	Spezifische Aufgaben zur organisatorischen und materiell-technischen Absicherung des Trainings	195
3.3.2.4.	Analyse und Korrektur der Skilanglauftechnik – Fehler- katalog	139	4.4.	Sicherheitsbestimmungen beim Biathlonschießen	196
3.3.2.5.	Trainingsmethodische Empfeh- lungen für die Gestaltung von Techniktrainingseinheiten	139	4.5.1.	Maßnahmen zur Vorbereitung des Sportlers auf den Wettkampf .	197
3.3.2.6.	Techniktraining mit dem Skiroller	141	4.5.2.	Maßnahmen zur Unterstützung des Sportlers im Wettkampf	199
3.3.2.7.	Abfahrtstechnik und Technik der Richtungsänderung	147	4.5.3.	Maßnahmen zur Nachbereitung des Wettkampfes	199
3.3.2.8.	Kontrollmethoden	150	4.5.4.	Die Zeitinformationen im Biathlonwettkampf	200
3.3.3.	Entwicklung und Vervoll- kommnung der Biathlonschieß- technik	151	5.	Der langfristige Leistungsaufbau im Biathlon	203
3.3.3.1.	Methodische Grundorientie- rungen für ein effektives Techniktraining im Biathlon- schießen	151	5.1.	Ziel und Aufgaben des lang- fristigen Leistungsaufbaus	203
3.3.3.2.	Das Biathlonschießtraining – kognitive und sensomotorische Regulationsebene	154	5.2.	Grundlagentraining (GLT)	203
3.3.3.3.	Schießtrainingsbereiche im Biathlon	156	5.3.	Aufbautraining (ABT)	204
3.3.3.4.	Trainingsmittel und Übungs- komplexe zur Ausprägung der Biathlonschießtechnik	159	5.4.	Anschlußtraining (AST)	205
3.3.3.5.	Kriterien zur Beurteilung schießtechnischer Fertigkeiten . . .	165	5.5.	Hochleistungstraining (HLT)	206
3.3.3.6.	Auswahl der Gewehre für den Lernprozeß	170	6.	Materielle und technische Voraussetzungen	208
3.3.3.7.	Hauptfehler in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Biathlonschießens – Ursachen und Korrekturmöglich- keiten	171	6.1.	Gerät und Ausrüstung der Teildisziplin Lauf	208
			6.2.	Gerät und Ausrüstung der Teil- disziplin Schießen	214
			6.2.1.	Aufbau und Funktion des Biath- lonkleinkalibergewehrs	214
			6.2.2.	Reinigung und Pflege des Gewehrs	222
			6.2.3.	Aufbau und Funktion der Kleinkalibermunition	222

6.3.	Skiwachs und Wachschnik	224	7.2.	Fehlbelastungen und Verletzungs- gefahren – Möglichkeiten ihrer Verhütung	234
6.3.1.	Skibehandlung und Wachsen der Laufski	224	7.2.1.	Ursachen der Fehlbelastungen . . .	235
6.3.2.	Das Wachssortiment	227	7.2.2.	Typische Fehlbelastungen	236
6.3.3.	Grundbehandlung neuer Ski	228	7.2.3.	Typische Verletzungen	237
6.3.4.	Präparierung von Ski-Lauf- sohlen	229	7.2.4.	Prophylaxe der Fehlbelastungen und Verletzungen	237
6.3.5.	Strukturbehandlung von Ski- belägen	230	7.3.	Ernährung	238
6.3.6.	Organisation des Wachsens	230	7.3.1.	Die Bedeutung der Nähr- stoffe bei sportlicher Belastung	238
6.3.7.	Überprüfung der Gleit- und Steigfähigkeit präparierter Ski	231	7.3.2.	Ernährung des Biathlon- sportlers	240
6.3.8.	Geräte zum Präparieren der Ski . .	231			
7.	Ausgewählte Aufgaben der sportmedizinischen Betreuung . . .	234	8.	Biathlonähnliche Wettkämpfe . . .	243
7.1.	Eignungs- und Kontrollunter- suchungen aus sportmedi- zinischer Sicht	234		Sachwortverzeichnis	245
				Literatur	247