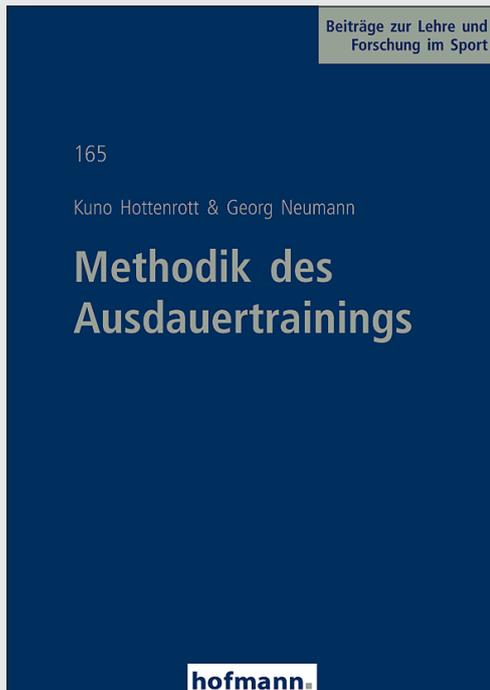


Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport – Band 165  
Prof. Dr. Kuno Hottenrott / Prof. Dr. Georg Neumann

## Methodik des Ausdauertrainings



Die Komplexität des Ausdauertrainings wurde in bisherigen Lehrbüchern nicht hinreichend erfasst und meist einseitig aus einer Wissenschaftsdisziplin dargestellt. Die Komplexität des Trainings erfordert jedoch eine Sichtweise, welche die Belastungs-Beanspruchungs-Regulation sowohl aus leistungsphysiologischer als auch sportwissenschaftlicher Sicht thematisiert.

Diese Vorgehensweise erfordert eine Auseinandersetzung mit den biologischen Veränderungen durch Training und Umwelteinflüssen unter verstärkter Berücksichtigung individueller Leistungsvoraussetzungen. Schwerpunkte des Lehrbuches sind die Systematik des Ausdauertrainings, die sportart-spezifische Leistungsdiagnostik, die Trainings- und Belastungs-

steuerung, die spezielle Ernährung des Ausdauersportlers sowie das Ausdauertraining in der Sekundärprävention. Für Sportstudenten, Sportärzte, Sportlehrer, Sporttherapeuten, Trainer, Übungsleiter und Ausdauersportler.

### **Zu den Herausgebern:**

#### **Prof. Dr. Kuno Hottenrott**

Universitätsprofessor für Trainingswissenschaft an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung.

#### **Prof. Dr. Georg Neumann**

Ehemaliger Leiter der Abteilung Sportmedizin am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig. Facharzt für Sportmedizin.