



Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition)

Lars Wegner

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition)

Lars Wegner

Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) Lars Wegner
Studienarbeit aus dem Jahr 2002 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: bestanden, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Sportwissenschaft), Veranstaltung: Trainingswissenschaftliche Grundlagen des Breiten- und Wettkampfsports, Sprache: Deutsch, Abstract: Schwimmen ist auf Grund der besonderen Eigenschaften des Wassers als eine lebensbegleitende Sportart zu sehen. Auf den Schwimmer wirken neben Kältereiz, Wasserdruck, Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates auch die Art der Schwimmbewegungen positiv. Der Kältereiz bewirkt eine erhöhte Stoffwechselaktivität; der Wasserdruck beeinflusst die Atemfunktion und das Gefäßsystem; durch die relativ hohe Dichte und den Druck entstehen die hydrostatischen Eigenschaften des Wassers, es entfällt die an Land notwendige Haltungsarbeit gegen die Erdanziehungskraft und der Körper des Schwimmers kann in eine Art Schwebestand versetzt werden; die verschiedenen Schwimmbewegungen fordern den Einsatz aller großen Muskelgruppen und können so den heute weit verbreiteten Haltungsschäden schon frühzeitig entgegenwirken. Kinder können im Wissen über diese Eigenschaften des Wassers schon frühzeitig relativ hohen Belastungen, ob im Training oder beim freudbetonten ‚Plantschen‘, ausgesetzt werden. Das Sportschwimmen wird in verschiedenen Zeitbereichen ausgeführt, die jedoch nicht so extrem auseinanderliegen wie im Radfahren oder Laufen. In der Leistungsstruktur des Schwimmens finden sich Distanzen von 50m, im Schwimmen als Kurzstrecke bezeichnet, bis 25km, exemplarisch für eine der vielen verschiedenen Langstrecken. Das Langstreckenschwimmen über 5, 10 und 25km ist inzwischen Bestandteil von nationalen und internationalen Meisterschaften. Je länger die beim Schwimmen zu bewältigende Strecke ist, desto niedriger ist die Schwimmgeschwindigkeit, die Spanne beträgt bei beiden Geschlechtern etwa 0,5m/s. Das im letzten Jahrzehnt eingeführte Meeresschwimmen hat nicht nur den Rahmen, des im Schwimmen für möglich gehaltenen, gesprengt, sondern auch die alte Leistungsstruktur verändert. Der Schwimmer erreicht und überschreitet, bei Absolvierung dieser Strecken mit Längen von über 30km, die Grenze der Langzeitausdauer IV. Solch extreme Anstrengungen fordern dem Organismus eine unglaubliche Ökonomie, gerade in der Frage der Energiegewinnung bzw. des Verbrauchs ab. Aber auch die Konstanz bzw. Stabilität der anderen Leistungsfaktoren, insbesondere des psychischen Faktors, verändern ihre Gewichtung innerhalb des Anforderungsprofils. Welche immensen Distanzen ein Spitzenschwimmer im Laufe eines Trainingsjahres zurücklegt, wird an der Länge der Gesamttrainingsstrecke die bis zu 3000 km betragen kann deutlich (Neumann & Pfützner & Hottenrott, 2000, S. 38).

 [Download Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung ...pdf](#)

 [Read Online Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung ...pdf](#)

Download and Read Free Online Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) Lars Wegner

From reader reviews:

Yael Whitehead:

The book Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) give you a sense of feeling enjoy for your spare time. You should use to make your capable considerably more increase. Book can for being your best friend when you getting pressure or having big problem together with your subject. If you can make looking at a book Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) to get your habit, you can get more advantages, like add your current capable, increase your knowledge about many or all subjects. You may know everything if you like open up and read a book Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition). Kinds of book are several. It means that, science book or encyclopedia or other people. So , how do you think about this guide?

Jennifer Games:

Do you have something that you like such as book? The book lovers usually prefer to decide on book like comic, small story and the biggest an example may be novel. Now, why not attempting Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) that give your entertainment preference will be satisfied simply by reading this book. Reading routine all over the world can be said as the means for people to know world far better then how they react when it comes to the world. It can't be claimed constantly that reading routine only for the geeky particular person but for all of you who wants to be success person. So , for all of you who want to start reading through as your good habit, it is possible to pick Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) become your current starter.

Shay Price:

Reading a book to get new life style in this 12 months; every people loves to study a book. When you go through a book you can get a great deal of benefit. When you read publications, you can improve your knowledge, since book has a lot of information in it. The information that you will get depend on what forms of book that you have read. In order to get information about your review, you can read education books, but if you want to entertain yourself you are able to a fiction books, this kind of us novel, comics, and soon. The Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) provide you with new experience in reading a book.

Belen Riedel:

This Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) is brand-new way for you who has interest to look for some information mainly because it relief your hunger of knowledge. Getting deeper you in it getting knowledge more you know or perhaps you who still having small amount of digest in reading this Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) can be the light food for yourself because the information inside this book is easy to get through anyone. These books develop itself in the form which can be reachable by anyone, yep I mean in the e-book type. People who think that in publication form make them feel drowsy even dizzy this reserve is the answer. So you cannot find any in reading a reserve especially this one. You can find what you are looking for. It should be here for you actually. So , don't miss it! Just read this e-book kind for your better life in addition to knowledge.

Download and Read Online Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) Lars Wegner #9L1KMERBUZO

Read Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) by Lars Wegner for online ebook

Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) by Lars Wegner Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) by Lars Wegner books to read online.

Online Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) by Lars Wegner ebook PDF download

Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) by Lars Wegner Doc

Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) by Lars Wegner Mobipocket

Leistungsstrukturelle Analytik als Voraussetzung zur Ableitung von Trainingsinhalten und -bereichen im Sportschwimmen in der Etappe des Aufbautrainings (German Edition) by Lars Wegner EPub