

Modellierung von individuellen Anpassungsprozessen

Literatur

- Banister, E. W., Calvert, I. W., Savage, M. V. & Bach, I. M. (1975). A system model of training for athletic performance. *Australian Journal of Sports Medicine*, 7 (3), 57-61.
- Banister, E. W., Good, P., Holman, G. & Hamilton, C. L. (1986). Modeling the training response in athletes. In D. M. Landers (Ed.), *1984 Olympic Scientific Congress Proceedings*; v. 3. *Sport and elite performers*. Champaign: Human Kinetics.
- Borg, G. (1985). An introduction to Borg's RPE-scale. Ithaca: Movement.
- Bortz, J. & Döring, N. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation für Sozialwissenschaftler* (2., vollst. überarb. und aktualisierte Aufl.). Berlin: Springer.
- Bühl, A. & Zöfel, P. (2000). SPSS Version 10. *Einführung in die moderne Datenanalyse unter Windows* (7., überarb. u. erweit. Aufl.). München: Addison-Wesley.
- Friedrich, W. & Moeller, H. (1999). Zum Problem der Superkompensation. *Leistungssport*, 29 (5), 52-55.
- Goldspink, G. (1992). Cellular and molecular aspects of adaptation in skeletal muscle. In R. V. Komi (Ed.), *Strength and power in sport* (pp. 211-229). Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Hohmann, A. (2005). Steuerung sportlicher Spitzenleistungen aus trainingswissenschaftlicher Perspektive. *Leistungssport*, 35 (6), 56-62.
- Hollmann, W. & Hettinger, T. (2000). *Sportmedizin: Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin* (4., völlig neu bearb. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Hollmann, W. & Mader, A. (2000). Grenzen der Leistungsfähigkeit des Menschen aus physiologischer Sicht. *Leistungssport*, 30 (1), 11-17.
- Hottenrott, K. (1993). *Trainingssteuerung im Ausdauersport: Theorien – Untersuchungen – Beispiele*. Ahrensburg: Czwalina.
- Israel, S. (1976). Zur Problematik des Übertrainings aus internistischer und leistungsphysiologischer Sicht. *Medizin und Sport*, 16 (1), 1-12.
- Jakowlew, N. N. (1976). Erweiterung des Regulationsbereichs des Stoffwechsels bei Anpassung an verstärkte Muskelaktivität. *Medizin und Sport*, 16 (3), 66-70.
- Jakowlew, N. N. (1977). *Sportbiochemie*. Leipzig: Barth.
- Mader, A. (1990). Aktive Belastungsadaptation und Regulation der Proteinsynthese auf zellulärer Ebene. Ein Beitrag zum Mechanismus der Trainingswirkung und der Kompensation von funktionellen Mehrbelastungen von Organen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 41 (2), 40-58.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1993). *Handbuch Trainingslehre* (2., unveränd. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Matwejew, J. P. (1972). *Periodisierung des sportlichen Trainings*. Berlin: Bartels & Wernitz.
- Mester, J. & Perl, J. (2000). Grenzen der Anpassungs- und Leistungsfähigkeit des Menschen aus systemischer Sicht. *Leistungssport*, 30 (1), 43-51.
- Perl, J. (1998). Anwendung der EDV in Sportmedizin und Sportwissenschaft: Entwicklung und Perspektiven. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 49 (Sonderheft 1), 322-326.
- Perl, J. & Mester, J. (2001). Modellgestützte und statistische Analyse der Wechselwirkung zwischen Belastung und Leistung. *Leistungssport*, 31 (2), 54-62.
- Selujanov, V. N. (1999). Die historisch-wissenschaftliche Einordnung der Konzeption der „Periodisierung des Trainings“ und ihrer Kritik. *Leistungssport*, 29 (2), 13-14.
- Sleamaker, R. (1996). *Systematisches Leistungstraining: Schritte zum Erfolg* (2., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Tschiene, P. (1996). Konditionstraining – Theoriebildung nur auf der Basis von Adaptationsmodellen. Neue Entwicklung in der theoretischen Fundierung von Training. *Leistungssport*, 26 (6), 13-17.
- Tschiene, P. (1997). Theorie des konditionellen Trainings: Belastungsklassifizierung und Methodenmodellierung unter adaptativem Aspekt. *Leistungssport*, 27 (4), 21-25.
- Tschiene, P. (2006). Streit um die Superkompensation. *Leistungssport*, 36 (1), 5-15.
- Verchoshanskij, J. (1988). *Effektiv trainieren. Neue Wege zur Planung und Organisation des Trainingsprozesses*. Berlin: Sportverlag.
- Verchoshanskij, J. V. (1998). Das Ende der „Periodisierung“ des sportlichen Trainings im Spitzensport. *Leistungssport*, 28 (5), 14-19.
- Verchoshanskij, J. & Viru, A. (1990). Einige Gesetzmäßigkeiten der langfristigen Adaptation des Organismus von Sportlern an körperliche Belastungen. *Leistungssport*, 20 (3), 10-13.
- Weicker, H. & Strobel, G. (1994). *Sportmedizin: biochemisch-physiologische Grundlagen und ihre sportartspezifische Bedeutung*. Stuttgart: Gustav Fischer.
- Weineck, J. (1997). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (10. Aufl.). Balingen: Spitta.
- Wilhelm, A. (1995). *Belastung und Beanspruchung im Wettkampfsport. Einzelfallanalysen zum Verlauf und zur Interaktion von Befinden, Trainingsbelastung und Beanspruchungserleben im 400 m-Hürdenlauf*. Bonn: Holos.
- Zatsiorsky, V. M. (1996). *Krafttraining – Wissenschaft und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer.

*

Die Autoren

Dr. Jan-Peter BRÜCKNER, freiberuflicher Sportwissenschaftler und Sportpsychologe, Lehrbeauftragter am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Kiel, Landestrainer der Schleswig-Holsteinischen Triathlon Union.

Prof. Dr. Andreas WILHELM, Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Kiel.

Anschrift: Dr. Jan-Peter Brückner, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 9, 24340 Eckernförde
E-Mail: mail@jpbrueckner.de