

Jürgen Wick¹

Olympiaanalyse Sotschi 2014 – Ausdauersportarten

Literatur

- Deutscher Olympischer Sportbund (2012). *Leitfaden. DOSB Olympia-Top-Team 2014*. Frankfurt/M.: DOSB.
- Enoksen, E., Aukland, F. & Harnes, E. (2010). Das norwegische Trainingsmodell im Skilanglauf. *Leistungssport*, 40 (3), 39-48.
- Faude, O., Kindermann, W. & Meyer, T. (2009). Lactat threshold concepts: How valid are they? *Sports Med.*, 39 (6), 469-490.
- Muckenhaupt, M., Grehl, L. & Lange, J. (2009). *Der Trainer als Wissensexperte*. Schorndorf: Hofmann.
- Pfützner, A. & Sell, G. (2007). Prozessbegleitende Trainings- und Wettkampfforschung. *Leistungssport*, 37 (2), 9-13.
- Rønnestad, B. R., Ellefsen, S., Nygaard, H., Zacharoff, E. E., Vikmoen, O., Hansen, J. & Hallén, J. (2014). Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 24, 327-335.
- Schote, G. (1985). *Effektive Gestaltung der Belastungsdynamik in Mikro- und Mesozyklen – eine Möglichkeit zur Steigerung der Wirksamkeit des Lauftrainings von Biathlonsportlern der 3. Förderstufe*. Dissertation. Leipzig: Deutsche Hochschule für Körperkultur.
- Seiler, K. S. & Kjerland, G. Ø. (2006). Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an "optimal" distribution? *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 16, 49-56.
- Seiler, S. & Tønnessen, E. (2009). Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training. *Sportscience*, 13, 32-53.
- Statistisches Bundesamt (2013). *Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Natürliche Bevölkerungsbewegung*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.
- Stöggl, T. & Sperlich, B. (2014). Polarized training has greater impact on key endurance variables than threshold, high intensity, or high volume training. *Frontiers in Physiology*, (5), 1-9. doi: 10.3389/fphys.2014.00033.
- Tønnessen, E. & Enoksen, E. (2013). Hvordan trente fem kvinnlige verdensener i deres mest suksessfulle sesong?. In L. I. Tjelta, E. Enoksen & E. Tønnessen (Hrsg.), *Utholdenhetstrening. forskning og beste praksis* (S. 143-165). Oslo: Cap-pelen Damm Akademisk.
- Wahl, P., Hägele, M., Zinner, C., Bloch, W. & Mester, J. (2010). High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Leistungssport. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 58 (4), 125-133.
- Wick, J. (2011a). Prozessbegleitende Trainings- und Wettkampfforschung in den Ausdauersportarten am IAT Leipzig im Olympiazklus 2008-2012. *Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft*, 18 (2), 9-21.
- Wick, J. (2011b). Aktuelle Aspekte der Leistungs- und Trainingssteuerung in den Ausdauersportarten. *Leistungssport*, 41 (4), 14-18.

*

Der Autor

Dr. Jürgen WICK, Leiter des Fachbereichs Ausdauersportarten am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Leipzig.

Anschrift: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig

E-Mail: wick@iat.uni-leipzig.de

¹ Unter Mitarbeit von M. Koch und S. Ehrlicher (Biathlon), A. Ehrig, D. Nowak und J. Müller (Eisschnelllauf und Short Track), A. Schürer und C. Ostrowski (Skilanglauf) sowie S. Lehmann.