

1. Record Nr.	UNINA9910482996903321
Autore	Steffen Britta
Titolo	Kraftvoll ins Wasser : Krafttraining für mehr Erfolg beim Schwimmen // von Britta Steffen, Andreas Hahn, Miriam Hilgner, Michael Behringer, Dieter Strass
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2017
ISBN	3-662-54900-X
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (125 pages) : color illustrations, photographs
Disciplina	797.21
Soggetti	Sports Sports sciences Sports—Psychological aspects Sports medicine Popular Science in Sports Sport Science Sport Psychology Sports Medicine
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references at the end of each chapters.
Nota di contenuto	Was müssen Trainer und Athlet wissen, um ein Krafttraining sinnvoll auszuführen? -- Wie hat Britta Steffen das Krafttraining genutzt, um Olympiasiegerin zu werden? -- Welche biologischen Besonderheiten gilt es beim Krafttraining für junge Schwimmer zu berücksichtigen? -- Wie wird das Krafttraining im Nachwuchstraining gestaltet? .
Sommario/riassunto	Kraft ist die Voraussetzung für erfolgreiches Schwimmen Britta Steffen, Olympiasiegerin im Schwimmen, hat selbst zur Feder gegriffen und beschreibt ihr persönliches Krafttraining während ihrer leistungssportlichen Karriere. Sportwissenschaftler verschiedener Institute in Deutschland haben in diesem Buch weitere Aspekte zum Krafttraining im Schwimmen aufgegriffen (Grundlagen, Leistungsaufbau und Spezifik für Kinder und Jugendliche). Wohl wissend, dass Erfolge im Schwimmsport nicht nur durch ein umfängliches Training im Wasser, sondern maßgeblich durch ein Krafttraining begleitet werden, und dass

dafür bisher kein Patentrezept existiert, erhalten Sie mit diesem Werk bewusst keine Übungssammlung, sondern eine anschauliche Zusammenstellung der Grundlagen für das spezifische Krafttraining im Schwimmen. Sie erfahren alles Wichtige über die leistungsorientierte Entwicklung der Kraftfähigkeiten und lernen, wie präventiv eine lang andauernde Belastbarkeit im Krafttraining gefördert wird. Last but not least geht es darum, dass durch ein optimales Training die Gesundheit eines jeden Athleten gesichert werden kann. Dieses Buch richtet sich an Akteure im Sportschwimmen, insbesondere aus dem Bereich des Nachwuchsleistungsschwimmens, sowie an Personen, die das Schwimmtraining im Athletik- bzw. Landtraining begleiten. Selbstverständlich können jedoch auch Leser von diesem Buch profitieren, die im Schwimmen freizeit-, aber zielorientiert trainieren. Auch für Personen aus anderen Sportarten ist dies eine interessante und gewinnbringende Lektüre.
