

Vorwort zur 5. Auflage

Mein Anspruch an die mittlerweile 5. Auflage dieses Buches war es, aktuelle Erkenntnisse der Sportwissenschaft und Sportmedizin mit aufzunehmen, beispielsweise die neue Sichtweise und Bewertung des Laktats. Diesbezüglich kann man von einem Paradigmenwechsel sprechen. Dr. Patrick Wahl von der DSHS Köln sowie Prof. Andreas Nieß (Universität Tübingen) und Prof. Billy Sperlich (Universität Würzburg) haben mich dazu motiviert, diese neueren Erkenntnisse genauso, wie sie nun in der 5. Auflage vorzufinden sind, darzustellen. Damit stehen nun bestimmte Aussagen meines Buches im Widerspruch zu Aussagen „älteren“ Datums in anderen Schulbüchern. Doch mir war es ein sehr wichtiges Anliegen, denn dies hatte auch Auswirkungen auf die Trainingslehre, insbesondere auf das Verständnis des High Intensity Trainings (HIT). Das Doping-Kapitel habe ich um aktuelle Fälle ergänzt.

Zudem habe ich die aktuellen Erkenntnisse zur Superkompensation beleuchtet, die in der neuesten Trainingslehre zunehmend vom Modell der Signaltransduktion abgelöst wird. Auf dieses Modell gehe ich detailliert ein. Völlig überarbeitet bzw. neu geschrieben sind zudem das Gesundheitskapitel sowie die Kapitel „Bewegungslehre“ und „Soziologische Aspekte des Sporttreibens“.

Im Konditionstraining kamen in der 5. Auflage zahlreiche neue Trainingsmethoden, Praxisbeispiele sowie Tests aus ganz unterschiedlichen Sportarten hinzu.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Kolleginnen und Kollegen sowie den vielen Kursteilnehmern in meinen Trainerkursen, die mir in Gesprächen und Diskussionen Rückmeldungen und Anregungen für die 5. Auflage dieses Buches gegeben haben, hier aber namentlich nicht aufgeführt sind.

Dusslingen, im Mai 2022

Dr. Wolfgang Friedrich