

Ausdauertraining

Generell wird Training als ein planmäßiger Prozess zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit verstanden. Die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit basiert auf morphologischen und funktionellen Anpassungserscheinungen im Bereich der Muskulatur, des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels. Um gezielte Anpassungserscheinungen zu provozieren, sind überschwellige Trainingsreize erforderlich. Die Grundregeln des sportlichen Trainings sind die Trainingsprinzipien.

1. Das Prinzip der systematischen Wiederholung:

Gesundheitssportliche und Leistungssportliche Ambitionen können nur durch eine Regelmäßigkeit und eine kontinuierliche Trainingsarbeit realisiert werden. So sollten gezielt mindestens 2, besser 3-4 Trainingseinheiten pro Woche systematisch fest eingeplant werden. Nur über ein strukturiertes Zeitbudget kann die systematische Wiederholung realisiert werden.

2. Das Prinzip des trainingswirksamen Reizes:

Der Muskel, das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel benötigen eine bestimmte körperliche Anstrengung, um einen Anpassungsprozess in Gang zu setzen. Diese trainingsrelevanten Schwellenbereiche können über eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik mittels Herzfrequenzmessung, Laktatbestimmung und Spirometrie ermittelt werden.

3. Das Prinzip der Periodisierung:

Immer die gleiche Strecke in der gleichen Geschwindigkeit und der gleichen Zeit führt zu Geschwindigkeitsbarrieren, die eine Leistungssteigerung unmöglich machen. Aus diesem Grund ist eine sinnvolle Trainingsplanung in mehrere Abschnitte unterteilt, in denen unterschiedliche Belastungsumfänge (Zeit, Streckenlänge) und Belastungsintensitäten (Grad der Anstrengung, Geschwindigkeit, Widerstand) zur Anwendung kommen. Zudem sind Erholungsphasen in den Trainingsprozess einzuplanen. Man unterscheidet Jahresplanungen, Monats- und Wochenplanungen.

4. Das Prinzip von Belastung und Erholung:

Nach anstrengenden körperlichen Belastungen benötigt der Körper eine Ruhephase, um den Verschleiß von Muskelprotein und den Verbrauch von energiereichen Substraten (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) zu kompensieren. Durch zu frühe nachfolgende Trainingsbelastungen findet der Körper nicht zurück in sein inneres Gleichgewicht (Homöostase) und kann sich nicht auf einem höheren Leistungsniveau stabilisieren. Insofern ist immer auf eine ausreichende Erholungszeit zwischen zwei Trainingsbeanspruchungen zu achten.

Dr. med. Dr. sportwiss. H. H. Vater
Ärztlicher Leiter
Institut für Prävention und Sportmedizin

2006-06-22