

In neuen Räumen
mit neuen Rahmen



Mein Mann
geb ich nicht mehr her!



Book auf Bikes



Ich träume um die Welt



RADIAL



Herkules und sein Titan



Lieber zu zweit auf dem Tandem,
als allein in New York



Statt Auto: Stadtrad



Konradigasse 13
78462 Konstanz
Radsport

Heiße Cabrios
für coole Kids



"... kürzere Oberrohrlänge zur
optimalen Positionierung mit
verschiedenen Lenkerformen, ...
... oder so.."



Das ist Gard,
mit seinem Lieblingsspielzeug



WECHSELZONE

WECHSELZONE, S. Feiler, Moosbruggerstr. 9, 78462 Konstanz

Fred Achilles
Pauline-Gutjahr-Weg 8
78467 Konstanz

or

7 16 23 | 1
37 41 42



Der Buchtip!

Für Euch gelesen...

Reiner Stach "Zur Psychologie des Laufens", Verlag Fischer, 161 Seiten, 16,80 DM, ISBN 3-596-12023-3

Wer sich über den Titel des Buches hinwegsetzt, wird mit Freude feststellen, daß Herausgeber Rainer Stach mit viel Mühe versucht hat, sich dem Phänomen "Dauerlauf" zu widmen.

Keine neuen Trainingspläne oder Geheimnisse des Chinesischen Sportler werden aufgezeigt, sondern die inneren Gedanken und Stimmen beim Laufen, das Wahrnehmen der körperlichen Vorgänge und von mentalen Prozessen. Auf der Suche nach inneren Beweggründen, nach den psychologischen Elementen ihres Tuns versuchen die Autorinnen und Autoren, allesamt Läufer, auf unterschiedlichster Weise, der Ursache auf den Grund zu gehen.

Mit Recht gilt diese Aufsatzsammlung als eine Art Einführung zur Psychologie des Laufens. Geeignet für die einfühlsamen Beiträge (unter anderem von Uta Pippig, Ronald Lutz, Sylvia Schenk usw.) sind die Ruhetage/oder Regentage, oder auch die Ruhepause nach der Saison. Dann ist man besonders empfänglich für solche Gedanken!

SF

Anzeige

78462 Konstanz
Kanzleistraße 5
Tel. (07531) 25041
Zweigstelle Universität
Tel. (07531) 51519
Fax (07531) 21531



**buchhandlung
und
antiquariat
gess gmbh**

Grundlagen der Trainingslehre

Teil 1

Hat nicht jeder von uns ein Ziel vor Augen; Altstadtlauf, Berlin-Marathon oder Ironman auf Hawaii?

Unser Training wird allerdings oft nach der uns verbleibenden Zeit geplant: 30 Minuten reicht für eine Tempolauf gerade aus. Am Wochenende dagegen haben wir Zeit für lange, langsame Einheiten. Die Methode bietet sicherlich ausreichend Freiheit, Spaß und Abwechslung. Unser gesetztes Ziel könnten wir allerdings mit weniger Zeitaufwand und ökonomischer erreichen, wenn wir einige Grundlagen der Trainingslehre beachten. Teil I dieser dreiteiligen Serie befaßt sich mit den allgemeinen Grundbegriffen der Trainingslehre:

Belastung und Anpassung:

Sportliche Aktivitäten lösen Anpassungserscheinungen morphologischer (z. B. Änderung der Knochenstruktur), funktioneller (z. B. Herzvergrößerung) und biochemischer (z. B. Stoffwechselforgänge) Art aus. Sie sind aber auch nur dann Trainingsbelastungen, wenn sie die kritische Reizschwelle übersteigen, d.h. zu geringe Reize hinsichtlich Umfang und Intensität sind unwirksam. Zu hohe Reize führen zu Übertraining. Training führt auch zu einer Mobilisierung von Reseverkräften: Der Trainierte kann nicht nur, wie der Untrainierte, rund 70% seines Leistungspotentials freisetzen, sondern bis zu 90%. Das hängt u.a. mit

der Erhöhung der Willenskraft zusammen. Es verbleiben ihm dann noch etwa 10% des gesamten „potentiellen Leistungskapazität“. Dieser Rest ist nur noch durch Streß (Lebensgefahr) oder Doping erschließbar. Die Anpassungsreaktionen werden mit zunehmender Leistungsfähigkeit immer geringer:

Je höher die Qualifikation, desto geringer ist der Leistungszuwachs („Quantitätsgesetz des Trainings“). Daraus läßt sich auch das „Prinzip der progressiven Belastung“ ableiten. Der Anpassungsprozeß ist bedingt durch den optimalen Wechsel von Belastung und Erholung. Trainingsunterbrechungen führen zu schneller Rückbildung der Anpassung. Dies geht umso rascher, je kurzfristiger die Anpassung erfolgt ist. Daraus resultiert das „Prinzip der Dauerhaftigkeit“.

Das „Prinzip der zunehmenden Spezialisierung“ besagt, daß bei Fortgeschritten separate Belastungen notwendig sind, um z.B. Ausdauer oder Schnelligkeit zu trainieren.

Belastungsnormative:

Folgende Belastungsnormative sollen helfen, die Struktur der Belastung besser auszumachen.

1. Reizdauer: Die Zeitspanne der Belastung (entspricht beim Dauerlauf dem Reizumfang). In einer Serie wird die gesamte Belastungszeit als Reizdauer bezeichnet. Im

Bereich des Ausdauertrainings ist eine Reizdauer unter 30 Minuten wenig sinnvoll (beim Trainierten), dagegen sollte ein Schnelligkeits- oder Koordinationstraining abgebrochen werden, sobald die maximale Intensität nachläßt oder die Bewegungsausführung leidet, z.B. Techniktraining immer in ausgeruhtem Zustand am Anfang einer Schwimmheit.

2. *Reizdicht:* kennzeichnet den zeitlichen Ablauf der Reize und reguliert den Wechsel von Belastung und Erholung. In den Pausen soll einerseits die Ermüdung abgebaut werden, andererseits werden die Anpassungsvorgänge vollzogen.

Im 1. Fall handelt es sich um vollständige Pausen, im zweiten um lohnende Pausen. Beim Training nach der Wiederholungsmethode soll die Pause eine vollständige Regeneration des Organismus ermöglichen, damit die folgende Arbeit mit der gleichen Reizidentität durchgeführt werden kann (z.B. Schnelligkeits- u. Maximalkrafttraining). Beim Training mit der Intervallmethode hat dagegen die Pause die Funktion, die entscheidende Anpassung zu vollziehen. Bei der Dauerperiode entfallen die Pausen. Je höher die Intensität ist, desto länger müssen die Pausen sein. Beim Intervalltraining ist die lohnende Pause beendet, wenn der Puls unter 120 bis 140 Schläge pro Minute abgesunken ist. Beim Schnelligkeitsausdauertraining (z.B. 400m) sind die (vollständigen) Pausen bis auf 45 Minuten auszudehnen.

3. *Reizhäufigkeit:* Anzahl der Trainingsreize innerhalb einer Trainingseinheit. Je höher die Intensität und je länger die Reizdauer ist, desto geringer ist die Häufigkeit.

4. *Reizumfang:* bezieht sich auf die

zurückgelegte Trainingsstrecke und wird in km oder m ausgedrückt. Beim Krafttraining überwiegt die Einteilung in kg oder Tonnen. Von allen Belastungsnormativen soll zuerst der Umfang erhöht werden. Umfangszunahme bedeutet Verbesserung der Basis und damit Grundagentraining.

5. *Trainingshäufigkeit:* Die Trainingshäufigkeit wird in der Regel durch die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten bestimmt. Gleiche Trainingsumfänge können bei besserer Verteilung durch mehr Trainingseinheiten mit höherer Intensität geleistet werden. Die Trainingshäufigkeit ist abhängig von der Erholungsfähigkeit des Sportlers.

Diese Grundbegriffe der TL können in jeder Sportart angewendet werden, sie sind allgemeingültig. Hier soll kein fertiger Trainingsplan aufgestellt werden, aber jeder könnte sein Training auf die Hinweise, die oben gegeben wurden, überprüfen. In die Trainingsplanung ist auch der eigene Körper einzubeziehen. Oft bemerkt man, daß z.B. die gewählte Pause zu kurz war, wenn man nach innen und auf seinen Körper hört. Training „aus dem Bauch heraus“ sollte man bei aller Theorie mitberücksichtigen.

Teil II der Serie wird sich mit dem Phänomen der Superkompensation und den Methoden des Ausdauertrainings befassen und im 3. Teil will ich versuchen, darüber zu schreiben, ob Ausdauersport Segen oder eher Fluch für die Gesundheit ist.

Wen dieses Thema interessiert, hier ein empfehlenswertes Buch: Manfred Letzter: Trainingsgrundlagen, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 14,90 DM.

Erlebnisläufe im Schwarzwald

Immer für eine interessante Veranstaltung gut ist der schon traditionelle Schluchsee-Lauf. 38 km ist die Umrundung des Stausees lang und über 1500 Teilnehmer sind jedes Jahr mit dabei. Inzwischen müssen die Massen in zwei Startgruppen starten um unnötige Staus am Anfang der Strecke zu vermeiden. Zwei Drittel des Laufes finden im schattigen Wald statt (dieses Jahr war der Schatten angenehm, es gab aber auch schon Läufe wo man beinahe im Schneegestöber erfroren wäre) und asphaltierte Strecken sind eher die Minderheit. Auch heuer hatte sich wieder ein kleines aber effizientes ASC-Häuflein am Schluchsee eingefunden.

Ein phantastisches Rennen lief Vincent Sohni, der als 100. in der Gesamtwertung einlief. Carol Lang konnte einen 12. Platz in der W30 belegen und Lothar Bösch hatte nach dem "Radrennen" vom Vortag (oder war es eine Radtouristikfahrt?) doch noch genügend Power in den Beinen um einen eleganten Lauf hinzulegen. Andreas Homann wagte sich auch auf ihm (noch) artfremdes Terrain (das Durchschwimmen des Stausees wäre ihm wohl leichter gefallen) und kam zufrieden ins Ziel. Auch der ehemalige ASC-ler Michael "Bimbo" Wehr (Grüße an alle im ASC) schnupperte wieder einmal Wettkampfluft. Sonne, Landschaft, gute Organisation, Top-Teilnehmerfeld (neben den oben genannten gab sich auch Charly Doll die Ehre und gewann) nur schade, daß so wenige vom ASC Konstanz

am Start waren. Vielleicht merkt Ihr Euch den Termin für 1996 schon jetzt einmal vor: es ist Sonntag, der 5. Mai 1996.

Weniger Teilnehmer, aber eine ebenso herrliche Laufstrecke hat der Alb-täler Halbmarathon, der in Bernau gestartet wird und dann abtalabwärts durch St. Blasien hindurch nach Immeneich führt. Das Auto am Zielort parken und mit dem Läuferbus zum Start fahren ist die umweltfreundlichste Lösung, denn sonst wird die Autokarawane im Alb-tal an diesem Tag noch länger. Die Läufer bekommen allerdings von der Autokarawane nichts mit, ist die Laufstrecke doch fast durchgehend im schattigen Wald und entlang der Alb. Dieses Jahr fehlte die Elite des ASC einzig Carol Lang hielt die Vereinsfarben hoch und wurde Gesamt-Vierte (3. Platz in W30). Maria Weiler (Bonndorf) hieß die Frauensiegerin und nach dem Herrnsieger Diamanti (Schweiz) kamen Charly Doll und Herbert Steffny gemeinsam ins Ziel. Auch hier wieder der Termin fürs nächste Jahr: Sonntag, 25. Mai 1996 (Schade für die Triathleten, daß an diesem Tag meistens auch der Sindelfinger Triathlon stattfindet).

P.S.: Auch ein "Erlebnisläufer" im Schwarzwald findet am 8. Oktober 1995 in Bräunlingen statt: Schwarzwald-Marathon. Noch ist Zeit sich darauf vorzubereiten.

DL