

Trainieren – einfach aber richtig



n Alexander Seeger UKBW

Diplomsportpädagoge



**Die richtigen Dinge tun...
und
... die Dinge richtig tun!**

✓ Planung

Wo will ich hin?

✓ Motivation

Was will ich erreichen?

✓ Gesetzmäßigkeiten

Was muss ich beachten?

Training – was ist das?

- ✓ **Verbesserung**
der eigenen Leistungsfähigkeit
- ✓ **Erhaltung**
des Leistungsvermögens
- ✓ **Wiedergewinnung**
eines Leistungszustandes
- ✓ **Verzögerung**
des „natürlichen Leistungsabfalls“

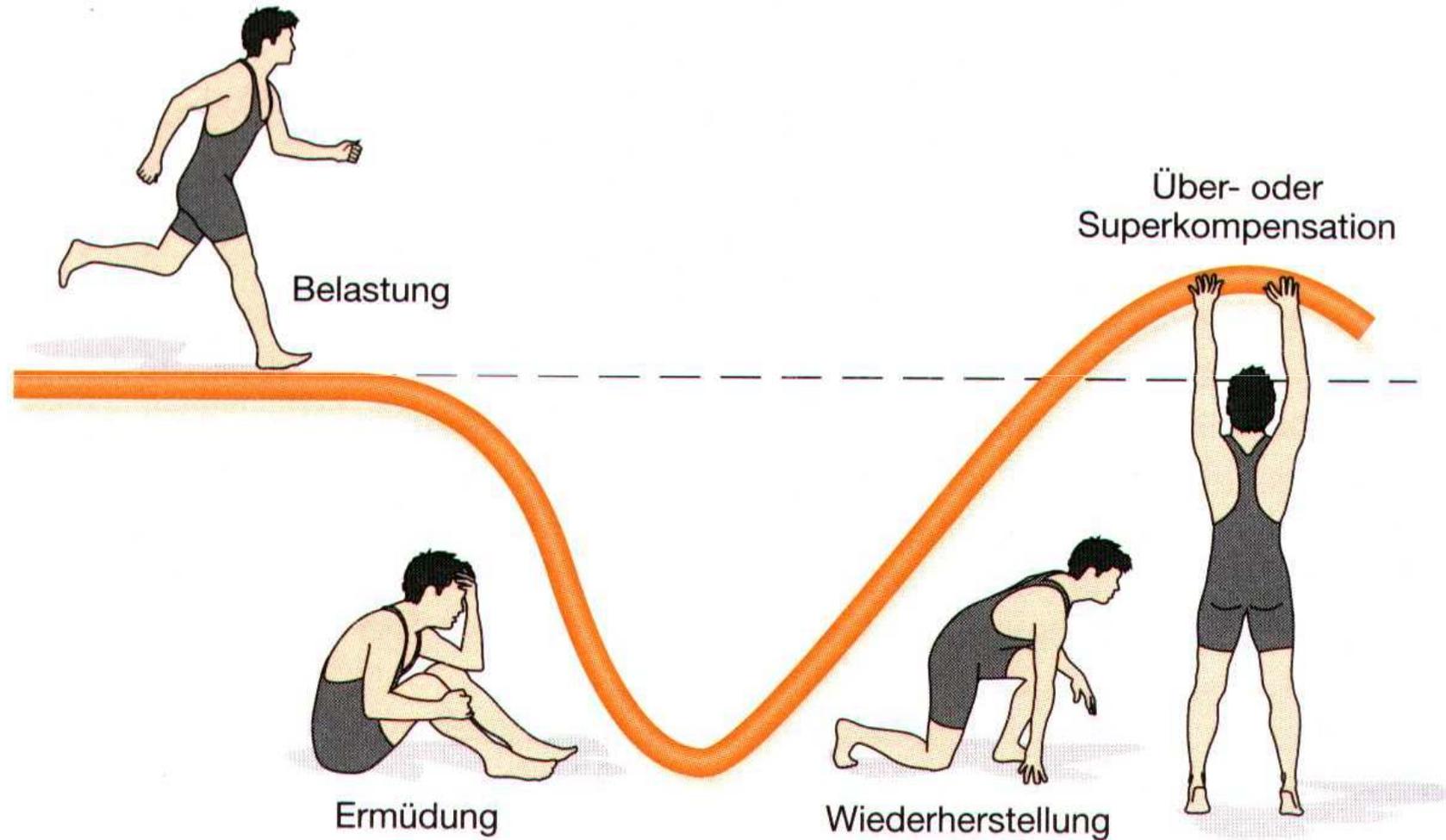
Gesetz der Homöostase, Superkompensation

Belastung und Anpassungsreaktion stehen in einem dynamischen Gleichgewicht (Homöostase).

Wird dieses Gleichgewicht gestört, so passt sich der Körper an.

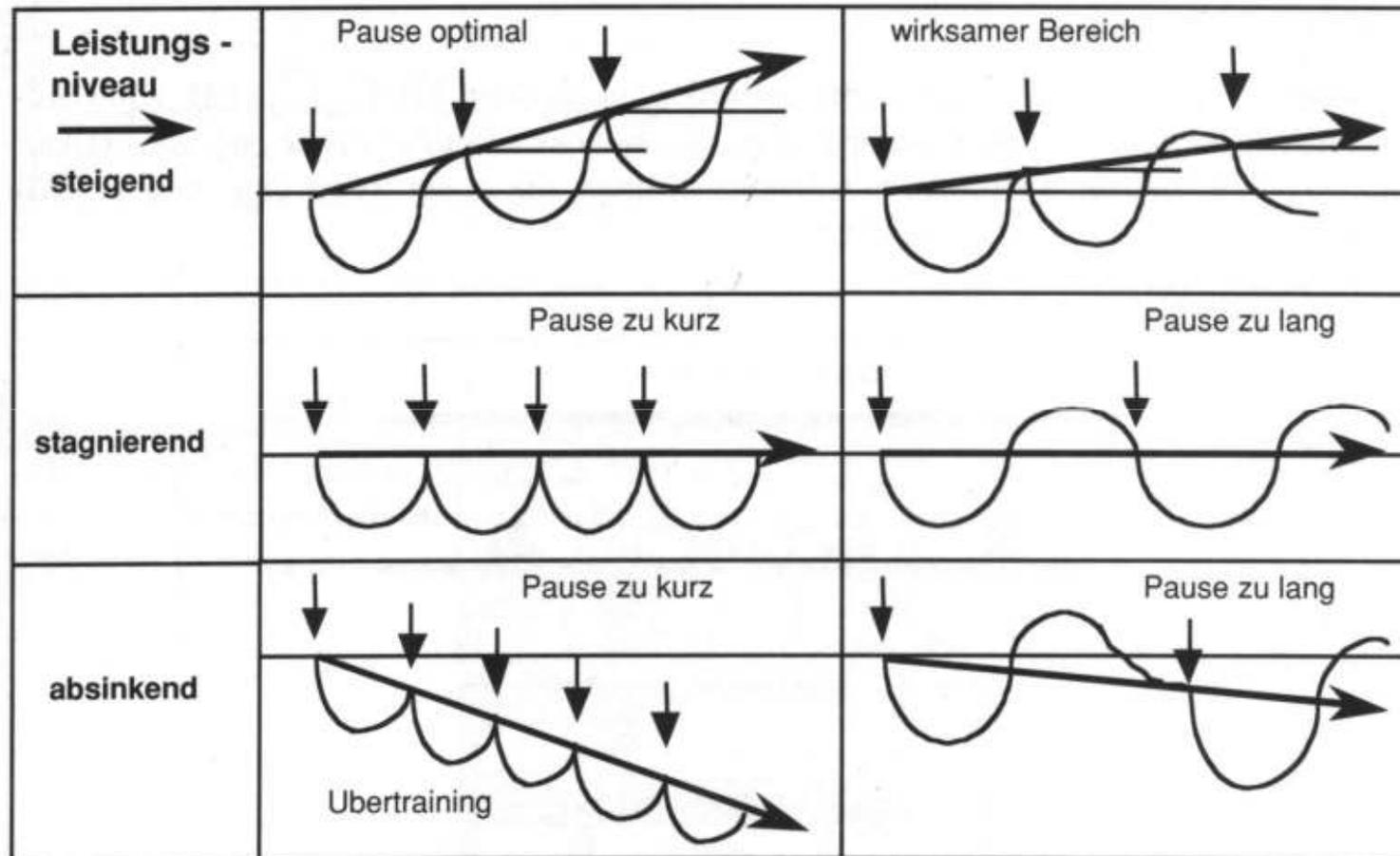
Die durch erhöhte Belastung ausgelösten Wiederherstellungsvorgänge verbessern das Leistungsniveau über den Ausgangswert hinaus (Superkompensation).

Modell der Superkompensation



Training – wie viel?

Trainieren – einfach aber richtig



Was benötigen wir?

- ∨ **Koordination und Wahrnehmung**
- ∨ **Kraft**
- ∨ **Beweglichkeit**
- ∨ **Ausdauerleistungsfähigkeit**

Koordination:

Trainieren – einfach aber richtig

- ∨ Reaktionsfähigkeit
- ∨ Kopplungsfähigkeit
- ∨ Gleichgewichtsfähigkeit
- ∨ räumliche Orientierung
- ∨ Umstellungsfähigkeit
- ∨ Differenzierungsfähigkeit
- ∨ Rhythmusfähigkeit

Variation!

Gleichgewicht:

ieren – einfach aber richtig



Variation der Bewegungsausführung:

- ∇ langsam - schnell
- ∇ vorwärts - rückwärts/mit Drehungen
- ∇ gehend - laufend/hüpfend
- ∇ gleichmäßig - rhythmisch
- ∇ auf etwas - auf etwas mit etwas
- ∇

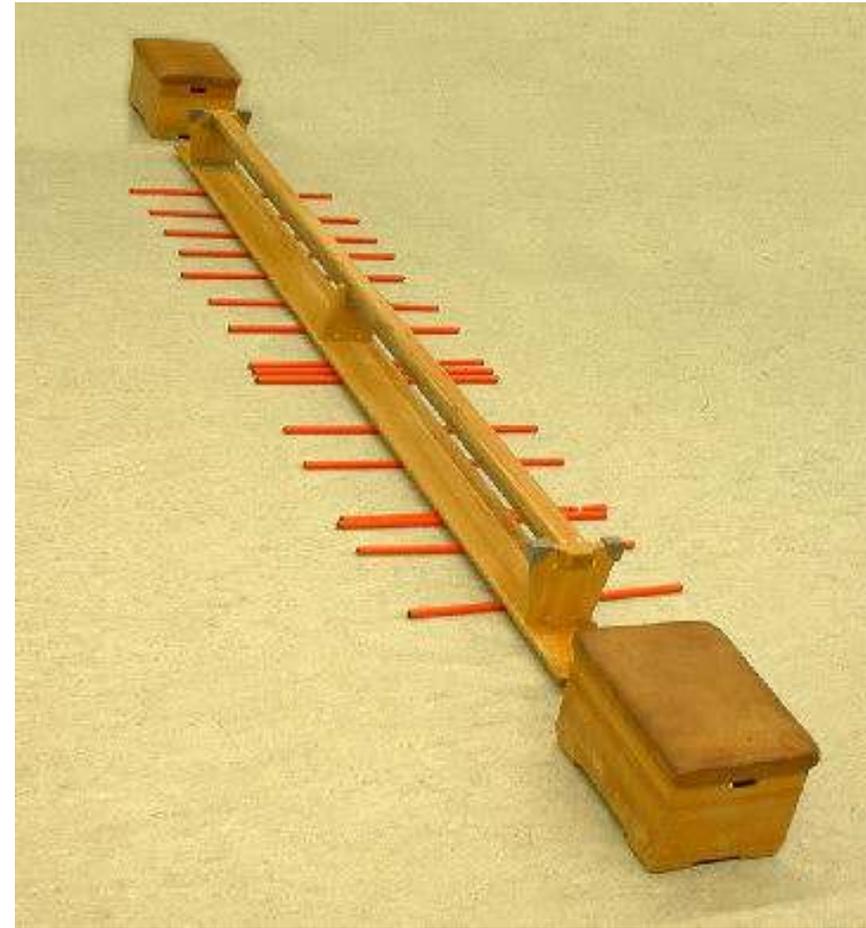
Gleichgewicht:

Variation der Übungsbedingungen:

- ∇ **breit/niedrig – schmal/hoch**
- ∇ **eben/glatt - uneben**
- ∇ **Augen offen – Augen geschlossen**
- ∇ **fixiert – schwankend/schaukelnd**
- ∇ **ohne Störung – mit Störeinfluss**
- ∇ **alleine – zu mehreren**
- ∇ **waagrecht - schräg**

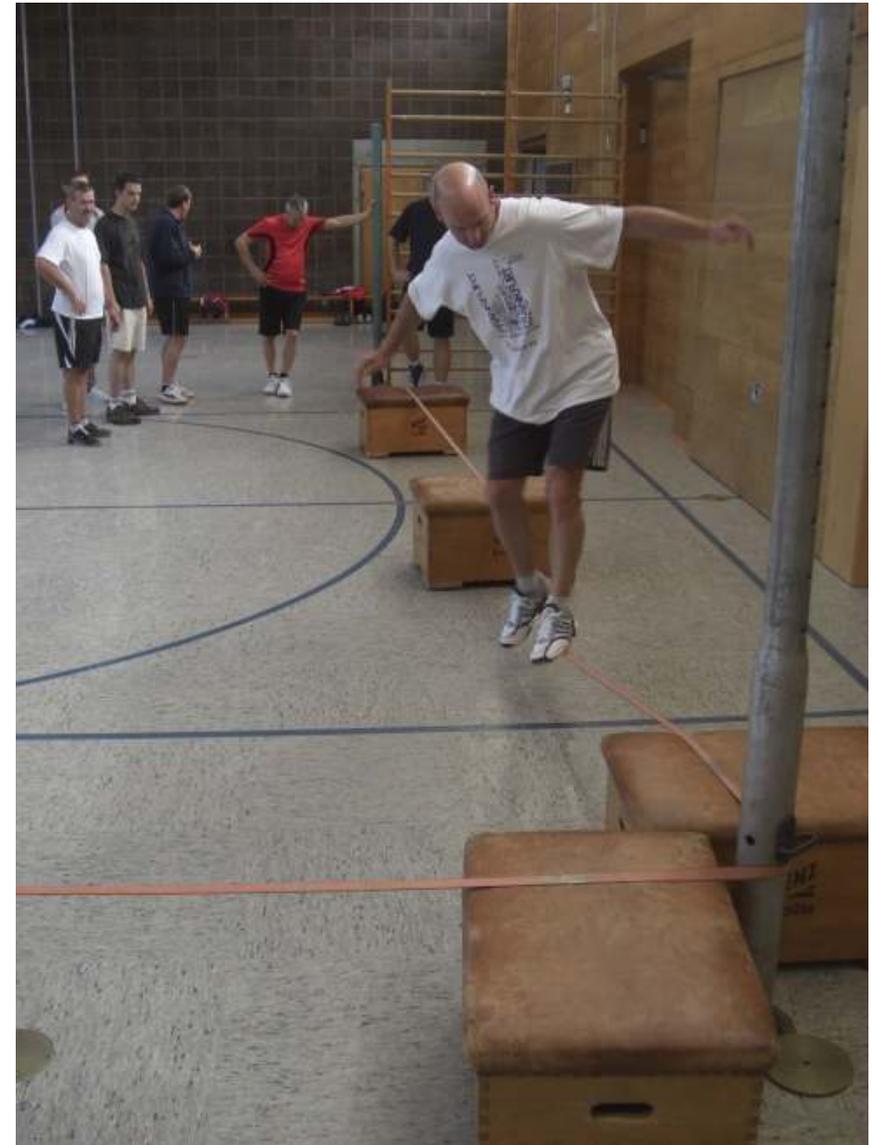
Gleichgewicht:

Trainieren – einfach aber richtig



Gleichgewicht:

Trainieren – einfach aber richtig



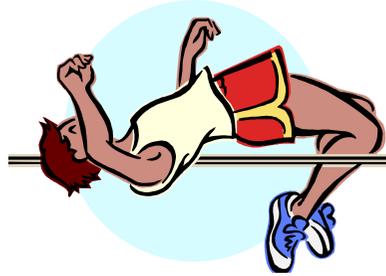
Gleichgewicht:

Trainieren – einfach aber richtig



Kraft:

Trainieren – einfach aber richtig



Verbesserung der Innervationsfähigkeit der Muskulatur

Erweiterung der Energiepotentiale im Muskel

Schnellkraft

IK-training

Muskelaufbau-training

Kraftausdauer-training

Maximalkrafttraining

Kraftausdauer:

Trainieren – einfach aber richtig



Kraftausdauer:

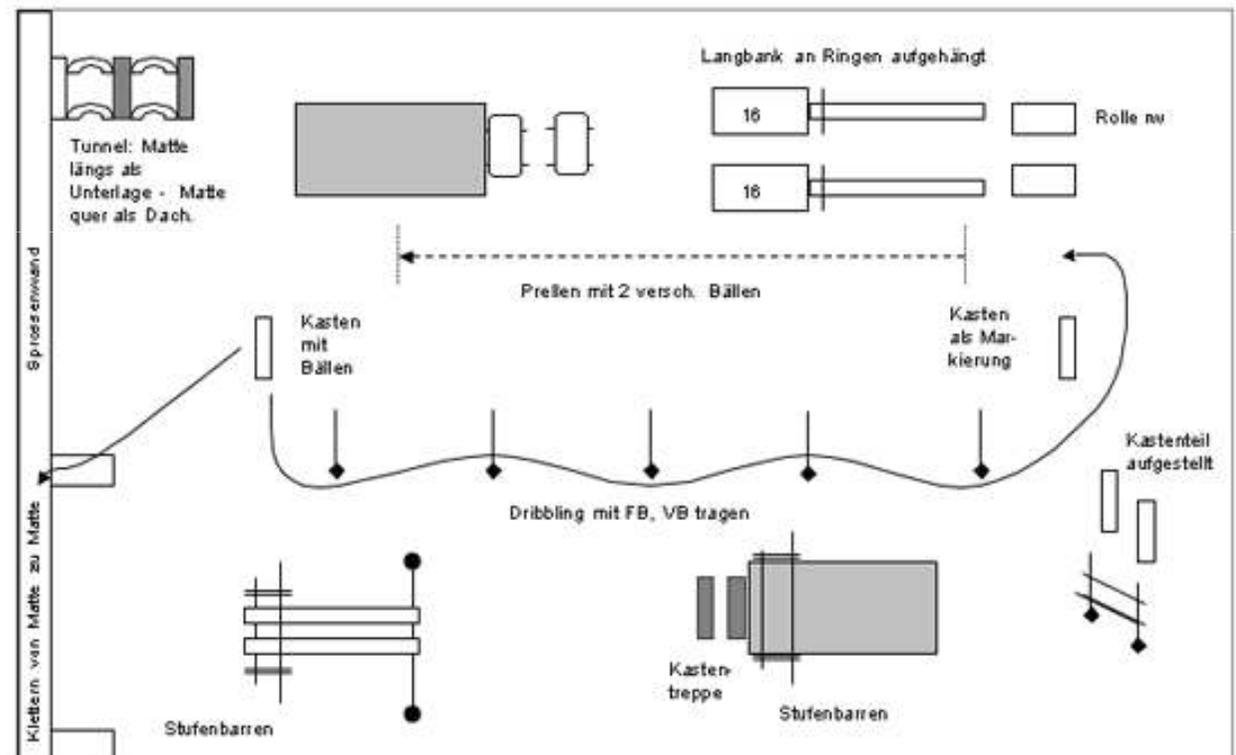
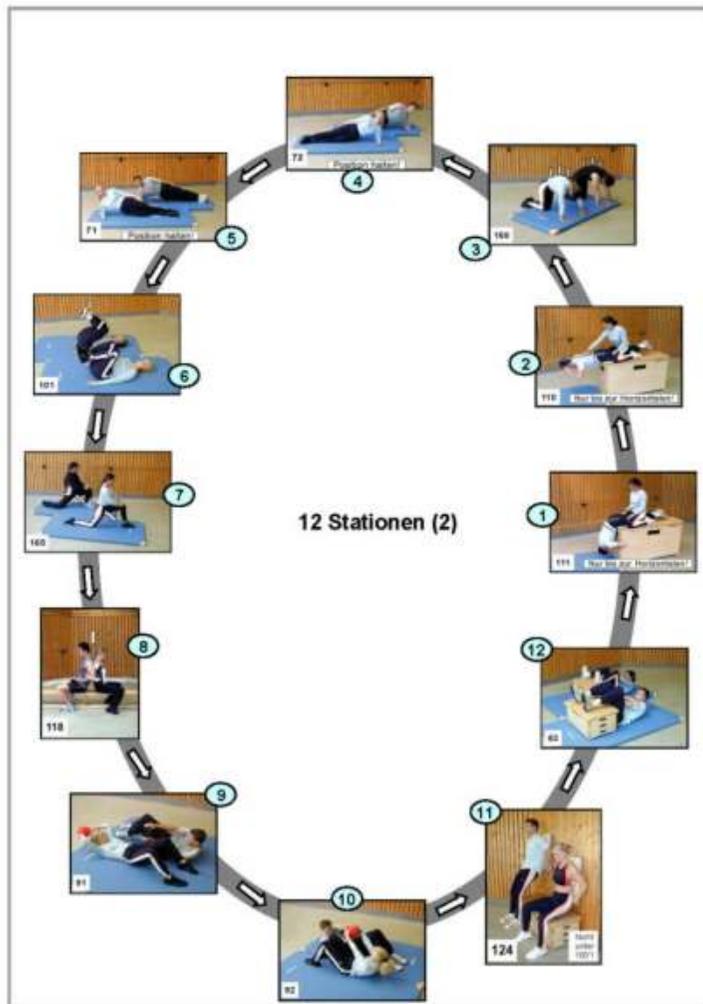
Trainieren – einfach aber richtig



Kraftausdauer:

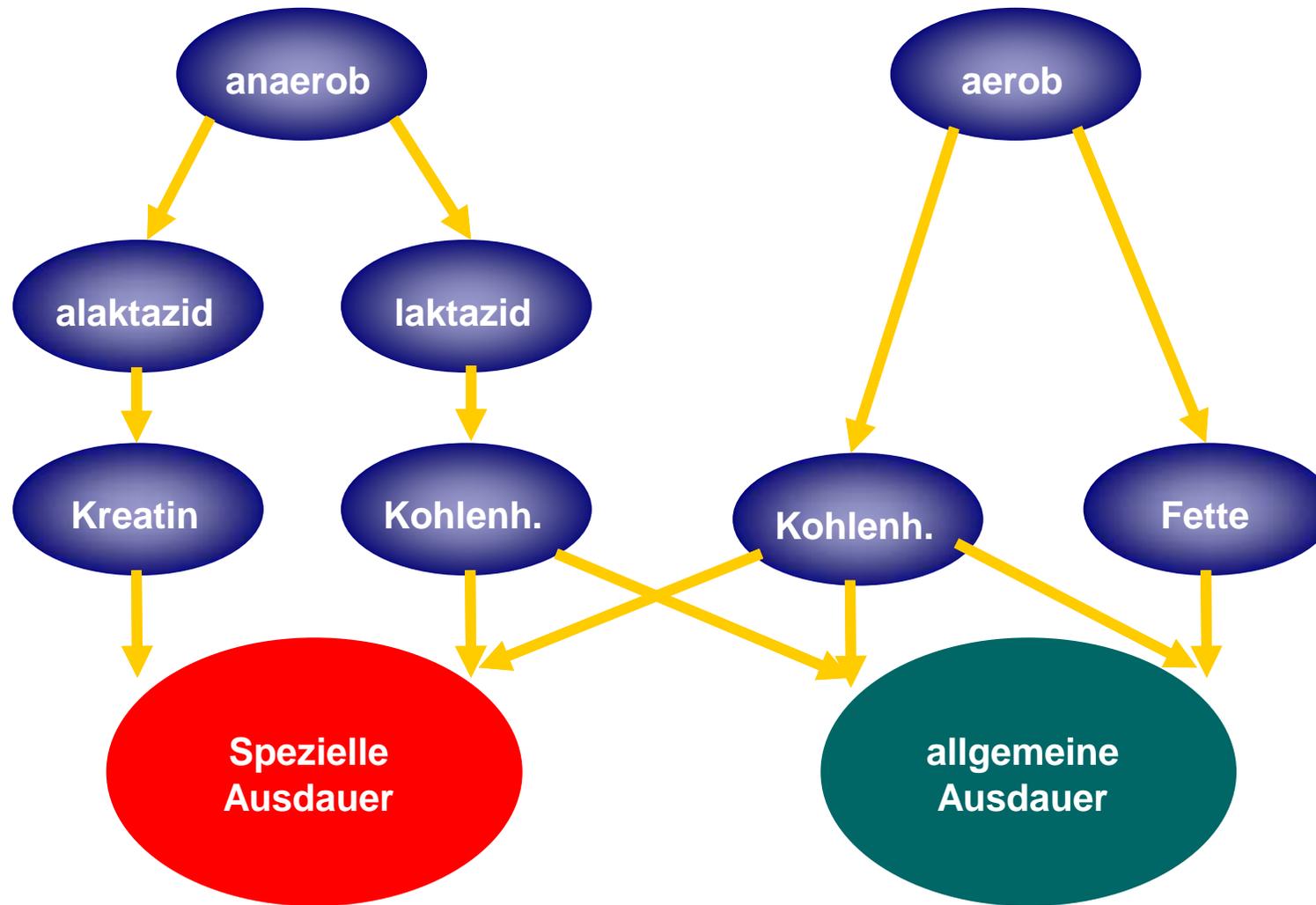
Trainieren – einfach aber richtig

Klein: Circuit-Training – Fitness-Gymnastik, Schöndorf, Hofmann, 2006.



Ausdauer:

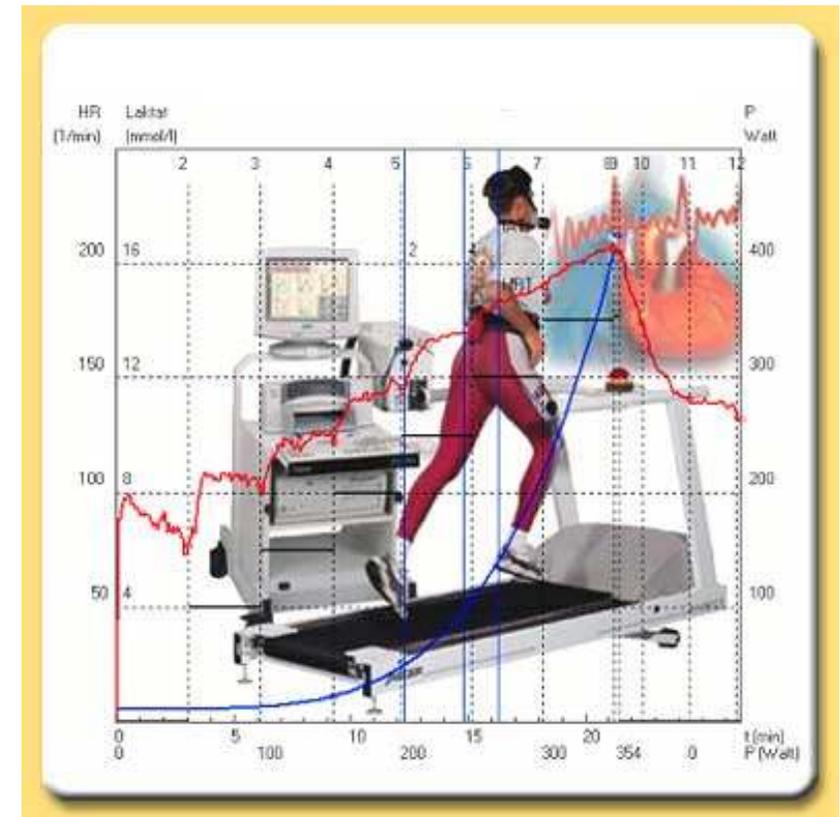
Trainieren – einfach aber richtig



Wie belaste ich mich richtig??

Trainieren – einfach aber richtig

- ∨ **Jogging 130?**
- ∨ **180-Lebensalter?**
- ∨ **80% von 220-Lebensalter?**
- ∨ **Laufen ohne zu schnaufen?**
- ∨ **Berücksichtigung Ruhepuls?**
- ∨ **Wie schnell ist langsam laufen?**



Fett verbrennen?:

- ∇ **geringe sportliche Intensität:
Verbrennung: 60% Fett und
40% Kohlenhydrate**
- ∇ **hohe sportliche Intensität:
Verbrennung: 20% Fett und
80% Kohlenhydrate**

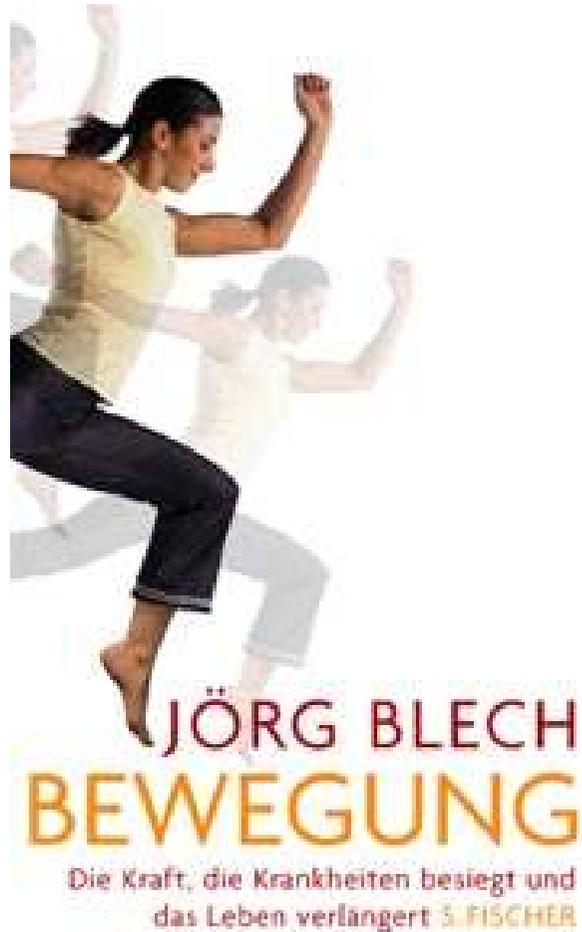
Gesetzmäßigkeiten:

- ∨ **trainingswirksamer Reiz**
- ∨ **progressive Belastung**
- ∨ **Variation**
- ∨ **Belastung und Erholung**
- ∨ **Prinzip der Wiederholung
und Dauerhaftigkeit**
- ∨ **Spaß und Freu(n)de**

Mindestmaß an Bewegung „heilt“:

- ∇ **5x30min pro Woche „Aktivität“**
- ∇ **3x30min pro Woche „Sport“**

Mindestmaß an Bewegung „heilt“:



„Am Ende bedauert man es, das Werk auf dem Sofa und nicht auf dem Laufband gelesen zu haben.“
(Hannoversche allg. Zeitung 18.10.2007)