

Ausdauer-Trainingsmethoden

Aufgabe 1: Lies den Text zu den Ausdauer-Trainingsmethoden und fülle auf dessen Grundlage stichwortartig die Tabelle 1 aus.

Aufgabe 2: Erstelle drei Trainingseinheiten für einen Läufer, der an einem 10km-Lauf teilnehmen möchte. Jede Einheit soll nach einer anderen Trainingsmethode geplant werden.

Die Dauermethode, die intensive Intervallmethode und die extensive Intervallmethode sind drei verschiedene Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer. Jede dieser Methoden hat ihre eigenen Merkmale, Ziele und Anwendungen. Hier sind die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen ihnen:

Dauermethode:

Ziel: Bei der Dauermethode liegt der Schwerpunkt darauf, eine gleichmäßige Intensität über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Das Hauptziel besteht darin, die aerobe Ausdauer¹ zu steigern.

Intensität: Du trainierst mit einer konstanten, moderaten Intensität über einen längeren Zeitraum, ohne dabei Pause zu machen, normalerweise 30 Minuten bis mehrere Stunden. Dies kann Laufen, Radfahren oder Schwimmen mit gleichmäßigem Tempo sein.

Beispiel: Eine Person, die 45 Minuten lang mit mäßiger Geschwindigkeit joggt, betreibt Dauermethode-Training.

Intensive Intervallmethode:

Ziel: Bei dieser Methode wechseln sich intensive Belastungsphasen mit Erholungsphasen ab, um die anaerobe Ausdauer² und die Schnelligkeit zu verbessern.

Intensität: Du führst kurze, sehr intensive Belastungsphasen durch (zum Beispiel schnelles Laufen oder schnelles Radfahren) gefolgt von Erholungsphasen. Dieser Zyklus wird mehrmals wiederholt.

Beispiel: Ein Sprinter führt 30-Sekunden-Sprints gefolgt von 2-3 Minuten langsamerem Laufen zur Erholung durch.

Extensive Intervallmethode:

Ziel: Ähnlich wie bei der intensiven Intervallmethode wird die aerobe und anaerobe Ausdauer verbessert, jedoch in einem weniger intensiven Umfang.

Intensität: Du führst längere Belastungsphasen mit moderater Intensität durch, gefolgt von kürzeren Erholungsphasen. Im Vergleich zur intensiven Intervallmethode sind die Belastungsphasen weniger intensiv und meist länger.

Beispiel: Ein Langstreckenläufer könnte 3 Minuten lang mit moderater Geschwindigkeit laufen, gefolgt von einer 1-minütigen Erholungspause, und diesen Zyklus mehrmals wiederholen.

¹ Aerobe Ausdauer: Bei aeroben Ausdauerbelastungen wird die Energie, die der Körper für die Ausübung benötigt, unter der Verwendung von Sauerstoff hergestellt. Aerobe Ausdauerleistungen kann man über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten.

² Anaerobe Ausdauer: Hier wird die notwendige Energie ohne Sauerstoff hergestellt. Anaerobe Belastungen kann man nicht über einen langen Zeitraum ausüben, da die Muskulatur dabei schnell ermüdet.

Gemeinsamkeiten:

Verbesserung der Ausdauer: Alle drei Methoden zielen darauf ab, die Ausdauer zu verbessern, aber sie betonen unterschiedliche Aspekte der Ausdauer (aerob, anaerob, Geschwindigkeit).

Intervallstruktur: Sowohl die intensive als auch die extensive Intervallmethode verwenden Intervalle aus Belastung und Erholung, um die Trainingsreize zu variieren.

Individualisierung: Die Intensität und Dauer der Belastungs- und Erholungsphasen können an die individuellen Bedürfnisse und Ziele angepasst werden.

Sportarten: Alle drei Methoden können in verschiedenen Sportarten angewendet werden, darunter unter anderem Laufen, Radfahren, Schwimmen.

Insgesamt sind die Hauptunterschiede zwischen diesen Methoden die Intensität und Dauer der Belastungsphasen sowie die Schwerpunktsetzung auf aerobe oder anaerobe Ausdauer. Welche Methode für dich am besten geeignet ist, hängt von deinen Zielen und deinem Fitnesslevel ab. Es kann auch sinnvoll sein, verschiedene Methoden in deinem Trainingsprogramm zu kombinieren, um eine breitere Palette von Ausdauerfähigkeiten zu entwickeln. Es ist ratsam, mit einem Trainer oder Sportexperten zusammenzuarbeiten, um das richtige Training für deine spezifischen Ziele zu planen.

Tabelle 1: Überblick der Ausdauer-Trainingsmethoden:

	Dauermethode	Intensive Intervallmethode	Extensive Intervallmethode
Ziel			
Intensität			
(eigenes) Beispiel			
Pausen			

Aerobe und Anaerobe Ausdauer

Aufgabe 1: Lies den Text und trage die folgenden Begriffe an richtiger Stelle in das untenstehende Diagramm ein. (Begriffe: anaerob; Laktat, Alaktat, Fett, Kohlenhydrate)

Die aerobe und anaerobe Ausdauer sind zwei verschiedene Aspekte der körperlichen Fitness, die sich in Bezug auf Energieproduktion und Intensität des Trainings unterscheiden:

Aerobe Ausdauer:

Die aerobe Ausdauer bezieht sich auf die Fähigkeit des Körpers, Energie über einen längeren Zeitraum mithilfe von Sauerstoff bereitzustellen, insbesondere während moderater bis niedriger Intensität des Trainings.

Bei aeroben Aktivitäten wie langsamen bis mäßig schnellen Läufen, Radfahren und Schwimmen wird Sauerstoff effizient genutzt, um Energie aus Fett und Kohlenhydraten zu gewinnen.

Dieser Prozess ist nachhaltig und ermüdungsfrei, da Sauerstoff in ausreichender Menge vorhanden ist, um den Energiebedarf zu decken.

Die aerobe Energiebereitstellung läuft aber verhältnismäßig langsam ab. Wird zum Beispiel bei intensiven Belastungen schnell viel Energie benötigt, muss der Körper anders (ohne Sauerstoff) Energie bereitstellen.

Anaerobe Ausdauer:

Die anaerobe Ausdauer bezieht sich auf die Fähigkeit des Körpers, Energie ohne ausreichende Sauerstoffversorgung für kurze, intensive Aktivitäten bereitzustellen.

Bei anaeroben Aktivitäten wie Sprinten, Gewichtheben und intensivem Intervalltraining wird die Energie hauptsächlich aus den Glykogenspeichern (Kohlenhydraten) gewonnen, ohne dass genügend Sauerstoff verfügbar ist. Für wenige Sekunden kann sie auch aus Kreatinphosphat gewonnen werden.

Diese Art der Energieproduktion ist nicht nachhaltig und führt zu einem raschen Anstieg von Laktat (Laktat) im Muskel, was zu Ermüdung führt. Bei der zuvor genannten aeroben Energiegewinnung entsteht hingegen kein Laktat (Alaktat).

Energiebereitstellung

