

TRAININGSMETHODEN DER KONDITIONELLEN FÄHIGKEITEN

Das **Trainingsprinzip “spezifische Reize ergeben spezifische Effekte”** ist elementar für das Training der konditionellen Fähigkeiten.

D.h. um eine spezielle konditionelle Fähigkeit zu trainieren, muss die Belastung (der Reiz) exakt ausgewählt und gesteuert werden. Die Belastung wird über die **Intensität, die Dauer, den Umfang und die Pausen** des gesetzten Reizes gesteuert. Diese vier **“Belastungsschrauben”** werden als **Belastungsgefüge** bezeichnet.

Schnelligkeit sowie die **Kraftfähigkeiten Reaktiv-, Schnell- und Maximalkraft** werden durch die **Wiederholungsmethode** trainiert. Die **Intensität** bei der Wiederholungsmethode ist **maximal hoch**, d.h. die Bewegung muss maximal schnell und/oder maximal kräftig ausgeführt werden. Dies kann man aber nur über einen sehr kurzen Zeitraum aufrecht halten (**=sehr kurze Dauer**).

Nach einer maximalen Belastung braucht der Körper eine **vollständige Pause**, um die folgende maximale Belastung erneut durchzuführen. Der **Umfang ist sehr gering**, z.B. 3 - 5 Serien.

Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer und die anaerobe Ausdauer werden durch die **intensive Intervallmethode** trainiert. Bei einer **submaximalen (=hohen) Belastung** arbeitet der Sportler über eine **relativ kurze Dauer**, kann sich in den **lohnenden Pausen** nicht vollständig erholen und führt wenige Serien (**=geringer Umfang**) durch.

Neben der intensiven Intervallmethode gibt es auch die **extensive Intervall-methode**. Hierbei wird mit einer **mittleren Intensität** trainiert, die über eine **mittlere Dauer** und einen **mittleren Umfang** aufrecht erhalten wird. Die **Pausen sind kürzer** als bei der intensiven Intervallmethode, **aber dennoch lohnende** Pausen. Mit der extensiven Intervallmethode kann die **Kraftausdauer** und die **aerobe Ausdauer** trainiert werden.

Die **aerobe Ausdauer** wird auch über die **Dauermethode** trainiert. D.h. die **geringe Belastung** wird über einen **langen bis sehr langen Zeitraum** durchgeführt (mindesten 20 Minuten), der Trainierende macht **keine Pausen** und der **Umfang ist hoch**.

Um im Konditionstraining optimal und exakt belasten zu können, sollten die ausgewählten Übungen und Spiele von den Sportlern gut beherrscht und sicher ausgeführt werden können, so dass die Intensität nicht unter der Bewegungssteuerung leiden muss.

Der gesamte **methodische Grundsatz des Konditionstrainings** lautet somit: **Einfache Bewegungen mit exakt dosierter Belastung** (ssteuerung).