

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

DOMINIK EBERLE – STUDIENLEITER WLSB



SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Kondition

Koordination

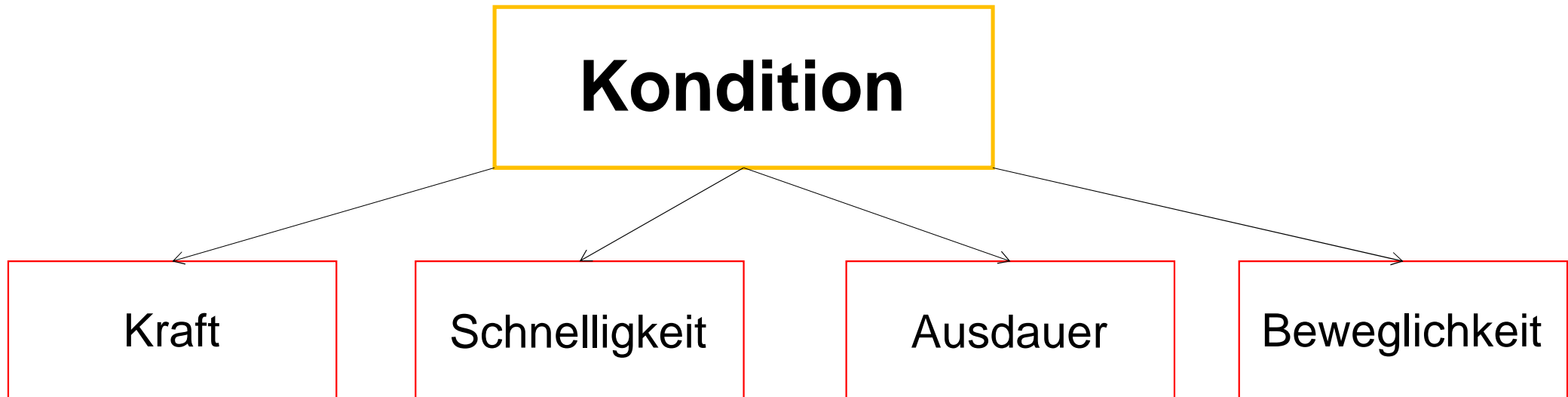
= 3 KOs

Kognition



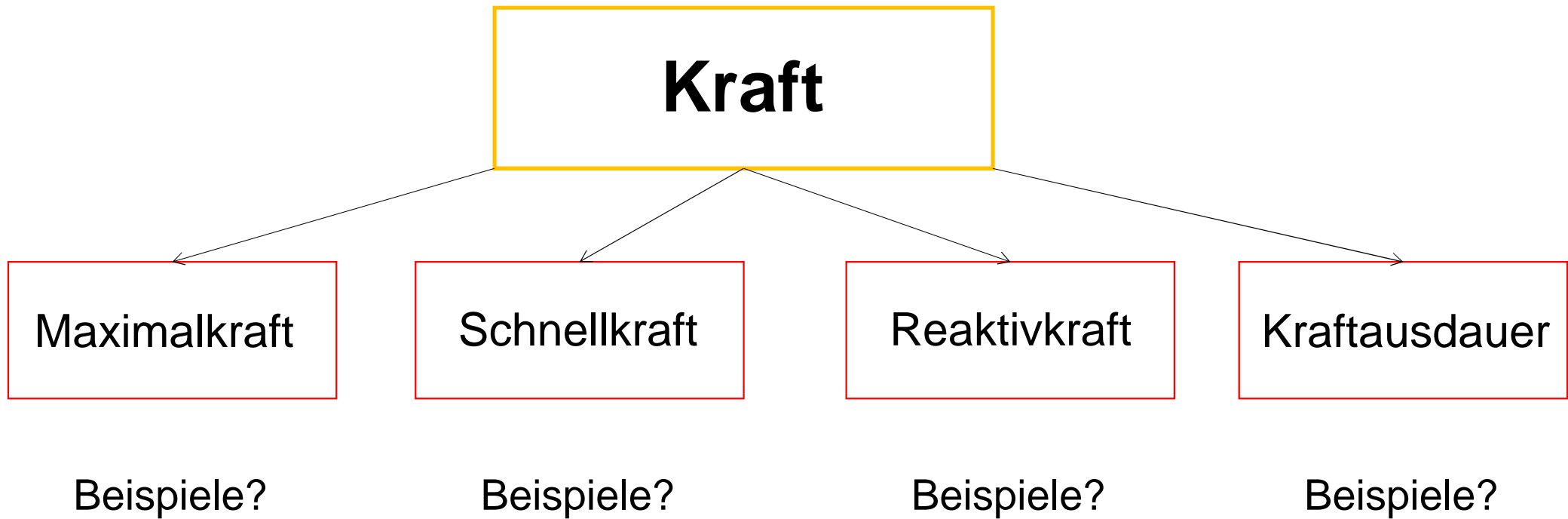
KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Konditionelle Fähigkeiten



KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Kraft



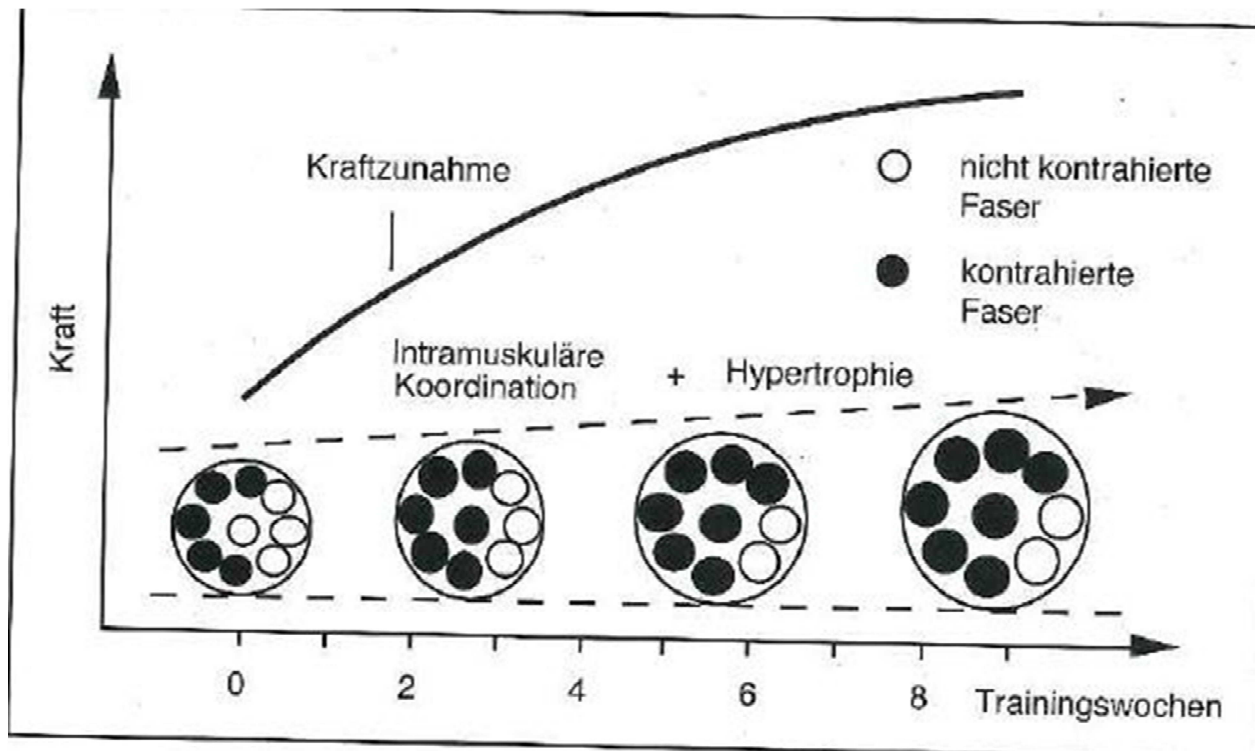
KRAFT

Maximalkraft

- Abhängige Faktoren: physiologischer Muskelquerschnitt; Muskelfaserzusammensetzung; Motivation, Intra- und Intermuskuläre Koordination.
- Trainingsmethoden:
 - 1.) Querschnittstraining:
 - Standardmethode: 70-80% Intensität; 8-12 Wdh.; 3 Serien; > 3 min Pause
 - Pyramidenmethode: 60-95% Intensität; 20-5 Wdh.; 1 pro Stufe; > 3 min Pause
 - 2.) IK-Training:
 - Maximalkraftmethode: 100% Intensität; 1-2 Wdh.; 5 Serien; > 3 min Pause

KRAFT

Entwicklung des Muskels



KRAFT

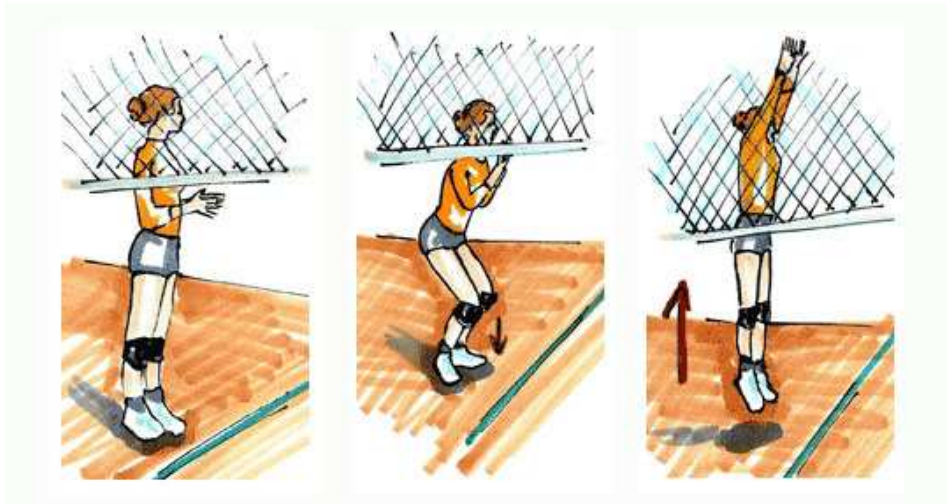
Schnellkraft

- ... die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, dem eigenen Körper oder Gegenständen einen möglichst hohen Kraftimpuls in möglichst kurzer Zeit zu geben.
- Training im ermüdungsfreien Zustand
- Abbruch bei Geschwindigkeitsabfall

KRAFT

Reaktivkraft

- Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus
- Wechsel zwischen exzentrischer und konzentrischer Muskelaktion



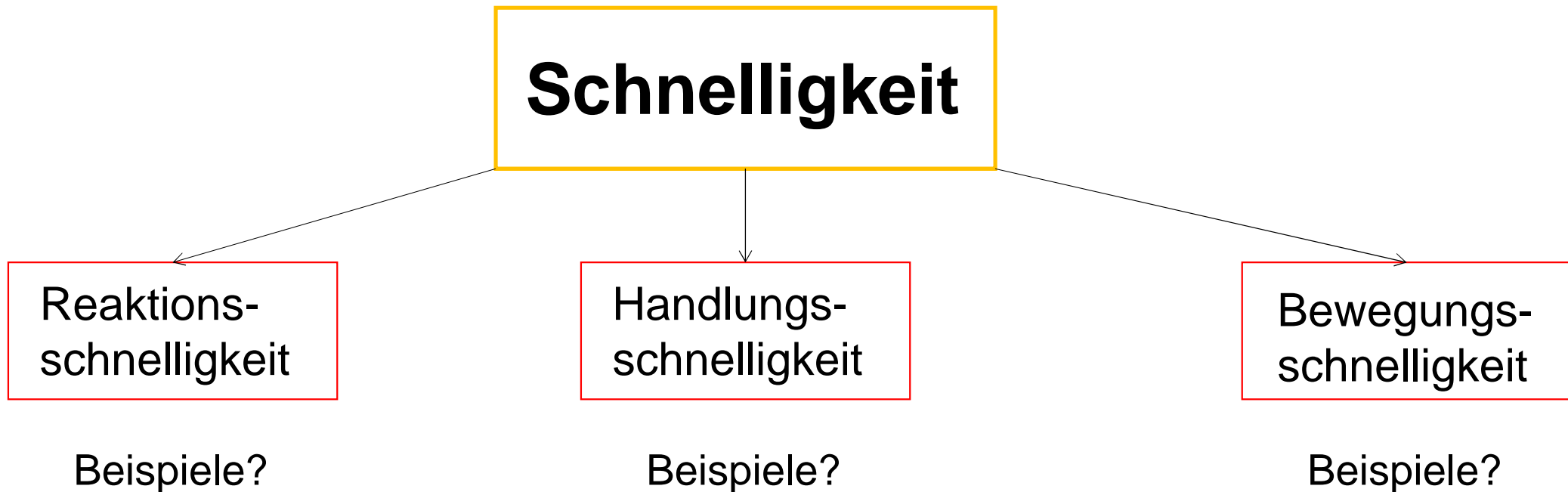
KRAFT

Kraftausdauer

- ...Fähigkeit, einen Bewegungswiderstand andauernd oder wiederholt bewältigen zu können.
- 75% der Maximalkraft
- Zirkeltraining

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Schnelligkeit



SCHNELLIGKEIT

Reaktionsschnelligkeit

- Auswahl- oder Einfachreaktion
- Positiv beeinflusst durch Bewegungserfahrungen
- Verarbeitung durch das ZNS

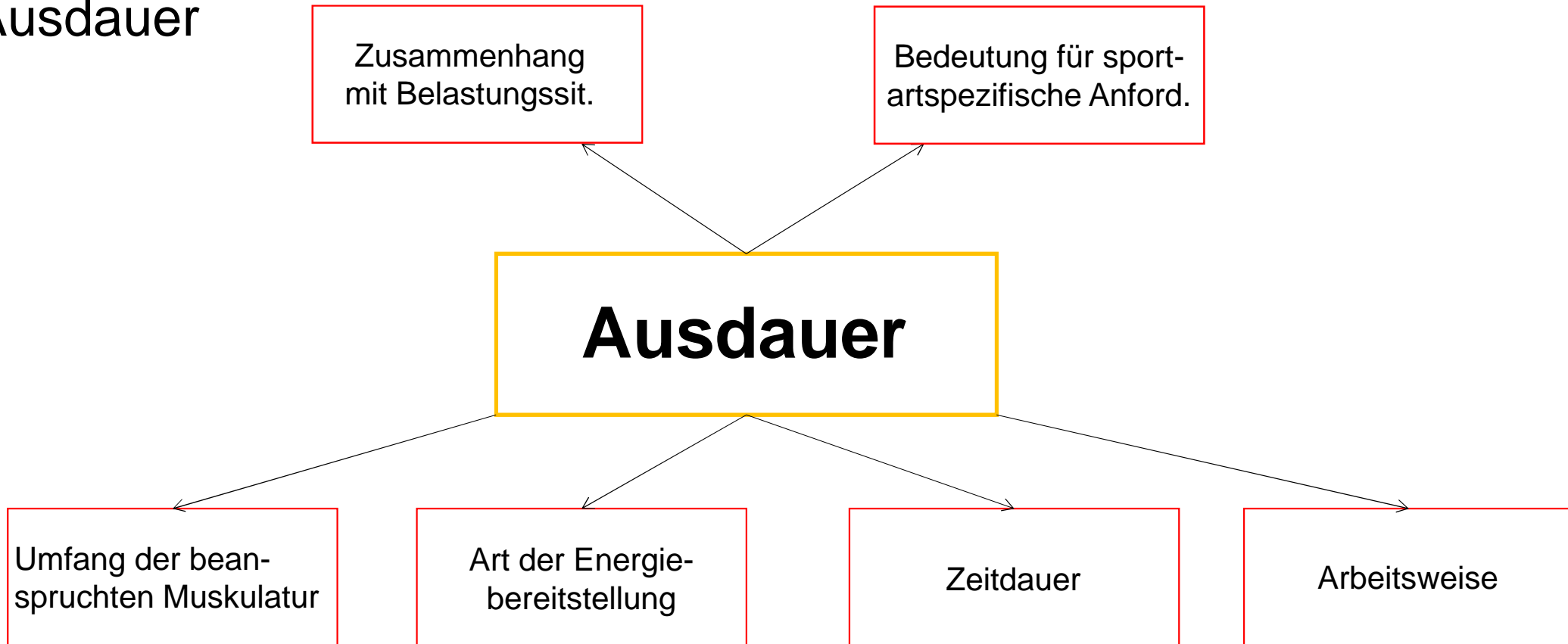
SCHNELLIGKEIT

Bewegungsschnelligkeit

- Azyklische Bewegungsschnelligkeit
 - Schnelligkeit von Einzelbewegungen des gesamten Körper oder einzelner Teile
- Zyklische Aktionsschnelligkeit
 - Schnelligkeit hintereinander folgender gleicher Bewegungen des gesamten Körpers
- Antrittsschnelligkeit

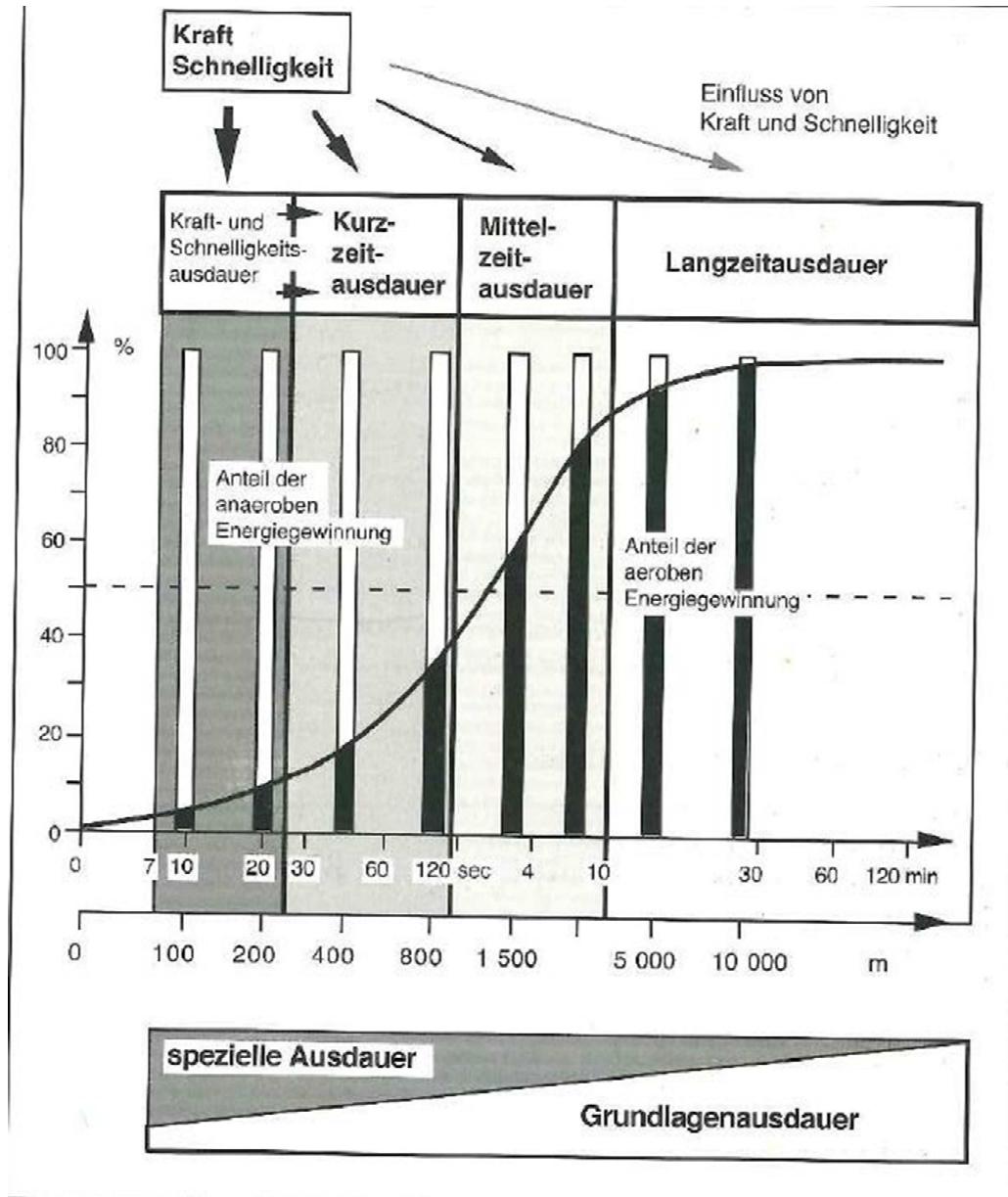
KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Ausdauer



AUSDAUER

- Lokale / allgemeine Ausdauer
- Aerobe / anaerobe Ausdauer
- Dynamische / statische Ausdauer
- KZA / MZA / LZA I; II; III; IV
- Kraftausdauer / Schnellkraftausdauer / Schnelligkeitsausdauer / Sprintausdauer / Spiel-/ Kampfausdauer /
- Grundlagenausdauer / spezielle Ausdauer



BEWEGLICHKEIT

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Belastung steuern, aber wie?

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Trainingsmethoden

- Wiederholungsmethode
- Intensive Intervallmethode
- Extensive Intervallmethode
- Dauermethode



KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Trainingsmethoden

Methoden	Belastungs-normative	Belastungs-intensität	Belastungs-umfang	Belastungs-dichte (Pause)	Belastungsdauer	Anatomisch-physiologische Wirkung	Trainingseffekt
Wiederholungsmethode		Maximal	Sehr niedrig	Sehr lang (echte)	Sehr kurz	Anaerobe Kapazität	<ul style="list-style-type: none"> • Maximalkraft • Schnelligkeit • Schnellkraft • Wettkampfspezifische Ausdauer
Intensive Intervallmethode		Submaximal	Niedrig	Lang (lohnend)	Kurz		<ul style="list-style-type: none"> • Maximalkraft • Schnelligkeitsausdauer • (Kraftausdauer)
Extensive Intervallmethode		Mittel bis leicht	Mittel bis hoch	Mittel bis kurz (lohnend)	Mittel bis lang		<ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer • Allgemeine aerobe Grundlagenausdauer
Dauermethode		Gering bis mittel	(Sehr) hoch	Sehr kurz oder Einzelreiz	Ein langer Reiz oder viele kurze Reize	Aerobe Kapazität	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine aerobe Grundlagenausdauer

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Schnelligkeit-Belastungsgefüge

- Reizintensität: stets maximal!! (100%)
- Reizdichte: vollständige Pausen
- Reizdauer: sehr kurz, d.h. nur wenige Sekunden
- Reizumfang: Abhängig von der Leistungsstärke. Abbruch bei Ermüdung



BELASTUNGSSTEUERUNG

Gesetz der Homöostase

- Der Organismus strebt nach einem dynamischen Gleichgewicht zwischen Leistungsfähigkeit und Leistungsanforderung der Umwelt.

Weiteres Beispiel?

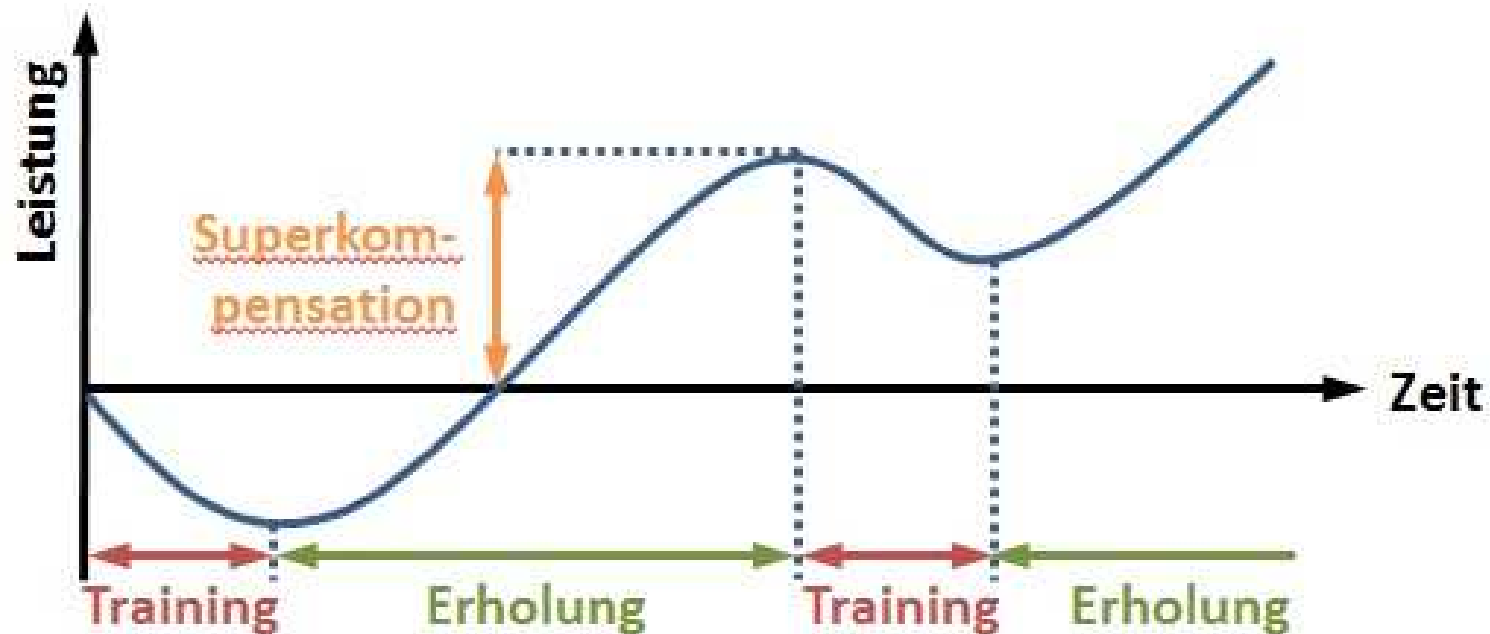
„Die Funktion schafft sich ihr Organ“



BELASTUNGSSTEUERUNG

Anpassung des Leistungsvermögens

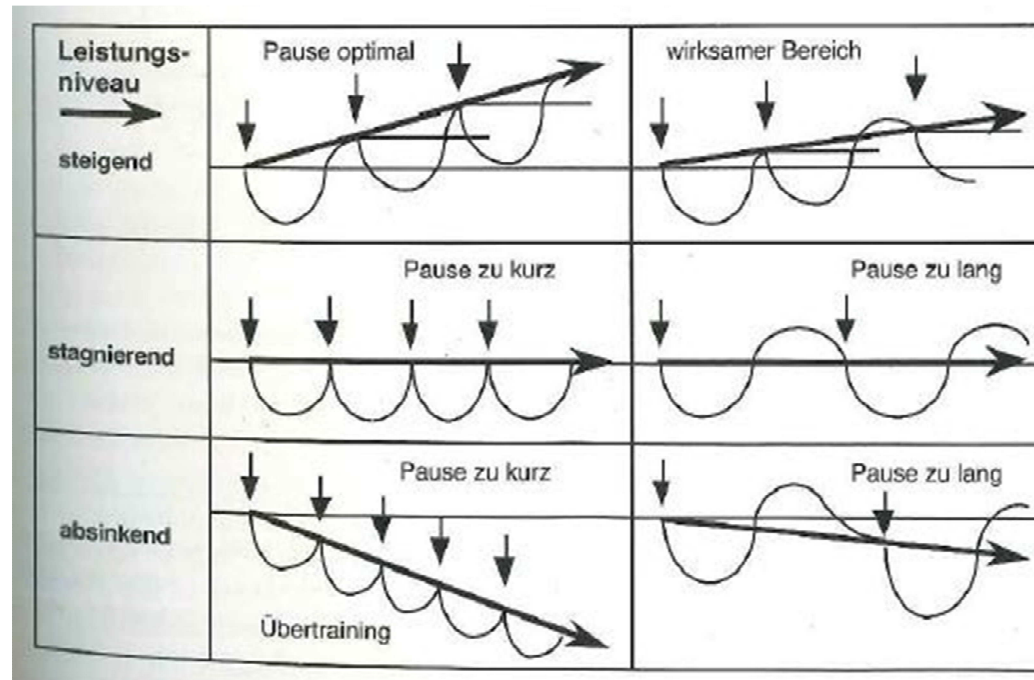
- Superkompensation



BELASTUNGSSTEUERUNG

Trainingsprinzipien

- Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung



BELASTUNGSSTEUERUNG

Trainingsprinzipien

- Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Ziel	Regeneration	Superkompensation
GLA (Fette)	12	24
GLA (Zucker)	24	48
Kraftausdauer (anaerob – laktazid)	24	36-48
Muskelaufbau	48	60-96
Schnelligkeit	24	48-72

BELASTUNGSSTEUERUNG

Reizschwelligengesetz

→ Prinzip des trainingswirksamen Reizes

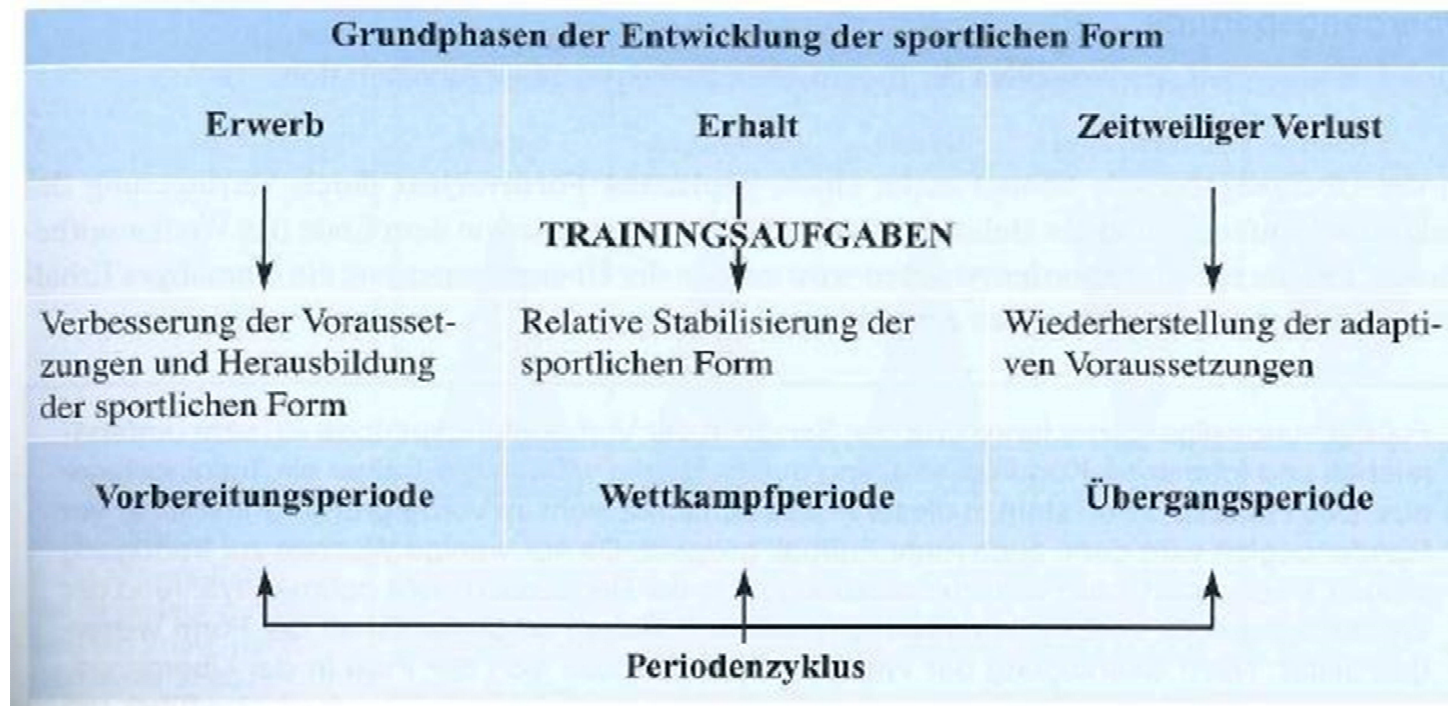
Eine Anpassung erfolgt nur bei einem überschwelligen Reiz

→ Abstimmung der Belastungskomponenten

BELASTUNGSSTEUERUNG

Trainingsprinzipien

- Prinzip der Periodisierung



KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

DOMINIK EBERLE – STUDIENLEITER WLSB

