

Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 1

*Warum brauchen wir im Kanu-Slalom Ausdauer,
wo doch unsere Wettkampfdistanz meist unter 2 Minuten liegt?*

Wenn wir im Wettkampf schnell fahren, laufen in unserem Körper komplizierte Prozesse ab. Dafür können wir die notwendige Energie bereitstellen (oder auch nicht).

Die Verbesserung dieser Energiebereitstellung ist nur über das Training der Ausdauer möglich.

Dazu ein Bild: Unser Körper ist wie ein Haus. Das Fundament, auf dem es steht, ist unsere Ausdauer. Unsere Wettkampfleistung ist das Dach – also die Spitze. Je stärker und stabiler das Fundament, um so ein größeres Wohnhaus kann ich darauf bauen und je größer kann das Dach sein, was ich darauf setze. Also: Je mehr Ausdauer ich trainiere (neben einigen anderen wichtigen Dingen), um so schneller kann ich dann auch im Wettkampf fahren.



Vor allem die wettkampffreie Zeit ist eine gute Gelegenheit, die Ausdauer zu trainieren. Ihr könnt das auch bei den Großen beobachten. Damit das nicht so langweilig wird, stellt euch selber Aufgaben während des Trainings (z. B. auf den Vorwärtsschlag achten) oder nehmt eure Lieblingsmusik mit ins Boot.

So, bis zu unserem nächsten Ausflug. Da behandeln wir die Frage:

Warum mit Puls-Uhr fahren?

Eure Trainerin
Kordula Striepecke

Landesstützpunkttrainerin
Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.