

Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 2

Warum benutzen wir beim Ausdauertraining eine Puls-Uhr?

Die Sportwissenschaft hat für den Sport einige Hilfsmittel entwickelt, damit wir einige Prozesse, die in unserem Körper während des sportlichen Trainings ablaufen, sichtbar machen können. Da wir aber so wunderbar geschaffene Individuen sind (jeder ist anders), können natürlich auch die Werte bei jeder Person ganz unterschiedlich sein. Um das herauszufinden, benutzen wir beim Ausdauertraining im Boot eine Puls-Uhr, mit der sich die Herzfrequenz bestimmen lässt.

Die Herzfrequenz (Pulszahlen), die ihr für das Training bekommt, ist für euch ein Hilfsmittel, um euch selbst zu kontrollieren. Fahrt ihr eine für das Ausdauertraining zu hohe Herzfrequenz, so trainiert ihr vielleicht gar nicht die Ausdauer, die jetzt so wichtig ist (siehe Trainingslehre Teil 1). Diese Ausdauer ist Grundlage für eure Wettkampfleistung im nächsten Jahr. Die dann von den Muskelzellen produzierte Säure (auch Laktat genannt) zwingt euch dann, langsamer zu fahren oder gar eine Pause machen zu müssen. Passiert das beim Ausdauertraining in den Toren, kommt es leicht zu den ärgerlichen Torfehlern, da dieses Laktat auch unsere Konzentration im Gehirn reduziert.

Ziel ist es, unseren Körper so gut kennenzulernen, dass wir immer weniger auf die Puls-Uhr schauen müssen und trotzdem die angegebene Herzfrequenz fahren. Wir sollen also nicht „Sklaven“ unserer Puls-Uhr werden und dürfen nicht vor lauter Schauen auf die Puls-Uhr das Paddeln oder die Technik vergessen. – Übung macht den Meister!



Beim nächsten Mal behandeln wir die Frage:

Warum ist die Rumpfkraft so wichtig, um unsere Technik im Boot gut umsetzen zu können?

Eure Trainerin
Kordula Striepecke

Landesstützpunkttrainerin
Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.