

Medizinisches Grundwissen für den Sportalltag

Ist ein Grundlagenausdauertraining beim Fußball notwendig?



Es wundert mich immer wieder, dass bei einer sprint- und schnellkraftorientierten Sportart wie Fußball in der Saisonvorbereitung stets längere Grundlagenausdauertrainingseinheiten absolviert werden müssen. Ist dies wirklich notwendig? Wäre es nicht besser, auf dieses Grundlagenausdauertraining zu verzichten und die dadurch gewonnene Zeit und Trainingsenergie lieber gleich in ein Schnellkrafttraining zu investieren? Ein berühmter Bundesliga-Trainer hat schließlich einmal sinngemäß gesagt: Fußball ist eine Schnellkraftsportart. Deshalb müssen wir keine Waldläufe machen. Stattdessen machen wir lieber gleich ein Schnellkrafttraining.



Es steht außer Frage, dass das Grundlagenausdauertraining, welches Fußballer häufig in der Saisonvorbereitung absolvieren, bei den meisten Fußballern nicht gerade zu den beliebtesten Trainingsinhalten gehören, um es vorsichtig zu formulieren. Viele stellen sich dabei die Frage, welchen Nutzen ein Fußballer davon hat, wenn er ohne Ball stundenlang durch den Wald läuft und das auch noch mit einer relativ geringen Geschwindigkeit. Viele stellen sich dabei die Frage, ob man auf diesen Trainingsinhalt nicht verzichten könnte und ob es nicht sinnvoller wäre, stattdessen mit dem eigentlichen Sportgerät, nämlich dem Ball, zu üben und zu trainieren und dabei solche Belastungsformen zu wählen, wie sie im Spiel dann tatsächlich vorkommen. Auch wenn es auf den ersten Blick überaus sinnvoll erscheinen mag, diese Anforderungen, die im Spiel abgerufen werden, schon in der Saisonvorbereitung ganz gezielt nachzustellen und damit zu trainieren, gibt es gute Gründe, ein Grundlagenausdauertraining zu einem festen Bestandteil der Saisonvorbereitung zu machen. Der springende Punkt dabei ist nämlich der folgende: Je mehr Grundlagenausdauer ein Fußballer hat, desto besser ist die Grundlage für die anschließenden Trainingsinhalte. Mit anderen Worten, wer in der Saisonvorbereitung eine gute Grundlagenausdauer erzielt hat, der profitiert davon während der gesamten Saison und kann die spezifischen Inhalte dann auf einem höheren Niveau trainieren.

Die Grundlagenausdauer unterscheidet sich in einem ganz wesentlichen Punkt von anderen Erscheinungsformen der Ausdauer: Sie ist sportartenunabhängig. Wer eine gute Grundlagenausdauer hat, profitiert bei allen Sportarten, bei denen Ausdauer von Bedeutung ist, und das sind so

gut wie alle. Grundlagenausdauer, die eigentlich für das Fußballspielen erworben wurde, begünstigt deshalb auch das Durchhaltevermögen beim Handball, Fahrradfahren, Schwimmen usw.

Die Grundlagenausdauer trägt ihren Namen zu Recht

Ausdauer ist definiert als psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, einem Reiz, der zum Belastungsabbruch auffordert, widerstehen zu können. Die psychische Komponente dabei beschreibt, wie sehr man in der Lage ist, gegen den „inneren Schweinehund“ anzukämpfen und die physische Komponente umfasst alle körperlichen Eigenschaften, die dazu befähigen, die Ausdauerbelastung weiter aufrecht erhalten zu können. Interessant ist hierbei auch, dass alle anderen Formen der Ausdauer direkt von der Grundlagenausdauer abhängen. Die Grundlagenausdauer trägt ihren Namen deshalb völlig zu Recht. Sie bildet in der Tat die Grundlage für alle Formen der Ausdauer. Genau darin liegt der eigentliche Vorteil eines Trainings der Grundlagenausdauer für Sportler aus technischen oder anderen Disziplinen: Gelingt es, die Grundlagenausdauer zu verbessern, steigt damit auch gleichzeitig das Niveau der anderen Ausdauerformen. Kraftausdauer und Schnellkraftausdauer können dann auf einem höheren Niveau trainiert werden.

Reduktion der Fehlerrate

Bei zunehmender Erschöpfung erhöht sich auch die Fehlerrate, Konzentration und Koordination nehmen ermüdungsbedingt ab. Im Umkehrschluss bedeutet das dem-

entsprechend aber auch: Bei verbesserter Grundlagenausdauer nehmen Konzentrations- und Koordinationsverluste entsprechend ab und die Leistungsfähigkeit verbessert sich. Ein weiterer Vorteil ist das verbesserte Regenerationsvermögen. Auch davon profitieren alle anderen Trainingsformen.



Methoden zum Training der Grundlagenausdauer

Es gibt verschiedene Methoden zum Training der Grundlagenausdauer. Was alle Methoden gemeinsam haben, ist ihre Gesamtdauer von mindestens zehn Minuten, meistens aber rund 30 Minuten ununterbrochener allgemeiner dynamischer Belastung (z.B. Laufen, Radfahren oder Schwimmen). Ab einer kontinuierlichen Belastungsdauer von mindestens zehn Minuten ist die Langzeitausdauer der leistungsbegrenzende Faktor. Methoden zum Training der Grundlagenausdauer sind daher auf eine entsprechende Gesamtdauer ausgerichtet, egal ob die Trainingsbelastung währenddessen gleichförmig oder in Intervallen gestaltet wird.

Die kontinuierliche Dauermethode

Die Grundlagenausdauer kann man trainieren mit einer kontinuierlichen Dauerbelastung (also etwa einem Waldlauf) mit einer Dauer von 30 Minuten und einer Herzfrequenz von 60-80 % des Maximalwerts. Die maximale Herzfrequenz einer Person kann man berechnen, indem man das Alter in Lebensjahren von dem Wert 220 abzieht. Im Alter von 20 Jahren liegt die maximale Herzfrequenz also etwa bei 200 Schlägen pro Minute. Die Trainingsherzfrequenz von ungefähr 60-80 % der maximalen Herzfrequenz lässt sich in diesem Beispiel sehr leicht berechnen. Sie entspricht 120 bis 160 Herzschlägen pro Minute. Bei der kontinuierlichen Dauermethode trainiert man während der gesamten Belastungszeit im selben Pulsbereich.

Dauermethode mit Intensitätswechseln

Eine weitere Möglichkeit zur Anwendung der Dauermethode besteht darin, die Intensität während der Belastung innerhalb des Zielbereichs zu variieren. Wenn die Laufstrecke z.B. Hügel enthält, die man herauf und herunter läuft, wird der Puls in den anstrengenderen Phasen eher am oberen und während der weniger anstrengenden Phasen am unteren Limit des angestrebten Pulsbereichs liegen. Aber auch bei Läufen in flachem Gelände oder auf der Laufbahn kann die Methode eingesetzt werden, indem man einfach bewusst mal schneller und mal langsamer läuft.

Die extensive Intervallmethode

Bei der extensiven Intervallmethode geht man noch einen Schritt weiter und beschleunigt das Tempo für eine gewisse Zeit deutlich und reduziert anschließend das Tempo wieder so weit, dass man wieder ein Stück beschleunigen kann. Das Ganze wird mehrfach wiederholt.

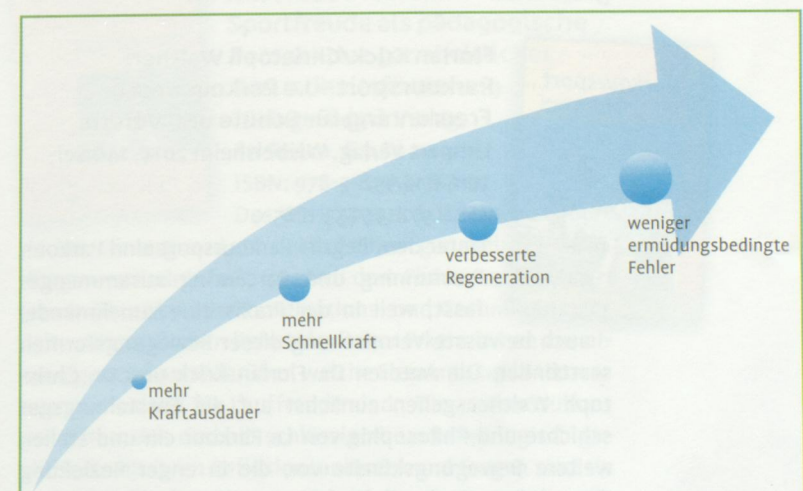
Die intensive Intervallmethode

Die intensive Intervallmethode funktioniert ähnlich wie die extensive, allerdings mit dem Unterschied, dass während der intensiven Belastungsphase die Anstrengung noch deutlich erhöht wird. Anschließend muss die Intensität dann auch erheblich gesenkt werden, damit man sich für das nächste intensive Intervall wieder erholen kann. Dazu muss die Intensität u. U. sogar so weit reduziert werden, dass man zwischen den intensiven Intervallen Gehpausen einlegen muss.

Positive Auswirkungen einer verbesserten Grundlagenausdauer

Das Training der Grundlagenausdauer lohnt sich somit auf jeden Fall. Auch für Fußballer, die dann nicht nur von einer größeren Grundlagenausdauer, einem verbesserten Regenerationsvermögen sowie einer Reduktion der ermüdungsbedingten Fehler profitieren, sondern auch anschließend die so wichtige Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer auf einem erhöhten Niveau trainieren können. Die Grundlagenausdauer bildet dafür, wie ihr Name schon andeutet, eine hilfreiche Grundlage.

Es geht also eigentlich gar nicht darum, ob man beim Fußball die Schnellkraft und Schnelligkeitsausdauer anstelle der Grundlagenausdauer trainieren sollte. Sinnvoll ist es vielmehr, diese Dinge zu trainieren, nachdem man durch eine verbesserte Grundlagenausdauer eine höhere Leistungsbasis dafür geschaffen hat.



Steigendes Leistungsvermögen bei verbesserter Grundlagenausdauer

Jürgen Gießing ist Professor für Sportwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau.

Hättet Ihr es gewusst?