



Deutscher Kanu-Verband e.V.

Trainer A – Ausbildung
2005 – 2007
Hausarbeit

Sven Peiler

Zum Einfluss von spezifischen Trainingsinhalten auf den Verlauf von Laktat-Leistungskurven im Kanuslalom

Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort	4
2.	Komplexe Leistungsdiagnostik	5
2.1	6-Stufentest	5
2.2	Maximalkrafttest	7
2.3	Zweistreckentest	7
3.	Laktat	8
4.	Energetische Prozesse	9
4.1	Aerobe Energiebereitstellung	9
4.2	Aerobe-anaerobe Energiebereitstellung	9
4.3	Anaerobe Energiebereitstellung	10
4.3.1	Alaktazide Energiebereitstellung	10
4.3.2	Laktazide Energiebereitstellung	11
5.	Laktat-Leistungskurven	12
5.1	Längsschnitt	13
5.2	Querschnitt	14
6.	Abhängigkeiten der Kurvenverläufe im Saisonverlauf	14
6.1	Grundlagenausdauertraining 1, extensiv (GA1e)	14
6.2	Grundlagenausdauertraining 1, intensiv (GA1i)	15
6.3	Grundlagenausdauertraining 2 (GA2)	17
6.4	Wettkampfausdauertraining (WA)	18
6.5	Längsschnittbetrachtung	19
7.	Besonderheiten	21
8.	Schlusswort	22
9.	Literaturverzeichnis	23
10.	Erklärung	24
11.	Anlagen	ab 25

1. Vorwort

Warum Laktat-Leistungskurven? Warum Komplexe Leistungsdiagnostik, also KLDs? Warum dieses Thema? Diese Arbeit bietet keine neuen Erkenntnisse hinsichtlich des Zusammenhangs von Training, Leistungsvermögen und der Auswertbarkeit mittels Laktat-Leistungskurven oder anderer normierter Überprüfungen. Alles Folgende kann in vielen verschiedenen Fachbüchern nachgelesen, erfragt oder in Fortbildungen und Trainerseminaren erfahren werden.

Ich bin vor Jahren als Trainer einer Sportlerin im Rahmen der Junioren-Nationalmannschaft und den dann angesetzten KLDs mit Laktat-Leistungskurven konfrontiert worden. Nein, eigentlich nicht! Ich bekam ein ausgedrucktes Blatt Papier mit Kurven in die Hand und die lapidare Auskunft: Nicht schlecht! Oder so ähnlich. Nur warum, wusste ich nicht. Warum, erklärte mir niemand. Ich begann mich durchzufragen, ich begann zu lesen, ich begann zu verstehen, ich begann gezielt das Training zu steuern.

Mit dieser Arbeit möchte ich Trainern, denen es so geht wie anfänglich mir, und ihren jungen Sportlern eine Hilfe an die Hand geben, Laktat-Leistungskurven lesen zu können und mit gezieltem Einsatz bestimmter Trainingsinhalte im Jahresverlauf die physische Leistungsfähigkeit auf den Saisonhöhepunkt hin zu steigern. Eine Garantie auf Erfolg leitet sich daraus jedoch nicht ab. Sind doch Überprüfungen von Sportlern und Laktat-Leistungskurven nur kleine Steinchen im bunten Mosaik einer ganzheitlichen, sportlichen Entwicklung eines Sportlers.

Der Vereinfachung halber und der besseren Lesbarkeit wegen, wird in dieser Arbeit von Sportlern oder Athleten geschrieben. Sämtliche Beziehungen und Zusammenhänge dieser Materie treffen im vollen Umfang auch für Sportlerinnen zu und stellen keine Benachteiligung gegenüber dem weiblichen Geschlecht dar.