



weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Krafttraining im Ausdauersport

Die Kraft ist neben Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit eine der motorischen Grundeigenschaften des Sportlers. Im Ausdauersport muss die Kraft, die z.B. für das Treten beim Radfahren notwendig ist, ausdauernd erbracht werden. Diese Fähigkeit wird mit dem Begriff Kraftausdauer gekennzeichnet.

Nun ist wichtig zu wissen, daß die Kraftausdauer wie auch die Schnellkraft direkt von der Maximalkraft abhängen: Ist die Maximalkraft niedrig, kann auch die Kraftausdauer nicht groß sein! Daher wird heutzutage im ambitionierten Ausdauersport das Krafttraining als Training der Maximalkraft durchgeführt.

Viele Ausdauersportler stehen dem Krafttraining skeptisch gegenüber, da sie einen übermäßigen Muskel- bzw. Gewichtszuwachs und damit verbunden einen Leistungsverlust befürchten.

Kraftzuwachs wird durch vier verschiedene Mechanismen erreicht:

- **intramuskuläre Koordination:** Die Koordination der einzelnen Fasern innerhalb eines Muskels wird verbessert. Diese Anpassung geschieht ohne Zunahme der Muskelmasse.
- **intermuskuläre Koordination:** Die Koordination zwischen verschiedenen Muskeln wird verbessert. Auch dies geschieht ohne Zunahme der Muskelmasse.
- **Hypertrophie:** Die einzelnen Muskelfasern und damit der gesamte Muskel wird dicker. Dieser Kraftzuwachs ist mit einer Zunahme der Muskelmasse verbunden.
- **Hyperplasie:** Die Anzahl der Muskelfasern nimmt zu und damit auch die Muskelmasse (dieser Effekt gilt mittlerweile als belegt).

Ausdauersportler, die Maximalkrafttraining in ihr Training aufnehmen, werden sicher eine Zunahme der Muskelmasse beobachten. Da gleichzeitig aber auch die koordinativen Mechanismen trainiert werden, wird der Zuwachs an Kraft den Zuwachs an Muskelmasse deutlich übertreffen. Daher ist ambitionierten Ausdauersportlern das Maximalkrafttraining zu empfehlen.