

Macht Krafttraining für Ausdauersportler (Schwimmen) Sinn?

Krafttraining ist bei Ausdauersportlern noch immer ein vernachlässigtes Thema. Zu Recht? Dr. Toigo klärt auf.

Das bedeutet Ausdauer

Die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt sich aus praktischer Sicht auf zwei Arten verstehen:

1.) Die Fähigkeit, in einer vorgegebenen Zeit eine möglichst grosse Strecke zurückzulegen oder umgekehrt eine vorgegebene Strecke möglichst schnell zu bewältigen. Ersteres entspricht beispielsweise dem Zeitfahren auf der Radrennbahn, wo die Anwärter auf den Stundenweltrekord versuchen, in einer Stunde möglichst viele Kilometer zurückzulegen. Das zweite Beispiel findet man im Strassenradsport (z. B. bei der Tour de France), wo die Fahrer im Einzelzeitfahren eine vorgegebene Strecke möglichst schnell zurücklegen müssen.

2.) Man gibt dem Radfahrer eine konstante mechanische Leistung (mechanische Leistung = Arbeit pro Zeitintervall, gemessen in Watt) vor und misst dann, wie lange es dauert, bis der Fahrer diese Leistung nicht mehr aufrechterhalten kann bzw. bis er aufgibt.

Mechanische Leistung

In beiden Fällen hat derjenige Radfahrer die besten Karten in der Hand, der die grösste mechanische Leistung über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten kann und dabei weniger stark ermüdet als seine Gegner. Sinngemäss entspricht dies dem Auto, das bei der höchsten Drehzahl im grünen Bereich am schnellsten fährt und zudem einen grösseren roten Drehzahlbereich aufweist als die anderen Modelle. Bei bereits gut trainierten Ausdauerathleten verbessert Krafttraining nachweislich die letztgenannte Eigenschaft, nämlich das Fahren im physiologischen «roten Bereich». Die genannten Beispiele lassen sich auch auf alle anderen Ausdauerdisziplinen, z. B. Laufen, übertragen.

Im roten Bereich

Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass Ausdauerathleten, die zusätzlich zu ihrem Ausdauertraining Krafttraining absolvieren, den «roten Energiespeicher» vergrössern können. Dies macht sie beispielsweise bei den folgenden Wettkampfbedingungen widerstandsfähiger gegen Ermüdung: Gruppenstart (Triathlon: Schwimmstart), aufschliessen auf eine ausgerissene Gruppe, plötzlicher Gegenwind oder Steigungen im Gelände, Schlusssprint, Verteidigung oder Gegenoffensive bei Attacken von Gegnern.

Krafttraining wirkt sich aber auch indirekt positiv auf die Ausdauerleistungsfähigkeit aus. Durch ein Ganzkörper-Krafttraining kann die Rumpfmuskulatur neuromuskulär gestärkt werden, wodurch Fehlhaltungen beim Ausüben der Sportart hinausgezögert oder gar verhindert werden können. Diese Fehlbeanspruchungen können nämlich zu unerwünschten Schmerzen an heiklen Stellen führen (z. B. Rückenschmerzen beim Laufen), die Sie zum Aufgeben zwingen, obwohl Sie noch mehr als genug Schnauf hätten. Bei noch untrainierten Ausdauerathleten liegt der Vorteil von Krafttraining vor allem in der Vermeidung solcher neuromuskulären Schwachstellen, die später limitiert werden könnten. Bei gut bis sehr gut trainierten Ausdauerathleten kann Krafttraining die Ausdauerleistungsfähigkeit direkt verbessern.

Push hard

Ausdauertrainierende profitieren also sehr wohl von regelmässigem Krafttraining für alle Muskelgruppen, vorausgesetzt, dass sie richtig trainieren. Neuesten wissenschaftlichen Resultaten zu Folge sollten die Kraft- und Ausdauerseinheiten zu diesem Zweck allerdings nicht in der gleichen Trainingseinheit absolviert werden, sondern an unterschiedlichen Tagen oder am gleichen Tag morgens und abends.