

Ich würd's mal mit richtigem Training versuchen!

Follow Biological Rules



Wissen und Erkenntnisse aus
25 Jahren Leistungssport



© 2022 Martin Pfeifenberger
Layout und Satz: Martin Pfeifenberger
Logo design: www.hellweiss.at
Logo art painting: www.schwamikunst.com
Lektorat / Korrektorin: Petra Radakovits
Fotos: Martin Pfeifenberger, Handelszentrum 16, 5101 Bergheim

Herausgeber, Verlag:
Herbert Schnalzer, Lifebiz20 Verlag
Frösau 17, A-8261 Sinabelkirchen
www.lifebiz20.academy/verlag

Grafische Qualitätskontrolle:
Markus Ponhold
www.grafik20.at

ISBN Taschenbuch: 978-3-9505164-1-8
ISBN E-Book: 978-3-9505164-3-2



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Wer bin ich

Ein Vierteljahrhundert

Das Prinzip

"Äußere Belastung - Innere Beanspruchung"

Training nur „Mittel zum Zweck“?

Effizienz und Wirksamkeit

Methodenorientiert vs. Adaptationsorientiert

Leistungsbestimmend vs. Leistungsvorraussetzend

Belastbarkeit - was versteht man darunter?

Geheimnisse aus dem Leistungssport

Mal darüber nachdenken

Grundsätze und Überlegungen

Herzfrequenzgesteuertes Training

Training macht schwach...

HIIT-Training – wirklich ein Hit?

Höhentraining – dünne Luft wird´s schon richten?

Leistungsdiagnostik ist nur etwas für den Leistungssport?

Leistungssport ist ungesund

Für eine Leistungsdiagnostik bin ich zu schlecht, ist mir „peinlich“

Marketing und sein Beitrag zu falschem Training

Von der Hoffnung, dem Glauben und vermeintlichem Wissen

Stoffwechseltraining

Fettstoffwechsel kommt erst nach 50 Minuten.

Ich trainiere nach Gefühl

Intensitäten der Sportarten simulieren und wiederholen, um den Körper daran zu gewöhnen

Schnittmuster-Programme

Nur wenn du nach dem Training richtig fertig bist und schwitzt, dann war es ein gutes Training

„Nachbrennen“ der Muskeln

Training und Kaloriendenker

Sixpack- und ähnliche Challenges

Wie falsch verwendete Begriffe zu falschem Training führen können

Wenn die Kraft „ausgeht“

Vom Wollen, aber nicht mehr Können

Den Schalter im Kopf umlegen ... :-)

Wir haben viel und hart trainiert

Mann, ist der/die fit

Die größten Fehler vermeiden

Fehlendes Wissen der Interpretation von biologischen Messdaten

Training ohne biologische Information - die Hoffnung stirbt zuletzt...

Belastungs-/Erholungsverhältnis nicht richtig

Unzureichende oder gar keine Trainingsdokumentation

So geht´s richtig

Leistungsdiagnostik allgemein

Leistungsdiagnostik - Klärung der Voraussetzungen

Die Laktatmessung

Wahl des Stufentestprotokolls

Die Laktatleistungskurve

Abschließende Worte

Referenzliste

Leistungsdiagnostik Bonus-Card

Vorwort

In meinem letzten Vierteljahrhundert im Leistungssport wurde ich im Laufe der Zeit mit allen möglichen Fragen und Aussagen zum Thema Training und Leistungsdiagnostik konfrontiert. Teilweise zum Schmunzeln, jedoch, wenn ich daran denke wie viele dieser Dinge in einem Training umgesetzt werden, grenzt das manchmal fast schon an Körperverletzung.

Spätestens dann vergeht einem das Schmunzeln. Dieses Buch soll jeden an Bewegung und Training interessierten Menschen wieder dazu bringen nachzufragen bzw. zu hinterfragen.

Nachgefragt wird heute nur mehr selten. Das wäre in der heutigen Zeit des Informationsüberflusses vielen peinlich. Man könnte als „Nichtwissender“ abgetan werden.

„Es ist keine Schande nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen.“

(Alison Croggon)

Sich zu bewegen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und bei Regelmäßigkeit immer noch die beste Gesundheitsvorsorge. Wie man am besten an die Sache herangeht, sollte nach dem Lesen dieses Buches klar sein. In der heutigen Zeit verspricht jede Trainingsmaßnahme und/oder jedes Trainingsgerät noch höhere Effizienz mit fast garantiertem Erfolg in Rekordzeit. Was in den meisten Fällen bewegt wird, ist lediglich das Geld. Jedes Gerät und jede Methode ist nur so gut wie der, der weiß, wie man es richtig verwendet und einsetzt.

Es werden Begriffe und Trainingsmethoden erklärt, die oftmals falsch verwendet werden. Was steckt dahinter?

Die Belastbarkeit ist ein zentrales Thema für ein gesundes und stabil funktionierendes System „Mensch“. Die Ausdauerleistungsfähigkeit als „Mittel zum Zweck“ ist dabei die Grundlage für Gesundheit und jede Sportart. Sie unterstützt und beeinflusst Regeneration, Immunsystem und Umgang mit Stress wesentlich.

Viele Verletzungen, Überlastungen sowie Immun-Antwortstörungen würden sich auf diese Weise vermeiden lassen, von "Burn-out"-Situationen ganz zu schweigen. Aber zu diesem Thema später mehr.

Experten, die genau wissen wie was geht, gibt es auf der Spielwiese Sport jede Menge. Allein in der Sportart "Fußball" haben wir schon ein paar Millionen "Experten" in Österreich. Und das ist in vielen anderen Disziplinen nicht anders. Es ist zugegebenermaßen auch gar nicht so einfach zu wissen, wer jetzt ein wirklicher Experte ist und wer nicht. Dies kann ein „Laie“ meist schwer beurteilen.

Um ein Beispiel zu nennen: Wer weiß schon nach einer Behandlung beim Zahnarzt, ob die Arbeit gut war oder nicht. Das weiß ich meist erst einige Zeit später, wenn überhaupt. Die Beurteilung, ob gut oder nicht, hat weniger mit Arbeitsqualität zu tun, sondern vielmehr mit Sympathie, Ambiente und mit dem Wohlfühlfaktor.

Auf der „Spielwiese Sport“ habe ich schon viele solcher „Experten“ kennengelernt. Manche haben vor Jahren einen Sport intensiver betrieben oder haben schon einmal irgendwo eine Leistungsdiagnostik gemacht. Oder sie kennen einen, der einen kennt, der sich auskennt.

In keinem anderen Berufsfeld wird so viel spekuliert, auf den Zufall gehofft - der zugegebenermaßen relativ oft auch zu Erfolgen führt - und manipuliert wie im Sport. Und das liegt nicht unbedingt am Sportler selbst, sondern oft auch am betreuenden Umfeld.

In vielen anderen Branchen wären diese Zustände, wie sie im Sport teilweise herrschen, unvorstellbar.

Ich sage nicht, dass keine gut funktionierenden Systeme existieren. Im Verhältnis zur Gesamtpopulation wird dieses Wissen und der Nutzen daraus jedoch nur zu einem sehr geringen Prozentsatz ein- und umgesetzt.

In diesem Buch geht es nicht um eine Trainingsanleitung, sondern um Grundsätze. Das Verstehen dieser Grundsätze ist die Basis, dass Training überhaupt erst richtig funktioniert.

Und das betrifft den Leistungssportler in gleichem Maße wie den ambitionierten Hobbysportler bzw. Gesundheitssportler und Trainingsanfänger.

Meine Beschäftigung in den letzten 25 Jahren bestand darin, alle möglichen Trainingsmethoden und Maßnahmen auf deren Wirksamkeit zu untersuchen und die Effizienz mit

entsprechenden biologischen Messdaten auch nachzuweisen.

Mit einer Leistungsdiagnostik, wenn gewusst wie, kann die Qualität des Trainers und dessen Trainingsempfehlungen geprüft werden.



Logo painting Artist

Nadine Auer

www.schwamikunst.com

Wer bin ich

Ich hatte mich früh dazu entschlossen Schiprofi zu werden und war einer von der „Trainierer-Typ“-Sorte. Ich trainierte immer mehr und öfter als die anderen, um eben besser zu sein. Mit 14, 15 Jahren begann eine Verletzungsserie, die nicht abreißen wollte. Mit 18, 19 Jahren entschied ich mich meine „Karriere“ zu beenden, da der Rückstand nicht mehr aufzuholen war. Ich zermartete mir den Kopf, warum das alles so gelaufen war.

Ich begann zu lernen, um Ursachen zu finden. Mir wurde sehr schnell klar, dass in dem ganzen System der Sportbetreuung so einiges schiefgelaufen war. Sagen wir es mal so, Unwissenheit schützt vor Strafe nicht, und meine „Strafe“ war das Karriereende.

Hätte ich damals gewusst, was ich heute weiß, wäre sicher einiges anders verlaufen. Aber das ist die „Zeitung von gestern“ und nicht mehr zu ändern.

Ich suchte nach dem „Warum“, die Ursachen dahinter. Die Tage waren lang und die Nächte kurz. Vielen ging es in meinem Alter nicht viel anders. Die Frage nach dem „Warum“ trieb mich immer weiter an. Ich wollte in Zukunft dazu beitragen, jungen Athletinnen und Athleten ein ähnliches Schicksal zu ersparen. Ich hatte das Glück und von Anfang an alle Möglichkeiten, um herauszufinden, wie das System „Mensch“ und sportliche Leistungsfähigkeit funktioniert. Das Zusammenspiel von Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung mit biologischen Messdaten ist dabei der Schlüssel, um die sportlichen Ziele gesund und