

# Ergänzungsqualifikation Fitness und Gesundheit

## Trainingslehre



# Trainingslehre



Bildnachweis: [www.kinderpostershop.de](http://www.kinderpostershop.de)

Training im sportlichen Sinn zielt auf das Erreichen von Zielen ab. Diese sind zumeist durch eine Steigerung der Leistung bzw. der Leistungsfähigkeit bestimmt. Die Toleranz von Belastungen kann auch ein Ziel sein.

Steigerung oder das Erhalten von Leistung oder Toleranz sind durch Anpassungen des Körpers bedingt. Diese können morphologischer wie metabolischer Natur sein, aber auch endokrin, kognitiv oder neuronal.

Quelle: <https://www.academyofsports.de>

# Wirksames Training

Training muss eine **bestimmte Intensität** haben, um eine **Anpassung** auszulösen. Die Trainingswirksamkeit ist somit direkt abhängig von der Stärke des Trainingsreizes.

Der Reiz muss eine bestimmte Schwelle, die Intensitätsschwelle überschreiten, um eine Auswirkung auf die Anpassungsreaktion zu haben. Diese Schwelle variiert von Mensch zu Mensch und ist abhängig vom sportlichen Leistungszustand.

<https://www.academyofsports.de/de/lexikon/prinzip-der-trainingswirksamen-reize/>



Bildnachweis: <https://www.mamanetbebe.de/>

# Trainingswirksame Reize



## überschwellige Reize

- schwach: erhalten das Funktionsniveau
- mittel/optimal: lösen Anpassungen aus
- zu stark: schädigen die Funktion



## unterschwellige Reize

- bleiben wirkungslos

### Reizstufenregel:

Trainingsreize werden in **unter-** + **überschwellig** eingeteilt.

Überschwellige Reize auch nach ihrer Stärke: Ein schwacher, überschwelliger Reiz dient der Erhaltung. Ein starker, überschwelliger Reiz löst eine positive Anpassung aus.

Ist ein überschwelliger Reiz zu stark, kann er das System schädigen und negative Auswirkungen haben.

Quelle: <https://www.academyofsports.de/de/lexikon/prinzip-der-trainingswirksamen-reize/>



**ReitClever**  
Blockaden Lösen. Erfolge Bewegen.



REIT- UND FAHRSCHULE  
HOF VIERVITZ

# Progression = Belastungssteigerung

Jedes Training, was eine Leistungssteigerung zur Folge haben soll, muss einen Reiz setzen, der eine Anpassung des Körpers über sein Ausgangsniveau ermöglicht.

Ist der Reiz zu gering, erfolgt keine ausreichende Anpassung des Körpers: die Leistung stagniert. Trainingsanfänger benötigen oft geringe Anforderungen für eine Leistungssteigerung; anders ist es bei „Profis“: ein hoher Trainingsumfang bringt nur geringe Steigerungen.



Bildnachweis: [www.focus.de](http://www.focus.de)

# Superkompensation



Bildnachweis: <https://vfl-sindelfingen.de/2020/04/28/gewichtheben-jede-menge-starke-frauen/>

Durch einen sportlichen Reiz in Form von Trainings wird das Leistungsniveau erst verringert – der Körper ist ermüdet und weniger leistungsfähig als vor der Belastung.

In der Erholungsphase regeneriert sich der Körper wieder, die Leistung liegt danach sogar über dem vorangegangene Niveau. Der Körper "überkompensiert", um auf zukünftige Belastungen besser reagieren zu können.

Eine Superkompensation wird erreicht, wenn in der Phase der verstärkten Leistungsfähigkeit ein erneuter Trainingsreiz gegeben wird.

Quelle: <https://sport-technik.net/superk>



**ReitClever**  
Blockaden Lösen. Erfolge Bewegen.



# Sicherung des Trainingseffekts

Ausreichende **Wiederholung** und **Kontinuität**

**Gestaltung** von **Belastung** und **Erholung**:  
Der Körper erhöht die Leistungsfähigkeit in den Erholungsphasen. Nach der Ermüdung werden die Energiespeicher und beanspruchten Systeme des Körpers über das vor dem Training bestehende Maß aufgebaut.

**Variation der Trainingsreize**, um keinen Gewöhnungseffekt eintreten zu lassen. z.B. Nutzen der inter- und intramuskulären Koordination, um einen Effekt zu erzielen.



Bildnachweis: <https://freiheitsdressur-schweiz.ch/pruefungen/reiten-mit-halsring-und-freies-reiten/>

# Für mehr Tiefgang



Webseite: <https://mvl-wei.de/8-grundlagen-der-trainingslehre/>

Bildnachweis: <https://mvl-wei.de/8-grundlagen-der-trainingslehre/>

# Motorische Fähigkeiten Reiten

**Koordination  
Beweglichkeit  
Gleichgewicht**

sind viel entscheidender auf dem Pferd als die Entwicklung von Maximalkraft.

Einen Trainingsplan für diese Qualitäten solltet Ihr für eure Reiter daher nach einer guten Analyse individuell erstellen.



Bildnachweis: I-Stock Fotos

# Koordination

Ist eine grundlegende motorische Funktion.  
Dabei koordiniert das Nervensystem die Funktionen so, dass die Regulation eines Körpersystems zur Regulation anderer Systeme oder Systemteile passt.



Das gilt auch für Muskel-funktionen:  
z.B. verändert das Anheben des  
Armes den Schwerpunkt, so dass die  
Haltung angepasst werden muss,  
um im Gleichgewicht zu bleiben.

Koordination setzt eine Integration  
im Zentralen Nervensystem voraus.

Bildnachweis: <https://portal.mein-therapiebedarf.de/therapie-lexikon/koordination>

# Netzwerke im Nervensystem

Die meisten Funktionen unseres Körpers werden nicht durch einzelne Hirnareale gesteuert, sondern durch Netzwerke, die sich dynamisch, je nach Aufgabe, zusammenschließen. Dabei wird zwischen Ruhezustand und einem aktiven Zustand unterschieden.

Netzwerke werden vor allem dort gebraucht, wo es eine komplexe Anpassung der Körperfunktion auf die speziellen Gegebenheiten der Umwelt erfordert und vergangene Erfahrungen, aktuelle Erfordernisse und zukünftige Auswirkungen berücksichtigt werden müssen.

Quelle: Dr.Philip Eckhardt, Neurolog Akademie



Bildnachweis: <https://abnehmen-sport-fitness.de/bewegungskoordination//>

# Beweglichkeit

**Beweglichkeit** ist allgemein das Vermögen, unterschiedliche Stellungen und Haltungen einzunehmen, und kann sich damit auf *körperliche* oder auf *geistige* Regungen beziehen.

Definition Wikipedia



Bildnachweis: allroundathletics.de

Beim Reiten brauchen wir eine gewisse Grundbeweglichkeit.

Vor allem Bewegungen in Hüften und Lendenwirbelsäule sollten schmerzfrei möglich sein. Für einen guten und geschmeidigen Sitz ist die Beweglichkeit hilfreich, um den Schwung des Pferdes abzufangen.

# Gleichgewicht

Gleichgewicht ist ein Wunderwerk der Biomechanik. Morgens ohne Umkippen aus dem Bett steigen, auf dem Gehweg nicht wanken wie ein Seemann oder sicher die Kellertreppe hinuntersteigen – all das ist das Ergebnis eines perfekt abgestimmten Zusammenspiels von Sinnesorganen, Muskulatur und Gehirn.

Aus biomechanischer Sicht geht es darum, den Körperschwerpunkt – also die „Zentralmasse“ des Körpers über der Unterstützungsfläche zu halten.

Quelle: <https://www.akademie-sport-sundheit.de/magazin/gleichgewicht.html>

