

Wenn Trainingserfolge ausbleiben

Autorin: Marion Hütten (zuerst veröffentlicht am 18.3.2016 auf 4my.horse)

Hast Du Dich schon mal gefragt, warum Dein Pferd trotz täglichem Training irgendwie keine Muskulatur aufbaut oder vielleicht sogar körperlich eher abbaut?

Zu schnell wird die Ursache dafür im organischen Bereich oder gar bei einem Mangel an Nährstoffen gesucht, im schlimmsten Fall lastet man dem Pferd an, dass es völlig unterfordert sei und stockt das Training um eine zusätzliche Longeneinheit am Tag auf. Dass ein Übertraining solche Folgen haben kann, ist den meisten Pferdebesitzern nicht bewusst.

Weder Blumentopf noch Medaille

Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist seit langem bekannt, dass Muskulatur nur in den Trainingspausen wachsen kann. Darum kann ein Profisportler, der täglich **zu hohe und immer die gleichen Trainingsreize** setzt, keinen Blumentopf, geschweige denn eine Medaille gewinnen!

Mit dem Ende einer Belastung leitet der Körper Reparaturmaßnahmen ein. Eine gewisse Muskelspannung oder ein leichter Muskelkater am nächsten Morgen sind Anzeichen dafür, dass der Organismus in einem überschaubaren Maße überlastet wurde. Das genügt, um den Körper nicht nur zur Wiederherstellung des Status quo, sondern sogar zu einer Verbesserung des Systems zu bewegen. Je nach Belastung werden so z.B. neue Mitochondrien in den Zellen gebildet, der Sauerstofftransport verbessert oder die Knochen und Sehnen gestärkt. Diesen Anpassungsprozess nennt man **Superkompensation**.

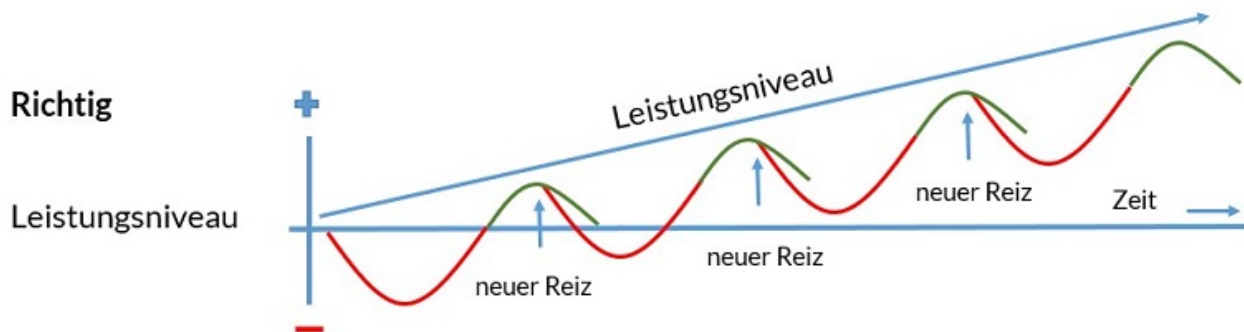
Der Zenit der Leistungskurve

Dieser Zustand ist allerdings vergänglich. Belastet man sich nach einem Training zu früh oder zu spät wieder, verpufft der Trainingseffekt. Im Idealfall passt man genau den Moment ab, indem die Leistungskurve ihren vorläufigen Zenit erreicht hat (siehe Grafik).

Trainierst Du über einen längeren Zeitraum genau dann, ist der Formzuwachs am größten. Bei der Superkompensation wird also nach der Belastung der Energiehaushalt nicht nur wieder aufgefüllt, sondern die Energiereserven werden erweitert. Die richtige Abfolge von Leistungssteigerung, Festigung des Leistungsniveaus und erneute Leistungssteigerung mit entsprechenden Erholungsphasen führt zu einem **beständigen Anstieg** des Leistungsniveaus.

Die ideale Pause

Um die Superkompensation effektiv ausnutzen zu können, ist die richtige Dauer der Erholungsphasen die entscheidende Komponente. Sowohl mit zu langen, als auch mit zu kurzen Phasen lässt sich der gewünschte Trainingseffekt nicht erreichen. **Die ideale Pause ist 48 bis maximal 72 Stunden lang**. In der ersten Grafik sieht man, wie Training nach dem Prinzip der Superkompensation richtig funktioniert. Der neue Trainingsreiz wird nach 48 Stunden gesetzt, wenn die Leistungskurve am höchsten ist.



In der zweiten Grafik wird der Trainingsreiz zu oft oder täglich gesetzt, was auf Dauer zu einem Leistungsverfall führt. Alles gute Gründe, um häufiger einfach mal wieder nur einen Schrittausritt am langen Zügel einzuplanen.

Weniger ist eben doch manchmal mehr.

