

Luxem, T. (2011). "Optimierung der individuellen Trainings und Leistungssteuerung im Mittel- und Langstreckenlauf durch Applied Kinesiology."

Luxem, T. (2011). "Optimizing Individual Control of Training and Performance in Medium and Long Distance Running by Applied Kinesiology." Medical Journal for Applied Kinesiology (MJAK) 15/3 (Dezember 2011): 6-10.

Zusammenfassung

Der Grat zwischen möglichst effektiver Leistungsoptimierung und Überlastung ist im Hochleistungssport schmal. Eine Orientierung erfolgt im Regelfall mit Hilfe von Blutlaktatwerten und deren „Übersetzung“ in standardisierte Rahmentrainingspläne. Dabei entwickelt sich jedoch nur ein Teil der entsprechend „gesteuerten“ Athleten/innen optimal; Leistungseinbrüche, Verletzungen und Überlastungsschäden finden sich nicht selten.

In der vorliegenden Studie soll der Frage nachgegangen werden, inwieweit die Applied Kinesiology (AK) einen Beitrag zu einer individuelleren Leistungssteuerung mit dosierter Optimierung und

reduzierter Verletzungs-/Überlastungsbereitschaft liefern kann. Dazu wurden im Rahmen der sportmedizinischen Betreuung von D-Kader-Athleten/-innen der Leichtathletikverbände Nordrhein und Westfalen im Mittel- und Langstreckenlauf parallel zu den routinemäßigen Laktatuntersuchungen bei Feldstufentests sowie nach wettkampfähnlichen Maximalbelastungen Muskeltests nach AK durchgeführt. Insgesamt wurden 56 Athleten/-innen – verteilt über einen Zeitraum von 4 Jahren – untersucht.

In den insgesamt 318 durchgeführten Muskeltestungen nach AK fanden sich z. T. Hinweise auf aeroben Belastungsmangel, teilweise aber auch auf mittel- bis hochgradige anaerobe Überforderung.

Mit Hilfe der parallel zu den Blutlaktatwerten durchgeführten AK-Muskeltests gelang es viel besser, die Betroffenen hinsichtlich der aktuell abgeleiteten Trainingsinhalte zu überzeugen und zu steuern und somit gleichzeitig eine Reduktion der Verletzungs-/Überlastungsgefahr zu erzielen.

Die Interpretation der Beziehung von gemessenen Blutlaktaten und gleichzeitig erhobenen AK-Muskeltests legt die Vermutung nahe, dass ein aerobes Defizit Vorläufer einer anaeroben Überforderung ist.;

Abstract:

high-performance sports there is a small edge between effective improvement of results and physical overload. Orientation usually follows blood lactate measurement and its integration in standardized training schedules. Following this method only few athletes develop optimally; decreasing performance, injuries and physical defects can be found often.

This study follows the question, if and how Applied Kinesiology can assist in improving individually controlled development of performance as well as in decreasing injuries and physical defects.

In the sportsmedical care of the best juvenile male and female athletes in medium- and longdistance running of Nordrhein-Westfalen AK-muscletesting was used in parallel with blood lactate analysis in multistage field tests and following competitively similar maximum load. Over a period of 4 years 56 Athletes were studied. In the total of 318 AK-muscletests evidence of lack of aerobic exercise and partially of congestion of moderate to severe anaerobic stress overload was found. Using AK-muscletesting in parallel with blood lactate analysis we succeeded much better to convince the

affected athletes regarding the current training contents and to manage their performance and thus simultaneously to achieve a reduction of injuries and of danger of overloading. The interpretation of the relationship between measured blood lactate levels and simultaneously performed AK-muscle tests suggests that aerobic deficit is a precursor to anaerobic overload.

Volltextbestellung

Klicken Sie auf den Adress-Link DAEGAKPAKinD@aol.com, untenstehenden Bestelltext bitte in die Mail hineinkopieren, besten Dank

.....
Bitte senden Sie mir den Artikel

**Luxem, T. (2011). "Optimierung der individuellen Trainings und Leistungssteuerung im Mittel- und Langstreckenlauf durch Applied Kinesiology."
(MJAK) 15/3 (Dezember 2011): 6-10**

als pdf.-Datei

- kostenlos (Mitglieder der DÄGAK; ICAK-A; ICAK-CH) bzw.
- gegen Vorkasse von 5,00 € auf das Konto: 0004360702 der DÄGAK, BLZ: 300060601 (Dt. Apotheker und Ärztebank München)

Ihre Mail-Signatur (Besteller-Name):