

Vorwort zur 3. Auflage

„Das neue Grundlagenbuch zum Ausdauertraining“ von P. Janssen stellt für jeden Ausdauersportler – dies gilt für den Neueinsteiger ebenso wie für den Vollprofi – eine außergewöhnlich wertvolle Informationsquelle zur Optimierung seines Trainings dar.

In klarer und verständlicher Sprache werden alle trainingsrelevanten Fragen praxisbezogen dargestellt.

Im Zentrum der Ausführungen stehen die Herzfrequenz- und Laktatbestimmung als einfachste und wichtigste Parameter der Leistungsbeurteilung bzw. Trainings- und Wettkampfsteuerung. Dem Conconi-Test als „unblutigem“ Test zur Ermittlung der für das Training der Ausdauerleistungsfähigkeit so bedeutsamen „anaeroben Schwelle“ wird dabei besondere Beachtung geschenkt.

Janssen gelingt es in seinem neuen Buch in ausgezeichneter Weise, mit Hilfe einer Vielzahl von Fallbeispielen aufzuzeigen, wie optimal trainiert wird bzw. Trainingsfehler eliminiert und individuelle Fehleinschätzungen der momentanen Leistungsfähigkeit via Herzfrequenz- und Laktataufzeichnungen vermieden werden können.

Damit werden sowohl Über- als auch Unterforderungen minimiert und die gesteckten Ziele auf ökonomische und effektive Weise erreicht. Bei der Darstellung des Übertrainings wird dabei nicht nur auf trainingsmethodische oder ernährungsbedingte Fehler, sondern auch auf bakterielle bzw. virusinfekt-bedingte Erkrankungen, wie z.B. das Pfeiffer'sche Drüsenfieber, eingegangen.

Detailliert und in höchstem Maße differenziert werden von Janssen die unterschiedlichen Wirkungen der verschiedenen Trainingsmethoden und -inhalte beschrieben, was zu einem vertieften Verständnis der beim Training ablaufenden Stoffwechselprozesse führt und die Notwendigkeit eines langfristig geplanten, auf die individuellen Möglichkeiten zurecht geschnittenen und systematisch kontrollierten Trainings, offenkundig macht.

Darüber hinaus stellt Janssen nicht nur die Bedeutung eines richtig dosierten und periodisierten Trainings dar, sondern weist auch auf die besondere Bedeutung einer optimalen Trainings-, Vorwettkampf-, Wettkampf- und Nachwettkampfernährung hin.

Eine Vielzahl wertvoller Trainingshinweise machen dieses Buch zu einer obligaten Informationsquelle für jeden Ausdauersportler.