

**José Portela & Ulrich Hartmann**

## Ermüdung im Fußballspiel – Erklärungsversuche und Konsequenzen

### **Summary**

The article addresses point of views of fatigue mechanisms during a football game. Concerning currently aspects under discussion, it tries to explain these from a physiological point of view and to discuss possible consequences of training methodology.

### **Zusammenfassung**

Der Beitrag befasst sich mit den Sichtweisen der Ermüdungsmechanismen während eines Fußballspiels. Dabei wird mit den zurzeit diskutierten Aspekten versucht, diese aus einer trainingsphysiologischen Sicht zu erklären und mögliche trainingsmethodische Konsequenzen zu diskutieren.

**Schlagworte:** Ermüdungszustand, Spielsportarten, Energiestoffwechsel, Muskelaktivierung