

Training leicht gemacht im TRI-TEAM !!!

Wie es mir als Aktiven erging, ergeht es vermutlich vielen. Als Autodidakt macht man intuitiv vieles richtig. Im Ausdauersport meldet sich der Körper, wenn etwas nicht geht, so dass man automatisch sein Training anpasst. Leider gibt es zwei Dinge die man oft selbst geneigt ist falsch einzuschätzen beziehungsweise nicht einschätzen will. Das sind,

1. Trainingsintensität: Entweder übertreibt man zu oft oder traut sich nicht, seine Grenzen auch mal im Training anzukratzen

2. Trainingsumfang: Der Körper reagiert erst zeitversetzt, wenn der Athlet nicht in seinen Körper horchen kann, erfährt er leider erst zu spät, wann er sich übernommen hat oder kommt leistungsmäßig nicht aus dem Quark, wenn er nicht genug getan hat.

Diese beiden elementaren Punkte können durch einen Trainer zusammen mit dem Athleten viel besser beurteilt werden, da der Trainer persönlich nicht betroffen ist und objektiv das Beste für den Athlet herausholen möchte. Darüber hinaus gibt der Trainer nicht so erfahrenden Athleten die richtigen Trainingsmethoden vor und gewährleistet gerade im Schwimmen die notwendigen Technikkorrekturen.

Ausdauertraining ist eine sehr komplexe Angelegenheit, da jeder Sportler grundsätzlich auf Trainingsreize ähnlich reagiert, kleine Unterschiede sich jedoch sehr stark auf den Wettkampferfolg auswirken können, außerdem ist die Basis und das Umfeld eines Jeden verschieden.

Für ein erfolgreiches Training sind viele Punkte zu berücksichtigen (folgende Aufzählung wird nicht abschließend sein):

- Trainingsumfang
- kontinuierlicher Trainingsaufbau
- Periodisierung (Trainingszyklen, Mikro-, Makro, Mehrjahresaufbau)
- geeignete Trainingsmethoden
- Trainingsintensität
- Sportartenspezifisches Techniktraining
- Allgemeines Athletiktraining
- Ernährung
- Ruhezeiten
- Lebensumfeld (Familiensituation, Arbeit, Freizeitverhalten)

Ob frau/man mit oder ohne Trainer/-in trainiert, ändert nichts daran, dass der/die Athlet/-in lernen muss in sich hineinzuhorchen um die Signale seines Körpers „objektiv“ analysieren zu können. Beherzigt man diese Grundregel, kann schon nicht viel falsch laufen und einer Leistungssteigerung steht nichts im Wege. Objektiv ist das Schlüsselwort, ich möchte es an zwei Beispielen deutlich machen.

Man hat eine starke Erkältung vielleicht sogar mit leichtem Fieber, die Trainingsplanung sieht eine harte Belastungswoche vor. Da man fleißig sein möchte und auf keinen Fall etwas verpassen will, wird trotz Erkältung durchgezogen. Im günstigsten Fall bringt das Training gar nichts, vielmehr verlängert und verschlimmert sich die Krankheit, so dass viel länger gar nichts mehr geht. Auf gravierende gesundheitliche Folgen kann ich nur hinweisen. Das bedeutet also, dass objektiv betrachtet nach gesundem Menschenverstand ein Training nicht möglich ist, frau/man es auch nicht durchzieht. Ein Nachholen ist ebenfalls nicht möglich, entweder steigt man nach überstandener Krankheit wieder ein oder passt den Trainingsplan an. Auf keinen Fall versucht man die versäumten Einheiten zusätzlich mit den planmäßigen nachzuholen. Es kommt zur Überlastung, gerade nach einer Krankheit, und es geht krankheitsmäßig von Neuem los oder das Übertraining lässt grüßen.

Das Gegenteil passiert, wenn man nicht „objektiv“ ehrlich seine kontinuierliche Vorbereitung analysiert. Im Mai oder Juni startet frau/man bei den ersten Rennen, leider ist frau/man ob der Leistungen enttäuscht, obwohl doch in den letzten drei - sechs Wochen intensivst alle Vorgaben eingehalten wurden. Auch im November als frau/man sich vorgenommen hatte in der nächsten Saison voll durchzustarten, war man fleißig und hat ordentlich die Schwimmform gesteigert. Leider wird bei genauem „Hingucken“ offensichtlich, dass im Winter und Frühjahr einige Wochen weiße Flecken aufweisen. Lange Trainingsunterbrechungen können je nach Leistungsanspruch nicht überbrückt oder nachgeholt werden, so dass man hier auch „objektiv“ seine Leistungsfähigkeit beurteilen muss. Dies kann einem kein Trainer abnehmen.

Nachfolgend habe ich einige wesentliche Aussagen der Trainingslehre für Einsteiger (Start einer zielgerichteten Trainingsplanung) zusammengestellt die in der persönlichen Trainingsgestaltung / -planung berücksichtigt werden müssen.

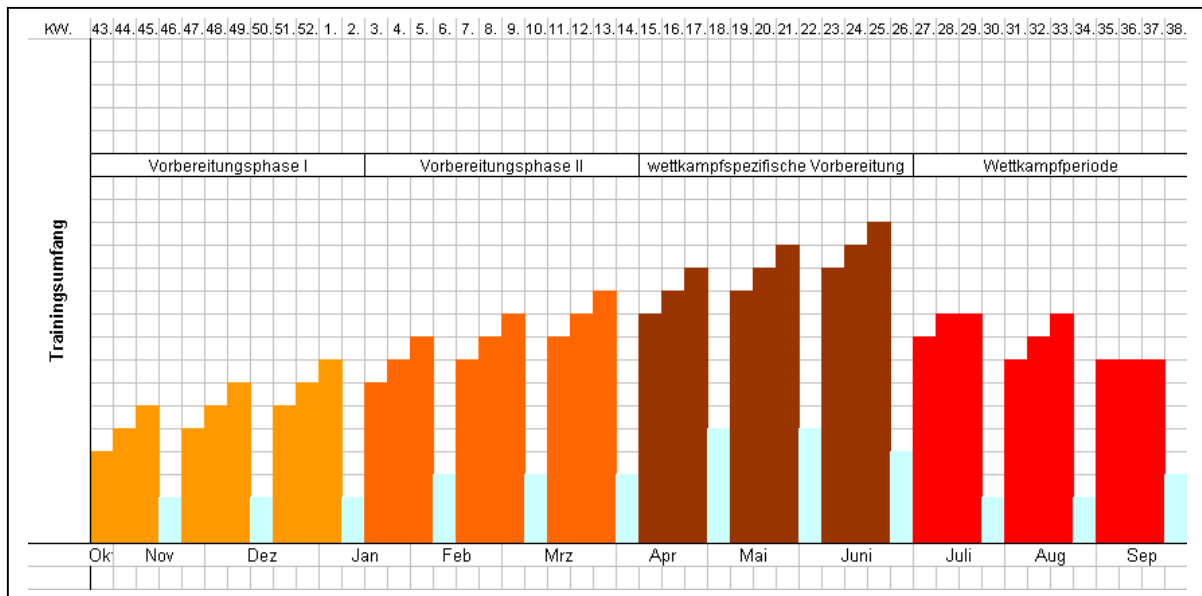
1. Trainingsaufbau durch Periodisierung:

- Langfristige Periodisierung (Trainingsphasen)
- Wochenperiodisierung
- Mikroperiodisierung (idealerweise sollte auch während der Belastungswochen die Trainingstage periodisiert werden)

Hier handelt es sich um ein Muster zur Veranschaulichung mit einem Belastungszyklus von 3/1. Anfänger kommen je nach Leistungsniveau und sportlicher Vergangenheit besser mit einer Periodisierung 2/1 zurecht.

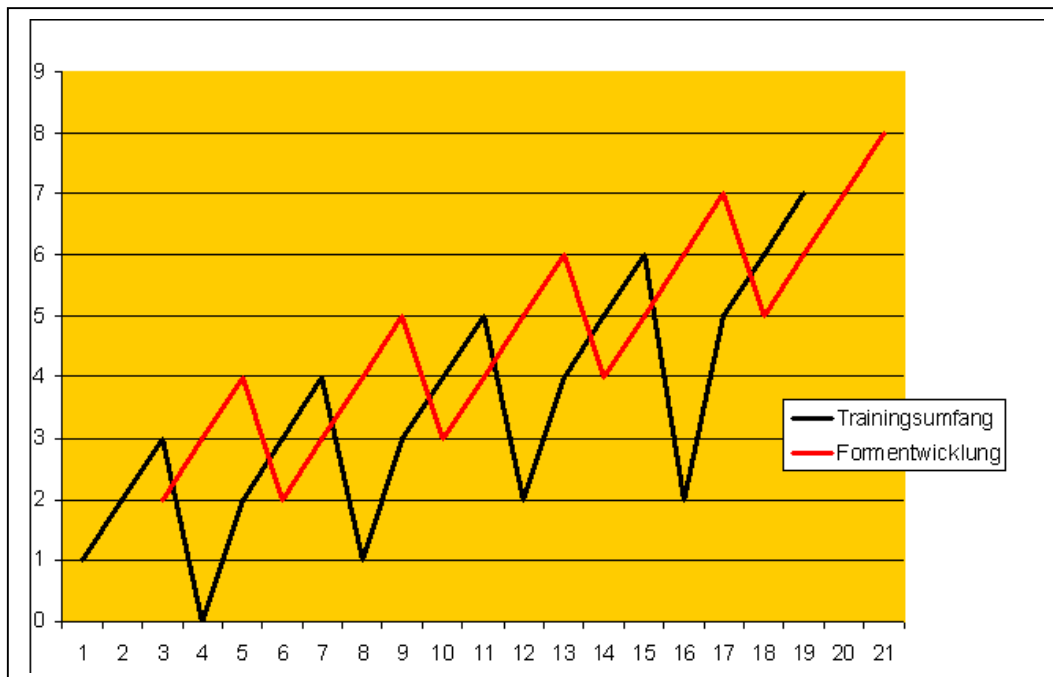
Unbedingt sind die Ruhephasen einzuhalten, da sich Leistungsfähigkeit (Form) nur durch unterschiedliche Trainingsreize entwickelt (siehe Skizze).

Muster einer Trainingssaisonplanung:

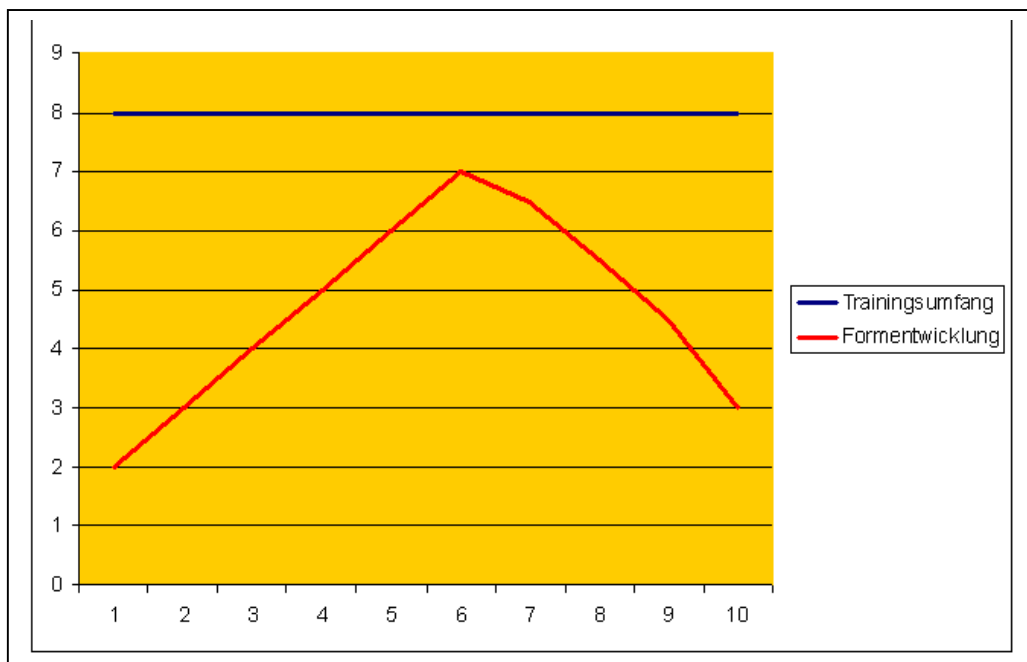
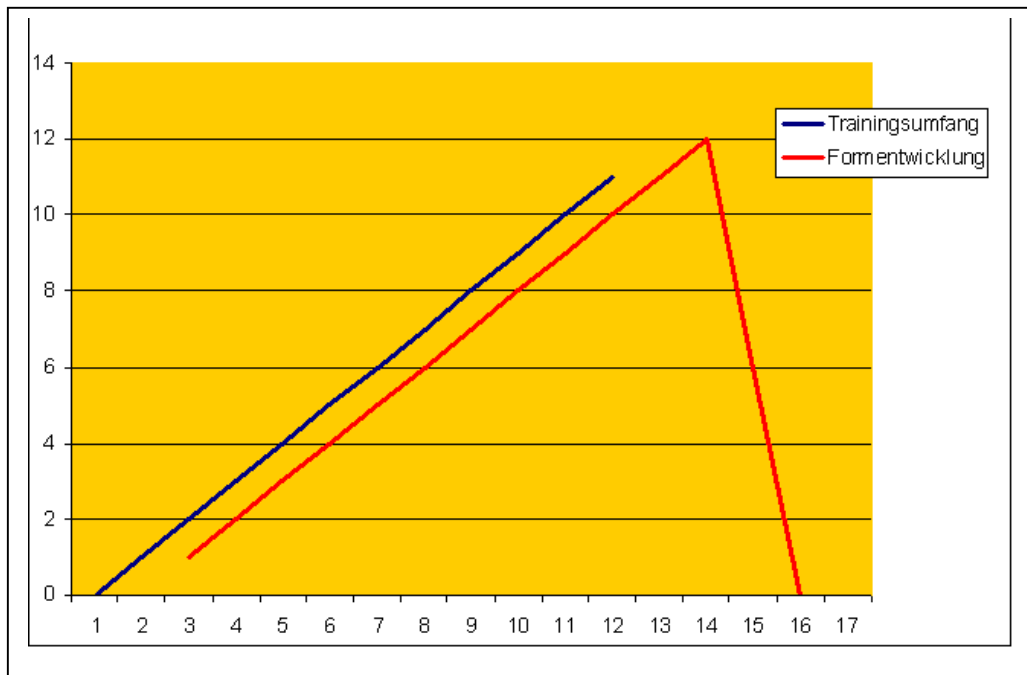


Form- / Leistungsentwicklung:

Richtig:



Falsch:



2. Trainingsinhalte / -methoden

- Grundlagenausdauer I - GA I
(75-85% der Zielbestzeit o. max. Herzfrequenz)
Trainingsmethode: Dauermethode
Umfang am Gesamttrainingsvolumen um 80% (Laufen, Rad)
- Grundlagenausdauer II - GA II
(90-95% der Zielbestzeit o. max. Herzfrequenz)
Trainingsmethode: Dauermethode, Fahrtspiel
- Tempotraining - WKT
(100% der Zielbestzeit o. max. Herzfrequenz)
Trainingsmethode: Intervalle, Fahrtspiel*Dauermethode „nur Unterdistanz <100%“*
- wettkampfspezifisch (die Intensität kann variieren)
Kombitraining, Wechseltraining
- Technik (Intensität max. 75% GA I)
Kurze Wiederholungen, mindestens lohnende Pause
- Schnelligkeitstraining (>100%)
Kurze Wiederholungen, lange Pausen

Es handelt es sich hier um allgemeine Grundsätze einer Trainingsplanung / -steuerung. Eine detaillierte Planung und Betreuung ist nur individuell mit persönlichem Kontakt zum Athleten möglich.

Auf alle Aspekte einer Trainingsplanung kann hier unmöglich umfassend eingegangen werden. Auch die nachfolgenden Musterpläne können nicht alle Trainingsmöglichkeiten darstellen.

Nachfolgend füge ich Musterpläne einer Belastungsperiode (3 Wochen) für die jeweiligen Trainingsphasen im Saisonverlauf bei. Wird das Training kontinuierlich durchgeführt , sind diese Muster geeignet, erfolgreich eine Kurzdistanz zu absolvieren, die Teilnahme an einer Mitteldistanz sollte ebenfalls möglich sein. Für reine Novizen ist es unerlässlich, zunächst den Körper auf ein regelmäßiges Ausdauertraining vorzubereiten. Für diese „Vorbereitungsphase“ füge ich ebenfalls zwei Musterpläne bei.

Allen Aktiven wünsche ich viel Spaß und Erfolg im Triathlonsport !

Jochen Baumann, Triathlon Lizenztrainer B - Leistungssport