



Trainingspläne

Anmerkungen von Andreas Oschmann

Nachdem ich in der letzten Ausgabe der TRITIME unterschiedliche Trainingsformen beschrieben habe, möchte ich Ihnen heute einige Aspekte von Trainingsplänen näherbringen. Allerdings meine ich nicht standardisierte Pläne, wie sie an vielen Stellen im Internet zu finden sind, sondern Vorgaben, die den Anspruch erfüllen, auf den aktuellen Leistungsstand, die persönlichen Möglichkeiten und die sportlichen Ziele eines Athleten individuell einzugehen.

Ganz gleich, ob die Vorgaben durch einen Menschen aus Fleisch und Blut oder von einem hochkomplexen Computerprogramm erstellt werden, in beiden Fällen ist eine fundierte Ist-Analyse des Sportlers die wichtigste Voraussetzung. Aus meiner langjährigen Erfahrung eignen sich dazu am besten möglichst aktuelle Wettkampfergebnisse. Anhand dieser Zeiten ist es möglich, ein objektives geschlechts- und altersspezifisches, sowie disziplinabhängiges Leistungsprofil zu erstellen und als Grundlage für eine individuelle Trainingsgestaltung heranzuziehen. Dabei werden auch die Entwicklungspotentiale und realistisch gesteckten Ziele eines jeden Einzelnen berücksichtigt. Liegen keine brauchbaren Daten vor, ist zunächst von einem geringen Leistungsniveau auszugehen.

Einstieg

Unabhängig von den Ergebnissen dieser Analyse darf ein Training nie abrupt umgestellt werden. Verletzungs- und Überforderungsgefahren sind einfach zu groß. Jede Veränderung muss langsam und kontinuierlich vorstatten gehen. Nur dann kann sich der Organismus auf die veränderten Anforderungen einstellen. In einer (möglichen) Neugewichtung der Einzeldisziplinen sehe ich die Hauptaufgabe wirklich individueller Vorgaben. Natürlich macht es jedem Athleten Spaß, die meiste Zeit mit der Paradedisziplin zu verbringen – die Erfolgserlebnisse sind immens. Aber ist dies auch wirklich sinnvoll? Ist die Erreichung eines besseren Wettkampfergebnisses – bei gleichem Zeitaufwand – nicht auch durch eine Veränderung der Trainingschwerpunkte möglich?

Spezialist und Allrounder

Ein ausgezeichneter Schwimmer und schlechter Läufer/Radfahrer wird sich gerade bei längeren Distanzen im Wasser nie einen so großen Vorsprung erarbeiten können, dass er nicht von jedem passablen Läufer oder Radfahrer wieder eingeholt würde. Dafür ist der zeitliche



Andreas Oschmann
ist der Entwickler der
online-Trainingsberatung
www.go-coach.de

Anteil des Schwimmens an der Gesamtzeit einfach zu gering. Andererseits kann ein miserabler Schwimmer gegenüber einem Allrounder auch keinen Blumentopf gewinnen.

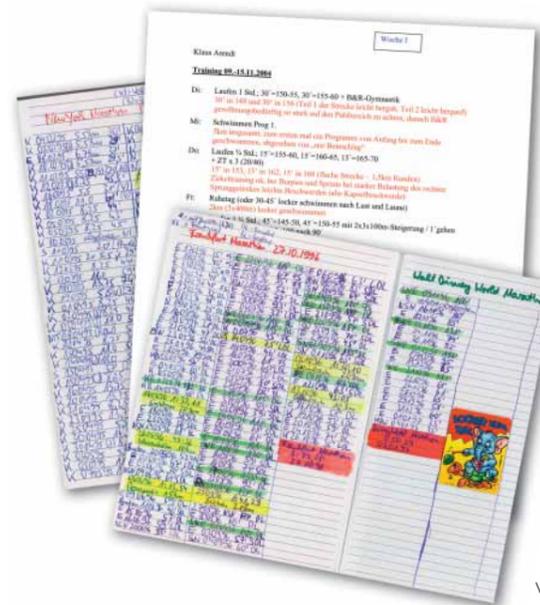
Die aktuelle Leistungsfähigkeit sollte also zusätzlich in ein Verhältnis zur Bedeutung der Disziplinen im Wettkampf gestellt werden. Nicht zu unterschätzen ist auch die sehr unterschiedliche Trainierbarkeit, die in hohem Maße disziplin-, alters- und typabhängig ist.

Leistungsentwicklung

Ein Trainingsplan darf sich nie nur selbst genügen. Es ist immer der Athlet, dessen sportliche Entwicklung im Mittelpunkt stehen soll. Ein kontinuierliches und systematisches Training bedingt im Regelfall einen Leistungszuwachs. Eine sich verändernde Leistungsfähigkeit führt folgerichtig zu neuen Anforderungen an den Athleten, aber auch an die Vorgaben. Ein Extrembeispiel mag dies verdeutlichen. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum immer die gleichen Einheiten absolvieren, so stellen Sie nach relativ kurzer Zeit keine Steigerungen mehr fest. Ursache ist, dass Ihr Organismus keinerlei Veranlassung mehr sieht, zusätzliche Reserven für künftige Beanspruchungen aufzubauen. Eine Weiterentwicklung Ihres Potentials setzt erst dann wieder ein, wenn die Trainingsreize so stark sind, dass der Status quo nicht ausreicht, um den Anforderungen zu genügen.

Grau ist die Theorie – die Praxis entscheidet

Im Rahmen der Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt zeigt sich, ob die Trainingsplanung ausschließlich auf den „Wettkampf des Jahres“ ausgerichtet ist oder auch (weniger wichtige) Veranstaltungen zum Formaufbau oder/und zur Leistungskontrolle integriert wurden. Aber auch Veränderungen im privaten und beruflichen Umfeld bedürfen der Berücksichtigung. Wer von Ihnen hat es nicht schon erlebt, dass eine wunderbar ausgeklügelte, langfristige Vorbereitung aufgrund äußerer Umstände zur Makulatur wird? Sei es, dass ein ungnädiger Wettergott nur noch ein stark reduziertes Radtraining auf der Rolle zulässt oder anderweitige Verpflichtungen keine Rücksicht auf Ihre Lieblingsbeschäftigung nehmen.



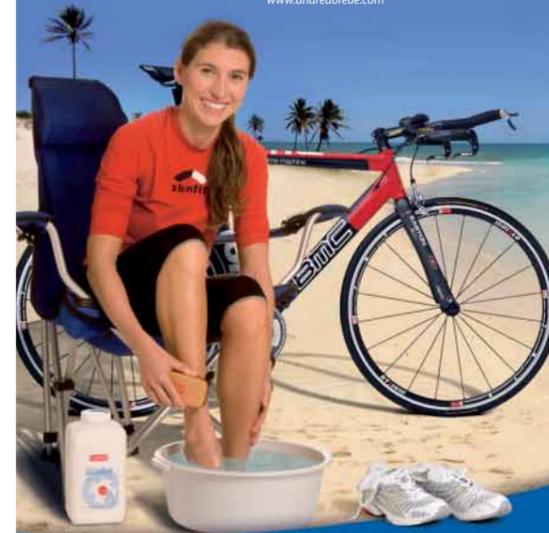
Gerade in der Planungsfreiheit zeigt sich die Individualität eines guten Plans. In diesen Fällen sind sehr kurzfristige Reaktionen vonnöten. Regenerationswochen müssen verschoben, Schwerpunkte neu gesetzt werden. Dies funktioniert nur, wenn ein neuer Trainingsplan „sofort“ kreiert werden kann, dieser aber auch das bisher Geleistete berücksichtigt. Eine vollständige und regelmäßige Dokumentation der „Trainingshistorie“ ist die Grundlage für jede weitere Planung. Ihre engagierte und ehrliche Mitarbeit ist nicht nur im Sportdress sondern auch am Schreibtisch gefragt.

Etwas Systematik tut also not. <



Erfolgreicher mit basischer Körperpflege

Andrea Brede,
Ironman European Vice Champion 2007
Ironman Hawaii, 19. Platz (zweitbeste Deutsche)
www.andreabrede.com



www.p-jentschura.com

schneller regeneriert
schneller trainiert
schneller im Ziel

Basische Körperpflege mit MeineBase®
unterstützt das Ausscheidungsorgan Haut und
„holt den Sand aus dem Getriebe“.

MeineBase®
basisch-mineralisches Badesalz
- auch für die Babypflege geeignet



Hol' Dir das Wissen der Profis!

Jetzt kostenlos anfordern!
Unser 48 Seiten starker Ratgeber für
Aktive, Sportler und Hochleistungssportler:

„Sport ist wichtig – aber richtig!“

Produktinformationen und Proben:

Jentschura International GmbH • D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

oder per Kontaktformular im Internet

P. Jentschura® - offizieller Ausrüster des

TRILIFE - Teams

www.p-jentschura.com