

# COACHING – EINMAL ANDERS

Seite 52 Abseits von Grundlagenausdauer und Pulsfrequenzen

Seite 57 Trainingsformen

Seite 58 Welche Temperatur hat das Wasser?

Seite 60 Grundlagen der Bewegung

Seite 62 Überstehe ich das Laufen?

## Abseits von Grundlagenausdauer und Pulsfrequenzen

von Bennie Lindberg

**Coaching verbinden die meisten Athleten sofort mit Zeitvorgaben, Herzfrequenzen, Laktatwerten, Wattzahlen, Intervallen und so weiter. Auch wenn diese Daten für ein individuelles Training von großer Bedeutung sind, vergessen viele Sportler, dass das Gebilde Trainingslehre sehr komplex ist und aus einer Vielzahl von Bausteinen besteht.**

Was verstehen wir unter Coaching? Ganz einfach: Wie erreiche ich am besten meine Ziele? Aber: Was ist mein Ziel? Möchte ich schneller werden oder einfach nur meinen allgemeinen Gesundheitszustand verbessern? Steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle oder möchte ich mein persönliches Leistungspotential unter Berücksichtigung meines Lebenswandels, soweit es geht, voll ausschöpfen? Jeder Athlet definiert seine ganz persönlichen Ziele. Darüber hinaus unterscheiden sich die Sportler auch durch die Bereitschaft, bisherige Grenzen zu durchbrechen, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Neben dem täglichen Training sollten die Ausdauersportler bei ihren Planungen die folgenden Faktoren berücksichtigen:

**Zeitbudget, finanzielle Möglichkeiten, Wissen, Erfahrung, Umgebung, Umsetzung**

### Zeitbudget

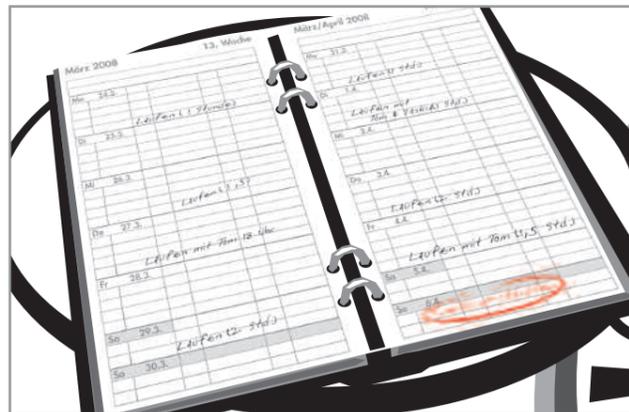
Eine Woche besteht aus sieben Kalendertagen mit jeweils 24 Stunden. Dieses ist gleichzusetzen mit 168 Stunden für das individuelle Lebensmanagement. In aller Regel müssen davon drei große Zeitblöcke abgezogen werden. Cirka 50 Stunden für die Arbeit. 14 Stunden für Zubereitung und zum Einnehmen der Mahlzeiten sowie mindestens 49 Stunden Schlaf. Verbleiben 55 Stunden für die Familie, Freunde, Hobbies, Sport, Einkaufen, Körperpflege, kulturelle Aktivitäten oder auch einfach nur nichts tun. Das entspricht acht Stunden. Täglich. Urlaub und Feiertage nicht inbegriffen. Auf den ersten Blick erscheint diese Zahl sehr hoch. Verschieben sich jedoch ein oder mehrere der oben aufgeführten großen Zeitblöcke, ändern sich auch



die restlichen Zeitbudgets. Aus der rein sportlichen Brille ist das Hauptziel des Coachings ziemlich einfach. Wie kann der Athlet die zur Verfügung stehende Zeit optimal nutzen beziehungsweise welche Möglichkeiten existieren, an der einen oder anderen Stelle des Alltages mehr Zeit für den Sport herauszuholen? Da das Leben aber nicht nur aus Arbeit, Sport und Schlafen besteht, sollten diese in einem gesunden Verhältnis zu den persönlichen Lebenszielen stehen. Dies kann insbesondere dann, wenn das Training vor einem wichtigen Wettkampf nicht leiden soll, erhebliche Auswirkungen auf das Seelenleben haben. Aus einem 90-minütigen Schwimmtraining werden inklusive Wegezeiten und Small-Talk häufig drei Stunden. Regeneration und Lustlosigkeit für weitere anschließende Aktivitäten nicht inbegriffen. Verzichtet der Athlet auf die notwendige Regeneration,

bedeutet dies Stress für den Körper und macht uns schwächer statt stärker. Viele von uns erinnern sich bestimmt daran, wie wir uns mit dem Einstieg ins Berufsleben nach einem Acht-Stunden-Tag ausgelaugt gefühlt haben. Und das (in aller Regel) ohne körperliche Schwerarbeit. Kommt am Arbeitsplatz oder in der Beziehung noch mentaler Stress hinzu, so verändert sich das Verhältnis von Training und Regeneration zusätzlich noch zu Lasten des Athleten. Glücklicherweise können sich diejenigen schätzen, die den Weg zur Arbeit oder längere Pausen in das tägliche Training einbinden. Sie nutzen die klassischen unproduktiven Verteilzeiten für ihre Wettkampfvorbereitung. Eine weitere Form der Zeitoptimierung ist das ganz frühe oder späte trainieren. Gerade am Morgen ist der Sportler noch Herr der Lage, es sei denn, ein nicht funktionierender Wecker oder der inne-

re Schweinehund machen ihm einen Strich durch die Rechnung. Im Laufe des Tages muss sich jeder von uns immer wieder auf sich verändernde Faktoren einstellen. Der Vorgesetzte bittet noch um ein Gespräch nach Dienstende, das Kind hat den Bus verpasst und muss abgeholt werden oder das Auto bleibt mit einer Panne liegen. Am vermeintlich einfachsten haben es die Athleten, deren Beruf es ihnen ermöglicht, ihre Arbeitszeit individuell zu gestalten. Aber auch bei der Urlaubsplanung sind Optimierungen in Absprache mit der Familie und dem Vorgesetzten möglich. Fünf Urlaubstage ergeben, verteilt auf die letzten drei Monate vor dem Hauptwettkampf, jede Woche einen freien Nachmittag für eine längere Radausfahrt oder Koppel-einheit. Ein Allheilmittel für die optimale Zeiteinteilung gibt es nicht. Jeder muss unter Berücksichtigung seiner Lebensziele gemeinsam mit der Familie, Freunden und dem Arbeitgeber entscheiden, welche



Prioritäten welche Aktivitäten haben. Diese können im Rahmen einer IRONMAN-Vorbereitung sicherlich eine Zeitlang zugunsten des Sports ausgerichtet sein.

## Finanzielle Möglichkeiten

Das Schöne am Sport ist, dass Leistungen vorwiegend nur mit harter Arbeit und intensivem Training erreicht werden können. Der Einsatz von Geld hilft nur in begrenztem Umfang dabei, Ergebnisse zu verbessern. Was sind die größten Hürden und wo liegt das Potential, die zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel bei der Erreichung der eigenen Ziele optimal einzusetzen? Beginnen möchte ich mit der geldintensivsten Sportart, dem **Radfahren**. In aller Regel schauen die Athleten als Erstes auf edle Carbonrahmen, schicke Laufräder und hochwertige Komponenten. Die wenigsten investieren Zeit und Geld für eine gute Beratung. Eine aerodynamische Sitzposition ist ohne Zweifel die wesentlichste Voraussetzung, den Luftwiderstand auf ein notwendiges Minimum zu reduzieren. Die Vermessung aller relevanten Körperteile ist, verbunden mit dem Gewicht, Fahrstil und Trainingsterrain die Basis für die Auswahl des richtigen Rahmens und weiterer Komponenten. Dabei ist zu beachten, dass nicht jede Rahmen-geometrie für jede Person gemacht ist. Auch wenn der Kunde König ist, sollte der Händler darauf hinweisen, wenn der gewünschte Rahmen eigentlich für dessen Einsatzzweck nicht der richtige

ist. Auch auf die Gefahr hin, nicht den Deal seines Lebens abzuschließen. Da die Kosten für die Vermessung in aller Regel beim Kaufpreis des neuen Rades angerechnet werden, sollte auf diese Investition nicht verzichtet werden.

Beim **Schwimmen** steht mit der Anschaffung eines Neoprenanzuges die nächste große Investition an. Ein schneller Schwimmanzug zeichnet sich durch hervorragenden Auftrieb und gute Flexibilität aus. Auf einer 3,8 Kilometer langen Strecke können bei gleich starken Schwimmern Zeitunterschiede von mehreren Minuten zwischen den verschiedenen Neoprenmarken auftreten. Viele Vereine, Läden, aber auch die Hersteller veranstalten gerade in den Frühjahrsmonaten, wenn die neuen Modelle verfügbar sind, regelmäßig Testschwimmen. Aus diesem Grund sollte sich jeder Triathlet, der einen neuen Anzug benötigt, die Zeit nehmen und die verschiedenen Marken testen. Sich auf Empfehlungen von Freunden und Trainingspartnern zu verlassen, bedeutet ein nicht kalkulierbares Risiko, den falschen Anzug auszuwählen. Auch wenn Neoprenanzüge innerhalb eines Jahres erhebliche Verschleißspuren aufweisen können, bieten sie gerade dem Anfänger und Gelegenheitstriathleten einen kostengünstigen Einstieg. Die sonstigen Ausgaben für Schwimmbrille, Flossen, Paddles oder Pull-Buoy halten sich im Gegensatz zu vielen anderen Anschaffungen in Grenzen.

Das **Laufen** ist die kostengünstigste der drei Sportarten. In erster Linie geht es darum, durch die richtige Schuhwahl eventuelle Verletzungsrisiken zu minimieren. Auch hier geht probieren über studieren. Jedes gute Laufgeschäft bietet mittlerweile eine Laufbandanalyse an. Bei der Beratung merken Sie sehr schnell, ob der Verkäufer wirklich sein Handwerk versteht oder Ihnen gerade das Paar Schuhe verkaufen möchte, bei dem die Gewinnspanne am größten ist.

In den letzten Jahren haben sich Pulsmesser, Kraftübertragungssysteme, GPS und andere Distanz-/Geschwindigkeitsgeräte durchgesetzt. Die vielfältigen Funktionen sind in aller Regel hilfreich und sinnvoll. Vorausgesetzt, man weiß mit den Daten auch etwas anzufangen. Einfach nur festzustellen, dass ich heute mit 200 Watt Durchschnittsleistung geradelt bin oder einen Durchschnittspuls von 145 Schlägen pro Minute hatte, bringt wenig. Die bunten Kurven der letzten Trainingseinheit auf dem PC mögen für den Athleten motivierend sein und beim Unwissenden zu einem anerkennenden Staunen führen, aber solange die Daten nicht umfassend analysiert werden und in der eigenen Trainingsplanung Berücksichtigung finden, kann das hierfür ausgegebene Geld anderweitig verwendet werden.



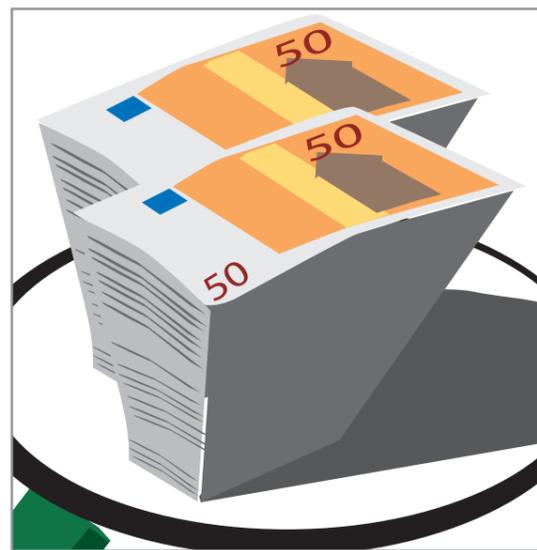
### Steckbrief Bennie Lindberg

Ein schwerer Radunfall beendete Bennie Lindbergs Profikarriere in den frühen Neunzigern. Seit 1995 trainiert er Privatpersonen und Vereine, hält Seminare und Vorträge und ist Inhaber der Firma „Ad Extremum“ ([www.ad-extremum.com](http://www.ad-extremum.com)). Bennie Lindberg misst seine Erfolge als Trainer nicht anhand errungener Meisterschaftstitel. Ein Sportler, der seinen ersten Marathonlauf absolviert hat, erfüllt ihn mit nicht weniger Stolz als ein nationaler Meistertitel, Weltmeister oder IRONMAN-Sieger: „Ein Trainer hat dann Erfolg, wenn er seine Athleten bei der Verwirklichung ihrer realistischen Ziele unterstützt hat.“

Weitere Investitionen fallen neben der Trainings-, Winter-, und Wettkampfbekleidung für das oft vernachlässigte Kraft- und Fitnesscenter-Training an. Abhängig von der Saisonplanung kann das Geld für ein einwöchiges Trainingslager sinnvoller in eine einjährige Fitnesscenter-Mitgliedschaft angelegt werden, das ein kontinuierliches Training im Winter sicherstellt.

Zu guter Letzt geben wir eine Menge Euros für Sporternährung aus. Neben den auf dem Markt verfügbaren Produkten existieren preis-

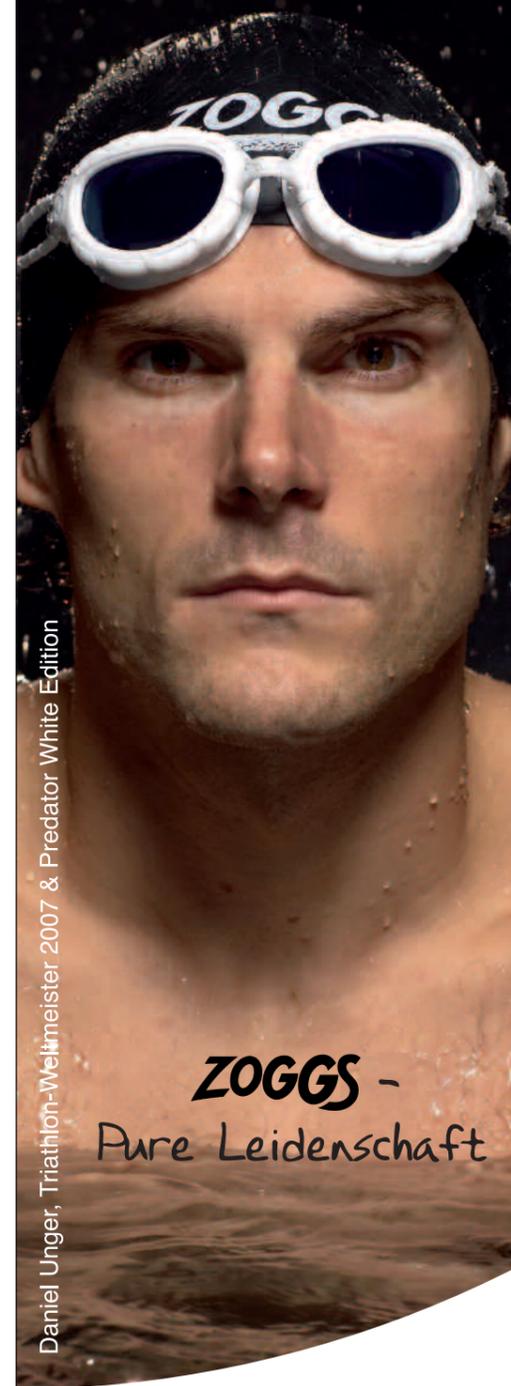
werte Alternativen, wie in vielen anderen Bereichen des täglichen Lebens auch. Sporternährung und Nahrungsergänzungsmittel sind bei einer ausgewogenen Ernährung nur bei Wettkämpfen und Zeiten der extremen Belastung im Training erforderlich. Auch wenn Fruchtsaftschorlen mit einer Prise Salz, Bananen, Trockenfrüchte oder für viele ein Zwischenstopp beim Bäcker oder der Tankstelle als Proviant als das Maß aller Dinge gilt, darf nicht unterschätzt werden, dass der Organismus in den Wochen vor dem Wettkampf sich an die Aufnahme von Sporternährung unter Belastung gewöhnen muss.



Startgebühren, Eintrittsgelder, Trainingscamps, Mitgliedschaften in Vereinen, Personal- und Online-Coaching sowie Aufwendungen für die Erholung komplettieren die im Triathlon-sport anfallenden Kosten.

## Wissen

Wissen ist der Bereich, den die meisten mit Coaching verknüpfen. Aber Vorsicht! Wissen ist nicht absolut, sondern ändert sich ständig. Was gestern noch aktuell war, muss heute schon lange nicht mehr stimmen. Unser Körper ist um einiges komplizierter als viele denken. Der Südafrikaner Dr. Tim Noakes, einer der kompetentesten Sportwissenschaftler, hat festgestellt, dass noch nicht genau erforscht wurde, warum wir bei einer sportlichen Belastung ermüden. Viele werden jetzt aufschreien und Dr. Noakes widersprechen, indem sie einwenden, „Ich hatte keine Energie mehr; war übersäuert und bin geplatzt.“ Diese Auflistung lässt sich noch um einige Beispiele ergänzen. Subjektiv betrachtet stimmen alle. Leider ist dies aus wissenschaftlicher Sicht nicht beweisbar. Die meisten von uns glauben, dass unser Körper, ähnlich wie der einer Maschine, durch Leistungstests genau definiert und auf Erfolg abgestimmt werden kann. Obwohl unser Organismus nichts über GA1-Training weiß, geschweige denn den Übergang zu GA2 kennt, gehen wir davon aus. Bei diesen Daten handelt es sich um Laborwerte, die in einem kurzen Belastungstest festgestellt werden und nur das widerspiegeln, was in einer etwa 30-minütigen progressiven Belastung simuliert wurde. Der Versuch, diese Ergebnisse auf die maximale Endzeit eines Zehn-Kilometer-Laufes zu extrapolieren, würde uns alle zum Staunen bringen. Ausschlaggebend für eine möglichst korrekte Prognose ist nicht die gemessene maximale Sauerstoffaufnahme (die sich im Übrigen durch Training kaum verbessern lässt), auch nicht wo die verschiedenen Schwellen liegen, sondern nur die tatsächlich erreichte Endgeschwindigkeit. Dies bedeutet im Umkehrschluss al-



Daniel Unger, Triathlon-Weltmeister 2007 & Predator White Edition

**ZOGGS** -  
Pure Leidenschaft



[www.zoggs.com](http://www.zoggs.com)

Filser Sport & Marketing  
Tel.: 083 21 / 78 09 35-0  
[zoggs@filsermarketing.de](mailto:zoggs@filsermarketing.de)  
[www.filsermarketing.com](http://www.filsermarketing.com)

Offizieller Ausstatter:



lerdings nicht, dass Leistungsdiagnostik überflüssig ist. Intelligent ein- und umgesetzt sind Puls-, Sauerstoff- und Laktat-Messungen für die Bestimmung des aktuellen Leistungszustandes und die Planung des weiteren Trainings ein wichtiges Hilfsmittel. Dass es aber auch ohne geht, beweisen alljährlich die Läufer aus Kenia, Tansania, Marokko und Äthiopien, die bei nahezu allen Laufevents über längere Distanzen die Nase vorn haben. Die wenigsten unterziehen sich einer Leistungsdiagnostik, laufen aber trotzdem in der Weltspitze.

Zusammengefasst bedeutet dies: Eine wissenschaftliche Herangehensweise kann harte Arbeit und intensives Training nicht ersetzen, den Trainer aber in seiner Arbeit unterstützen. Aus meiner Sicht ist der wichtigste Baustein eines sinnvollen abgestimmten Trainings recht einfach und heißt Progressivität. Unser Körper gewöhnt sich in drei bis sechs Wochen an einen neuen Bewegungsreiz. Dieser Reiz darf nicht überspannt werden, da ansonsten die Gefahr von Verletzungen und Krankheiten zu groß ist. Allerdings darf der Reiz aber auch nicht zu gering sein, da sonst die Entwicklung zu langsam oder gar nicht stattfindet. Diese Progressivität erreichen wir durch ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung.

Bücher und Internet bieten ein breites Spektrum, Informationen zu sammeln und Wissen zu erweitern. Neben der Medizin, Physiologie und Psychologie runden Kenntnisse über die Grundlagen der Ernährung und ein gesunder technischer Sachverstand das Gebiet der Trainingslehre ab. Wie intensiv sich jeder Einzelne mit dem Thema „Trainingsplanung“ beschäftigen möchte, hängt von seinem grundsätzlichen Interesse an der Thematik und der verfügbaren Zeit ab. Sprechen Sie mit Trainingskollegen, Bekannten, Freunden und professionellen Trainern und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Berücksichtigen Sie dabei allerdings, dass ein Trainer, der denkt, alles zu können und zu wissen, definitiv kein guter Trainer ist.

## Erfahrung

Genau so wichtig und wertvoll wie das Wissen ist die Erfahrung. In den letzten Jahren hatte ich einige Gelegenheiten, mit internationalen Topathleten eine gemeinsame Trainingseinheit zu absolvieren oder sie einfach nur beim Training zu beobachten. Die meisten erfolgreichen Sportler haben ihre eigene Methode gefunden, die mal mehr, aber sehr häufig auch sehr wenig mit dem sogenannten wissenschaftlichen Training zu tun hat. Auch wenn alle Lehrbücher predigen, dass die härteren Einheiten erst dann in das Training eingebaut werden dürfen, wenn der Block „lockere Grundlagenausdauer“ absolviert wurde, heißt dies noch lange nicht, dass sich diejenigen, die diesen Sport bereits seit mehreren Jahren betreiben, daran halten müssen. Wenn Ihnen die Erfahrung fehlt, sollten Sie sich umhören und die Erfahrungen der anderen wie ein Schwamm aufsaugen, Bücher lesen und die Meinung eines erfahrenen Trainers einholen. Wir alle sind Individuen und das, was für den einen passt, muss nicht unbedingt für den anderen passen. Es sollte jedem erlaubt sein, einen Fehler zu begehen, aber den gleichen Fehler zweimal zu machen, ist unverzeihbar.

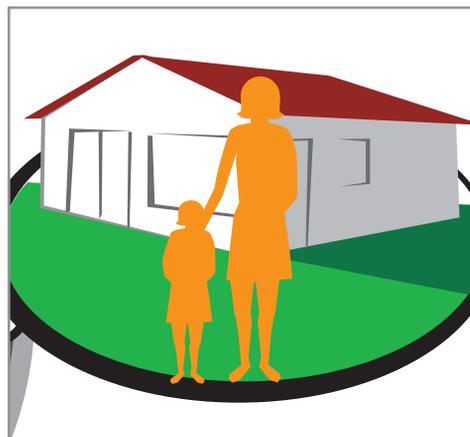
## Umgebung

Ein oft vernachlässigter Faktor bei der Trainingsplanung ist die Wahl der richtigen Trainingspartner: Kann ich beim Training auf jemanden

zurückgreifen, der mich fordert und motiviert oder übernehme ich diese Rolle? Triathleten sind in der glücklichen Lage, besondere Trainingsreize zu setzen, indem sie auch mit Spezialisten aus den Einzeldisziplinen trainieren können. Ähnlich wichtig ist auch die Wahl des Sportvereins. Wo finde ich die besseren Trainingsbedingungen, die kompetentere Betreuung oder Athleten, mit denen ich mich gut verstehe und trainieren kann?

## Umsetzung

Der letzte und vielleicht wichtigste Teil unseres Coaching-Ansatzes ist die Umsetzung. Wie setze ich mein Wissen, meine Erfahrungen, mein Geld und meine Zeit so ein, dass ich meine persönlichen Ziele erreiche. Der „Profi“ analysiert alles und versucht ohne Kompromisse jeden beeinflussbaren Teil so gut wie möglich auf seine Ziele und für seine Zwecke anzupassen. Angenommen, der Trainingsplan beinhaltet eine einstündige Laufeinheit. Nach 55 Minuten läuft der Athlet an der Haustür vorbei. Wenn er jetzt aufhört, sein Training beendet und dies zur Gewohnheit werden lässt, bedeutet dies gegenüber einer Person, die immer 60 Minuten läuft, auf das Jahr hochgerechnet 30 Stunden weniger Training. Das hinterlässt schon seine Spuren. Die Umsetzung wird aber auch von unserem direkten Umfeld beeinflusst. Ist der Lebensgefährte sich wirklich im Klaren darüber, was es bedeutet, wenn der Partner im Mai kaum Energie für andere Sachen außer arbeiten, essen und trainieren hat? Kann ich mit meinen sportlichen Zielen auch die beruflichen Herausforderungen meistern oder lässt mir mein jetziger Job keinen Spielraum für meine sportlichen Ambitionen? Ist es sinnvoll, den Verein zu wechseln, nur weil ich finanziell gesponsert werde, aber in Kauf nehmen muss, schlechtere Trainingsbedingungen vorzufinden und keine Trainingspartner mehr zu haben? Gibt es vielleicht andere Alternativen?



ne sportlichen Ambitionen? Ist es sinnvoll, den Verein zu wechseln, nur weil ich finanziell gesponsert werde, aber in Kauf nehmen muss, schlechtere Trainingsbedingungen vorzufinden und keine Trainingspartner mehr zu haben? Gibt es vielleicht andere Alternativen?

## Schlusswort

Genau wie unser Körper ist der ganze Coaching-Prozess eine höchst komplizierte Angelegenheit. Auch wenn die Athleten in erster Linie an Trainingspläne, Pulsfrequenzen und Zeitvorgaben denken, sind es unter dem Strich häufig die „weichen Faktoren“, die darüber entscheiden, ob wir unsere gesteckten Ziele erreichen oder nicht. Diese Faktoren bekommen wir nur mit einer präzisen und ehrlichen Planung, bei der wir unsere früheren Erfahrungen analysiert und berücksichtigt haben, in den Griff. Tatsache ist: Wie und was wir trainieren, entspricht unserer Leistung im Wettkampf! <

**!** Ihre Meinung ist uns wichtig. Schreiben Sie zum Thema „Coaching – einmal anders“ eine E-Mail an [redaktion@tritime-magazin.de](mailto:redaktion@tritime-magazin.de) mit dem Stichwort „Coaching“.