

# TIEFES TAL ODER KURZE PAUSE?



**TRITIME-Trainingsexperte Bennie Lindberg im Interview über den Umgang mit Rückschlägen im Training.**

**Gard:** *Bennie, wenn Triathleten verletzt oder krank sind, kann sie das in ein mentales Loch reißen. Wie können sie kopfmäßig am besten damit umgehen?*

**Lindberg:** Training ist sehr viel Gewohnheitssache. Und wenn man durch was auch immer aus diesem Rhythmus rausgeworfen wird, gerät man schnell in Panik. Gerade wir Triathleten sind ja enorm pflichtbewusst. Jedoch geht von einer kurzen Pause die Welt nicht unter. Bei dieser Frage muss man überlegen, welche Trainingsmotive die Athleten antreiben. Ich würde dabei zwischen drei Arten von Triathleten im Breitensport unterscheiden, wobei sich natürlich gewisse Überschneidungen ergeben: Es gibt die Ambitionierten, also die extrem leistungsbewussten Athleten, die durch das Training in erster Linie schneller werden wollen. Dann sind da diejenigen, die einfach aus Spaß an der Sache trainieren, und zuletzt gibt es die, die vor allem wegen des Gruppenerlebnisses den Sport betreiben.



**Gard: Und jede der drei Gruppen reagiert anders auf die Trainingspause?**

**Lindberg:** Genau, und genau deshalb sollten sie sich mental unterschiedlich damit beschäftigen. Die besonders ambitionierten Athleten brauchen einfach ganz viel Lässigkeit und Zuversicht. Sie sollten sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, dass eine Woche Trainingspause überhaupt nichts mit ihrer Leistung beim Wettkampf zu tun hat. Oft haben aber gerade diese Athleten eine verkrampte Sichtweise. Durch diese Anspannung kann die Sache nur noch schlimmer werden, wenn beispielsweise viel zu früh wieder das Training aufgenommen wird. Dann kann es unter Umständen zu echten gesundheitlichen Risiken kommen. Hier lautet das Motto ganz einfach: be relaxed!

**Gard: Die Athleten die, vor allem aus Spaß trainieren, müssten doch eigentlich mit so einer Pause sehr gut umgehen können, oder?**

**Lindberg:** Nun, diese Athleten sind so in ihrem Rhythmus und Trott gefangen, dass sie unter Umständen extreme Langeweile ohne Training verspüren. Hier geht es darum, sich aktiv um Alternativbeschäftigungen zu bemühen, um auf andere Gedanken zu kommen: also etwa eine DVD ausleihen, ins Kino gehen, essen gehen, in die Badewanne mit einem guten Buch oder was auch immer. Diese Athleten sollten sich ganz einfach etwas Gutes tun.

**Gard: Zwischen Gemeinschaftsgefühl und Gruppendruck verlaufen auch beim Triathlontraining die Grenzen fließend. Was tun die pausierenden Athleten, wenn ihre Trainingspartner auf sie warten und sie motivieren wollen, mit zu trainieren?**

**Lindberg:** Ich denke, es ist sinnvoller, sich in einer Pause verstärkt mit seinen Freunden außerhalb des Sports zu treffen. Da ist immer jemand, der schon lange wieder etwas mit dir unternehmen wollte und man ihm aber oft wegen des Trainings absagen musste. Dann los, ruf ihn an und unternimm etwas mit ihm. Und die Trainingsfreunde kann man ja auch nach dem Training auf ein Getränk treffen.

**Gard: Herzlichen Dank Bennie.**

