

Jörg Stäcker

## Herausforderung Leistungstraining

... oder warum der Trainingsplan kein starres Diktat ist

Die Trainingsbelastungen im Leistungssport sind stets an biologische Gesetzmäßigkeiten und die daraus resultierenden trainingsmethodischen Grundprinzipien gekoppelt und trotzdem häufig eine Gratwanderung zwischen dem „gerade-noch-möglichen“ und dem „eventuell-zu-vielen.“ Besonders in diesem Grenzbereich ist ein stetiger Abgleich zwischen Soll und Ist notwendig und ein offener Erfahrungsaustausch („Feedback“) im Trainer-Athletengespann unabdingbar.

Ein kategorisches Erfüllen eines Trainingsplans kann dort genauso Fehl am Platze sein, wie ein zu häufiges Ausweichen vor der Belastung. Wie so oft kommt es dabei auf die richtige Mischung zwischen „Quäl Dich“ und „Weniger ist manchmal mehr“ an. In diesem Prozess muss einerseits der Trainer das Zepter fest in der Hand halten und andererseits dem Athleten ein Äußerungsrecht eingeräumt werden, um so adäquate Belastungen und Belastungssteigerungen formulieren zu können. Der einzelne Trainingsplan ist damit in seinen Feinheiten kein starres Gebilde, sondern im Sinne eines Regelkreislaufes einer ständigen Optimierung unterworfen. Grund hierfür ist die individuelle Reizantwort eines jeden Athleten auf vorherige Trainingsphasen, wobei zwischen der energetischen Wiederherstellung im Mikrozyklus, die sich je nach Trainingsintensität zwischen Stunden bis Tagen bewegt, und der umfassenden trainingsbedingten Anpassung im Mesozyklus (Adaption, Zeitraum: mehrere Wochen) differenziert werden muss. Wobei Phasen der Leistungssteigerung und solche des vorübergehendes Stillstandes sich nicht selten im Jahres- und Mehrjahresverlauf ablösen können. Auf der Suche nach der bestmöglichen Lösung können so Über- oder Unterforderungen minimiert werden. In der konkreten Praxis des Lauftrainings sind dabei vom Trainer Trainingsrhythmen, Umfänge und Intensitäten zu bestimmen und deren praktische Umsetzung durch das Festlegen von Streckenlängen, Geschwindigkeiten, Pausen und Wiederholungen zu planen.



Das Auge des Trainers, seine Erfahrung, sein Wissen und seine Stoppuhr auf der einen, sowie das subjektive Empfinden des Athleten auf der anderen Seite helfen dabei, das Geleistete richtig einzuschätzen. Die Trainingsprotokollierung- und Auswertung kann dabei ebenfalls wichtige Anhaltspunkte geben. Liegt über einen längeren Zeitraum keine gewünschte Formentwicklung - trotz abgeschlossener Adaptionprozesse

im Sinne von „Gut Ding will Weile haben“ - vor, oder fallen erste Wettkampf- oder Testergebnisse – trotz genügender Regenerationsphasen - nicht wie erhofft aus, so sollte das bisher Erfüllte und das für die Zukunft Geplante überprüft und dem aktuellen Ist-Zustand angepasst werden. Die im Winter nicht unüblichen Erkältungs- und Mangelkrankheiten oder das Zusammentreffen von umfangreichen oder intensiven Trainingsbelastungen mit weiteren körperlichen oder seelischen Herausforderungen im Lebensregime könnten dabei ein weiterer Ursachenkomplex sein.