



Konzentration auf das Wesentliche!

Der Herbst ist für den Läufer, den Radfahrer oder den Triathleten der Zeitpunkt der Analyse der vergangenen Saison. Was lief gut? Was lief nicht so gut oder sogar schlecht? Diese Überlegungen fließen dann in die Planung der kommenden Saison ein.

Ein häufiger Fehler bei der Saisonanalyse wird dadurch gemacht, daß die kleinen Details analysiert werden, ohne zunächst das große Ganze zu betrachten.

Ein Beispiel: Ein Triathlet möchte sich gerne einmal für den Ironman Hawaii qualifizieren. Die letzten 2 Jahre fehlten leider immer 10 min am letzten Hawaii-Slot. Nächstes Jahr soll es aber endlich gelingen!

Nun wird aufgerüstet: Der 4000-Euro-Bolide ist immerhin schon 2 Jahre alt, hier muss dringend Ersatz her.

In diesem Zusammenhang bietet es sich natürlich an, auch gleich die Laufräder auf den neuesten Stand der Technik zu bringen. Abgerundet wird das neue Bike durch einen ultraleichten Aerohelm.

Um nichts dem Zufall zu überlassen, wird auch an der Ernährung gefeilt und das von den Trainingskollegen gepriesene Mittel in der Halbjahres-Ration bestellt.

Ist das zielführend? NEIN! Auf diese Weise sind keine 10 min gut zu machen.

Unsere langjährige Erfahrung mit Athleten jedes Leistungsniveaus zeigt: Die großen Leistungsreserven liegen

1. immer im Training, bis auf wenige Ausnahmen nicht in der Ausrüstung,
2. meist in der langfristigen Systematik der Trainingsplanung, selten in der Ausgestaltung einzelner Einheiten und
3. häufig in der Ernährung in Training und Wettkampf, kaum in der Ernährung im Alltag.

Um im Beispiel die 10 min Rückstand zur Konkurrenz aufzuholen, sollten folgende Punkte betrachtet werden:

1. Anstelle des neuen Rades wäre für einen Teil der Kosten der Kauf eines Wattmess-Geräts weitaus sinnvoller. Eine Leistungsdiagnostik liefert die effektiven Trainingsbereiche, das Gerät schult zudem die Gleichmäßigkeit des Tretens besser als ein Pulsmesser.
2. Eine langfristige Saisonplanung, bei der sich die Wahl der Vorbereitungswettkämpfe am Gesamtplan orientiert und nicht anders herum, macht auf den Punkt fit. Leistungsreserven liegen auch nicht in zum Schluss des Trainingsprozesses unvorbereitet integrierte Einheiten, "die es bringen", sondern im systematisch strukturierten Einbau gezielter Trainingsinhalte.
3. Eine nach gesundem Menschenverstand sinnvolle und abwechslungsreiche Ernährung ist im Alltag ausreichend. Aufwändige Ernährungsstrategien bringen hier meist weniger Effekt als erwartet, während im Wettkampf nicht selten zu wenig Kohlenhydrate aufgenommen werden.

Fazit: Vom Groben zum Feinen analysieren - vom Groben zum Feinen planen!