

Ben Bright

Ein Sprichwort sagt: „Wer nicht plant, hat schon verloren“

Planung ist die Basis jedes sportlichen Vorhabens, wird jedoch oft übersehen oder verhudelt. Die erfolgreichsten Elitesportler sind meist auch die besten Planer. Am Ende jeder Saison, vor dem Beginn des Basistrainings für die nächste Saison, setzen sie sich mit ihrem Trainer zusammen und überlegen sich den Plan für die kommende(n) Saison(en). Dies ist ein Prozeß, den jeder Sportler, unabhängig von Erfahrung und Fähigkeiten, durchführen kann und sollte. Im Folgenden finden sich einige hilfreiche Ratschläge, um das Beste aus diesem Planungsprozeß herauszuholen.

Ziele setzen:

Ob man es zugibt oder nicht, jeder hat Ziele. Realistische Ziele zu setzen, ist der erste Teil des Planungsprozesses. Deine Ziele können die Form spezifischer Leistungswerte annehmen (z.B. Wettkampfzeiten oder -platzierungen) aber auch die eines Verlaufs (z.B. ein bestimmtes Trainingsvolumen pro Woche zu schaffen oder einfach das Schwimmen bei einem Freiluftwettkampf zu genießen).

Wenn Du ein erfahrener Sportler bist, kannst Du Dir ziemlich sicher Deine eigenen Ziele setzen und auch die Planung größtenteils selbst durchführen. Wenn Du wenig Erfahrung hast oder Dir selbst eine große neue Herausforderung setzt (z.B. eine bestimmte Zeit für einen Ironman-Bewerb), ist es gut, sich Ratschläge von jemandem zu holen, der dort war und das schon gemacht hat. Er kann auch beurteilen, ob Deine Ziele realistisch sind und wie Du sie erreichen kannst.

Setze Dir nur 2-3 Wettkampfziele und halte sie einfach und konkret. Dann setze Dir 2-3 Verlaufsziele für jede Disziplin. Diese Verlaufsziele sollten zu den Wettkampfzielen passen, als Meilensteine Deines Fortschritts.

Manche mögen es, Ihre Ziele allen mitzuteilen, andere halten sie streng geheim und vertrauen sie niemandem an.

Welcher Typ auch immer Du bist, es ist sinnvoll, die Ziele irgendwo niederzuschreiben. Das macht sie real und angreifbar. Manche Menschen mögen dies nicht, wenn sie dann scheitern, doch vor dem Scheitern sollte man keine Angst haben.

Stärken und Schwächen:

Nachdem Du Deine Ziele gesetzt hast, mußt Du verstehen, wie Du sie erreichen kannst.

Indem Du zuerst Deine persönlichen Stärken und Schwächen identifizierst, kannst Du einen Plan erstellen, der Deine Zeit am effizientesten nützt und Dir alle Chancen zum Erfolg gibt. Ein guter Ansatzpunkt ist, sich vergangene Wettkampfergebnisse anzusehen.

Zum Beispiel:

Dein Ziel ist der olympische Triathlon in unter 2h30min. Du kannst das Schwimmen ungefähr in 30min. schaffen und das Radfahren in etwa 75min., aber das Laufen braucht normalerweise 55min. Momentan hast Du pro Woche 2x Schwimmen, 3x Radfahren und 2x Laufen im Programm. Am Ende der Planungsüberlegungen würde ich vorschlagen, die Häufigkeit der Laufeinheiten zu erhöhen, sodaß je zwei Schwimm- und Rad-Einheiten, aber drei Laufeinheiten pro Woche auf dem Programm stehen. Das Laufen ist Deine Schwäche, und mehr Zeit darauf zu verwenden, daran zu arbeiten, ergibt die beste Chance, Dein Ziel zu erreichen.

Wettkampfzeitplan:

Ein guter Wettkampfplan ist der nächste Schritt im Planungsprozeß. Dein Wettkampfplan sollte Dich auf Deinen Zielwettkampf (bzw. Wettkämpfe) vorbereiten und ermöglichen, dort die Spitzenleistung abzurufen. Versuche, zwei bis drei Rennen vor dem eigentlichen Zielwettkampf zu bestreiten, und nütze diese Vorbereitung dazu, spezifische Fertigkeiten zu üben, die in den Zielwettkämpfen erforderlich sind. Übertreibe es aber nicht. Du mußt genug Abstand zwischen den einzelnen Wettkämpfen lassen, um anständige Trainingsblöcke dazwischen unterbringen zu können.

Trainingszeit und -zeiten:

Nun geht es darum, zu ermitteln, wieviel Zeit pro Woche zur Verfügung steht, und wann dies der Fall ist. Maximiere diese Trainingszeit, indem Du auch Mittagspausen oder Pendelstrecken als Trainingsmöglichkeiten nützt.

Sieh Dir auch an, welche spezifischen und welche Gruppentrainingseinheiten Du hast. Das Training mit einem Trainer oder in einer Gruppe ist günstig, um die Motivation hoch zu halten und Rückmeldungen von außen zum eigenen Fortschritt zu bekommen.

Schreibe alle diese Informationen in einer Tabelle auf.

Trainingszeitplan:

Jetzt bist Du bereit, Deinen wöchentlichen Trainingszeitplan aufzustellen. Verwende alle bisher gesammelten Informationen – Ziele, Stärken und Schwächen, Wettkampfzeitplan, verfügbare Trainingszeiten –, um einen Wochenplan für Dein Training zu machen. Auch hier sollte wieder eine Tabelle zum Einsatz kommen, um alle Informationen bestmöglich zu nützen.

Halte es am Anfang einfach, indem Du nur Tag und Zeitdauer jeder Trainingseinheit einträgst, um zu einer Wochenroutine zu kommen, die für Dich funktioniert.

Sobald diese Routine klappt, kannst Du jeder Einheit weitere Details hinzufügen, um zu sehen, woraus die Einheit im Wesentlichen besteht – Intensität, Dauer, Trainingsort, in der Gruppe oder allein etc. Als Faustregel gilt, nicht zu viele hochintensive Einheiten hintereinander zu machen. Nimm 2-3 Schlüsseinheiten pro Woche her und verteile sie so, daß dazwischen Zeit zur Erholung mit einfacheren Einheiten bleibt. Alle 3-4 Wochen kannst Du eine leichte Woche einschieben, um Dich richtig zu regenerieren und das Training wirken zu lassen, besonders dann, wenn Du sehr hart gearbeitet hast. Verwende Dein(e) Trainingsgerät(e) und SW, um Deine Fortschritte zu überwachen, und mache alle 4-5 Wochen einen Test, um sicherzustellen, daß Du auf dem richtigen Weg bist.

Du solltest nun einen spezifischen und individuellen Trainingsplan haben, der Dir die besten Chancen gibt, Deine Ziele zu erreichen. Ein wirklich guter Plan ist niemals völlig starr, also überprüfe und modifiziere ihn allenfalls auch während der Durchführung. Mit zunehmender Erfahrung lernst Du immer besser, was für Dich funktioniert und was nicht.

Viel Glück und genieße die Reise.