



Der Triathlon



Training - Wie steigert man seine Ausdauer?

Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist bei gesunden Sportlern im Wesentlichen von diesen Fähigkeiten abhängig:

- Der sportlichen **Technik**,
- der **Muskelausdauer** und der
- Geschwindigkeit des **Stoffwechsels**.

Alle drei Komponenten sind durch ein sportlichen Training veränderbar, nur der erste Punkt kann durch einfaches Üben verbessert werden. Der Unterschied zwischen Üben und Trainieren ist dieser: Bei einem Training (oder „workout“) wird durch einen gezielten Trainingsreiz mit entsprechend hohen Intensitäten und Dauer ein **Trainingseffekt erzielt. Dieser stellt sich dann nach einer Ruhephase ein und zeigt sich in einer verbesserten Leistungsfähigkeit.** Das Üben dagegen ist ein fast spielerisches Wiederholen von Tätigkeiten mit geringer Intensität und kurzer Dauer. Demnach ist die Belastung für den Übenden sehr gering und kann demnach schon am gleichen Tag wiederholt werden. Die Gefahr einer Überlastung ist bei einem Üben kaum gegeben. Ich würde somit gerade Jüngeren und Anfängern vorschlagen, es erst einmal bei einfachen Übungen zu belassen. Der Vorteil liegt klar auf der Hand: Bei einer Überforderung nimmt die Qualität einer Bewegung ab und die Gefahr, dass der Sportler sich verletzt oder krank wird ist erhöht. Wenn man bei der Vorbereitung auf einen Triathlon auf die Idee kommt, gleich mit einem einstündigen schnellen Laufprogramm zu beginnen, bedankt sich der Körper mit einem ordentlichen Muskelkater. Es ist wie bei einem neuen Computer: Erst wird dieser bestellt oder gekauft (= das Motiv, an einem Triathlon teilzunehmen), dann werden die ersten Programme installiert (= Lauf-, Schwimm- und Radtechnik lernen) und dann kann mit dem Arbeiten begonnen werden (= ein körperliches Training). Natürlich möchte ich auch hier noch einmal den Gedanken einbringen, ob es überhaupt notwendig war, sich einen Computer zuzulegen (= alle Chancen nutzen, sich im Alltag körperlich zu betätigen). Allein durch die Verbesserung der sportlichen Technik kann man so schon sehr gute Leistungen erreichen und sich vor Verletzungen möglichst zu schützen.

1. Trainingsmethoden

a) Die Dauermethode



Wenn man sich über eine längere Zeit kontinuierlich in einer gleichbleibenden Intensität bewegt, spricht man von einer Dauermethode. Beispiel hierfür ist der lange Dauerlauf, der mit einem ganz lockeren Gefühl und völlig entspannt durchgeführt wird. Die Runde „um den Block“ oder eine Lieblingswanderstrecke im Wald laufenderweise zu erkunden oder die Schwiegermutter mit dem Rad zu besuchen, wäre eine denkbare Durchführung. Es soll eine kleine Herausforderung sein. Diese Methode ist wichtig, um sich an längere

Belastungen zu gewöhnen und trägt einen sehr guten Beitrag zur Entwicklung der Ausdauer bei. Jedoch sollte hier das Motto „Laufen ohne zu schnaufen“ berücksichtigt werden und lieber erst die Länge der Übung, als das Tempo zu erhöhen.

b) Die Intervallmethode

Ein abwechselndes Spiel zwischen schnellen Metern und lockerem Traben. Ganz egal, ob auf dem Rad, zu Fuß oder im Wasser sollte man sich hier ein Ziel setzen. Eine Trainingseinheit „3mal 3 Minuten“ bedeutet, sich drei Minuten in einem höheren Tempo zu bewegen und danach eine aktive Pause zu machen. Diese Methode macht Spaß aufgrund des hohen Tempos und hilft dir auch, dich selber einschätzen zu lernen. In dir steckt mehr Kraft, als du vielleicht denken wirst. Wichtig ist nur, dass du dich nach einer solchen Einheit gründlich erholst. Wenn du zum Beispiel drei Minuten schnell gelaufen bist, solltest du dir zum nächsten Lauf mindestens zwei Minuten Pause gönnen. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit die Strecken zu verkürzen und die Pause zu verlängern, jedoch solltest du auf lange Sicht nur einen dieser vier Aspekte verändern:



- Häufigkeit
- Dauer
- Intensität
- Pausenlänge

2. Erholung

So kommen wir auch schon zum nächsten Punkt: Die Erholung. Kaum zu glauben, aber wahr: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Diesem Lehrspruch, den wir meistens dann hören, wenn wir selber schon fast der Raserei nahe sind, kommt im Sport eine sehr wichtige Bedeutung zu. Bei einer Trainingseinheit passiert folgendes: Am Ende der Einheit (z.B. nach zehn Kilometern laufen) fühlt man sich zwar meist noch leistungsfähig, aber längst nicht mehr so fit, wie in der Mitte oder am Anfang der Laufeinheit. **Die Leistungsfähigkeit nimmt während der Trainingseinheit ab.** Aber warum trainiert man dann? Ganz einfach: **In der Ruhe zeigt der Körper Anpassungsprozesse.** Wenn wir nach dem Sport unsere Speicher durch eine Mahlzeit wieder auffüllen und schlafen, ist der Körper mit Reparatur- und Wiederherstellungsprozessen beschäftigt. Dabei belässt der Organismus es jedoch nicht: Seine Bemühungen schießen über das Ziel hinaus und **es kommt zu einer**

Verbesserung der Funktion. Gibt es keine Erholung (kein Essen, Stress im Job) nach einer Trainingseinheit, läuft dieser Prozess sehr schleppend ab und man fühlt sich länger schlapp. Profis z.B. versuchen direkt nach einer Trainingseinheit eine kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeit einzunehmen, um schneller wieder fit zu werden.

3. Life-Balance

Die Trainingsdauer hängt natürlich wesentlich vom vorhandenen Zeitbudget ab, welches du oder ihr zur Verfügung habt. Aus diesem Grunde solltest du dir immer erst überlegen, ob ein Familienmitglied oder ein Freund auch am Training teilnehmen kann (**Aktivitäten koppeln**). Besser sogar: ihr trainiert gemeinsam. So kann bei Technikübungen der andere immer korrigieren oder zumindest auf Technikfehler aufmerksam machen. Zudem macht ein gemeinsames Training auch Spaß, da man sich sehr gut unterhalten kann. Hier sind ein paar Beispiele:



- du läufst, dein Partner/deine Partnerin fährt Rad
- du läufst und schiebst deine Kleinen im Babyjogger
- du fährst mir dem Rad, deine Familie mit dem Auto. Kurz duschen, fertig.
- zur Arbeit mit dem Rad
- mit dem Zugseil trainieren (zur Stärkung der Schwimmmuskulatur)
- Rollentrainer beim Fernsehen und oder Texte diktieren (Diktiergerät), evtl. lesen/lernen
- mit Freunden trainieren

4. Motivation

Wenn man zusammenhält und für ein gemeinsames Ziel einsteht, kann einen niemand mehr aufhalten! Jedoch gibt es auch mal so kleine Rückfälle, die dich in das bequeme und passive Leben zurückholen möchten. Deswegen:

- Trainingsplan in die Küche hängen, damit jeder aus der Familie Bescheid weiß
- die Frühe/Abend nutzen, wenn die Kleinen noch/ schon schlafen
- Schwimmbadöffnungszeiten nutzen (diese haben meist auch sehr spät noch auf)
- mit Freunden fest verabreden

Zum Schluss das Wichtigste nochmals auf einen Blick:

- 1) **Es ist wichtig, keine Möglichkeit auszulassen, sich zu bewegen.**
- 2) **Körperliches Training führt zu Ermüdung. Ziel ist es, einen Trainingseffekt zu erreichen. Dieser stellt sich dann nach einer Ruhephase ein.**

- 3) Die Leistungsfähigkeit nimmt während der Trainingseinheit ab.**
- 4) In der Ruhe zeigt der Körper Anpassungsprozesse -> es kommt zu einer Verbesserung der Funktion.**
- 5) Wann immer es möglich ist, versuche Aktivitäten zu koppeln und mit anderen abzusprechen, wann ihr trainiert.**