

MARIO SCHMIDT-WENDLING

TRIATHLON

ERFOLG AUF DER
LANGDISTANZ

Training für
ambitionierte
Athleten



MEYER
& MEYER
VERLAG

Triathlon: Erfolg auf der Langdistanz

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MARIO SCHMIDT-WENDLING

**TRI
ATH
LON**

**ERFOLG AUF DER
LANGDISTANZ**

**Training für
ambitionierte
Athleten**

MEYER & MEYER VERLAG

Triathlon: Erfolg auf der Langdistanz

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314247

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Startsprung/Vorwort	16
1 Einleitung	17
2 Quo vadis Triathlon?	20
3 Die Athletentypen	23
3.1 Das Alphetier	24
3.2 Graf Zahl	25
3.3 Der Social-Media-Athlet	26
3.4 Der Ungeduldige	26
3.5 Der Grübler	27
3.6 Frauen	28
3.7 Der Waldmensch	28
3.8 Der Champion	29
4 Die Arbeit des Trainers	32
4.1 Was bietet ein Trainer?	33
4.1.1 Personifizierter Schweinehund	33
4.1.2 Mangelnde Zeit zur eigenständigen Trainingsplanung	33
4.1.3 Gefühl des Abgebens	33
4.2 Technische Veränderungen	34
4.3 Die Aufgaben eines Trainers	35
4.4 Das Zusammenspiel zwischen dem Athleten und dem Trainer	36
4.5 Dinge, die einen Coach verstimmen	38
4.5.1 Mangelnde Kommunikation	38
4.5.2 Pushy E-Mails	38
4.5.3 Social-Media-Wahn	39
4.5.4 Teilen von Trainingsplänen, Texten und Tabellen	39
4.5.5 Vorhaltungen zum Trainingskonzept	39
4.5.6 Großzügige und kreative Interpretation des Trainingplans	40
4.5.7 Ungeduld	40
4.6 Die Handschrift des Trainers	41
4.7 Unterschiedliche Trainertypen	42
4.7.1 Der Vereinstrainer	42
4.7.2 Der Freizeit- oder Social-Media-Trainer	42
4.7.3 Aktive Profisportler	43
4.7.4 Ehemalige Profisportler	43
4.7.5 Wissenschaftler	44
4.7.6 Empiric Scientists	44
4.8 Was macht einen guten Trainer aus?	45

4.9	Empfehlungen an „junge“ Trainer	47
4.9.1	Schaffe, schaffe – Häusle baue	47
4.9.2	Aus- und Weiterbildung sind elementar	47
4.9.3	Mentoring	47
4.9.4	Entwicklung einer eigenen Methodik	47
4.9.5	Evidenzen zur eigenen Methodik	48
4.9.6	Respekt gegenüber Traditionen und „älteren“ Coaches	48
4.9.7	Eingestehen von Fehlern	48
4.9.8	Markieren von Texten und Grafiken mit dem eigenen Namen oder Logo	48
5	Trainingslehre im Langdistanztriathlon	50
5.1	Was ist denn eigentlich genau dieses Training?	50
5.2	Das Prinzip der Superkompensation: Ist das überhaupt praktikabel anwendbar?	50
5.3	Die Periodisierung	52
5.3.1	Die Off-Season	53
5.3.1.1	Empfehlungen zur Gestaltung einer effektiven Off-Season	56
5.4	Leistungsphysiologie trivial	57
5.4.1	VO ₂ max oder aerobe Kapazität	59
5.4.1.1	Trainingsempfehlungen zur Steigerung der VO ₂ max	60
5.4.2	Vlamax oder glykolytische Power	60
5.4.2.1	Trainingsempfehlungen zur Verringerung der Vlamax	61
5.4.3	Zusammenfassung Stoffwechsel	61
5.5	Trainingsbereiche und Intensitätszonen	62
5.5.1	Kritik am High Intensity Interval Training (HIIT) oder schneller durch (HIT)-Intervalle	65
5.5.1.1	Verletzungsgefahr	66
5.5.1.2	Unspezifisch	66
5.5.1.3	Mentale Fähigkeiten	66
5.5.1.4	Verschlechterung der Vlamax	66
5.6	Verteilung der Trainingsbereiche	67
5.7	Das Wechselspiel von Be- und Entlastung	69
5.7.1	Endokrine Balance	71
5.7.2	Functional Overreaching, Non-Functional Overreaching und Übertraining	72
5.7.2.1	Ist das Ganze bewusst provozierte Ermüdung?	72
5.7.2.2	Welche Form von Müdigkeit erlebe ich aktuell?	72
5.7.2.3	Symptome eines Non-Functional Overreachings und Übertrainings	73
5.7.2.4	Wege aus dem Übertraining	74

5.8	Bewertung der Trainingsbelastung oder neudeutsch: Load Management	75
5.8.1	Subjektive Einschätzung des Athleten	76
5.8.2	Stressmessung mit der Herzratenvariabilität (HRV)	78
5.8.2.1	Physiologie	78
5.8.2.2	Dominanz des sympathischen Zweigs	79
5.8.2.3	Dominanz des parasympathischen Zweigs	79
5.8.2.4	Troubleshooting	80
5.8.2.5	Die Bedeutung der Atmung und ihr Einfluss auf die HRV	80
5.8.2.6	Messung	80
5.8.2.7	Bewertung und Transfer in die Sportpraxis	81
5.9	Regenerationsmaßnahmen	81
6	Schwimmen	83
6.1	Schwimmen vs. Schwimmen im Triathlon	84
6.1.1	Trainingszeit	84
6.1.2	Wettkampfanforderung	84
6.1.3	Körperliche Voraussetzungen	85
6.1.4	Bewegungsvorstellungsvermögen oder Wassergefühl	86
6.2	Schwimmertypen	86
6.2.1	Der Denker	87
6.2.2	Der Kraftmeier	87
6.2.3	Der Kicker	88
6.2.4	Der Gleiter	88
6.2.5	Der Könner	89
6.3	Der Versuch, Schwimmen technisch zu erklären	89
6.4	Technikfehler und ein falsches Technikleitbild	91
6.4.1	Zu lange Gleitphase	93
6.4.2	Falscher Atemrhythmus	98
6.4.3	Die Ellbogenvorhalte	101
6.4.4	Kopfposition	103
6.4.5	Handstellung	104
6.4.6	Beinschlag	105
6.5	Training	107
6.5.1	Techniktraining	107
6.5.1.1	Einarmschwimmen	109
6.5.1.2	Abschlagschwimmen	109
6.5.1.3	Faustschwimmen	109
6.5.1.4	Brust Arme/Kraul Beine	110
6.5.1.5	Streamlinedrill	110
6.5.1.6	Schwimmen mit Paddles und Pullbuoy	111

6.5.2	Andere Schwimmlagen	111
6.5.3	Intensitäten und Pausenlängen	112
6.5.4	Die Länge der Teilstrecken	114
6.5.5	Weniger Variationen	115
6.5.6	Aufbau einer Trainingseinheit	116
6.6	Trainingsmittel	117
6.6.1	Paddles	118
6.6.2	Pullbuoy	120
6.6.3	Band/Ankle Strap	121
6.6.4	Schnorchel	124
6.6.5	Metronom	126
6.6.6	Zugseil	127
6.6.6.1	Warm-up	127
6.6.6.2	Techniktraining	127
6.6.6.3	Verbesserung der Kraftfähigkeiten	128
6.6.6.4	Herz-Kreislauf-Training	128
6.6.6.5	Equipment	128
6.6.6.5.1	Startposition	129
6.6.6.5.2	Zugbewegung	130
6.6.7	Flossen	131
6.6.8	Weitere Hilfsmittel	132
6.7	Diagnostik und Testverfahren	132
6.7.1	Frequenzrampe	133
6.7.2	30-Minuten-Test	134
6.7.3	100er-Abbruch	134
6.7.4	Standardserien	135
6.7.5	Laktatdiagnostik	135
6.8	Schwimmen im Freiwasser	136
6.8.1	Zielsetzung	136
6.8.2	Umbau von Pooleinheiten ins Freiwassertraining	137
6.9	Allgemeine Tipps	138
6.9.1	Trinken und Essen während des Schwimmtrainings	138
6.9.2	Langbahn vs. Kurzbahn	139
6.9.3	Schwimmen als Fitnessinstrument verstehen	140
6.9.4	Schwimmbrillen	140
6.9.5	MP3-Player	140
6.9.6	Gruppentraining	141
6.9.7	Warm-up	141
6.9.8	Expertenrat	141
6.10	Gesundheitliche Risiken	142
6.10.1	Chlorallergie	142
6.10.2	Ohrenschmerzen	142
6.10.3	Schwimmerschulter	142

7	Radfahren	144
7.1	Equipment	145
7.1.1	Laufräder	146
7.1.2	Reifen	147
7.1.3	Antrieb	148
7.1.4	Trinkflaschen und Verstaungsoptionen	149
7.1.5	Aerohelm	149
7.1.6	Radschuhe	150
7.2	Aero is Everything!	151
7.3	Haltung auf dem Rad	153
7.3.1	Hände	153
7.3.2	Ellbogen und Arme	154
7.3.3	Nacken, Schultern und Gesicht	154
7.3.4	Oberkörper	154
7.3.5	Füße und Zehen	155
7.4	Sitzposition	155
7.4.1	Sitzhöhe	155
7.4.2	Schuhplattenposition	156
7.5	Radbeherrschung	158
7.5.1	Kurventechnik	158
7.5.2	Gangwechsel/Schalten	158
7.5.3	Wiegetritt	159
7.5.4	Bergabfahren	159
7.5.4.1	Reifen	159
7.5.4.2	Luftdruck	160
7.5.4.3	Schnellspanner	160
7.6	Die Wahl des richtigen Rades	161
7.6.1	Radtraining im Winter	162
7.6.1.1	Equipment	162
7.6.1.2	Vor Fahrtantritt	163
7.6.1.3	Während des Trainings	163
7.6.1.4	Nach dem Training	164
7.6.2	Indoortraining	165
7.6.2.1	Spinning Bike	165
7.6.2.2	Freie Rolle	166
7.6.2.3	Turbo Trainer	166
7.6.2.4	Smart Trainer	166
7.6.3	Vorteile des Indoortrainings	167
7.6.4	Nachteile des Indoortrainings	168
7.6.5	Trainingssoftware und Apps	170
7.6.5.1	Pro	171
7.6.5.2	Kontra	171

7.7	Allgemeine Tipps	172
7.7.1	Bekleidung	172
7.7.2	Werkzeug, Schlauch und Pumpe	173
7.7.3	Trinkflaschen und Energieversorgung	173
7.7.4	Radcomputer	174
7.7.5	Radpflege	174
7.7.6	Mobiltelefon, Ausweisdokument und Geld	174
7.7.7	Training in der Gruppe	174
7.7.8	Radsportveranstaltungen	175
7.7.9	Radfahr-Knigge	176
7.8	Radtraining	176
7.8.1	Vorteile des Radtrainings	177
7.8.2	Nachteile des Radtrainings	177
7.8.3	Techniktraining	178
7.8.3.1	Einbeiniges Fahren	183
7.8.3.2	Einbeindominanz	183
7.8.3.3	Spin-up	183
7.8.3.4	Bobbles-Lift (Bobbles ist hessisch für Po)	184
7.8.3.5	Push-Push-Pull	184
7.8.3.6	Hundekot-Drill	184
7.8.3.7	Toe-Touch-Drill	184
7.8.3.8	Top-only-Drill	185
7.8.4	Die optimale Trittfrequenz	185
7.8.4.1	Niedrige Frequenz (60-70 U/min)	186
7.8.4.2	Höhere Frequenz (85-95 U/min)	186
7.8.4.3	Optimale Frequenz (80-85 U/min)	187
7.8.4.4	Training der Trittfrequenz	187
7.8.4.4.1	Frequenzstaffel	188
7.8.4.4.2	Frequenzpyramide	188
7.8.4.4.3	Frequenzsteigerung	189
7.8.4.4.4	Frequenz, endbeschleunigt	189
7.8.4.5	Kontrolle des Tretmusters	190
7.8.5	Training der Aeroposition	190
7.8.5.1	„Aerointervalle“	190
7.8.5.2	Normale Intervalle	191
7.8.5.3	Training der Beweglichkeit	191
7.8.6	Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels	191
7.8.6.1	Grundlagenausdauer	191
7.8.6.2	Kraftausdauer/Ausdauerkraft	193
7.8.6.3	VO ₂ max	194
7.8.6.4	Ironman®-spezifische Intervalle	195
7.8.7	Trainingsterrain	198

7.8.8	Leistungsgesteuertes Radtraining mit dem Powermeter	199
7.8.8.1	Hardware	199
7.8.8.2	Einfache Benutzung und Handhabung	200
7.8.8.3	Präzise und verlässliche Leistungsdaten	201
7.8.8.4	Robustheit	201
7.8.8.5	Preis-Leistungs-Verhältnis	202
7.8.9	Vorteile des wattgesteuerten Radtrainings	202
7.8.10	Powermetermetriken	204
7.8.10.1	Functional Threshold Power (FTP)	204
7.8.10.2	Normalized Power (NP)	208
7.8.10.3	Intensity Factor (IF)	208
7.8.10.4	Variabilitätsindex (VI)	209
8	Laufen	210
8.1	Equipment	210
8.1.1	Schuhe	210
8.1.2	Schnellschnürung	213
8.1.3	Kompressionsstrümpfe	214
8.2	Lauftechnik	215
8.2.1	Die Schrittfrequenz	217
8.2.1.1	Messung der Frequenz	220
8.2.1.2	Bestimmung des Ausgangswerts	221
8.2.1.3	Training der Schrittfrequenz	221
8.2.2	Kopfposition und Gesicht	223
8.2.3	Schultern, Arme, Hände	223
8.2.4	Haltung	224
8.3	Technikfehler selbst feststellen	226
8.3.1	„Schlammwade“	226
8.3.2	Unterschiede im Sohlenabrieb im Seitenvergleich	226
8.3.3	Hornhaut	227
8.3.4	Hüpfendes Blickfeld	227
8.4	Training	227
8.4.1	Gesamtes Laufvolumen	229
8.4.1.1	Verletzungshistorie	230
8.4.1.2	Körperbau	231
8.4.1.3	Alter	231
8.4.1.4	„Lebenskilometer“	231
8.4.2	Der lange Lauf	232
8.4.3	Trainingstempo der Intervalle	233
8.4.4	Koppelläufe	235
8.4.5	Die Wahl des Untergrunds	237
8.4.6	Trainingseinheiten	239
8.4.6.1	Steigerungsläufe	239
8.4.6.2	Minderungsläufe	240
8.4.6.3	Seilspringen oder Ankle Jumps	241

8.4.6.4	Technikelemente als Intervalle	241
8.4.6.5	Nasenatmung	241
8.4.6.6	100- oder 200-m-Intervalle	242
8.4.6.7	Hügelläufe/Hügelsprints	244
8.4.6.8	Yasso 800	246
8.4.6.9	Galloway-Methode	247
8.4.6.10	Das Lauf-ABC	248
8.4.6.11	Aquajogging	249
8.4.6.12	Laufbandtraining	251
8.4.7	Allgemeine Tipps zum Lauftraining	252
8.4.7.1	On-/Off-Schema	252
8.4.7.2	Laufen im frischen vs. im ermüdeten Zustand	252
8.4.7.3	Umfangsstigerung von Woche zu Woche	253
8.4.7.4	No Pain, no Gain	253
8.4.8	Laufwettkämpfe	253
9	Ernährung	255
9.1	Fueling	256
9.2	Alltagsernährung	256
9.3	Flüssigkeitsversorgung außerhalb des Sports	259
9.4	Flüssigkeitsversorgung im Sport	259
9.4.1	Hyponatriämie	260
9.4.2	Bestimmen der Natriumkonzentration im Schweiß	263
9.4.3	Berechnung der Schweißverlustrate	264
9.4.4	Transfer in die Sportpraxis	266
9.5	Krämpfe	271
9.5.1	Hitzekrämpfe	272
9.5.2	Krämpfe durch Ermüdung	272
9.6	Idealgewicht und Renngewicht	273
9.6.1	Immunsystem	275
9.6.2	Trainingsadaptation	275
9.6.3	Hormonelles Gleichgewicht	275
9.6.4	Knochengesundheit	276
9.7	Nahrungsergänzungsmittel/Supplemente	277
10	Verletzungen und Krankheiten	278
10.1	Pflege des Immunsystems	278
10.1.1	Schwimmen	278
10.1.2	Radfahren	279
10.1.3	Laufen	279
10.2	Orthopädische Probleme	281
10.2.1	Häufige Verletzungsbilder	283

10.2.1.1	Schwimmen	283
10.2.1.1.1	Nacken	283
10.2.1.1.2	Schulter	284
10.2.1.1.3	Ellbogen	284
10.2.1.2	Radfahren	284
10.2.1.2.1	Nacken	284
10.2.1.2.2	Knie	284
10.2.1.3	Laufen	285
10.2.2	Wiederaufnahme des Trainings nach Verletzungen	285
10.2.3	Einsatz von Schmerzmitteln	286
10.2.4	Relatives Energiedefizitsyndrom, kurz RED-S	287
11	Training und Wettkämpfe unter Hitzebedingungen	289
11.1	Umgebungsbedingungen	290
11.1.1	Evaporation	290
11.1.2	Konduktion	290
11.1.3	Konvektion	291
11.1.4	Radiation	291
11.2	Was passiert bei Hitze im Körper?	291
11.2.1	Strategien zur Reduktion der „Hitzelast“	294
11.3	Hitzeadaptation	294
11.4	Anpassungen durch Hitzetraining	297
11.5	Durchführung und Periodisierung der Hitzeadaptation	297
11.6	Strategien zur Kühlung	305
11.6.1	Pre-Cooling	305
11.6.2	Per-Cooling	306
11.7	Anpassen der Pacingstrategie für ein Hitzerenner	308
11.7.1	Ego	308
11.7.2	Unwissenheit	309
11.7.3	Fehlendes Troubleshooting	309
11.7.4	Anpassung der aufzunehmenden Kohlenhydratmenge	309
11.7.5	Flüssigkeitsmenge begrenzen	309
12	Der Wettkampf	310
12.1	Auswahl des Rennens	310
12.1.1	Jahreszeitpunkt des Rennens	312
12.1.2	Wettkampfformat	313
12.1.3	Qualifikation für die Ironman®-Weltmeisterschaften Hawaii	313
12.1.4	Reiselogistik	316
12.1.4.1	Vor Reiseantritt	317
12.1.4.2	Während der Reise	317
12.1.4.3	Allgemeine Tipps	318
12.1.4.4	Reisedokumente	318
12.1.4.5	Weiterführende Autofahrt	319

12.1.5	Witterungsbedingungen	319
12.1.5.1	Schwimmen	319
12.1.5.2	Radfahren	320
12.1.5.3	Laufen	320
12.1.6	Rennen in Asien	320
12.2	Die letzten vier Wochen vor der Langdistanz	321
12.2.1	Das Tapering	322
12.2.2	To-do-Liste für die letzten vier Wochen vor der Langdistanz	324
12.2.2.1	Massage	324
12.2.2.2	Pediküre	325
12.2.2.3	Bike-Check-up	325
12.3	Die Rennwoche	326
12.3.1	Allgemeine Verhaltensregeln	326
12.4	Die letzten 48 Stunden vor dem Startschuss	327
12.4.1	Zwei Tage vor Check-in bzw. Radabgabe	328
12.4.2	Beutel Swim-to-Bike	329
12.4.3	Beutel Bike-to-Run	330
12.5	Vorwettkampftag	332
12.6	Der Rucksack am Wettkampfmorgen	334
12.7	Checkliste am Wettkampfmorgen (noch im Hotel oder zu Hause)	336
12.7.1	Zeitlicher Ablauf nach Eintreffen in der Wechselzone 1 (T1)	336
12.8	Die Wettkampfstrategie	338
12.8.1	Body-Inventory-Phase	338
12.8.2	Stay-in-Here-and-Now-Phase	341
12.8.3	Zombiephase	342
12.8.4	Realistisches Powermeterpacing im Ironman®	342
12.8.4.1	Unterschiedliche Steigungen	343
12.8.4.2	Gegen- und Rückenwind	343
12.8.4.3	Rolling Hills	344
12.8.4.4	Praxisbeispiel zum Powermeterpacing	344
12.8.5	Pacing im Laufen	345
12.8.6	Troubleshooting im Wettkampf	346
12.8.7	Verhalten in der Verpflegungsstelle auf dem Rad	348
12.9	Die Verpflegung auf der Langdistanz	350
12.9.1	Wettkampfwoche und Carboloadung	351
12.9.2	Ballaststoffe und Natrium	353
12.9.3	Tipps für die Wettkampfwoche	354
12.9.4	„Henkersmahlzeit“ am Vorabend des Wettkampfs	354
12.9.5	Wettkampfmorgen	355

12.9.6	In-Competition-Strategie	355
12.9.6.1	Planung der Strategie	355
12.9.6.2	Die Verpflegung per se	356
12.9.6.2.1	Riegel oder Gel	357
12.9.6.2.2	Training the Gut	358
12.9.6.2.3	Magen-Darm-Probleme im Wettkampf	360
12.9.7	Die Finish Line	362
12.9.8	The Day after – wie geht es weiter?	363
12.9.8.1	Wiederaufnahme des Trainings	363
12.9.8.2	Regenerationsprotokoll nach einer Langdistanz	364
12.9.8.2.1	Tag 1-4	364
12.9.8.2.2	Tag 5-7	365
12.9.8.2.3	Tag 8-12	365
12.9.8.2.4	Tag 13-18	365
12.9.8.3	Wann kann das nächste Rennen stattfinden?	366
13	Schlusswort, Danksagung und Widmung	368
Anhang	370
1	Exemplarischer Trainingsplan für 16 Wochen	370
2	Literaturverzeichnis	387
3	Über den Autor	416
4	Bildnachweis	416

STARTSPRUNG/VORWORT

Triathlon ist so viel mehr als Schwimmen plus Radfahren plus Laufen. Mit diesem Credo versuchen wir, in der Trainerausbildung vor allem eins zu vermitteln: Ein einfaches Rezept für das Training kann es nicht geben.

Insbesondere vor dem Hintergrund der Erkenntnisse zur Komplexität des menschlichen Leistens auf physiologischer und psychologischer Ebene zeigt sich, vor welchen Herausforderungen Trainer stehen: Sie sind Experten für Sportbiologie, Trainingslehre, sie müssen das kleine Einmaleins der Sportpsychologie ebenso beherrschen wie methodisch-didaktische Komponenten des Trainierens. Dabei zeichnen sich gute Trainer vor allem durch eins aus: eine eigene Trainerphilosophie, mit der es gelingt, undogmatisch in der Summe der vielen alltäglichen Fragen rund um das Training nach Antworten zu suchen, die zu ihrem jeweiligen Athleten passen.

Durch diese Eigenschaft ist mir Mario Schmidt-Wendling schon früh in seiner Laufbahn als Trainer aufgefallen. Das scharfe Beobachten seiner Athleten und die Gabe, die erreichbaren Ziele abzugrenzen, haben ihm geholfen, seine eigene persönliche Trainingsphilosophie zu entwickeln. Diese hat er auch während der Trainerausbildung bei der Deutschen Triathlon Union in vielen offenen und kritischen Diskussionen stets hinterfragt und weiterentwickelt.

In diesem Sinne wünsche ich den Leserinnen und Lesern mit dem Interessensgebiet Triathlon, dass auch für sie dieses Buch ein Startsprung in die Entwicklung einer eigenen, für sie passenden Trainingsphilosophie sein kann.

Neben den vielen Zahlen rund um das Training darf dabei aber eines nicht auf der Strecke bleiben: der Mensch, das soziale Wesen, ist so viel mehr als die Summe seiner Teile.

Viel Spaß beim Lesen und Trainieren

Dennis Sandig

Wissenschaftskordinator und Referent für Bildung der Deutschen Triathlon Union

1 EINLEITUNG

Muss das sein? Noch ein Buch über Triathlon?

Diese Frage habe ich mir auch gestellt, als die Anfrage seitens des Verlags zu diesem Buchprojekt an mich herangetragen wurde. Aber eigentlich war es schon immer mein Traum, mein Wissen und meine Erfahrungen aus über 30 Jahren im Ausdauersport und davon über 15 Jahre als Berufscoach in Vollzeit in irgendeiner Form zu Papier bringen.

Träume gehen ja durchaus auch in Erfüllung und so habe ich mich hingesezt und dieses Wissen niedergeschrieben. Die theoretischen Grundlagen zum Thema Training, Physiologie und Sport per se haben mich bereits im Teenageralter sehr fasziniert und ich habe damals einige Bücher regelrecht verzehrt. In Erinnerung blieb stets *Alles unter Kontrolle* von Neumann, Pfützner und Hottenrott, welches ich lange Zeit in meiner Sporttasche mit mir durch die Gegend getragen habe.

Die Tatsache, dass ich nun im gleichen Verlag, fast 30 Jahre später, meine Ideen, Ansätze und Prinzipien zum Langdistanztriathlon veröffentlichen darf, erfüllt mich mit Stolz und mein persönlicher Kreis scheint sich zu schließen.



Abb. 1: „Alles unter Kontrolle“

Ich habe bereits vor einigen Jahren kleinere Artikel zu allen Aspekten rund um das Thema Langdistanztriathlon in Form eines Blogs oder für Magazine bzw. für die von mir betreuten Athleten verfasst. Mir war und ist der Wissenstransfer eine Herzensangelegenheit, denn als Sportler und Trainer habe ich, wie viele andere Menschen im Alltag auch, einige Fehler gemacht. In meinen Augen sichern aber genau diese Fehler das Überleben der Menschheit, denn wer über Reflexionsvermögen verfügt, Fehler erkennt und daraus Veränderungen ableiten kann, wird daraus gestärkt und wissender hervorgehen.

Ich möchte möglichst vielen Sportlern mit dem Ziel Langdistanz dabei helfen, die unter anderem von mir gemachten Fehler zu vermeiden, Vermeidungsstrategien zu entwickeln und einen Weg mit weniger Steinen hin zum Erfolg auf der Langdistanz einzuschlagen.

Dabei spiegelt dieses Buch meinen aktuellen Wissensstand und meine über die Jahre immer wieder auf den Prüfstand gestellten Ansätze wider. Den Begriff der Philosophie möchte ich dabei ungerne nutzen, er wird mir zu inflationär in diesem Zusammenhang verwendet. Ich möchte und kann dabei nicht das Attribut für mich vereinnahmen, alles zu wissen und somit der Hüter des heiligen Triathlongrals zu sein.

Mir ist durchaus bewusst, dass es komplett unterschiedliche Ideen, Prinzipien und Ansätze gibt, wie eine Langdistanz vorbereitet und gestaltet werden kann. Ich bin mir jedoch sehr sicher, dass ich einen dieser zum Teil komplett unterschiedlichen Wege gefunden habe, der einer großen Anzahl von Sportlern auf dem Weg zur Erfüllung ihrer Wettkampfträume helfen konnte. Dabei kann ich auf einen Erfahrungsschatz von weit über 1.000 erfolgreichen, individuell gecoachten Langdistanzrennen mit unzähligen WM-, EM- und nationalen Titeln verweisen.

Als Ehemann, Familienvater und Freiberufler sind mir die Tücken des Alltags durchaus bewusst und ich kann sehr gut nachvollziehen, dass neben dem Sport auch noch ein Leben außerhalb des Mikrokosmos Triathlon stattfindet. Ich möchte mit diesem Buch Sportler sensibilisieren, die im Internet postulierten Dinge und Behauptungen nicht unreflektiert für bare Münze zu nehmen. Ich kann seit einigen Jahren beobachten, wie vermeintlich neue Strömungen im Training, in der Ernährung und rund um das eingesetzte Material als Neuheiten vermarktet werden.

Dabei möchte ich keinesfalls den Anspruch einer wissenschaftlichen Arbeit erheben, werde aber eine Vielzahl an Quellen im Appendix anführen, auf die ich meine Trainingsprinzipien aufgebaut habe. Vielleicht findet aber auch mancher Trainer Ideen und Tipps, die ihn in seiner täglichen Arbeit unterstützen können. Mir ist dabei durchaus bewusst, dass ich mit einigen Punkten anecken werde und nicht jedermanns Vorstellungen in Sachen Langdistanztriathlon treffen werde.

Apropos jedermann, ich werde mich in diesem Buch auf die männliche Anrede beschränken, damit der Text nicht zu sperrig wird. Als glücklicher Vater von vier Töchtern möchte ich dem Vorwurf des Chauvinismus, der fehlenden Gleichberechtigung und des fehlenden Respekts dem weiblichen Geschlecht gegenüber gerne entgegentreten und hoffe auf das Verständnis der Leserinnen.

Es kann keine pauschal formulierten Trainingsprogramme in meinen Augen geben, denn ich sehe jeden Athleten weit über das Sportliche hinaus als Individuum. Vielmehr möchte ich die Prinzipien und Grundlagen vermitteln, um eigene und hoffentlich auch richtige Entscheidungen bezüglich der Trainingsplanung zu treffen. Der Vollständigkeit halber habe ich im Appendix dieses Buchs dennoch einen exemplarischen Rahmentrainingsplan für die letzten 16 Wochen vor einem Langdistanzwettkampf für einen fiktiven Athleten erstellt, um einen möglichen Weg dorthin aufzuzeigen.

Eine gewisse Vorbildung in der Sportpraxis, aber auch in der Theorie setze ich beim Leser voraus, denn das Projekt Langdistanztriathlon sollte nicht für Anfänger des Triathlons gedacht sein.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich mit diesem Buch zum Nachdenken und zu Diskussionen anregen könnte, denn dann hätte ich meine Vision und Mission mit diesem Buch erfüllt.

Ich wünsche mir sehr, dass dieses Buch, wie bei mir damals auch, in den Sporttaschen mancher Athleten zum Nachschlagen mitgetragen wird und nach einigen Jahren ein Nachfolgeautor ebenfalls schreibt, dass ich ihn mit diesem Buch inspirieren konnte. Es gibt kein wirkliches Richtig oder Falsch im Sport, man darf und sollte durchaus auch anderer Meinung sein und sich dabei auf jeden Fall reiben.

Reibung ist gut und wichtig, denn durch Reibung entsteht bekanntlich auch Wärme.

Train hard AND smart!

Mario Schmidt-Wendling

2 QUO VADIS TRIATHLON?

Triathlon stellt immer noch eine sehr junge Sportart dar. Die Geschichte dreier amerikanischer Marinesoldaten, die aus einer Bierlaune heraus den Ironman®-Triathlon auf Hawaii ins Leben gerufen haben, ist gerade mal etwas älter als 40 Jahre und sollte den meisten Triathleten bekannt sein. Seit den rauen Anfängen hat die Professionalisierung des Triathlons unglaublich an Fahrt aufgenommen und es gibt wohl kaum eine andere Sportart, die eine derart rasante Entwicklung vollzogen hat.

Als ich Ende der 1980er-Jahre die ersten Bilder vom Triathlon auf Hawaii gesehen habe, waren für mich Triathleten Exoten in viel zu schrillen und knappen Klamotten. Die Ecke der Randsportarten wurde recht schnell verlassen und mit der Aufnahme ins olympische Programm haben weltweit Sportverbände finanzielle Mittel von Staatsseite zur Verfügung gestellt bekommen. Die Deutsche Triathlon Union (DTU) ist fester Bestandteil des Deutschen Olympischen Sport Bunds (DOSB) und stellt die weltweit mitgliederstärkste Dachorganisation dar.

Mich hat die Offenheit neuen Dingen gegenüber und der unbändige Drang nach Innovationen im Triathlon schon immer sehr fasziniert. Doch nicht jede Innovation war und ist von dauerhaftem Erfolg, manches ist nach kurzer Zeit direkt wieder in der Versenkung verschwunden.

Dinge wie beispielsweise der Seat Shifter, mit dem man den Sattel in der Horizontalen verschieben und während der Fahrt die Sitzposition der jeweiligen Topografie anpassen konnte oder der Fahrradrahmen ohne Sitzrohr, dafür aber mit einem federnden Oberrohr, konnten sich, ähnlich wie die 26-Zoll-Laufradgröße, nicht bis heute durchsetzen.

Aber nicht nur in Sachen Equipment waren und sind Triathleten bis in die heutige Zeit sehr innovativ und immer auf der Suche nach Leistungssteigerung. Auch die Trainingswissenschaft im Ausdauersport und speziell im Triathlon hat enorme Erkenntnisse in den letzten Jahren erlangt. Neue und immer günstiger werdende Messgerätschaften und Methoden und deutlich größere Forschungsbudgets sorgen für mehr Power in der Trainingswissenschaft.

Gerade in den letzten 5-8 Jahren wurden diese Erkenntnisse durch die sozialen Medien einem größeren Personenkreis zugänglich und aus diesem Kreis haben manche daraus sogar ein Geschäftsmodell in den Dienstleistungssegmenten Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik oder Bike-Fitting gegründet. Einige davon haben eine Art Gurustatus erlangt, allerdings ohne eine solide Ausbildung im Bereich Sport genossen zu haben.

Die Tatsache, selbst aktiver und erfolgreicher Triathlet zu sein oder auf eine solche erfolgreiche Karriere zurückblicken zu können, macht prinzipiell noch nicht einen guten Trainer oder Coach aus. YouTube®-Tutorials und das Lesen mancher Printmagazine können und dürfen nicht eine solide Ausbildung ersetzen. Für mich ist es nach wie vor unverständlich, dass das Berufsbild des Trainers auch heute immer noch nicht geschützt ist. Ein jeder kann sich so nennen, ohne auch nur einen einzigen Nachweis der Qualifikation führen zu müssen.

In anderen Berufsgruppen, die mit Menschen bzw. mit deren Gesundheit umgehen, wird eine Berufsausbildung oder ein Staatsexamen verlangt, im Sport leider immer noch nicht. Oftmals stehen dabei finanzielle Interessen im Vordergrund, die Verantwortung über die Gesundheit der Sportler spielt erschreckenderweise recht schnell eine untergeordnete Rolle. So kommt es immer mehr dazu, dass wissenschaftliche Erkenntnisse teilweise fehlinterpretiert und im Internet beworben werden.



Abb. 2: Frank auf Facebook®

TRIATHLON ERFOLG AUF DER LANGDISTANZ

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat 2020 eine Initiative gestartet, mit der von Verbandsseite lizenzierte Trainer ein digitales Logo erhalten, damit diese auf ihren Webseiten und weiterem Marketingmaterial sofort als qualifizierte Trainer sichtbar sind und sich dadurch von Trainern ohne fundierte Ausbildung abgrenzen können.



Abb. 3: Lizenz-Badge der Deutschen Triathlon Union (DTU)

Darüber hinaus greifen einige Printmagazine, Blogs und YouTube®-Channels vermeintlich neueste Erkenntnisse ebenfalls auf. Dabei wird nicht immer auf Sinnhaftigkeit und Evidenzen geprüft und es werden vorschnell Erkenntnisse publiziert, die dann urplötzlich 1-2 Jahre später wieder verschwinden.

Ich kann durchaus nachvollziehen, dass man als Betreiber oder Herausgeber eines Magazins oder einer Social-Media-Plattform immer wieder entsprechenden Inhalt liefern muss, um die Aufmerksamkeit der Besucher zu erhaschen und die Anzahl der Klicks zu steigern. Doch leider sorgt dies zusehends für Verwirrung unter den Sportlern.

Ich erlebe es immer wieder, dass Sportler sich an mich wenden, weil sie sich im Dschungel dieser Informationen nicht mehr zurechtfinden und nicht mehr selbst für sich erkennen können, welche Informationen richtig, falsch, wichtig, unwichtig oder schlichtweg ungeeignet sind.

Wie bereits in der Einleitung geschrieben, kann und sollte man als Trainer nicht von sich behaupten, dass nur der eigene Weg der allein richtige ist. Es gibt bekanntermaßen viele Wege, die nach Rom führen. Einige davon sind steiniger, also mit vielen Hürden gespickt, andere wiederum führen komplikationsfreier zum Erfolg.

Als Trainer steht man vor der Wahl, ob man „oldschool“ arbeitet, oder als innovativ gilt, weil man eben bei allen neueren Strömungen gleich mit auf den Zug aufspringt und unreflektiert und ohne Testphase neue Prinzipien mit Sportlern anwendet. Ich selbst bin da eher zurückhaltend.

Was das bedeutet und warum eine konservative Herangehensweise, die auf das Wesentliche beschränkt ist, nicht nachteilig ist, versuche ich, in den nachfolgenden Kapiteln zu erläutern.

3 DIE ATHLETENTYPEN

Ich kann rückblickend sagen, welch ein großes Privileg und Glück es ist, mit einer sehr großen Zahl von Sportlern seit 2004 zusammenarbeiten zu dürfen. Dieser Athletenpool bestand bzw. besteht aus Anfängern, Übergewichtigen, Diabetikern, Nachwuchssportlern und ü60-Jährigen bis hin zu Para-Triathleten, Ironman®-Hawaii-Teilnehmern, Amateurlweltmeistern und Sportlern mit Weltspitzenniveau. Jeder dieser Sportler verfügt über eine höchst individuelle Historie mit eigenen Problemstellungen, Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Allein diese große Streuung soll aufzeigen, wie unterschiedlich Athleten in ihrer Ausprägung sein können. Es wird relativ schnell klar, dass allgemein gültige Empfehlungen oder sogar das Befolgen von Rahmenplänen, die eben nicht die individuellen Stärken und Schwächen berücksichtigen, nicht zwingend zum Erfolg führen können. Der Athlet sollte demnach als Individuum gesehen werden. Dabei zählen nicht nur rein physiologische und trainingsrelevante Marker. Die Persönlichkeit und der Charakter des Sportlers spielen eine mindestens ebenbürtige Rolle.

Einige Strukturen und Verhaltensmuster haben sich in den Jahren meiner Tätigkeit als Trainer wiederholt gezeigt, sodass ich irgendwann diese Eigenschaften bündeln und katalogisieren konnte und sich daraus acht verschiedene Athletentypen für mich herausgebildet haben. In diesen Gruppierungen findet man Sportler aus beiden Geschlechtern. Ich habe dennoch Frauen nochmals als gesonderte Gruppe angeführt, da wir, wie wir später noch sehen werden, einige besondere Attribute bei ihnen wiederfinden werden. Die Einteilung in diese unterschiedlichen Gruppen soll dabei nicht als pauschales Schubladendenken verstanden werden. Es sind vielmehr immer wieder sichtbare Verhaltensmuster, die ich nachfolgend zeigen möchte.

Hierbei spielen auch zum Teil Berufsgruppen eine wichtige Rolle. Da ich prinzipiell vorurteilsfrei bin, wünsche ich mir, dass sich kein Leser persönlich auf den Schlipps getreten fühlt, wenn er einem bestimmten Berufsstand zugehörig ist oder sich vielleicht sogar in irgendeiner Form ertappt fühlen sollte. Wenn man sich in einer der acht Gruppen wiederfindet, bedeutet das nicht, dass man vorverurteilt oder bei mir in Ungnade fallen wird. Ich habe diese Kategorien bewusst mit in dieses Buch einfließen lassen, um beim Leser für ein Nachdenken und Reflektieren der eigenen Verhaltensmuster im Sport zu sensibilisieren.

Auch hier bedeuten Ausnahmen die Regel, zumal das „Vorurteil die hochnäsige Empfangsdame im Vorzimmer der Vernunft“ (Zitat Karl Heinrich Waggerl) für mich darstellt. Es sind lediglich Beobachtungen meinerseits, auf die man im Coaching entsprechend auch Bezug nehmen sollte.

Gerade die Zusammenarbeit mit komplett unterschiedlichen Persönlichkeiten macht den Job als Trainer für mich so interessant. Eine Zugehörigkeit oder Einordnung in eine dieser Gruppen bedeutet nicht, dass ein Athlet erfolgsfern bleiben muss, denn wenn man die Besonderheiten der jeweiligen Gruppe kennt, erkennt und berücksichtigt, lassen sich daraus Topleistungen und Siege entwickeln. Meine Kategorisierung soll die Stärken und Schwächen der jeweiligen Gruppen aufzeigen.

3.1 Das Alphatier

Das Alphatier ist fast ausschließlich männlichen Geschlechts und zwischen 35 und 55 Jahren alt und meistens im Beruf des Bankers, Juristen oder in geschäftsführender Position zu Hause tätig. Für das Alphatier gibt es in der Regel nur ein Tempo, nämlich Vollgas. Ruhezeiten, lockeres Training und Entlastungswochen passen nicht zu seiner Lebensauffassung. Erschreckend oft sind auch Ärzte in dieser Gruppe vertreten. Sie sind dabei oft sehr unreflektiert und haben zum Teil nur rudimentäre Vorstellungen bezüglich Leistungsphysiologie und Training per se.

Das Alphatier neigt dazu, aus jedem Training eine Art Wettkampf oder einen Vergleich der primären männlichen Geschlechtsorgane zu machen, denn wenn ein Training nicht schmerzhaft gewesen ist, dann ist es in den Augen des Alphatiers auch kein Training, sondern Zeitverschwendung.

Im Radtraining in einer Gruppe ist das Alphatier immer in vorderster Front zu sehen. Es toleriert nur schwerlich, wenn der neben ihm fahrende Athlet das Vorderrad auf gleicher Höhe hat. Das Alphatier ist der klassische „Vorderradstrecker“, muss sein Vorderrad immer einige Zentimeter vor dem seines Nachbarn positionieren.

Das Training des Alphatiers wird fast immer gemäß des Prinzips *no Pain no Gain* zu schnell absolviert. Durch das zu schnelle Trainingstempo entwickelt sich der Fettstoffwechsel meistens nicht optimal, die maximale Laktatbildungsrate (V_{lmax}) ist bei diesen Sportlern daher meist erhöht, was durch eine große Kohlenhydratmenge im Training und Wettkampf teilweise kompensiert wird.

Die Fehlentwicklung des Metabolismus (Stoffwechsel) führt dazu, dass die Wettkampfergebnisse auf der Langdistanz meist in Relation schlechter als auf der Mittel- oder Ironman 70.3®-Distanz sind. Als Resultat dieser schlechteren Ergebnisse wird fälschlicherweise abgeleitet, dass das Training zu lasch im Vorfeld gewesen sein muss.

Die Kommunikation des Athleten und die Dokumentation des Trainings im Tagebuch lässt oft sehr zu wünschen übrig. Kritik seitens des Trainers wird selten angenommen, Zuhören zählt nicht gerade zu den Stärken des Athleten, denn es lässt sich nur ungern Dinge vorschreiben. Die Trainingsplanerfüllung, wenn auch fast immer zu intensiv, liegt bei fast 100 % der Vorgabe.

Um ein noch halbwegs vernünftiges Trainingstempo zu erreichen, setze ich als Coach die Tempovorgaben bewusst niedriger an, da ich weiß, dass diese Vorgaben seitens des Athleten immer übererfüllt werden müssen.

3.2 Graf Zahl

Graf Zahl gehört zu einer Gruppe, die erst in den letzten Jahren mit der Verbreitung trainingswissenschaftlicher Themen in den sozialen Medien entstanden ist. Graf Zahl ist ebenfalls fast ausschließlich männlich und in der Altersgruppe 18-45 Jahren mehrheitlich zu finden. Seine Neigung zur Bewertung von Zahlen spiegelt sich auch im Beruf wider. Ingenieure, Controller und IT-Spezialisten bilden die größte Berufsgruppe.

Graf Zahl hat eine sehr technokratische Vorstellung von Training. Er denkt, dass Training ausschließlich bestimmten Algorithmen unterliegt und dass man, basierend auf den Zahlen, alles bis ins letzte Detail planen kann. Hierzu kann Graf Zahl auf nahezu alle Mess-Devices, die der Markt so hergibt, zurückgreifen. Er sammelt Daten, verliert sich zu sehr in der Tiefe seiner Datensätze, aber ohne Transfers in die Praxis daraus abzuleiten.

Es kommt teilweise zu einem zeitlich größeren Einsatz der Analyse des Trainings als zum eigentlichen Training selbst. Graf Zahl hat selten in seiner Kindheit Sport im Verein betrieben, er ist der klassische Spätstarter. Ihm fehlt dadurch ein gewisses Körpergefühl, er kann Trainingsbelastungen ohne Uhr, Tacho, Powermeter usw. fast nicht einschätzen. Fällt ein Messgerät aus, so verliert Graf Zahl schnell die Kontrolle, Training und Wettkampf werden frühzeitig abgebrochen.

Die Kommunikation bezieht sich primär auf Austausch und Bewertung von Metriken. Wenn z. B. die Bodenkontaktzeit beim Laufen im Seitenvergleich links/rechts bei 47,6-52,4 liegt, so gerät er ins Grübeln. Die Trainingsvorgaben werden penibel absolviert, leider wird dabei aber das subjektive Gefühl ignoriert, was durchaus zu einem sogenannten *Non-Functional Overreaching* führen kann.

3.3 Der Social-Media-Athlet

Der Social-Media-Athlet ist in beiden Geschlechtern zu finden und selten älter als 45 Jahre. Einer speziellen Berufsgruppe lässt er sich hier nicht zuordnen. Er ist der Hipster unter den Athleten, trägt von Kopf bis Fuß abgestimmte Kleidung und kopiert dabei den Look mancher Profis. Für ihn ist die optische Darstellung sehr wichtig und er definiert sich sehr über Likes- und Followerzahlen in den sozialen Medien. Fast jedes Training wird dort dokumentiert, eine Kamera ist in jedem Training dabei.

So, wie er in Sachen Mode und Equipment auf der Höhe ist, so unstet ist er leider auch in Sachen Training. Liest er in einem Magazin etwas über einen neuen Trainingsansatz, so wird dieser direkt ins eigene Training integriert. Kommt dann einige Wochen später etwas Neues auf den Tisch, so wird das dann auch wieder direkt aufgegriffen.

Der Social-Media-Athlet lässt sich zu sehr von den Dingen beeinflussen, die er eben in den sozialen Netzwerken bei anderen Sportlern sieht und springt schnell auf den Zug von Trainingschallenges (Everesting, Zwift®-Rennen, Streak Running etc.) auf.

Unter den Social-Media-Athleten befinden sich überdurchschnittlich viele Veganer. Er entwickelt nur schlecht eine solide Basis und Vertrauen in sein Training, was dann wiederum oft zu schlechteren Wettkampfergebnissen führt. Er ist oftmals vor Wettkämpfen mehr mit dem Posten von Bildern beschäftigt, als den Fokus auf sich und seine Stärken zu lenken.

Geht dann der Wettkampf daneben, liegt es fälschlicherweise meistens an äußeren Faktoren, wie z. B. der Ernährung, dem Wetter etc. Apropos Wetter, er scheut in der Regel schlechtes Wetter und ist selten im Besitz von Trainingsbekleidung für widrige Witterungsbedingungen.

Leider beschränkt sich seine Kommunikation oft eher auf die sozialen Medien, als dass er sich dem Trainer anvertraut.

3.4 Der Ungeduldige

Der Ungeduldige ist ca. zu zwei Dritteln männlichen Geschlechts und es gibt ihn in allen Altersklassen. Eine spezielle Berufsgruppe lässt sich ihm nicht zuordnen.

Im Begriff Ausdauersport steckt das Wort Ausdauer drin. Dies ist aber eine Fähigkeit, über die der Ungeduldige zwar physisch verfügt, aber im mentalen Bereich ist er da eher defizitär aufgestellt. Ihm geht die Leistungsentwicklung nicht schnell genug, Ruhephasen und Entlastungswochen bringen ihn regelrecht um den Verstand, insbesondere dann, wenn er gleichzeitig noch ein Social-Media-Athlet ist und sieht, dass andere Sportler deutlich mehr als er selbst trainieren.

Der Ungeduldige kann Schwächen nur schlecht zugeben und neigt dazu, Trainingsumfänge um 10-15 % zu verlängern. Ähnlich wie beim Alphetier muss der Plan etwas entschärft erstellt werden, um am Ende die gewünschte Zielsetzung im Training zu erzielen. Geschieht das nicht, so neigt der Ungeduldige zu Verletzungen.

Beweglichkeits- und Athletiktraining sind ihm ein Gräuel, er sieht darin keine Notwendigkeit und will seine Trainingszeit eher mit Schwimmen, Radfahren und Laufen verbringen, was dann in Kombination mit zu hohem Kilometerumfang ein erhöhtes Verletzungsrisiko darstellt.

Ist der Ungeduldige dann verletzt, so verliert er enorm schnell an Motivation und stellt die große Sinnfrage, ob er den Sport weiterhin betreiben möchte. Der Motivationsverlust verschwindet dann schon recht schnell und die Wiederaufnahme des Trainings erfolgt zu früh, zu schnell und zu intensiv, sodass er erneut in seiner Abwärtsspirale gefangen ist.

Der Ungeduldige muss mit viel Wissen und Hintergrundinformationen gefüttert werden, um ihn aus seiner Ungeduld herauszuholen. Er kommuniziert oft und gerne.

3.5 Der Grübler

Der Grübler ist meist männlichen Geschlechts und eher in den Altersklassen 25-40 Jahren zu finden. Auch ihm lässt sich keine besondere Berufsgruppe zuordnen.

Er lässt sich sehr schnell und sehr leicht von seinem Trainingsweg abbringen. Sobald er liest, was andere Sportler für Einheiten trainieren, hinterfragt er sich und seinen Weg. Er kann nur schwer Selbstvertrauen aus seinem eigenen Training ziehen, hadert mit sich, ist mit seinen Trainingseinheiten im Nachgang unzufrieden und teilweise sehr fatalistisch.

Er leidet unter der sogenannten *Stravanoia*, lässt sich von Trainingsleistungen anderer Sportler auf der Plattform Strava® negativ beeinflussen. Wenn er z. B. in der Wettkampfwoche von anderen Sportlern hört, dass diese sechs Läufe über 30 km absolviert haben und er keinen einzigen, dann ist das Rennen für ihn im Vorfeld eigentlich schon gelaufen.

Der Grübler bewertet leider sich und seine Leistung zu früh im Wettkampf, anstatt damit bis zur Analyse der Ergebnisliste im Nachgang zu warten. Das hat zur Folge, dass er im Rennen sehr früh kapituliert und eher zu einem DNF (Did Not Finish) neigt.

Auch ihm muss man sehr viele theoretische Argumente liefern, damit er ein Vertrauen in die eigene Stärke entwickelt. Seine Kommunikation ist regelmäßig, wenn auch oft eher negativ, sowohl in Wortwahl als auch im Inhalt. Der Grübler hat neben dem Social-Media-Athlet die geringsten Werte im Soll/Ist-Vergleich zwischen geplantem Training und tatsächlicher Planerfüllung.

3.6 Frauen

Wie zu Beginn dieses Kapitels bereits erwähnt, findet man weibliche Athletinnen auch in allen anderen Gruppen. Ich möchte dennoch einige Besonderheiten im Coaching von Frauen anführen. Frauen lassen sich oft leichter trainieren als Männer. Irgendwie sind sie dabei deutlich entspannter, müssen nicht jedes Training in ein testosteronbefeuertes Wettrennen ausarten lassen und stellen nicht ihr Trainingskonzept dauernd auf den Prüfstand. Sie halten sich oft penibel an die Vorgabe, aber ohne dabei die Verbindung zu ihrem Körper zu verlieren.

Da sie oft nicht ganz so technikaffin wie Männer sind und ihnen die diversen Metriken und Parameter eher gleichgültig sind, entwickeln sie meist eine bessere Fähigkeit, sich und ihre Belastung richtig einzuordnen.

Sie neigen eher dazu, zu wenig als zu viel im Training zu absolvieren, aber nicht aus Faulheit, sondern weil sie ihren Körper sehr gut einschätzen können. Einige hadern jedoch mit ihrem Körpergewicht, weil ein vermeintliches Schönheitsideal in ihren Augen nicht erfüllt wird. Das führt leider oft dazu, dass sie zu wenig Energie in Form von Essen aufnehmen, sowohl im Alltag als auch im Trainingsbetrieb.

Wenn man es als Trainer schafft, die Vorteile und die Wichtigkeit des Essens zu vermitteln, so sind Frauen wahre „Trainingssoldaten“, die in Summe deutlich belastbarer als Männer sind. Sorry, liebe Geschlechtsgenossen, das sieht nicht gut für uns aus!

3.7 Der Waldmensch

Der Waldmensch ist zum größten Anteil männlich und startet meist in den höheren Altersklassen. Man findet ihn oft in geschäftsführenden Positionen, unter Polizisten, Feuerwehrmännern und im Handwerk. Ich bezeichne ihn als sehr *schmerzbefreit*, er ist sehr robust und verfügt über eine hohe Belastungsverträglichkeit. Dabei spielt es für ihn keine Rolle, was auf dem Plan an Trainingseinheiten zu finden ist, er absolviert diese unabhängig von Wetter, Tageszeit und Tagesform.

Dabei spielt für ihn das Aussehen eine eher untergeordnete Rolle. Ihm ist es einerlei, ob das Radtrikot farblich zur Radhose passt und ob die Beine glatt rasiert sind. Sein Fahrrad ist oft älteren Baujahrs, was ihn aber nicht davon abhält, sehr starke Leistungen damit abzuliefern. Oftmals ist sein Material in sehr schlechtem Zustand, die Kette seines Rades ist vollkommen verschmutzt, was ihn aber nicht sonderlich stört.

Der Waldmensch ist prädestiniert für die Langdistanz, er verfügt über sehr gute Ausdauerwerte, sodass man ihn durchaus, keinesfalls geringschätzend gemeint, auch als einen Diesel bezeichnen könnte. Um Einheiten mit höherer Intensität macht er lieber einen Bogen, stattdessen würde er lieber lang und locker trainieren. Seine maximale Laktatbildungsrate ist meist recht niedrig und eine bestimmte Ernährungsweise spielt für ihn keine Rolle, denn er isst, was auf den Tisch kommt.

In der Gruppe der Waldmensch findet man überproportional viele Athleten, die bereits seit den 1990er-Jahren dem Triathlon verfallen sind. Der Waldmensch ist eher still in seiner Kommunikation, aber man kann sich auf ihn verlassen, denn was im Plan steht, wird auch absolviert, auch wenn es nicht präzise und täglich im Trainingstagebuch dokumentiert wird.

3.8 Der Champion

Champions gibt es selbstverständlich in beiden Geschlechtern und in allen Altersstrukturen. Sie alle vereint ein sehr gutes Körpergefühl und eine gewisse Intuition, wann im Training hingelangt bzw. vielleicht auch mal ein Ruhetag eingebaut werden kann. Sie vertrauen eher ihrem Gefühl als den auf den Uhren angezeigten Parametern.

Interessanterweise stimmen ihre Empfindungen fast immer mit den gemessenen Werten überein. Generell würde ich Champions eher als Macher und weniger als Haderer oder Grübler bezeichnen. Sie lassen sich nicht vorschnell durch Informationen aus dem Internet oder Magazinen von ihren Prinzipien abbringen, sondern lassen solche Informationen erst einmal sacken und wägen sehr genau ab, ob solch eine Veränderung Sinn machen könnte. Sie sind geduldig, wissen um eine gewisse zeitliche Dauer zur Entwicklung bestimmter Fähigkeiten im Training. Ihre Geduld wird durch zielorientiertes Handeln und Denken untermauert. Hierbei werden keine Schnellschüsse, unüberlegte Panik-Trainingseinheiten eingeschoben, sondern eher Vertrauen in das eigene Trainingskonzept entwickelt.

Champions sind sich der Bedeutung und Wichtigkeit von Regeneration und Balance sehr bewusst, sie können besser vom Triathlon gedanklich abschalten als alle anderen Gruppen mit Ausnahme des Waldmenschens. Sie sind in ihrer Kommunikation sehr präzise, können sehr differenziert ihren aktuellen Status vermitteln. Sie sind sehr verbindlich, besprochene Dinge werden eingehalten und sie sind sehr pünktlich und diszipliniert in ihrem Tageswerk.

Der Champion bildet ein Netzwerk von Menschen, die ihn auf seinem Weg begleiten. Trainer, Physiotherapeuten, Lebenspartner etc. bilden dabei ein Team.