

Trainingsprinzipien

Oder auch:

Was man sich vor dem neuen Trainingsjahr durch den Kopf gehen lassen sollte.

Es ist unwichtig, welche Belastung man aushält, es ist wichtig wie viel man gesund umsetzen kann

Wenn jemand ausgeruht ist, hält er sehr starke Belastungen aus; aber nur ein trainierter Athlet kann solch eine Belastung gefahrlos in etwas Positives umformen – für Untrainierte ist eine unangemessene Belastung nur voll von Risiko.

Vom Allgemeinen zum Spezifischen

Im Trainingsjahresablauf ändern sich die Anforderungen bezüglich der Trainingspezifikationen – Beispielhaft ist es im Zeitraum November-Dezember-Januar möglich sehr allgemein zu trainieren (Rennen auf Wegen, Skifahren), aber mit einer Annäherung an den Jahreshöhepunkt ist es wichtig, dass sich die Trainingseinheiten maximal dem Wettkampfcharakter annähern (Intervalle im Gelände, Kartentraining).

Das Prinzip der wachsenden Intensität

Arbeite mit deiner Energie – Das Training am Jahresanfang sollte keine extremen psychischen Schmerzen verursachen; Im Gegensatz dazu ist es aber im Wettkampfvorbereitendem, sowie im Wettkampfzeitraum notwendig alles aus sich herauszuholen und die gesamte Energie in eine Richtung zu leiten; Beispielhaft sollte ein Intervalltraining von 10 x 3' vom Einsatz und der Intensität im Januar anders aussehen als im Mai.

Vergiss trotz allem nicht, dass die Gesamtbelastung weiter steigen sollte.

$$\text{Intensität} + \text{Umfang} = \text{Belastung}$$

(→ „Paradoxon“ siehe weiter unten sowie „Belastungsaufbau“ auf orientierungslauf.de)

Intervalltraining ist effizienter als Laufen mit konstantem Tempo

Das Intervalltraining ermöglicht höhere Umfänge bei einer bestimmten Intensität, bzw. kürzere Regenerationszeiten bei gleichen Umfängen im Vergleich zum Training mit stetiger Geschwindigkeit (Bsp. 3x 1000m vs. 1x 3000m).

Achtung, bei steigender Belastung steigen auch die Regenerationszeiten deutlich.

Das Paradoxon steigender Belastung bei fallenden Umfängen

Die Laufumfänge sollten im Frühling kleiner werden, die Belastung dennoch anwachsen, denn der steigende Anteil der intensiveren Einheiten, die eine längere Regenerationszeit benötigen, steigt.

Diese Einheiten und Wettkämpfe verlangen euch zudem viel mehr mentale Energie ab. Dauerläufe bleiben im Training nach wie vor erhalten.

Aerobe Kapazitäten sind idealerweise im Wald zu suchen

Anders gesagt: Versuche die Ausdauer im Gelände zu trainieren – Beim Ausdauertraining geht es um die Anpassung der Muskeln, somit ist es notwendig bestmöglich die Muskelgruppen anzupassen, die ihr während der Wettkämpfe beansprucht.

Du bist ein OLäufer, trainiere OL

Es gibt keine Abkürzungen; Niemand wird ein Weltelite-Orientierungsläufer ohne Kartentrainings, ohne Quer- und Geländeläufe sowie eine Vielzahl an absolvierten Wettkämpfen.

Fordere das Gelände

Die geforderte (körperliche) Leistung im OL unterscheidet sich von der von „flachen“ Läufen: insbesondere durch eine häufige Änderung der Intensität, dem vom Gelände vorgegebenen Widerstand und dem dafür notwendigen Einsatz (bergauf, bergab, Sprünge, Strauchler...); Diese Änderungen sind energetisch anders gedeckt als die beim Laufen mit konstanter Geschwindigkeit, deswegen ist es richtig wettkampftypische Bedingungen auch ins Training einfließen zu lassen.

Lerne Kartensprache

Kennst du das ABC, kannst du Wörter bilden, kennst du Wörter, kannst du Sätze bilden... Auch die Kartensprache ist eine Symbolsprache die man beherrschen sollte: man sollte die Kartenvorschriften (ISOM/ISSOM) im Detail kennen, man sollte typische Bilder in verschiedenen Geländearten im Kopf haben... Wenn dies der Fall ist, dann kann das Gehirn die Karteninformationen sehr viel effizienter verarbeiten und das Gehirn sich diese einfacher merken.

Bereite dich mental vor

Zerlege dir verschiedenste O-Aufgaben in einzelne Teile. Lass dich nicht überfordern, zerlege dir Großes in Kleines; Sei auf überraschende Ereignisse vorbereitet – negative, aber auch positive.

Zum Training gehört auch Speis und Schlaf

Eine ungenügende Ernährung und wenig Schlaf verlängern die Regenerationszeit und provozieren Verletzungen; Allein eine mangelhafte Ernährung kann zum Übertraining (da es nicht mehr möglich ist, die verbrauchte Energie aufzunehmen) und zur teilweisen Unterversorgung mancher Organe führen.

Informiertes Training ist effizienter

Interessiere dich immer wozu dein Training gut ist und wie es richtig durchgeführt werden soll; Das wissen was und wie man trainiert erhöht deutlich die Trainingseffizienz.

Wer im Winter trinkt, durstet nicht im Sommer

Durch eine regelmäßige Flüssigkeitszunahme bei längeren Einheiten lernt den Körper richtig mit seinem Wasservorrat umzugehen – dies fördert Schweiß im richtigen Maß und dadurch kann der Körper im Sommer besser mit hohen Temperaturen umgehen.

Umso näher man dem Jahreshöhepunkt kommt, umso wichtiger wird das System

Am Anfang des Trainingsjahres kann jede Möglichkeit zum Trainieren genutzt werden, man kann sich selbst seinen Bedingungen anpassen; Gegenteilig hierzu sollte in der finalen Vorbereitung jede Phase seinen Sinn und festen Platz haben.

Dehnung dient zur Prävention von Muskelverletzungen

Eine genügende Dehnung senkt deutlich die Möglichkeiten, dass Muskeln überdehnt, bzw. gerissen werden können; Vor intensiven Einheiten und Wettkämpfen genügend warmlaufen!

Es zahlt sich aus.

Grundlage: problemfreie Gesundheit

Jede Erkrankung verlangsamt drastisch deine hartnäckig erarbeitete Leistungssteigerung, bzw. wirft dich sogar zurück; Somit steht deine Gesundheit an erster Stelle – und dies ist keine hohle Phrase; manchmal ist es besser nein zu sagen, als eine Erkrankung zu riskieren.

Falls es trotz allem zur Krankheit kommt, erforscht und behebt die Ursachen.

Regeneration gehört zum Training

Viel hilft nicht immer viel, die Pause ist eine der wichtigsten Stellschrauben im Trainingsverlauf. Der Besuch einer Sauna oder eines Physiotherapeuten kann die Regeneration deutlich beschleunigen.

Wenn du feierst, schäm dich nicht, und verlangsame

Zum Leben gehört auch manche Feier, falls du mal deinen Organismus mit Alkohol schwächst, so gestehe es dir ein und passe das Training an – ein geschwächter Körper neigt schneller dazu krank zu werden.

Die Menge ist des Gifte Maß!

Begrüße Fehler und lerne von ihnen

Fehlermachen ist natürlich, nutze sie und wachse mit ihnen.

Text:

Radovan Novák

Tschechischer Cheftrainer und

WM-Medaillengewinner

Übersetzung & Erweiterung:

Josef Neumann

Bundestrainer, C-Kader

und Andreas Lückmann

www.orientierungslauf.de