

# Leseprobe

## Vorwort & Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

”

„Wenn ich doch nur einen Kompass hätte, der mir aufzeigt, wie ich mein Training in der Praxis ausrichten soll...”

In der Schlüsselszene des Films *Sully* wird Flugzeugpilot Chesley Sullenberger, gespielt von Tom Hanks, gehörig unter Druck gesetzt. Er muss sich verantworten für die Notlandung mit seinem Passagierflugzeug. Denn obwohl sein brisantes Landemanöver im Hudson River, mitten im Fluss, erfolgreich verlief, so zeigten spätere Auswertungen: Es hätte wohl Alternativen zu dieser Notwasserung gegeben. Beachtung verdient Sullys Reaktion auf die Anschuldigungen: „Wir hörten von den Computersimulationen. Zudem sahen wir die Simulationsflüge echter Piloten“, erklärt er, um dann wirklich ernst zu werden. Mit vorwurfsvoller Stimme sagt er: „Ehrlich gesagt kann ich kaum glauben, wie wenig bei alledem die *menschliche Komponente* berücksichtigt wird.“

In der Originalfassung spricht Sullenberger vom *human factor* – und spielt damit unter anderem auf notwendige Reaktionszeiten, Analysen und Entscheidungen im Cockpit an. Wie der Pilot betont, habe er dafür gerade einmal 208 Sekunden zur Verfügung gehabt. Durch seine Ausführungen lässt Sully auf plastische Weise deutlich werden: Ein Flugzeug in der Wirklichkeit zu steuern, noch dazu eines, das nach Vögelschlag abzustürzen droht, ist eben *keine* Simulation.

Das, was diese Filmszene aussagt, gilt im Sporttraining ebenso. Denn auch dort wird die menschliche Komponente oftmals nicht ausreichend gewürdigt. Um dieser These Ausdruck zu verleihen, betrachten wir einmal Folgendes: Regelmäßig werden in der Sporttheorie unter laborähnlichen Bedingungen Erkenntnisse generiert. Diese Erkenntnisse werden sodann häufig direkt in die Praxis übertragen. Dort aber treffen sie natürlich auf leibhaftige Menschen – diese haben allesamt unterschiedliche Rahmenbedingungen, eine bestimmte Verfassung, Stärken und Schwächen, eine gewisse Motivationslage und nicht zuletzt ein Leben jenseits des Sports. Es ist offensichtlich, welche Diskrepanz auch hier zwischen „Simulation“ und Wirklichkeit herrscht.

Soll heißen: Auf der einen Seite gibt es eine Welt wie aus dem Lehrbuch, eine Welt mit optimalen Bedingungen und Eindeutigkeit in jeglicher Hinsicht. Auf der anderen Seite gibt es die wirkliche Welt, in der vieles vage und unklar ist. Um es mit Bezug zum Sport prägnant auf den Punkt zu bringen: Die sportliche Theorie bietet idealisierte Ratschläge, die sportliche Praxis aber fordert individualisierte. Eines meiner Hauptmottos bei der Gestaltung von Trainingsprozessen lautet daher: individualisieren statt idealisieren!

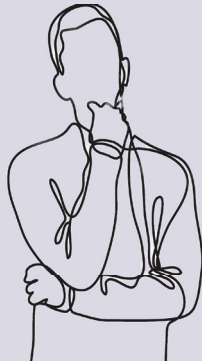
Was bedeutet das Motto konkret? Es bedeutet zunächst einmal, dass für jeden Sportler der optimale Trainingsweg unterschiedlich ist. Die Kunst im Trainingsprozess besteht demzufolge darin, festzulegen, wie dieser individuelle Weg zu gestalten ist – und wie er *nicht* zu gestalten ist. Es gilt, Geeignetes auszuwählen, gute Entscheidungen zu treffen und unterwegs ganz viele Fragen erfolgreich zu beantworten.

Einige Beispiele für Fragen aus dem Trainingsalltag finden sich auf der nächsten Seite. Die ein oder andere von ihnen dürfte dir sicher bekannt vorkommen. Ganz deutlich wird durch diese Fragen: Nicht nur im Cockpit des Flugzeugs,

sondern auch auf den Sportanlagen dieser Welt sollten wir stets die menschliche Komponente im Blick haben.

Damit es gelingt, den *human factor* ausreichend zu berücksichtigen, sollten wir meines Erachtens unseren Blick unbedingt öffnen. Wir müssen lernen, Sportler als individuelle Menschen zu betrachten und Sporttraining als ganzheitlichen Prozess.

?
Mögliche Fragestellungen im Trainingsprozess

Worauf soll der Fokus in meinem Training liegen?	Wie raffe ich mich bei diesem Regenwetter zum Training auf?	Pause am Freitag oder am Samstag?
Dieser Wettkampf, jener – oder keiner?	Dehnen – vor dem Training oder danach? Und: Bringt es was?	Training, Berufliches oder die Familie?
	Gibt es für mich sinnvollere Konzepte als mein aktuelles?	Soll ich so trainieren wie mein Kollege?
	Ich hab Schnupfen. Darf ich damit ein wenig trainieren?	Eher bei Puls 140 oder eher bei 155?

Dies bedeutet unter anderem, dass wir Sportlern nicht etwa allgemeine Trainingspläne überstülpen. Sondern, dass wir ihre individuelle Situation berücksichtigen. Konkret sind Faktoren wie Zeitbudget, Motive und Persönlichkeitsmerkmale zu bedenken, um geeignete Trainingswege zu finden.

Kurzum: Mein Eindruck ist nicht etwa, dass es im Bereich des Sporttrainings am Fachwissen mangelt. Wohl aber mangelt es an Werkzeugen, um die Trainingstheorie in die persönliche (!) Praxis zu übertragen. Diese missliche Situation hat bei mir im Laufe der Zeit einen Wunsch entstehen lassen – nämlich jenen, ein solches Werkzeug zur Hand zu haben, um die Lücke zwischen Theorie und Praxis zu schließen.



### Drei Thesen zu Theorie und Praxis im Sport

**These 1:** Im sportlichen Training wird der *menschliche Faktor* in vielen Fällen nicht ausreichend gewürdigt. So existiert eine sportliche „Lehrbuch-Welt“ mit optimalen Bedingungen – und die wirkliche Welt mit realen Menschen. Die Theorie bietet Idealisierendes, die Praxis erfordert Individualisiertes. Es klafft also eine Lücke zwischen Theorie und Praxis.

**These 2:** Es mangelt derzeit an Werkzeugen, um diese Lücke zwischen Trainingstheorie und -praxis zu schließen.

**These 3:** Um dem *menschlichen Faktor* gerecht zu werden, sollten wir unseren Blick öffnen, Sportler als individuelle Menschen und Trainingsprozesse ganzheitlich betrachten.

*Die Thesen werden in diesem Buch durch etliche Beispiele gestützt.*

Das Ergebnis meines Wunsches und all meiner Überlegungen hältst du in den Händen: den ZIPP-Kompass. Dieser schlägt eine Brücke zwischen der Trainingstheorie und der Trainingspraxis – was enorm wertvoll ist, scheitern Trainingsprozesse doch oft genau an diesem Punkt. Mit dem Kompass lässt sich der Fokus auf sämtliche Bereiche richten, die im eigenen Trainingsprozess bedeutsam sind.

Konkret tut der Kompass das, was ein Kompass eben tut: Er wird dir als Wegweiser dienen und dir helfen, erfolgreich durch deinen Trainingsprozess zu steuern. Zugleich kann er dich auf den richtigen Weg zurückführen, solltest du einmal von ihm abgekommen sein.

Die Besonderheit? Der ZIPP-Kompass lässt sich auf allen Leistungsniveaus einsetzen und in allen Sportarten. Daher sind in diesem Buch auch keine konkreten Trainingseinheiten für deine eigene Sportart zu erwarten, sondern generelle Ideen, Anregungen, Orientierungshilfen und ganz viele Beispiele. Letztlich wirst du begreifen, wie Training funktioniert.

Konkret wird im *Kapitel 1* dieses Buches der ZIPP-Kompass kurz vorgestellt. In *Kapitel 2* führe ich Grundlagen zur Trainingslehre aus. Solltest du in dem Thema bereits fit sein, so kannst du die Unterkapitel 2.1 bis 2.6 überspringen. In *Kapitel 2.7* bis *2.9* betrete ich Neuland, lege den Fokus unter anderem auf das Thema Trainingsqualität und gelange dabei zu wahrlich beachtlichen Erkenntnissen.

*Kapitel 3* schließlich bildet das Herzstück dieses Buches. In ihm geht es um die konkrete Verwendung des ZIPP-Kompasses in der Praxis. In diesem Zuge wird immer wieder deutlich werden, dass der Kopf eine zentrale Rolle spielt, wenn wir uns Trainingsprozessen widmen.

**Auf geht's, zeig's Dir! Viel Freude beim Kennenlernen des ZIPP-Kompasses – und viel Erfolg mit ihm in deiner Praxis!**

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

## 1. Der ZIPP-Kompass in der Theorie

- 1.1 Wie trainieren? Übliche Empfehlungen
- 1.2 Ein Tool zur Trainingsprozessgestaltung?
- 1.3 Trainingsprozesse gestalten mit dem ZIPP-Kompass
- 1.4 Chancen und Grenzen des ZIPP-Kompasses

## 2. Grundlagen des Trainierens

- 2.1 Training – eine Definition
- 2.2 Motorische Fähigkeiten
- 2.3 Energiebereitstellung & Muskelfasertypen
- 2.4 Wie(so) wirkt Training?
- 2.5 Trainingsprinzipien
- 2.6 Belastungsnormative
- 2.7 Sportpsychologische Trainingsverfahren
- 2.8 Coaching
- 2.9 Qualität im Training

## 3. Der ZIPP-Kompass in der Praxis



3.1 Ziele setzen

3.2 Impulse setzen

3.3 Prioritäten setzen

3.4 Pausen setzen

## Ergänzungen

Trainingsfehler & Fehlerprophylaxe  
Trainingsfragen & Trainingsmythen  
Zur Bedeutung von Zielen  
Alle Thesen dieses Buches  
Trainingsprozessplanung  
Fazit & Ausblick  
Fachwortregister  
Quellenverzeichnis