

SOLL betrachten

Eine zentrale Regel im sportlichen Training besagt: Die Wettkampfbelastung bestimmt die Trainingsbelastung. Soll heißen: Auf das, was im Wettkampf (beziehungsweise, allgemeiner formuliert, an Tag X) gefordert ist, sollte im Training vorbereitet werden. Damit dies gelingen kann, gilt es zuallererst, die Erfordernisse des Wettkampfes an Tag X genau zu erforschen. Es ist sinnvoll, dies schon im Rahmen der Zielsetzung zu tun. Denn ein Ziel für einen Wettkampf lässt sich nur dann adäquat festlegen, wenn die genauen Rahmenbedingungen des Wettkampfes bekannt sind.

Der Wettkampf mit seinem Anforderungs- und Belastungsprofil gibt demzufolge ein Stück weit vor, welche Ziele wir formulieren sollten. Und welche Impulse wir anschließend wählen, um uns auf den Wettkampf vorzubereiten.

Betrachten wir als Beispiel die Sportart Handball: Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob du an Wettbewerben im Hallen-, Feld- oder Beach-Handball teilnimmst und ob ein Spiel zweimal 5 oder zweimal 30 Minuten dauert. Je näher



Wir tangieren hier den Bereich Trainingsgestaltung. Den Zielwettkampf zu erforschen, ist indes im Zuge von Standortbestimmung und Zielformulierung sinnvoll. Nur, wenn unser persönlicher *Tag X* im Detail bekannt ist, lassen sich Ziele für Wettkampf und Training ableiten. Daher wird der Aspekt bereits in diesem Kapitel – und dann in Kapitel 3.2 näher – betrachtet.

du erforschst, was nötig ist, umso präziser lassen sich deine Grobziele sowie die Feinziele festlegen und die Impulse für das Training planen.

Wie wertvoll es ist, die Rahmenbedingungen exakt zu kennen, illustriert die Geschichte von Don Thompson. Thompson war Wettkampf-Geher und erlebt 1956 bei den Olympischen Spielen in Melbourne auf der 50-Kilometer-Strecke einen denkwürdigen Einbruch. Der Brite liegt aussichtsreich auf Platz fünf, doch die australische Hitze macht ihm mächtig zu schaffen; 5000 Meter vor dem Ziel kollabiert er schließlich. Thompson bleibt nichts, als das Rennen aufzugeben.

Aus der Niederlage zieht der Athlet seine Lehren: *Das werde ihm nicht noch einmal passieren*, sagt er sich. Mit großer Akribie und Hingabe bereitet er sich auf die Olympischen Spiele vier Jahre später in Rom vor. Hier ist Hitze bei immens hoher Luftfeuchtigkeit vorprogrammiert – und entsprechend präpariert sich Thompson in seiner Heimat.

Auch an warmen Tagen trägt der Brite beim Training zwei Trainingsanzüge übereinander, um die italienischen Bedingungen zu simulieren. Zusätzlich quält er sich regelmäßig bei Übungen in seinem Badezimmer, das er extra für diese Zwecke präpariert: Die Heizung stellt Thompson auf die höchste Stufe, er produziert somit bewusst viel Wasserdampf, um sich in jeweils halbstündigen Einheiten an die Bedingungen von Rom zu gewöhnen. Der Wettkampf-Geher lässt sich gewissermaßen selbst leiden – und zwar mit System.

Der Rest ist Geschichte, ist seine hervorragende Vorbereitung doch von Erfolg gekrönt: Nach 50 kräftezehrenden Kilometern holt Don Thompson mit einem Vorsprung von 17 Sekunden Gold bei den Olympischen Spielen 1960. Er ist damit der einzige englische Leichtathlet, dem dies in der Hitze von Rom gelingen sollte...

Die Fragen, welche auch Thompson sich sicher stellte, lauten: Welche exakten Anforderungen erwarten mich an Tag X? Was also muss ich an Tag X zu leisten imstande sein?

Pauschal lässt sich das nie sagen, nicht einmal innerhalb einer Sportart. So hängen Anforderungen im Fußball zum Beispiel von der Taktik und der Position ab – der Unterschied zwischen Torwart und Flügelflitzer ist natürlich enorm.

Im Fußball wird das Motto, die Anforderung genau zu betrachten, auch an anderer Stelle deutlich: Ein Elfmeterschießen wird in der Regel nach 120 Spielminuten absolviert und der mentale Druck ist riesig. Die Anforderung im Wettkampf lautet also nicht einfach: „Einen Ball aus 11 Metern im Tor versenken.“ Sondern eher: „Einen Ball im erschöpften Zustand und unter maximalem Druck aus 11 Metern im Tor versenken, während Fans und Torwart des Gegners mit allen Mitteln zu irritieren versuchen.“ Es liegt nahe, diese spezifische Situation und spezifischen Anforderungen auch spezifisch zu trainieren.

Vergleichbare Beispiele bieten sämtliche Sportarten. So wird etwa im Radsport auf einer Sprint-Etappe nicht unbedingt der beste Sprinter siegen. Sondern der, der nach fünf Stunden im Sattel noch den *besten* Sprint abliefern kann. Schau also, wenn ich diesen Rat geben darf, im Detail auf die Wettkampf-Situation – und auf die Erfordernisse, die sich daraus mit Blick auf deine Zielsetzungen und auf dein Training ergeben.

Fassen wir zusammen: Im Schritt *SOLL betrachten* geht es darum, aufzuzeigen, was an Tag X gefordert ist. Also, was du zur Erreichung des Ziels benötigst. Unweigerlich damit einher geht natürlich, die Unterschiede zwischen SOLL und IST zu ermitteln. Du weißt nun, wo du stehst und wohin du willst. Nun ist es nur noch ein kleiner Schritt, deine Ziele genau zu definieren. Dies tun wir im nächsten Abschnitt.



Zentrale Fragen bei der SOLL-Betrachtung

Welche Anforderungen erwarten mich an Tag X?

Welche Leistung muss an Tag X konkret erbringen?

Welche speziellen Bedingungen könnten vor Ort herrschen?

Welche Diskrepanz herrscht zwischen IST und SOLL?

Grobziele, Feinziele, Zwischenziele definieren

Du kennst den Standort (IST) und den Zielwettkampf (SOLL). Du wirst somit (implizit oder explizit) vor Augen haben, welche Differenz zwischen „IST-Zustand“ und „SOLL-Zustand“ herrscht. Sich dies vor Augen zu führen, ist ganz wesentlich, denn somit kannst du dir Ziele setzen, die – vom aktuellen Ist-Zustand ausgehend – als realistisch einzuschätzen sind.

Zur konkreten Definition von Zielen wird die sogenannte SMART-Zielformulierung empfohlen. Die Buchstaben *S, M, A, R, T* bilden dabei den Anfangsbuchstaben für ein Charakteristikum, das in der Zielformulierung beachtet sein soll:

Spezifisch
Messbar
Attraktiv
Realistisch
Terminiert