

TAG X betrachten

Eine zentrale Regel im sportlichen Training besagt: Die Wettkampfbelastung bestimmt die Trainingsbelastung. Soll heißen: Auf das, was im Wettkampf gefordert ist, sollte im Training vorbereitet werden. Damit dies gelingen kann, gilt es zuallererst, die Erfordernisse an TAG X genau zu erforschen. Es ist sinnvoll, dies im Rahmen der Zielsetzung zu tun. Bei Zielen geht es gemeinhin darum, zu einem bestimmten Zeitpunkt (unserem TAG X) bei einem bestimmten Leistungslevel angekommen zu sein oder in einem bestimmten Wettkampf etwas Bestimmtes zu erreichen. Gerade für Wettkämpfe lassen sich nur dann adäquat Ziele festlegen, wenn die Rahmenbedingungen bekannt sind. Der Wettkampf mit seinem Anforderungs- und Belastungsprofil gibt demzufolge ein Stück weit vor, welche Ziele wir formulieren können. Betrachten wir 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 du erforscht, was nötig ist, umso präziser lassen sich deine Grobziele sowie die Feinziele festlegen und später die Impulse planen.



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.

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. Auch dort sind Hitze und hohe 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 sängenden Hitze von Rom gelingen sollte...

Die Fragen, welche 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 Volleyball zum Beispiel von der Taktik und der Position ab – der Unterschied zwischen Angreifer und Libero ist enorm.

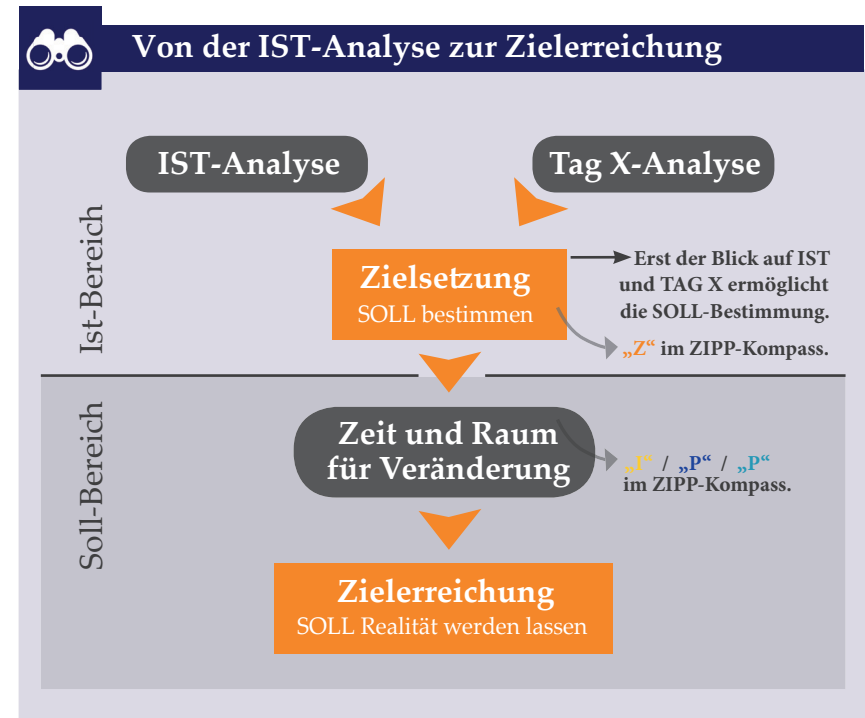
Die Anforderung genau zu betrachten, wird auch beim Elfmeterschießen im Fußball deutlich: Es wird in der Regel nach 120 Spielminuten absolviert und der mentale Druck ist riesig. Die Anforderung im Wettkampf lautet also nicht einfach: „Einen Ball aus 11 Metern im Tor versenken.“ Sondern eher: „Einen Ball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

Vergleichbare Beispiele bieten sämtliche Sportarten. So wird etwa im Radsport auf einer Sprint-Etappe nicht unbedingt der generell sprintstärkste Fahrer 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, also auf den TAG X.

Auch in anderer Hinsicht lohnt der Blick auf den Wettkampf-Tag. Häufig gibt es Daten und Zeiten des Wettkampfes aus dem Vorjahr, es gibt Videoaufzeichnungen von Spielen oder ähnliches. All dies hilft nicht nur für das Training, sondern auch für die Formulierung der Ziele.

Die Grafik rechts Seite ist ein Blick voraus: Sie zeigt den Zusammenhang aus IST-Analyse, TAG X-Analyse und Zielsetzung; letztere wird im nächsten Abschnitt betrachtet.

Fassen wir zusammen: Im Schritt *TAG X betrachten* geht es darum, dir ganz genau aufzuzeigen, was an TAG X gefordert ist. Dadurch gewinnst du eine Vorstellung davon, was dich an deinem persönlichen TAG X erwarten könnte.



Zentrale Fragen bei der Tag X-Analyse

Welche Anforderungen erwarten mich an Tag X?

Welche Leistung muss ich an Tag X konkret erbringen?

Welche speziellen Bedingungen könnten vor Ort herrschen?

Welche Diskrepanz herrscht zwischen IST und SOLL?