

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Daten-Madness

Moderne Wattmessgeräte sowie die Radcomputer zum Anzeigen und Aufzeichnen liefern und speichern eine enorme Menge an Daten. Dasselbe gilt für die Sportuhren, die beim Laufen Geschwindigkeit, Puls und vieles mehr anzeigen und speichern. Das Überspielen der Daten in Online-Portale oder Offline-Programme ist technisch ein Kinderspiel und läuft bei entsprechender Einstellung automatisch ab.

Viele Sportler sehen in der Analyse ein riesiges Leistungspotenzial und verbringen viel Zeit mit dem Betrachten der Daten. Ist das sinnvoll?

Zunächst gilt es zu beachten, daß eine gute Trainingsplanung das Wichtigste ist. Es ist weitaus sinnvoller, das Training gut zu planen und umzusetzen und dann gezielt auszuwerten als ungeplantes Durch-die-Gegend-Fahren oder Laufen aufwändig auszuwerten. Dies klingt trivial, wird aber leider häufig falsch gemacht!

Bei der Auswertung ist wie immer die Konzentration auf das Wesentliche der Schlüssel. Es ist sinnlos, sich darüber Gedanken zu machen, warum ich heute bei identischer Strecke und Fahrtzeit zwar durchschnittlich 2 Herzschläge mehr, aber 3 Watt weniger getreten habe als vor 3 Monaten.

Auch die langatmige Auswertung einer flachen 2-Stunden-GA1-Einheit auf dem Rad oder im Laufen, bei der während des Trainings bereits auf die Einhaltung der Zielbereiche geachtet wurde, wird keine neuen Erkenntnisse bringen.

Weiterhin ist das Körpergefühl während des Trainings sowie davor und danach ein essentieller Parameter, der bei der Betrachtung der ganzen digitalen Werte leider oft zu kurz kommt. Die Daten können noch so toll sein, wenn der Sportler sich ausgelaugt fühlt, kann etwas nicht stimmen.

Sinnvolle Analysen einzelner Trainingseinheiten betrachten z.B. die Lauftempi bzw. Wattwerte und Tretfrequenzen in Tempo- oder Intervallprogrammen: Waren die Werte auch bei den letzten Intervallen noch im Zielbereich oder gab es einen Einbruch der Leistung, z.B. durch zu hohe Intensität bei den ersten Intervallen?

Eine Langzeitanalyse der Saison und der Vergleich mit den Vorjahren ist ebenfalls zielführend: Wie haben sich Trainingsumfang, Trainingsintensitäten und Leistung langfristig entwickelt?

Hochleistungssportler müssen auf die Details achten, um Leistungsreserven zu identifizieren. Sie haben dabei Unterstützung eines Trainers oder sogar Trainerteams. Hier ist eine Detailanalyse sinnvoll.

Die Erfahrung aus 25 Jahren als Landestrainer Triathlon und im Laufe der Jahre weit mehr als 200 durch INTRO betreute Sportler zeigt, daß die Leistungsreserven zunächst *immer* in der Trainingsplanung liegen und am Saisonende nur gezielte Fragestellungen einer Auswertung bedürfen.

Merke: Schlechtes Training bleibt auch bei aufwändiger Analyse schlechtes Training.

Fazit: Zeit und Energie primär in Planung und Durchführung stecken, bei der Auswertung vor allem auf gezielte Fragestellungen und langfristige Auswertungen konzentrieren und nicht in Details verlieren.