

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

Wettkampfverschiebung

Aktuell werden durch die lange Corona-Pandemie Wettkämpfe abgesagt oder in den Herbst verschoben. Die Kernfrage der Trainingsplanung lautet: einfach normal weiter trainieren, den Trainingsaufbau strecken oder eine kurze Pause mit Neuaufbau einlegen?

Hintergrund dieser Fragestellung ist die Tatsache, daß ein Leistungsaufbau nicht linear, sondern in Wellen verläuft und nicht beliebig gesteigert oder verlängert werden kann. Grund dafür sind die biologischen Vorgänge, die häufig in Wellen mit unterschiedlicher Wellenlänge verlaufen.

Die Erregungspotenziale von Nervenzellen haben extrem kurze Regenerationszeiten von unter einer Sekunde, ein Schlaf/Wach-Rhythmus dauert ein Tag und der Stützapparat benötigt Wochen bis Monate zur Anpassung.

Aktuelles Beispiel: die Challenge Roth wurde von Anfang Juli auf Anfang September verschoben. Eine klassische Vorbereitung beginnt im November oder Dezember, es ergibt sich also eine Vorbereitungszeit von 7 oder 8 Monaten. Durch die Verschiebung auf September ergibt sich nun eine Vorbereitungszeit von 9 oder 10 Monaten - zu lang für einen klassischen Leistungsaufbau im Sinne einer Einfachperiodisierung.

Wann kommt welche Variante zum Einsatz?

- Ist die Verschiebung des Hauptwettkampfs gering und / oder erfolgte ein später Trainingsstart, wird normal weitertrainiert und der Trainingsaufbau einfach verlängert.
- Ist die Verschiebung des Hauptwettkampfs dagegen groß und / oder erfolgte ein früher Trainingsstart, wird im Sinne einer Doppelperiodisierung eine Pause im Trainingsaufbau eingelegt und danach weiter aufgebaut. Im Beispiel der Challenge Roth mit 2 Monaten Verschiebung wäre z.B. ein Trainingsblock ohne Intervalle mit reinem GA1-Training möglich, danach wird zum Wiedereinstieg in intensiveres Training der letzte Block vor der Pause wiederholt.
- Als Kompromiss zwischen diesen beiden Varianten kann der Aufbau gestreckt werden, in dem z.B. die Intervalle langsamer gesteigert werden.

Welche dieser Varianten zum Einsatz kommt, ist u.a. abhängig von der Vorbereitungsdauer, der Verschiebung und dem Fitnesszustand des Sportlers und muss individuell festgelegt werden.