

Trainerbildung – Workshops: Wettkampf – Athleten-Tagebuch für Tapering-Phase

Wie findet eine Trainerin oder Trainer heraus, unter welchen Trainingsbedingungen Athleten ihre persönliche Bestleistung zeigen können? Ein Athleten-Tagebuch kann hier Hilfe leisten.

Wie in unserem [Bericht über Wettkampfvorbereitung](#) erwähnt, wird die Tapering-Phase von 4 bis 28 Tagen nicht sehr konkret in der Literatur angegeben und muss sportartspezifisch und individuell angepasst werden.

Doch wie findet man heraus, unter welchen Trainingsbedingungen der Athlet seine persönliche Bestleistung zeigt?

Um diese Frage zu beantworten, muss sich der Trainer ein Bild über die Faktoren machen, welche die Leistung seines Athleten beeinflussen könnten. Diese können zum Beispiel anhand eines Trainingstagebuchs erfasst werden, das vom Athleten geführt wird.



Die so erreichte Datensammlung über einen längeren Zeitraum ermöglicht es, Leistungsschwankungen festzustellen und mögliche Ursachen zu erkennen. Trainingstagebücher können als fertiges Produkt in Form von Computerprogrammen oder Applikationen gekauft werden. Natürlich muss immer darauf geachtet werden, ob individuelle Lösungen möglich sind.

Folgende Kategorien können im Trainingstagebuch auftauchen:

- Datum des Trainings
- Dauer des Trainings
- Art des Trainings (Laufen, Radfahren, etc.)
- Intensität des Trainings
- Umfang des Trainings
- Trainingsload (Intensität plus Umfang)
- durchschnittliche Herzfrequenz
- Bemerkenswertes: Gab es externe und nicht kontrollierbare Faktoren (z.B. extreme Wetterbedingungen), die Einfluss auf das Training genommen haben?
- Ergebnisse regelmässiger Leistungstests

Natürlich können diese Kategorien individuell erweitert werden, wie z.B. die Körpergewichts-Kontrolle oder die Ernährung.

Subjektive Empfindungen

Zusätzlich zu den harten Faktoren, kann die subjektive Empfindung des Athleten sowie das Befinden am Folgetag erfasst werden. Fragen hierzu lauten:

- Wie fit habe ich mich heute gefühlt? (1= total unfit – 10= bestens in Form)
- Gibt es einen Grund für mein subjektives Empfinden? (z.B. bezüglich Essen oder Schlaf,

- Streit mit der Freundin, Probleme in der Schule...)
- Wie fühle ich mich am Tag nach dem Training (Müdigkeit, schlechter Schlaf, Muskelkater...)?

Zudem muss man bedenken, dass mit steigender Anzahl an Kategorien die Motivation zum Ausfüllen des Tagebuches sinken kann, da zu viel Zeit investiert werden muss. Der Trainer könnte in diesem Fall dem Athleten Arbeit abnehmen, indem er sich gewisse Ergebnisse selbst notiert.

Auswertung

Liegt ein Trainingstagebuch vor, mache dir folgende Gedanken über die Auswertung:

- Wo zeigt der Athlet beste Leistungen?
- Sind hierbei Regelmässigkeiten zu erkennen?
- Was passiert in den Trainings vor der Bestleistung / guten Leistungen?
- Trends im Rückblick erfassen: Wann hat der Athlet Höchstleistung erzielt (im Training oder Wettkampf) → Analyse des vorangehenden Trainings.

Die individuelle Ausarbeitung der Tapering-Phase erfordert vor allem Erfahrung und eine gute Kenntnis über seinen Athleten. Eine vertrauensvolle Beziehung zu seinem Athleten ist daher ebenso wichtig wie der Austausch mit anderen Trainern.

Referenzen

- Zangl, C. [Abgerufen am 16. April 2014](#) auf www.lauftipps.ch
- Hegner, J. (2006). [Training fundiert erklärt](#). Magglingen: Ingold Verlag.

Quelle: Jasmin Biller, Trainerbildung Schweiz, BASPO Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO