

Einen Trainer? Wozu brauch ich das???

Laufen ist die effizienteste Ausdauersportart, aber unser Sport ist auch deshalb so populär, weil die Einstiegshürden vergleichsweise niedrig sind. Wer keinen Bekleidungs-Markenkult betreibt und die Ausrüstung auf Funktionalität reduziert, ist sehr billig mit dabei. Aber nicht nur die finanzielle Hürde ist überwindbar, es laufen wohl auch deshalb so viele Menschen, weil jeder halbwegs fitte Mensch laufen *kann*. Jedes kleine Kind kann das, leider wird der natürliche Bewegungsdrang dann im Laufe der Kindergarten- und Schulkarriere wieder ausgetrieben. Viele Menschen sind dann über Jahrzehnte mehr oder weniger sportabstinent und kommen erst im Zuge eines wiedererlangten Körperbewusstseins (auch midlife-crisis genannt ;-) wieder zum Laufen.

Laufen ist einfach

Dann merken so manche erst, wie mühsam der (Wieder-)Anfang sein kann. Wie auch immer, sofern wirklicher Wille und Konsequenz vorhanden sind werden die raschen Fortschritte weiter Motivation verleihen. Am Anfang wirkt das Training praktisch immer, weil jede Form von Belastung für den Körper neu ist. Wenn die Leistung aber weiter gesteigert werden soll, wird es etwas diffiziler. Es gibt vielfältige Varianten der Belastungssteuerung und das Zusammenspiel von Dauer, Intensität, Häufigkeit, etc. macht die Sache recht kompliziert. Es gibt Läufer, die über ein sehr gutes Körpergefühl verfügen und/oder sich viel selbst beigebracht haben und intuitiv richtig trainieren, das sind aber eher die Ausnahmen.

Also gleich zu den Profis

Wenn Ihr Auto ein Elektronikproblem hat, basteln Sie wahrscheinlich nicht selbst daran herum oder bringen es zum Installateur, sondern gehen zu Experten mit entsprechender Ausbildung. Und wenn die Gastherme spinnt, holen Sie auch nicht den Masseur oder den Arzt, sondern eben den Installateur.

Wenn es um die diffizile Belastungssteuerung Ihres Körpers geht, ist die Erfolgswahrscheinlichkeit auch größer, wenn Sie auf das know how von Experten zurück greifen, die das gelernt haben und entsprechende Erfahrung vorweisen können. Sie haben kaum Zeit und Lust, sich eingehend mit sportwissenschaftlichen Zusammenhängen und Prinzipien wie Periodisierung, Zyklisierung und der Interpretation von Laktatleistungskurven auseinanderzusetzen.

Trainingspläne im Internet

Es gibt mittlerweile unzählige Gratis- oder kostenpflichtige Angebote von Trainingsplänen im Internet oder in Zeitschriften und Büchern. Es gibt darunter sehr gut passende und den Grundsätzen der Trainingslehre entsprechende Pläne, es ist aber auch viel Müll dabei. Es muss Ihnen bewusst sein, dass jeder Läufer individuelle Stärken und Schwächen hat und es keinen Plan geben kann, der für alle Läufer mit dem gleichen Ziel identisch ist.

Wie erkennen Sie nun, ob ein Plan für Ihre Zielsetzungen passt?

Es gibt einige Trainingsprinzipien, die in einem Trainingsplan erkennbar sein sollten:

- Keine sprunghafte Belastungssteigerung:
Wenn Sie bisher dreimal pro Woche gelaufen sind, sind fünf oder sechs Einheiten sicher zu viel. Wenn Sie bisher nie länger als 45 Minuten gelaufen sind, sind 90 Minuten sicher zu viel.

- Wechsel von Belastung und Erholung:
Belastungen fordern den Organismus und verbessern die Leistung, wenn auch die Erholung passt.
- Eine den Zielsetzungen entsprechende Bandbreite an Intensitäten:
Für den Langstreckenläufer gehören in ein Trainingsprogramm lange, ruhige Läufe (für den Marathonläufer auch oft über zwei Stunden), leichte, mittlere und schnelle Dauerläufe, aber auch intensivere Trainingsformen wie Intervalltraining (extensive Tempoläufe) oder Fahrtspiele. Wichtig ist dabei, dass der Großteil des Trainingsumfanges die Grundlagenausdauer mit ruhigen und mittleren Dauerläufen trainiert. Zwischen den ruhigsten und den schnellsten Dauerläufen im Training muss ein Pulsunterschied von mindestens 30 Schlägen (oder ein Tempounterschied von mehr als einer Minute/km) gegeben sein.
- Die Tempoläufe sollten wirklich extensiv sein (= relativ viele Wiederholungen, Tempo nur knapp im anaeroben Bereich, relativ kurze Pause):
So sind 10 - 15 x 1000m mit 2 Minuten Pause (im möglichen 10km-Wk-Tempo) für den Marathonläufer passend, aber z.B. 4 x 1000m mit je 5 Minuten Pause (im 3km oder 5km-Wk-Tempo) zu intensiv. Häufige intensive Einheiten verschlechtern die Grundlagenausdauer!
- Das Training muss spezifisch sein:
Zum Wettkampf hin muss das Training immer spezifischer sein, d.h. immer mehr auf die Belastungen des Wettkampfes vorbereiten. Der 1500m-Spezialist braucht eben andere Einheiten als der Marathonläufer. Viel Alternativtraining ist dann angebracht, wenn das Rennen noch weit weg ist, aber nicht in der unmittelbaren Vorbereitung. Wenn sich ein Läufer ernsthaft auf einen Marathon vorbereitet und nur dreimal in der Woche Zeit für das Training hat, sollte er dreimal laufen und nicht einmal laufen, einmal Krafttraining machen und einmal Yoga... Wenn es um eine Verbesserung der allgemeinen Fitness geht, wäre die zweite Alternative hingegen sehr gut geeignet.

Natürlich hat ein "echter" Trainer große Vorteile, weil nur eine reale Person (und kein Computerprogramm) ein wirklich individuelles Trainingsprogramm erstellen kann, für Rückfragen und laufende Plananpassungen zur Verfügung steht oder auch die Lauftechnik überprüfen und verbessern kann. Diese Trainerarbeit kostet natürlich etwas, v.a. wenn sie die in ihrem Bereich besten Fachleute in Österreich haben wollen. Jeder Läufer muss für sich entscheiden, ob er dieses know how in Anspruch nimmt.

Achten Sie hier unbedingt auf entsprechende Qualität, die immer eine Kombination von Ausbildung und Erfahrung darstellt. Bei der Erfahrung zählt nur die Erfahrung mit Sportlern auf ähnlichem Leistungsniveau. Es ist wohl einleuchtend, dass ein Nachwuchs-Übungshelfer oder auch ein Senioren-Vorturner nicht einfach einen Weltklasseathleten trainieren kann, aber auch umgekehrt kann jemand mit ausschließlicher Erfahrung im Spitzensport kaum erfolgreich Gesundheits- und Hobbysportler trainieren, wo ganz andere Anforderungen bestehen bzw. Voraussetzungen gegeben sind.

Bei der Ausbildung sollte es in Österreich relativ einfach nachzuvollziehen sein:

Es gibt eine einzige staatliche Trainerausbildung und diese wird von den Bundessportakademien (früher: "Bundesanstalten für Leibeserziehung" (BAfL)) angeboten, die in Wien, Linz, Graz und Innsbruck ihre Standorte haben. Nur dort gibt es eine solide Basisausbildung, die vom "staatlich geprüften Instruktor" über den "staatlich geprüften Trainer" bis hin zum "staatlich geprüften

Diplomtrainer" reicht. Diese insgesamt mehrjährige Ausbildung mit entsprechenden Praktika sichert jedenfalls ein gewisses seriöses Basis-know how, das alleine natürlich keine Erfolgsgarantie gibt.

Alle anderen Ausbildungen sind der Versuch von privaten Anbietern, mit diesen Lehrgängen Geld zu verdienen. Im Einzelfall mag die Qualität ganz gut sein, aber leider versuchen in diesem Bereich mehr schwarze als weiße Schafe ihr Glück. Immer mehr Einzelpersonen oder Institutionen bieten mit fast allen Konstrukten bis (fast) hin zur "Spaziergeher-Akademie" Ausbildungen an, wo irgendwelche selbstgewählten Inhalte präsentiert werden und ein im Prinzip wertloses Zertifikat am Ende besondere Kapazität vermitteln soll.

Mittlerweile ist es so, dass alle arbeitslosen Sportwissenschaftler und auch Athleten, die selbst ihren Zenit überschritten haben, glauben, ohne jegliche Ausbildung als Trainer, "Personal Coach" oder Leistungsdiagnostiker tätig sein zu können. Ehemalige Spitzenathleten scheitern oft als Trainer, v.a. wenn sie mangels fundierter Ausbildung und Erfahrung im Hobbysport dazu tendieren, eigene Erfahrungen auf andere Sportler zu projizieren. Auch sollten Ärzte nicht nebenbei Hobbytrainer spielen, wenn sie nicht die notwendige Zusatzqualifikation haben, so wie Trainer ja auch nicht hobbymäßig Blinddarmoperationen durchführen. Ärzte haben gelernt kranke Menschen zu reparieren und viele machen das unglaublich gut. Sie lernen aber im Laufe ihrer Ausbildung niemals, wie man eigentlich schon extrem leistungsfähige Menschen noch fitter und leistungsfähiger macht, auch nicht im Rahmen einer Sportärzteausbildung.

Die gesetzlichen Regelungen sind eigentlich klar: wer Trainingspläne gegen Entgelt anbietet, die über allgemeine Fitnesstipps hinausgehen, der braucht dazu eine Gewerbeberechtigung ("Gesundheits- und Lebensberatung/sportwissenschaftliche Beratung").

Es gibt aber keine objektive Instanz, die festlegen kann, welcher Trainer seine Arbeit gut macht und welches Trainingsprogramm gut ist. Sich einem Trainer anzuvertrauen heißt eben, Vertrauen entgegenzubringen und eine Trainer-Athleten-Beziehung ist immer ein wechselseitiger Lernprozess. Retrospektive hat jener Recht gehabt, der den Erfolg erreicht hat. Solange man aber nicht Olympiasieger mit Weltrekord geworden ist, ist Erfolg immer relativ und es könnte immer jemand kommen, der sagt, er könne es besser.

Die wichtigste Trainerqualifikation ist aber unbestritten die Erfahrung, jeder Trainer lernt mit jedem betreuten Athleten dazu. Hubert Millonig, Österreichs erfolgreichster Lauftrainer der letzten Jahrzehnte, brachte einmal mit deutlichen Worten zum Ausdruck: "Eines musst du dir klar sein: die erste Athletengeneration wird von jedem Trainer versch...". Das hat natürlich einen wahren Kern. Deshalb sollte jeder Trainer tunlichst Erfahrung sammeln, bevor er sich die Betreuung eines Spitzenathleten zumutet. Jeder Trainer muss sich - v.a. im Nachwuchsbereich - der Verantwortung bewusst sein. Jeder Trainer hat viele Versuche, jeder Athlet hat aber praktisch nur einen Versuch mit seiner eigenen Sportkarriere. Am Ende einer gescheiterten Karriere mit vielen Hoffnungen aber wenigen Erfolgen, erkennen zu müssen, dass das wohl der falsche Weg war, ist zu spät.

Wenn Sie also die Unterstützung eines Trainers in Anspruch nehmen und konkrete sportliche Zielsetzungen haben, die auch Ihnen viel abverlangen, dann achten Sie auf die entsprechende Ausbildung und Erfahrung Ihrer Betreuungsperson.