

Tempotraining

Fahrtspiel, Tempodauerlauf oder doch vielleicht Tempoläufe? Diese Frage stellt sich, wenn das Wintertraining vorbei ist, und der Körper mal nach was anderem verlangt als nach guter Hausmannskost im Sinne von Grundlagenausdauer. Sie erinnern sich auch noch an die letzte Saison, als ihr Trainingskollege sie nicht nur einmal im Zielspurt schlug? Dieses Jahr aber wollen sie Paroli bieten und ihr Training mit ein paar Tempoeinheiten aufwerten?!

Tempotraining für wen?

Unterhalten wir uns aber zuerst über die Frage, für wen eigentlich Tempotraining von Vorteil ist bzw. wer lieber darauf verzichten sollte. Einige der Ziele eines Tempotrainings sind in der Abbildung 0-1 dargestellt.

Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass intensive Einheiten nicht nur für Leistungssportler nützlich sind, denn Tempoeinheiten lockern den Trainingsalltag auf und stellen auch ein hervorragendes Motoriktraining dar. Letzteres schult nicht nur die Koordination, sondern beansprucht auch teilweise Muskelgruppen, die ansonsten kaum angesprochen werden. Vergessen sie auch nicht die psychische Seite, die Tempoeinheiten von ihnen abverlangen, wenn es gilt sich weiterhin zu überwinden, obwohl die Muskulatur „sauer“ wird. Das schafft die positiven Voraussetzungen, wenn es im Wettkampf „hinten raus“ schwer wird. Denken sie aber auch an ihre eigene Bestätigung (u.a. das Wintertraining richtig geplant zu haben), wenn sie nach dem ersten Bahntraining nicht abgekämpft und mit harten Beinen heimkommen, sondern sich schon wieder darauf freuen, die nächste intensive Einheit absolvieren zu dürfen.

Ziele des Tempotrainings

- Entwicklung der speziellen Ausdauer
 - Schulung der mentalen Stärke (Tempohärte)
- aber auch
- Abwechslung im Trainingsalltag
 - Motoriktraining
 - Bestätigung des Wintertrainings

Abbildung 0-1: Ziele des Tempotrainings

Sie stimmen sicherlich mit mir überein, dass Anfänger bzw. Wiedereinsteiger (beispielsweise nach einer Verletzung) tunlichst die Finger von einem vorzeitigen Tempotraining lassen sollten.

Die Verletzungsanfälligkeit beim Anfänger und die Gefahr des Übertrainings wäre einfach zu groß, wenn der Körper nicht im Vorfeld konsequent darauf vorbereitet wurde. Auch wird der Anfänger zu Beginn schon allein dadurch seine Fortbewegungsgeschwindigkeit verbessern, indem er allmählich seinen Umfang erhöht. Somit benötigt dieser am Anfang noch keine Tempospritzen. Diese werden dann aber so nach und nach nötig, denn die Verbesserung der Geschwindigkeit durch eine Umfangserhöhung hat natürlich ihre (orthopädischen) Grenzen.

Methodenvielfalt

Nun, schneller werden wollen wir! Aber wie? Vielleicht führen im Laufbereich ja Schwellenläufe zum Erfolg, im Schwimmen vielleicht 400er-Intervalle und im Radbereich kommen wir über die berühmt-berüchtigten Ortsschildprints weiter? Oder sind es eher die kurzen Tempoläufe, die Einheiten im Entwicklungsbereich, oder gar...? Damit hier eine gemeinsame Basis herrscht, sollte derselbe Wortschatz benutzt werden. Aber auch für das Verständnis der nachfolgenden Beispiele ist ein kurzer Ausflug in die Trainingslehre nicht unwichtig.

Die Trainingswissenschaft kennt etliche Methoden, die in ihren verschiedenen Modifikationen versuchen, die große Bandbreite des Ausdauersports abzudecken. Für unsere Zwecke genügt die Schilderung von drei grundlegenden Methoden (vgl. Abbildung 0-2), von denen die wohl am meist angewandte die Dauermethode ist. Deren Charakteristikum ist die ununterbrochene Trainingsbelastung, d.h. eine Reizsetzung ohne Pause. Damit ist eine Auswirkung dieser Methode die wirtschaftlichere Ausführung der Bewegungsleistung (Bewegungsökonomie). Aber auch eine Funktionserweiterung der Organsysteme wird beabsichtigt und die Gewöhnung an die Arbeitsmonotonie spielt unter psychischen Aspekten eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Methoden	Charakteristikum	Intensität	Pause	Umfang	Dauer
Dauermethoden	Ununterbrochener Reiz	gering bis mittel/submaximal	keine	hoch	lang
Intervallmethoden	Wechsel zw. Be- u. Entlastung	Leicht bis sub-maximal/maximal	kurz	mittel	mittel
Wiederholungsmethode	Vollständig Pause	Sub- bis maximal	lang	gering	kurz

Abbildung 0-2: Übersicht Trainingsmethoden

Maximale Intensität

Das andere Extrem stellt die Wiederholungsmethode dar. Diese ist gekennzeichnet von einem wiederholten, sehr intensiven Trainingsreiz von meist sehr kurzer Dauer. Zwischen diesen