

Tapering

– May the Power be with you

Die Kunst, am „Tag X“ punktgenau vorbereitet zu sein von Bennie Lindberg

Vor ein paar Jahren beschrieb mir ein befreundeter Radamateur, wie er sich – immerhin erfolgreich – auf seine Saison vorbereitete. „In den Wintermonaten gehe ich ins Fitness-Studio, mache etwas Krafttraining und fahre draußen einfach so viel locker Rad wie es das Wetter erlaubt. Und wenn dann irgendwann im Frühjahr die Wettkämpfe beginnen, versuche ich bei so vielen wie eben möglich an den Start zu gehen. Und wenn ich dann genügend Rennen in den Beinen habe, bin ich für die wirklich wichtigen Veranstaltungen im Sommer in Hochform.“ Im ersten Moment wusste ich nicht, ob ich über seine Aussage weinen oder lachen sollte. Denn was sich zunächst ziemlich anfängerhaft anhört, kann auch, kombiniert mit genügend Erfahrung, sehr erfolgreich sein. Die Frage ist nur, wann.

Durch die Vielzahl an absolvierten Wettkämpfen lernt jeder Athlet über mehrere Jahre hinweg seinen Körper gut kennen. In aller Regel kann er auch genaue Aussagen darüber treffen, welches Training ihn am effektivsten auf den „Tag X“ vorbereitet hat. Nachdem ich in den letzten Ausgaben der TRITIME über Trainingsgrundlagen, Herzfrequenzen und mentale Voraussetzungen geschrieben habe, fasse ich an dieser Stelle wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen über die letzte Stufe innerhalb der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, dem „Tapering“, zusammen.

Grundlagen

Webster's Dictionary definiert Tapering mit „to make or become gradually smaller towards one end“. Frei übersetzt bedeutet dies „in eine Richtung stufenweise kleiner werden“. Damit wurde ein gutes englisches Synonym für einen Prozess gefunden, den einige auch „die Form spitzen“ nennen. Im Grunde genommen geht es darum, wie ein Sportler in den letzten Tagen oder Wochen vor einem Wettkampf trainieren soll, um dann im Rennen selbst das ganze vorhandene Potenzial auch richtig ausschöpfen zu können. Abhängig von der Anzahl der Jahre, die ein Athlet bereits Ausdauersport betreibt, der Trainingsphilosophie und ob es sich um eine Lang- oder Kurzdistanz handelt, kann die Taperingphase zwischen ein und vier Wochen betragen.





Wenn wir viel und hart trainieren, befindet sich unser Körper unter ziemlich harten Stress. In dieser Situation nehmen wir die Müdigkeit gar nicht so wahr. Unser Körper scheint streitbereit zu sein. Folgt dann eine Entlastungswoche, merken wir plötzlich, wie müde wir sind. Der Körper schaltet auf Erholung. Teilweise wird sogar ein regenerativer Lauf über 30 Minuten zur Qual. In diesem Zustand einen Wettkampf zu bestreiten, ist sicherlich keine gute Idee. Mit anderen Worten bedeutet dies: Ein einwöchiges Tapering ist sicherlich zu wenig, um sich von einer harten Vorbereitung zu erholen. Demnach sollte die Erholungsphase bereits eine Woche vor dem Wettkampf abgeschlossen

sein. Wie diese dann zu gestalten ist, hängt insbesondere vom Trainingszustand des Sportlers ab. Um den Rahmen dieses Artikels jedoch nicht zu sprengen, beschränke ich mich lediglich auf die letzten sieben Tage vor dem Saisonhöhepunkt.

Zielsetzung

Das Ziel dieser einen Woche ist es, Körper und Geist auf den anstehenden Wettkampf vorzubereiten, ohne ihn dabei zu ermüden! Auch wenn die meisten Ausdauerathleten wissen, dass in der Vorwettkampfwoche keine Formsteigerung mehr möglich ist, stellen sich gerade die Multisportler immer wieder die gleichen Fragen. Sollen wir relativ viel trainieren, aber alles sehr locker, oder wenig und locker oder möglichst wenig, dafür aber umso intensiver?

Zu diesem Thema existieren einige interessante Studien, die im Grunde alle besagen, dass bei „kurzen“ Wettkämpfen von bis zu einer Stunde das beste Tapering ist, möglichst wenig zu machen (aber alles relativ nahe am Wettkampftempo). Dies bedeutet, den Körper mittels kurzer Intervalle im Wettkampftempo „kampfbereit“ zu halten, ihn aber trotzdem nicht übermäßig ermüden. Shepley stellte 1992 fest, dass beim Laufen das effektivste Tapering in den letzten fünf Tagen vor einem sechsminütigen Maximaltest folgendermaßen aussieht:

Testtag minus 5: 5 × 500 Meter im geplanten Maximaltesttempo laufen
Testtag minus 4: 4 × 500 Meter im geplanten Maximaltesttempo laufen
Testtag minus 3: 3 × 500 Meter im geplanten Maximaltesttempo laufen
Testtag minus 2: 2 × 500 Meter im geplanten Maximaltesttempo laufen
Testtag minus 1: 1 × 500 Meter im geplanten Maximaltesttempo laufen

Beim Radfahren führten Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen. Eine Reduzierung der Umfänge selbst scheint keine deutlichen Steigerungen in der Leistungsfähigkeit mit sich zu bringen. Dagegen hat ein Tapering, bei dem auch die Intensität aufrechterhalten wird, leistungssteigernde Einflüsse!

Diese Erkenntnisse 1:1 auf die Triathleten zu übertragen, wäre dann doch zu einfach. Denn ein sechsminütiger Lauftest oder auch eine Leistungsüberprüfung auf dem Ergometer über 30 Minuten hat wenig damit zu tun, was auf einer Kurzdistanz von circa zwei Stunden oder der Langdistanz von über acht Stunden passiert. Hinzukommt, dass wir nicht nur eine Sportart, sondern drei Disziplinen miteinander zu kombinieren haben! Außerdem muss im Triathlon kaum jemand (über die Gesamtdauer eines Wettkampfes) seine maximale Geschwindigkeit abrufen. Vielleicht mit Ausnahme der Profis und ambitionierten Agegrupper, die zum Beispiel aus taktischen Gründe die ersten 200 Meter im Wasser voll angehen, um die richtige Schwimmgruppe zu erwischen.

Final Countdown

Sicherlich ist es aus diesem Grund ratsam, beim Schwimmen ein paar kurze und intensive Intervalle auch in der Wettkampfwoche zu absolvieren. Beim Radfahren sind sicherlich etwas größere Umfänge erforderlich, zumal es im Wettkampf schließlich darum geht, zwischen 40 und 180 Kilometer flüssig, ohne zu verkramphen und mit einem runden Tritt möglichst schnell zu absolvieren. Eine Kombination verschiedener Geschwindigkeiten hat sich hierbei als eine sehr gute Methode erwiesen. Eine typische Radeinheit könnte vier Tage vor dem Wettkampf folgendermaßen aufgebaut sein:

Trainingsdauer: 1–2 Stunden (abhängig vom Niveau) inklusive 2–5 × (5 Minuten locker plus 5 Minuten zügig plus 5 Minuten im Wettkampftempo).

Somit hält der Athlet auf diese Weise das kraftvolle Fahren aufrecht, vergisst aber gleichzeitig auch nicht das lockere Pedalieren.

Beim Laufen hingegen bestehen sicherlich die größten Unterschiede zwischen Kurz- und Langdistanzathleten. Auch die schnellsten Langdistanzler laufen im Wettkampf selten schneller als im langen Trainingslauf unter der Woche. Ein Profi, der im abschließenden Marathon einen Vierverschnitt pro Kilometer hinlegt, wird sicherlich auch im Training die 30 Kilometer in zwei Stunden absolvieren. Ob in diesem Fall Intervalle in der Taperingwoche sinnvoll erscheinen, ist also sehr fragwürdig. Dagegen sind die Geschwindigkeitsanforderungen auf der Kurzdistanz, bei der die Spitzenathleten weit unter 3:15 Minuten pro Kilometer laufen, ganz anders. Hier empfiehlt es sich, auch in der Woche vor dem Wettkampf einige kurze Intervalle im Wettkampftempo zu absolvieren.

Der Erholung vom letzten harten Trainingsblock sollte bereits eine Woche vor dem Hauptrennen abgeschlossen sein. Während der letzten sieben Tage sollte nicht mehr als 30 Prozent des normalen Trainingsumfangs trainiert werden, allerdings ist die Intensität beizubehalten. Dies bedeutet, öfter kürzere Disziplinen im Wettkampftempo zu absolvieren. Zwei oder drei Tage vor der Langdistanz kann auch ein kompletter Ruhetag eingelegt werden. In den letzten ein bis zwei Tagen wird der Körper mit kurzen zwei- bis fünfminütigen Einheiten pro Disziplin auf das Wettkampftempo eingestimmt.



Energiespeicher

Während dieser Phase ist es wichtig, dass nicht nur unsere Muskulatur und das Nervensystem für den bevorstehenden Wettkampf bereit sind, sondern wir auch mit gut gefüllten Energiespeichern an der Startlinie stehen. Wenn unsere Kohlenhydratspeicher (Muskulatur und Leber) voll sind, sollte ein 70 Kilogramm schwerer Mann etwa zwei Kilogramm mehr wiegen als mit leeren Speichern. Grund dafür ist, dass der menschliche Körper zwar nur circa 600 Gramm an Kohlenhydraten speichern kann, jedes Gramm Kohlenhydrat jedoch zwei Gramm Wasser bindet. Wurden die Kohlenhydratspeicher vorher nicht richtig geleert, sollte die Gewichtszunahme mindestens ein Kilogramm betragen! Auch wenn man sich gerade als Hobby- und Langdistanzathlet am Anfang wegen der gespeicherten Energie etwas träge fühlt, hat dies auch einen positiven Effekt. Denn diese kleine eingebaute Bremse ist gerade für alle übereifrigen Triathleten zu Beginn eines Wettkampfs nicht schlecht. Spätestens nach zwei Stunden ist diese zusätzliche Flüssigkeit bereits ausgeschwitzt.



Ernährung

Rund um das Carboloadung kursieren viele Studien. Diese reichen von „keinerlei Bedeutung“ bis hin zu „enormen Leistungssteigerungen“. Alle Formen von „Kohlenhydratmastkuren“ haben eine Erhöhung des Glykogengehalts in der Muskulatur zur Folge. Also müssen demnach auch die verschiedenen Arten des Carboloadung einen Unterschied im Kohlenhydratverbrauch mit sich bringen. An dieser Stelle möchte ich auf zwei wissenschaftlich untermauerte Methoden verweisen:

1) Nehmen Sie an den letzten drei Tagen vor dem Rennen etwa 9 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht täglich zu sich. Essen Sie jedoch während der letzten 12 Stunden vor dem Rennen relativ „normal“ (reichlich gut verdauliche Fette). Ohne diese kurze „Fettumstellung“ glaubt unser Körper, dass genügend Kohlenhydrate die ganze Zeit zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund geht der Körper mit einer vergrößerten Kohlenhydratverbrennung ins Rennen. Untersuchungen haben ergeben, dass nur die kurzzeitige Umstellung auf Fette in den letzten 12 Stunden vor dem Rennen auch eine Leistungssteigerung mit sich gebracht hat.

2) Bei der „West Australischen Carbo Loading Methode“ konzentriert man sich auf den Tag vor dem Rennen. Am Morgen des Tages vor dem Wettkampf absolviert man in einer Disziplin eine kurze, aber intensive Trainingseinheit (zweieinhalb Minuten richtig schnell plus ein Sprint von 30 Sekunden, so schnell es noch geht) i

nklusive einer kurzen Aufwärm- und Cool-down-Phase. Unmittelbar danach beginnt die „Kohlenhydratmastkur“. Allerdings mit 13 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Dies ist praktisch nur mit einem Carboloadunggetränk (zum Beispiel auf Maltodextrinbasis) zu schaffen. Die kurze harte Einheit vor der Kohlenhydratmast ermöglicht es dem Körper mehr Kohlenhydrate aufzunehmen als sonst. Das kurze „Training“ gibt dem Körper nicht genügend Zeit, sich auf eine übermäßige Kohlenhydratverbrennung einzustellen. Diese Methode bietet sich gerade für Trainingsrennen während die Wettkampfsaison sehr gut an.

Frühstücken Sie in beiden Fälle am Wettkampftag „normal“. Am besten Produkte mit einem niedrigen glykämischen Index. Und bitte, trinken Sie nicht ständig süße Sportgetränke vor dem Rennen. Ihre Speicher sind bereits voll. Geben Sie Ihrem Körper das Gefühl, dass es keine Kohlenhydrate mehr gibt. In den letzten fünf Minuten vor dem Startschuss sind Kohlenhydrate in flüssiger Form oder als Gel wieder erlaubt, sofern Ihr Körper dies jetzt noch verträgt. Probieren Sie es deshalb bei einer langen Trainingseinheit vorher aus.

Ich wünsche allen Lesern der TRITIME bei den anstehenden Wettkämpfen maximalen Erfolg.

May the power be with you!