

Wettkampfvorbereitung im Handbikesport

Handbiken ist ähnlich wie Radfahren und wird von Menschen mit und auch ohne Behinderung ausgeübt. Der Antrieb erfolgt aber nicht mit den Beinen auf Pedalen sondern mit den Armen über Kurbeln. Diese Sportgeräte aus Aluminum oder Carbon mit Laufrädern ebenfalls aus Carbon (Hochprofilfelgen, Scheiben, Trispokes) haben Schaltungen wie Fahrräder und erlauben Durchschnittsgeschwindigkeiten von bis zu 40 km/h. Die Weltrekorde über die Marathondistanz von 42,2 km liegen je nach Behinderungsgrad bei 1:05:30 in der Klasse Para (Einschränkungen nur in den Beinen und zum Teil im Oberkörper) bzw. 1:17:55 für die Klasse Tetra (Einschränkung zusätzlich in den Armen), das sind 40,3 km/h bzw. 33,0 km/h im Durchschnitt. Bei den Frauen liegt der Rekord bei 1:13:10 (34,6km/h). Es gibt aber auch wesentlich längere Rennen und mehrtägige Rundfahrten über mehrere Etappen. Mehr Information dazu findet sich auf www.erfolgslauf.at bzw. www.handbiken.at.

Zielsetzung

Der erste Schritt für ein sinnvolles Training ist die Klärung der Frage nach dem Ziel des Trainings. Mögliche Ziele sind die Teilnahme an Wettkämpfen, persönliche Verbesserungen, Siege bei diesen Rennen oder auch ganz einfach die persönliche Fitness. Anhand dieser Ziele wird man das weitere Training aufbauen.

Langfristige Vorbereitung

Das Training erfolgt ähnlich wie im Radfahren. Nach einer Regenerationsphase im Herbst beginnt das Training der allgemeinen Grundlagenausdauer. Bei Schlechtwetter wird auf einer Trainingsrolle gefahren, üblich sind auch Trainingslager in südlichen Regionen. Dieses Grundlagentraining ist noch wenig spezifisch und wird teilweise mit anderen Sportarten (Schwimmen, Langlaufen, Rennrollstuhl usw.) ausgeführt. Das ist auch eine gute Zeit für Training von Technik und Trittfrequenz am Handbike, damit wird auch die Monotonie der langen Einheiten gebrochen.

Sind bestimmte Wettkämpfe das Ziel, so wird das Training immer spezifischer und intensiver. Wichtig ist dabei nach wie vor der richtige Wechsel zwischen Belastung und Regeneration (Periodisierung). Gängige Trainingsformen sind Dauermethode, Intervalltraining, Wiederholungsmethode und Wettkampfmethode. Hier sei auf die einschlägige Literatur verwiesen.

Dr. Christoph Etzlstorfer

Paralympics Sieger, Teilnehmer an sieben Paralympics (1984-2008), Sportler des Jahres; Studium Wirtschaftsingenieurwesen Technische Chemie; Absolvent der Sportakademie Linz, Fortbildungen im In- und Ausland; Trainer von österreichischen und internationalen Athleten; Referent zu Sportthemen (u.a. Akademie für Physiotherapie, Universitätslehrgang Sportphysiotherapie); Referent für die Wirtschaft zum Themenbereich Motivation, Erfolg, Umgang mit Krisen und Rückschlägen;

www.erfolgslauf.at

Unmittelbare Vorbereitung

Auch dafür gibt es umfangreiche Literatur. Ich werde hier darstellen, wie ich mich auf wichtige Wettkämpfe vorbereite. Die Betonung liegt auf wichtig, da ich auch Rennen „aus dem Training heraus“ fahre, das ist eine spezielle Trainingsform.

Nehmen wir an, das Rennen sei an einem Sonntag. Die zweite Woche vor dem Bewerb gestalte ich als Regenerationswoche. Regeneration ist fast immer aktiv zu sehen, also nicht auf der Couch liegen, sondern Bewegung, allerdings deutlich weniger als in den Wochen davor. In dieser Zeit schaltet der Körper in einen Ruhemodus um, man erholt sich zwar gut und wird leistungsfähiger, verliert aber etwas die Spannung in der Muskulatur.

Deswegen setze ich in der Woche unmittelbar vor dem Rennen von Montag bis Mittwoch noch kurze Spitzenbelastung mit ausreichender Regeneration. Am Donnerstag werden mit einer intensiven Einheit von mehr als einer Stunde die Kohlenhydratspeicher im Körper entleert und in den folgenden Tagen durch kohlenhydratreiche Ernährung über das ursprüngliche Niveau hin aufgefüllt (Superkompensation). Der Freitag ist trainingsfrei, am Samstag erfolgt noch eine kurze Belastung von etwa einer Stunde, um den Körper in optimale Leistungsbereitschaft zu bringen.

Wenn das Rennen am Sonntag vormittags stattfindet, so stehe ich etwa drei Stunden davor auf, esse nur eine Kleinigkeit und wärme lange auf, das kann

durchaus mehr als eine Stunde dauern. Und dann bin ich bereit für das große Rennen.

Mentale Vorbereitung

Neben der körperlichen Vorbereitung ist auch die mentale wichtig, Stichwort Visualisieren. Damit kann ich mich nicht nur auf den Wettkampf an sich, sondern auch auf mögliche widrige Umstände (Wetter, Organisationsmängel, Materialdefekt) vorbereiten.

Über die Jahre habe ich für die Vorbereitung Routinen entwickelt, von denen ich weiß, dass sie mir helfen, meine Leistung bestmöglich abrufen zu können. Wenn ich etwas Neues ausprobiere (Material, Getränk, Energieriegel, Kleidung usw.), so mache ich das nie im Rennen, sondern immer im Training. Und erst wenn es sich dort bewährt hat kommt das beim Rennen zum Einsatz. Es nützt nichts, etwas besonders gut machen zu wollen, wenn man damit die langfristige Vorbereitung riskiert. Es ist in den allermeisten Fällen ausreichend, wenn man etwas so gut wie immer macht, für die zusätzliche Leistungssteigerung wird dann der Kick des Wettkampfes sorgen.



Regeneration danach

Und auch nach dem Wettkampf gibt es wieder Routinen. Die Regeneration wird durch Ausfahren, Duschen und ein lockeres Training am Tag danach verbessert.

Dies ist ein grober Überblick über die Wettkampfvorbereitung. Zu jedem dieser Punkte gibt es umfangreiche Literatur, damit und mit viel Erfahrung kann man detailliert planen. Da aber jeder Mensch individuell auf Training reagiert, ist neben dem Wissen auch das Fingerspitzengefühl notwendig, um sich selber und auch andere Athleten bestmöglich vorbereiten zu können.

Taktische Gedanken beim Marathon in Padua

Der Marathon in Padua fand am 26. April statt. Die Strecke ist flach und hat wenige Kurven, dadurch eignet sie sich sehr gut für schnelle Zeiten. Genau diese Eigenschaften machen es aber auch schwer, Konkurrenten abzuschütteln, die im Windschatten mitfahren. Dieses Mitfahren wäre an sich nicht das Problem. Ärgerlich wird es erst, wenn man viel vorne gefahren ist und so eine gute Zeit ermöglicht hat, auf den letzten 50m aber dann andere, die Energie gespart haben, nach vorne fahren und so nicht nur das Rennen, sondern auch den Rekord gewinnen.

Ich merkte von Anfang an, dass ich an diesem Tag ein sehr gutes Tempo fahren konnte, ich lag von Anfang an auf Kurs für eine Verbesserung der Weltbestzeit. Ich befand mich in einer größeren Gruppe, bei der ich etwa ab der Hälfte sehr viel Führungsarbeit leistete. Mit Zwischenspurts gelang es kaum, die Gruppe zu dezimieren, dazu waren die Konkurrenten doch zu stark.

Vor allem bei einem Verfolger direkt hinter mir wusste ich, dass er ein sehr guter Sprinter ist und ich im Endspurt kaum eine Chance habe. Ich könnte also Tempo herausnehmen, dann würde die ganze Gruppe langsamer werden und keiner von uns würde die aktuelle Bestzeit (von mir gehalten) verbessern. Oder ich halte das Tempo weiterhin hoch und vertraue darauf, dass ich die einen noch abschütteln kann und der eine mit dem starken Endspurt Charakter zeigen und mich nicht überspurten würde. Ich entschied mich für die zweite Variante, bekam aber sechs Kilometer vor dem Ziel eine weitere Option. Wir fuhren über eine Passage mit Kopfsteinpflaster und Straßenbahnschienen, wo sich die Gruppe kurzfristig auflöste und jeder der Fahrer seine eigene Linie suchte. Und dieses Chance nutzte ich und zog einen langen Zwischenspurt an. Das, was mir mangels Steigungen nicht gelungen war, gelang mir hier. Ich bekam die Verfolger aus dem Windschatten heraus, sodass jeder mit eigener Kraft fahren musste. Und in einem langgezogenen Tempolauf bis zum Ziel erreichte ich nicht nur den Sieg, sondern auch die Verbesserung des Rekords. Diese taktischen Überlegungen gehen oft nicht auf. Manchmal fehlt die eigene Kraft zur Umsetzung, manchmal ist die Taktik der Gegner besser. Unbestritten ist aber, dass sie dem Rennen zusätzliche Würze verleihen.