



Pressemitteilung: Speed Team Nürnberg

Das Speed Team Nürnberg stellt die Weichen für ein noch effektiveres Training. Neben dem Techniktraining wird eine gezielte Trainingsplanung immer wichtiger. Dies gilt nicht nur für diejenigen Sportler, die sich zum Ziel gesetzt haben, auf bayerischer oder nationaler Ebene ganz vorne mitzumischen, sondern auch für die, bei denen die ganz persönliche Leistungssteigerung im Vordergrund steht.

Grundvoraussetzung für eine sinnvolle Trainingsplanung ist zunächst die Bestimmung des aktuellen Leistungszustands des einzelnen Sportlers, um den für die unterschiedlichen Trainingsbereiche optimalen Puls zu ermitteln. Da die Ergebnisse von Leistungstests auf dem Laufband oder dem Ergometer nur bedingt auf das Speedskaten übertragbar sind, entschloss sich das Speed Team Nürnberg angesichts der Tatsache, dass während des Sommertrainings teilweise mehrere tausend Kilometer auf Skates zurückgelegt werden, den sportartspezifischen Trainingspuls im Rahmen eines Feldtests auf Skates zu ermitteln. Der Test wurde durch die contract:relax GmbH, Gesellschaft für sportwissenschaftliches Gesundheitscoaching mit Sitz in Heroldsberg, geplant und durchgeführt. In leistungshomogenen Gruppen von bis zu 5 Sportlern wurde auf einem 800 m-Rundkurs in Begleitung eines Radfahrers der Test am 29. Juli 2003 durchgeführt. Die Anfangsgeschwindigkeit betrug 18 km/h und steigerte sich alle 5 Minuten um 3 km/h. Der Radfahrer gab jeweils die zu fahrende Geschwindigkeit vor, dabei wurden von zwei Sportlern ohne jeden Windschatten Geschwindigkeiten von über 40 km/h erreicht! Am Ende jeder Stufe wurde den Probanden Blut vom Ohr für die Laktatwertbestimmung abgezapft.

Die Auswertung zeigte, dass bereits von Beginn an ein Anstieg der Laktatwerte einsetzt. Als Konsequenz bedeutet dies für fast alle Teilnehmer, dass die Grundlagenausdauer erheblich verbessert werden muss. Vielen wurden durch den Test die Augen geöffnet und sie stellten fest, dass sie in der Vergangenheit zwar viel, aber auch in viel zu hohen Pulsbereichen trainiert hatten. Die abgebildete Laktatkurve zeigt zudem auch Schwächen im sogenannten Entwicklungsbereich auf. Hier gilt es, künftig durch gezieltes Intervalltraining das Stehvermögen auch bei höheren Geschwindigkeiten zu steigern.

Jedem Testteilnehmer wurden in einem persönlichen Auswertungsgespräch Trainingsvorschläge bis zum Ende der Saison unterbreitet. Bei dem Fränkische-Schweiz-Marathon und dem Berlin-Marathon gab es daraufhin bereits erste Erfolge zu verzeichnen. So erzielte unser „Trainingsweltmeister“ trotz eines im Umfang und in der Intensität ganz erheblich geschrumpften Trainingsumfangs ebenso neue Bestzeiten wie Teilnehmer, bei denen auf Grund der Laktatkurve die genannten Defizite ausgemacht worden waren. Es besteht also die berechnete Hoffnung, dass bei kontinuierlichem Training in den nach dem Leistungstest bekannten Trainingsbereichen bei der Mehrzahl der Teammitglieder auch ohne eine Steigerung des Trainingsumfangs in der nächsten Saison eine erhebliche Leistungssteigerung erzielt werden kann.

September 2003