

Varieté de Laktat

Dass neue Reize Abwechslung in den Trainingstrott bringen, steht außer Frage. Steuert der Coach das Training aber mit allzu viel Engagement, kann das auch schon mal im Chaos enden.

von Nic Leonhardt

Seit unser Trainer diese Fortbildungsveranstaltungen besucht, kommt er jeden Mittwoch mit einem neuen Streich ins Stadion: Rückwärtslaufen, Aerobic zum Aufwärmen, rücklings Balken ziehen wie gejochte Rinder, mit verbundenen Augen das Wadenmuskelspiel der Trainingskollegen spüren. Und mehr. Die vergangene Stunde indes setzte aller Ambition im Amateur-Triathlon die Krone auf. Ein beherzter Versuch des Trainers, Koordination und Steuerung in unseren Trainingstrott zu bringen, endete in einem unkoordinierten Szenario ohne Ruder. „Jungs, Mädels: Varietas delectat, sagt der Lateiner, Abwechslung macht Freude! Und daher wollen wir heute mal was Andres machen und ein bisschen auf Tuchfühlung mit unseren Körpern gehen. Stichwort Leistungssteigerung. Ich dachte mir das so, dass wir drei Gruppen bilden, jede Gruppe ein eigenes Programm. Gruppe 1: Pulsfrequenzmessung. Ihr da drüben, Gruppe 2, mit Euch mach' ich mal ein bisschen Laktatmessung, und ihr“, er zeigte auf eine dritte Clique, „ihr versammelt Euch mal da hinten.“ So rasch die Gruppeneinteilung, so schnell waren die Anweisungen ausgesprochen: Gruppe 1 sollte mit Pulsmessuhren die maximale Herzfrequenz messen. Gruppe 2 sollte Runden laufen, und nach jeder Runde wurde ihnen mit einer Nadel das Ohr blutig gestochen, das Blut auf einen Laktat-Messstreifen gegeben, der dann von zwei Assistentinnen mit einem Gerät ausgewertet werden sollte. In Gruppe 3 mussten die Kollegen auf einem Bein stehen und mit dem anderen frei schwebenden Fuß ein auf dem Boden liegendes Küchentuch zu greifen versuchen. Zur Schulung von Gleichgewicht, Koordination und Kräftigung der Fußmuskeln.

Die Gruppen also aufgeteilt, die Aufgabenstellungen klar, der Trainer mit Argusaugen die Schäfchen im Blick. Es wurde gerannt, gestoppt, gemessen, gezählt, gezapft, eingegeben, ausgewertet, das Tuch gefüßelt. Am Rande des Stadions versammelten sich die ersten neugierigen Passanten. Am Rande des Wahnsinns zeigten sich einige Athleten nach den ersten Runden: „Ich werd' verrückt, mein Pulsgurt rutscht dauernd“, fluchte einer. „Meine Batterie gibt den Geist auf. Und jetzt?“ verzweifelte ein anderer. „Die Zahlen sind irgendwie strange“, sorgte sich ein weiterer. „Kann es sein, dass die Uhr einen anderen Puls anzeigt, weil sie meiner Frau gehört?“ In Gruppe 2 lag die erste Athletin auf dem Boden, weil sie kein Blut sehen konnte, und eine Helferin bemerkte, dass das Verfallsdatum der Teststreifen schon über zwei Jahre abgelaufen war. Jubel bei einer anderen Sportlerin: ein Stich zur Blutabnahme war so gut gesetzt, dass der für ihren Tennisarm verantwortliche Akupunkturpunkt getroffen worden war! Geheilt! Aus der Küchentuch-Gruppe war lustiges Kichern zu vernehmen: Besucher hatten sich um sie geschart und begonnen, den Sportlern Gegenstände aus ihren Hosentaschen zum Fußgreif zuzuwerfen. Einige Gruppenmitglieder hatten angefangen, mit ihren Zehen den Rasen vom benachbarten Fußballfeld zu rupfen.

Hektische Augen des Trainers. In seinem Blickfeld alberne Athleten, freudiges Treiben. „Varietas delectat“ ... Unser Stadion: Ein Jahrmarkt sportlichen Exerzieren: ein „Varieté de Laktat“! Nach einer Weile hatten sich die Gruppen vermischt. Einige Sportler hatten aus den Tüchern Kopfbedeckungen geformt, wieder andere schäkerten mit den Helferinnen und ließen sich mal hier, mal da mit den Nadeln pieksen, musikalische Sportler übten, auf den abgelaufenen Teststreifen zu musizieren. Der Trainer ging vom Platz und rief seine Frau an, sie solle schon mal die Pizza in den Ofen schieben. „Gern. Und bring' die Küchentücher wieder mit!“, wollte sie noch sagen, aber da war er schon wieder gedanklich beim Thema Trainingssteuerung. Die nächste Einheit verordnete er „zur freien Verfügung“.

ckungen geformt, wieder andere schäkerten mit den Helferinnen und ließen sich mal hier, mal da mit den Nadeln pieksen, musikalische Sportler übten, auf den abgelaufenen Teststreifen zu musizieren. Der Trainer ging vom Platz und rief seine Frau an, sie solle schon mal die Pizza in den Ofen schieben. „Gern. Und bring' die Küchentücher wieder mit!“, wollte sie noch sagen, aber da war er schon wieder gedanklich beim Thema Trainingssteuerung. Die nächste Einheit verordnete er „zur freien Verfügung“.



NIC LEONHARDT

Die freie Autorin aus Frankfurt am Main nimmt seit 1995 in Glossen und Kolumnen Sport, Fitness, Wellness, Lifestyle und besonders gern die Triathleten ins Visier.



Foto: dreamstime

