

Eva Pfaff

„Im Elitebereich gibt es keinen Tag Pause.“

Interview mit Roland Knoll, Bundestrainer Elite in der Deutschen Triathlon Union (DTU)

Roland Knoll war als Aktiver zweimal Deutscher Meister im Triathlon (1991, 1997) und betreute von 2004 bis 2009 den DTU-Kader der Junioren und U23-Triathleten. Der Coach von Olympiasieger Jan Frodeno und Weltmeister Daniel Unger wurde 2009 neuer Bundestrainer Elite. Wir trafen Roland Knoll am Olympiastützpunkt Saarbrücken und sprachen über seine Erfahrungen im Triathlon und den Weg den zu Olympischen Spielen 2012 in London.

Eingegangen: 24.6.2011

Herr Knoll, Sie sind dem Triathlon als Athlet und als Trainer seit 1985 verbunden. Welche Aufgaben haben Sie heute als Bundestrainer?

Zusammen mit Wolfgang Thiel und Wolfram Bott betreue ich die A- und B-Kader der Damen und Herren auf der olympischen Distanz. Wir haben jetzt 22 Athleten in den Kadern, wovon zwei Drittel am Olympiastützpunkt Saarbrücken trainieren.

Machen Sie in Ihrer Funktion Sichtung beim Nachwuchs?

Scouting-Aufgaben sind wegen der zeitintensiven Arbeit mit den Kader-Athleten kaum möglich. Aber als Ex-Nachwuchs-Trainer gehe ich hin und wieder zu Jugend- oder Junioren-Veranstaltungen und schaue mir die Ergebnislisten regelmäßig an.

Welche Perspektiven haben junge Triathleten auf der olympischen Distanz?

Gerade unsere Top-Männer sind im Moment sehr stark, d.h., die Jüngeren müssen durch ihre Leistung überzeugen, um an die Älteren heranzureichen. Bei den Frauen ist die Leistungsdichte in Deutschland geringer ausgeprägt und unsere Top-Athletinnen sind oft schon lange dabei.

Ab welchem Alter sind Triathleten „reif für einen Kader“?

Grundsätzlich fangen wir später als andere Sportarten mit intensivem Training an – bei uns beginnen die Landeskader mit 12- bis 13-Jährigen. In den C-Kader können Mädchen ab 16/17 Jahren kommen, Jungs erreichen dieses Niveau (meist) später, mit ca. 18/19 Jahren. Aus meiner Sicht sollte man den Jugendlichen lieber Zeit für ihre Entwicklung geben, um sie

an unseren physisch und psychisch harten Sport langfristig heranzuführen. Daher macht es erst im Alter von 18/19 Jahren Sinn, in einen Bundeskader aufgenommen zu werden.

Triathlon ist eine Individualsportart, aber mit Ihren Athleten trainieren Sie viel in Gruppen. Was bezwecken Sie damit?

Wir sind eine der wenigen Nationen, die vor allem Gruppentraining machen und die Athleten bis zum Alter von 24/25 Jahren vorrangig gemeinsam trainieren lassen. Erst danach, wenn ein Athlet den Anschluss an die Weltspitze geschafft hat, k36 9-

Lassen Sie uns über den Trainingsaufbau im Nachwuchsbereich sprechen. Welche Empfehlungen können Sie dort mit Sicht auf eine langfristige Karriere geben?

Im Jugendalter muss man unbedingt auf die Dosierung und die Trainingsinhalte achten. Zwar vertragen Jugendliche viel Training, aber das Ausdauertraining sollte nicht nur im Mittelpunkt des Trainingsaufbaus stehen. Vielmehr sollten Jugendliche mit Blick auf die olympische Distanz in den Anfangsjahren mehr Schnelligkeits- und allgemeines athletisches Training machen.

Was würden Sie einem jungen Triathleten im Alter von 15/16 Jahren, einem angehenden Olympia-Sieger oder Weltmeister, empfehlen – welche Schwerpunkte sollte er im Training legen?

In der Jugend sollte das Training neben den spezifischen Einheiten auch spielerische Aspekte einschließen. Zu Beginn steht das Schwimmen an erster Stelle – es geht darum, technisch sauber und schnell schwimmen zu können. Für die olympische Distanz stellt das Schwimmen die Basis und Grundvoraussetzung für Erfolge im Triathlon dar.

In der nächsten Phase kommt das Lauftraining dazu. Die Jugendlichen sollten auch in dieser Disziplin eine möglichst gute technische Ausbildung erhalten, bei der die Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer und nach und nach die Ausdauer im Lauftraining entwickelt wird ...

... und wie sollte das Radfahren in der Jugend angegangen werden?

Beim Radtraining sollte der Schwerpunkt anfangs auch auf der technischen Ausbildung liegen. D.h., die Jugendlichen lernen neben dem Fahren auch Bremsen, Steuern und triathlonspezifische Dinge wie Auf- und Absteigen, auch die Wechsel zwischen den Disziplinen. Das eigentliche Radtraining umfasst in diesem Alter einen geringen Anteil, weil man diese Disziplin später am leichtesten trainieren kann. Denn sobald man die Umfänge steigert, verbessert sich die Leistung beim Radfahren automatisch.

Auf welche Aspekte achten Sie bei der Ausbildung des Nachwuchses besonders?

Wie gesagt, ist die Ausbildung der Schnelligkeit und einer soliden Technik in allen drei Disziplinen vorrangig. Unsere männlichen Athleten müssen z.B. in der Lage sein, 100 Meter in 12 Sekunden laufen zu können – oder: 1000 Meter sollten sie unter 2:35 Minuten schaffen. Auf Ba-

sis dieser Werte können sie später 10 km unter 30 Minuten bewältigen ...

... ist ein Triathlet mit 18 Jahren schon ausgereift?

Nein, allein von ihrer orthopädischen Belastbarkeit her sind die Nachwuchsathleten mit 18 Jahren noch nicht ausgereift! Das ist auch beim Übergang von den Junioren zur Elite unser großes Problem. Auf einmal verdoppeln sich die Wettkampfdistanzen, z.B. die Laufdistanz von 5 auf 10 km. Dieser Umstieg beinhaltet wesentlich mehr Trainingsumfänge und dort gibt es die größten Probleme.

Welche Probleme sind das?

Viele Triathleten bekommen durch die vermehrten Trainingsumfänge Schwierigkeiten mit dem Binde-/Stützgewebe und weisen zum Teil Symptome von Übertraining auf. Wir sind nun mal klassische Vieltrainierer und machen oft drei Trainingseinheiten am Tag. Und das führt dann beim Umstieg in die höhere Klasse meistens zu Problemen.

Was können Sie gegen diese Probleme tun?

Diese Anpassungsprobleme versuchen wir durch eine langfristige Planung abzdämpfen. Mit unserem deutschen System zielen wir darauf ab, dass die Athleten im Alter von 23 bis 25 Jahren in der (erweiterten) Weltspitze ankommen.

Während wir in Deutschland eher auf das Prinzip Umfang setzen, bauen z.B. die angelsächsischen Länder eher auf die intensive Methode und erreichen schneller ein hohes Leistungsniveau. In meinen Augen währt der Erfolg schnellst möglich hochgepushter Athleten nur kurze Zeit; viele dieser Athleten sind nach 1, 2, 3 Jahren wieder aus der Weltspitze verschwunden. Dagegen wollen wir unsere Athleten langfristig entwickeln, damit sie auch länger in der Weltspitze verbleiben können.

Wie unterscheidet sich der Umfang des Trainings zwischen der Elite und dem Nachwuchs?

Im Elitebereich gibt es keinen Tag Pause. Aber bei dem langfristigen, behutsameren Aufbau im Nachwuchsbereich achten wir darauf, dass die Jugendlichen Pausen einlegen und genug Zeit für die Regeneration bekommen. Da kommt es

Kalenders und den körperlichen Möglichkeiten unserer Hochleistungssportler.

Gibt es zu den Trainings- und Wettkampf-Plänen Daten/Informationen, die Sie zu Rate ziehen können?

Wir arbeiten mit einem Diagnose-Trainer am IAT in Leipzig zusammen. Er sammelt alle Trainings- und Wettkampf-Daten und wir werten sie gemeinsam aus. So haben wir einen genauen Überblick über die Entwicklung eines jeden Kaderathleten. Jedoch sind der Vergleichbarkeit der Wettkampf-Daten insofern Grenzen gesetzt, als bei allen drei Disziplinen Wetter, Wind und Streckenführung unterschiedlich sein können.

Und was bringen Ihnen die Daten dann?

Diese Daten ermöglichen uns einen schnellen Überblick über die Leistungsentwicklung eines Athleten. Zusätzlich unterstützt das System die Trainingsplanung, weil die Kilometerumfänge kumulativ mitgerechnet werden. Diese Funktion unseres Datenpools ist eine große Hilfe, weil wir so einschätzen können, wo die Sache hingehet, ob wir nicht voll über's Ziel hinauschießen.

An welche Richtlinien halten Sie sich bei der Planung der Kilometerumfänge?

Wir haben gewisse Vorstellungen, wie viele Kilometer unsere Athleten in einem bestimmten Alter pro Jahr im Training leisten sollten. Z.B. sollten sie mit 20 Jahren ungefähr 2500 km laufen und später – im Alter von ca. 27 Jahren – sollten es 4500 km werden. Diese Werte dienen uns als Anhaltspunkte und müssen in die langfristige Trainingsplanung einfließen.

Welche Rückschlüsse können Sie aus den Daten noch ziehen?

Anhand der Daten verschaffen wir uns einen Überblick über die Leistungsentwicklung unserer Athleten und man kann Ausreißer nach oben und unten über alle Parameter feststellen. Der Datenpool bedeutet für uns Trainer und die Athleten eine Absicherung unserer Arbeit und die Sammlung von Know-how für die Zukunft unserer Sportart.

Wie sieht ein Top-Triathlet aus – welche körperliche Konstitution sollte er haben?

Die Konstitution eines Triathleten sollte eine gesunde Mischung sein. Er sollte kräftig sein, um gut schwimmen und Rad fahren zu können, zugleich aber leicht für das Laufen. Unsere Athleten fallen bei den Läufern auf, weil sie viel muskulöser sind. Auch im Trainingsaufbau müssen wir einen Mittelweg finden.

Wie kriegen Ihre Triathleten die richtige Mischung zwischen Kraft und „Leichtigkeit“ hin?

Trotz des vielen Trainings muss man beim Essen Disziplin walten lassen ...

... gibt es im Triathlon Gewichtsprobleme?

Durch das viele Training nimmt man schon ab, aber es ist ein Unterschied, ob ich ein oder zwei



© Imago/HochZwei

„Unser Wettkampf-Kalender geht heutzutage von April bis Mitte/Ende September und eine Periodisierung lässt sich so nur schwer planen.“

Kilogramm mehr oder weniger wiege. Und weniger Gewicht ist dem Laufen zuträglich. Die Frage des Gewichts ist gerade für Mädchen und Frauen diffiziler als für Männer. In Bezug auf den Stoffwechsel und den Körperfettanteil müssen sie im Vergleich zu den Jungs immer ein bisschen mehr auf ihr Gewicht achten und disziplinierter sein.

Wie lange brauchen Triathleten für die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen)?

Die Männer sind zwischen 1:40 und 1:45 h unterwegs und die Frauen ca. 2 h.

Was nehmen die Athleten während eines Wettkampfes zu sich?

Im Prinzip ernähren sich Triathleten nur aus der Flasche (Lachen) – während des Rennens trinken sie elektrolyt- und kohlenhydrathaltige Getränke, die für den Magen-Darm-Trakt leicht zu verarbeiten sind. Manche Athleten kleben sich auch Kohlenhydrat-Gels an den Lenker und nehmen diese auf der Radstrecke zu sich. Da ab ca. 1:30 h die Kohlenhydrat-Energiespeicher leer sind, müssen die Athleten diese während der Belastungszeit wieder auffüllen.

Welche Nahrung essen Triathleten vor einem Wettkampf?

Bis 20 Minuten vor einem Start trinken sie kohlenhydrathaltige Elektrolyt-Getränke oder das o.g. Gel und bis 60 Minuten vorher essen sie

leicht verdauliche Riegel oder eine reife Banane. Die letzte leichte Mahlzeit nehmen Triathleten ca. drei bis vier Stunden vor einem Wettkampf zu sich.

Nach einer knapp zweistündigen Ausdauerleistung gilt es, schnell zu regenerieren. Wie füllen Triathleten ihre Energiespeicher nach einem Wettkampf auf?

Kurz nach einem Rennen haben Triathleten noch keinen Hunger und nehmen erst einmal zuckerhaltige Getränke zu sich. Nach einer Weile setzt oft Heißhunger auf sauer-salzig-fettes Essen ein.

Diese Gelüste sind – nach den eher süßen Lebensmitteln vor und während des Rennens – normal und man kann dem Körper auch schon mal geben, wonach er verlangt.

Was tun Sie für die richtige Ernährung während der Trainingsphasen?

In den Trainingsphasen essen die Triathleten normale gemischte Kost. Damit bei dem intensiven Training keine Mangelerscheinungen auftreten, nutzen wir die Ernährungsberatung am Olympiastützpunkt. Außerdem haben viele Triathleten eigene Berater und Sponsoren aus dem Bereich Sportlergetränke und -ernährung, die sie persönlich betreuen.

Kommen wir zurück zum Training. Mit welcher Intensität trainieren Sie in der Vorbereitung?

Je nach Trainingsphase variieren die Intensität, Geschwindigkeiten und Dauer des Trainings. Wir sagen immer: „Wer schnell laufen will, muss auch langsam laufen können“. Und das betrifft auch das Schwimmen und das Radfahren – damit haben wir die Möglichkeit, mit der Geschwindigkeit spielen zu können.

Warum sollte man die Intensität variieren?

Ich lege Wert darauf, dass eine starke Differenzierung der Trainingsbereiche stattfindet. Es gibt z.B. Einheiten, die ohne Druck absolviert werden, wo sich die Athleten nur ruhig bewegen. Diese regenerativen Einheiten sollen den Körper und die Stoffwechselprozesse in die richtigen Bahnen lenken.

Hat „ruhiges Training“ weitere Effekte?

Mit langsamem Training kann man sich bewusster bewegen, gewisse Techniken schulen

oder gezielt auf die Körperhaltung achten. Und: Wenn der Athlet sich ruhig bewegt, hat er keinen Leistungsdruck und tut dies aus Lust an der Bewegung und weil er gerne Sport macht, was psychologisch wichtig ist.

Welche Trainingsbereiche folgen dann?

Dann gibt es den normalen Grundlagenbereich, zwei Übergangsbereiche und einen anaeroben Bereich, der sich an der Wettkampfgeschwindigkeit orientiert. Außerdem haben wir noch einen Trainingsbereich, der über der Wettkampf-

geschwindigkeit liegt. Mit diesen Intensitäten ist die gesamte Bandbreite des Trainings abgedeckt.

Können Sie diese Bandbreite in Zeiten beim Laufen übersetzen?

Ein guter männlicher Athlet kann im Laufen seine Geschwindigkeit zwischen 5:30 min/km im ruhigen Training und 2:30 min/km bei einem richtig schnellen Lauf variieren. D.h., er hat eine Bandbreite von 3 Minuten auf einen Kilometer.

TAB. 1 Wochentrainingsplan von Jan Frodeno aus der Vorbereitungsperiode 3/2011

KW/ Monat	Mo Datum	Di Datum	Mi Datum	Do Datum	Fr Datum	Sa Datum	So Datum
Disziplinentraining							
Swim 1	5	5	5		5	5	3
Swim 2							
Rad		80	40		60	30	90
Lauf 1	10	15	16	22	10	9	15
Lauf 2		5	8			16	5
Athletik	1			0,5	0,5		1
Detaillierter Tagesplan							
07:00		Lauf 1: 15 km GA1 + NB	Schwimmen: 5 km	Lauf 22 km GA1 + NB	Heimreise	Schwimmen 5 km	Lauf: 15 km GA1
08:00							
09:00							
10:00	Schwimmen 5 km		Rad: 40 km mit GA2-Inter- vallen + Koppel- lauf : lange GA2- Intervalle bergan + kurze GA2 Intervalle (Bahn)		Schwimmen 5 km		
11:00		Schwimmen 5 km		Anreiseternin		Lauf 1: 8 km GA1 + Nachbereitung	
12:00							
13:00							Radrennen + Koppellauf: 5 km gesteigert
14:00					Rad: 60 km GA1		
15:00							
16:00		Rad: 80 km mit Sprints + Koppellauf: 5 km GA1		AT: Kraft + Stabi + Dehnung			
17:00	AT: Kraft + Stabi					Lauf 2: lange GA2-Intervalle im Wald + kurze GA2-Intervalle (Bahn)	
18:00			Lauf 8 km locker	Pressetermin auswärts	AT: Stabi	Rad: 30 km locker	AT: Stabi + Dehnung
19:00	Lauf: 10 km locker				10 km Lauf locker		Schwimmen: 3 km
20:00						Dehnung	
21:00							

Wochentrainingsplan von Olympiasieger Jan Frodeno aus der Vorbereitungsperiode 3/2011 mit dem Schwerpunkt Lauf (die Gesamtumfänge [Stunden und Trainingskilometer] sind der Abbildung 1 zu entnehmen).

Die olympische Distanz zählt zu den Kurzdistanzen im Triathlon. Welche Leistungen bringen Ihre Athleten im Vergleich zu den Spezialisten.

Am nächsten kommen wir den Spezialisten in unserer dritten Disziplin, dem Laufen. Dort muss ein Top-Athlet bei uns mittlerweile unter 30 Minuten laufen können, um in der Weltspitze zu sein. Beim Vergleich mit den Laufspezialisten schneiden wir gut ab – z.B. haben wir 2011 bei den Deutschen Crossmeisterschaften die Plätze 2, 4 und 6 unten den Laufspezialisten erreicht.

Und wo liegen die Triathleten beim Vergleich mit den Radfahrern und den Schwimmern?

Beim Radfahren können unsere Leute bei Amateurrennen vorne mitfahren. Sie werden zwar (mangels Kraft) keinen Sprint gewinnen, aber sie können aufgrund ihrer konditionellen Fähigkeiten gut mithalten. Beim Schwimmen ist das Gefälle am größten – die Schwimmspezialisten schaffen 1,5 km unter 15 min, wogegen unsere Top-Triathleten 16:00 bis 16:30 min benötigen.

Wie soll man die Leistungen der Triathleten insgesamt einstufen?

Zugegeben, unsere Leistungen werden in den einzelnen Sportarten nie für Top-Leistungen bei den Spezialisten reichen. Aber die Kombination der Ausdauerdisziplinen macht die Weltklasseleistung im Triathlon aus.

Jan Frodeno wurde 2008 in Peking Olympiasieger. Welchen Weg hat er als Triathlet genommen?

Jan Frodeno kam erst mit 19 Jahren zum Triathlon und war einer der wenigen Quereinsteiger in unseren Kader. Triathlon hat er einfach ausprobiert und sich sein erstes Rad für den Wettkampf ausgeliehen ...

... welchen Sport hat er vorher gemacht?

Jan hat lange (1992 bis 2004) in Südafrika gewohnt und dort Rettungsschwimmen betrieben. Insofern hatte er vielfältige sportliche Vorerfahrungen – z.B. Schwimmen, Surfen, Strandlaufen und Kajakfahren.

Wann und wie fing Ihre Zusammenarbeit mit Jan Frodeno an?

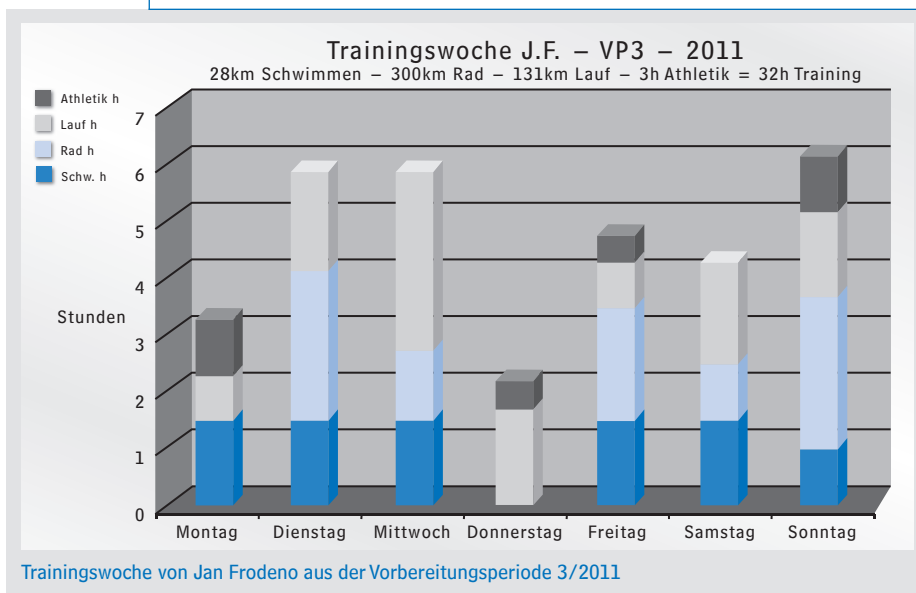
Wir arbeiten seit 2007 zusammen. Als er zu mir kam, sagte er gleich: „Roland, ich habe eine Bitte, mach' Du das Training für mich – ich will Olympiasieger werden“. Darauf habe ich geantwortet: „Ich helfe Dir gerne, Jan, aber wir sollten uns darauf einigen, dass wir eine Medaille holen“. Er erwiderte jedoch: „Nein, ich will Olympiasieger werden!“.

Das sind hohe Ansprüche. Wie schätzen Sie die Entwicklung auf dem Weg bis zum Olympiasieg von Jan Frodeno ein?

In der Vorbereitungszeit habe ich bemerkt, dass Jan und unser Weltmeister von 2007, Daniel Unger, gut drauf sind. Die Leistungen im Training waren so überzeugend, dass ich beiden sogar zugetraut habe, eine Medaille zu holen.

ABB. 1

Beispielhafte Trainingswoche von Jan Frodeno



Trainingswoche von Jan Frodeno aus der Vorbereitungsperiode 3/2011

Und dann haben sie die Gold-Medaille und den 6. Platz errungen. Zwar hätten viele Daniel Unger vorne erwartet, aber beide waren vom Level her gleich. Jan Frodeno hatte 2008 den Vorteil, dass er unbefangen war und sein Ding durchziehen konnte.

Sie haben beschrieben, dass Triathleten in Training und Wettkämpfen an ihre Grenzen gehen und sie manchmal überschreiten. Wie motivieren Sie Ihre Athleten?

Ich versuche, meine Anforderungen (Trainingsinhalte, Zeiten, Intensitäten etc.) an die Athleten und damit die Leistungsmotivation an die Person und die Situation anzupassen. Mir ist bewusst, dass meine Vorgaben in manchen Fällen bremsen und zum Grübeln veranlassen und in anderen Fällen ein „Jetzt-erst-recht“ herausfordern.

Wie gestalten Sie die Ansprache bzw. die Motivation bei Jan Frodeno?

Bei Jan Frodeno gab es in diesem Bereich eine Veränderung. Früher musste ich ihn richtig fordern. Er wollte, dass ich ihn praktisch überfordere. Wenn er dann die Leistung erbracht hatte, war es für ihn wie „Ziel erreicht“. Diese Situation hatten wir auf einem niedrigeren Level vor den Olympischen Spielen 2008. Heute ist Jan Olympiasieger und ein anerkannter Weltklasseathlet, d.h., wir bewegen uns auf einem höheren Niveau. Mit dieser Leistungsentwicklung mussten wir auch die Anforderungen anpassen (vgl. Tab. 1, Abb. 1). Heute versuche ich, ihm möglichst realistische, gut erreichbare Ziele vorzugeben und ihn nicht zu überfordern – dann macht er von sich aus ein bisschen mehr.

Wie reagieren andere Athleten auf Ihre Anweisungen?

Es gibt einen jungen Athleten, der grundsätzlich versucht, meine Vorgaben zu überbieten.

Das ist seine Art. In so einem Fall stufe ich die Anforderungen herunter, sodass wir mit seinem Zutun auf das passende Leistungsniveau gelangen. Und dann gibt es andere Sportler, denen sagt man: „Diese Zeiten wollen wir haben“ – und sie machen dann eine Punktlandung.

Das hört sich nach „Dienst nach Vorschrift“ an ...

... nein, so kann man das nicht sagen. Sie trainieren auch sehr hart und intensiv, aber diesen Typen fehlt häufig der letzte Kick, um ein Rennen als Sieger zu beenden. Das sind dann gute Fünft- bis Zehntplatzierte, die aber selten ganz oben aufs Podest kommen. Ihnen fehlt scheinbar der letzte Schritt, über sich hinauszuwachsen und den Schalter nochmal umzulegen.

Wäre dann ein „Typ Jan Frodeno“, der sagt: „Ich will Olympiasieger werden!“, der ideale Athlet für einen Trainer?

Mit Jan zu arbeiten und seine Erfolge zu teilen, war und ist toll. Aber meine Arbeit als Trainer bleibt auch deshalb interessant und herausfordernd, weil ich mit unterschiedlichen Athleten arbeiten darf und meine Vorgehensweise an deren Persönlichkeiten und die Situation anpassen muss. Aber nur wer konsequent in seinem Tun ist, kann am Ende erfolgreich sein.

Vielen Dank für die kritischen Einblicke in die Sportart Triathlon. Für die Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in London 2012 und die erfolgreiche Entwicklung junger Athleten wünschen wir Ihnen gutes Gelingen.

*

Die Autorin

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
 Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
 E-Mail: eva-pfaff@web.de, www.eva-pfaff.de