



Tim Böhme, RB-Experte

voellbes.de

RB: Sie zählen zu den besten Marathon-Mountainbikern der Welt und sind auch Trainer. Coachen Sie sich dabei selbst?

Tim Böhme: Natürlich. Das ist für mich auch immer wieder spannend zu sehen, in welcher Zeit und mit welchen Trainingseinheiten und -techniken ich einen Leistungsfortschritt erreichen kann. Zudem wäre es doch sehr komisch, wenn ich zwar bei uns im Radlabor Kunden trainiere, mir selbst aber als Coach nicht vertraue. **Wo sehen Sie die Probleme bei Hobbyfahrern,**

„Es fehlt die Geduld.“

RB-Experte und Mountainbike-Profi Tim Böhme erklärt, worauf es beim Selbstcoaching ankommt und welche Fehler selbst erfahrene Athleten dabei noch machen.

die sich ebenfalls selbst trainieren wollen?

Es gibt zwei Dinge, die entscheidend sind: Zum einen muss Trainingswissen vorhanden sei. Der Hobbyfahrer muss sich auskennen: Was ist Training, und wie wirkt es? Dazu zählt natürlich auch die wichtige Erkenntnis, wann es überhaupt anschlägt. Viele denken: „Ich trainiere einmal richtig intensiv, lege dann einen Ruhetag ein, und schon bin ich am nächsten Tag ein besserer Fahrer.“ So funktioniert das aber nicht. Training braucht Zeit. Ein mess-

barer Leistungssprung tritt häufig erst nach zwei bis drei Wochen ein. Zum anderen fehlt sogenannten Spielertrainern die Geduld mit sich selbst. Ein guter Trainer hat immer das Große und Ganze im Blick; der Athlet nimmt dagegen nur das wahr, was gerade passiert. Daher verzweifelt er schnell, wenn es mal bei einer Trainingseinheit nicht so rund läuft.

Was ist Ihrer Ansicht nach der größte Fehler?

Das Schlimmste, was Hobby-Radrennfahrer machen, ist, sich immer und immer wieder selbst zu te-

sten. Da wird dann beinahe jede Trainingseinheit genutzt, um zu kontrollieren, ob sich die Form verändert hat. Anstatt dem Körper die Gelegenheit zu geben, sich zu entwickeln.

Machen Sie auch noch Dummheiten bei Ihrem eigenen Training?

Klar! Ich bin auch übermütig und überpace hin und wieder. Gerade wenn ich mich bei Intervalleinheiten gut fühle, fahre ich entweder mit mehr Intensität als vorgegeben oder häufiger als geplant. Das rächt sich aber meistens noch in derselben Woche, und ich fühle mich dann an einem anderen Trainingstag schlapp und müde. Merke: Nicht jedes intensive Training muss dazu führen, dass man hinterher auf dem Zahnfleisch daherkommt.

Sie schreiben Ihren Kunden im Radlabor Trainingspläne. Sind die in Stein gemeißelt oder werden dieses im Laufe der Saison auch mal umgeschrieben?

Natürlich haben wir hier Stellschrauben, die wir nachjustieren können. Denn jeder Mensch reagiert anders auf Trainingsreize – einen Universaltrainingsplan gibt es nicht. Es ist ja gerade die Aufgabe eines Coachs, darauf einzugehen und individuelle Hilfestellung zu geben. Aber der Sportler muss auch in sich hineinhören und dem Trainer Rückmeldung geben, wie er sich fühlt. Puls- und Leistungsmessung helfen zwar bei der Leistungskontrolle, aber das persönliche Feedback ist durch nichts zu ersetzen.



Mallorca Classic
Illes Balears
by MAX HÜRZELER
10.04.2011

DIE HERAUSFORDERUNG IST WIEDER DA!

Playa de Palma - Puig Major - Coll de Sóller - Playa de Palma



MAX HÜRZELER

Mit

- Eric Zabel
- Bruno Risi
- Juan Llaneras
- Franco Marvulli
- Albert Zweifel
- + viele mehr...

150 Km
2.300 m
Höhenmeter

Übernachtungsangebote für Teilnehmer

SPONSOREN







ORGANISIERT VON




vueltamallorca.com
+ Info bicycle-holidays.com