

# Wettkampfspezifisch trainieren

Das wettkampfspezifische Training soll die Fähigkeit der Ruderer stärken, die gesamte Rennstrecke mit möglichst **hoher Geschwindigkeit** zu durchfahren. **Dr. Wolfgang Fritsch** zeigt am Beispiel verschiedener Methoden und Trainingsprogramme, wie man diese Fähigkeit steigern kann.



**Die Fähigkeit, die Wettkampfstrecke mit maximal hoher Geschwindigkeit durchfahren zu können, ist entscheidend.**  
Fotos: Fritsch

**R**egatten über die Streckenlänge von 1000 bis 2000 Meter beginnen in Deutschland meist Mitte April. Sind in der Vorbereitungszeit wesentliche Grundlagen im Ergänzungstraining und im Bootstraining gelegt worden, so wird spätestens ab Mitte/Ende März ein Hauptaugenmerk auf das wettkampfspezifische Training gelegt. Darunter soll die Fähigkeit von Rude-

ren und Mannschaften verstanden werden, die entsprechende Wettkampfstrecke mit maximal hoher Geschwindigkeit durchfahren zu können.

## **Hohes Ausdauerneiveau**

Diese Fähigkeit basiert einmal auf einem sehr hohen aeroben Ausdauerneiveau, auf anaeroben Kapazitäten und einer hohen spezifischen Kraft- und Kraftausdauerleistungsfähigkeit.

Auch wenn das wettkampfspezifische Training in den Focus der Vorbereitungen rückt, sollte es dosiert und vorsichtig eingesetzt werden.

Die Durchführung eines wettkampfspezifischen Trainings muss immer auch im Zusammenhang mit der Optimierung und Verbesserung der Rudertechnik gesehen werden. Das Bestreben, eine Wettkampfstrecke mit maximal hoher Ge-

# „Die beste und effektivste Trainingsform eines wettkampfspezifischen Trainings sind Rennen.“

schwindigkeit durchfahren zu können, wird neben der konditionellen Beanspruchung immer auch rudertechnische Anforderungen beinhalten.

## Das Ziel eines wettkampfspezifischen (Ausdauer-) Trainings besteht darin

- Die spezifischen konditionellen Voraussetzungen für die Belastung über die Wettkampfstrecke zu erarbeiten,
- ein Gefühl für das erwünschte Renntempo (zum Beispiel auch Schlagfrequenz) zu erlangen,
- die Rudertechnik unter dieser hohen Belastung zu optimieren und ökonomisieren sowie
- taktische Varianten im Rennen zu erproben.

## Verschiedene Methoden

Wie steigert man die wettkampfspezifische Ausdauerfähigkeit? Wettkampfspezifisches Training – oftmals auch als „Wettkampfspezifisches Ausdauertraining“ bezeichnet – nähert sich in der Belastungsintensität den Belastungen und Beanspruchungen des Ruderrennens (circa 95 bis 100 Prozent der geplanten,

mittleren Wettkampfgeschwindigkeit). Dazu werden normalerweise Teilabschnitte der vorgesehenen Streckenlänge oder der Wettkampfzeit im Renntempo oder knapp darunter gerudert. Die Länge der Strecke und der zeitlichen Belastung ist von der Situation in der Saison bzw. des Trainingszustandes des Ruderers oder der Mannschaft abhängig.

Die beste und effektivste Trainingsform eines wettkampfspezifischen Trainings sind Ruderrennen. Naturgemäß sind die Anzahl der Regatten begrenzt und ein ständiges Regattieren (auch im Training) widerspricht einer sinnvollen Dosierung der Belastung, nicht nur im Nachwuchsbereich.

Eine kluge und sinnvolle Annäherung kann durch verschiedene Methoden geschehen:

**1. Die Herangehensweise über ein intensives Ausdauertraining:** Die Intensität über längere Teilstrecken wird erhöht (Schlagfrequenz, Geschwindigkeit), zum Beispiel anstelle einer bisherigen Belastung im Vierer von drei Mal sieben

## Trainingsbeispiele

### Beispiel 1:

4 x 4 Min Rf (-2,-4) Pause 3 (-5) Min

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: 16 Min

### Beispiel 2:

4 x (6 x 1 Min, die Minute aufgeteilt in 40 S Rf und 20 S Pause), Serienpause 5 Min.

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: 16 Min

### Beispiel 3:

3 x (1 Min [Rf], 2 Min [Rf-2], 3 Min [Rf-4], 2 Min [Rf-2], 1 Min [Rf], mit jeweils 30 S Pause, Serienpause 5 Min.

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: 30 Min

### Beispiel 4:

6 x 2 Min Rf, Pause 2 Min.

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: 12 Min.

### Beispiel 5:

4 x 500m auf Zeit, Pause 10 Min (mit oder ohne Start, erste 500 m wie im Rennen

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: ca. 6-7 Min

### Beispiel 6:

1 x 500m, wie die ersten 500m im Rennen

1 x 1500m (Rf-2)

1 x 1000m (Rf), fliegend

Pausen min. 10 Min.

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: ca. 10 - 12 Min

### Beispiel 7:

1 x 500m, wie die ersten 500m im Rennen

1 x 2000m (Rf-4, alle 500m 10er Druckspurt)

1 x 1000m (Rf, fliegend mit Endspurt)

Pausen mind. 10 Min.

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: 12-14 Min

### Beispiel 8:

2 x 10 Min Sf-Wechsel (60 S - 30 S), z.B. 60 S Rf, 30 S Sf-26

Pause zwischen den zwei Serien ca 3-5 Min.

Gesamtdauer in der wettkampfspezifischen Belastung: 12 Min, wobei die Gesamtzeit durch die Sf 26 de facto höher ist.

Abbildung 1: Trainingsbeispiele zum wettkampfspezifischen Training im Rudern.



Das wettkampfspezifische Training sollte dosiert und vorsichtig eingesetzt werden.



Das wettkampfspezifische Training muss immer auch im Zusammenhang mit der Optimierung und Verbesserung der Rudertechnik gesehen werden.

Minuten mit Schlagfrequenz 26 bis 27 nun drei bis vier Mal vier Minuten mit Schlagfrequenz 28 bis 32, bei gleicher Pausenlänge.

**2. Die Herangehensweise über ein Schnelligkeits-training bzw. Training in Rennfrequenzen:**

Das Tempo, das in der Belastung über kurze Zeit (zum Beispiel zehn, 20 Schläge) erreicht wurde, wird versucht über einen längeren Zeitraum (mindestens eine Minute) beizubehalten. Die Belastungszeit und die Pausen können dann mit besserem Trainingszustand verlängert oder verkürzt werden, ganz im Sinne eines „intensiven Intervalltrainings“.

**3. Eine dritte Form ist das sogenannte Zeit- oder „Strecken“-Fahren.**

Hier wird eine Teilstrecke der Wettkampfstrecke, zum Beispiel 500 Meter, 1000 Meter oder auch 1500 Meter als „Kontrollstrecke“ herangezogen, die im Renntempo oder knapp darunter (zum Beispiel ohne Start- und/oder Endspurt, begrenzter Schlagfrequenz) gerudert werden. Dabei wird die Zeit ge-

stoppt, um eventuelle Vergleiche herzustellen und die Leistungsentwicklung der Ruderer und Mannschaften zu dokumentieren. (Auf die Problematik des Vergleichs auf Grund unterschiedlicher Wasserverhältnisse, Strömungs- und Windbedingungen, der Wassertemperatur, Peilung o.ä. soll hier nicht eingegangen werden).

Alle Herangehensweisen sind sinnvoll und können beliebig variiert werden (vgl. Trainingsbeispiele).

**Steuerung wettkampfspezifischer Belastungen**

Mit dem aktuellen Trainingszustand, der Anzahl der Trainingsjahre und den Zielsetzungen werden die Teilstrecken und Belastungszeiten kürzer oder länger gewählt. Die Dosierung und Steuerung wettkampfspezifischer Belastung kann durch folgende Maßnahmen geschehen:

- Eine reduzierte Schlagfrequenz im Vergleich zur geplanten Frequenz im Ruderrennen (Rennfrequenz, Rf)
- Die Verringerung oder Erhöhung der einzelnen



Belastungsreize, zum Beispiel anstelle zehn Mal eine Minute Belastung mit RSF nur sechs oder acht Mal durchgeführt werden.

- Verlängerung oder Verkürzung der Pausen zwischen den einzelnen Belastungsreizen.
- Ergänzende, taktische Zusatzaufgaben während der wettkampfspezifischen Belastungen (zum Beispiel einen Drucksport).

Die Gesamtdauer wettkampfspezifischer Belastungen sollte inklusive der Rennen nicht mehr als 30 bis 45 Minuten von der Gesamtdauer des Trainings in der Woche betragen. Ein Regattawochenende mit zum Beispiel vier Rennen und einer durchschnittlichen Renndauer von sieben

Minuten ergeben bereits circa 30 Minuten. In Trainingseinheiten der Woche davor verbleiben demnach nur noch etwa zehn bis 15 Minuten für Belastungen in diesem Intensitätsbereich. Dies sind Erfahrungswerte und sehr stark abhängig von den Zielgruppen.

Belastungen für junge Rennrunderer, Rennrunderer, die nur 1000-Meter-Rennen fahren oder Master-Ruderer sollten sich eher an der unteren Grenze der Gesamtdauer orientieren. Nach wettkampfspezifischen Belastungseinheiten sollte eine ausreichende Regeneration stattfinden (Trainingspause, extensives Training etc.).

### Trainingsbeispiele

Die Beispiele (siehe Abbildung 1 auf Seite 31) können – je nach geplanter Streckenlänge – angepasst wer-

„Nach wettkampfspezifischen Belastungseinheiten sollte eine ausreichende Regeneration stattfinden.“

den; sie gelten nicht als Trainingsbeispiele für Kurzstreckenrunderer (bis 500 Meter Streckenlänge oder Langstreckenrennen (3000 Meter +)).

Die Intervallformen und das Spiel mit den Frequenzen sind besonders abwechslungsreich und können – trotz der intensiven Belastung – motivierend im Trainingsalltag sein.

**DR. WOLFGANG FRITSCH**

### Literatur:

Fritsch W (2005<sup>2</sup>). Das große Buch vom Rennrudern. Aachen: Verlag Meyer & Meyer.

Fritsch W (2005). Improving Anaerobic Threshold. In: V. Nolte (ed.), Rowing Faster. Champaign, Ill: Human Kinetics, S. 63-76.