

Das SAID-Prinzip und die Bedeutung für den Sport

SAID steht kurz für „Specific Adaptations to Imposed Demand“, zu Deutsch: „spezifische Anpassung an auferlegte Forderungen“. Wir haben bereits, als wir über das **holistische Training** berichteten kurz das SAID-Prinzip angesprochen. In diesem Artikel geht es darum, welche Auswirkungen das SAID-Prinzip auf Sport außerhalb des Fitnessstudios hat.

Spezifische Leistungsfähigkeit...

... ist das, um das es uns beim betreiben einer Sportart geht. Egal ob wir Basketball, Handball oder Fußball spielen, einen Kampfsport betreiben oder Leichtathlet sind. Jede Sportart hat ihre ganz eigenen Bewegungsmuster und damit ganz individuelle Forderungen an den Sportler, der diese Sportart betreibt.

Um irgendetwas neues ins Training zu bringen und neue Reize zu setzen werden häufig die kuriossten Trainingsmethoden verwendet. Viele Übungen sind fernab von dem, was später im Wettkampf gefordert wird.

Ein Beispiel aus dem Kampfsport:

Wir trainieren Fußtritte. Techniktraining. Wir haben dabei kein konkretes Ziel, unser Ziel befindet sich in der Luft. Bei Partnerübungen stoppen wir die Technik immer kurz vorher ab. Es entsteht also kein echter Kontakt.

Im Wettkampf wird jetzt aber, Semikontakt einmal ausgenommen, ein gewisser Kontakt gefordert, um eine Punktwertung zu erreichen. Sie werden kaum glauben, wie hoch die Anzahl derjenigen sind, die durch permanentes Training mit abstoppen nicht in der Lage sind, im eigentlichen Kampf eine entsprechende Leistung abzurufen.

Warum nicht? Das SAID-Prinzip wurde nicht beachtet.

Der Körper passt sich gemeinhin immer an die Anforderungen an, die an ihn gestellt werden. Das bedeutet, dass wir letzten Endes immer auch das trainieren müssen, was wir können wollen. Es bringt also nichts, wenn ich **nur** Spagat trainiere, wenn ich hoch treten können will. Denn die Fähigkeit hoch zu treten erlangen wir letzten Endes, indem wir einfach versuchen hoch zu treten.

Das gleiche gilt auch für z.B. Schusskrafttraining im Fußball. Auch wenn wir Kniebeugen und Beinstrecker mit beeindruckenden Gewichten bewegen können, fehlt uns ohne ein entsprechendes spezifisches Training die intermuskuläre Koordination um optimale Ergebnisse zu erhalten.

Es gibt eine Studie, in der festgestellt wurde, dass Kraftdreikämpfer durchaus respektable Leistungen beim Sprinten ablegen. Ihre allgemeine muskuläre Kraftfähigkeit war insgesamt höher, als bei trainierten Leichtathleten. Trotzdem bringt ein trainierter Leichtathlet noch bessere Leistungen, trotz eigentlich geringerer Kraftfähigkeit, da seine intermuskuläre Koordination genau für die Bewegung „schnelles Rennen“ geschult ist.

Was kann ich aus dem SAID-Prinzip für mich behalten?

Bei allem, was Sie zusätzlich für Ihre Sportart tun, vergessen Sie dabei nicht, dass nichts das sportartspezifische Training in der Sportart selbst ersetzen kann. Ergänzende Kraftübungen wirken sich generell positiv aus; wollen Sie höher springen, vergessen Sie nicht zu springen, wollen Sie schneller Laufen, vergessen Sie das Laufen nicht. Klingt vielleicht banal, jedoch wird dieses einfache Prinzip von vielen Sportlern oft vergessen.