

# Umgang mit „Downs“ im Training - gute und schlechte Trainingseinheiten

Sind Sie auch schon einmal völlig demotiviert vom Training zurück zu kommen? Das Training war schlecht - oder Sie stecken noch mitten drin - Sie sind unzufrieden mit der eigenen Leistung und fragen sich, warum Sie sich eigentlich regelmäßig quälen? So kann es einem durchaus in fast jedem Sport gehen. Im Fußball ein Spiel verloren oder im Training keinen Ball reingekriegt, im Kampfsport beim Sparring nur kassiert, im Turnen, Parkour oder Tricking plötzlich den eigentlich sicheren Move verlernt oder ganz einfach beim Krafttraining nicht in der Lage gewesen, das Gewicht weiter zu steigern.

## #1 Schlechten Tag erwischt - mitten im Training

Wenn es Sie nur einmal in so einem Zustand erwischt, sollten Sie sich ganz einfach keine weiteren Gedanken machen und den Tag vergessen. Den Blick nach vorn richten und weiter machen. Doch was machen, wenn Sie gerade mitten in der Trainingseinheit stecken? Abbrechen oder weiter machen? Das hängt ganz davon ab, wie Ihre aktuelle Trainingseinheit gerade aussieht.

### a) Konditionelles Training

Unter konditionelles Training fallen z.B. Krafttraining, Ausdauertraining und Beweglichkeitstraining. Eine solche Einheit lässt sich trotz Down meist trotzdem halbwegs akzeptabel abschließen. Im Grunde ist es genau dieses Überwinden des inneren Schweinehunds und das Durchziehen des Trainings, auch wenn nicht alles läuft, das, was erfolgreich Trainierende mit Leidenschaft von denen unterscheidet, die auf Dauer oder immer wieder für mehrere Monate aufgeben. Das ist übrigens durchaus eine Fähigkeit, von der Sie auch im sonstigen Leben profitieren.

Verzichten Sie beim Krafttraining allerdings lieber auf riskante Übungen, wenn Sie Ihre Konzentration nicht hoch halten können. Kniebeugen und Kreuzheben können durchaus einmal ausfallen, wenn Sie die Konzentration nicht hoch halten können. Gerade an solchen schlechten Tagen bietet sich ein Geräte gestütztes Training geradezu an. Sie können weiterhin Trainingsreize setzen, brauchen aber nicht unbedingt „voll da“ zu sein.

Bei gesundheitlichen Problemen, wie Schwindel, Übelkeit oder sonstigem Unwohlsein brechen Sie die Trainingseinheit natürlich ab.

### b) Koordinatives Training

Läuft eine Trainingseinheit in Ihrer Sportart gerade einfach nicht rund, ist es durchaus berechtigt, die Trainingseinheit einfach abzubrechen. Zu aller erst steigt bei mangelnder Konzentration natürlich die Verletzungsgefahr. Bedenken Sie, dass eine Verletzungspause Sie viel weiter zurück werfen wird, als eine ausgefallene Trainingseinheit, die sowieso nicht effektiv genutzt werden kann.

Außerdem prägt sich Ihr Körper bei jedem Training Bewegungsabläufe ein. Führen Sie Techniken - egal in welchem Sport - aufgrund mangelnder Motivation oder Erschöpfung - mangelhaft aus, kann sich das in Ihrem Bewegungsgedächtnis abspeichern. Falsch erlernte Bewegungen zu korrigieren

ist dann oft sehr schwer, wenn diese sich erst einmal eingeschliffen haben. Es könnte also sein, dass Sie durch diese Trainingseinheit sogar schlechter werden.

## **#2 Plateaus sind normal**

Leistungsplateaus sind normal - egal in welchem Sport. Das muss man einfach so wissen und akzeptieren. Besonders, wenn als Anfänger die Lernkurve ziemlich steil verlief, kann es sehr frustrierend sein, wenn man auf das erste Plateau trifft. Hier hilft nur dran bleiben und sich klar machen, dass man das Plateau schon irgendwann überwinden wird. Verbleiben Sie ungewöhnlich lange ungewollt auf dem gleichen Leistungsstand, sollten Sie jedoch einen Blick in Ihre Trainingsplanung werfen.

## **#3 Blick in die Vergangenheit**

Erinnern Sie sich zurück. Vielleicht an die selbe Zeit in letzten Jahr. Wie gut waren Sie da? Man neigt dazu, seine aktuelle Leistung immer mit der persönlichen Bestleistung der jüngeren Vergangenheit zu vergleichen. Aufgrund der natürlichen Streuung der Leistung, macht das aber nicht immer Sinn. Oft ist Ihr aktuelles Down aber tatsächlich besser als Ihre Spitzenleistung von vor einem Jahr - das sollte Motivation und Beweis genug sein und zeigen, dass Ihr Training durchaus sinnvoll ist.

## **# 4 Pre-Workout-Booster einwerfen - und passend essen**

Auch, wenn im Umgang mit Boostern- vor allem bei regelmäßigem Gebrauch - aufgrund der Gewöhnung Vorsicht geboten ist: Wenn Sie vor dem Training schon merken, dass es so nur ein schlechtes Training werden kann, können Sie ruhig einmal zum Hilfsmittel greifen. Manchmal hilft sogar schon die bewusste Selbsttäuschung mit Placebos. Trinken Sie z.B. immer eine halbe Stunde vorm Training ein bestimmtes Getränk, kann es sein, dass Ihr Körper darauf durchaus mit erhöhter Wachheit und Trainingsbereitschaft reagiert.

Vermeiden Sie vor allem Training fettiges und Milchprodukte. Ihr Körper braucht so mehr Energie für die Verdauung, die Ihnen nicht für Ihr Workout bereit steht - das mache müde!