

Kopfgesteuert

Triathlon ist immer auch Kopfsache, im wahrsten Sinne des Wortes: Nur mit einer optimalen Kopfhaltung können Sie beim Schwimmen, Radfahren und Laufen die maximale Leistung abrufen. Lesen Sie, warum das so ist und wie Sie es umsetzen.

von Holger Lüning

Schon Tennisprofi Boris Becker wusste es: „Das Spiel wird im Kopf gewonnen!“ Die richtige Einstellung war für den mehrfachen Wimbledon-Sieger ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg. Doch nicht nur mental spielt der Kopf für sportliche Höchstleistungen eine wichtige Rolle: Er sorgt auch dafür, dass Sie sich ökonomischer und damit schneller bewegen – wenn er sich in der richtigen Position befindet. Denken Sie zum Beispiel an Skiläufer, die den Abfahrtskurs vor dem Start mit geschlossenen Augen innerlich noch einmal abfahren. Da zeigt die Kopfbewegung dem Beobachter deutlich die Fahrtrichtung. Auch Rodel- und Bobsportler verfahren so – sie synchronisieren kurz vor der Abfahrt die Vorstellung der sportlichen Bewegung mit der eigenen Motorik. Besonders deutlich erkennt man bei koordinativ anspruchsvollen Sportarten, welchen Einfluss die Kopfhaltung auf die Bewegung hat. So bewegen beispielsweise Eiskunstläufer bei einer Pirouette immer den Kopf zuerst, der Körper folgt. Auch Kunstturner lösen die Körperdrehung bei einem Salto mit dem Kopf aus – und Sekundenbruchteile später folgt die Bewegung des gesamten Körpers.

Die Haltung und Bewegung des Kopfes dient aber nicht nur der Einleitung schwieriger Bewegungsabläufe. Auch koordinativ einfachere Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und Laufen sind kopfgesteuert, weil der Kopf die gesamte Körperposition maßgeblich mitbestimmt. Der riesige Vorteil für Triathleten: Ihr Kopf kann zum Kontrollinstrument werden, wenn Sie Ihre Technik optimieren möchten.

KETTENREAKTION UNTER WASSER

Schon in der ersten Disziplin, dem Schwimmen, spielt die Kopfbewegung eine entscheidende Rolle. An erster Stelle steht natürlich die Seitdrehung, um Luft zu holen. Schon diese recht einfache Bewegung kann die gesamte Körperhaltung beeinflussen und eine Gegenreaktion hervorrufen, die sich negativ auf die Geschwindigkeit auswirkt: Bei fehlender Fixierung fällt die Schulter auf der Gegenseite mehr oder weniger leicht ab und beeinträchtigt so die gesamte Wasserlage. Auch ein nach vorn gerichteter Blick, der den Wasserwiderstand ohnehin schon vergrößert und dadurch bremst, hat schwerwiegende Folgen. Denn gleichzeitig reagiert der Körper auf diese Positionsänderung durch ein Absinken des Beckens. Wer beim Schwimmen nach vorn schaut, setzt eine Kettenreaktion in Gang: Er verliert sofort seine flache Wasserlage, erhöht dadurch seinen Wasserwiderstand und muss zusätzlich Kraft aufwenden, um einigermaßen die Geschwindigkeit zu halten.

Die beste Kopfhaltung nehmen Sie ein, wenn Sie ungefähr drei bis fünf Meter nach vorn/unten auf den Beckenboden schauen. Ein besseres Bewusstsein für Ihre Kopfhaltung erlangen Sie durch folgende Übung: Versuchen Sie, im Becken eine Rollwende durchzuführen, während Sie Ihren Blick starr nach vorn richten. Sie werden schon nach wenigen Versuchen verzweifeln, denn eine schnelle Rolle ist in dieser Position unmöglich. Im nächsten Versuch versuchen Sie, so schnell wie möglich unten Ihrem Körper hindurch in

die neue angestrebte Schwimmrichtung zu blicken. Schon wird die Drehung zum Kinderspiel!

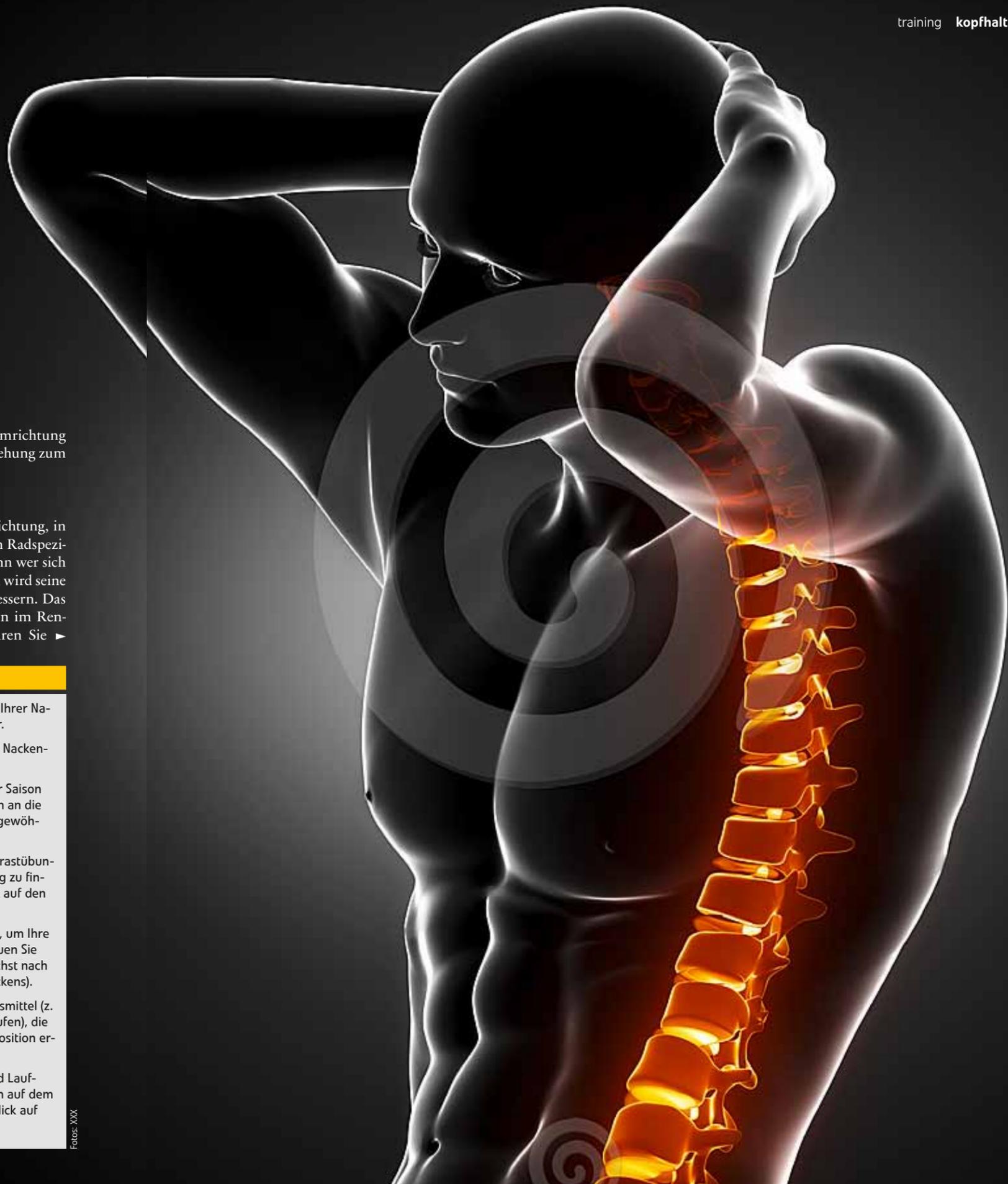
HANS GUCKINDIE LUFT

„Schauen Sie immer in die Richtung, in die Sie fahren möchten“, sagen Radspezialisten nicht ohne Grund. Denn wer sich diesen Tipp zu Herzen nimmt, wird seine Kurventechnik deutlich verbessern. Das ist nicht nur sicherer, sondern im Rennen auch schneller. Zeit sparen Sie ▶

IDEALE KOPFHALTUNG

- Verbessern Sie die Flexibilität Ihrer Nacken- und Schultermuskulatur.
- Stärken Sie die Muskulatur im Nackenbereich.
- Trainieren Sie frühzeitig in der Saison auf Ihrem Zeitfahrrad, um sich an die ungewohnte Kopfhaltung zu gewöhnen.
- Machen Sie beim Laufen Kontrastübungen, um die beste Kopfhaltung zu finden (richten Sie z. B. den Blick auf den Boden oder in den Himmel).
- Nutzen Sie visuelle Kontrollen, um Ihre Kopfhaltung zu steuern (schauen Sie beim Schwimmen z. B. möglichst nach unten, auf den Boden des Beckens).
- Nutzen Sie ggf. geeignete Hilfsmittel (z. B. eine Schirmmütze beim Laufen), die Ihnen die Kontrolle der Kopfposition erleichtern.
- Lassen Sie Ihre Schwimm- und Lauftechnik sowie Ihre Sitzposition auf dem Rad regelmäßig auch im Hinblick auf die Kopfhaltung überprüfen.

Fotos: XXX





Steuerzentrum: Wird der Kopf nur minimal gesenkt, wirkt sich dies auf die Position der gesamten Wirbelsäule aus

Wer sich der Kopfsteuerung bewusst ist, kann in allen drei Triathlondisziplinen bisher ungenutztes Potenzial entdecken. Ergänzend lohnt es sich, die Muskulatur im Kopf- und Schulterbereich zu stärken, gleichzeitig aber auch flexibel zu halten. Von welcher großer Bedeutung eine gewisse Dehnfähigkeit in diesem Bereich ist, zeigen zahlreiche Verkehrsunfälle mit Rad- und Autofahrern: Wer im Nacken eher unflexibel ist – das gilt vor allem auch für ältere Menschen –, dreht bei einem Seitenblick nicht nur den Kopf, sondern auch den Oberkörper und die das Auto oder das Rad lenkenden Arme mit – ein kurzzeitiger Kontrollverlust über das Fahrzeug ist vorprogrammiert.

auch, wenn Sie dank einer stabilen Kopfhaltung gut in Ihrer Aeroposition fixiert sind und diese kaum verlassen müssen. Und haben Sie schon einmal einen Läufer gesehen, der während des Laufens in den Himmel oder ständig auf seine eigenen Füße geschaut hat? Natürlich nicht! Denn nicht nur Drehungen oder Rotationen bestimmt der Kopf mit, sondern auch gut austarierte Positionen im Stand. Wagen Sie zum besseren Verständnis ein kleines Selbstexperiment: Laufen Sie, wie im Beispiel beschrieben, mit solch extremen Kopfhaltungen. Wie wirkt sich dies auf Ihre Körperhaltung aus? Haben Sie noch das Gefühl, schnell und kraftvoll voranzukommen? Sicherlich nicht. Denn sobald Sie beim Laufen in den Himmel schauen, bewegen sich Ihre Schultern nach hinten und Ihr Becken kippt leicht nach vorn. Als Resultat fallen Sie in ein Hohlkreuz und auch der Fußabdruck verändert sich spürbar. Damit Sie dabei nicht aus dem Gleichgewicht geraten, muss sich die Wirbelsäule neu stabilisieren und die unterstützende Muskulatur neu ausrichten. Schon nach wenigen Metern würde dies zu erheblichen Problemen führen.

Die Kontrolle der Kopfhaltung über die Blickrichtung ist ein probates Mittel, um sich immer wieder zu korrigieren und

sprichwörtlich Haltung zu bewahren. Sehr hilfreich sind auch Videoaufnahmen – was bei der technischen Beurteilung der Schwimmtechnik unverzichtbar ist, können Sie auch regelmäßig beim Radfahren und Laufen nutzen. Vielleicht können Sie sich einmal beim Vereinstraining gegenseitig filmen? Besser aufgehoben sind Sie natürlich bei Experten mit fundierten biomechanischen Kenntnissen.

SCHIRM-HERR

Ihr Kopf kann auch im positiven Fall eine sehr gute Korrekturhilfe sein – nämlich immer dann, wenn Sie Ihren Blick klar ausrichten. Denn wer ganz bewusst seine Kopfhaltung korrigiert, verbessert automatisch seine gesamte Körperposition. Experten empfehlen zum Beispiel Läufern, den Blick immer etwa zehn Meter vor sich auf den Boden zu richten. Das bringt Ihren Körper in die Position, die Ihnen einen ökonomischen Laufstil ermöglicht. Wer damit Schwierigkeiten hat, kann einfach eine Schirmmütze aufsetzen: Richten Sie den Schirm so aus, dass Sie gar nicht mehr weit nach oben blicken können. Vor allem, wenn Sie müde werden und dadurch dazu neigen mit dem Oberkörper nach hinten zu kippen, kann diese einfache Methode zur Fokussierung des Blicks hilfreich sein.

SIEG MIT KÖPFCHEN

Trainieren Sie deshalb regelmäßig die Kraft und Beweglichkeit Ihrer Schulter- und Nackenmuskulatur, denn je stabiler Ihre Körperposition besonders bei aufkommender Ermüdung ist, desto besser schützen Sie sich auch vor Verletzungen oder Überlastungsschäden. Eine falsche Kopfhaltung kann sogar der Ursprung von Verletzungen sein – und deshalb gilt wortwörtlich: Prophylaxe beginnt im Kopf! Mal abgesehen davon, dass Sie bei einer stabileren Kopf- und Körperposition im Rennen durchaus mit einer besseren Gesamtleistung rechnen dürfen. Und wenn es dann vielleicht mal um den Sieg, einen Treppchenplatz oder ein gewonnenes Duell mit einem Vereinskollegen geht, gewinnt der Satz von Boris Becker an Bedeutung. Denn dann haben Sie Ihr Rennen nicht nur im Kopf sondern auch mit dem Kopf entschieden. ■



HOLGER LÜNING

Der Sportwissenschaftler und Trainer gehört zu den besten Schwimmern unter den Langdistanztriathleten. Bei spomedis erschien unter anderem seine DVD „Schneller schwimmen“.