

# Wechseltraining

1. Definition
2. Unterschied zum Koppeltraining
3. Bedeutung des Wechseltrainings
4. Regeln, Sicherheit
5. Erfahrungsaustausch
6. Abläufe (1. Wechsel/ 2. Wechsel)
7. Die Wechselzone
8. Inhalte des Wechseltrainings
9. Beispiele für eine Trainingseinheit
10. Trainingsformen
11. Koordinative Fähigkeiten
12. Praktische Übung
13. Saisonplanung, Wann, Was, Wo, Ziel?
14. Missgeschicke



# 1. Definition

- das“ Procedere“ zwischen den Disziplinen , Umkleideverhalten, taktische Verhaltensweisen
- Training des schnellstmöglichen Wechsel zwischen den Disziplinen
- 1. Wechsel (Schwimmen →Rad) 2. Wechsel (Rad→Lauf)



## 2. Unterschied zum Koppeltraining

- ▶ Koppelung der Disziplinen
- ▶ im Koppeltraining sind immer Teile des Wechseltrainings enthalten
- ▶ Schulung der muskulär-nervalen und energetischen Übergänge von einer Teildisziplin zur anderen
- ▶ keine Einbußen beim Geschwindigkeitsverhalten und der koordinativ-technischen Anteile (Schwimmen muskulär weniger Einfluss aufs Radfahren, Radfahren jedoch leistungslimitierend fürs Laufen → Häufigkeit des Trainings!)

# 3. Bedeutung des Wechseltrainings

- ▶ je kürzer Wettkampfstrecke, desto größer Bedeutung  
(Sprintdistanz 2%, Langdistanz 0,2% der Wettkampfdauer)
  - ▶ nicht gewinnen, aber verlieren
1. Wechsel:
- ▶ Anschluß halten oder z.B. bei Schwimmrückstand Lücke schließen
  - ▶ Druck ausüben, Flucht nach vorne bei guten Schwimmern
2. Wechsel:
- ▶ gute Ausgangsposition fürs Laufen, Kontakt zur Spitze, wichtig da schnell angelaufen wird  
(Bsp.: 1.Km in 2:45s → 2:35s bei 10“ langsamerer Wechsel, etwa 50m)
  - ▶ →mit geringem Trainingsaufwand relativ viel Zeit im Wettkampf einsparen!

# 4. Regeln, Sicherheit

- ruhig und flüssig, trotzdem schnell
- andere Respektieren
- Helm aufsetzen bevor ich auf das Rad steige (Helmverschluss!) bzw. Helm abnehmen nach Abstellen des Rades
- Aufsteigen nach der Wechsellinie, Absteigen vor der Wechsellinie!
- Box → Helm und Schwimmsachen (internationale Regel ITU)
- bei Verstoß Penaltybox 15“ Zeitstrafe (internationale Regel ITU)

# 5. Erfahrungsaustausch



# 6. Abläufe

## 1. Wechsel

- ▶ Verlassen des Wassers (Schwimmausstieg!)
- ▶ Lauf zum Wechselplatz, Neopren öffnen
- ▶ Brille und Badekappe abnehmen → Box
- ▶ Neopren vollends ausziehen → Box
- ▶ Helm aufsetzen (evtl. gleichzeitig mit Neo ausziehen!)
- ▶ Radaufnahme, Orientierung,
- ▶ Aufsteigen nach Wechsellinie (im Stand oder besser in der Bewegung) → in Gruppe gerade Linie und weiterlaufen!!
- ▶ ersten Meter barfuß auf Radschuhen, je nach Wettkampfsituation anziehen

## 2. Wechsel

- ▶ Gute Position nach dem Rad in Gruppe
- ▶ Vor Einfahrt in Wechselzone aus den Radschuhen
- ▶ Absteigen vor Wechsellinie
- ▶ das Rad am Sattel führen (besser)
- ▶ Orientierung, Rad am Wechselplatz abstellen
- ▶ Helm abnehmen → Box
- ▶ Lafschuhe anziehen (evtl. Mütze, Gel)
- ▶ Orientierung , zum Wechselzonenausgang laufen

# 7. Die Wechselzone/ Checkliste

- ▶ Einchecken, Regeln
  - ▶ Z.B. Aufsatz, Helm, Laufräder, Übersetzungen, Gewicht, Startnummern...
- ▶ Einrichten des Wechselplatzes
  - ▶ z.B. Brille an Helm befestigen
  - ▶ Radschuhe mit Gummis befestigen
  - ▶ Puder, Vaseline in Laufschuhe
  - ▶ richtiger Gang am Rad
  - ▶ Position Rad, Laufschuhe, Box
  - ▶ Gels am Rad, Trinkflaschen
- ▶ Ablaufen, Einprägen der Wege
  - ▶ z.B. Schwimmausstieg, Weg zum Rad, Wo Wechselnlinien?



# 8. Inhalte des Wechseltrainings

- ▶ Ausziehen des Neoprens (während des Laufens, im Stand....)
- ▶ Aufsetzen/ Absetzen und Öffnen /Schliessen des Helmes
- ▶ Aufsteigeübungen auf das Rad in Variationen (Stand, Bewegung)
- ▶ Absteigeübungen vom Rad in Variationen
- ▶ Radschuhe an-,ausziehen auf Rad
- ▶ Laufschuhe anziehen
- ▶ bei Kälte und Nässe üben
- ▶ Anziehen z.B. einer Windjacke
- ▶ Verpflegung auf dem Rad



# 9. Beispiele für eine Trainingseinheit

Im freien Gelände , im Winter in der Halle oder Stadion

Einzelwettbewerb:

- ▶ In Gruppe auf Startkommando barfuß zum Rad, schneller Wechsel mit Helm aufsetzen und aufs Rad springen, dann in Schuhe schlüpfen
- ▶ Nach dem Radfahren schneller Wechsel zu Lauf (Radschuhe, Abspringen, Rad abstellen, Helm, Laufschuhe, schnelles loslaufen...)
- ▶ Im Schwimmtraining 1x Woche mit Neopren schwimmen oder beim Freiwasserschwimmen, am Ende der Trainingseinheit schnell aus dem Schwimmbecken und Neopren ausziehen
- ▶ In Gruppe: Wer kann den Helm im Stehen am schnellsten Abziehen, auf den Boden legen und wieder anziehen?
- ▶ Auf Radrolle→ schnelles an und ausziehen der Radschuhe

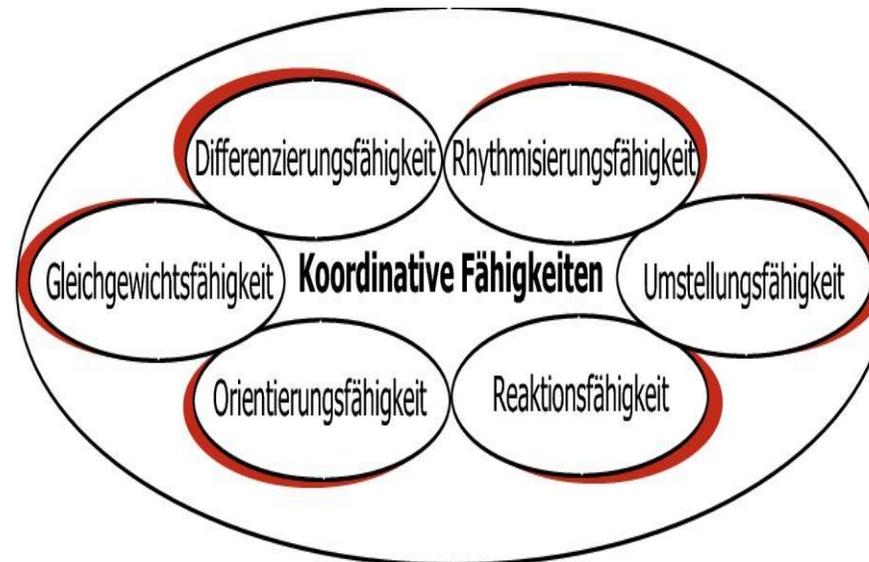
# 10. Trainingsformen

- ▶ Vom Einfachem zum Komplexen
- ▶ Elementare Trainingsform
- ▶ Spielerische Trainingsform
- ▶ Wettkampfnaher Trainingsform
- ▶ Mentales Training
  - ▶ Willen, Durchsetzungsvermögen
  - ▶ Abläufe im Kopf durchgehen

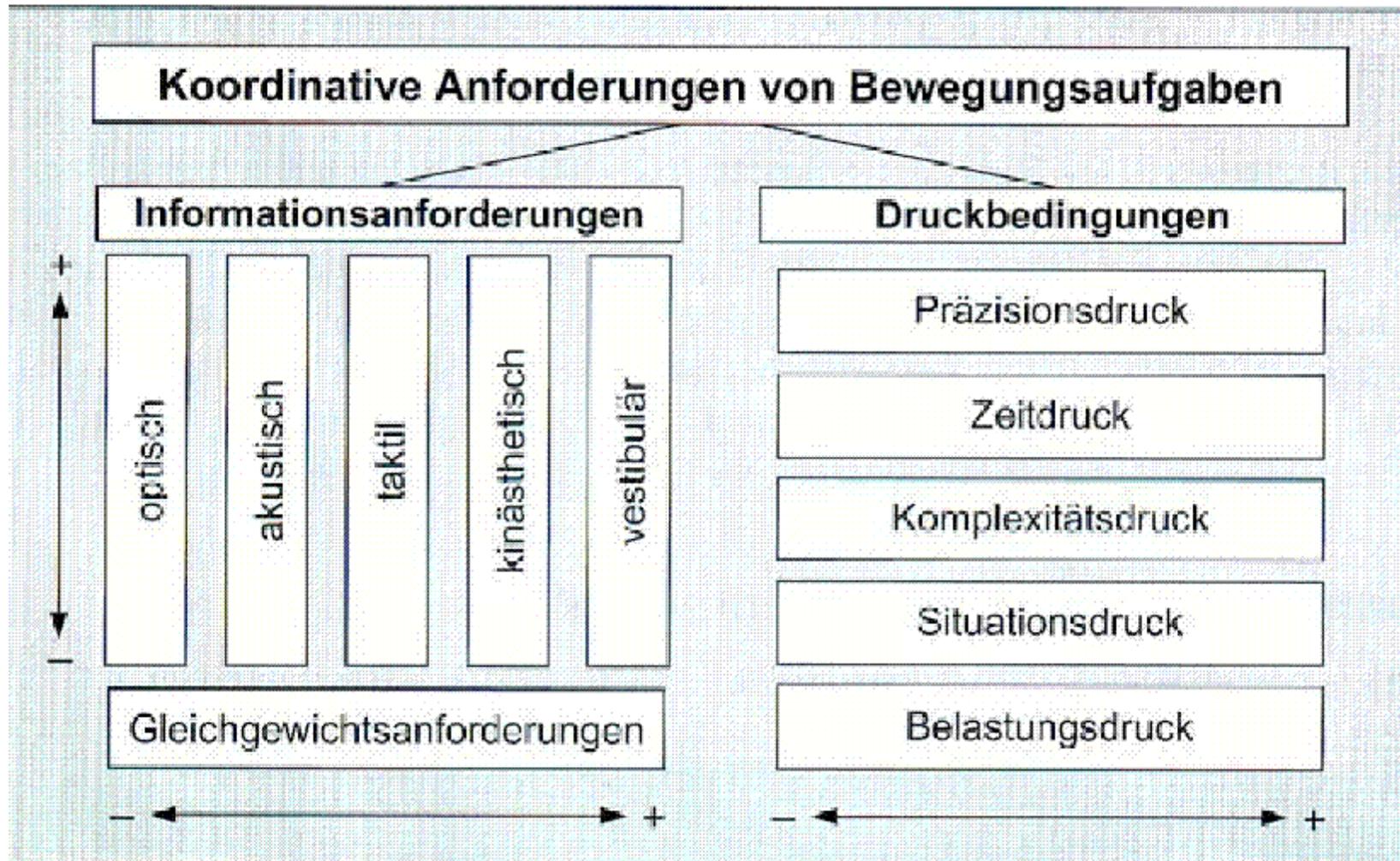


# 11. Koordinative Fähigkeiten

- ▶ beim Wechseltraining sehr wichtig:
- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Gleichgewichtsfähigkeit
- ▶ Differenzierungsfähigkeit
- ▶ Umstellungsfähigkeit
- ▶ Kopplungsfähigkeit
- ▶ Rhythmisierungsfähigkeit
- ▶ Reaktionsfähigkeit



# Gemeinsame Aufgabe: Erstelle ein KAR (Koordinations-Anforderungs Regler)



▶ Video!!!

# 13. Saisonplanung, Wann, Was, Wo, Ziel?

- ▶ Ganzjährig, abgestimmt auf Leistungsniveau und Altersbereich
- ▶ Ziel: Automatisierung der Bewegungsabläufe, Aneignen einer Fertigkeit durch Übung
- ▶ Vorbereitungsphase 1
  - ▶ Grundlage, Fundament legen
  - ▶ Vielseitig, dennoch zielgerichtet trainieren
  - ▶ vor allem Techniktraining, Spiel, Koordinationstraining, Athletik....
- Einzelne Elemente des Wechseltrainings üben
  - langsam und einzeln üben besonders bei Anfängern
  - spielerische Trainingsformen bei jungen Sportlern
  - beim Koppeltraining im GA1 gleichzeitig die Wechsel üben (hier noch langsam)
  - Wechseltraining unter einfachen Bedingungen
- ▶ Vorbereitungsphase 2
  - ▶ Aufbauend auf VP1
  - ▶ Spezifischer
  - ▶ Koppeltraining mit GA2 Anteilen, Wechseltraining dadurch schneller

# 13. Saisonplanung, Wann, Was, Wo, Ziel?

- ▶ Vorbereitungsphase 3 (spezifische Wettkampfvorbereitung):

Ziel: Trainieren der Zielgeschwindigkeit im Wettkampf und Sammeln von Wettkampferfahrung

→Konzentration auf Wechsel unter Wettkampfbedingungen oder intensivem Koppeltraining (Zeitdruck)

→Automatisierung der Abläufe

- ▶ Taperphase (UWV):

- ▶ Zeit für häufiges Wechseltraining und mentalem Training

- ▶ Wettkampfperiode:

- ▶ →jeden Wettkampf als Chance für schnellen Wechsel nutzen

# 14. Missgeschicke Was kann alles schief gehen?



©Delly Carr / ITU Media



©Delly Carr / ITU Media



©Delly Carr / ITU Media











triathlon.org  
©János Schmidt/ITU Media

