

Interview mit Dennis Sandig

Programmplanung im Functional Training

Dennis Sandig und Eberhard Schlömer haben im April das Buch „Programmdesign im Functional Training“ herausgebracht. Im Interview verrät Dennis, wie die Idee zu diesem Projekt entstanden ist.

Du arbeitest mit Leistungssportlern bei der Deutschen Triathlon Union. Warum beschäftigst du dich mit Functional Training?

Functional Training beschäftigt mich bereits seit vielen Jahren. Schon als ich noch selbst im Radsport aktiv war, fand ich Krafttraining eine super Ergänzung. Aber irgendwie gab es einen „Missing Link“ – es kam mir noch nicht alles rund vor, wenn meine Athleten beispielsweise in der Beinpresse saßen.

Und den „Missing Link“ hast du dann gefunden?

So kann man es sagen. Ich besuchte die FMS-Ausbildung bei Eberhard Schlömer, in der es um Bewegungsmuster, Beweglichkeit und Training ging. In meinem Kopf wirbelten die Gedanken und Ideen. Ich kam auf so viele Themen, die mir in der täglichen Arbeit mit Athleten und bei speziellen Dingen wie dem Bikefitting oder bei Aerodynamiktests mit Profis auffielen. Zurück in Frankfurt, begann ich dann sofort, mit einem FMS-Kit erste Erfahrungen zu sammeln.

Was fiel dir bei der Arbeit mit den Athleten so auf? Und wie sieht es mit der Beweglichkeit von Triathlon-Profis aus?

Ich merkte schnell, dass selbst Triathlon-Profis, die eigentlich dafür bekannt sind, regelmäßig Athletiktraining zu machen, Defizite im Bereich der Beweglichkeit in der Schulter oder Hüfte aufwiesen. Auch andere Einschränkungen wie die Ansteuerung der Hüftstrecker fand

ich in der Praxis immer wieder. Mir wurde klar, dass ein Athletiktraining immer auf den Athleten und seine speziellen Anforderungen hin ausgerichtet sein muss. Bei meinen damaligen Kollegen stieß ich damit eher auf Widerstand. Für sie bestand Krafttraining für Ausdauersportler einfach aus Maximalkraft und ein paar „Kernübungen“. Aber mir war schnell klar, dass Training einfach komplexer ist.

Worum geht es bei einem Programmdesign und was nimmt man aus eurem Buch „Programmdesign im Functional Training“ mit?

Im Grunde genommen geht es genau um die Fragestellung: Wie wird ein Training individuell auf einen Menschen und seine Defizite hin ausgerichtet? Diese wollen wir mit unserem Buch beantworten. Wir versuchen, mit einer Vielzahl von Tests einen Überblick über die athletischen Voraussetzungen zu geben. Wir versprechen damit nicht, dass man automatisch stärker oder schneller wird, aber wir sind uns sicher, dass ein Training dadurch einfach besser und zielgerichteter wird.

Wir wollen mit dem Buch quasi die Grundlagen dafür schaffen, dass die Voraussetzungen bestmöglich sind, um dann im Fußball, Triathlon oder welcher Sportart auch immer spezifisch besser trainieren zu können – ohne verletzungsbedingte Ausfälle, ohne Überlastungen und mit dem bestmöglichen Übertrag für die Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Dies gilt sowohl für den Leistungs- als auch für den Breitensport. ■



DENNIS SANDIG

Der Sportwissenschaftler arbeitet als Referent für Bildung und als Wissenschaftskordinator bei der Deutschen Triathlon Union. Dort ist er unter anderem für die Aus- und Fortbildung der Trainer zuständig.

www.triathlon-deutschland.de