

# Anforderungsprofil Triathlon

## **Schwimmen**

- Maximale Anfangsgeschwindigkeit (Einfinden in der Spitzengruppe)
- Hohe Durchschnittsgeschwindigkeit unter energiesparendem Aspekt
- Durchsetzungsvermögen (physisch und psychisch)
- Optimale Orientierungsfähigkeit

## **Rad**

- Erhöhte taktische Kenntnisse
- Kurzzeitige maximale Beanspruchung mit fast maximaler Laktatbildung/-toleranz
- Hohes Geschwindigkeitsniveau nach kurzzeitiger maximaler Beanspruchung halten können
- „Gesunde Härte“ im Radpulk (physisch und psychisch)

## **Lauf**

- (Fast) Maximale Anfangsgeschwindigkeit nach dem Wechsel und unter Vorbelastung
- Zwischenspurvermögen unter konditionellen und taktischen Aspekten
- Endspurtvermögen nach hoher Vorbelastung

## **Wechselverhalten**

- Schneller Lauf zum Radwechselplatz nach dem Schwimmen
- Automatisiertes Handeln am Radplatz
- Schneller Lauf unter taktischer Orientierung zum Ausgang der Wechselzone
- Schon auf dem Rad eine optimale Ausgangsposition für den Eingang der Wechselzone schaffen
- Wiederum automatisiertes Handeln am Wechselplatz mit Gegnerorientierung

## **Psychische Leistungsvoraussetzungen**

- Aufmerksamkeits-/Konzentrationsfähigkeit (bspw. beim Start)
- Stressresistenz (bspw. Wechselverhalten in einer Großgruppe, viele Zuschauer...)
- Psychisches Durchsetzungsvermögen, bspw. im Radpulk
- Realistisches Selbstvertrauen (Zielerreichung)
- Fähigkeit zur Selbstmotivierung („den inneren Schweinehund überwinden“)
- Willensstärke („den packe ich auch noch...“)