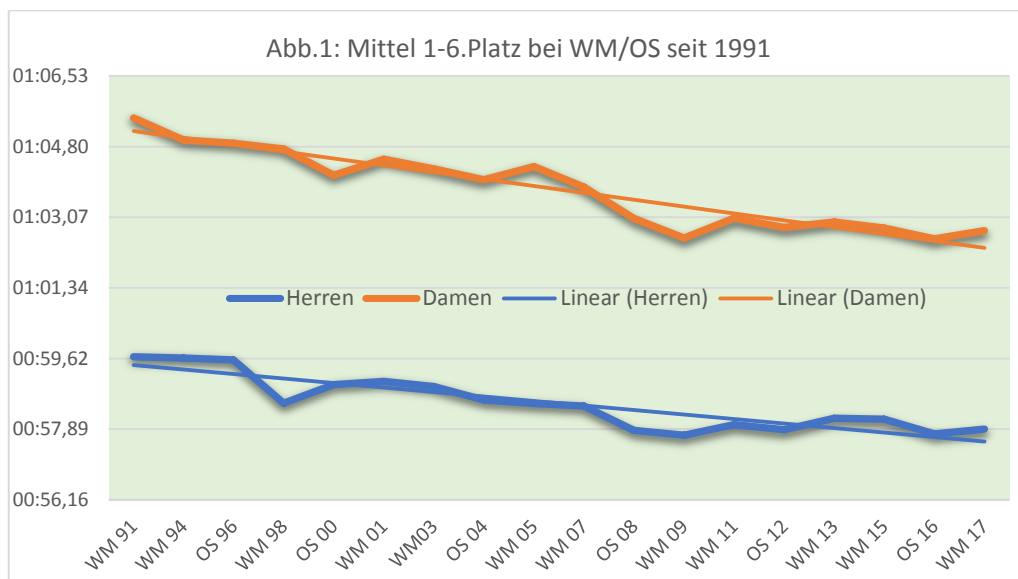


Analyse statt Emotionen!

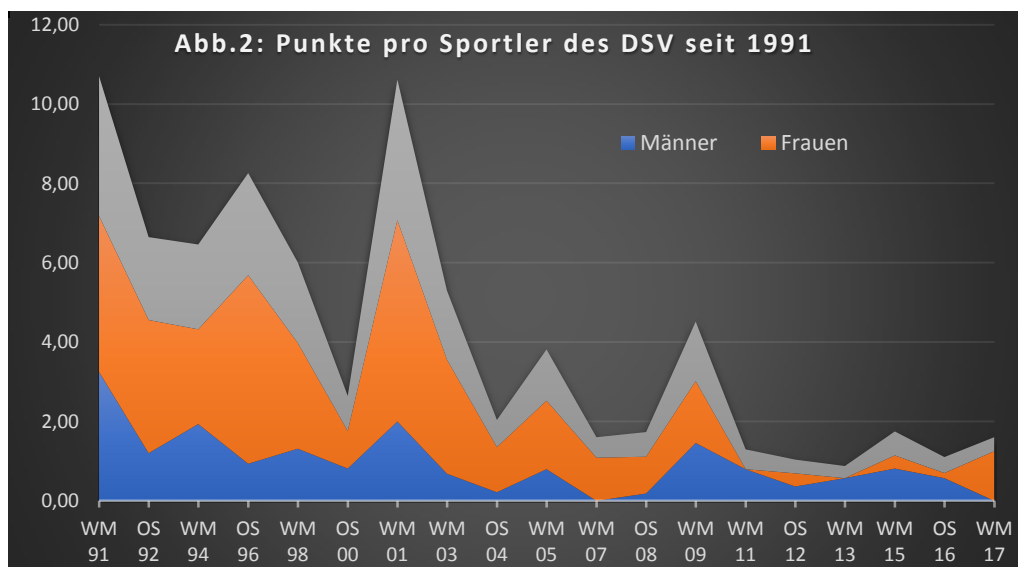
(Eine Nachbetrachtung zur WM 2017)

"Was da vorne im Moment in der Welt los ist, ist Wahnsinn." Lisa Graf, dpa/red/28.07.17

Es lässt sich leicht auf einen einschlagen, der am Boden liegt. Das hilft uns nicht weiter. Wir haben zur Kenntnis zu nehmen – und das nicht erst mit dieser Weltmeisterschaft – dass der Zug Richtung Weltspitze erst einmal abgefahren ist. Und das ist zutiefst unser Problem, denn der Weltschwimmsport entwickelt sich weiterhin dynamisch. In einigen Disziplinen ist das Niveau der „Textildoping“-Leistungen bereits erreicht und unterboten worden. Im Vergleich aller olympischen Disziplinen bei WM und OS haben sich seit 1991 die Leistungen der Schwimmer um 3,1% und die der Schwimmerinnen um 4,4% entwickelt (s. Abb.1). Auf den nichtolympischen 50m-Strecken übrigens um 4,4% in einem wesentlich kürzeren Zeitraum (erst seit 2001).

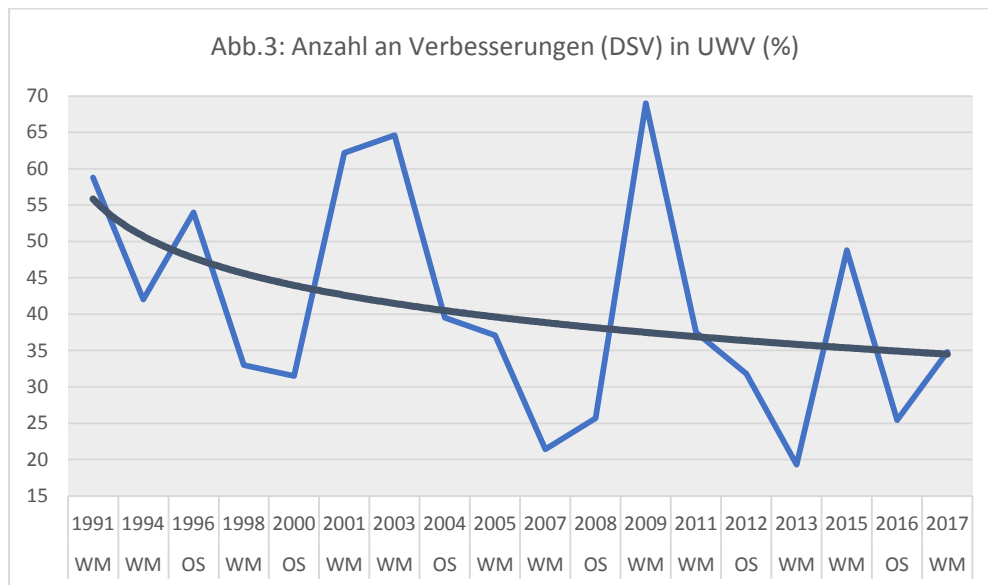


Das Ganze geschieht in einer Zeit, in der die Obrigkeit in Berlin und Frankfurt uneingeschränkt. „Podestplätze“ fordert. Neben oder hinter dem Podest verschwindet der Sportler im Nichts, mit ihm die Fördermittel. Nach dem Motto „wes Brot ich ess‘, des Lied ich sing“ verbleibt uns nichts anderes als der Weltspitze hinterherzuhecheln, selbst wenn der Trend gerade gegenteilig verläuft (s. Abb.2).



UWV oder Tapering?

Im Interview nach der WM folgert Henning Lambertz „Wir haben noch einige Hausaufgaben zu erledigen, unter anderem in der Wiederholbarkeit unserer Leistungen“. An diesem Problem kranken wir nun seit Jahren. Das einstmals erfolgreiche UWV-Modell, bei dem 50-60% der Nominierungsleistungen verbessert wurden¹, wurde aufgegeben (nach meiner Meinung nicht, weil es abgenutzt war, sondern inhaltlich zunehmend destabilisiert wurde) und das Experimentieren dominierte eine Phase, die eigentlich Ruhe und Stabilität sichern sollte (s. Abb.3). Dabei spielen Lage und Anforderungen der Nominierungswettkämpfe eine besondere Rolle. Bei den WM 2017 konnten unsere Schwimmer/innen 34% der Nominierungsleistungen verbessern. Das langjährige Mittel seit 1991 liegt bei 41%. Die Amerikaner erreichten in Budapest 51%, die Briten 47%.



Es gibt weiterhin international keine einheitliche Linie der Vorbereitung auf die Wettkampfhöhepunkte. Das liegt einmal an Termin und Modus der Nominierung, zum anderen an Tradition und Erfahrung. Je härter die Nominierungszeiten sind, umso spezifischer müssen sich die meisten Aktiven auf den Ausscheidungswettkampf vorbereiten, in der Regel werden dabei schon alle „Register gezogen“ (Beispiel Heintze). Das so erlangte Leistungsniveau kann nur kurze Zeit (je nach GA-Niveau vor der Nominierung etwa bis zwei Wochen) gehalten (Tapering) oder muss neu aufgebaut werden, wozu ein eigenständiger Zyklus von etwa 8-10 Wochen erforderlich ist (UWV). In Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften sind zwei Varianten zu erkennen (vorausgesetzt, die nationale Meisterschaft ist zugleich Nominierungswettkampf):

- langfristig (13-15 Wochen vor WM: ITA, AUS, SWE, JPN, CHN, RUS, GBR, HUN) und
- kurzfristig (USA 3 Wo, GER 5 Wo).

Analysen der Olympischen Spiele bis 2008 ergaben, dass -bezogen auf alle Teilnehmer im Schwimmen- 47,7% ihre Nominierungszeit erreichten. Die durchschnittliche Entwicklungsrate lag bei 99,74% (oder - 0,26%), die Mehrheit bewegt sich im Rahmen von 99,5 -100,5%. ($\pm 0,5\%$). Diese Ergebnisse lassen sich nur aus dem Zusammenspiel von „Kopf und Muskel“ erklären. So sind die Unterschiede im DSV-Team beachtlich, von 98,46% (Ulrich 50R) bis 102,91% (Wellbrock 800F).

¹ Zwei statistische Kenngrößen beschreiben die Effektivität der UWV: Verbesserung der Nominierungszeit in % und Entwicklungsrate, wobei die Nominierungszeit als 100% gesetzt wird.

Betrachtet man die Länderwertung nach olympischen Einzeldisziplinen, dann liegen wir auf Platz 16. Das ist bitter, aber bei der Vorgeschichte nicht so überraschend. Wie man allerdings in einer Phase des Neuaufbaus darauf verzichten kann, eine Mannschaft zu den JEM zu schicken, das ist mir unverständlich. Der Wettkampf ist und bleibt für den Leistungssportler das Salz in der Suppe. Eine stark geschrumpfte WM-Mannschaft und der Verzicht auf die JEM erinnern mich an das Kind, dem man das Spielen verwehrt. Mit dem Ruf „Spielverderber“ spielt es einfach nicht mehr mit. Fahren dann zu den Wettkampfhöhepunkten nur noch Funktionäre, Bundestrainer und Wissenschaftler? Ein bisschen Hin- und Herschwimmen sollte schon noch sein. Das sind wir unserem Namen (S c h w i m m verband) verpflichtet.

Der ehemalige Direktor des IAT Prof. Martin hatte darauf verwiesen, dass „*plötzliche Leistungseinbrüche zumeist eine Ursachenkette haben, die nicht erst mit dem Leistungseinbruch, sondern – teilweise unerkannt – bereits vorher einsetzte*“. Da Hochleistungssport zudem außerordentlich individuell verläuft, sind die Ursachen auch unterschiedlich. Da haben wir einmal die spezifisch vorbereitete Top-Leistung zur Nominierung, die in der „trainingsmethodischen Enge“ von vier Wochen nicht konserviert werden kann (Heintze). Bei ähnlichen Voraussetzungen setzt sich die mentale Stärke durch und führt zur Silbermedaille (Hentke). Anders die Zusammenhänge bei Marco Koch, der übers ganze Jahr nicht in gewohnten Tritt kommt. Liegt es an der konsequenten Umstellung des Trainings in Richtung Kraft, dann ist das verständlich. Wenn überhaupt, dann zu Beginn des neuen Olympiazzyklus, denn die Anpassung ist doch einschneidender als mancher meint (Wassergefühl, biomechanische Veränderungen). Zugleich verdeutlicht das, die Kraftkonzeption taugt nicht als „Gemeinschaftsverpflegung“. Auch hier ist individuelles Vorgehen gefragt. Während Peaty (GBR) wie seinerzeit Lochte (USA) neben „Eisen“ sogar Traktorreifen bewegt, ist das weniger Sache der Mittel- und Langstreckler. Übrigens verstehe ich den Hype um die Kraftkonzeption nicht, vor allem, wenn man meint das Rad neu erfunden zu haben. Auf die Notwendigkeit des Krafttrainings haben wir sowohl in dem RTP des HLT (die Normen waren einigen zu hoch!!) als auch in der Nachwuchskonzeption verwiesen. Allerdings kam uns nicht in den Sinn das spezifische Kraft- und Kraftausdauertraining an Land über Bord zu werfen.

Ich wünsche den Trainern zur Auswertetagung im September eine fruchtbare Diskussion auf der Grundlage solider Analysen und nicht so eine Farce wie 2016. Wozu haben wir Trainingsdokumentation und Leistungsdiagnostik? Die Basis muss aber Fairness und Vertrauen sein. Denn besser sein wollten wir alle. Und übrigens: „*Erfahrung heißt reich werden durch Verlieren.*“ (Ernst von Wildenbruch).