

Deutsche Schwimmtrainer – Vereinigung e.V.

SCHWIMMEN
LERNEN UND OPTIMIEREN

Band 28

2007

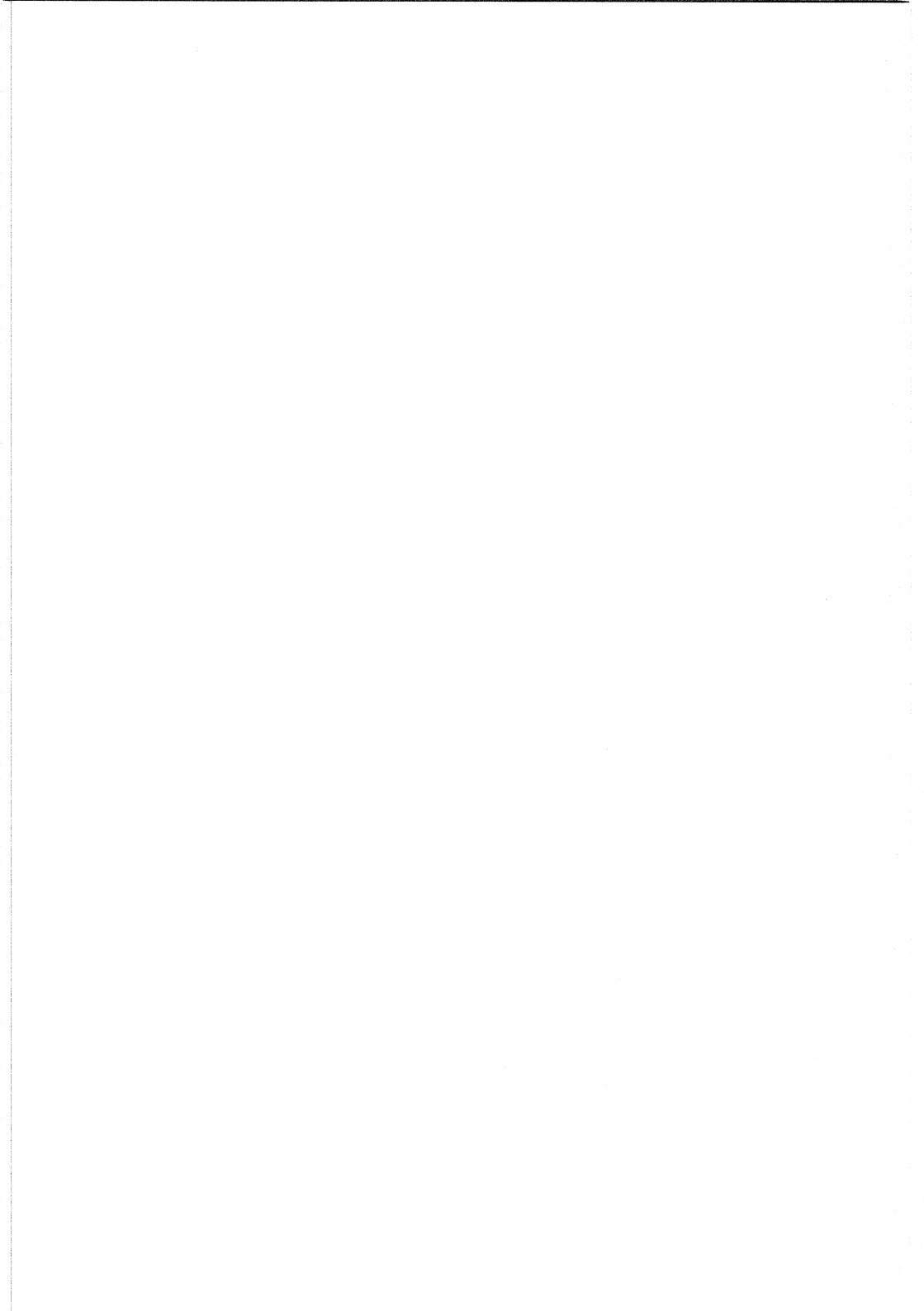
ISBN 3 – 934706 –27-4

Hrsg.: DSTV/W. Leopold

Redaktionsadresse

Winfried Leopold
Viehweide 27
04824 B e u c h a
w.leopold@gmx.de

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	<u>Seite</u>
Manfred Dörrbecker Referat bei der Jahrestagung der DSTV am 04. Mai 2007 in Braunschweig: „Anti-Doping-Bestimmungen, Anti-Doping-Maßnahmen des DSV“	7
Helmut Reitz Doping und Strafrecht	12
Oliver Trieb Drogenmissbrauch bei Jugendlichen	18
Kathrin Reitz Ein Persönlichkeitstest	29
Marcel Fahrner Perspektiven des Trainerberufs – eine Analyse mit Blick auf den französischen Sport	39
Anton Koekkoek Die Traineraus- und -Fortbildung und die Arbeitsmöglichkeiten in den Niederlanden	53
Harald Wolf Jugendliche im Leistungssport Spannungsfeld Schule, Verein und Verband - Problemlösung in Bremen	62
Uwe Legahn Aquapädagogik: Früh, sicher, vielseitig schwimmen	73
Jens Graumnitz, Jürgen Küchler, Volker Drenk Greifstart oder Schrittstart - Fakten und Tendenzen aus Analysen bei internationalen Meisterschaften im Sportschwimmen	90
Jens Graumnitz & Jürgen Küchler Ergebnisse aus einer Wettkampfbeobachtung bei den XII. Weltmeisterschaften im Schwimmen in Melbourne 2007	102



Manfred Dörrbecker

Referat bei der Jahrestagung der DSTV am 04. Mai 2007 in Braunschweig: „Anti-Doping-Bestimmungen, Anti-Doping-Maßnahmen des DSV“

Gliederung:

1. Aktuelles zur Anti-Doping-Thematik
 - a) Dopingbilanz 2006 der NADA
 - b) „Missed Tests“
2. Grundlagen
 - a) NADA /WADA-Code
 - b) DSV-Anti-Doping-Ordnung
 - c) Kontrollrahmen
 - d) Trainingskontrollen
 - e) Abmeldepflichten für Katerathleten
 - f) Rahmentrainingsplan
 - g) Medizinische Ausnahmegenehmigungen
3. Anti-Doping-Maßnahmen des DSV

1. Aktuelles zur Anti-Doping-Thematik

a) Dopingbilanz 2006 der NADA

Die „Doping-Bilanz“ der NADA für den Deutschen Sport 2006 wurde am 08.03.2007 in Berlin anlässlich einer Pressekonferenz vorgestellt.

Der Deutsche Schwimm-Verband gehört mit insgesamt 465 Kontrollen (134 Wettkampfkontrollen und 331 Trainingskontrollen) nach dem DLV (1.326) und DFB (973) zu den meist kontrollierten Verbänden. Insgesamt wurden 7.847 Kontrollen für den organisierten Sport durchgeführt.

Von den insgesamt 199 dopingrelevanten Verstößen entfielen keine auf den DSV. Für vier „positive“ Kontrollen (Asthmamedikation) lagen gültige medizinische Ausnahmegenehmigungen vor. Bei zwei Aktiven des DSV war ein erhöhtes T/E-Verhältnis festgestellt worden. Es konnte aber in keinem Fall eine (exogene) Zuführung von Testosteron bestätigt werden.

Mit Beginn des Jahres 2007 wird damit begonnen, eine Datenbank für individuelle Blutprofile aufzubauen und es werden bereits zusätzliche Blutproben genommen, die nach der Freigabe durch die WADA rückwirkend auf Wachstumshormone überprüft werden.

Die vollständige Bilanz ist auf der Homepage der NADA zu finden: <http://www.nada-bonn.de>

b) „Missed Tests“

Die Problematik der so genannten *Missed Tests (verpasste Tests)*, die durch einen ARD-Bericht im Januar 2007 hochgespielt wurde, hat sich stark relativiert. Von den rund 400 angeblichen Verstößen sind in Wahrheit nur wenige mögliche Meldepflichtverstöße

übrig geblieben, die durch die Verbände geprüft werden müssen. Dem DSV wurden nach mehrfacher Anforderung schließlich zwei Verstöße mitgeteilt. Es handelte sich hierbei um eine Wasserballspielerin (A-Kader). Bei beiden verpassten Tests konnte festgestellt werden, dass ordnungsgemäße Abmeldungen vorlagen und entsprechende Maßnahmen nicht erfolgen mussten. Deshalb hatte Frau Dr. Thiel zu Recht festgestellt, dass der DSV von der angesprochenen Problematik nicht betroffen war.

Im Jahr 2007 sieht dies allerdings anders aus: Bisher (Stand: 04.05.2007) wurden mir 7 „Missed Tests“ gemeldet. Hierbei handelt es sich um A, B und C-Kaderangehörige des DSV in den Fachsparten SWI (5), Synchro (1) und WaBa (1). Hinzu kommen drei „Missed Tests“, die uns von der FINA gemeldet wurden, davon wurde nach dem bisherigen Ermittlungsstand eine Abmeldung versäumt. Außerdem liegt mir ein „Info-Katalog“ der NADA vor, mit weiteren Aktiven, die inzwischen aus den Kadern ausgeschieden sind, oder einen Wohnort- bzw. Vereinswechsel ins Ausland vorgenommen und dies leider weder der NADA noch dem DSV mitgeteilt hatten. Diese Fälle konnten inzwischen alle geklärt werden. Nach umfangreichen Überprüfungen und teilweise mündlichen Anhörungen von Aktiven während der DM in Berlin bleiben 2 Missed Tests übrig (SWI Kader A und B). Auf Grund fehlender Rechtsgrundlagen (die ADO und RO sind noch nicht im Vereinsregister eingetragen), konnten die vorgesehenen öffentlichen Verwarnungen nicht ausgesprochen werden, entsprechende eingehende Belehrungen sind erfolgt. In diesem Zusammenhang weise ich darauf hin, dass Verstöße gegen den NADA-Code (und hier zählen auch die „Missed Tests“) Ausschlusskriterien für die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2008 sind.

Als ein großes Problem stellt sich die Abmeldung der Athleten sowohl bei der NADA wie auch der FINA dar. Ein Athlet muss sich bei mehreren Stellen abmelden. Während bei der NADA die Möglichkeit besteht, dies per Internet durch Eingabe in der Datenbank vorzunehmen (XtraNet) muss dies bei der FINA per FAX erfolgen (oftmals „werden Klagen über die schlechte Erreichbarkeit geführt). Darüber hinaus findet keine Kommunikation zwischen den einzelnen Stellen über die Durchführung der Kontrollen statt. Dieses soll sich nach Mitteilung der NADA in Kürze ändern. Laut einer Mitteilung vom 12.04.2007 wird in Bälde das „Management-Tool“ (Adams) der WADA auch für unsere Athleten zur Verfügung stehen. Dies bedeutet, dass ein Athlet sich nur noch an einer Stelle abmelden muss bzw. seine Daten nur noch an einer Stelle pflegen muss. Sogar die Abmeldung per SMS soll dann möglich sein (welch ein Fortschritt). Ich hoffe, dass dann die „vermeidbaren“ Probleme geringer werden, trotzdem ist eine ständige Aktualisierung der Kaderlisten durch den Verband und selbstständige Pflege durch die Athleten absolut notwendig und wichtig. Frau Dr. Thiel hat inzwischen auch bei der FINA wegen der Unzulänglichkeiten interveniert.

Mit den zuständigen Referenten der Fachsparten habe ich vereinbart, dass eine genaue Dokumentation über die zentrale Abmeldung bei DSV-Maßnahmen vorgenommen wird, wobei fest zu halten ist, dass grundsätzlich die Athleten selbst verantwortlich sind. Bereits im Januar 2007 haben wir alle Katerathleten bezüglich der „Missed Tests“ angeschrieben und außerdem sind entsprechende Hinweise in den Einladungen zu DSV-Maßnahmen enthalten. Darüber hinaus wurde inzwischen durch den DSV der so genannte „Nationale Testpool“ festgelegt, für den verkürzte Abmeldezeiten gelten. Rückfragen von Kaderathleten hierzu sind an die jeweils zuständigen Verantwortlichen der Fachsparten zu richten.

2. Grundlagen

a) NADA/WADA-Code

Gültig sind zurzeit der WADA Code (2004) (zu finden im Internet unter: <http://www.wada-ama.org>) und der NADA-Code (2006) (<http://www.nada-bonn.de>) Hieraus wurde die „Missed Test Policy“ entwickelt, die den Verbänden im Januar 2007 mitgeteilt wurden. Adressaten sind grundsätzlich alle Athleten mit Deutscher Staatsangehörigkeit, die mindestens 14 Jahre (DSV: 12 Jahre) und Mitglied eines nationalen Sportfachverbandes sind (insbesondere Kaderathleten (A,B,C, D/C bzw. ST – S-Kader). Mit der Teilnahme an einem Wettkampf erkennt der Athlet diesen NADA-Code an.

b) DSV-Anti-Doping-Ordnung

Die Anti-Doping-Ordnung (bisher Anti-Doping-Bestimmungen) des DSV sind für alle verbindlich, die am Wettkampferkehr im Bereich des DSV teilnehmen.

Die durch den DSV am 18. November 2006 beschlossene Anti-Doping-Ordnung (zu finden im Internet unter: <http://www.dsv.de>) beinhaltet u.a. im § 25 Sanktionen bei Meldeverstößen. Bei einem Erstverstoß war eine Sperre von mindestens drei Monaten bis 2 Jahre vorgesehen.

Auf Grund eines schriftlichen Umlaufbeschlusses durch die Mitglieder des Hauptausschusses, unter Bezugnahme auf die im Januar 2007 mitgeteilte „Missed-Test-Policy“, die bei einem Erstverstoß eine öffentliche Verwarnung vorsieht, ist eine erhebliche Minderung/Milderung der Sanktionen gegenüber unseren Athleten erfolgt. Allerdings, und darauf hin habe ich schon an andere Stelle hingewiesen, sind Verstöße gegen die Meldepflicht als Ausschlusskriterium für die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2008 zu betrachten.

Eine erneute Anpassung der Regelungen im DSV erfolgt, nach dem der WADA- und der NADA-Code in Neufassung vorliegen.

Auf Bundesebene gibt es eine Arbeitsgruppe der Verbände, die sich mit dem NADA-Code und der Umsetzung der „Missed Test-Policy“ befasst. Zurzeit werden Klärungen zum NADA-Regelwerk und der „Missed Test Policy“ vorgenommen, da im November 2007 auf einer Internationalen Konferenz der WADA der WADA-Code und der „Internationale Standard of Testing“ geändert werden. Auf Grund dieser Ergebnisse werden die nationalen Regelwerke überprüft und ggf. geändert werden müssen.

c) Konrollrahmen

Der Kreis der zu kontrollierenden Aktiven umfasst grundsätzlich alle potenziellen Teilnehmer an nationalen und internationalen Meisterschaften. Dazu zählen neben den angehörigen A-, B-, C-, DC-Kadern auch ehemalige Kaderangehörige mit Reaktivierungschance, die Mitglieder der ST-Kader sowie mögliche Teilnehmer an Meisterschaften ohne Kaderzugehörigkeit.

d) Trainingskontrollen

Die Durchführung von Trainingskontrollen, oder alle anderen Dopingkontrollen in Deutschland, die nicht innerhalb eines Wettkampfes stattfinden, werden in der Regel von der NADA organisiert. Trainingskontrollen bedeuten, dass alle Athleten zu jeder Zeit und an jedem Ort getestet werden können. Die Proben werden anschließend in einem der beiden deutsche Labore verschickt und analysiert. Die NADA erhält im Anschluss an die Analyse der Proben einen Analysebericht, welcher das Ergebnis der Dopingkontrolle enthält.

e) Abmeldepflichten (für Kaderathleten)

Für Athleten, die sich im nationalen Testpool befinden, stellt die Angabe der Erreichbarkeit eine hohe Verantwortung nach dem NADA Code dar. Verstöße gegen diese Pflichten können Dopingverstöße nach sich ziehen und können so sanktioniert werden.

Rahmentrainingsplan

Um unangekündigte Dopingkontrollen durchführen zu können, ist sicherzustellen, dass alle Athleten, die sich im Doping-Kontroll-System befinden, für Trainingskontrollen erreichbar sind. Jeder Athlet ist somit verpflichtet, seine Daten für unangekündigte Kontrollen der NADA zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus ist jeder Athlet verpflichtet, regelmäßige Updates vorzunehmen, wenn sich seine Abwesenheiten vom Wohnort oder sich seine Adressdaten geändert haben. Diese ‚Updates‘ setzen sich aus dem Wohnsitz, Zweitadresse oder Arbeitsplatz, Rahmentrainingsplan und Wettkampf- oder Urlaubsterminen zusammen. Alle Dokumente finden Sie hier: <http://www.nada-bonn.de/formulare.html>

- NADA

- **Als Mitglied des nationalen Testpools besteht die Abmeldepflicht bereits bei einer Abwesenheit von 24 Stunden vom Wohn- oder Trainingsort;**
- Bei den übrigen Athleten und einer Abwesenheit von **3 oder mehr Tagen** vom Wohn- oder Trainingsort muss dies persönlich und schriftlich der **NADA** mitgeteilt werden. Formblätter sind zu finden unter: <http://www.nada-bonn.de/formulare.html> bzw. Anmeldung im XtraNet der NADA.

- FINA

- Verpflichtend für alle A- und B-Kader aller Fachsparten und alle Schwimmer, die zu den 50 Besten der Weltrangliste gehören, ist, dass jeweils zum Quartalsbeginn eine FINA-Location Form (mit Kopie an den DSV) ausgefüllt und an die FINA gesandt werden muss. Das gleiche gilt für die FINA Training Schedule. Jedwede Änderung im Trainingsplan ist **48 Stunden** vor dem Eintreten der Änderung an die FINA mitzuteilen (FINA Modification to Location Form).

Die Formulare sind zu finden unter: <http://www.fina.org/antidoping/forms.php>

f) Medizinische Ausnahmegenehmigungen (TUE/ATUE)

Der WADA-Code International Standard for Therapeutic Use Exemptions (TUE) erlaubt Sportlern und ihren behandelnden Ärzten um die Ausnahmegenehmigung nachzusuchen, verbotene Wirkstoffe oder Methoden zur Behandlung von (chronischen) Krankheiten einzusetzen.

Es gibt zwei Ebenen des Entscheidungsprozesses, und zwar (1) TUE-Standard für (chronische) Krankheiten und (2) ATUE - Abbreviated Process, ein vereinfachtes Verfahren nur für den Einsatz der Beta-2-Agonisten Formoterol, Salbutamol, Salmeterol und Terbutalin zur Inhalation und Glukokortikoide bei nicht-systemischer Anwendung.

Der internationale Standard für TUE enthält Kriterien für die Beurteilung, die Weitergabe der Informationen, die Zusammensetzung der Ärztgruppe (TUEC-Committee) und den Anerkennungsprozess.

In der Regel bearbeitet die NADA die Anzeigen und Anträge von Athleten, die auf nationaler Ebene starten bzw. Mitglied des nationalen Testpools sind. Für Athleten die auf internationaler Ebene starten oder die einem internationalen Testpool angehören, ist der internationale Sportfachverband zuständig. Ausnahmsweise kann die NADA mit dem vorherigen Einverständnis des internationalen Fachverbandes Ausnahmegenehmigungen auch für die internationalen Sportler erteilen. Nähere Informationen zu dieser Thematik und die entsprechenden Formulare finden Sie hier: <http://www.nada-bon.de/132.html>

Wichtig: Für den Bereich des DSV gilt folgende Regelung bei der Antragstellung: Alle Anträge für Schwimmer, die 12 Jahre und jünger sind, sind an den Anti-Doping-Beauftragten des DSV über die DSV-Geschäftsstelle, Korbacher Strasse 93, 34132 Kassel, zu senden. Alle übrigen Anträge, also für Schwimmer, die 13 Jahre und älter sind, sind an die NADA, Heuss-Allee 38, 53513 Bonn auf den entsprechenden Antragsformularen mit den vollständigen Unterlagen (zu finden unter: <http://www.nada-bonn.de/formulare.html>) zu senden, mit einer Kopie an die DSV-Geschäftsstelle, Korbacher Strasse 93, 34132 Kassel.

3. Anti-Doping-Maßnahmen des DSV

Auf Grund der wieder aufkommenden Diskussionen über Doping in Zusammenhang mit der Erzielung von Rekordzeiten (u.a. bei der EM 2006) hat die Fachsparte Schwimmen verschiedene Maßnahmen eingeleitet und teilweise realisiert, um den Vorwürfen entgegen zu wirken.

Dem DSV stehen zusätzliche Finanzmittel für das Projekt Weltklasse 2008 zur Verfügung (zusätzliche unangemeldete Kontrollen, Maßnahmen, die der individuellen Profilbildung von leistungsrelevanten Blutparametern dienen; beispielsweise werden vom DSV seit Oktober 2006 in den Höhentrainingslagern mehrere Parameter bestimmt, die der Erstellung eines individuellen Blutprofils dienen). Für die entsprechenden Eintragungen steht der Anti-Doping-Pass zur Verfügung.

Es sind dies insbesondere auch allesamt Maßnahmen, die der Transparenzsteigerung und Abschreckung vor Doping dienen. Auch in diesem Zusammenhang ist die Öffentlichkeitsarbeit des DSV im zeitlichen Zusammenhang mit der WM in Melbourne positiv herauszustellen, was auch seinen Niederschlag in den Medien gefunden hat.

Abschließend sind alle diese Maßnahmen zu begrüßen und zu unterstützen. Alle möglichen Anstrengungen sind zu unternehmen, um entsprechende Finanzmittel zur Verfügung zu haben.

Allerdings wird eine „100%ige Gewährleistung eines dopingfreien Athleten“ dennoch nicht möglich sein.

Der Autor:
Manfred Dörrbecker
DSV, Anti-Doping-Beauftragter
MDoerrbecker@t-online.de

Dr. Helmut Reitz

Doping und Strafrecht

Die zunehmende Anzahl bekannt gewordener Doping-Fälle, auch prominentester Sportler, haben in den einzelnen Sport-Verbänden die Diskussion um die Doping-Vorschriften, aber auch die strafrechtliche Bewertung des Dopings erneut angefacht. Diese Diskussion hat auch dazu geführt, dass die Gesetzgebung in strafrechtlicher Hinsicht gefordert wurde.

Zur Diskussion steht ein Anti-Doping-Gesetz.

I. Allgemeines

Bisher hat sich der Gesetzgeber mit dem Phänomen des Doping nicht beschäftigt, so dass es bereits an einer gesetzlichen Definition fehlt. Gleichwohl ist über die internationalen und nationalen Organisationen eine allgemein verbindliche Definition gefunden worden, wonach man unter Doping alle Vorgehensweisen versteht,

- die sich als unerlaubte, medizinische Methoden zur Leistungssteigerung im Sport darstellen.

Von genau dieser Definition geht auch die für den gesamten in Deutschland betriebenen Sport zuständige nationale Anti-Doping-Agentur NADA aus, die der internationalen Doping-Agentur WADA nach-gebildet ist.

Die zum Einsatz kommenden Doping-Mittel sind mannigfaltig.

So werden mit unterschiedlichsten Zielsetzungen narkotisierende Mittel, Hormone, Stimulanzien und insbesondere auch die anabolen Steroide eingesetzt. Im Sinne der Definition des Begriffs "Doping" ist daher festzustellen, dass all die Mittel und Methoden, die in den sogenannten "Doping-Listen" aufgeführt sind, gleichzeitig und automatisch den Tatbestand des Dopings erfüllen.

In diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass sich die einzelnen Sport-Verbände und damit, wie in der weiteren Kette die Sport-Vereine und letztendlich in dieser Kette die Sportler, durch ihre Zugehörigkeit zum Verein und zum Verband, diesen Vorgaben endgültig unterwerfen.

Daraus resultiert im übrigen auch die Pflicht und Aufgabe, sich bei jeder wettbewerbsmäßigen sportlichen Betätigung vorher bei Einnahme irgendwelcher Medikamente darüber zu erkundigen, welche Mittel und Substanzen aktuell in den jeweiligen Doping-Listen aufgeführt sind. Als weitere besondere Doping-Form gilt nunmehr auch das sogenannte "Blut-Doping" mit Eigenblut, wozu durch die Wissenschaftler zwischenzeitlich auch Nachweisbarkeitsmethoden entwickelt worden sind.

II.

Im Rahmen der wettbewerbsmäßigen sportlichen Betätigung und veranlasst durch die Einzelrechtsordnungen der entsprechenden Sport-Verbände findet eine Sanktionierung des Doping statt.

Diesseits wird bewusst der Begriff der Sanktionierung gewählt, obwohl die deutsche Übersetzung der Bestrafung passender wäre.

Da die Bestrafung jedoch sofort die Möglichkeit der Strafbarkeit im Sinne des Strafgesetzes impliziert, soll in diesem Zusammenhang hier der Begriff der Sanktionierung voranstellen.

Die vorgesehenen Einzelmaßnahmen zur Sanktionierung sind unterschiedlich ausgeprägt, jedoch in ihrer Tendenz eindeutig dahingehend, dass Sperren für Sportler und mitverantwortliche Funktionäre ausgesprochen werden, dass Vereine Ausschlüsse von Wettbewerbsveranstaltungen des Verbandes erleiden und dass zusätzlich Geldstrafen gegen die Doping-Sünder ausgesprochen werden.

Die für den deutschen Schwimmverband einschlägigen Regelung finden sich in der Rechtsordnung in der Fassung vom 17.06.2006 aktuell wieder und sind dort abgehandelt tautologisch über §§ 34 I und 34 III, die jeweils auf die Spezialregelung der Anti-Doping-Ordnung in der derzeit geltenden Fassung vom 18.11.2006 verweisen.

III. Strafwirkung der Disziplinarmaßnahme

Es lässt sich trefflich formulieren, dass für prominente Sportler mit entsprechender Presse-Veröffentlichung national und international und für Sportler in unteren Klassen in ihrem Bekanntheitsbereich die Sanktionierung wegen Doping eine Stigmatisierung nach sich zieht.

Die sozialen Folgen einer Doping-Bestrafung im Rahmen der Disziplinarordnung ist somit erheblich, woraus sich sodann auch wirtschaftliche Nachteile ergeben können.

Damit nimmt die Disziplinarmaßnahme mittelbar auch eine Strafwirkung ein, die auch durchaus gewollt ist und ihre Berechtigung findet.

Sie stellt jedoch keine Bestrafung im Sinne der Strafrechtsverfolgung dar.

Eine Strafrechtsverfolgung ist überhaupt nur dann vorstellbar, wenn der Gesetzgeber eingreift und einen Tatbestand schafft, der die Verfolgung auslöst.

In diesem Falle ist sodann auch automatisch und ausnahmslos die Strafverfolgungsbehörde, Staatsanwaltschaft, zuständig, und kann parallel zu den verbandsinternen Disziplinarmaßnahmen eigene Ermittlungen anstellen und die Bestrafung durch Strafanklage oder Strafbefehl einfordern.

IV. Straflosigkeit des Doping in Deutschland

Bisher ist eine eigenständige Strafbarkeit im vorbeschriebenen Sinne in Deutschland nicht gegeben.

Die einzige Anknüpfungsnorm, die sich mit Doping-Mitteln beschäftigt, ist § 6 a I des Arzneimittelgesetzes, eingefügt durch das 8. Arzneimittel-Änderungsgesetz vom 07.09.1998, wonach das gesetzliche Verbot normiert ist, Arzneimittel zu Doping-Zwecken im Sport in den Verkehr zu bringen, zu verschreiben oder bei anderen anzuwenden.

Die Strafbarkeit ergibt sich sodann aus §§ 95 I Nr. 2 a AMG mit einer Strafandrohung einer Freiheitsstrafe bis zu 3 Jahren oder Geldstrafe. In besonders schweren Fällen, zu dem die Abgabe von Doping-Mittel an Minderjährige gehört, sieht § 95 III AMG eine Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu 10 Jahren vor. Über diese Qualifizierung ergibt sich der Tatbestand des Verbrechens.

Die Einnahme von Doping-Mitteln selbst ist jedoch gemäß § 6 a AMG nicht verboten und dem gemäß auch nicht strafbar.

Dies bedeutet für die Praxis, dass eine Unterscheidung zwischen dem sogenannten Doping-Sünder, also dem Sportler und den Personen stattfindet, die ihm die Möglichkeit zum Doping verschaffen. Die gesetzliche Beschreibung des in Verkehrbringens, der Verschreibung oder der Anwendung bei anderen besagt nichts anderes, als dass alle Personen hier strafrechtlich verfolgt werden, die es dem Sportler ermöglichen, das entsprechende Arzneimittel einzunehmen.

Weiter ist hier zu berücksichtigen, dass in diesem Zusammenhang nur eine Strafbarkeit besteht für Substanzen und Mittel, die dem Arzneimittel-Gesetz unterliegen.

Ist also eine Substanz oder ein Mittel nicht als Arznei definiert, so findet eine Strafrechtsverfolgung auch in diesem Zusammenhang nicht statt.

Damit ist der einzige derzeitige Ansatzpunkt strafrechtlicher Natur abgeschlossen.

Die Diskussion geht jedoch dahin, jede Form des Doping, also auch durch den Sportler, unter Strafe zu stellen und damit der Strafrechtsverfolgung des Staates zuzuweisen.

Die vorliegende Darstellung setzt sich jedoch nicht mit den diesbezüglich. geäußerten Meinungen auseinander, sondern soll lediglich den Status strafrechtlicher Anknüpfungspunkt wiedergeben.

Danach verhält es sich so, dass die doch eingeschränkten Möglichkeiten des Verbandsrechts in Deutschland von vielen Beteiligten als unzureichend angesehen werden. Die Rechtskommission des Sports gegen Doping hat entsprechende Vorschläge unterbreitet, wonach die Einrichtung von Schwerpunkts-Staatsanwaltschaften, die Verschärfung der Strafbarkeit nach den bereits erwähnten § 6 a AMG und auch die Strafbarkeit des Besitzes anaboler Steroide vorgesehen sein soll.

Interessanter Weise weist die Kommission in ihrem Abschlussbericht jedoch ausdrücklich darauf hin, dass eine Strafrechts-Gesetzgebung gegen Doping dem Ultima Ratio-Gedanken unterstellt ist, wonach erst nach Ausschöpfung der sich in anderen Rechtsgebieten ergebenden gesetzgeberischen Handlungsmöglichkeiten diese weitere Möglichkeit überhaupt in Betracht kommen soll.

Nach der Vorstellung dieser Kommission, die im übrigen als übereinstimmend geschildert wird, soll es nicht Aufgabe des Strafrechts sein, Menschen vor den negativen gesundheitlichen Folgen ihres eigenen Handelns zu schützen. Dem gemäß sind Überlegungen, den Besitz

entsprechender Doping-Substanzen unter Strafe zu stellen, als bereits bezeichnete Ultima Ratio anzusehen und daher nur dann zu verfolgen, wenn nicht andere gesetzliche Regelungen Abhilfe schaffen können.

Die insoweit dargestellte Position ist vergleichbar mit der des Umgangs mit leichten Drogen, wie Haschisch.

Auch hier hat eine jahrelange Diskussion darüber stattgefunden, ob der Besitz von Haschisch bereits unter Strafe stehen soll oder nicht.

Im weiteren steht dort zur Diskussion ein Straftatbestand „Sportbetrug“, auf den im folgenden eingegangen werden soll.

V. Doping als „Sportbetrug“

Der Betrugstatbestand des § 263 StGB (Strafgesetzbuch) geht davon aus, dass bestraft wird, wer in der Absicht sich oder einem Dritten einen rechtswidrigen Vermögensvorteil zu verschaffen und dadurch das Vermögen eines anderen beschädigt, dass er den anderen täuscht, bestraft wird.

Angewandt auf einen gedopten Sportler bedeutet dies, dass er mindestens den Veranstalter einer Sportveranstaltung betrügt, der den Sportler für seine Beteiligung oder für einen errungenen Erfolg zahlt. Der Sportler hat nämlich seine Leistungsfähigkeit künstlich und unerlaubter Weise gesteigert und dadurch über die Ordnungsgemäßheit der Durchführung des Wettbewerbs getäuscht und dadurch letztendlich den Veranstalter dazu bewogen, ihm ein Antrittsgeld zu zahlen oder einen Gewinn auszuzahlen.

Im Verhältnis zu den Mitbewerbern jedoch stellt sich die entsprechende Subsumtion als deutlich schwieriger dar und ist dem gemäß die vorhandene Strafrechtsnorm nicht ausreichend.

Die gleiche Problematik besteht im Verhältnis zu Zuschauern, die ein Eintrittsgeld zahlen, um die sportliche Leistung auch dieses Sportlers zu sehen.

Letztlich ist auch im Verhältnis z.B. zu jemanden, der auf das sportliche Ergebnis wettet, die Frage der strafrechtlichen Konsequenz noch ungeklärt.

Man bedenke hier die Entscheidung im Manipulationsfall des Schiedsrichters Hoyzer, die Mitte Dezember erst abgeschlossen werden wird. Hier wird offen diskutiert, dass gegebenenfalls der Tatbestand des Betrugs nicht erfüllt sei.

Die Problematik kann nur durch die Ergänzung einer weiteren Vorschrift erfasst und aufgefangen werden.

Der Kommissionsvorschlag sieht deshalb eine neue Vorschrift nach § 298 a des Strafgesetzbuches vor, mit der Überschrift

§ 298 a Wettbewerbsverfälschungen im Sport

1. Wer in der Absicht sich oder einem Dritten einen Vermögensvorteil zu verschaffen, auf den Ablauf eines sportlichen Wettkampfs durch den Einsatz verbotener Wirkstoffe und Methoden zu Doping-Zwecken mit wissentlich falschen Entscheidungen oder ähnlich

schwerwiegenden unbefugten Manipulationen einwirkt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren bestraft.

2. In besonders schweren Fällen ist die Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren. Ein besonders schwerer Fall liegt in der Regel vor, wenn der Täter

- gewerbsmäßig oder als Mitglied einer Bande handelt, die zur fortgesetzten Begehung von Wettbewerbsverfälschungen nach Abs. 1 verbunden hat,
- einen Vermögensverlust großen Ausmaßes herbeiführt,
- seine Vertrauensstellung als Arzt, Trainer, Schiedsrichter oder Funktionsträger missbraucht.

Es ist hier - wenn auch nur in Kürze - darauf hinzuweisen, dass gegen die Einführung einer solchen Regelung ganz beträchtliche verfassungsmäßige Bedenken bestehen.

Diese Bedenken gründen auf der Vorstellung des Grundgesetzes, wonach die sogenannten "Kerngüter" zu schützen sind, zu denen Gesichtspunkte der Sport-Ethik und der sozialen Funktionseinheit des Sports nicht gehören.

Andererseits aber ist der erhöhte Kommerzialisierungsgrad im Sport ein solcher, der klassisch pekuniäre Interessen verfolgt und dem gemäß genauso zu schützen ist, wie jeder andere geschäftliche Abschluss.

Indes wird damit die weitergehende Problematik offenkundig. Der mögliche Vorschlag einer Gesetzesergänzung sieht vor, dass der Täter sich einen Vermögensvorteil zu verschaffen versucht.

Mithin werden über diese Strafrechtsnorm Amateur-Sportler, die keine Antrittsgelder oder Gewinnprämien oder Erfolgzahlungen erhalten, von diesem Tatbestand überhaupt nicht umfasst.

Nach dem bisherigen Stand der Diskussion ist auch im Hinblick auf die mögliche Betrugs-Thematik nicht vorgesehen, diesbezüglich Änderungen vorzunehmen.

Mithin wird hier ein ganz erheblicher Bereich des Sports, in dem Doping vorkommen kann und auch vorkommt, über diese Regelung nicht erfasst.

VI. Doping als Körperverletzung

Völlig unstrittig ist seit etlichen Jahren, dass Doping den Körper schädigt und sogar zum Tode führen kann. Einige prominente Sportler sind Opfer ihrer eigenen Doping-Praxis geworden.

Auch ist unstrittig, dass Doping nicht etwa als Heilmaßnahme - mittelbar - angesehen werden kann, weil eine Kraftsteigerung ja grundsätzlich eine Verbesserung der Gesundheit bedeuten könnte. Auch wird durch eine ärztliche Verordnung der Tatbestand des Doping nicht ausgeräumt.

Daher ist eine Strafbarkeit bereits gegeben über den einschlägigen Tatbestand des § 223 StGB, in dem normiert ist, dass jede Schädigung der Gesundheit als Körperverletzung anzusehen ist, es sei denn, es liegt eine wirksame Einwilligung des Sportlers vor.

Eine wirksame Einwilligung kann nur dann angenommen werden, wenn der Sportler über alle möglichen Folgen der Einnahme des Doping-Mittels informiert ist und die schädlichen Nebenwirkungen für sich realisiert hat.

Darüber hinaus sieht die Vorschrift des § 228 StGB vor, dass selbst dann, wenn der Sportler die Folgen erkennen kann, die Einwilligung dann unwirksam ist, wenn ernste und weitergehende körperliche Schäden zu befürchten sind. In diesem Falle wird die Einwilligung als sittenwidrig angesehen. Dieser Gedanke kann auch dadurch ergänzt werden, dass das Ziel der Einnahme bereits eine sittenwidrige Komponente beinhaltet, so dass eine Bestrafung desjenigen, der entsprechende Doping-Mittel weiter reicht, auch über den § 223 StGB möglich ist.

Nicht erfasst wird jedoch hier eine mögliche Strafbarkeit des Sportlers selbst.

Die Selbstschädigung ist nicht strafbar. Nicht einmal der Versuch des Selbstmordes steht unter Strafe, mithin ist das geringere Gut der Gesundheit im Verhältnis zum höheren Gut des Lebens auch ein solches, das nicht durch Eigenhandlungen verletzt werden kann, jedenfalls nicht im Sinne einer gesetzlichen Strafbarkeit.

Hier sind also verfassungsrechtliche und auch historisch strafrechtsmäßige Beschränkungen einer Strafbarkeit gegeben.

Weitergehende Ansatzpunkte strafrechtlicher Verfolgung gegenüber dem sich selbst dopernden Sportler, sind derzeit nicht erkennbar und stehen auch nicht in der Diskussion.

Dem gemäß muss im Fazit festgehalten werden, dass es diesbezüglich wohl auf absehbare Zeit bei der Verbands-internen disziplinarischen Sanktion bleiben muss.

Hinsichtlich der durch Beteiligung am Doping möglicherweise zu erfüllenden Straftatbestände sind Ansätze bereits geschaffen und müssen diese lediglich durch die Strafverfolgungsbehörden und die angerufenen Gerichte mit Leben gefüllt werden.

Es bleibt jedoch die Diskussion grundsätzlich offen, inwieweit weitergehende strafrechtliche Sanktionsmaßnahmen vorstellbar sind.

Da der Sport unstreitig in der Öffentlichkeit eine immer größere Bedeutung einnimmt, müssen auch die Folgen ungewünschten Handelns für eine strafrechtliche Sanktionierung offen sein.

Inwieweit diesbezüglich die Einführung neuer strafrechtlicher Vorschriften tatsächlich erforderlich ist, wird die weitere Diskussion zeigen.

Der Autor:
Dr. rer. pol. Helmut Reitz
Rechtsanwalt
info@rechtsanwaelte-reitz.de

Oliver Trieb

Drogenmissbrauch bei Jugendlichen

1. Fakten

In Deutschland verstarben im Jahr 2006 1296 Personen an den Folgen des Konsums illegaler psychotroper Substanzen. 140000 Raucher und 74 000 Alkoholiker sterben jährlich. Cannabis konsumieren 2 Millionen Menschen regelmäßig. Das Durchschnittsalter des täglichen Tabakkonsums liegt bei Jugendlichen bei 15,6 Jahren (2005). Der Alkoholkonsum im Jahre 2005 ist in den Altersgruppen 12-15 und 16-19 um jeweils 48 % im Vergleich zu den Vorjahren gestiegen.

Das Wort psychotrop kommt aus dem Griechischen und bedeutet "auf die Seele wirkend". Substanzen, die psychische Prozesse beeinflussen, haben eine psychotrope Wirkung. Die legalen Drogen Tabak und Alkohol stellen aufgrund ihrer stärkeren Nutzung in der Bevölkerung ein sehr viel ernsthafteres gesellschaftliches Problem dar. Beispielhaft sie hier das so genannte „Flat Rate“ trinken aufgeführt.

1.1 Wirtschaftsdaten im Jahr 2003

Einnahmen aus alkoholbezogenen Steuern:	3,45	Mrd. Euro
Tabaksteuereinnahmen	14,095	Mrd. Euro
Tabakindustrie für Tabakprävention (BzGA*)	2,36	Mill. Euro
Ausgaben Werbung jährlich (Tabak + Alkohol)	1,00	Mrd. Euro
Folgekosten des Missbrauchs	37,2	Mrd. Euro
davon Tabak	20,2	Mrd. Euro
davon Alkohol	17,0	Mrd. Euro

* BZgA = Bundeszentrale für die gesundheitliche Aufklärung

Mit 17,6 Mrd Euro stellen die Steuereinnahmen aus dem Verkauf der legalen Substanzen Alkohol und Tabak einen bedeutsamen Wirtschaftsfaktor für den Haushalt der BRD dar. Hinzu kommen die Einnahmen aus der Mehrwertsteuer (fast gleich großer Betrag). Rein rechnerisch brachte jeder Steuer Euro aus dem Zigarettenhandel 0,08 Cent aus der Tabakindustrie für die Präventionsprojekte der BZgA. Dieser geringe Beitrag ist Beweis für die Vernetztheit der ökonomischen Interessen der Industrie mit denen des Staates. In den Werbungskosten sind nicht die Internetauftritte enthalten.

Deutschland hängt im europäischen Vergleich in Fragen der Prävention hinterher. Eher versuchte die Regierung bisher die Tabakwerbung zu unterstützen. Die Folgekosten tragen die Steuerzahler in Deutschland. Für die Folgen des Konsums haften nicht die Produzenten, sonder hierfür muss jeder Bürger selbst mit seinen Beiträgen zu Kranken-, Renten- oder anderen Sozialversicherungen eintreten.

2. Sucht und Abhängigkeit

2.1 Definition Sucht

Süchtiges Verhalten ist ein absichtsvolles, oft unabweisbares Verlangen nach einem ungewöhnlich angenehmen Erlebenszustand. Tretter und Müller bei Petermann S. 11

2.2 Definition Abhängigkeit

Drogenabhängigkeit ist ein psychischer und manchmal auch physischer Zustand, der aus der Wechselwirkung zwischen einem lebenden Organismus und einer Droge hervorgeht. Immer besteht ein unwiderstehlicher Zwang, die Droge ständig oder periodisch einzunehmen, um ihre psychotrope Wirkung zu erleben oder auch, um unerträgliche Abstinenzsymptome zu beseitigen. Schreiber bei Petermann S. 15

Dieser „ungewöhnlich angenehme“ Erlebenszustand wird oft als Rausch bezeichnet. Jugendliche sprechen in diesem Zusammenhang von „zudröhnen“ und „anturnen“. Erzeugt wird dieser Zustand durch die so genannten Psychotropen oder psychoaktiven Substanzen (Drogen).

Der Begriff Abhängigkeit ist erst seit drei Jahrzehnten üblich. Die Weltgesundheitsorganisation empfahl den Begriff Sucht aufzugeben und ihn durch Abhängigkeit zu ersetzen. Die Bezeichnung Sucht erschien als wenig aussagekräftig bzw. sogar irreführend.

2.3 Definition Drogen

„Drogen sind chemische Substanzen, die in die normale Tätigkeit des Gehirns eingreifen. Ihre psychoaktiven Wirkstoffe verändern die Nachrichtenübermittlung der Nervenzellen. Sie verfälschen dadurch Empfindungen und Gedanken, und sie beeinflussen - ohne dass man das kontrollieren könnte - Entscheidungen und Verhalten.“

Felten S. 27

- man hat den Eindruck, keine Probleme mehr zu haben
- man glaubt, sich entspannen zu können
- man meint, interessante Gedanken zu haben
- man wähnt sich im Vollbesitz seiner Energien

Die Verlockung ist also groß!

2.4 Drogenarten

Legal	Alkohol, Tabak, Medikamente, Zucker, Computer
Illegal	Ecstasy, Cannabis, LSD, Kokain, Heroin

Die unterschätzten legalen Drogen wie Medikamente, Zucker und der Computer dürfen in der Aufstellung nicht vergessen werden. Deren negativer Einfluss auf die Gesundheit der Gesellschaft wird mittlerweile durch die Regierung erkannt. Ein Trainer muss in dieser Problematik oft gegen den Strom der Zeit schwimmen, um seinen Sportlern von der Schädlichkeit der aufgeführten legalen Drogen zu überzeugen. Die Medien und die Werbung implizieren andere Vorstellungen von Werten.

2.5 Allgemeine Drogenwirkungen

Zentral dämpfende Substanzen verlangsamen die Tätigkeit des ZNS. In ausreichender Dosierung wirken sie spannungslösend und enthemmend. Sie beeinträchtigen Urteilsfähigkeit, motorische Aktivität und Konzentration.

Bsp.: Alkohol, Sedativa oder Hypnotika, Opiate

Stimulanzien sind Mittel, die die Aktivität des ZNS steigern. Sie erhöhen dadurch Blutdruck und Puls und rufen aktiveres Verhalten, schnelle Denkprozesse und gesteigerte Wachheit hervor.

Bsp.: Kokain, Amphetamine, Koffein, Nikotin

Halluzinogene verändern die Sinneswahrnehmung. Ihre Wirkung reicht von leichteren Wahrnehmungsveränderungen wie Steigerung der Intensität von Empfindungen bis hin zu Trugwahrnehmungen.

Bsp.: LSD, Meskalin, Psilocybin, MDMA (Ecstasy), PSP (Phencyclidin, Angeldust), Cannabinoide

Comer bei Petermann S. 13

2.6 Illegale Drogen und ihre Wirkung

Ecstasy oder XTC stimulierend, halluzinogen, kurzzeitig Ausdauer, Offenheit

Cannabis	Marihuana ist das getrocknete und zerkleinerte Kraut des Hanfs Haschisch ist das gepresste Harz des indischen Hanfs nebeneinander stimulierend und beruhigend, der psychoaktive Hauptwirkstoff ist THC, regelmäßiger Genus führt zu Labilität, Passivität und Motivationsverlust
LSD, Meskalin, Psilocybin	unkontrollierbare „phantastische“ Wahrnehmungsveränderung es kann zum „Horrortrip“ kommen
Kokain	aufputschende Wirkung
Heroin	erzeugt am schnellsten psychische und körperliche Abhängigkeit

2.7 Gefahren durch den Drogenkonsum

- für junge Menschen besonders gefährlich
- das Gehirn speichert die irritierten Empfindungen und Gedanken unter Drogeneinfluss wie normale Informationen
- die geistig - seelische Entwicklung wird beeinträchtigt oder gar blockiert
- einer seelischen Abhängigkeit ist viel schwerer beizukommen
- körperliche Entzugserscheinungen treten beim Absetzen mancher Drogen auf (siehe Video*)

Die wirklichkeitsfremden Drogenerlebnisse lassen sich nicht einfach wegzaubern. Sie müssen durch neue reale Erfahrungen zurückgedrängt und überlagert werden. Es sollten Erfahrungen geschaffen werden, die Zufriedenheit und Ausgeglichenheit ohne chemische Manipulation produzieren. Dabei kann der Sport ein sehr wertvolles Mittel sein. Über gemeinsam positiv Erlebtes in einer tollen Trainingsgruppe könnten derartige Erfahrungen gesammelt werden. Ein Allheilmittel ist der Sport jedoch nicht.

*„Jim Carroll In den Straßen von New York“ 1994 mit Leonardo DiCaprio

2.8 Einfluss der Drogen auf das zentrale Nervensystem

„Die missbrauchten Drogen greifen in vielfältiger Weise in die physiologischen Vorgänge des Zentralnervensystems ein und verursachen neurobiologische Dysregulationen. Bei chronischem Gebrauch kommt es auch zu Dysfunktionen neuronaler Abläufe. Für die Suchtentwicklung wird das so genannte Reward-System verantwortlich gemacht. Regelmäßiger Drogenkonsum stört wichtige Reifungsprozesse bei Jugendlichen.“ Schuler S. 42

„Das Reward-System = Wohlbefindlichkeitssystem hat die Aufgabe der Arterhaltung. Es veranlasst den Menschen zur Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme, beeinflusst die Sexualität und fördert das Pflegeverhalten der Mutter. Solche Aktivitäten führen zu Befriedigung und Wohlgefühl.“ Schuler S. 41

3. Merkmale der Haschischraucher

Die Jugendlichen

- nachlässigen ihre Kleidung
- verhalten sich passiver und lustloser
- werden kontaktscheu und reagieren unehrlich
- Verhalten sich unerwartet aggressiv oder ungewohnt langsam
- vernachlässigen ihre bisherige Hobbies und Freundschaften
- ändern ihre Wertmaßstäbe
- werden einem fremd und schließlich
- fallen die schulischen Leistungen (häufig zuerst im naturwissenschaftlichen Bereich)

Wie können sich Wertmaßstäbe ändern? Wer bisher Spaß an langwierigen, anstrengenden Aufgaben mit höherer Konzentration hatte, beginnt von der Langsamkeit zu schwärmen. Es machen sich Grübeleien u Melancholie breit.

3.1 Drogenutensilien

- Dosen mit süßlich riechendem, heuartigem Inhalt
- dunkle, harzige Klümpchen in Folie oder Silberpapier
- Rauchgerätschaften wie Feuerzeug, Kerzen, Tabak, Zigarettenpapier, evtl. mehrer Blättchen zusammengeklebt, Wasserpfeife
- Pulver in kleinen, gefalteten Briefchen
- Spritzbesteck
- Gürtel oder anderweitiger „Stauschlauch“
- Löffel, evtl. verbogen und auf der Unterseite verrußt
- blutige Tupfer oder Taschentücher
- Spirituskocher
- Zitronensäure, Kochsalzlösung, Würfelzucker
- Papierröhrchen zum Schnupfen (zusammengerollte Geldscheine)
- Briefwaage
- Streckmittel
- Tabletten aller Art (Benzodiazepine, Codeinpräparate, AN 1)
- Pharmaka in flüssiger Form, wie Codeinsaft, Methadon, Tilidin

Schuler S. 52

3.2 Auszug aus dem Drogenglossar

Abfahren	Einsetzen des Rauschzustandes
Briefchen	in Papier gefaltete Drogenportion
Clean	drogenfrei, entgiftet
Dope	Haschisch
Einwerfen	Schlucken von Trips oder Medikamenten
Fixe	Spritze
Gras	Marihuana
H	Heroin
Joint	selbstgedrehte Zigarette (Cannabis-Tabak Mix)
Kiffen	Haschisch rauchen
Trip	Halluzinogenrausch

Schuler S. 177

4. Der Charakter der Jugend

4.1 Kinder spiegeln den Charakter der Gesellschaft wider

„Kinder und Jugendliche sind gesundheitliche ‚Seismographen‘: Sie spiegeln in ihrer Befindlichkeit die sozialen, ökonomischen, ökologischen, kulturellen und politischen Befindlichkeiten in der ganzen Gesellschaft wider. Sie zeigen uns spontan und unverstellt, wie ihre Lebenswelt und ihre Umwelt auf sie wirken und wo sie diese Umwelt herausfordert und überfordert.“

Kolip, Hurrelmann, Schnabel bei Franz S. 8

Das Suchtverhalten unserer Kinder drückt den Charakter unseres Gesellschaftssystems aus.

4.2 Merkmale der Pubertät

- In der Zeit des Überganges von der Kindheit zum Erwachsensein (Zeit gefühlsmäßiger Veränderungen) ergeben sich viele neue Anforderungen (sie müssen größere Anstrengungen bewältigen).
- Die Heranwachsenden müssen allmählich eigenständige Entscheidungen treffen (SIE ahnen, dass der Ernst des Lebens naht)
- Die Jugendlichen reagieren auf die neuen Anforderungen verschiedenen (einer begegnet dieser neuen Lage tatkräftig und optimistisch, der andere vorsichtig, oder er kapselt sich ab und ein weiterer sieht sich nur in Widersprüchen)
- Turbulenzen sind ein Anzeichen dafür, dass Jugendliche mit der neuen Situation Schwierigkeiten haben oder sie fürchten (Zweifel, ob sie den Ansprüchen gewachsen sind; das selbständige Arbeiten bereitet Mühe; das Verhältnis zum anderen Geschlecht beunruhigt; sie wollen der Umgebung beweisen, dass sie keine Kinder mehr sind)
- Wer sich als Kind klein, unterlegen und unterdrückt gefühlte, kann jetzt Protest ausüben (sie sind launisch, lassen sich kaum was sagen, kommen später nach Hause, beginnen zu rauchen, müssen unbedingt Alkohol trinken)

4.3 Heranwachsende verstehen

Kinder möchten dazugehören und wichtig genommen werden. Sie richten sich danach, wie sie andere Menschen sehen und wie sie glauben von anderen gesehen zu werden. Kindliches Verhalten hat immer ein Ziel. Dieses Ziel ist dem Kind meist aber nicht bewusst und bei der Wahl eines Weges zu diesem Ziel irrt es sich häufig. Fehlverhalten ist vielfach ein Zeichen

von Entmutigung. Man darf Kinder nie demütigen, denn sie haben das gleiche Recht auf Respekt wie Erwachsene. Man muss Kindern beibringen, sich für andere verantwortlich zu fühlen und für sie nützlich zu machen. Adler bei Felten S. 25

5. Ansätze zur Vorbeugung

- Aktivität und Interesse
- Belastungsfähigkeit
- Kontaktfreudigkeit
- **Sicherheit** - keine Angst nein zu sagen
- Gesundheitsbewusstsein
- Lebenssinn - Stärkung lebensbejahender Kräfte
- Vorbildwirkung
- Vermitteln einer offenen Kommunikation

Einige Hinweise:

- Eltern nehmen sich für ihre Kinder Zeit (Spielen, Wandern, Konzerte besuchen etc.). Kinder sollen schon früh in der Familie mithelfen, mitreden, mitentscheiden
- Kinder sollen nicht unnötig entlastet oder gar verwöhnt werden, sondern sie sollen altergemäß gefordert werden. Sie sind frühzeitig zu ermutigen, auch bei größeren Schwierigkeiten nicht locker zu lassen oder aufzugeben
- Kontaktfreudigkeit kann entstehen, wenn Kinder in ihrer Familie erlebt haben, dass jeder in seiner Art geachtet wird und dass man gern miteinander zu tun hat.
- Jugendliche sollten schon früh eine eigene Meinung haben dürfen und bereits als Kind bestimmte Sachen selbst entscheiden. Die Eltern sollen nicht jähzornig oder gewalttätig sein, sondern verständnisvoll und ausgeglichen.
- Die Eltern sollten selbst ein gutes Verhältnis zu ihrem Körper haben und vorleben, dass man sich pflegt und fit hält und sich nicht absichtlich verletzt (Ausstrahlung von Lebensfreude).
- Dem Kind soll vorgelebt werden, sich um andere Menschen zu kümmern, die Natur pfleglich zu behandeln und die Eltern selbst sollen einen positiven Sinn im Leben sehen.
- Jeder sollte den Kindern ein gutes Vorbild sein wollen.
- Über die vielfältigen Faktoren, die zu einer Suchtentwicklung beitragen können, muss man offen reden.

5.1 Moderne Ansätze der Suchtprävention nach Rudolf Lumpff

- Orientierung nach Leistung und Profit taugen wenig
In der Gesellschaft sind die Arbeitsprozesse nur nach Leistung und Profit ausgerichtet. Diese taugen wenig, den Menschen in seiner Entwicklung und Selbstverwirklichung zu fördern.
- „Small is beautiful“
Verkleinerung nicht Expansion! Vielfalt, nicht Spezialisierung ist gefordert.
- nicht restriktive präventive Ansätze
Restriktive Ansätze werden die Zahl der jugendlichen Erstkonsumenten nicht vermindern.

- Aufwachsen in einer Welt, in der es sich für einen jungen Menschen subjektiv lohnt, groß zu werden
Es ist Augenwischerei, musische Fächer von den Schulen zu verdammen und anschließend einen Suchtmittelexperten zu holen.
- Gefühle und Phantasien der Kinder sollten an den Schulen wichtig genommen werden
Man könnte durch eine entsprechende Wägung auf Suchtmittelexperten verringerter zugreifen.
- „informierte Kinder sind geschützte Kinder“ trifft bedingt zu
Würde man alle Raucher zu einer Informationsveranstaltung versammeln, hätte man am nächsten Tag eine Gesellschaft von Nichtraucherern? Diese auf Information beruhende Vorbeugung wurde sehr schnell als unwirksam erkannt.
- Abschreckung erwies sich als untauglich
In einzelnen Fällen kann Abschreckung eine Wirkung haben. Jedoch nimmt jeder Abhängige typischerweise für sich in Anspruch, immer noch rechtzeitig aufhören zu können. Für eine schulische Prävention ist dieses Mittel ungeeignet.
- vielmehr auf die Ursachen und Hintergründe eingehen
Es muss darum gehen, den Willen im Jugendlichen zu stärken, dass er in keine Abhängigkeit gerät.
- Prävention nicht nur von wenigen Experten
Jeder sollte sich engagieren, der mit Menschen zu tun hat.
- Entgegenwirken ökonomischer und gesellschaftlicher Strömungen
Das materielle Prinzip „Immer mehr“ erleichtert es nicht, Kindern zu vermitteln, dass auch „Weniger mehr sein kann“
- Medien wirken einer effektiven Suchtvorbeugung entgegen
Werbung leistet mit omnipotenten (allmächtigen) Phantasien Vorschub.
- sinnvolle Prävention muss, langfristig gesehen, gegen den Strom der Zeit schwimmen
Trotz dieser Tatsache lohnt sich Suchtvorbeugung.
- Prävention hat als Ziel die Reduzierung der negativen Auswirkungen eines gesellschaftlichen Phänomens
Es ist also Schadensbegrenzung angesagt.
- Jugendlichen soziale Kompetenz vermitteln
Dem Jugendlichen vermitteln, was ihn befähigt, Befindlichkeiten ohne künstliche Mittel zu regulieren.
- hohe Wertigkeit materiellen Besitzes zurückstutzen
Dadurch entsteht wesentlich mehr Raum für Menschlichkeit und Wärme.
- schulische Erziehung sollte familiäre ergänzen, aber nicht ersetzen
Eltern neigen dazu, was sie erzieherisch nicht zu leisten in der Lage sind, auf die Schule und den Sport zu projizieren.

Franz S. 18

5.2 Wissenschaftliche Ansätze

Informationsvermittlung erfolgte ab den 60er Jahren. Die Forschung zeigte jedoch die Nutzlosigkeit reiner informationsgestützter Maßnahmen. Oft kam es sogar zum Bumerangeffekt (Zunahme des Substanzkonsums).

Bei der **affektiven Erziehung** werden personeninterne Defizite als Ursache des Substanzmissbrauchs gesehen. Defizite sollen beseitigt werden und das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl sollen erhöht werden. Es zeigten sich aber nur geringe nachweisbare präventive Effekte.

Der Ansatz der **alternativen Erlebnisformen** versucht durch soziales und politisches Engagement in der Schule und in der Freizeit Entfremdung und Langeweile zu reduzieren. Es werden alternative Möglichkeiten zur Erreichung subjektiv relevanter Ziele vermittelt. Bei Hochrisikokindern können solche Programme effektiv sein.

Durch **Standfestigkeitstraining** soll der Jugendliche den sozialen Druck zum Konsum erkennen und lernen, ihm zu widerstehen. Der Druck kann durch gleichaltrige Freunde oder auch durch die Medien entstehen. Es kommen Rollenspiele zum Einsatz. Gute Erfolge bei der Verhinderung oder Hinausschiebung eines Konsums von Zigaretten, Alkohol oder Cannabisprodukten.

Die Kombination der Konzepte der **affektiven Erziehung** und des **Standfestigkeitstrainings** führen zu Lebenskompetenzprogrammen. Es werden Informationen zu sozialen und kurzfristigen körperlichen Auswirkungen vermittelt.

Es ist eine regelrechte „Präventionsindustrie“ entstanden (Pädagogen, Psychologen, Fachkräfte).
Kutza bei Franz S. 26

5.2.1 Lebenskompetenzprogramme

Aus der Rede eines Konrektors zur Thematik Lernmotivation im Jahre 1779

„Ich für mein Teil bedarf Gottlob bei meinen Schülern keinen solchen **stumpfen Sporn**, um ihren Fleiß und ihre Tätigkeit anzuregen. Der Reiz der Wissenschaften ist für sie schon Sporns genug! Sie sind fleißig, weil Ihnen ihr Fleiß **Vergnügen** macht, weil sie wissen, dass Gott sie nicht zum Müßiggange, sondern zur Arbeit erschaffen hat, weil nur allein ihr Fleiß sie in den Stand versetzen kann, einst nützlich und brauchbar für die Welt zu sein. ... Ich lehre sie das Gute mehr um sein selbst willen zu tun als um der zeitlichen Ehre und Vorteile willen, die daraus entspringen. Ich suche sie so viel wie möglich auf den Fall vorzubereiten, dass sie für alle ihre Mühe und Anstrengung vielleicht nicht den verdienten, geschweige den erwarteten Lohn einernnten, und auf diese Weise lehre ich die Kunst, Prämien nicht zu verdienen, sondern zu entbehren; eine ungleich größere, denk ich als die erste!“

Mit stumpfem Sporn ist eine Prämie in Form von Zuckerwerk als Belohnung für erfolgreiche Schüler gemeint.
Petermann S. 82

„Ein wesentliches Prinzip der psychologischen Interventionstheorie besteht darin, dass sich persönliche und soziale Ressourcen nur dann aktualisieren lassen, wenn sich der Jugendliche wohl fühlt. Nur dann treten die Inhalte der präventiven Programme in Wechselwirkung mit den spezifischen Ressourcen des Jugendlichen. Die interventive Einflussnahme wirkt nicht, wenn defizitorientiert-kritisierend oder moralisierend vorgegangen wird (Grawe, 2004). Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in der Durchführung von Lebenskompetenzprogrammen kann potentiell dann erreicht werden, wenn den Grundbedürfnissen des Jugendlichen in einem großen Ausmaß entsprochen wird.“

Petermann S. 81

5.3 Folgerungen aus der Forschung

- ein Programm sollte frühzeitig beginnen (vor Probierkonsum)
- es sollte langfristig angelegt sein (mehrere Jahre)

- wichtige Bestandteile sind:
Widerstehen gegen Beeinflussung
normative Informationen über Anzahl Gleichaltriger wie Erwachsener, die psychoaktive Substanzen nehmen
- Einsatz von Schülermoderatoren
- geschultes Personal
- Qualität der Programme muss hoch sein

Kutza bei Franz S. 26

Suchtpräventative Ansätze zielen auf „jugendliche Drogenkonsumenten“ als Gesamtgruppe ohne entsprechende Differenzierungen. Dringend scheint erforderlich, dass auf die völlig unterschiedlichen Formen des Drogenkonsums im Jugendalter eingegangen wird. Es gibt also keine „globale“ Herangehensweise. Sie würde keinem Jugendlichen gerecht werden.

Petermann S. 114

6. Was können wir Trainer tun?

- verstehen, warum Jugendliche an Rauschmittel Gefallen finden (sie haben Gefallen, obwohl sie wissen, dass diese Substanzen giftig sind)
- dem Betroffenen beistehen (damit der Jugendliche mit den besonderen Anforderungen dieser Zeit besser fertig wird - vertrauensvolle Beziehung)
- sich selbst klar werden, wie Drogen wirken (um Argumente zu haben, wie schädlich sie sind)
- sie darauf vorbereiten, Belastungen hinzunehmen (zur Bewältigung von Belastungen benötigen sie Wohlwollen, Verständnis, Unterstützung und Orientierung)
- darüber reden (deutlich spüren lassen, dass sie es nicht gut heißen)
- konkrete Unterstützung anbieten (Ursachen herausfinden und helfen)
- Kontakt mit der Schule aufnehmen (einen Beratungslehrer konsultieren)
- Beratung suchen (Fachlicher Rat bei Drogenberatungsstellen)

7. Auszug aus einem Interview mit einer ehemaligen Leistungssportlerin

- Einstieg mit 15 Jahren (vorerst Tabak- und Alkoholkonsum)
- durch Gleichaltrige
- Vorbildwirkung Vater und Umfeld
- „Stark ist, wer nicht anfängt“
- schwierig zu widerstehen („jeder pafft“)
- Mutter zwar verboten (im Freien heimlich oder im Zimmer eingeschlossen)
- nach 1 bis 2 Jahren in die Abhängigkeit gelangt
- Konsum über die Zeit gesteigert
- auf einer Klassenfahrt erste Mal gekifft
- als Kompensation zum Stress in Schule, Training und Familie
- „mal die Sau rauslassen“ (ohne Disziplin)
- zum Alkohol gegriffen (lustig)
- Vorbildwirkung Lehrer und andere Leistungssportler
- in der Schule kein Angebot zur Vermeidung
- im Umkreis (z. B. Gartenkneipe) der Schule geraucht
- trotz Beschwerden keine Reaktion der Schule

- während des Leistungssportes vor dem Training, nach dem Training und in den Schulpausen geraucht
- Leistung scheinbar geringer gewesen
- vor den Deutschen Meisterschaften für zwei Monate aufgehört
- mittlerweile ist Kiffen teilweise eklig
- nie mit dem Thema des Aufhörens mit dem Schwimmen abgeschlossen
- Gedanken was wäre wenn
- „ich würde es anders machen“

8. Resümee

- gegenwärtige Prävention nicht wirksam
- kein endgültiges Programm kann vorgelegt werden
- Erleben und Verhalten muss beachtet werden
- mögliche Gesundheitsschäden werden durch den Jugendlichen nicht wahrgenommen
- Motivation spielt große Rolle
- Drogengebrauch ist kein einheitliches Phänomen
- zur Vorbeugung des Drogenkonsums **keine einheitliche Form**

„Als einen solchen Ansatz für vorbeugende Aktivitäten haben wir das **Motivationsmodell menschlicher Grundbedürfnisse** vorgeschlagen. Dieses postuliert vier Grundbedürfnisse: das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, das nach Wohlbefinden, das Bindungsbedürfnis und das Bedürfnis nach Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls. Suchtpräventive Maßnahmen sind in dem Grade wirksam, indem sie diese Bedürfnisse befriedigen.“

Petermann S. 134

9. Folgerungen

1. Die Einführung des Unterrichtsfaches Gesundheit und Ernährung in der Schule. Dies kann durch das Zusammenlegen von Ethik, Religion und Gesellschaftskunde zu einem Fach geschehen. In Frankreich wird darauf Wert gelegt.
2. Der Stellenwert des Sportunterrichtes und dessen Qualität muss erhöht werden. Das Verhältnis der Kinder und Jugendlichen zu ihrem Körper ist neu zu bestimmen.
3. Die primärpräventive Arbeit muss wesentlich eher beginnen. Spätestens sollte man bei 10 jährigen Kindern beginnen.
4. Es sollten Untersuchungsergebnisse zur Gesundheit der Kinder offen gelegt werden. Der Einfluss der Wirtschaft ist dabei sicherlich fraglich.
5. Die Vorbildwirkung der Erziehungsberechtigten ist entscheidend aber oft nicht mehr gegeben.
6. Der Sport alleine schafft nicht eine drogenfreie Gesellschaft!

10. Literaturhinweise

Sucht- und Drogenprävention Materialien für das 5.–10. Schuljahr		Stuttgart 1994
Auf Drogen hereinfallen? Mein Kind nicht!	Michael Felten	Wuppertal 1996
Jugend Gesundheit Drogen	Heinz Jörgen Franz	Weingarten 1997
Drogengefährdung und Drogenabhängigkeit	Walter Kindermann	Freiburg 1997
Drogenmissbrauch bei Jugendlichen	Sigrid Schuler	Köln 1997
Suchtprävention im Jugendalter	Harald Petermann	Leipzig 2006

Der Autor:

Oliver Trieb

Diplomsportlehrer

Landesstützpunkttrainer in Leipzig

olivertrieb@web.de

Kathrin Reitz

Ein Persönlichkeitstest

1. Einleitung

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen heute einen - wie ich selber finde - bahnbrechenden psychologischen Test, das sogenannte „Reiss Profile“ vorstellen.

Dieser Test passt nicht nur perfekt zu der Thematik der gesamten Tagung, er eignet sich auch ausgezeichnet für jegliche Arbeit, die damit zu tun hat, Menschen, ihre wirklichen Lebensmotivationen, ihr Verhalten, ihr Denken und Fühlen kennen zu lernen und einzuschätzen. Und genau darum geht es ja im Leistungssport; je besser der Trainer den Athleten kennt, desto einfacher kann er ihn motivieren – zu Höchstleistungen ohne Doping. Genauso wichtig ist es allerdings, sich selber zu kennen, denn ihre Reaktionen als Trainerin bzw. Trainer sind genauso wichtig und entscheiden unter Umständen über Sieg oder Niederlage des Athleten..

Wie schwierig der Umgang zwischen verschiedenen Persönlichkeiten von Sportlern und Trainern sein kann, die sich aufgrund ihrer Andersartigkeit überhaupt nicht verstehen, dokumentiert ein Artikel vom 28. März 2007 aus der Aachener Zeitung, den ich im Vorfeld dieser Tagung mit Interesse gelesen habe und Ihnen als Kopie mitgebracht habe.

Darin werden u.a. die Schwierigkeiten angesprochen, die der Schwimmtrainer Horst Melzer mit seinem Athleten Mark Warnecke hatte.

Hier stoßen offenbar Motive in unterschiedlichster Ausprägung aufeinander, wie sie im Leistungssport (und auch sonst im „normalen“ Leben) immer wieder zu finden sind.

Ich möchte an dieser Stelle meinen Ausbilder, Kollegen, Freund und maßgeblichen Entwickler des „Reiss Profiles“ - Peter Boltersdorf aus Aachen - zitieren, der übrigens schon ein Jahr vor dem sensationellen Gewinn der Handball - Weltmeisterschaft das deutsche Handball-Team mit exakt den Methoden gecoacht hat, die ich Ihnen heute vorstellen werde.

Er meinte zu dem gerade geschilderten Konflikt:

„Auch im Handball gibt es Sportler-Diven, denen die Schuhe, das Outfit o.ä. nicht passen, die immer eine Extrawurst brauchen. Das ist in jedem Bereich und in jedem Sport so. Der Trainer muss einfach begreifen, dass er es hier z.B. mit einem hohen Statusmotiv zu tun haben könnte, dafür kann der Athlet nichts, das ist nun mal so. Irgendwie besonders zu sein, das motiviert einen solchen Menschen aber auch absolut. Das ist allerdings 'einfach kompliziert' für einen Trainer, der zum Beispiel ein total niedriges Statusmotiv hat, lässt sich aber sehr gut bedienen, vorausgesetzt, man weiß das eben.“

Was es mit dem hohen und einem niedrigen Statusmotiv auf sich hat, erläutere ich Ihnen später noch. Vorab lässt sich also schon mal fest halten; wer sich selber und seinen Athleten - also die eigene Persönlichkeit - genau kennt, weiß was ihn oder sie wirklich motiviert und antreibt, der kann auch mit großer Wahrscheinlichkeit voraussagen, ob und warum jemand zum Dopingmittel greifen wird.

In meinem Vortrag möchte ich versuchen, Ihnen Antworten auf Fragen wie:

- Welche Persönlichkeit ist eigentlich Doping-gefährdet?
- Welche Motivation liegt hinter dem Verhalten, was motiviert einen Sportler wirklich?
- Wie reagiere ich auf einen nachgewiesenen Fall von Doping etc.

zu geben.

Lassen Sie uns dazu erst einmal das zitierte „Reiss Profile“ unter die Lupe nehmen. Meine ersten persönlichen Erfahrungen mit dem „Reiss Profile“ waren zunächst sehr verhalten, ich war genau genommen sehr skeptisch und unmotiviert und möchte Ihnen kurz davon berichten.

Als Psychologe muss man schon im Studium eine Menge an Diagnostik usw. lernen, d.h., man arbeitet sich durch eine Fülle von Leistungs- oder Persönlichkeitstests. Sie können sich bestimmt gut vorstellen, dass ich nicht besonders motiviert war, einen weiteren Test kennen zu lernen, ich dachte einfach, ich bin da gut genug aufgestellt. Zudem war ich nie ein großer Fan von dieser Art Testdiagnostik.

Als also mein Mann, Rechtsanwalt Dr. Helmut Reitz, den Sie vielleicht vorhin schon im Vortrag Doping und Strafrecht kennen gelernt haben, mir im Jahre 2005 von Peter Boltersdorf, seiner tollen Arbeit und diesem supertollen Test erzählte, war ich mäßig motiviert, noch einen Test zu machen oder gar gründlich kennen zu lernen. Mein Ehemann hatte aber mittlerweile die Ausbildung durchlaufen, in der man die exakte Testauswertung lernt. Mehr aus Liebe als aus Interesse, das gebe ich gerne zu, füllte ich per Internet 128 ziemlich einfache und unter uns gesagt auch doofe Frage aus, ein Psychotest eben.

Das Ergebnis aber, das hat mich umgehauen. So derartig gut, wie dieser Test mich abgebildet hat, das war schon wirklich atemberaubend - im Hinblick auf meine Stärken UND meine Schwächen. Trotz all der Testungen zuvor habe ich mich noch einmal viel besser kennen gelernt und konnte mir eigene Verhaltensweisen und Reaktionen viel besser erklären - und weiß jetzt genau, was mich motiviert und was überhaupt nicht!!

Außer der durchaus erwünschten und von Steven Reiss beabsichtigten Selbsterkenntnis bietet mir der Test, der in Form eines Profils von 16 Motiven abgebildet wird und daher Reiss Profile heißt, aber auch hervorragende Möglichkeiten, das Verhalten, die Probleme und auch die Veränderungsmöglichkeiten meiner Patienten vorherzusagen, das ist wirklich eine Klasse für sich.

Übrigens haben wir auch als Ehepaar von dem Test profitiert, ich darf ohne Übertreibung sagen; nach dem Reiss Profile versteht man seinen Partner noch einmal so gut und kann die ein oder andere Macke noch viel gelassener akzeptieren - denn davon hat man selber ja auch genug!

Später durchlief ich die Ausbildung zum „Reiss Profile Master“ und bin nun auch infiziert von der Reiss Profile Testung und ihren Möglichkeiten. Mittlerweile habe ich alle anderen Persönlichkeitstests verworfen, denn so, wie mir das Reiss Profile erlaubt, auf die Menschen einzugehen und mit ihnen über ihre Persönlichkeit zu reden, sie einzuschätzen und kennen lernen zu können, so war mir das vorher nicht möglich.

Aus diesem Grund und aus den zahlreichen Erfahrungen, die schon in der Arbeit mit Sportlern gesammelt werden konnten, stelle ich Ihnen das Profil heute vor.

2. Zum Reiss Profile

Allgemeines:

Warum verhalten sich Menschen so, wie sie es tun? Was treibt sie wirklich an? Was macht sie in ihrem Leben letztlich glücklich und zufrieden und damit dauerhaft leistungsfähig?

Was ist für jeden einzelnen Menschen wirklich wichtig?

Erfolg, Reichtum, Karriere, Familie oder Sexualität? Der Psychologieprofessor Steven Reiss musste in den 90iger Jahren überrascht feststellen, dass sich die eigene Wissenschaft kaum über die existentielle Frage nach dem „Wer bin ich?“ interessiert hatte und kaum Antworten bieten konnte.

Wie Reiss in jahrelangen Untersuchungen mit Tausenden Versuchspersonen herausfand, bestimmen nicht nur ein oder zwei Motive unser Leben, sondern 16 grundlegende Motivdimensionen.

Im Unterschied zu vielen anderen Persönlichkeitstests erfasst das Reiss Profile damit die komplette Motiv-, Antriebs- und Wertestruktur eines Menschen.

Nach allen bisherigen Erkenntnissen kann man davon ausgehen, dass die festgestellten Motivausprägungen situations- und zeitüberdauernd sind und sich im Laufe des Lebens nicht wirklich verändern. Dies gilt umso mehr, wenn man berücksichtigt, dass die aus den Grundlagenstudien hervorgegangenen Lebensmotive aus der Sicht der Evolutionstheorie als archaische Persönlichkeitsprägungen betrachtet werden können.

Grundsätzlich gilt dabei, dass das Ergebnis des Reiss Profile immer wertfrei zu verstehen ist. Es gibt kein gutes oder schlechtes Motivprofil, kein falsches oder richtiges Profil. Das Reiss Profil dient einzig und allein der Darstellung der Individualität eines Menschen.

DIE 16 LEBENSMOTIVE IM ÜBERBLICK

- Macht
- Unabhängigkeit
- Neugier
- Anerkennung
- Ordnung
- Sparen/Sammeln
- Ehre
- Idealismus
- Beziehungen
- Familie
- Status
- Rache/Wettkampf
- Eros
- Essen
- Körperliche Aktivität
- Emotionale Ruhe

Macht

- Hoch: Einfluss ausüben, Erfolg anstreben, Leistung bringen, Kontrolle über Andere und Anderes haben, Führen/Führung
- Niedrig: „easy going“, keine Führung, keine Verantwortung, an Menschen orientiert, Dienen können, sich Ideen und Menschen anschließen, Fakten akzeptieren

Unabhängigkeit

- Hoch: Freiheit, Selbstgenügsamkeit, emotional selbstbestimmt
- Niedrig: Teamorientierung, emotionale Abhängigkeiten, Gemeinsamkeiten suchen

Neugier

- Hoch: Wissen ansammeln, Wahrheit suchen, Dingen „auf den Grund gehen“, Intellektualität, Strategie aufbauen, Vision erstellen
- Niedrig: „praktisch veranlagt sein“, Anwendungsorientierung, zeitnahe Umsetzung, jetzt machen

Anerkennung

- Hoch: soziale Akzeptanz suchen, Zugehörigkeit brauchen, positiver Selbstwert durch Andere, Vermeiden von Kritik, Lob als Treibstoff
- Niedrig: Kritik aushalten, Zeigen von Selbstbewusstsein, Selbstzufriedenheit; unabhängig vom Feedback anderer

Ordnung

- Hoch: Stabilität und Klarheit bevorzugen, detailgenaue Organisation, Strukturen suchen und aufbauen, definierte Prozesse einhalten; Konstanz wahren
- Niedrig: Flexibilität und Spontaneität schätzen, geringe Ordnung, Offenheit für Abweichung in Strukturen, Freiräume zulassen

Sparen/Sammeln

- Hoch: Anhäufung materieller Güter, Eigentum, Aufbewahren, Festhalten an Sachen und Glaubenssätzen
- Niedrig: Materielle Großzügigkeit, kein Interesse an Sammeln oder Sparen, Dinge weitergeben oder wegwerfen können

Ehre

- Hoch: Kodexorientierung, Loyalität, moralische Integrität, Tradition, öffentliche Integrität, Werte und Normen schätzen und wahren
- Niedrig: Zweckorientierung, Zielorientierung, Loyalität nicht als Selbstzweck, Flexibilität wiegt mehr als Rollenerwartung

Idealismus

- Hoch: soziale Gerechtigkeit und Fairness, zum Wohl Anderer handeln ohne eigenen Nutzen/ Altruismus; politisch Handeln, „Sozialromantiker“
- Niedrig: sozialer Realismus, soziale Selbstverantwortung, unpolitisch sein, vorrangig sich selbst gegenüber in der Verantwortung stehen

Beziehungen

- Hoch: Freundschaften suchen und intensiv pflegen, Freude, Humor, Extraversion, Geselligkeit schätzen
- Niedrig: Zurückgezogenheit, Ernsthaftigkeit, Intraversion, mit-sich-selbst sein können, Freiräume suchen und abgrenzen

Familie

- Hoch: Familienleben, Erziehung/Fürsorglichkeit für Kinder, enge Kontakte zulassen, intensive Zuwendung geben und nehmen können
- Niedrig: keine Fürsorglichkeit, keine Kinder, keine Abhängigkeit von Kindern; partnerschaftlicher Umgang mit Kindern, weniger Emotionalität und körperliche Nähe

Status

- Hoch: Prestige, Reichtum, Titel, öffentliche Aufmerksamkeit und Ansehen genießen, Elite, Dominanz
- Niedrig: Bescheidenheit, egalitär, kein Interesse an öffentlicher Wahrnehmung, wenig Wert auf Titel und Besitz legen

Rache/Wettkampf

- Hoch: Aggression austragen, Konkurrenz suchen, Wettkampf, Vergeltung, Rangfolgen schaffen, gewinnen
- Niedrig: Harmonie suchen, Konflikte vermeiden, Ausgleich anstreben, Streit schlichten

Eros

- Hoch: erotisches, lustvolles Leben, Sexualität genießen, Interesse für Schönheit, Design, Kunst
- Niedrig: Askese, Nüchternheit und Purismus

Essen

- Hoch: Genuss und/oder Menge bei Nahrung und „Speisen“; Essen zelebrieren
- Niedrig: Hunger stillen

Körperliche Aktivität

- Hoch: Freude an Bewegung, Fitness, Körpererfahrungen zulassen
- Niedrig: „No Sports“, geringe körperliche Belastungen, kaum Körperlichkeit suchen

Emotionale Ruhe

- Hoch: Entspannung und emotionale Sicherheit suchen, Angstvermeidung, Stressvermeidung
- Niedrig: Stressrobustheit, Risiko nehmen, „cool bleiben“, in-sich-ruhen

Eine weitgehende Übereinstimmung der beruflichen Tätigkeiten und Inhalte mit den individuell bedeutsamen Lebensmotiven eines Menschen bietet die realistische Basis zu einer anhaltend hohen Leistungsmotivation.

Im Falle einer Disharmonie zwischen der Ausprägung der Lebensmotive und der beruflichen oder privaten Tätigkeiten und Inhalte empfindet der Mensch Stress und erlebt Demotivation. Die Auswirkungen davon sind im günstigsten Fall eine Minderleistung.

Zahlen und Grafik

Die mögliche Auswertung beinhaltet die Testergebnisse als Zahlenwerte und die Graphik in Form von Balkenausprägungen.

Wenn der Wert einer Lebensmotivausprägung zwischen - 0,79 und + 0,79 liegt, wird der Balken - gelb - eingefärbt. Dies bedeutet, dass diese Werte im Normbereich der Bevölkerung liegen und keine besonders erkennbare Prägung der Persönlichkeit ausmachen.

Liegen die Werte - 0,80 und tiefer, so werden die Balken - rot - eingefärbt. Diese Lebensmotive sind unterdurchschnittlich niedrig ausgeprägt. Sie sind erkennbarer Bestandteil der Persönlichkeit und tendieren in Richtung der in der Graphik genannten Pole.

Liegen die Werte + 0,80 und höher, sind die Balken – grün - eingefärbt. Diese Lebensmotive sind überdurchschnittlich hoch ausgeprägt und ebenfalls erkennbarer Bestandteil der Persönlichkeit. Diese Menschen tendieren in Richtung der auf der rechten Seite der Graphik benannten Pole.

Die Textauswertung wird aus Textbausteinen erstellt. Diese Textbausteine geben eine erste Orientierung, die immer in einem persönlichen Auswertungsgespräch mit dem beratenden RP-Master vertieft werden sollte. Letzten Endes besteht das vollständige Ergebnis des „Reiss-Profiles“ aus dieser Auswertung und dem dazugehörigen Auswertungsgespräch.

Auch die gesamten Bedeutungen der „neutral“ ausgeprägten Lebensmotive (GELB) können erst in einem individuellen Gespräch genauer eingeordnet werden. Alle Lebensmotivbegriffe bezeichnen eine Motividimension, deren jeweilige Ausprägung individuell gelebt und gestaltet wird. Dies ist einer der wesentlichen Inhalte der Auswertungsgespräche.

Auf der Ebene der archaischen Persönlichkeitsprägung allerdings sind die Veränderungen nur sehr gering. Dies rechtfertigt, dass man auf der Basis einer fundierten und qualifizierten Analyse eines Reiss Profiles weit reichende Entscheidungen trifft.

Macht

Das Testergebnis für das Lebensmotiv *Macht* gibt Auskunft darüber, ob Ihnen das Führen/Verantworten oder eher das Übernehmen von Dienstleistung wichtig ist.

Menschen mit starken und Menschen mit schwachen Machtmotiven können sich prinzipiell missverstehen. Machtmotivierte „Macher“ denken, dass den schwach machtmotivierten, gelassenen Menschen der Ehrgeiz fehlt. Gelassene Menschen denken, dass hart arbeitende Menschen öfter einmal innehalten und nicht alles so ernst nehmen sollten. Im Idealfall ergänzen sie sich in einem Team ohne die Hürden einer Rangelei um die Führungsposition.

Unabhängigkeit

Das Lebensmotiv *Unabhängigkeit* macht eine Aussage darüber, wie Sie Ihre Beziehungen in den Aspekten Autonomie oder Verbundenheit zu anderen Menschen gestalten.

Menschen mit starken und Menschen mit schwachen Unabhängigkeitsmotiven missverstehen sich tendenziell. Unabhängige Menschen denken, dass teamorientierte Menschen einen schwachen Willen haben. Teamorientierte Menschen denken, dass unabhängige Menschen hochmütig sind.

Neugier

Das Lebensmotiv *Neugier* macht eine Aussage darüber, welche Bedeutung das Thema „Wissen“ für Ihr Leben hat und wozu Sie Wissen erwerben wollen.

Neugierige Menschen mit starken und praktische Menschen mit schwachen Neugiermotiven missverstehen sich tendenziell. Neugierige Menschen denken, dass praktische Menschen einfach und nicht intellektuell sind. Praktische Menschen denken, dass neugierige Menschen geistig überheblich oder arrogant sind. Im Idealfall finden sie den goldenen Mittelweg aus analytischer Theorie und anwendungsbezogener Praxis.

Anerkennung

Das Lebensmotiv *Anerkennung* macht eine Aussage darüber, durch „wen“ und durch „was“ Sie Ihr positives Selbstbild aufbauen.

Selbstsichere und unsichere Menschen schätzen sich tendenziell nicht. Selbstsichere Menschen denken, dass unsichere Menschen ihr eigener ärgster Feind sind. Unsichere Menschen denken, dass selbstsichere Menschen zu „glatt“ sind.

Ordnung

Die Ausprägung im Lebensmotiv *Ordnung* zeigt an, wie viel Strukturiertheit oder Flexibilität Sie in Ihrem Leben benötigen.

Menschen mit einem hohen und Menschen mit einem niedrigen Ordnungsmotiv missverstehen sich tendenziell. Ordentliche Menschen denken, dass flexible Menschen ineffizient sind und Hilfe bräuchten, um ihr Leben zu organisieren. Flexible Menschen denken, dass ordentliche Menschen zu sehr auf unwichtige Details fixiert sind.

Sparen/Sammeln

Das Lebensmotiv *Sparen/Sammeln* kommt in seiner evolutionären Entsprechung aus dem „Anlegen von Vorräten“. Wie viel bedeutet es Ihnen emotional, Dinge (welcher Art auch immer) zu besitzen?

Großzügige und Sparer missverstehen sich tendenziell. Nichtsparer denken, dass Sparer Geizhalse sind. Sparer denken, dass Nichtsparer verschwenderisch sind.

Ehre

Bei dem Lebensmotiv *Ehre* geht es um die Frage der Bedeutung von Prinzipientreue und nicht um die Inhalte der persönlichen Ehre (Moral, Ethik).

Zweckdienliche und prinzipienorientierte Menschen missverstehen sich tendenziell. Zweckdienliche Menschen denken, dass prinzipienorientierte Menschen selbstgerecht und moralisierend sind. Ehrenhafte Menschen denken, dass zweckdienliche Menschen keinen Charakter haben.

Idealismus

Das Lebensmotiv *Idealismus* betrachtet den altruistischen Anteil der Moralität: Wie viel Bedeutung hat für Sie die Verantwortung in Bezug auf die Fairness und soziale Gerechtigkeit? Realisten denken, dass Humanisten Träumer sind. Humanisten denken, dass Realisten Mitgefühl fehlt.

Beziehungen

Bei dem Lebensmotiv *Beziehungen* wird die Bedeutung von sozialen Kontakten dargestellt. Hierbei spielt die Quantität der Kontakte eine entscheidende Rolle.

Introvertierte und kontaktfreudige Menschen missverstehen sich tendenziell. Introvertierte Menschen denken, dass kontaktfreudige Menschen oberflächlich sind. Kontaktfreudige Menschen denken, dass introvertierte Menschen gefühllos sind.

Familie

Das Lebensmotiv *Familie* gibt Auskunft darüber, welche Bedeutung das Thema „Fürsorglichkeit“ (nicht zu verwechseln mit Liebe) insbesondere für eigene Kinder für Sie hat. Nicht-Familienmenschen und Familienmenschen missverstehen sich tendenziell. Nicht-Familienmenschen denken, dass Familienmenschen gebunden und nicht frei sind. Familienmenschen denken, dass Nicht-Familienmenschen egoistisch sind.

Status

Beim Lebensmotiv *Status* geht es um den Wunsch in einem elitären Sinn „erkennbar anders“ zu sein oder aber unauffällig wie die anderen zu sein.

Informelle und formelle Menschen missverstehen sich tendenziell. Informelle Menschen denken, dass formelle Menschen elitär sind. Formelle Menschen denken, dass informelle Menschen unwichtig sind und ignoriert werden können.

Rache/Kampf

Bei dem Lebensmotiv *Rache/Kampf* geht es insbesondere um den Aspekt des Vergleichens mit anderen. Dazu gehören auch die Themen Aggression und Vergeltung einerseits sowie Harmonie und Konfliktvermeidung andererseits.

Friedensstifter und Kämpfer missverstehen sich tendenziell. Friedensstifter denken, dass Kämpfer nicht über die Konsequenzen ihres Handelns nachdenken. Kämpfer denken, dass Friedensstifter naiv und schwach sind.

Eros

Eros als Lebensmotiv gibt Auskunft über die Bedeutung von Sinnlichkeit im Leben eines Menschen. Dazu gehören neben der Sexualität auch alle anderen Aspekte von Sinnlichkeit – wie Kunst, Design, Ästhetik und Schönheit. Platonische und sinnliche Menschen missverstehen sich tendenziell. Platonische Menschen denken, dass sinnliche Menschen

oberflächlich sind. Sinnliche Menschen denken, dass platonische Menschen psychologische Blockierungen (Probleme) haben.

Essen

Das Lebensmotiv *Essen* fragt nach der Bedeutung, die Essen als Selbstzweck für Ihr Leben hat, d.h. wie viel es zu Ihrer Lebenszufriedenheit beiträgt. Zurückhaltende und tüchtige Esser missverstehen sich tendenziell. Zurückhaltende Esser denken, dass tüchtigen Essern Selbstbeherrschung fehlt. Tüchtige Esser denken, dass zurückhaltende Esser der Freude entbehren.

Körperliche Aktivität

Das Lebensmotiv *Körperliche Aktivität* fragt nach der Wichtigkeit, die körperliche Aktivität (Arbeit oder Sport) für Ihre Lebenszufriedenheit hat.

Unsportliche und sportliche Menschen missverstehen sich tendenziell. Unsportliche Menschen denken, dass sportliche Menschen nutzlos sind. Sportliche Menschen denken, dass unsportliche Menschen faul sind.

Emotionale Ruhe

Das Lebensmotiv *Emotionale Ruhe* kann auch mit emotionaler Stabilität umschrieben werden und fragt nach der Bedeutung stabiler emotionaler Verhältnisse für Ihre Lebenszufriedenheit.

Risikofreudige und vorsichtige Menschen missverstehen sich tendenziell. Risikofreudige Menschen denken, dass vorsichtige Menschen zu schüchtern sind. Vorsichtige Menschen denken, dass risikofreudige Menschen unklug und waghalsig sind und nicht verstehen, wie gefährlich ihr Verhalten ist.

3. Schlussbemerkungen

Zur Kombination von Lebensmotiven:

Neben der genaueren Bedeutung der individuellen Ausprägungen der einzelnen Lebensmotive liegt in der Kombination von Lebensmotiven ein weiterer, sehr wesentlicher Schwerpunkt der RP-Beratung: In fast allen Situationen sind mehrere Lebensmotive aktiviert, wobei die daraus resultierenden Motivationen sich prinzipiell schwächen oder verstärken können. Über die konkreten Zusammenhänge gibt es keinerlei Verallgemeinerungen, sondern sie sind immer abhängig von der individuellen Persönlichkeit.

Eine genauere Analyse dieser Kombinationen ermöglicht aber wichtige Einsichten in die individuelle Lebensgestaltung, beispielsweise Aussagen über:

- grundlegende Kritikfähigkeit
- grundlegende Sozialität
- grundlegende Flexibilität
- grundlegende Bereitschaft für Veränderungen

Die persönlich wichtigsten Kombinationen werden in der Auswertung mit Ihrem „Reiss Profile“ Master analysiert und vertieft.

Was Sie zwischenmenschlich zukünftig beachten sollten:

Ein zusätzlicher Aspekt der persönlichen Auswertung ist das Thema der Eigen- und Fremdwahrnehmung.

Jeder hat eine natürliche Tendenz, andere Menschen durch die Brille seiner eigenen Interessen, Wünsche und Motive wahrzunehmen – und ihre eigentlichen Bedürfnisse entsprechend misszuverstehen.

Diese Neigung nennen wir „Self-Hugging“ – „motivationale Selbstbezogenheit“. Sie ist für viele zwischenmenschliche Missverständnisse verantwortlich: Self-Hugging schafft die meisten blinden Flecke in unserem Verständnis der anderen – wie wir unsere Partner, Arbeitskollegen oder Mitmenschen beurteilen und ihre Handlungen einschätzen. Wir verstehen im Alltag oft nicht wirklich, dass andere Menschen auch andere Motive, Interessen und Wünsche haben. Oft wissen wir zwar „vom Kopf her“, dass sie unterschiedliche Werte und Ziele verfolgen, aber im Grund genommen begreifen wir nicht wirklich, wie das sein kann, dass sie nicht genau so wie wir denken, fühlen und handeln.

Dabei muss man vor allem drei problematische Bereiche der Selbstbezogenheit unterscheiden:

Missverstehen: Konfusion entsteht, weil man nicht glauben kann, dass sich andere wirklich anders verhalten – warum der Workaholic immer arbeitet oder der Introvertierte sich nicht für gesellige Veranstaltungen begeistern kann.

Selbst-Illusion: Man geht wie selbstverständlich davon aus, dass man selbst die besten, vernünftigsten, edelsten Werte und Motive hat, und diese auch für die anderen gelten.

„Werte-Tyrannie“: Der ungute (Dauer-) Versuch, die anderen mehr oder minder nachdrücklich überreden, überzeugen oder sonst wie „hinbiegen“ zu wollen, ihre „falschen“ Lebensprämissen aufzugeben. Ob Eltern den Berufswunsch ihres Kindes, Partner die Hobbies ihres Gefährten oder die Teammitglieder den Arbeitsstil des Kollegen nicht akzeptieren – in diesen und vielen anderen Fällen wird die Werte-Tyrannie früher oder später jede Beziehung ruinieren.

Kommunikative „Missverständnisse“ sind also nie einseitig, sondern immer eine Medaille mit zwei Seiten. Wenn beispielsweise wirklich ehrgeizige Menschen und weniger Ambitionierte - oder Neugierige mit weniger Wissensdurstigen und Statusbewusste mit Statusgleichgültigen - zusammentreffen, werden sie wohl immer Schwierigkeiten haben, weil sich die Ambitionierten als erfolgsorientiert oder „tough“ verstehen, die anderen dagegen sie für herrisch, kontrollierend und „einfach gestrickt“ halten. Umgekehrt sehen sich Unambitionierte als sozial verträglich, kommunikativ und partnerorientiert, während sie die Ehrgeizigen als faul abstempeln.

Das motivbegründete Self-Hugging vergiftet das zwischenmenschliche Miteinander daher allzu oft: Die Individualität trennt dabei die Menschen wie eine Mauer - jeder sieht nur, was auf seiner Seite passiert. Je mehr man aber in solchen Eigenperspektiven verfangen ist, desto größer wird die Gefahr, eigene Motive - „Was für mich gut ist, ist es auch für andere“ - auf Partner, Freunde oder Kollegen unreflektiert zu übertragen, und viele unnötige Missverständnisse und Konflikte zu schaffen.

Die Autorin:

Kathrin Reitz

Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis in Aachen

ReitzKathrin@aol.com

Marcel Fahrner

Perspektiven des Trainerberufs – eine Analyse mit Blick auf den französischen Sport

1. Einleitung

„Seit der Wiedervereinigung haben ... wir immer 1-Jahres-Verträge erhalten ... Aus Sicht der Trainer geht es von Jahr zu Jahr um das eigene Überleben. Unter diesen Bedingungen ist eine längerfristige Planung erschwert, schließlich weiß man ja nicht ‚Geht’s überhaupt weiter?‘“ (Pfaff & Bethge, 2007, S. 50). Dieses Zitat stammt nicht von „irgendeinem“ Vereinstrainer, sondern von Raimund Bethge, dem DOSB-Trainer des Jahres 2006. Der Bundestrainer des Bob- und Schlittenverbands weist damit auf *Instabilität* hin, die ganz offensichtlich seine, aber auch viele andere Trainerpositionen charakterisiert. So ist es kein Geheimnis, dass Trainer bei ausbleibendem sportlichem Erfolg schnell in ihrer Kompetenz hinterfragt – und oftmals ebenso schnell entlassen werden. Eine Rekordzahl von 14 Trainer-Wechseln im Verlauf der aktuellen Fußball Bundesliga-Saison verdeutlicht dies beispielhaft.

Neben Instabilität kennzeichnet außerdem *Vielfalt* die Tätigkeitsprofile von Trainern: ihre Arbeit bezieht sich meist nicht nur auf Konzeption und Durchführung von Trainingseinheiten. Vielmehr umfasst sie auch organisatorische Aufgaben, psychologische Betreuung sowie Steuerung komplexer Beziehungen zu Athleten und anderen Bezugspersonen des sozialen Umfelds (z. B. Eltern, Lehrern, Managern). Dies setzt neben biomechanischem, trainingsmethodischem und wettkampftaktischem Fachwissen auch pädagogische, soziale und Management-Kompetenzen voraus. Dabei leisten Trainer bei gleicher Bezahlung höchst unterschiedliches; wird vergleichbare Leistung unterschiedlich honoriert. Nicht nur aus dieser Perspektive kennzeichnen also auch *Intransparenz* und *Ungleichheit* den Trainerberuf (vgl. Digel, 2000, S. 6).

Trotzdem Trainer für das Erzielen sportlicher Höchstleistungen eine entscheidende Rolle spielen, ist ihre Qualifikation in Deutschland von Sportart zu Sportart z. T. ganz unterschiedlich geregelt und unter qualitativ-fachlichen Gesichtspunkten kaum abgesichert. Auch fehlen systematische Fortbildung und akademische Einbindung des Trainerberufs (vgl. Digel, 2006), nicht zuletzt deshalb ist seine gesellschaftliche Anerkennung gering. Die *Wertschätzung* des Trainerberufs zu erhöhen, hat deshalb der DSB Ende 2005 als ein wesentliches Ziel seiner Traineroffensive ausgegeben (vgl. DSB, 2005).

Doch *inwieweit* sind die hier skizzierten Kennzeichen *konstitutiv* für den Trainerberuf? Oder anders gefragt: Gibt es *Gestaltungsspielräume* für mögliche Verbesserungen? Und wenn ja, *wo* sind diese *erkennbar*? *Wie* könnten *alternative Strukturen* aussehen? Um diese Fragen geht es im folgenden Beitrag. Dabei wird der Trainerberuf zunächst aus theoretischer Perspektive analysiert, um darauf aufbauend strukturelle Rahmenbedingungen des Trainerberufs in Frankreich darzustellen und zu reflektieren.

2. Theoretische Überlegungen zum Trainerberuf

Die einleitende Skizze zu Phänomenen des Trainerberufs verdeutlicht deren Komplexität; sie legt damit auch komplexe theoretische Analysen nahe. Im Rahmen dieses Beitrags beschränkt sich die theoretische Auseinandersetzung allerdings auf professionstheoretische

Überlegungen, wobei eine solche Perspektive vor allem grundsätzliche Möglichkeiten von Stabilität und Dominanz des Trainerberufs fokussiert. Denn Professionen sind die *stabilste Form* der Etablierung eines Berufs (vgl. Cachay & Thiel, 2000).

Üblicherweise versteht man unter Professionen Berufe mit besonderen Merkmalen, gängige Heuristiken erfassen Professionen dabei als akademische Berufe, die ausgeprägte Wissenssystematik, berufliche Autonomie, Personenzentriertheit, Berufsethos, Sozialorientierung und fachgebundene Sprachgemeinschaft charakterisieren (vgl. Schierz, Thiele & Fischer, 2006, S. 32). Eine solche Herangehensweise bestimmt jedoch *weder* typische Systembedingungen des (Spitzen)Sports, *noch* das strukturelle Verhältnis von Trainern zu Athleten und anderen Berufsgruppen. Gerade *diese Bedingungen* entscheiden aber über Stabilität und Dauerhaftigkeit eines Berufs. Konstruiert man Professionen hingegen als so genannte *Leistungsrollen*, inkludiert die Rolle des Professionellen durch ihre professionelle Betreuung immer eine so genannte Komplementärrolle in das jeweils spezifische Funktionssystem. Zum Beispiel definiert die Profession „Arzt“ die Komplementärrolle „Patient“. Charakteristisch für eine professionelle Betreuung ist dabei, dass sie eigenen, professionsspezifischen Regeln folgend von Angesicht zu Angesicht erfolgt, *und* eine ausgeprägte Experten-Laien-Differenz besteht (vgl. Stichweh, 1990; Cachay & Thiel, 1999).

Für den Trainer gilt nun, dass seine Leistung in erster Linie daran gemessen wird, ob sein(e) Athlet(en) erfolgreich Wettkämpfe bestreiten. Dabei erbringt der *Athlet* – nicht der Trainer – die eigentliche Leistung. Der Sportler übernimmt also die *primäre*, der Trainer nur eine *sekundäre* Leistungsrolle (vgl. Schimank, 1992, S. 40-41; Cachay & Thiel, 2000). Es kann folglich immer gefragt werden, ob der Erfolg des Athleten nicht auch ohne Expertenwissen eines Trainers hätte erzielt werden können. Damit ist eine dominante, unverzichtbare Rolle des Trainerberufs im Sportsystem aber nicht gegeben, was die Stabilität des Berufs deutlich reduziert. Lediglich bei der Selektion von (Auswahl)Mannschaften definiert der Trainer die Komplementärrolle des Athleten, der am Wettbewerb teilnehmen darf (vgl. Digel, Thiel & Nagel, 2005, S. 15).

Eine Betrachtung der Regeln, nach denen sich Athletenbetreuung richtet, zeigt außerdem, dass diese *nicht exklusiv* an den Trainerberuf gebunden sind. Im Gegensatz etwa zum Medizinsystem, in welchem Ärzte das funktionsspezifische Wissen verwalten, entlehnt der Trainerberuf seine Regeln *anderen* gesellschaftlichen Teilsystemen, z. B. dem Erziehungs- oder Wissenschaftssystem. Erschwerend kommt hinzu, dass spezifisches Wissen nicht zwingend an langjährige wissenschaftliche Ausbildung gebunden ist. Oftmals führt nämlich eine Karriere als Leistungssportler zu Wissen, das *nicht* über eine formale Ausbildung vermittelt werden kann. Die Entkopplung des Trainerberufs vom Bildungssystem erschwert außerdem die Qualitätskontrolle der Ausbildung und führt mitunter zu großen interindividuellen Wissensdifferenzen zwischen Trainern.

Eine Professionalisierung der Trainerrolle ist aus dieser Perspektive also sehr unwahrscheinlich und strukturell praktisch nicht erreichbar. Doch auch wenn der Trainerberuf seinen spezifischen Tätigkeitsbereich nicht dominieren *kann*, erreicht er doch gewisse Stabilität und Dauerhaftigkeit – nämlich dann, wenn für ihn typische Zugangswege strukturell verankert sind (vgl. Digel, Thiel & Nagel, 2005).

3. Zum Trainerberuf in Frankreich

Vor dem Hintergrund dieser knappen theoretischen Ausführungen richtet sich der Blick im Folgenden auf in Frankreich bestehende Regelungen des *Zugangs zum Trainerberuf* und strukturelle *Rahmenbedingungen des Berufsfelds „Trainer“* im französischen Sport.

3.1 Bedingungen interkultureller Vergleiche

Dabei ist klar, dass tatsächlich vergleichbare Gegebenheiten, die nicht nur verwandte Struktur sondern auch gleichgerichtete Funktionen aufweisen (vgl. Seidenfaden, 1966, S. 15) – also Grundbedingungen interkultureller Vergleiche – selten gegeben sind. Denn soziale Bedingungen des Sports sind Konstruktionen nationaler Kultur, die aus vielfältigen Interdependenzen mit anderen Kulturbereichen resultieren. Direkte Vergleiche können folglich nur fragwürdige Ergebnisse erbringen (vgl. Gebauer et al., 1999, S. 16; 30), zumal *kein übergeordneter* Kulturstandort existiert, der eine Orientierung an objektiven Maßstäben ermöglicht (vgl. Gebauer et al., 1999, S. 44; Tenbruck, 1992, S. 27; Digel & Fahrner, 2005, S. 25). Die Beschäftigung mit einer fremden Kultur kann jedoch helfen, Sensibilität gegenüber *eigenen* Verhältnissen zu entwickeln und diese nicht ohne weiteres als gegeben und unveränderbar zu betrachten. Aus diesem Grund lohnt sich eine Betrachtung des Trainerberufs in Frankreich, dessen Mannschaften zuletzt bei Olympischen Sommerspielen ähnlich erfolgreich abgeschnitten haben, wie die Deutschen: Sydney 2000 Platz 6, Athen 2004 Platz 7.

Im Gegensatz zum föderalistischen Deutschland war Frankreich viele Jahrhunderte ein zentralistischer Staat. In Folge der Dezentralisierungsbemühungen seit Anfang der 1980er Jahre haben Regionen, Departements und Kommunen („Collectivités territoriales“) jedoch vielfältige politische Zuständigkeiten übertragen bekommen, sind damit auch für den Sport bedeutsam geworden. Die 26 Regionen sind vor allem für Wirtschaftsplanung und -förderung, Raumordnung und gymnasiale Bildung zuständig. Die 100 Departements verantworten neben der Gebietsverwaltung vor allem den Gesundheits- und Sozialbereich und Infrastrukturmaßnahmen. In allen territorialen Einheiten fungieren dabei Präfekte als Vertreter der Pariser Zentralregierung.

Neben Sportvereinen und Sportverbänden als gemeinnützigen Sportorganisationen verfügt Frankreich über einen ausgeprägten öffentlichen Sportsektor. An der Spitze der öffentlichen Sportverwaltung steht das Jugend- und Sportministerium („Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative“; MJSVA), das wie alle Ministerien seine Zentrale in Paris hat. Darüber hinaus weist es 22 regionale Direktionen („Directions régionales et départementales de la jeunesse et des sports“; DRDJS) und 78 Direktionen auf Departement-Ebene („Directions départementales de la jeunesse et des sports“; DDJS) auf.

Die überfachliche Interessenvertretung des Sports nimmt das nationale olympische Sportkomitee („Comité National Olympique et Sportif Français“; CNOSF) wahr, das neben seiner Zentrale in Paris 32 regionale olympische Sportkomitees sowie 95 olympische Sportkomitees auf Departement-Ebene zählt. In gleicher Weise sind auch die Sportfachverbände strukturiert. Der Schwimm-Verband beispielsweise weist 29 regionale und 95 Departements-„Comités“ auf.¹ Zweck und Aufgabe der (Sport-)Organisationen in Regionen und Departements sieht man in Frankreich grundsätzlich darin, nationale (Sport-)Politik gemäß jeweiliger örtlicher Möglichkeiten umzusetzen und zu gestalten – Tendenzen eines heterogenen Föderalismus sind dabei (fast) nicht erkennbar.

1 2005 registrierten Sportfachverbände und Sportministerium insgesamt 15,77 Mio. Sporttreibende, die in 168.225 Sportvereinen aktiv waren (vgl. MJSVA, 2007c, o. S.; 2007d, o. S.).

3.2 Ausbildungswege und Zugangsvoraussetzungen zum Trainerberuf in Frankreich

Das französische *Sportgesetz* stellt in Artikel 43 fest, dass die Ausübung einer bezahlten Tätigkeit als Übungsleiter und/oder Trainer („Educateur/animateur sportif“; „Entraîneur“) in Frankreich *zwingend* an den Nachweis eines „berufsqualifizierenden“ Diploms gebunden ist (vgl. Sportgesetz, Art. 43.1; Artikel L 363-1 des „Code de l'éducation“).¹ Eine diesbezügliche Arbeitserlaubnis („Carte professionnelle“) muss bei den dezentralen Büros des Sportministeriums beantragt werden. Das Ministerium kontrolliert über Stichproben, ob Übungsleiter/Trainer die für ihre Tätigkeiten geforderten Diplome vorweisen können.

In den Besitz dieser Diplome kommt man über spezifische Prüfungen, wobei die Ausbildung zum Übungsleiter/Trainer vor allem durch die Konkurrenzsituation zweier Ministerien charakterisiert ist: Auf der einen Seite verantwortet das Bildungsministerium („Ministère de l'Education Nationale“; MEN) die sportwissenschaftliche Ausbildung an Universitäten. Auf der anderen Seite vergibt das Sportministerium für den Trainerberuf relevante Diplome. Insbesondere über die Zugangs-Kontrolle von Übungsleitern und Trainern zum Berufsfeld hat das Sportministerium eine starke Machtposition inne, und spielt nach wie vor *die* entscheidende Rolle für den französischen Sport. Die Ausgangssituation des französischen Sports unterscheidet sich also ganz wesentlich von deutschen Verhältnissen; und dies, *trotzdem* auch in Frankreich die Sportfachverbände selbst Trainer ausbilden.

3.2.1 Trainerausbildung der Sportfachverbände

Fast alle französischen Sportfachverbände verfügen über so genannte „Technische Direktionen“ („Directions Techniques“), deren Aufgabe Entwicklung und Umsetzung einer sportartspezifischen, vom Sportministerium geforderten Sportpolitik ist (vgl. Digel & Fahrner, 2003, S. 82-83). Zu ihren zentralen Aufgaben gehört dabei auch die Ausbildung von Übungsleitern und Trainern in ihrer Sportart. Die Trainerausbildung der Sportfachverbände wird also im Wesentlichen von *Beamten des Sportministeriums* verantwortet, die den Fachverbänden zur Verfügung gestellt sind. Sowohl auf nationaler als auch auf regionaler Ebene gibt es hierfür (einen oder mehrere) „sport-technische Berater“ („Conseiller technique sportif“; CTS).

Wenngleich die Trainerausbildung der Fachverbände an Vorgaben des Sportministeriums orientiert ist, bestehen zwischen den Fachverbänden auch Unterschiede. So weisen nicht alle Fachverbände eigene Trainerdiplome auf, einige organisieren ausschließlich die sportartspezifische Ausbildung für das Trainerdiplom des Sportministeriums. Auch die einzelnen Ausbildungsstufen sind nicht in allen Fachverbänden einheitlich. In der Regel sind die Trainer-Diplome der Fachverbände jedoch hierarchisch aufeinander aufgebaut. Zunächst ist die Ausbildung regional organisiert und bezieht sich auf die Anleitung von Kindern bzw. unteren Alters- und Leistungsklassen.² „Animateur régional/fédéral“ oder „Moniteur régional/fédéral“ sind dabei gängige Bezeichnungen. Im Schwimm-Verband sind für den „Initiateur fédéral“ 95 Stunden Theorie sowie 80 Stunden Praktikum zu absolvieren. Der „Moniteur fédéral“ umfasst 132 Stunden Theorie und 100 Stunden Praktikum (vgl. Lingelbach, 2006, S. 7). Eine vertiefte Ausbildung erfolgt dann auf nationalem Niveau; entsprechend beziehen

- 2 „Nul ne peut enseigner, encadrer et animer contre rémunération une activité physique ou sportive, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon régulière, saisonnière ou occasionnelle, ni prendre le titre de professeur, moniteur ou éducateur, éducateur, entraîneur ou tout autre titre similaire, s'il n'est titulaire d'un diplôme inscrit, en fonction du niveau de formation auquel il correspond et des professions auxquelles il donne accès, sur une liste d'homologation des diplômes des activités physiques et sportives“ (Art. 43 Sportgesetz).
- 3 Auch wenn die Ausbildung der Fachverbände regional organisiert ist, werden die formalen Abschlüsse (Diplome) immer zentral vom nationalen Verband vergeben.

sich die Inhalte auf ältere Sportler und höhere Leistungsklassen. Gleiches gilt für die höchste Ausbildungsstufe, den „Moniteur/Entraîneur national“, wobei einige Fachverbände weitere Niveaustufen ausdifferenzieren (z. B. der Volleyball-Verband: „Entraîneur fédéral 1“, „Entraîneur fédéral 2“).

Wichtig ist dabei festzuhalten, dass die Fachverbands-Diplome *keinen* Zugang zu einer beruflichen, d. h. einer bezahlten Tätigkeit als Übungsleiter/Trainer eröffnen. Sie stellen *keine* berufsqualifizierenden Diplome dar, wie sie das Sportgesetz für berufliche Tätigkeiten als Trainer vorschreibt. Eine Beschäftigung als Übungsleiter/Trainer ist mit diesen Diplomen also lediglich ehrenamtlich oder gegen Zahlung einer Aufwandsentschädigung möglich.

3.2.2 Universitäre sportwissenschaftliche Ausbildung

An 46 französischen Universitäten kann man das vom Bildungsministerium verantwortete sportwissenschaftliche Studium der „Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives“ (STAPS) absolvieren. Dieses zielt vor allem auf Ausbildung von Sportlehrern („Professeurs d’Education Physique et Sportive“; „Prof. d’EPS“).¹ Mittlerweile werden aber auch weitere Studienprofile offeriert, die auf Berufe in Freizeit, Tourismus und Sport vorbereiten wollen – also auch auf Übungsleiter- und Trainertätigkeiten. Im Rahmen der Harmonisierung des universitären Studiums in Europa hat Frankreich sein bereits bestehendes gestuftes Studiensystem an die Bologna-Vorgaben angepasst: „Licence“, Master und „Doctorat“ sind auch in der Sportwissenschaft die drei neuen Stufen des Universitätssystems.²

Im Studienjahr 2004/2005 waren an französischen Universitäten insgesamt 45.053 Studierende in sportwissenschaftlichen Studiengängen (STAPS) eingeschrieben (vgl. MEN, 2005, S. 173) (vgl. Tab. 1). Sie belegen dabei grundsätzlich kein zweites Fach – auch französische Sportlehrer unterrichten an Schulen ausschließlich „Sport“ („Education physique et sportive“; EPS). Da in Frankreich der Zugang zum Studium nicht durch Numerus Clausus beschränkt werden darf, kommt es in den ersten beiden Studienjahren regelmäßig zu einer starken Selektion.

Tab. 1: *Anzahl und Verteilung der Studierenden sportwissenschaftlicher Studiengänge in Frankreich 2004/2005 (vgl. MEN, 2005, S. 173; 177)*

	Anzahl Studierende	Anteil Frauen
<i>Licence</i> (3-jährig)	36.570	31,0%
Master (2-jährig)	7.945	30,4%
<i>Doctorat</i> (3-jährig)	538	33,5%
Gesamt	45.053	30,9%

-
- 4 Der Abschluss einer „Licence“ in STAPS berechtigt zur Teilnahme am nationalen Auswahlverfahren („Concours CAPEPS“) für den Beruf des Sportlehrers („Professeur d’EPS“) an öffentlichen Schulen. Nur wer diese Prüfung unter den Besten eines Jahrgangs absolviert, wird als Beamter in den öffentlichen Schuldienst übernommen. Jedes Jahr werden auf diesem Weg rund 400 Beamtenstellen besetzt (vgl. Veiel, 2006, S. 11).
- 5 Eine grundsätzliche Unterscheidung „berufsbezogener“ („Formation professionnelle“) und „forschungsbezogener“ („Formation recherche“) Studiengänge ist dabei nicht unüblich.

Im Sinne einer sportartübergreifenden Ausbildung bereitet das sportwissenschaftliche Studium je nach gewähltem Studienschwerpunkt auf unterschiedliche Berufsfelder vor. Drei Schwerpunkte sind dabei für den Trainerberuf relevant: Eine „Licence“ im Schwerpunkt „Erziehung und Motorik“ („Education et motricité“) eröffnet beschränkten Zugang zu Betreuungstätigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Ein abgeschlossenes Studium („Licence“ und „Maîtrise“⁶) der „Angepassten körperlichen Aktivitäten“ („Activités physiques adaptées“) erlaubt Betreuung von Übungs- und Trainingsgruppen behinderter Sportler – ohne sportartspezifische Einschränkung. Mit einer „Licence“ im Schwerpunkt „Sportliches Training“ („Entraînement sportif“) darf – vorbehaltlich eines entsprechenden sportpraktischen Leistungsnachweises bei Universität oder Fachverband – sportartspezifisches Training angeleitet werden. Eine „Maîtrise“ in diesem Schwerpunkt erlaubt Training von Sportlern, die an Verbandswettkämpfen teilnehmen (vgl. Erlass des Sportministeriums vom 04. Mai 1995, modifiziert am 03. August 1999).

Mit einem Hochschulabschluss in STAPS ist somit lediglich *ingeschränkte berufliche Beschäftigung* als Übungsleiter/Trainer möglich. Nur mit vom Sportministerium anerkannten und jeweils per Dekret ausgewiesenen Studienabschlüssen kann bezogen auf spezifische, z. T. eng gefasste Bereiche (z. B. Zielgruppe, Sportart) eigenverantwortlichen bezahlten Tätigkeiten nachgegangen werden. Allerdings ist der Zugang zu bestimmten Karrierestufen und leitenden Berufen im Sport-/Trainerbereich daran gebunden, (auch) über eine sportwissenschaftliche Ausbildung zu verfügen. Diese wird zwar nicht als höherwertig eingestuft, aber Uni-Absolventen spricht man vor allem sportart-übergreifende Kenntnisse und hohes Reflexionsniveau zu.

3.2.3 Übungsleiter-/Trainerausbildung des Sportministeriums *Brevet d'Etat d'Edicateur Sportive (BEES)*

Die Ausübung beruflicher Tätigkeiten als Trainer ist grundsätzlich an spezifische staatliche Diplome gebunden, die das Sportministerium vergibt. Das hierarchisch niedrigste Diplom ist dabei das „Berufliche Befähigungszeugnis des assistierenden technischen Animateurs“ („Brevet d'Aptitude Professionnelle d'Assistant Animateur Technicien“; BAPAAT), das noch unterhalb des Abiturs angesiedelt ist (Niveau V). Nach einer Ausbildung von 1.500 bis 2.000 Stunden erlaubt es Betreuung und Anleitung von Übungsgruppen im Freizeitsportbereich, allerdings nur unter Aufsicht und Verantwortung einer höherwertig ausgebildeten Fachperson.

Das für den Sport besonders relevante Diplom ist das „Staatliche Diplom des sportlichen Erziehers“ („Brevet d'Etat d'Edicateur Sportive“; BEES). Dieses ist sportartspezifisch ausgerichtet, d. h., neben einem allgemeinen Ausbildungsteil ist eine sportartspezifische Ausbildung/Prüfung zu absolvieren, wobei in der Regel Fachverbandsdiplome als komplementär gelten. Das Sportministerium hat 61 Sportarten und Sportartengruppen definiert, für die ein BEES erworben werden kann (vgl. MJSVA, 2006a).

Die Trainerausbildung mit Abschluss BEES wird von den regionalen Büros (DRDJS) des Sportministeriums organisiert und durchgeführt. Man kann sich die Inhalte aber auch im Selbst- oder Fernstudium erarbeiten und nur die vom Ministerium geforderten Prüfungen ablegen. Außerdem organisieren bspw. auch Olympische Komitees auf Regionen- und Departement-Ebene (CROS und CDOS) Vorbereitungskurse für diese Prüfungen – für interessierte Mitglieder ihrer Sportfachverbände.

6 Der entsprechende Erlass des Sportministeriums vom 04. Mai 1995, modifiziert am 03. August 1999, ist noch nicht auf „Master“ als universitären Abschluss umgestellt.

Drei hierarchische Niveaus des BEES werden unterschieden: Das *BEES 1* ist auf Abitur-Niveau angesiedelt (Niveau IV) und soll zu Organisation und Anleitung sportlicher Aktivitäten („Animation sportive“) befähigen. Jeder über 18 Jahre kann diese Ausbildung aufnehmen, die im allgemeinen Teil zwischen 160 und 200 Stunden umfasst und mit Gebühren zwischen 736 und 920 Euro verbunden ist. Gebühren werden allerdings nur für eine diesbezügliche Prüfungsvorbereitung fällig; *Prüfungen* selbst sind *kostenlos*. Schriftlich werden zwei naturwissenschaftliche Fragen geprüft. Außerdem ist eine mündliche Prüfung zu drei Themen abzulegen – bezogen auf (1) institutionelle, sozio-ökonomische und juristische Rahmenbedingungen des Sports, (2) Führung, Förderung und Kommunikation im Sport, sowie (3) „Geist des Sports“ („Esprit sportif“). Vorbereitungskurse für Prüfungen des spezifischen Teils umfassen bspw. im Wettkampfschwimmen 575 Stunden in vier Modulen; sie sind mit Kosten von rund 2.200 Euro verbunden (vgl. Lingelbach, 2006, S. 7). Eine STAPS-„Licence“ „Sportliches Training“ („Mention entraînement sportif“) ersetzt neben allgemeinem Teil des BEES 1 auch die sportartspezifischen Teile A (Allgemeines) und B (Pädagogik) des BEES 1. Lediglich der eigene sportpraktische Nachweis (Teil C) ist von diesen Bewerbern noch zu erbringen. In Sportarten mit hohen Sicherheitsrisiken wie z. B. Skifahren, Klettern oder Schwimmen bestehen allerdings Sonderregeln.

Nach mindestens zwei Jahren im Besitz eines BEES 1 kann man Prüfungen zum *BEES 2* ablegen, das auf höheres Leistungsniveau zielt und vertiefte Kenntnisse im Bereich Organisation, Management/Führung und Förderung sportlicher Aktivitäten erfordert. Inhaber des BEES 2 sind ferner berechtigt, in der Ausbildung für das BEES 1 tätig zu sein. Der allgemeine Teil des BEES 2 umfasst 300 bis 350 Stunden und drei schriftliche Prüfungen bezogen auf (1) allgemeine Sportkultur, (2) Förderung sportlicher Leistung oder Ausbildung von Führungskräften sowie (3) Förderung des Sports. Außerdem erfolgen drei mündliche Prüfungen (1) sozio-ökonomisches und juristisches Umfeld des Sports, (2) Fremdsprache und (3) Informatik/EDV oder (Personal-)Führung. Die Kosten für Vorbereitungskurse des allgemeinen Teils belaufen sich auf 1.830 bis 2.135 Euro. Der sportartspezifische Teil umfasst bis zu 1.030 Stunden, verbunden – je nach Sportart – mit Kosten in Höhe von 2.500 bis 5.000 Euro. Für den spezifischen Teil des Wettkampfschwimmens sind z. B. 200 Stunden in neun Modulen und rund 900 Euro veranschlagt (vgl. Lingelbach, 2006, S. 7-8).

Das *BEES 3* schließlich können nur Personen erwerben, die mindestens vier Jahre im Besitz eines BEES 2 sind. Es zielt auf eine Weiterqualifikation zum „Experten“, insbesondere im Hinblick auf die Durchführung von Forschungsarbeiten. Sein allgemeiner Teil umfasst 300 bis 350 Stunden; neben einem schriftlichen sportartspezifischen Forschungsbericht sind zwei mündliche Prüfungen zu absolvieren: eine Verteidigung des Forschungsberichts und eine Englisch-Prüfung. Sportartspezifisch sind mindestens zwei Praktika zu absolvieren: eines im Bereich „Hochleistungssport-Training“ und eines in der Ausbildung zum BEES 2 (vgl. Tab. 2).

Insgesamt wurden 2003 vom Sportministerium rund 9.000 BEES 1 ausgestellt, wobei allein in den Regionen Rhône-Alpes (13,2%), Paris/Ile-de-France (12,8%) und Provence-Alpes-Côte d'Azur (11,8%) mehr als ein Drittel aller Diplome vergeben wurde (vgl. MJSVA, 2006b).¹ Die Anzahl der vergebenen BEES 2 ist mit rund 600 Abschlüssen pro Jahr deutlich geringer (2005: 612 Abschlüsse), wobei in den Regionen Rhône-Alpes und Paris/Ile-de-France etwa ein Drittel der BEES 2 erworben werden. 2005 wurden 7.814 BEES 1 und 612 BEES 2 vergeben (vgl. MJSVA, 2007b, S. 13).

Tab. 2: Anforderungen und Anzahl der BEES 1-3 (vgl. Fahrner, 2006, S. 28; MJSVA, 2007b, S. 13)

	BEES 1	BEES 2	BEES 3
Allgemeiner Teil	160-200 Std. (730-920 Euro)	300-350 Std. (1.830-2.135 Euro)	300-350 Std. (K. A.)
Sportartspezifischer Teil (Wettkampfschwimmen)	575 Std. (2.200 Euro)	200 Std. (900 Euro)	Mind. zwei Praktika „Hochleistungssport Training“ und „BEES 2 Ausbildung“
Anzahl (2005)	7.814	612	K. A.

Die BEES-Diplome sind „lebenslang“ gültig. Jedoch machen zahlreiche Fachverbände sportartspezifische Fort- und Weiterbildungskurse zur Pflicht, um als Trainer tätig sein zu dürfen.² Je nach Sportart und Fachverband sind jährliche Auffrischkurse mit Blick auf sicherheitsrelevante Aspekte notwendig (z. B. im Schwimmen und Klettern). Sonst sind in der Regel alle zwei Jahre Weiterbildungskurse zu absolvieren. Für alle Diplome des Sportministeriums existieren spezifische Vorbereitungskurse und Prüfungen für Hochleistungssportler.³

Erstes Zwischenfazit:

Die vom Sportministerium verantworteten Trainer-Diplome stellen den *entscheidenden Schlüssel* zum Trainerberuf dar. Nur sie eröffnen die Möglichkeit einer bezahlten beruflichen Tätigkeit als Trainer. Dabei sichern sie sportart-übergreifend einheitliche Ausbildungsniveaus und damit auch sportart-übergreifende Vergleichbarkeit. Ferner stellt man einen Transfer von Wissen und Erfahrung sicher, indem man nicht nur Vereinstrainer (BEES 2-Inhaber) sondern auch Experten des Hochleistungssports („Professeurs de Sport“; CTS) in die Traineraus- und Weiterbildung integriert. Allerdings sind die Prüfungen vor allem auf biologische, medizinisch-physiologische Grundlagen des Sporttreibens ausgerichtet und die Prüfungsverfahren dienen vor allem der *Selektion* – weniger einer berufsfeld-adäquaten

- 7 Die Diplome des Sportministeriums sollen zukünftig stärker auf Berufsfeld-Anforderungen ausgerichtet sein. Aus diesem Grund wurde vor etwa drei Jahren das „Berufliche Diplom für Jugend, Bildung und Sport“ („Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport“; BPJEPS) als neues Diplom eingeführt. Dieses besteht aus zehn kapitalisierbaren Module, existiert aber bislang nur als Äquivalent zum BEES 1 – und auch nur in wenigen Sportarten wie z. B. Kanu-Kajak, Golf, Segeln, Wasserski (vgl. MJSVA, 2006c; Fahrner, 2006, S. 27). 2005 wurden insgesamt 1.643 BPJEPS Sport erworben (vgl. MJSVA, 2007b, S. 13).
- 8 Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, für den Bereich des hochleistungssportlichen Trainings am INSEP ein INSEP-Diplom zu erwerben. Dieses ist Trainern vorbehalten, die bereits über eine einschlägige mehrjährige Berufserfahrung im Hochleistungssport verfügen (vgl. INSEP, 2006).
- 9 Der Status des Hochleistungssportlers wird in Frankreich nur jenen Athleten zuerkannt, die auf der vom MJSVA geführten – gemeinsam mit Nationalem Olympischem Komitee und Fachverbänden verwalteten – nationalen „Liste der Hochleistungssportler“ verzeichnet sind (vgl. Digel & Fahrner, 2003, S. 139-141).

Ausbildung. Insofern kann ihre Eignung, Trainer auf Anforderungen ihrer Berufspraxis angemessen vorzubereiten, hinterfragt werden. Hinzu kommt, dass die Prüfungsvorbereitung einen erheblichen zeitlichen Aufwand erfordert und z. T. mit hohen finanziellen Belastungen verbunden ist.

„Professorat de Sport“

Ein weiteres vom Sportministerium verantwortetes Diplom mit besonderer Relevanz für den Hochleistungssport ist das seit 1985 existierende „Professorat de Sport“. Die rund 3.000 „Professeurs de Sport“ sind Staatsbeamte der Kategorie A; der Zugang zu dieser Ausbildung wird über ein nationales Wettbewerbsverfahren („Concours“) geregelt. 2007 sind insgesamt 58 Beamtenstellen in diesem Verfahren zu besetzen (vgl. Abb. 1). Eine Kandidatur für den externen „Concours“ (2007: 35 Plätze) setzt den Nachweis einer „Licence“ in STAPS, eines BEES 2 oder des „Hochgebirgs-Führers“ („Guide de Haut Montagne“) voraus. Für den internen „Concours“ (2007: sieben Plätze) können sich Mitarbeiter des Sportministeriums bewerben, die mindestens während drei Jahren vor ihrer Bewerbung diese Tätigkeit ausüben. Der dritte „Concours“ (2007: vier Plätze) steht Bewerbern offen, die während mindestens vier der acht ihrer Kandidatur vorausgehenden Jahre im Sport (a) beruflich tätig waren, (b) ein politisches Wahlamt in einer Kommune, einem Departement oder einer Region ausübten, oder (c) (auch ehrenamtliche) Verantwortung in einem Verein nachweisen können. Schließlich ist ein weiterer „Concours“ ausschließlich Hochleistungssportlern vorbehalten (2007: 12 Plätze), wobei diese sich ohne Nachweise bestimmter Diplome bewerben können; hingegen die Unterstützung ihres Fachverbandes benötigen (vgl. MJSVA, 2007a, o. S.).

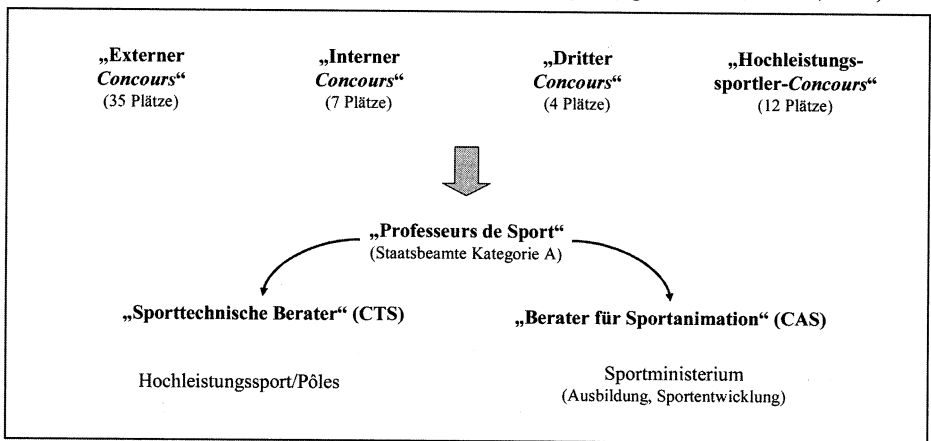


Abb. 1: Zugangswege zum und Einsatzbereiche des „Professorat du Sport“ (Zahlen gelten für 2007; vgl. MJSVA, 2007a, o. S.)

Das Sportministerium bietet freiwillige Vorbereitungskurse für den „Concours“ zum „Professeur de Sport“ an, die zwischen 500 und 965 Euro kosten (vgl. MJSVA, 2005b, S. 21-25). Für Hochleistungssportler ist hingegen eine 16-monatige Ausbildung am INSEP in Paris verbindlich, bevor sie zur Prüfung zugelassen werden. Nach bestandem „Concours“ ist für alle eine einjährige Einarbeitungszeit in den verschiedenen Einsatzbereichen – im Sinne eines „Learning on the job“ – verpflichtend. Als „sport-technische Berater“ („Conseiller technique

sportif“; CTS) sind etwa 1.500 Beamte des Sportministeriums Sportfachverbänden „zur Verfügung gestellt“; sie arbeiten in den „Technischen Direktionen“ der Fachverbände und in den vom Sportministerium begutachteten und finanzierten Hochleistungssport-Zentren, den „Pôles“.¹ Als „Berater für sportliche Animation“ („Conseiller d’animation sportive“; CAS) stehen den „Professeurs de Sport“ die Büros des Sportministeriums in Paris und in Regionen/Departements als zweiter Einsatzbereich offen. Die Wahl einer Option bestimmt allerdings nur das erste „Einsatzgebiet“, später kann man zwischen beiden Optionen wechseln. Die „Professeurs de Sport“ verantworten grundsätzlich die Ausbildung von Mitarbeitern des Sportministeriums, Angestellten im Sportbereich („Cadres sportifs“), Führungskräften von Sportverbänden sowie in der Trainerausbildung befindlichen Personen. Hinsichtlich allgemeiner „Sportentwicklung“ („Promotion des activités physiques et sportives“) obliegt es den „Professeurs de Sport“, in (und mit) Regionen/Departements, Sportvereinen und Wirtschaftsunternehmen die Sportpolitik des Ministeriums umzusetzen. Und schließlich verantworten sie – wie bereits erwähnt – das Training von Hochleistungssportlern in den „Pôles“.

Verdienstmöglichkeiten für „Professeurs de Sport“ richten sich nach Tabellen, wie sie für Staatsbeamte dieser Kategorie gelten. Je nach Wohnort, Dienstzeit etc. liegen ihre Gehälter zwischen 1.300 und 3.000 Euro, dazu kommen Ausgleichszahlungen zwischen 975 und 4.875 Euro pro Jahr, je nach Aufgabengebiet und Arbeitsbelastung (vgl. MJSVA, 2005b, S. 4).

Zweites Zwischenfazit:

Die „Professeurs de Sport“ sind von grundlegender Bedeutung für den französischen Hochleistungssport, der vom Sportministerium entscheidend definiert und personell wie finanziell unterstützt wird. Als Staatsbeamte genießen sie relativ hohes gesellschaftliches Ansehen und sehr stabile Berufsbedingungen. Der Zugang zu dieser privilegierten Form des Trainerberufs ist sehr restriktiv geregelt und die Wettbewerbs-Auswahlverfahren („Concours“) sind stark umkämpft. Dies führt insgesamt zu einem hohen Maß sozialer Sicherheit und ermöglicht auch langfristige Planung und Zusammenarbeit mit Hochleistungssportathleten. Nicht zuletzt hohe soziale Sicherheit und Verantwortung führen außerdem zu einer beachtenswerten Kooperation im (staatlichen) Hochleistungssport, die sich auf die gemeinsame Arbeit am „Gesamtprojekt Athletenerfolg“ leistungsfördernd auswirkt. Dass Hochleistungssportlern ein erleichterter Zugang zum „Professorat du Sport“ ermöglicht wird, macht „dem Hochleistungssport“ insgesamt ein hohes Maß authentischer Erfahrung und Expertise verfügbar – was auf anderem Weg nur schwer oder gar nicht erworben werden kann. Aber nicht jeder gute Athlet ist automatisch ein guter Trainer, was von den gängigen Selektionsformen allerdings kaum hinreichend überprüft werden kann.

10 Französische Hochleistungssportler leben und trainieren fast ausschließlich an diesen spezifischen Zentren. 2005/2006 waren insgesamt 492 „Pôles“ (137 „Pôles France“ und 355 „Pôles Espoirs“) vom Sportministerium anerkannt (vgl. MJSVA, 2007b, S. 7; Digel & Fahrner, 2003, S. 164-170).

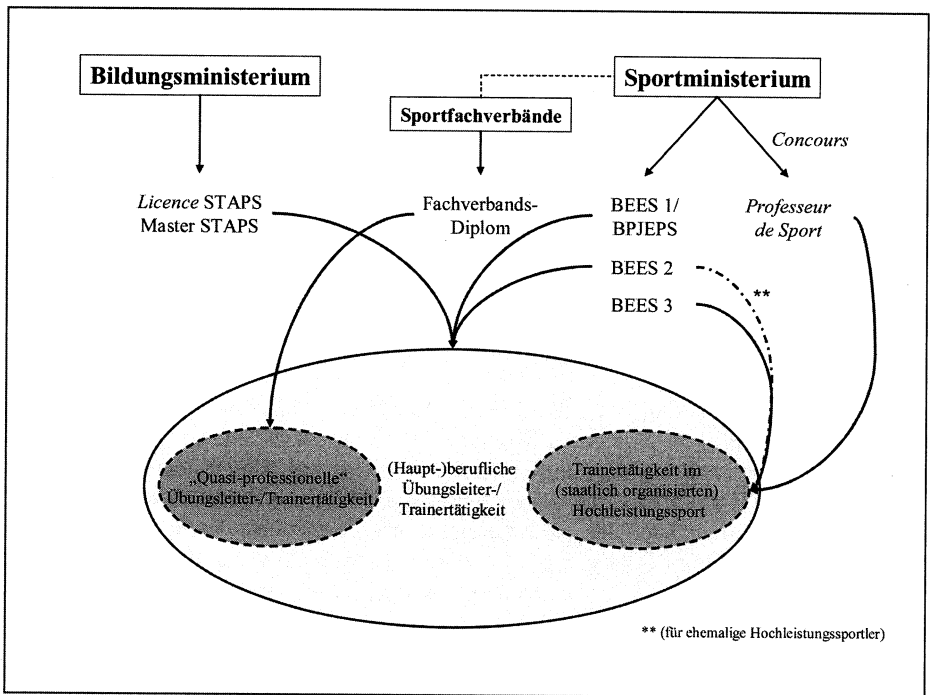


Abb. 2: Ausbildungsträger und Diplome/Abschlüsse (Zugangsvoraussetzungen) zu den verschiedenen Tätigkeitsbereichen von Übungsleitern und/oder Trainern in Frankreich

3.3 Gesetzliche Rahmenbedingungen des Trainerberufs in Frankreich

Der Zugang zum Berufsfeld „Trainer“ ist in Frankreich also zwingend an vom Sportministerium vergebene oder als äquivalent anerkannte Diplome gebunden. Trotz dieses restriktiven Zugangs sind französische Trainer bei der Berufsausübung aber auch mit Schwierigkeiten konfrontiert, wie sie einleitend für den deutschen Sport skizziert wurden. Auch in Frankreich haben Trainer viele Aufgaben im organisatorisch-sozialen Bereich zu erfüllen, und gerade auf diese Management-Aufgaben sind sie selten angemessen vorbereitet. Ferner liegt ihre Hauptarbeitszeit oftmals abends oder am Wochenende – mit allen bekannten negativen Effekten für Privat- und Familienleben (vgl. Digel, 2000, S. 8-9). Eine Vielzahl zeitlich befristeter oder nur stundenweise abgesicherter Arbeitsverträge kennzeichnet die Berufspraxis und schließlich werden Trainer je nach finanziellen Möglichkeiten ihrer Sportvereine ganz unterschiedlich entlohnt.

Mit Blick auf diese Probleme begann man in Frankreich 1998 einen mehrjährigen Verhandlungsprozess zwischen Nationalem Olympischem Komitee, Sportministerium und Gewerkschaften mit dem Ziel, eine „Nationale Mantelvereinbarung des Sports“ („Convention collective nationale du sport“; CCNS) auszuarbeiten (vgl. Digel & Fahrner, 2003, S. 107-108). Solche Vereinbarungen regeln in Frankreich – vergleichbar einem Tarifvertrag – Rahmenbedingungen von Wirtschaftsbranchen. Die „Nationale Mantelvereinbarung des

Sports“, die 2006 in Kraft getreten ist, beansprucht für sich, sporttypische Anforderungen und Charakteristika der Sport-Branche zu berücksichtigen:¹

Instabilität der Beschäftigungsverhältnisse

Die „Convention“ formuliert z. B. Regelungen bezogen auf Beschäftigungsverhältnisse im Sport, insbesondere auf das Verhältnis zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern (vgl. Art. 4.1.2 CCNS). Es werden vertragsrechtliche Grundlagen fixiert u. a. Rechte/Pflichten im Krankheitsfall, Rente, Formalitäten und Voraussetzungen von Entlassungen (Gründe, Fristen, Abfindung), geringfügige Beschäftigung, Teilzeitverträge, zulässige Arbeitszeiten, Urlaubsansprüche, Gehalts-Mindestgrenzen. Damit leistet die „Convention“ einen wichtigen Beitrag im Bemühen, Beschäftigungsverhältnisse von Trainern zu stabilisieren sowie Mindestanforderungen des Berufsfelds transparent und verbindlich zu machen.

Vielfalt von Tätigkeitsbereichen

Des Weiteren verpflichtet die „Convention“ Arbeitgeber der Sportbranche, jährliche Ausbildungspläne für ihre Mitarbeiter auszuarbeiten. Personal der Sportbranche hat grundsätzlich das Recht, auch während der Arbeitszeit an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen teilzunehmen (vgl. Art. 8.1.2 CCNS). Diese Regelungen zielen u. a. darauf ab, den vielfältigen und sich permanent wandelnden Anforderungen des Berufsfelds Rechnung zu tragen; Weiterbildungsmaßnahmen können sowohl bezogen auf jeweils aktuelle Arbeitsstellen, als auch hinsichtlich umfassender Weiterqualifikation in Anspruch genommen werden.

Intransparenz und Ungleichheit des Berufsfelds (u. a. Entlohnung)

Schließlich richtet sich die „Convention“ auch gegen Intransparenz und Ungleichheit des Berufsfelds „Trainer“, z. B. indem sie zulässige Arbeitszeiten festschreibt. Ohne weiteres sind beispielsweise bis zu 90 Überstunden pro Jahr zu leisten, darüber hinausgehende Überstunden sind finanziell oder in Form von Erholungszeit („Heures de compensation“) auszugleichen. Wird an einem Sonn- oder Feiertag gearbeitet, stehen Trainern in der Folge-Woche zwei freie Tage zu. Arbeitszeit an „Erholungstagen“ ist mit 50%igem Zuschlag oder weiteren 1,5 Stunden Erholungszeit pro Arbeitsstunde zu entlohnen. Arbeit am 01. Mai muss mit einem finanziellen Aufschlag von 100% honoriert werden (vgl. Art. 5.1 CCNS). Sind wechselnde wöchentliche Arbeitsumfänge vereinbart, darf maximal acht Wochen hintereinander jeweils 41 Stunden wöchentlich gearbeitet werden und pro Jahr sind nicht mehr als 14 Wochen à 48 Arbeitsstunden zulässig (vgl. Art. 5.2.3.1 CCNS).

Darüber hinaus definiert die „Convention“ Rahmenbedingungen finanzieller Entlohnung, indem sie acht „Tarifgruppen“ und diesbezüglich verbindliche Mindestlöhne festlegt. Kriterien für die Einstufung in diese Gruppen sind die für Stellen geforderten Kompetenzen. Man orientiert sich dabei am Autonomiegrad des Arbeitnehmers, ihm übertragener Verantwortung und mit Stellen verbundenen spezifischen Kenntnissen und Fähigkeiten. Die acht Sport-Tarifgruppen reichen vom Angestellten („Employé“), der für einfache Tätigkeiten unter direkter Kontrolle mindestens 1.230 Euro/Monat erhält, bis zum leitenden Angestellten („Cadre dirigeant“) mit mindestens 35.670 Euro/Jahr (vgl. Art. 9.3 CCNS). Diese gesetzlichen Festlegungen werden zukünftig alle Arbeitgeber der Sportbranche zwingen, konkrete Arbeitsplatzbeschreibungen zu formulieren und aussagekräftige Anforderungsprofile für

11 *„Dans cette branche professionnelle certaines situations d'emploi sont directement soumises aux contraintes liées à la pratique, l'animation, l'enseignement ou l'encadrement d'activités sportives, et particulièrement affectées par les aléas de l'activité sportive elle-même et/ou par les nécessités de l'accueil et l'encadrement d'un public“* (Art. 4.1.2 CCNS).

Tätigkeiten und diesbezüglich übertragene Verantwortungsbereiche zu definieren. Auf dieser Grundlage wird dann jede (Trainer)Stelle einer Tarifgruppe zugeordnet werden; formale Qualifikationen der Mitarbeiter (Trainer) sind hingegen für diese Einordnung unerheblich. Für den professionellen Sport gelten dabei Sonderregelungen (vgl. Art. 12 CCNS). So dürfen hier Arbeitsverträge für Trainer maximal über 60 Monate (fünf Spielzeiten) laufen; dann müssen sie neu geregelt werden. Auch legt die „Convention“ für den professionellen Sport vier eigene „Tarifgruppen“ fest: Sie reichen von „Technikern“ („Technicien“), Trainern von Jugendmannschaften bis 18 Jahre, die regelmäßig über ihre Arbeit rechenschaftspflichtig sind und mindestens 17.712 Euro/Jahr verdienen; bis zu leitenden Angestellten („Cadre“), die Führungsaufgaben übernehmen und als Minimum 33.210 Euro/Jahr verdienen. Weitere Sonderregeln betreffen Fortbildungsansprüche sowie zulässige Arbeits- und notwendige Erholungszeiten.

Die „Convention“ formuliert also verbindliche gesetzliche Regelungen für das Berufsfeld „Trainer“ und setzt Mindeststandards für wichtige Bereiche, z. B. Entlohnung, Arbeitszeit, Ausbildung. Diese Vorschriften dürften noch für einige Zeit den Alltag für Arbeitgeber im Sport erschweren oder komplizieren. Dabei sind für Frankreich durchaus typische Tendenzen bürokratischer „Verwaltungsregeln“ erkennbar; allerdings wird damit die Chance eröffnet, vergleichbare Arbeitsbedingungen zu schaffen und insgesamt die Zahl prekärer Arbeitsverhältnisse zu verringern. Gewisse Mindeststandards bezogen auf Arbeitsbedingungen und ökonomische Verhältnisse fördern nicht zuletzt Transparenz innerhalb des Berufsfelds.

4. Zusammenfassung und Ausblick

Die Ausführungen zu strukturellen Bedingungen des Trainerberufs in Frankreich haben deutlich gemacht, dass hinsichtlich der beobachtbaren Phänomene – und theoretisch erklärbaren Spezifika – des Trainerberufs alternative Regelungen möglich sind. Diese setzen ganz offensichtlich an neuralgischen Punkten des Berufsfelds an und geben dem Trainerberuf damit zumindest einige Stabilität.

Bei der Suche nach alternativen Regelungen im deutschen Sport können diese französischen Rahmenbedingungen durchaus Orientierung geben. Inwieweit sie aber von Verantwortlichen deutscher Sportorganisationen als *vorbildlich* angesehen werden, bleibt jedem Einzelnen vorbehalten. Für den Trainerberuf in Deutschland ist jedenfalls zu hoffen, dass stabilisierende und Dauerhaftigkeit ermöglichende Rahmenbedingungen geschaffen werden (können) – und nicht strukturelle Barrieren des deutschen Sports notwendige Veränderungen blockieren.

5 Literatur

- Cachay, K. & Thiel, A. (1999). Ausbildung ins Ungewisse? Beschäftigungschancen von Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern im Gesundheitssystem. Aachen: Meyer & Meyer.
- Cachay, K. & Thiel, A. (2000). Soziologie des Sports. Weinheim/München: Juventa-Verlag.
- Digel, H. (2000). Zukunftsperspektiven des Trainerberufs. Leistungssport, 30 (6), 5-11.
- Digel, H. (2006). Die Trainer – unverzichtbare Wegbegleiter sportlicher Höchstleistungen. Zur Situation des Trainerberufs in Deutschland. DSB Presse, o.J. (15-16), 13-19.
- Digel, H. & Fahrner, M. (2003). Hochleistungssport in Frankreich. Weilheim/Teck: Bräuer.
- Digel, H. & Fahrner, M. (2005). Hochleistungssport im internationalen Vergleich. Sport und Politik, 38 (4), 21-37.
- Digel, H., Thiel, A. & Nagel, S. (2005). Der Trainerberuf im Spitzensport. Unveröffentlichter Forschungsantrag. Tübingen.
- DSB (Deutscher Sportbund) (2005). Die Trainersituation in Deutschland. Zugriff am 15.03.2006 unter [http://www.dsb.de/index.php?id=7093&tx_mininews_pi2\[showUid\]=7592&cHash=7491dd8554](http://www.dsb.de/index.php?id=7093&tx_mininews_pi2[showUid]=7592&cHash=7491dd8554).

- Fahrner, M. (2006). Anmerkungen zum Trainerberuf in Frankreich. *Leistungssport*, 36 (5), 25-30.
- Gebauer, G., Braun, S., Suaud, C. & Faure, J.-M. (1999). *Die soziale Umwelt von Spitzensportlern*. Schorndorf: Hofmann.
- INSEP (Hrsg.) (2006). *Formation de l'encadrement sportif*. Zugriff am 19.04.2006 unter <http://foades.campus-insep.com/cgi-bin/prog/main.cgi?left=presentation&right=presentation&haut=1&email=&password=>.
- Lingelbach, J. (2006). *Partie spécifique du BEES 2e degré. Dossier formation de cadre. Natation course*. Unveröffentlichtes Dokument. Marseille.
- MEN (Ministère de l'Éducation Nationale) (2005). *Repères, références, statistiques sur les enseignements, la formation et la recherche. Edition 2005*. Vanves: MEN.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2005a). *Les chiffres-clés du sport (novembre 2005)*. Zugriff am 03.04.2006 unter <http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/stats/Chiffresclés2005.pdf>.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2005b). *Concours de recrutement de Professeurs de sport. Session 2006*. Paris: MJSVA.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2006a). *Diplômes professionnels: le BEES*. Zugriff am 03.04.2006 unter <http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/formations/bees.asp>.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2006b). *BEES 1er degré, 2ème et brevets d'Etat d'alpinisme – Diplômes délivrés*. Paris: Unveröffentlichtes Dokument.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2006c). *Formations aux métiers du sport et de l'animation. Provence-Alpes-Côte d'Azur*. Marseille: DRDJS.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2007a). *Professeur de Sport*. Zugriff am 20.04.2007 unter http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/ministere_7/concours-recrutement-carriere_120/les-concours_416/03.professeur-sport_862.html.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2007b). *Les chiffres-clés du sport (décembre 2006)*. Zugriff am 08.05.2007 unter http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/IMG/pdf/chiffres-cles_du_sport_2006.pdf.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2007c). *Les licences sportives en 2005. Répartition des licences sportives et autres titres de participation (ATP) par fédération française agréée*. Zugriff am 08.05.2007 unter <http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/IMG/xls/LicencesATP2005.xls>.
- MJSVA (Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative) (2007d). *Les groupements sportifs en 2005. Répartition des clubs et des établissements professionnels agréés par fédération française agréée*. Zugriff am 08.05.2007 unter <http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/IMG/xls/gpmtssportifs05.xls>.
- Pfaff, E. & Bethge, R. (2007). „Beim Bobsport geht es um Kopf und Kragen“. *Leistungssport*, 37 (2), S. 50.
- Schierz, M., Thiele, J. & Fischer, B. (2006). *Fallarbeit in der Trainerausbildung. Möglichkeiten und Grenzen einer pädagogischen Professionalisierung*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Schimank, U. (1992). Größenwachstum oder soziale Schließung? Das Inklusionsdilemma des Breitensports. *Sportwissenschaft*, 22 (1), 32-45.
- Stichweh, R. (1990). Sport – Ausdifferenzierung, Funktion, Code. *Sportwissenschaft*, 20 (1), 337-389.
- Tenbruck, F. T. (1992). Was war der Kulturvergleich, ehe es den Kulturvergleich gab? In J. Matthes (Hrsg.), *Zwischen den Kulturen?: Die Sozialwissenschaften vor den Problemen des Kulturvergleichs* (S. 13-35). Göttingen: Schwarz.
- Veiel, A. (2006). Über die Bildungsmisere in Frankreich. *Stuttgarter Zeitung Nr. 80* vom 05. April 2006, S. 11.

Der Autor:

Marcel Fahrner

Institut für Sportwissenschaft der
Eberhard Karls Universität Tübingen

Marcel.fahrner@uni-tuebingen.de

Anton Koekkoek

Die Traineraus- und -Fortbildung und die Arbeitsmöglichkeiten in den Niederlanden (Die Magie des Buchstabes T im Bereich Sportschwimmen)

1. Einleitung

Bücher werden hauptsächlich aus anderen Büchern gemacht, so ist es auch mit meinem Vortrag, dennoch gebaut mit eigenem Zement.

Drei Hauptthemen: - Ausbildung
 - Fortbildung
 - Arbeitsmöglichkeiten

Eine kurze Reise durch die Vergangenheit.

Die vier Elemente:

Erde / Luft / Feuer / W a s s e r

Die Bedeutung des Wassers für die Menschen:

- * Wir bestehen zu mehr als 70% aus Wasser
- * Ohne Wasser können wir nicht leben
- * Ohne Wasser können wir nicht schwimmen
- * Schwimmen ist also eine Überlebenstechnik
- * Ohne Wasser keine Schwimmtalente und keine Trainer

In der Vergangenheit wurde über Schwimmen gesprochen und "gezeichnet" (Ägypter - Odysseus; Griechen - Plato: er konnte lesen und schwimmen; in der Bibel - Jesaja). Und Karl der Grosse war ein guter Schwimmer.

Historische Entwicklung:

- 1538 Nicolaas Wijnmann: Buch Colymbeta (der Taucher)
- 1742 Bachstrom
- 1797 de' Bernardi
- 1798 Guts Muth
- 1810 Von Pfuel
- 1925 Kurt Wiesner

In den 50-, 60- und 70-er Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde von einer Deutschen, einer Angelsächsischen und einer Französischen Schule gesprochen.

2. Schwimmtrainerausbildung

Die Geschichte der Schwimmtrainer - Ausbildung in den Niederlanden ist wie die Entstehungsgeschichte in der Bibel. Wer beschäftigt sich mit dem Schwimmenlernen? Sogar der Name für den Schwimmtrainer war schwierig zu finden.

Einige Beispiele aus der niederländischen Literatur ab 1870: Übungsleiter, Bademeister, Schwimmlehrer, Instrukteur, tüchtige Lehrer im Schwimmen, tüchtiger Lehrer, Bade- und Schwimmmeister, Schwimmmeister 1° und 2° Klasse, Lehrer Körperliche Ausbildung.

Ab 1942: Schwimmtrainer, und in den sechziger Jahren: Schwimmcoach. Die Namen ändern sich, das Wasser bleibt.

Zuerst die Geschichte:

Bis in die sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts gab es keine direkte Ausbildung als Schwimmtrainer. Wie lief es dann? Die sportliche Ausbildung der Trainer in den Niederlanden kennt gesetzlich drei Niveaus:

1. Die ALO's (6 Sporthochschulen), gegründet ab 1912, Studiendauer: 4 Jahre;
2. Die 5 sogenannten CIOSSen (Central-Institut Ausbildung Sportleiter) ab 1948, Studiendauer: 3 Jahre (jetzt auch 4);
3. Die sogenannten ROC (Regionale Ausbildungs-Zentren), gegründet nach 2000, Studiendauer: 3 Jahre.

Daneben spielen auch die Universitäten eine immer größere Rolle (Diplomstudium, z.B. Physiologie und Bewegungswissenschaft).

Ad 1.

Die Ausbildung an den Fachhochschulen ist hervorragend. Diese Einrichtungen haben sich immer qualitativ erneuert und entlassen hervorragende Sportlehrer.

In den Fachkonzepten war viel Platz für das Fach Schwimmen. Kenntnisse über die Technik der Schwimmarten, Biomechanik und Trainingsprinzipien, das Schwimmenlernen, das Üben eigener Fertigkeiten, Pädagogik, Psychologie, Physiologie und viel praktisches Üben in anderen Sportarten.

Alles mit einem Ziel: Schwimmunterricht für Jeden. Am Ende sind die Studenten gelernte Schwimmmeister.

95% der Absolventen arbeiten als Diplomallehrer für Körperliche Ausbildung an den Schulen (Volks- und Realschulen, Gymnasien, Technische Schulen, Universitäten).

Im letzten Jahrzehnt sehen wir eine komplette Metamorphose entstehen. Die Lehrerausbildung Körpererziehung an den ALO's wird verbreitert und erneuert. Es gibt jetzt die Möglichkeit, mehrere Fachrichtungen zu belegen: Sportentwicklung, Sportmanagement und Sportgesundheit.

Zum Beispiel ist die ALO Groningen jetzt in ein neues Institut integriert, das "Institut für Sportstudien".

Daneben bietet man jetzt in Groningen und Amsterdam die Ausbildung TopCoach, Niveau 5 an.

Leider ist das Fach Schwimmen aus der Grundausbildung fast verschwunden. Das kann in der Zukunft große Folgen haben. Ein Beispiel: Ab Mitte der sechziger Jahre bis Anfang des 21. Jahrhunderts besaßen die niederländischen Bundestrainer im Schwimmen mindestens das ALO-Diplom. Sie waren hauptsächlich bei den ALO's als Fachdozent Schwimmen tätig und beim Schwimmverband für die Traineraus- und Fortbildungen verantwortlich. Ein hohes wissenschaftliches Niveau war damit garantiert.

Aber, in den Niederlanden wird ab 1968 mit dem Unterricht konstant experimentiert. Mit dem Ergebnis eines absoluten Tiefs mit dem sogenannten "Neuen Lernen" oder dem „Kompetenzgerichteten Unterricht“.

Das neue Lernen ist eine durch progressive Unterrichtsideologen entwickelte Form der Schulung. Der klassische Lehrer, Dozent oder Professor sitzt hier in einem "Beiwagen". Vor den Schülern und Studenten steht immer weniger ein hochgeschulter Lehrer, der erklärt was geschehen soll, wie man was ineinander steckt usw.

Für die neue Ideologie war der Lehrer zu autoritär. Jetzt ist der Fachdozent nur noch Begleiter. Die Schüler und Studenten lernen es sich jetzt selbst, - war der Gedanke...

Die Erfolge...? Lasst uns raten.

Hoffentlich kommt es nicht so weit, dass unsere Trainer im Zukunft nicht mehr schreiben oder rechnen können.

Heutzutage arbeitet man also beim ALO Groningen mit problemgesteuertem Unterricht. Diese Art von Unterricht ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass sich der Student aktiv am Lernprozess beteiligt. Die Meinungen über das sogenannte „Neue Lernen“ sind bis jetzt sehr unterschiedlich. Freiheit ist hier der große Vor- und der große Nachteil.

Aber die Zahl der Praxisstunden wird immer weniger, die Theorie wird kaum noch erklärt. Alles wird allgemeiner, die Spezifik fehlt. Wir werden sehen. Ein Problem entsteht: Man lernt nicht mehr wie es war, wie es ist und wie es sein soll.

Ad 2.

Nach dem zweiten Weltkrieg merkte man, dass die sportliche Gesellschaft einen Bedarf an jungen Menschen mit sportlicher Ausbildung hat, neben der Theorie wurde viel mehr Sportpraxis geboten.

Im Jahre 1948 startete die erste CIOS neben der Theorie mit sehr viel praktischem Unterricht und einer Studiendauer von 2 1/2 Jahren. Im Laufe der Zeit änderte sich immer wieder das Lehrkonzept. 1979 wurde die Ausbildung von 2 ½ auf 3 Studienjahre verlängert. Nach dem ersten Jahr ist man gelernter Schwimmmeister, im zweiten Lehrjahr wählt man eine Hauptfach, es gibt 5 Richtungen: Athletik, Tennis, Turnen, Fußball und Schwimmen.

20 Stunden pro Woche befasst man sich mit Schwimmen in Theorie und Praxis. Ein Jahr mit vielen Möglichkeiten zur Vervollkommnung der eigene Fertigkeiten, viele Praktika, um Methodik und Technik in der Praxis zu üben. Dass eigene Können im Wasser wird entwickelt. Am Ende ist man Schwimmtrainer A des KNZB (Schwimmverband).

Im dritten Jahr folgt dann die Ausbildung zum Schwimmtrainer B des KNZB (Schwimmverband). Das Studium besteht dann zu 50% aus Praktikum bei einem starken Schwimmverein und 50% Theorie am CIOS.

Sittard ist eine namhafte CIOS - Schule für das Schwimmen. Absolventen sind z. B. Titus Mennen (Entdecker Pieter van den Hoogenband) und damals Jugendbundestrainer, Ronald Gaastra (damals Bundestrainer Belgien), Jacco Verhaeren (trainiert Pieter van den Hoogenband, Marleen Veldhuis und Inge Dekker und arbeitet jetzt als Technischer Direktor Schwimmen beim KNZB). Auch Spitzenfußballtrainer kommen aus dieser Schule (Beenhakker, jetzt Bundestrainer Polen).

Auch hier steht die Zeit nicht still. Die Einführung einer neuen Qualifikationsstruktur bedeutet, dass die 3 -jährige Ausbildung ersetzt wird durch eine Ausbildung mit dem Grad Niveau 2 (2 Jahre), Grad Niveau 3 (3 Jahre) und Grad Niveau 4 (4 Jahre, die frühere CIOS Ausbildung).

Ad 3.

Durch die immer größere Bedeutung des Sports für die Gesellschaft wurden Anfang des 21. Jahrhunderts im ganzen Land die Regionalen Ausbildungs-Centren (ROC) gestartet. Hier versucht man auf einem niedrigen Niveau für den Breitensport Sportlehrer/-leiter auszubilden. Die erhofften positive Erfolge sind leider noch nicht so stark sichtbar. Sehr viele Angebote, wenige Stellen.

Andere wichtige Ausbildungsrichtungen sind/waren:

- * KNZB (Schwimmverband): Bis in die sechziger Jahre wurden keine Schwimmtrainer ausgebildet. Der KNZB startete die Ausbildung anfangs der 70-er Jahre mit einem "Klubtrainer A Schwimmen", gefolgt mit der Ausbildung Klubtrainer B.
- * Nationaal Platform Zwembaden/NRZ
- * NV Sportfondsen
- * NKS/NCS

3. Die Schwimmtrainer Fortbildung

"das Wachsen von Kenntnis"

Wir lernen von unseren Fehlern. Das bedeutet, dass sich unsere Kenntnisse dadurch verbessern, dass wir versuchen, unsere Fehler zu beseitigen. Was weiß ich, was kann ich wissen, was möchte ich wissen?

Die Fortbildung hat auch in den Niederlanden viele Drehscheiben:

- | | |
|-----------|--|
| Direkt: | * den Schwimmverband |
| | * die Trainervereinigung |
| Indirekt: | * die Universitäten |
| | * die Fachhochschulen |
| | * die Ciossen |
| | * die Nationale Plattform Schwimmbäder/NRZ |
| | * die Kommerziellen Sportberatungsbüros |
| | * die NL Coach (Gewerkschaft für die Spitzentrainer) |

Daneben sind Fachliteratur (Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, Referate), Internet - z.B. bei Google besteht die Möglichkeit kostenlos zu "abonnieren" für ein oder mehrere Themen - und das Z.I.D. (Zentrum für Schwimminformation und Dokumentation), das für die Trainer immer wichtiger wurde.

Wenn es eine Übereinstimmung zwischen niederländischen Trainern und der im Laufe der Jahre erschienenen niederländischen Schwimmliteratur geben sollte, sieht es schlecht aus. Mein Kompliment an die Deutsche Schwimmtrainer Vereinigung. Für jeden Trainer ist Fortbildung ein MUSS. Fortbildung darf nicht nur interessant sein, Fortbildung muss notwendigerweise Wissen vermitteln.

Die Kenntnisse der Trainer bestehen aus 4 Hauptteilen:

Ausbildung, Fortbildung, Erfahrung und...Kontakten.

Kontakte schaden nur demjenigen, der keine hat. Einer der Hauptgründe für die Gründung unserer Schwimmtrainervereinigung war, ist und bleibt die Fortbildung vom Trainern. Es geht sehr stark um die weitere Fortbildung von "Jan Modaal", dem (ehrenamtlichen) Durchschnittstrainer. Es gibt mehrere Qualifikationen der Trainer. Es ist für uns Ehrensache, dass sich jeder in unseren Tagungen erkennt. Auch die Spitzentrainer sind für uns interessant, aber sie sind nicht unsere größte Sorge.

Für die Spitzentrainer gibt es derzeit viele exzellente Tagungen (DSTV-Tagung usw.). Wir sollten aber nicht vergessen, dass die "Jan Modale" immer für den talentierten Nachwuchs sorgen! Das bedeutet, dass wir eine große Verantwortung für gute Fortbildungstage/ -seminare haben. Wir müssen dafür sorgen, dass die Fortbildung für unsere Jan Modaal zu verstehen ist.

Warum?

Wenn der Rhein wenig Wasser liefert, kommt die Nahrung nicht nach Deutschland, die Schiffe können nicht fahren. So ähnlich ist es auch mit unserem Schwimmsport. Mit Ausnahme von Pieter van den Hoogenband sind unsere Spitztalente fast nur aus kleinen Vereinen gekommen. Das bedeutet, dass die Lieferanten von großen Talenten Übungsleiter sind, mit viel Freude und Engagement.

Unsere hervorragenden Zentren (Eindhoven, Amsterdam, aber auch die Regionalen Stiftungen) sind für ihre Nahrung komplett abhängig von der Peripherie, von der Basis. Wenn wir die Basis verwaarloosen lassen, ist Schluss, oder hohe Leistungen sind nur reiner Zufall. Dazu kommt, dass die Zahl der Mitglieder in den Sportvereinen ständig zurück geht. Der Mensch als Individualist lässt sich nicht mehr binden.

Seit unserer Gründung organisieren wir als Trainervereinigung zwei mal pro Jahr eine Fortbildung. Hauptsächlich sollen technisches und taktisches Wissen unserer Trainer vervollkommen werden. Wir bieten eine Mischung von Theorie und Praxis, wobei es für uns notwendig ist, dass man mit den vermittelten neuen Ideen zu Hause sofort etwas anfangen kann. Man sollte immer das Gefühl haben "Hier nehme ich etwas mit" und... "es war zu verstehen".

Für uns - als Vereinigung - ist es sehr wichtig, dass immer namhafte Referenten eingeladen werden, die eine begreifliche Botschaft vermitteln. Die praktischen oder theoretischen Vorlesungen müssen einen Mehrwert für unsere Mitglieder haben.

Die letzten Jahre laden wir auch Trainer anderer Sportarten ein. Damit versuchen wir, einen engeren Blick auf das eigene Können zu vermeiden (keine Tunnel-Meinung). Seit unserer Gründung sind jährlich Fachleute aus anderen Ländern gefragt, ihre Kenntnisse mit uns zu teilen. Wir versuchen, das Wissen auf diese Weise auf ein höheres Niveau zu bringen.

Daneben empfangen die Mitglieder dreimonatlich unser Technisches Bulletin "MOTIVATIE". Inhalt: Etwas über Technik, Taktik, Physiologie, Psychologie, Trainingsplanung, Buchrezensionen, Schwimmantiquariat, Mental-Coaching usw.

Unser Schwimmverband bietet in den letzten Jahren unwahrscheinlich viele Fortbildungen für alle Trainer an. Unsere Frage ist, ob das Gesetz aus der Wirtschaftlehre, dass dies über eine immer größere Ertragsminderung geht, auch hier gültig ist. Zu viele Angebote lassen die Preise sinken, nur wenig Trainer lassen sich sehen. Die indirekten Anbieter haben noch immer das Problem, dass man für die Spitze viel Interessantes anbietet, dies aber nicht das Interesse der Breite findet.

Vergiss nicht:

Wir ersaufen in Informationen, aber wir sehnen uns nach Kenntnis.

Heutzutage verdoppelt sich die totale Menge der Informationen auf unsere Erde alle 2 bis 3 Jahre. Viele Informationen werden nicht mehr zur Kenntnis verarbeitet.

4. Wie werden Talente in den Niederlanden trainiert ?

Schwimmerfolge entstehen durch Trainer und sein Team. Das Amt des Trainers ist unlösbar verbunden mit dem Verein, den Schwimmern und ihren Leistungen. Ein Trainer ist vertraut mit Technik, Taktik, Trainingsplanung usw. Von reinem Zufall kann man dann auch nicht sprechen.

Frage, was ist ein guter Nachwuchstrainer ? Antwort: Der ständig in den jungen Mitgliedern die Talente erkennt und sie bis zum Nationalen Jugendmeister bringt.

Wir haben in der Talentsuche noch ein Problem. Wir kennen das Scoutingssystem fast nicht. Die schnellsten Schwimmer schwimmen nicht, die sitzen einfach bei einer anderen Sportart, oder lieben den Spitzensport nicht. Das lässt sich fast nicht ändern. Was bleibt, sind die Zufallstreffer im Verein, wo die Talente oft nach oben treiben.

Wenn so ein Talent das Glück hat, Mitglied in einem Verein mit einem enthusiastischen Trainer zu sein, und hat dieser Verein zufällig auch noch einen begeisterten (Schwimm)vorstand, dann gibt es nach einigen Jahren oft einen Niederländischen Jugendmeister.

Wir sind ein Land mit viel Schwimmerfolgen. In den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es viele weibliche Weltrekordler und Olympiamedaillengewinner (Ma Braun), in den fünfziger und sechziger Jahren wieder viele weibliche Weltrekordlerinnen (Jan Stender, Dries Peute, Forbes Carlile), in den achtziger Jahren die Annemarie Verstappen, Anfang des 21. Jahrhunderts erfolgreiche Athleten (Inge de Bruijn, Pieter van den Hoogenband, Marleen Veldhuis, Inge Dekker). Sie wurden fast immer von Trainern aus der Praxis betreut, oder CIOS. Ein Spitzenschwimmer wird fast nie ein Spitzentrainer.

Seit den sechziger Jahren kennen wir geplante Schwimmtrainerausbildungen vom KNZB (Niederländischer Schwimmverband), CIOS und ALO. Wir hatten das große Glück, mit vielen begeisterten, sehr gut ausgebildeten Lehrern gemeinsam dafür zu sorgen, dass die Ausbildungen auf einem hohen Niveau erfolgte konnten. Fast immer waren sie tätig, als Dozent Schwimmen an den ALO's, bei den CIOS' oder als Bundestrainer beim Verband.

Es gibt in den Niederlanden jetzt zwei Spitzentrainingszentren für das Schwimmen.

- * NZA Amsterdam, Hans Elzerman und Martin Truijens
- * NZE Eindhoven, Jacco Verhaeren und Marcel Wouda.

Beide Zentren werden voll unterstützt, sie haben:

- * Spitzentrainer,
- * viel Wasserfläche, 50m Becken
- * gut ausgestattete Schwimmbecken
- * große Sponsoren,
- * viele Erleichterungen
- * sind wissenschaftlich sehr gut ausgerüstet und arbeiten ganz eng mit Wissenschaftlern zusammen.

Es ist aber nicht überall Hosianna, langsam entstehen auch Stiftungen (eine Art von Startgemeinschaften), die versuchen, Spitzenschwimmsport in der Region zu behalten (Leiden, Zuid-Limburg, S.T.N.N.). Ziel ist, ein Konzept als Ersatz für diese zwei Zentren zu bieten.

Diese Stiftungen versuchen, Voraussetzungen für den Spitzenschwimmsport zu schaffen:

- Spitzentrainer
- genügend Trainingsmöglichkeiten
- ausländische Trainingspraktika
- Physiotherapeuten
- Mental-Coaching usw. und
- gute (Studium)Begleitung.

Die Schwimmer bleiben bei diesem Konzept in ihrer vertrauten Umgebung, zu Hause; in ihrer Schule und behalten ihr eigenes soziales Umfeld. Daneben sind und bleiben diese Startgemeinschaften ganz normale Schwimmvereine.

Volkstümlich gesagt:

Es gibt in den Niederlanden zwei große Inseln (NZA, NZE), daneben immer mehr Sandbänke/platten (Leiden, Dordrecht, Zuid-Limburg-Stiftung Kolimbo, STNN). Dazwischen fährt ein Rettungskreuzer vom Holländischen Schwimmverband, mit unserem Bundeskoordinator / Bundestrainer Jugend (Andre Cats) am Steuer, der versucht, auch die Peripherie (Vorstadtviertel) zu beteiligen.

Noch nicht so lange gegründet ist die Stiftung Kolimbo in Sud Limburg, gegenüber von Aachen. 31 Talente, 6 davon in der National Auswahl Jugend, fast alle bekamen 2005 eine Leistungsmedaille vom Nationalen Schwimmverband (beste 10 ihres Jahrganges). Niederländische Wintermeisterschaften 2007: 16 Medaillen. Ein Spitzentrainer, mit sechs begeisterten Trainern/Begleitern. Fast ehrenamtlich. Geheim? Intensive Jugendbegleitung mit guten motivierten Trainern für alle Altersklassen Die Jugendausbildung wurde hier hervorragend zum Schwerpunkt gemacht.

Die Erwartungen:

Wir sind eine Schwimmnation mit einem Wasserkopf. Wir haben drei Weltspitzeschwimmer: Pieter van den Hoogenband, Marleen Veldhuis und Inge Dekker. Danach ist bis zum Horizont überhaupt nichts zu sehen.

Sport als Beruf

Arbeiten als Schwimmtrainer ? In den Niederlanden haben wir Hunderte Schwimmvereine. Alle Vereine haben einen oder mehrere Trainer. Wie steht es mit der Belohnung? Kann man davon leben? Die Antwort ist Nein. 99 von 100 Trainern sind Hobbytrainer oder arbeiten ehrenamtlich. Ingesamt haben wir 4 Vollzeit- Trainer und höchstens einige Dutzend in Teilzeitbeschäftigung.

Bekanntlich besteht ein Schwimmverein aus Mitgliedern, diese zahlen alle einen Mitgliedsbeitrag pro Jahr, abhängig vom Alter, von der Abteilung (Wasserball, Synchronschwimmen, Tauchen, (Sport)schwimmen) und vom Leistungsniveau. Im Durchschnitt zahlt ein Wettkampfschwimmer 250 bis 350 € .

Von diesem Geld zahlt der Verein viel aus. Das größte Problem ist die immer ansteigende Miete für die Bäder. Der Preis für die Bahnen ist auch bei uns erschreckend hoch. Dazu die normalen Kosten für die Wettkämpfe.

Die Zuschüsse vom Staat, Bund, Städten oder Gemeinden sind sehr niedrig. Ein weiteres Problem sind die fehlenden Sponsoren. Von Kuchenverkauf und Tombola wird man nicht reich. Ein Schwimmverein hat kein Fleisch auf den Knochen. Langsam wird Schwimmen immer mehr ein Elitesport. Eine Lösung könnte sein - wie in Italien -, dass die Familien die Möglichkeit bekommen, bis zu 210.00 € pro Jahr von der Steuer für ihre Kindern zwischen 5 und 18 Jahren, die Mitglied in einem Sportverein sind, abziehen zu lassen, also eine Beihilfe für das Zahlen von Mitgliedsbeiträgen.

Was an Geld eventuell übrig bleibt, bekommen die Trainer, d.h., etwas Geld pro Trainingsstunde, Fahrt- oder Benzinkosten, etwas Literatur, Zahlung der Mitgliedschaft Trainervereinigung, Zahlung oder Beitrag für Tagungen. Bei vielen Gemeinden kann man als Verein das Geld für eine Tagung zurück bekommen (Jugend sportbeiträge). Diese Unkostenvergütung ist nicht hoch, denn der Staat akzeptiert maximal eine steuerfreie Vergütung von 1500,00 € pro Jahr.

Zukunft

2005 wurde an das Ministerium für Unterricht und Sport (OCW) appelliert, Geld für 200 Ausbildungscoaches in 35 Olympischen Sportarten (€ 15 Million pro Jahr) zur Verfügung zu

stellen. Dass würde 6 Trainer pro Verband bedeuten. Diese Trainer sollten in den Altersgruppen zwischen 12 und 21 Jahren arbeiten. Man hofft damit zu erreichen, dass diese Sportler so gut wie möglich begleitet werden, also kräftig in die Ausbildung von Sporttalenten zu investieren. Plädiert wurde, diesen Trainer einen Job fürs Leben zu geben und ein Dienstverhältnis beim Staat. Bis heute ohne Erfolg.

Was gelungen ist, ist ein Qualitätsimpuls für den Holländischen Spitzensport, also auch für das Schwimmen. Maximal 80 Trainer arbeiten ab Januar 2007 Vollzeit im Bereich Spitzensport, auch die sozialen Verhältnisse sind gut geregelt. Durch diese Regelung können diese Trainer an Schulung, Kenntnis- und Lebenslaufentwicklung arbeiten. Diese Regelung ist ein Instrument zur Leistungsverbesserung für den Holländischen Spitzensport.

Leider ist das Ganze vorerst noch zeitlich beschränkt, Trainer für die Sommer-OS beenden 2008, Trainer für die Winter-OS beenden die Anstellung 2010. Nach Peking sollten die Sommersport-Trainer auch einen Vertrag für 4 Jahren bekommen.

Für das Holländische Schwimmen sind dies Jacco Verhaeren, Marcel Wouda TZE, Eindhoven, Martin Truijens TZA, Amsterdam.

Die Bedingungen für diese Trainer:

- * Qualitätsniveau
- * höchste Ausbildung
- * Dienstverhältnis mit dem Sportbund
- * offizieller Trainer für die Sportler
- * verantwortlich für Trainingsprogramme und die Erfolge
- * 80% von seiner Arbeitsstelle für das Training

Die Bedingungen für den Sportverband:

- * Top-8 in der Welt
- * Fulltime- Trainings- und Wettkampfprogramm
- * Fulltime- Dienstverhältnis für den Trainer
- * Programm unter Regie vom Verbandes
- * es gibt Geld für das Spitzensportprogramm
- * ist Arbeitgeber für den Trainer
- * guter Arbeitgeber.

Die Niederlande werden immer mehr ein Sportland, die Gesellschaft sieht die Notwendigkeit schon ein. Die Bedeutung des Sports ist viel größer, und nicht nur in der Gesundheit des Volkes zu sehen. Immer mehr Menschen treiben Sport, aber die Zahl der Mitglieder in den Sportvereinen nimmt ab. Nur die Fitness- und Wellness- Center boomen. Der erste Health-Club ist jetzt 7 Tage und 24 Stunden pro Woche geöffnet.

Bei den Sportvereinen sind die Mitgliederzahlen zurückgegangen, von 60% 1991 auf 53 % im Jahr 2003. Daneben gibt es auch eine demografische Verschiebung. Reiche treiben mehr Sport als Arme. Populär sind jetzt Hockey, Tennis, Golf, Laufen.

Der Zahl sporttreibender Niederländer wächst ständig. Der Sport ist ein sehr wichtiger Arbeitgeber, aber mit viel Teilzeitbeschäftigung. Die Regierung appelliert an die starken Sportvereine und an 1.3 Millionen Ehrenamtliche, aber Sport kostet auch immer mehr Geld. Das NOC/NSF Niederländische Olympia-Komitee meint, dass Investieren in den Sport wesentlich für die Zukunft ist. In die Infrastruktur des Sport muss investiert werden. Das bedarf stärkerer Vereine, zahlbare Bedingungen und Hilfe von Professionellen. Die Angebotene von der Politik bleiben - so wie immer - zurück.

Was fehlt uns? Vieles.

- Seit letztem Jahr versuchen wir das „Institut Mentor“ nach vorne zu schieben. Hiermit meinen wir, dass der ältere, erfahrene Trainer viel für die jüngeren, noch nicht erfahreneren Trainer bedeuten kann. Wenn du älter wirst, kannst du mehr, und nicht weniger erreichen.
- Des weiteren haben wir die Diskussion um das Phänomen Kenntnis-Management begonnen, also der Fortbildung eine große Bedeutung zu geben. Sehr viele begabte Trainer beenden jährlich ihr Hobby.
- Die Rückkehr zu einer Plattform, bei der Trainer, die bei unseren Schwimmmeisterschaften Erfolg haben, diskutieren und Empfehlungen für die weitere Aus- und Fortbildung. geben.
- Wir brauchen ein bessere Abstimmung der Fortbildungsangebote zwischen Schwimmverband und Trainerverband.
- Wir werden einsehen müssen, dass ein vielseitiges Angebot zu besser ausgebildeten Vereinstrainern führt. Parallele Vorträge auf unterschiedlichen Ebenen werden in Zukunft bestimmt immer notwendiger sein, sonst werden die Kenntnislöcher unter den Trainern immer größer. Uns fehlt beim Schwimmen die richtige Abstimmung zwischen Spitzen- und Breitensport.
- Die Rückkehr von guten Trainern in Betreuer-Teams und Nationalmannschaft ist gut für die Motivation.
- Die Lizenzreglung müssen wir professionalisieren, mit anderen Worten: eine Lizenz sollte kein Freibrief sein. Nichtteilnahme an Seminaren bedeutet heute Streichen von der Liste, Teilnahme bedeutet "up to date" bleiben, aber dass ist nicht genug. Vereine sollten verpflichtet werden, nur Lizenztrainer anzustellen.

Zum Schluss - etwas mehr in Richtung Philosophie:

- * Also erkennen Sie sich selbst und geben zu, wie wenig Sie wissen (Erasmus).
- * Du musst das Gebiet besetzen, wenn du es gut leiten willst (Machiavelli 1492).
- * The mind is what the brain does.
- * Das Geheimnis von Spitzentrainern liegt nicht in der Größe ihres Gehirns, sondern wie sie es gebrauchen.
- * Der Trainer ist, was er glaubt.
- * Nur Ausdauer und Entschlossenheit sind allmächtig.

Albert Einstein:

- * Der Unterschied zwischen Vergangenheit, Heute und Zukunft, ist nur eine Illusion, wie hartnäckig die auch ist !
- * Was wirklich zählt ist die Intuition.

Also: Theorie ist, wenn man alles weiß und nichts funktioniert. Praxis ist, wenn alles funktioniert und keiner weiß, warum.

Der Autor: Anton Koekoek

Gründungsmitglied des Z.I.D. (Schwimm Information und Documentationzentrum (www.zid.nl), Vorstandsmitglied der NVVZT (Holländische Schwimm Trainer Vereinigung, 250 Mitglieder), Redakteur Motivatie (Dreimonatliche Schwimmhefte des NVVZT.), Erfolge als Trainer mit mehr als 100 Niederländischen (Jugend)Meistern und Rekorden
anton.fish@home.nl

Harald Wolf

Jugendliche im Leistungssport Spannungsfeld Schule, Verein und Verband Problemlösung in Bremen

Vorwort

Das Erreichen sportlicher Höchstleistungen setzt einen außerordentlich hohen zeitlichen Aufwand der Aktiven voraus. Leistungs- und Hochleistungssport wird in vielen Sportarten in einem Lebensabschnitt der jugendlichen Sportler vorbereitet und betrieben, in dem zugleich Grundlagen für eine spätere berufliche Karriere gelegt werden. Nicht wenige Sportler und deren Eltern entscheiden sich dann, auch auf Empfehlung durch die Lehrerschaft, für den vermeintlich „sichersten“ Weg, und hören mit dem Leistungssport auf.

Vor diesem Hintergrund und der Diskussion um ausgeweitete Schulzeiten im Ganzttag muss das Thema Leistungssport in der Schule offensiv diskutiert werden. Aus meiner Sicht ist es möglich, dass Schule und Leistungssport miteinander vereinbar sind und gleichberechtigt parallel gefördert werden können.

Das Spannungsfeld Schule, Verein und Verband braucht Lösungsansätze, um die beiden Säulen Schule und Leistungssport miteinander zu vernetzen (siehe hierzu im Anhang Übersicht 1 und 2 zur Regelstundenversorgung an Gymnasien in Bremen und Anforderungsprofile verschiedener Fachverbände im langfristigen Leistungsaufbau).

Dazu gehören unverzichtbar Eliteschulen des Sports, Sportbetonte Schulen, Partnerschulen des Leistungssportes und Schulen mit sportlichem Leistungsprofil, die den optimalen Ablauf von Schule und Training gewährleisten.

Das Bremer Modell der Sportbetonten Schule bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, während ihrer Schullaufbahn Sach- und Fachkompetenz im Sport und in der Schule, Methodenkompetenz, Sozial- und Selbstkompetenz zu erwerben, um **neben dem Traum vom sportlichen Erfolg zu einem tragfähigen Lebenskonzept zu gelangen.**

1. Leistungssportförderung Sportbetonte Schule (SZ) an der Ronzelenstraße in Bremen

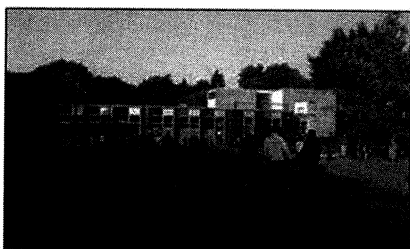
Am SZ an der Ronzelenstraße ist im Schuljahr 2000/01 eine Sportbetonte Schule für die Sportarten Schwimmen, Judo, Volleyball und Rhythmische Sportgymnastik eingerichtet worden. Assoziierte Sportarten sind Badminton, Tennis und Triathlon. Die Kooperationsvereinbarung zwischen dem Senator für Bildung und Wissenschaft, dem Schulzentrum, dem Landessportbund Bremen und anderen Teilnehmern wurden vertraglich fixiert. Die Verbindung von leistungssportlicher Förderung und schulischer Bildungseinrichtung an der Sportbetonten Schule Ronzelenstraße stellt für Nachwuchssportler aus dem Bereich Bremen und dem angrenzenden niedersächsischen Umland ein attraktives Angebot dar, zumal im Rahmen des Verbundsystems in Bremen eine hervorragende Sportstätteninfrastruktur (Universität) und qualifizierte Trainer optimale Entwicklungsmöglichkeiten gegeben sind. Insgesamt ist das Prinzip der „kurzen Wege“ am ausgewählten Standort berücksichtigt worden. Ergänzend sollte nicht unerwähnt bleiben, dass der Stadtteil Horn in keiner sozialen Brennpunktlage Bremens beheimatet ist.

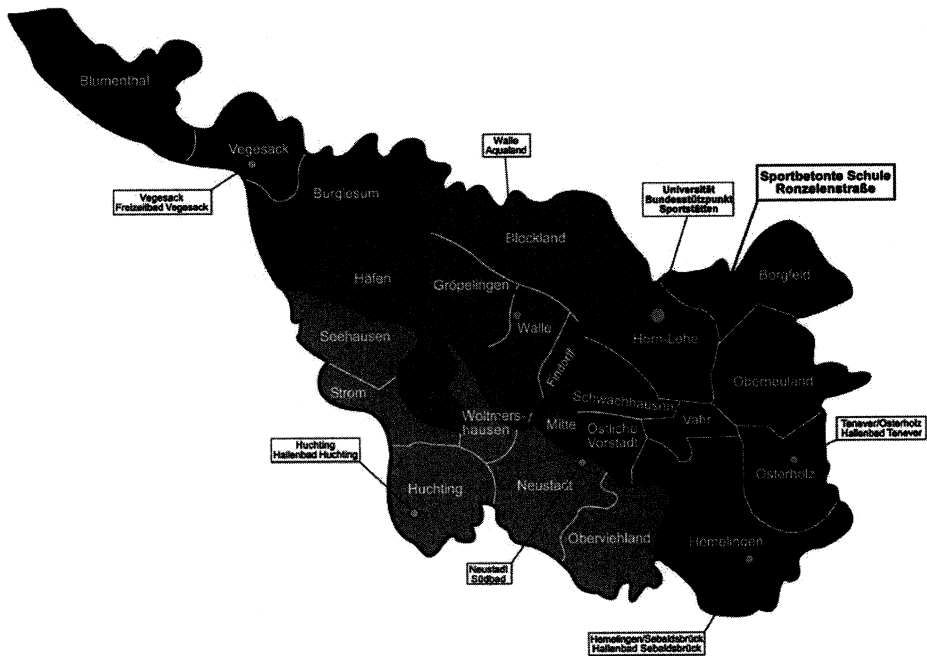


Schulzentrum

RONZELESTRASSE

Die Sportbetonte Schule





Die Abbildung zeigt auf einer Bremenkarte die Verteilung der Hallenbäder, den Standort Universität und die Sportbetonte Schule Ronzelenstraße.

Für die inhaltliche und konzeptionelle Weiterentwicklung des Verbundsystems Sportbetonte Schule ist ein Team verantwortlich, das sich derzeit aus folgenden Institutionen zusammensetzt:

- Senator für Bildung und Wissenschaft/ Schulsport
- Senator für Inneres und Sport
- Sportbetonte Schule Ronzelenstraße (Schulleitung & Koordinator Leistungssport)
- Landessportbund Bremen
- Landesschwimmverband Bremen
- Bremer Turnverband
- Bremer Judoverband
- Bremer Volleyballverband
- Bremer Badmintonverband
- Bremer Triathlon Verband
- Bremer Leichtathletik Verband
- Tennisverband Nord-West
- Bundesstützpunkt Rhythmische Sportgymnastik

Ziel ist es, den leistungsstärksten Nachwuchs (mindestens D-Kader) Bremens und der angrenzenden Kommunen der vorgenannten Sportarten an einer Schule zu konzentrieren, um ihm die Möglichkeit einer optimalen Förderung des sportlichen Talents zu bieten.

Dabei wird die schulische, pädagogische und soziale Betreuung neben dem Training sichergestellt. Das SZ an der Ronzelenstraße garantiert den trainierenden Schülerinnen und Schülern Rücksichtnahme bei der Stundenplangestaltung, der Hausaufgabenbelastung und der Terminierung von Klassenarbeiten. Aufgeschlossenheit bei erforderlichen Freistellungen für Lehrgänge und Wettkämpfe ist im Kollegium selbstverständlich.

Das ermöglicht:

- ◆ eine effektivere Nutzung des täglichen Zeitbudgets der Jugendlichen durch Reduktion der Wegezeiten. Der Ganztagesbetrieb ermöglicht eine bessere Abstimmung zwischen Schulzeiten und Trainingszeiten. Daraus ergibt sich eine veränderte Trainings- und Schulstruktur, die sowohl im Schul- als auch im Trainingsbereich positive Effekte zeigt
- ◆ des weiteren können der Förderunterricht und Zeiten für selbständige Hausaufgaben-durchführung oder Hausaufgabenbetreuung besser auf den Tagesablauf der Schüler abgestimmt werden
- ◆ die zeitliche Koordination der Unterrichts-, Hausaufgaben-, Trainings- und Wettkampferfordernisse
- ◆ die parallele pädagogische Betreuung, vor allem durch langfristige Absprachen zwischen schulischen und sportlichen Betreuern der Jugendlichen
- ◆ die Anbindung der sportlichen Förderung an Bundes- und Landes-Leistungstützpunkte vor Ort. Durch eine Vermeidung der Überschneidung von Förderunterricht und Training im Ganztagsbetrieb können die nötigen Trainingsumfänge für alle Schüler gesichert werden
- ◆ die Gewährleistung einer gymnasialen Schulausbildung

Diese Aspekte werden derzeit bereits bei hohem Engagement aller Beteiligten - Lehrkräfte, Eltern, Trainer und Schüler - realisiert.

Die gebundene Ganztageschule bietet für alle Punkte wesentlich verbesserte Randbedingungen. Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die neue Form der Rhythmisierung des Tagesablaufes.

Leistungssportförderung kann nur dann erfolgreich sein, wenn die Durchgängigkeit der Förderung aufeinander aufbauend vom Nachwuchs bis zur Leistungsspitze sichergestellt wird, denn das moderne Training im Spitzensport erfordert in vielen olympischen Sportarten bereits im Schulalter einen hohen Trainingsaufwand.

Unter Berücksichtigung der schulischen Anforderungen kann Nachwuchs-Leistungssportförderung nur vertreten werden, wenn Schulunterricht, pädagogische Betreuung und Verpflegung der sporttreibenden Schüler in dafür vorgesehenen Einrichtungen miteinander verbunden sind und koordiniert werden.

Die Sportbetonte Schule Ronzelenstraße bietet den jugendlichen Talenten Rahmenbedingungen, die sowohl das notwendige umfangreiche sportliche Training als auch eine entsprechende schulische Ausbildung zur optimalen individuellen Persönlichkeitsentwicklung gewährleisten.

Die Fachverbände empfehlen ihren Kaderathleten eine Beschulung am SZ an der Ronzelenstraße und stellen so die Auswahl der auf zunehmenden Schüler sicher. In den Stundenplänen für die Sportklassen werden derzeit im Vormittagsbereich jeweils sieben

Schulstunden für sportartübergreifendes – sportartspezifisches Training geblockt. Hier verantworten und organisieren die Fachverbände die sportpraktische Ausbildung. Im Rahmen der gebundenen Ganztagesesschule lassen sich weiter optimierte Trainings- und Schulunterrichtsabfolgen im Zusammenspiel mit den zentralen Stützpunktkonzepten der Fachverbände organisieren.

Bei Umsetzung eines Ganztageskonzeptes ist die Essensversorgung durch eine eigene Schulmensa organisiert.

Schon jetzt zeigen die Erfahrungen, dass die Schüler der Sportklassen eine generell höhere Leistungsbereitschaft auch bei schulischen Belangen zeigen. Sie arbeiten disziplinierter und zielorientierter. Pubertätsverläufe fallen moderater und unproblematischer aus.

SZ an der Ronzellenstraße

Die Sportbetonte Schule

	Stunden	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	8.00 – 8.45					
2	8.50 – 9.35					
3	9.55 – 10.40					
4	10.45 – 11.30					
5	11.35 – 12.20					
6	12.25 – 13.10					
7	13.30 – 14.15					
8	14.15 – 15.00					
9	15.00 – 15.45					

Quelle
 Senator für Bildung und Wissenschaft
 Bremen 2007

Exemplarisches Stundenplanraster für die Klassen der Jahrgangsstufe 5 und 6 des Gymnasialzweiges der Sportbetonten Schule Ronzellenstraße. Die Stunde 0 ist an allen Tagen für ein Förderband in den zu erwartenden Problemfächern Mathematik und Englisch geblockt. Auch andere Fächer können hier gefördert werden. Die verlängerte 6. Stunde wird für den Mittagstisch und betreute Hausaufgabenzeiten oder freie Zeit vorgehalten. Im Stundenplanraster finden sich 3 Blöcke für Trainingszeiten. Montags 7./8. Stunde für den kompensatorischen Sportunterricht. Mittwochs 3.-5. Stunde sportartspezifisches Training/ organisiert durch die Fachverbände. Freitags (0.) 1./2. Stunde sportartspezifisches Training/ organisiert durch die Fachverbände. Die vorgehaltenen Trainingszeiten sind ergänzend zum Angebot der jeweiligen Fachverbände platziert.

Aus diesen Zusammenhängen heraus möchte ich für Bremen folgende Eckpunkte eines neuen Konzeptes zur schulischen Sportförderung darstellen.

2. Schulische Sportförderung in Bremen durch eine verstärkte Vernetzung von Schulen, Sportvereinen und Fachverbänden

Um ein Gesamtkonzept zur schulischen Sportförderung in Bremen zu entwickeln, ist es nötig, auf eine stärkere Vernetzung von Schulen und Sportvereinen hinzuwirken. Die Schulen und Sportfachverbände/-vereine können auf ein abgestimmtes Fördergrundkonzept für eine systematische motorische Grundausbildung zurückgreifen, das sowohl eine gesundheits- und Breitensportliche Ausrichtung als auch eine leistungsorientierte Talentfindung und -sicherung bis hin zu einer Talentförderung beinhaltet.

Um eine adäquate umfassende Sportförderung sicherzustellen, müssen die vielfältigen Wirkungselemente und Akteure in den beteiligten Institutionen effizient miteinander verzahnt und die Zuständigkeiten abgestimmt werden. Jede aufgedeckte Reserve im System bedeutet die Chance zur weiteren Qualitätssteigerung.

Das bedeutet z.B., dass die Benennung eines direkten Ansprechpartners in der einzelnen Schule vorgenommen werden muss. Gleichmaßen muss der freie Sport solche Personen benennen, so dass es zu einer Verfügbarkeit und Erreichbarkeit der Kompetenzen und Zuständigkeiten zwischen den Kooperationspartnern kommen kann, die ihren jeweiligen Möglichkeiten und Aufgaben Rechnung trägt.

Die Aufgaben der „Koordinatoren“ müssen sich an den Bedürfnissen der Partner orientieren:

- ◆ In welchen Zeitfenstern sind Sportangebote zu platzieren?
- ◆ Abstimmung von Stundenplänen
- ◆ Welche Sportarten können verlässlich und qualifiziert angeboten werden?
- ◆ Welche Standorte für die Ausübung der Sportarten stehen zur Verfügung?
- ◆ Kontinuität der Übungsleiterbesetzung.
- ◆ Können durch die Entwicklung des Standortes Synergieeffekte unter den beteiligten Fachverbänden erzielt werden?

Mehrjahresplanung für Grundschulen mit sportlichem Profil

Für eine zukünftige Grundschule mit sportlichem Profil könnte die folgende Konzeption als Grundlage für eine Mehrjahresplanung, beginnend mit einem ausgewiesenen sportlichen Profil in Klasse 1, dienen.

I. Basisangebot/ allgemeine Sportausbildung

	Angebot der Schule	verpflichtendes Vereinsangebot
Klasse 1	2–3 Stunden Regelsport Flexible Handhabung der Stundentafel nötig	Arbeitsgemeinschaft à 60 min 2x wöchentlich in Kooperation. mit Sportvereinen
Klasse 2	2-3 Stunden Regelsport Flexible Handhabung der Stundentafel nötig	Arbeitsgemeinschaft à 60 min 2x wöchentlich in Kooperation. mit Sportvereinen

Nach der 2. Klasse werden Themenkreise folgender Sportarten angeboten:

A	B	C	D
Mannschaftsspiele	Rückschlagsspiele	Ringen/ Raufen	Individualsport
Basketball	Tischtennis	Judo	Leichtathletik
Handball	Badminton	Taekwondo	Tanz
Fußball	Tennis	etc.	Schwimmen
Volleyball	etc.	etc.	
Unihockey			
etc.			

Die Angebote sind erweiterbar und in Abhängigkeit der Angebote der ortsansässigen Sportvereine zu sehen.

II. Basisangebot und zunehmend spezialisierte Sportausbildung

	Angebot der Schule	verpflichtendes Vereinsangebot
Klasse 3	Schwimmbildung Schule Bremer Bäder 1 Stunde Regelsport	Arbeitsgemeinschaft à 60 min 2x wöchentlich in Kooperation mit Sportvereinen
Klasse 4	2–3 Stunden Regelsport Flexible Handhabung der Studentafel nötig	Arbeitsgemeinschaft à 60 min 2x wöchentlich in Kooperation mit Sportvereinen

Die Klassenverbände bleiben geschlossen und wählen aus den o.g. vier Blöcken Sportarten aus, die im 8–10 Wochenrhythmus gewechselt werden sollen.

Sportartenfachliche Beratungen durch Fachverbände und Sportvereine sind ggfs. einzuholen.

Die Sportarten aus den genannten Themenkreisen werden in Klasse 4 klassenübergreifend ausgewählt. Die Öffnung der Angebote für weitere Grundschulen der Region ist anzustreben.

Erläuterungen

In den ersten zwei Klassenstufen ist sowohl der Regelsport in der Schule als auch das verpflichtende Vereinsangebot auf eine motorische Basisschulung ausgelegt. Begleitend zum Schwimmunterricht in der Klassenstufe 3 erteilt die Grundschule eine zusätzliche Regelsportstunde und das verpflichtende Vereinsangebot wird nach den vorgestellten sportlichen Themenkreisen geordnet. Hier werden die Schülerinnen und Schüler im laufenden Schuljahr mit vielen unterschiedlichen Sportarten konfrontiert, die eine breite sportliche Ausbildung gewährleisten. An dieser Stelle haben die Vereine in enger Kooperation mit den Sportlehrkräften die Möglichkeit, Talente in den Sportarten zu entdecken. Gemäß der oben dargestellten Übersicht werden die Schülerinnen und Schüler erst in der Jahrgangsstufe 4 einer sportartspezifischen Talentsicherung zugeführt. Die Sichtungsmuster und Kaderstrukturen der einzelnen Sportfachverbände sind dann im weiteren Verlauf dazu geeignet, Schülerinnen und Schülern sowohl eine Breitensportliche als auch eine Leistungssportliche Orientierung in den Vereinen und Fachverbänden aufzuzeigen.

Die Fortsetzung des Modells „Grundschule mit sportlichem Profil“ muss an einer weiterführenden Schule in Form einer Angebotskontinuität sicher gestellt sein. Hier sei auf das Programm „Bildungslandschaften“ hingewiesen, mit dem der Senator für Bildung und Wissenschaft gewährleisten will, dass regional aufeinander abgestimmte Bildungsangebote und Schulprofile entstehen, in denen u.a. eine Kontinuität zwischen den Schulstufen gesichert wird.

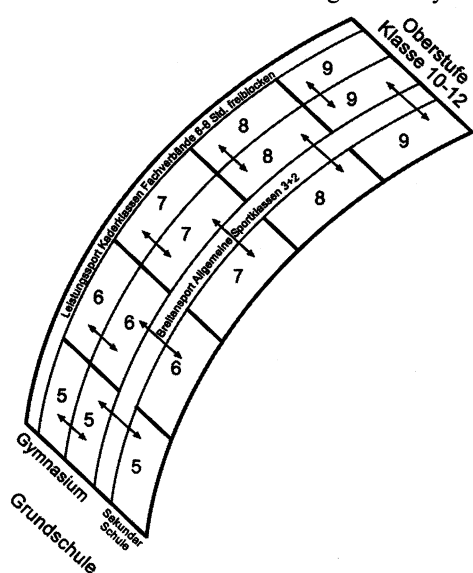
Für Schülerinnen und Schüler mit breitensportlichen Ambitionen sind alle weiterführenden Schulen mit sportlichem Profil eine hervorragende Möglichkeit, ihre Interessen im Sinne leistungsorientierter Breitensportförderung weiter zu verfolgen, was einen späteren Übergang in eine Leistungssportliche Ausrichtung nicht ausschließt.

Eine über die in diesem Abschnitt beschriebene Verstärkung des Schulsports hinausgehende Förderung in den Sportarten Badminton, Judo, Leichtathletik, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Tennis und Volleyball kann nur an der Sportbetonten Schule Ronzellenstraße erfolgen (weitere Sportarten können im Verlauf der Entwicklung der Sportschule hinzukommen).

3. Später Einstieg oder leistungssportlicher Ausstieg - Das Bremer Modell

Haben sich Kinder und ihre Eltern für einen Wechsel an die Sportbetonte Schule Ronzellenstraße entschieden und war zu diesem Zeitpunkt noch keine leistungssportliche Perspektive zu erkennen bzw. gewollt, so ist ein Übergang aus einer allgemeinen Sportklasse in eine Kadernsportklasse bei entsprechender Entwicklung aufgrund der gegebenen Parallelität möglich. Das allgemeine Sportangebot in diesen Klassen umfasst eine dreistündige Regelsportversorgung durch Lehrkräfte und ein verpflichtendes zweistündiges Arbeitsgemeinschaftsangebot, das von kooperierenden Sportvereinen in der Umgebung durchgeführt wird. Hier können sportliche Schwerpunkte selbst bestimmt werden.

Die folgende Abbildung zeigt die Parallelität von Kadernsportklassen und allgemeinen Sportklassen im gymnasialen Bereich sowie allgemeinen Sportklassen im Sekundarschulbereich und dokumentiert die Durchlässigkeit des Systems der Sportbetonten Schule: Schülerinnen und



Schüler, die als „sportliche Spätentwickler“ zu bezeichnen sind, haben auch zu einem späteren Zeitpunkt die Möglichkeit in die Leistungssportförderschiene zu wechseln. Im Gegenzug haben Leistungssportler mit einer so Genannten „Drop – out - Problematik“ die Möglichkeit, durch einen Wechsel in die allgemeine Sportklasse ihre schulische Karriere in einem konstanten sozialen Gefüge fortzuführen und dem Sport verbunden zu bleiben. An dieser Stelle ergeben sich verschiedene Optionen: Das Netzwerk kann um die Komponenten Übungsleiter- und Kampfrichterausbildung in Kooperation mit dem Landessportbund und den Fachverbänden erweitert werden, um die Sportlerinnen und Sportler für die Arbeit im Ehrenamt im Sport zu gewinnen.

Insgesamt bietet das Bremer Modell der Sportbetonten Schule Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, zu einem tragfähigen Lebenskonzept zu gelangen.

Anmerkung:

Dieses Modell Sportbetonte Schule wird in der gymnasialen Oberstufe fortgesetzt. Am Gymnasium Horn können Kadersportlerinnen und Kadersportler in einem Leistungskurs Sport unter besonderer Berücksichtigung ihrer Schwerpunktsportart das Abitur erwerben, ohne die leistungssportliche Grundausrichtung vernachlässigen zu müssen.

Literaturnachweis

DEUTSCHER SPORTBUND

Verbundsysteme Leistungssport - Schule“. Informationen zum Leistungssport Band 16. Frankfurt am Main 1998

DEUTSCHER SPORTBUND

Lebenskonzepte für Sporttalente. Informationen zum Leistungssport Band 18. Frankfurt am Main 2002

HASLER, GERHARD

Das Problem der Vereinbarkeit von Schule und Leistungssport – eine kritische Bestandsaufnahme mit besonderer Berücksichtigung des Schwimmsportes im Großraum Köln. In Auszügen veröffentlichte Diplomarbeit an der DSHS Köln. Köln 1997

HASLER, GERHARD

Lebenswelten jugendlicher Leistungsschwimmer – eine vergleichende Betrachtung an je einem Standort ohne und mit Sportbetonter Schule und Schlussfolgerungen zur Strukturierung beider Standorte. Unveröffentlichte Hausarbeit im Rahmen der A-Lizenz Ausbildung Schwimmen. Bremen 2004.

LANDESPORTBUND NRW (HRSG.)

“Schule und Leistungssport, Kooperationsprojekt Partnerschule des Leistungssportes in Nordrhein-Westfalen, Hessen und Rheinland-Pfalz“. Duisburg 1998

SPORTBETONTE SCHULE RONZELLENSTRASSE

Schulprogramm. Unveröffentlicht. Bremen 2007

SENATOR FÜR BILDUNG UND WISSENSCHAFT - FREIE HANSESTADT BREMEN

“Bestimmungen zum Umgang mit den Studentafeln der allgemeinen Schularten der Sekundarstufe I und der Jahrgangsstufe 10 im gymnasialen Bildungsgang“. Bremen 2006.

SENATOR FÜR BILDUNG UND WISSENSCHAFT - FREIE HANSESTADT BREMEN

Bericht der städtischen Deputation für Bildung zum Antrag der Fraktionen der CDU und SPD vom 23.06.2005, Drucksache 16/353, „Das Sportprofil an Bremer Schulen stärken“. Bremen 2006

SENATSVERWALTUNG FÜR SCHULE, JUGEND UND SPORT DES LANDES BERLIN (HRSG.)

3. Treffen der Schulleiter sportbetonter Schulen. Berlin 1995

SENATSVERWALTUNG FÜR SCHULE, JUGEND UND SPORT DES LANDES BERLIN (HRSG.)

Bilanz – Berliner Modellversuch: Schulen mit sportlichem Schwerpunkt. Berlin 1996

WOLF, HARALD

Sachstandsberichte Sportbetonte Schule Ronzellenstraße Bremen 2003-2006, unveröffentlicht.

WOLF, HARALD

Qualitätsmanagement im bremischen Schulsport, unveröffentlicht. Bremen 2004

Fotos & Graphik

MICHAEL BLEY, Atelier AVANTI. Bremen 2007

Anhang
Übersicht 1

Regelstundentafel des Gymnasiums

(Jahrgangsstufe 5 bis 10)

Fach	Jahrgangsstufe					
	5	6	7	8	9	10
Sprache						
Deutsch	5	5	4	4	4	4
Englisch	5	4	4	4	3	3
2. Fremdsprache ¹⁾		4	4	3	3	
Summe	10	13	12	11	10	
Wahlpflicht						
3. Fremdsprache / WP				4	4	8
Gesellschaft						
Welt-Umweltkunde	3	2				
Geografie			2	2	1	
Geschichte			2	2	2	
GK/Politik					1	
WAT	2	2			2	
BGU/Phil/Islamkunde	1	1	1			
Summe	6	5	5	4	6	6
Mathematik	5	5	5	4	4	4
Naturwissenschaften						
Naturwissenschaften	3	3				
Biologie			2	2	2	
Chemie				2	2	
Physik			2	2	1	
Summe	3	3	4	6	5	6
Kunst/Sport						
Kunst/Musik/DAR	2	2	2	2	2	2
Sport	3	3	3	3	3	2
Verstärkungsstunden			2			
Summe	29	31	33	34	34	35

Quelle

Senator für Bildung und Wissenschaften Bremen
Juli 2006

Übersicht 2

Ausbildungsphasen	Technisch-akrobatische Sportarten Kunstturnen (w)		Ausdauersportarten Schwimmen		Spielsportarten Volleyball	
	Alter	Dauer/Umfang TE=Trainingseinheit	Alter	Dauer/Umfang TE=Trainingseinheit	Alter	Dauer/Umfang TE=Trainingseinheit
Talentsichtung Grundausbildung	6	• 1 Jahr • 2 TE/Woche • 4 Std/Woche	7-8	• 1-2 Jahre • 3 TE/Woche (1 TE Land/1Std) • 2,5 Std/Woche	8-10	• etwa 2 Jahre • 1-2 TE/Woche • 1,5-3 Std/Woche
Talentförderung Grundlagentraining	7-8	• 2 Jahre • 3 TE/Woche • 6-7,5 Std/Woche	9-10	• 1-2 Jahre • 4 TE/Woche (1 TE Land/1 Std) • 4-5 Std/Woche	10-12	• 2 Jahre • 2-3 TE/Woche • 4,5-6 Std/Woche
D1/D2-Kader Aufbautraining I	9-10	• 2 Jahre • 4-5 TE Woche • 10-12,5 Std/Woche	11-13 w 11-14 m	• 2-3 Jahre • 8 TE/Woche (3 TE Land/3 Std) • 8-9,5 Std/Woche	12-14	• 2 Jahre • 3-4 TE Woche • 6-8 Std/Woche
D3/D4-Kader Aufbautraining II	11-12	• 2 Jahre • 5-6 TE/Woche • 12,5-15 Std/Woche	13-15 w 15-16 m	• 2 Jahre • 9 TE/Woche (1 TE Land/1Std) • 13 Std/Woche	14-16	• 2 Jahre • 4-5 TE/Woche • 8-10 Std/Woche
D/C-Kader Leistungstraining	13	• 1 Jahr • 7-10 TE/Woche • 17,5-25 Std/Woche	15-16 w 16-17 m	• 1-2 Jahre • 9 TE/Woche (Land/Wasser) • 12,5-18 Std/Woche	16-18	• 2 Jahre • 5 TE/Woche • 10-12,5 Std/Woche
C-, B-, A-Kader Hochleistungstraining	ab 14	• 7-10 TE/Woche • 17,5-25 Std/Woche	ab 16 w ab 17 m	• 11 TE/Woche (Land/Wasser) • 16,5-22 Std/Woche	ab 19	• 7-10 TE/Woche • 14-20 Std/Woche

Quelle

Kooperationsprojekt NRW Hessen Rheinland-Pfalz Schule und Leistungssport 1998

Der Autor:

Harald Wolf

Schulsportreferent beim Senator für Bildung und Wissenschaft

Landestrainer im Landesschwimmverband Bremen

harald-wolf@gmx.de

Uwe Legahn

Aquapädagogik: Früh, sicher, vielseitig schwimmen

Vor ein paar Tagen begann ich eine Pressemitteilung im Zuge der Präsentation meines neuen Buches wie folgt:

„Viele Ertrinkungsfälle sind vermeidbar!

Das ist keinesfalls eine effekthaschende Schlagzeile, sondern die schlichte Erkenntnis aus vielen Jahren kindgerechtem, innovativem Schwimmunterricht. Unfälle geschehen viel zu häufig, weil elementare Sicherheitsaspekte im konservativen Schwimmunterricht bislang gänzlich unbeachtet bleiben und Kinder zu spät, zu einseitig und nicht kindgerecht unterrichtet werden! Darum stellt die Aquapädagogik (über-) lebenswichtige Sicherheitsaspekte an Stelle der kompliziertesten Bewegungsmuster des Sportschwimmens voran. Das erlaubt bereits kleinen Kindern, alltägliche Malheure im Wasser routiniert zu meistern, an denen die meisten abzeichendekorierten Pseudoschwimmer kläglich scheitern.

Wenn heute zu Recht die erschreckend hohe Rate von schwimmunfähigen Kindern und Jugendlichen als skandalös dargestellt wird und Schuldzuweisungen in alle Richtungen erfolgen, ist das nur eine Seite der Medaille.

Im konservativen Lager lässt man die Bereitschaft einer selbstkritischen Überprüfung von Unterrichtsinhalten und -Zielen vermissen und ignoriert weiterhin elementare Überlebentechniken. Daher vertrete ich in meinem neuen Buch „Aquapädagogik - früh, sicher und vielseitig schwimmen!“ die Meinung, dass die zweifellos skandalöse Situation des deutschen Anfangsschwimmens vor allem intern und weit weniger extern zu verantworten ist. Die Inhalte sollen informieren, wachrütteln und helfen, den dringend nötigen Wandel im Anfangsschwimmen zu beschleunigen.

Als innovatives Unterrichtskonzept hat die Aquapädagogik bereits weit über tausend Kindern im Alter von drei bis fünf Jahren zu einem mehrjährigen Vorsprung an Wassersicherheit, Bewegungserfahrung, Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz verholfen. Ihre Inhalte und Methodik könnten das Anfangsschwimmen bundesweit revolutionieren.

Lebensrettend, entscheidend und wirklich neu - weil bislang von niemandem erkannt! - ist dabei die Schreckreflexumkehr, die als „Airbag des Schwimmens“ zuverlässig die allermeisten Schwimmkatastrophen verhindert. Eine ähnliche Bedeutung kommt der Fähigkeit des passiven Schwimmens zu, die im herkömmlichen Unterricht ebenfalls kaum eine Rolle spielt. Die Aquapädagogik kennzeichnen zudem ungewöhnliche, aber besonders kindgerechte Organisationsformen des Unterrichts. Diese Faktoren bewirken einen Sicherheitsgewinn, der mit der Schutzwirkung von Kopfstützen, Airbags, Sicherheitsgurten und Knautschzonen im modernen Automobilbau vergleichbar ist. Würden genannte Neuerungen bundesweit in den Unterricht eingebaut, ließen sich in Zukunft einige Menschenleben retten und unzählige traumatische Erlebnisse mit bösen Folgen vermeiden.“

Soweit der Auszug aus der Pressemitteilung.

Natürlich ist es kein einfaches Angehen, gestandene Praktiker in 90 Minuten auf einen neuen Weg zu leiten. Dazu benötige ich in meinen Seminaren ein langes Wochenende mit mehrstündigem Praxisteil und nicht ohne Grund ist ein großer Teil meines neuen Buches diesen Themen gewidmet. Daher muss ich mich hier auf die Schwerpunkte konzentrieren. Im zweiten Abschnitt werde ich Filmmaterial zeigen und mich Ihren Fragen stellen.

Meine Erfahrungen in Schule, Verein und eigener Schwimmschule zeigen mir seit vielen Jahren, dass es durchaus machbar ist, schon Drei- bis Fünfjährige in ihrer gewohnten Umgebung beinahe 100%ig sicher zu machen, so sicher, dass sie dort sogar die „haarigsten“ Situationen meistern. **Aber sogar bei ständigem Training kann man mindestens bis an die Grenze zum 10. Lebensjahr nie wirklich ganz sicher sein, dass nichts passiert – selbst nicht im eigenen Pool! Darum geben wir allen Eltern immer wieder den (sicherlich etwas übertriebenen, doch ernst gemeinten) Tipp: „Erst wenn Eure Kinder unter der Haube sind, könnt Ihr sie wirklich unbesorgt allein lassen.“**

Viele Eltern sehen das Wasser als eine reale Gefahrenquelle für ihre Kinder und das Schwimmen als eine Chance, im Falle eines Falles ohne Schaden davonzukommen. Für sie ist es also primär ein Überlebenstraining. Eltern sollten ihre Kleinen lieber tausendmal „umsonst“ beaufsichtigen oder aus den Augenwinkeln beobachten. Wurde nur einmal nicht richtig aufgepasst, kann das bereits tragische Folgen haben! In unbekannter Umgebung ist die Aufsicht natürlich noch viel wichtiger, denn gerade dort passiert häufig völlig Unvorhersehbares.

Wer aber mit seinen Kindern in der Nähe entsprechender Gewässer lebt, sollte immer wissen, dass kaum jemand gut vorbereitet – mit Bedacht, Konzentration und der richtigen Bekleidung – in den Bach oder Gartenteich fällt. Auch fehlt in den meisten Fällen die bequeme Treppe oder Leiter zum Ausstieg. Die natürliche Konsequenz: Das im vertrauten Schwimmbad erlernte, notdürftige „Sich-über-Wasser-Halten“ reicht im Ernstfall meist nicht aus. Da ist die Erfahrung unzähliger Sprünge, Tauchversuche, Kletteraktionen und natürlich sicheres Schwimmen erforderlich.

Doch auch der selbstverständliche Umgang mit (gespielten) Gefahrensituationen, tauchakrobatischen Aufgaben, haarsträubenden Sprüngen und sicherem ausdauerndem Schwimmen in normaler Straßenkleidung im vertrauten Bad ist keine 100%ige Sicherheitsgarantie. Wir dürfen nicht vergessen, dass der plötzliche Sturz in den dunklen, kalten Gartenteich auch den bislang größten Draufgänger augenblicklich zum totalen Nichtschwimmer machen kann, weil Angst und Panik ihn nicht ans Schwimmen denken lassen.

„Da ist mir der Schreck in die Glieder gefahren!“ , wie oft und in welcher höchst unterschiedlichen Situationen haben wir diesen Ausspruch nicht schon gehört.

Ob einem nachts ein Reh vor das Auto läuft, ob man morgens um drei Uhr vom Telefon aus dem Tiefschlaf gerissen wird, ob man vor dem Schaufenster eines Reisebüros gerade in Gedanken ein Sonnenbad am Südseestrand genießt und dann durch das Antippen eines lieben Bekannten aus seinen Träumen gerissen wird, der Schreck lässt einen erstarren. Man ist für kurze Zeit handlungsunfähig. Fachleute bezeichnen diesen Moment bekanntlich als Schrecksekunde. Diese Sekunde ist es, die uns beispielsweise angesichts eines drohenden Unheils im Straßenverkehr fehlt, was ganz besonders für unroutinierte Fahranfänger sowie für Gelegenheits- und Sonntagsfahrer gilt.

Vollkommen gleich verhält es sich mit Schwimmanfängern und unsicheren Flachwasserkandidaten. Auch ihnen wird genau diese erste Schrecksekunde zum Verhängnis. Egal, wo und wie sie sich unfreiwillig und unvorbereitet im Wasser wieder finden, der furchtbare Schreck, den sie erfahren, wird sie im entscheidenden Moment lähmen und damit die erste und wichtigste Gegenwehr verhindern.

Wer sich eine Minute Zeit nimmt und – am besten mit geschlossenen Augen – noch einmal seine letzte Schrecksituation durchlebt, dabei vor allem im wesentlichen Moment

in sich hinein „horcht und fühlt“, kann anschließend die parallel ablaufenden körperlichen Reaktionen beschreiben. Dabei sollte man wirklich keine Kleinigkeit auslassen!

Dieses Spiel mache ich grundsätzlich auch mit allen meinen Seminarteilnehmern. Die üblichen Antworten lauten: Bewegungsblockade in Armen und Beinen, der Kopf wird zurückgerissen, man erstarrt, Hände, Mund und Augen sind weit geöffnet.

Oft erfahre ich zusätzlich, dass der Atem stockt bzw. die Luft angehalten wird. Das ist allerdings ein unbedeutender Nebeneffekt, denn niemand nimmt Schaden, wenn er für wenige Momente auf die Atmung verzichten muss. Also alles vollkommen richtig – solange man nicht im Wasser in eine derartige Schrecksituation gerät! Denn das Wasser hat seine eigenen Gesetze und die vorherige Aussage zum stockenden Atem stimmt leider nur zum Teil.

Viele, die ihren Schreckmoment nun gedanklich noch einmal in allen Einzelheiten durchleben – mit der Aufforderung, sich besonders auf die Atmung zu konzentrieren –, stellen jetzt erstmalig erstaunt fest, dass das Luftanhalten tatsächlich erst der zweite Schritt in Sachen Atmung ist.

Am Anfang steht unweigerlich ein kurzes, hektisches Einatmen im Affekt, das immer vor dem Anhalten der Luft erfolgt. Es handelt sich hier zweifelsfrei um den zentralen ersten Teilreflex, der in Notsituationen regelmäßig katastrophale Folgen nach sich zieht! An Land ist er vollkommen unbedeutend, weil das vorherige Einatmen dort in keiner Situation wirklich echte Relevanz hat. Hier ist in Notsituationen eher die Atemblockade das Kernproblem.

Noch einmal ganz deutlich: Bei einer Schrecksituation im Wasser ist nicht das Luftanhalten, sondern die – an Land normalerweise unbedeutende – Auftaktphase, also das vorherige Einatmen, das alleinige Problem! Nur das macht unsichere Kandidaten zu Opfern!

Besonders diejenigen, die aus kürzester Distanz mit dem Gesicht unter Wasser geraten, sind hier gefährdet. Ob man also vom lieben Kumpel – aus Spaß – unter Wasser gezogen wird, beim Brandungsbaden im knietiefen Wasser durch das zurückströmende Wasser den Halt verliert, beim Schwimmen im Moment des Einatmens von einer Welle überrascht wird, von Luftmatratze, Boot oder Steg fällt – die Zeitspanne ist meist so kurz, dass man noch schreckhaft einatmet, wenn der Kopf bereits für einen kleinen Moment unter Wasser geraten ist! Dass Kinder allein auf Grund ihrer geringen Körpergröße besonders schnell unter Wasser geraten, liegt auf der Hand. Wer beim Sturz ins Wasser etwas mehr Zeit in der Luft verbringt, wird sich das Wasser zwar nicht mehr durch das erste hektische Einatmen in die Atemwege ziehen, aber durch den schreckhaft aufgerissenen Mund ebenfalls viel zu viel Wasser in Mund, Rachen, Nase und Hals gepresst bekommen. So oder so verabschiedet man sich im Moment des Eintauchens in Sekundenbruchteilen von jedem klaren Gedanken und seinem gesamten theoretischen Wissen! Dass man eigentlich immer im Verlauf der ersten beiden Sekunden wieder über Wasser ist, ist dann lange vergessen!

Niemand, der diese scheußliche Erfahrung einmal machen musste, erinnert sich gern daran. Ausnahmslos alle Betroffenen bestätigen, dass genau zum beschriebenen Zeitpunkt die Panik ausbrach und sie durch dieses Erlebnis ein lang anhaltendes Trauma davontrugen. Das Wasser blitzartig überall dort zu spüren, wo es unangenehm bis schmerzhaft ist, wird als ein Erlebnis der allerschlimmsten Art empfunden. Und wenn die Betroffenen behaupten, sie hätten sich das Wasser sehr schmerzhaft bis in die Bronchien gesogen, macht es keinen Sinn, im Stil eines Hobbypathologen besserwisserisch festzustellen, dass das angeblich

physiologisch nicht möglich ist. Entscheidend ist einzig und allein, was in diesen Momenten subjektiv gefühlt, erlitten und geglaubt wird. Wer es erlebt hat, wird selbst seinem ärgsten Feind ähnliche Momente ersparen wollen und nicht umsonst stehen in totalitären Staaten entsprechende Praktiken ganz oben auf der Liste der Foltermethoden.

Bereits während meiner Rettungsschwimmerzeiten auf Sylt bemühte ich mich nach jedem Einsatz, die soeben dem nassen Element entrungenen Opfer nach ihren Empfindungen während ihrer Unglückssituation zu befragen. Immer wurde der allererste Moment des plötzlichen „Unter-Wasser-Seins“ als Auslöser für die sofortige Panik genannt. Später als Trainer, Lehrer, aktiver Schwimmer, Wasserballer und Urlauber an den unterschiedlichsten Küsten, kamen diverse ähnliche Erlebnisse mit gleich lautenden Schilderungen hinzu.

Mir war der genaue Ablauf des Schreckreflexes in seinen Einzelheiten schon sehr früh klar und folglich habe ich vom ersten Tag meines frühen Lehrerdaseins darauf hingearbeitet, dass die Kinder so früh wie möglich lernen, mit derartigen Schrecksituationen umzugehen. Es galt also, über geeignete Gegenmaßnahmen nachzudenken, ohne dabei Ängste oder Panik zu erzeugen. Aber wie war das spielerisch zu schaffen? Die Lösung schien zunächst sehr einfach zu sein. Nach tausenden von Trainingskilometern meinte ich genau zu wissen, in welchen Situationen man selbst als guter Schwimmer atemtechnisch ins Schleudern gerät und wie man sich dagegen sicher schützen kann. Man braucht nur mit geschlossenem Mund im Moment des Eintauchens durch die Nase auszuatmen und schon kann dort kein Wasser mehr eindringen. Ich konnte mich zwar nicht mehr daran erinnern, wann, durch wen und mit welchen Anweisungen und Hilfen ich diesen Schutzmechanismus gelernt hatte, aber richtig schien er allemal zu sein.

Das Pusten

Der praktische Unterricht in den ersten Klassen half mir schnell weiter. Nach wenigen Wochen mit rund 60 Kindern wurde deutlich: Es war sehr mühsam, langwierig und vom Ergebnis her unbefriedigend, die Kleinen zu animieren, nur kräftig durch die Nase zu pusten, schiefen bzw. auszuatmen. Viele Kinder taten sich damit ausgesprochen schwer und hatten deshalb immer noch (für mein Empfinden zu oft) mit heftigen, unangenehmen bis schmerzhaften Hustenattacken zu kämpfen. Forderte ich sie jedoch nur auf, bei jedem Eintauchen und jedem Sprung kräftig zu pusten – ohne ausdrücklichen Hinweis auf Mund oder Nase –, gab es diese Probleme kaum noch. Das kräftige Pusten, egal wie, erzeugt offenbar im gesamten Mund-, Nasen- und Rachenraum ausreichenden Gegendruck, um das Eindringen des Wassers sicher zu verhindern. Die genauen physiologischen Zusammenhänge offen zu legen, sollte eine dankbare Aufgabe für forschende Fachmediziner sein. Schnell wurde die Aufgabenstellung verfeinert: **„Beginnt mit dem Pusten, wenn ihr noch in der Luft seid und beendet es erst, wenn ihr die Haare im Wasser versteckt habt.“**

Mit ausreichend großem Zeitpuffer soll also während der gesamten Eintauchphase ausgepustet werden. Eine mehrfache Kontrolle ist möglich:

- Der Lehrer und auch die Kinder selbst können horchen, sehen und fühlen ob sie gut genug pusten.
- Die Kinder dürfen sich dabei sogar im Wasser verstecken und dort Blubbermusik machen.
- Der Lehrer fühlt anschließend, ob die Haare dadurch „nass genug“ geworden sind

- Wenn etwas schief geht und man daher plötzlich „nur noch so komisch sprechen kann“ (bitte mit zugehaltener Nase demonstrieren!), hat man wohl das Pusten vergessen. Hoffentlich wurde wenigstens daran gedacht, sich während des Hustenanfalls schnell auf den Rücken zu drehen und sich dort auszuruhen, bis der Husten vorbei war. Beim nächsten Mal muss man sicher noch besser über alles nachdenken!
- Wer immer gut nachgedacht und gepustet hat – natürlich mit Blubbermusik und nassen Haaren – hat gezeigt, dass er bereits zu den großen Kindern gehört und darf zur Belohnung bestimmt schon bald mit dünneren Schwimmflügeln schwimmen.

Das Ziel ist klar: Es gilt, mit viel Geduld und Ausdauer sowie einer Höchstzahl an Wiederholungen, den Schreckreflex „umzupolen“ bzw. umzukehren. Das gelingt uns seit vielen Jahren sehr erfolgreich, weil diesem Ziel zunächst alles andere untergeordnet wird. Wichtig ist dabei, dass das ganz ohne stupides, langweiliges Pauken geschieht. Nur das häufige Üben in Verbindung mit verschiedenen Schwimm-, Sprung- und Tauchaufgaben führt zum dauerhaften Erfolg. Hundert Mal zu Hause ins gefüllte Waschbecken zu pusten, ist sicherlich nicht ganz verkehrt, aber es geschieht nicht in Verbindung zu einer konkreten Schwimmsituation, ist also nicht in Kontexte und situatives Lernen eingebunden!

Gelegentlich bitten wir die zuschauenden Eltern um Zählaktionen. Sie belegen immer wieder, dass wir in den siebenwöchigen Anfängerkursen der Drei- bis Fünffährigen auf mindestens rund 1500 gewollte, bewusste und selbst kontrollierte kleine Tauchversuche kommen und damit den Schreckreflex in wassertypischen Situationen bereits zuverlässig umgekehrt haben. Dabei ist das Pusten aus Sicht der Kinder nur ein selbstverständlicher Bestandteil jedes Sprunges und obendrein versteckt man sich noch einmal in der Mitte des Beckens sowie vor dem Hinausklettern mit dem Kopf unter Wasser – natürlich pustend!

Diese lebenswichtigen Atemübungen tragen entscheidend zur Sicherheit und Bewältigung kritischer Gefahrensituationen im Wasser bei und sind daher Kerninhalt unserer Anfängerkurse.

Noch einmal: Das reflexartige Ausatmen bei jedem Eintauchen ist der Generalschlüssel zur tatsächlichen Wassersicherheit. Mit der Schreckreflexumkehr verhelfen wir den Kindern zu einer Art zweitem Atemschutzreflex, der fortan in puncto Sicherheit ebenso bedeutsam ist, wie der angeborene Atemschutzreflex, der beim frühen Babyschwimmen eine wichtige Rolle spielt. Anders ausgedrückt: Wenn in jedem modernen Fahrzeug Airbags wichtige Schutzfunktionen übernehmen, erfüllt die Schreckreflexumkehr im Wasser die gleiche Rolle. Sie ist der Airbag des Schwimmens.

Obwohl sich der Weg zur Schreckreflexumkehr hier womöglich als recht einfach darstellt, muss darauf hingewiesen werden, dass die gleiche Strecke für ältere Kinder oder gar Erwachsene zu einer langwierigen, nervigen Rumpeltour werden kann. Wer also später seine Ängste lange gefestigt hat, wer bereits zuviel denkt und sich im Wasser total unsicher fühlt, wird nicht im Vorübergehen mal eben seine Urangst überwinden und sofort wie selbstverständlich ins Wasser pusten. Da ist dann neben besonders viel Geduld und Motivation das Lernen in kleinsten Portionen gefordert. Je ängstlicher und älter die Schüler, je mehr!

Auch wenn die Schreckreflexumkehr die meisten Schwimm- und Badekatastrophen verhindert: Sollte doch einmal etwas daneben gehen, muss man auch damit klarkommen können!

Sämtliche Aktivitäten an Land bieten diverse Chancen den Schongang einzulegen, wieder zur Ruhe zu kommen und so lange passiv zu sein, bis man wieder mit neuem Elan durchstarten kann. Nur dort, wo es schnell ernsthaft dramatisch werden kann – im Wasser – wird den Anfängern bislang keine vergleichbare, lebensrettende Maßnahme mit auf den Weg gegeben!

Eine unverzeihliche, gelegentlich katastrophale Nachlässigkeit!

Das passive Schwimmen

Daher nimmt bei uns das Ausruhen neben der Schreckreflexumkehr einen annähernd gleichen Rang in der Prioritätenliste ein. Hier geht es um das richtige Verhalten direkt nach kleinen alltäglichen Notfällen und gleichzeitig darum, möglichst früh das passive Schwimmen zu beherrschen. **Bereits in den ersten Stunden vermitteln wir kleinen Anfängern Techniken, die es ihnen erlauben, in derartigen Situationen wieder zur Ruhe zu kommen bzw. sich im Wasser zu erholen und gleichzeitig bei Bedarf mit geringstem Kraftaufwand Vortrieb zu erzeugen. Mit anderen Worten: Wir bringen ihnen bei, wenn nötig nur passiv, aber dennoch sicher zu schwimmen, als Sicherheitsgurt des Schwimmens.**

Passives Schwimmen funktioniert bei Anfängern in der Bauchlage so gut wie gar nicht (die eingehende Begründung dazu wird im Kapitel „Die erste Schwimmart“ gegeben.) Es bleibt also die Rückenlage, von der viele Fachleute behaupten, dass Kinder sie in diesem Alter nur sehr schwer erlernen könnten. Diesen Experten stimme ich so lange zu, wie es darum geht, Anfänger zu motivieren, sich dem beängstigenden, neuen Element allein und ohne geeignete Hilfe rücklings anzuvertrauen. Damit sind sie natürlich überfordert! Selbst eine noch so gut gemeinte gegenseitige Hilfestellung unter Schülern ist daher kaum geeignet. Und wenn der Lehrer, dem man ja vertrauen würde, aus unterschiedlichen Gründen nicht mit den Schülern ins Wasser geht, kann das Thema Ausruhen in der Rückenlage dort eben keine Rolle spielen.

Es gelingt nur mit einer verlässlichen, direkten körperlichen Hilfestellung, also mit einer Person, zu der bereits eine erste Vertrauensbasis geknüpft wurde. Daher sind unsere Kursleiter zumindest in den ersten Stunden beinahe ständig bei den Kindern im Wasser, immer genau so lange, bis selbst der letzte Angsthase festgestellt hat, dass er nun allein klar kommt. Bei uns gilt der Grundsatz: In der Anfangsphase sind die Erwachsenen immer so lange wie nötig und erst deutlich später so kurz wie möglich mit den Kindern im Wasser. Natürlich ist klar, dass man von außen den besseren Überblick hat. Aber zuerst hat der Vertrauensaufbau oberste Priorität. Ohne jeden Zweifel!

Um diese beiden Schwerpunkte rankt sich alles andere. Sie erlauben den schnellen Erwerb von Sicherheit, sind die wichtigsten Schritte in der Entwicklung des Vertrauensprozesses und bilden gleichsam die Eckpfeiler einer frühen aquatischen Lebensversicherung. Sie lassen sich überall ohne zusätzlichen Zeitaufwand integrieren und sind quasi zum Nulltarif zu haben!

Pusten und Ausruhen sind selbstverständlich in diverse motorische Schwimm-, Spring- und Tauchaufgaben eingebettet, bei deren Ausführung wir vorerst nahezu sämtliche noch so seltsam anmutenden individuellen Eigenarten akzeptieren. Aus der Überzeugung heraus, dass die Sicherheit zunächst absolute Priorität hat, erteilen wir der

Forderung nach korrekten Bewegungsabläufen und koordinativen Feinabstimmungen – zentralen Aspekten im Sportschwimmen – zunächst eine eindeutige Absage. Für uns steht Wassersicherheit mit weitem Abstand vor relevanten Themen wie Ökonomie, Effektivität, Tempo und Ästhetik.

Die Umkehr des Schreckreflexes und das passive Schwimmen dürfen nicht nur Automatismen des Sportschwimmens bleiben, untergeordnete Fähigkeiten, die man sich dort irgendwann unbewusst nebenher aneignet und daher nicht einmal gezielt an die nächste Schwimmgeneration weitergeben kann.

Es ist an der Zeit, dass die Einsicht in die Notwendigkeit dieser Unterrichtsinhalte unter den Fachleuten aller Schwimmorganisationen wächst, damit sie Anfängern von vornherein den Schutz dieser leicht zu erwerbenden Lebensversicherungen mit auf den Weg geben können.

Offenbar war es blauäugig von mir, über viele Jahre davon auszugehen, dass so gut wie alle anderen Fachleute in der Praxis mit gleichen Erfahrungen konfrontiert werden und daraus selbstverständlich ähnliche Konsequenzen für ihren Unterricht ziehen.

In einigen Veröffentlichungen findet man bereits im Bereich der Wassergewöhnung eine Reihe von vorbereitenden Übungen zum sicheren Atmen, die dort in Zusammenhang mit der Basisübung „Unter Wasser die Luft anhalten“ erscheinen. Wie schon erwähnt, übersieht man dabei stets, dass es weniger auf das „Unter-Wasser-Sein“ als vielmehr auf das „Plötzlich-ins-Wasser-hineingeraten“ ankommt. Zudem handelt es sich dort meist um eng begrenzte Aufgaben (siehe Pusten ins Waschbecken) ohne direkte Kombination mit dem Schwimmen, Springen oder Tauchen. Im stehetiefen Wasser bilden sie in der Regel gesonderte Hauptaufgaben (mit langer Vorbereitung und Konzentration) und sind keineswegs Bestandteile komplexer Übungsabläufe. Das kindliche Gehirn wird sie daher als einzelne Schwerpunkte in eigenen, separaten motorischen Archiven abspeichern. Natürlich können sie von den Kindern deshalb auch nicht unmittelbar auf einen bestimmten Kontext bezogen werden, d.h. sie funktionieren nicht automatisch als rettende Schutzmechanismen zur Bewältigung brenzlicher Situationen. So lange nicht, bis die notwendigen Verbindungen zwischen Bewegung und Situation in den Kinderköpfen dauerhaft geknüpft wurden. Das Motto ist immer wieder: Die Situation ist die Aufgabe – die Bewegung ist die Lösung! Das Mittel: Ein vielseitiger Aufgabenkatalog, der Kindern hilft, konkrete Situationen mit komplexen Bewegungsabläufen zu verbinden! Erst durch die Konfrontation mit unterschiedlichen Situationen und den relevanten Bewegungsabläufen können Kinder Zusammenhänge herstellen und reflektorische Bewegungsmuster entwickeln. Hilft man ihnen nicht dabei, diesen Bezug herzustellen, wird das Schwimmen (von besonderen Talenten einmal abgesehen) Stückwerk bleiben – und sie streben über Jahre unsicher, gefährdet und ahnungslos dem Wasser entgegen.

Wir respektieren sämtliche Definitionen von Schwimmfähigkeit, streben allerdings danach, Kinder so früh wie möglich mit dem Wasser vertraut zu machen. So weit, dass sich zu Recht behaupten lässt: Diese Kinder sind im Wasser zu Hause! Über und unter Wasser, beim selbstverständlichen Umgang mit ungewöhnlichen bis haarigen Situationen, in denen die meisten erwachsenen Alltagsschwimmer kläglich scheitern würden.

Im Wasser zu Hause zu sein, bedeutet (motorisch wie situativ) vielseitig, freudig und ausdauernd Schwimmen, Springen und Tauchen können! Dazu gehört das sichere Bewältigen von diversen kritischen Situationen, die hier natürlich nur gespielt sind und nicht als wirklich bedrohlich empfunden werden.

Letztendlich arbeiten wir darauf hin, dass die im heimischen Bad erworbenen Fähigkeiten nach und nach – alters- bzw. entwicklungsgemäß – auch in neuer, fremder Umgebung situationsgerecht zum Einsatz kommen können. Damit öffnet sich die Tür zu unzähligen Sport- und Freizeitaktivitäten, kann man sich letztlich auch in angrenzenden Bereichen zu Hause fühlen.

Scheuklappenvernagelte Brustschwimmfetischisten und Ästhetikfreaks unter Übungsleitern, Trainern, Schwimmmeistern und Sportlehrern, all jene, die das Schwimmen nur mit Tunnelblick und leistungssportorientierter Perspektive sehen, sollten ihre Sichtweise nicht bereits den Anfängern überstülpen! Sie tun besser daran, dem Anfangsschwimmen bis hinein in das frühe Grundschulalter weiterhin fernzubleiben.

Leider konnten wir bislang auch nicht verhindern, dass diese Experten unsere Kinder – die wir zunächst gezielt auf „natürliche Weise“ schwimmen lassen und bewusst spät mit starren Bewegungsmustern konfrontieren – für nicht qualifiziert halten. Natürlich erkenne auch ich sehr schnell jene Kinder, die von derartigen Trainern so gern als „biomechanische Katastrophenfälle“ bezeichnet werden und sicherlich überall als erste durch das Sieb der Talentsichtung fallen. Nur bin ich überzeugt, dass gerade sie einen berechtigten Anspruch auf qualifizierten Schwimmunterricht haben und die Chance erhalten sollten, dort auf ihre eigene Art positive Erfahrungen zu sammeln bzw. eine sportbejahende Lebenseinstellung zu entwickeln. Vieles deutet darauf hin, dass sich der so genannte gemeinwohlorientierte Schwimmsport hier etwas auf seine Fahne schreibt, das an vielen Stellen recht weit von der Realität entfernt ist.

Egal für welche Schwimmmart man sich im Anfangsbereich entscheidet: Jeder strikte Weg geht leider zu Lasten von Vielseitigkeit, echter Wassersicherheit und oftmals von Spaß und Freude im Wasser. Keine Frage, dieses Manko kann auch später noch kompensiert werden und die „Draufgänger“ schütteln sich diese Dinge sowieso nebenbei aus dem Ärmel. Aber haben wir denn noch viele dieser Draufgänger und Frühtalente in unseren Gruppen? Beklagen die Sportpädagogen bei unseren Kindern nicht zu Recht seit vielen Jahren die zunehmende motorische Unerfahrenheit? Die auffälligen Entwicklungsverzögerungen durch mangelnde Bewegungserfahrung und den daraus resultierenden ängstlichen Umgang mit unbekanntem Situationen, der im neuen Element Wasser besonders deutlich wird? Ist es wirklich nur humorige Effekthascherei, wenn man als Sportlehrer in der Grundschule scherzhaft erklärt, bei der Aufgabenstellung „Rolle vorwärts“ in der Turnhalle vorsorglich die Telefonnummer des Rettungshubschraubers in der Tasche zu haben? Nein, mit dem motorischen Geschick unserer Kinder und ihren Möglichkeiten, frühzeitig grundlegende Bewegungserfahrung zu sammeln, sieht es wirklich nicht gut aus. Nur sollte diese Erkenntnis Konsequenzen nach sich ziehen! Aber bitte nicht in Form von skurrilen Fitnesslandkarten, die man sich als Kultusminister über den Schreibtisch hängt, um dort jederzeit die vermeintliche Unfähigkeit seiner Sportlehrer in bestimmten Landkreisen vor Augen zu haben! Forderungen nach mehr Spiel- und Sportmöglichkeiten, nach der täglichen Sportstunde, nach Bewegungsangeboten in den Schulpausen und anderen bewegungsfördernden Innovationen in Kindergarten, Schule und im Bereich der Stadtplanung sind da sicherlich sinnvoller. Nur wer möchte in Kenntnis des Arbeitstempos von Politik und Bürokratie auf die Umsetzung und deren erst langfristig spürbare Auswirkung warten? Steht nicht zu befürchten, dass unsere heutigen Kinder frühestens im Rentenalter, über die Gehhilfe gebeugt, die Früchte derartiger Bemühungen bestaunen dürfen?

Also in gewohnter Weise die Hände in den Schoß legen, weiter jammern und das Problem wie gehabt aussitzen?

So laufen wir Gefahr, dass weiterhin viele unserer Kinder mit einer negativen Haltung gegenüber dem Wasser ins Leben entlassen werden. Nach dem Motto: „Ich kann mich zwar über Wasser halten, schwimme aber nicht gern“. Sie werden später am Strand immer sofort bereit sein, auf sämtliche Klamotten der Clique aufzupassen, während die anderen im Wasser toben. Sicheres und entspanntes Schwimmen wird ihnen fremd bleiben. Es wächst eine neue Generation der spöttisch als „hochnäsige gelbe Plastikenten“ und „Frisureschoner“ bezeichneten Aufrechtsschwimmer heran. Dem Könner präsentieren sich so ständig neue Lästerobjekte, über deren oft tief sitzende Minderwertigkeitskomplexe er sich nicht weiter den Kopf zerbricht.

Nein, die Konsequenz muss anders aussehen: Wir müssen unseren Kindern gerecht werden, sollten uns auf ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse einstellen und ihnen das Wasser so nahe bringen, dass sie dort frühzeitig zu Hause sein können. Wir sollten die Basis für vielfältige Wassersportaktivitäten (gern auch für das Sport- und Rettungsschwimmen) bereits im Kindergartenalter legen und ihnen gleichzeitig die grundlegenden Verhaltensregeln für jeden Sport mit auf den Weg geben. Und das sollte überall dort geschehen, wo es die räumlichen Voraussetzungen erlauben.

In unseren Dachorganisationen sollten wir gern wie gehabt auf äußere Missstände hinweisen. Aber erst, wenn wir vorher intensiv genug vor der eigenen Treppe gekehrt haben, werden „die da oben“ bereit sein, die Ohren nicht mehr nur auf Durchzug zu schalten.

Darum sind im täglichen Unterricht zuallererst wir, die Praktiker und Experten in den Schulen und Vereinen, die Schwimmmeister, die Rettungsschwimmer und all jene, die am Beckenrand zu Hause sind, gefordert, aus der vorhandenen aktuellen Situation das Beste zu machen – sie optimal zu gestalten und zu nutzen! Und da hapert es bislang gewaltig!

Ich habe daraus schon sehr früh die notwendigen Konsequenzen gezogen. In unsere Grundkurse kommen vorwiegend die Drei- bis Fünfjährigen und für sie gibt es bei uns nicht schwarz oder weiß, nicht Brust- oder Rückenschwimmen, sondern ständigen Wechsel zwischen Bauch- und Rückenlage. Und dazu natürlich jede Menge Übungen aus den Bereichen Springen, Tauchen und Gleiten sowie eine Vielzahl von Aufgaben, die vor allem im Hinblick auf vielseitige Bewegungserfahrung in unterschiedlichsten Situationen angeboten werden.

Dieser ideologischen Entscheidung gehen ganz praktische Erwägungen voraus, die sich auf die Entwicklung der Drei- bis Fünfjährigen beziehen:

Wer im Fach Biologie nicht nur hinter der Säule gesessen hat, weiß, dass bei Babys der Kopf ein Viertel der gesamten Körpergröße ausmacht, während es bei den Erwachsenen nur noch rund ein Siebtel ist. Natürlich ändert sich das Größenverhältnis nicht auf Knopfdruck und die angesprochene Altersklasse ist selbstverständlich deutlich näher an den Babys als an den Erwachsenen.

Das bedeutet, dass die Kinder in dieser Entwicklungsphase im Vergleich zu ihrem Körper immer noch einen sehr großen, schweren Kopf haben. Den können sie natürlich im normalen Alltagsleben gut und ausdauernd auf dem Hals balancieren. Sie schaffen es aber nur sehr

kurzzeitig, bäuchlings in der waagerechten liegend (z.B. beim Brustschwimmen) den Kopf über das Körperriveau (also über das Wasser) zu heben. Der relativ kurze Hals und die für solche Aktionen noch zu schwache Nackenmuskulatur lassen das nicht anders zu. Auch die mangelnde Kraft sowie ungünstige Hebelverhältnisse im Schulter- und Armbereich tragen dazu bei.

Wer sich übrigens als Erwachsener einmal in die gleiche Situation begeben möchte, der stelle zunächst den Fernseher weit oben auf den Schrank, lege sich bäuchlings auf das Sofa und verfolge in dieser Haltung die nächste Tagesschau. Die meisten werden davon nur heftige Nackenprobleme in Erinnerung behalten. Diesen Nachteil haben sich die Primaten offenbar mit dem aufrechten Gang eingehandelt, denn alle übrigen Säugetiere können als Vierbeiner von Anfang an mit dem Gesicht über Wasser schwimmen.

Übrigens sind die besonderen Belastungen des Rückens beim Brustschwimmen durchaus bekannt. Darum fragt man sich, wie die halbseitige Schmerzmittelwerbung zur Bekämpfung von schwimmsportspezifischen Rückenproblemen – versehen mit dem überdeutlichen Hinweis auf die Ursache Brustschwimmen! – in der DSV-Verbandszeitschrift swim & more mit der gängigen Praxis des Brustschwimmens als erster und oftmals einziger Schwimmart im Anfängerschwimmen zusammen passt.

Das Anfängerschwimmen

Und wie verhalten sich nun unsere Kleinen? Wenn man mit ihnen vom Babyalter an unter guter Anleitung im Wasser „vorbereitende Schwimmübungen“ durchführt, die das Tauchen einschließen, hat man gute Chancen. Diese Kinder können sich recht früh über längere Strecken „dackelpaddelnd“ an der Oberfläche fortbewegen – bäuchlings und mit dem Gesicht im Wasser. Talente schaffen das schon als knapp Einjährige! Dabei atmen sie, indem sie die Luft unter Wasser „ausblubbern“ und entweder durch seitwärts Drehen und gleichzeitig kurzes Heben des Kopfes oder nur durch Heben und Überstrecken der Halswirbelsäule über Wasser relativ sicher Luft holen.

Auf dieser Fähigkeit aufbauend, ist es durchaus möglich, einigen der Kleinen später erste Grobformen des Kraulschwimmens zu vermitteln, indem sie zusätzlich mit den Armen „Windmühlengreise“ machen dürfen. Gelingt das, kommt der „richtige Einsatz der großen Paddelhände“ hinzu. Hier sollen die Hände „das Wasser von ganz vorn so weit nach hinten ziehen und schieben, bis der jeweilige Daumen das Bein berührt“ und der Kopf wird so gehalten, dass die „Augen knapp im Wasser und alle Haare über Wasser sind“.

Zu diesen Übungen bietet sich in unserem Bad die 6-Meter-Querbahn an, die ohne Atemnot durchschwommen werden kann und leicht – ohne den Bewegungsfluss störende, unterbrechende Atempausen – zu bewältigen ist. Später wird dann selbst die 12,5-Meter-Langbahn ohne Atmung gekrault und gleichzeitig für das Streckentauchen trainiert. Dadurch wird das Hineinwachsen in eine gleichmäßige, flüssige Grobform des Kraulschwimmens ermöglicht. Das spätere Einfügen der Atmung setzt bereits eine gute Portion Sicherheit, Konzentrationsfähigkeit und Bewegungsgefühl voraus. Einige der ca. Fünfjährigen sind aber doch schon in der Lage, diese schwierige Aufgabe zu meistern. Dabei lege ich sehr viel Wert auf die Entwicklung der Fähigkeit, beidseitig atmen zu können. So wachsen die Kinder wesentlich leichter in den besonders ruhigen „Dreierzug“ hinein, d.h. bei jedem dritten Armzug wird im Wechsel links und rechts eingeatmet. Zunächst stehe ich dabei nur

auf der Fensterseite und die Aufgabe lautet: „**Egal, ob ihr hin oder her schwimmt, geatmet wird nur zur Fensterseite (= zum Lehrer) hin!**“ **Das bedeutet hin atmen die Kinder links, zurück atmen sie rechts.** So besteht regelmäßiger Blickkontakt mit der Chance der Korrektur über Zeichensprache und niemand entwickelt nur eine Schokoladenseite. Aber machen wir uns nichts vor: Mit Fünfjährigen so weit zu kommen, gelingt nur mit ausgewählten Talenten, die meisten Kinder kommen hier erst deutlich später an.

Das funktioniert allerdings nur nach langem, geduldigem und regelmäßigem Üben, möglichst vom Babyalter an. Hinderlich ist dabei in vielen Fällen der – im warmen Wasser und dementsprechend weit geöffneten Poren – störende Chlorgehalt des Wassers, der brennende Augen verursacht. Seit vor ein paar Jahren die Firma AquaLung auf unser Betreiben hin bequeme, kindgerechte Brillen auf den Markt brachte, ist dieses Problem grundsätzlich zu lösen.

So wünschenswert diese Art des Schwimmlehrgangs auch ist, sie wird wohl außerhalb der Institutionen, die sich besonders qualifiziert mit Baby- und Kleinkinderschwimmen befassen, noch eine Weile eine Ausnahmeerscheinung bleiben.

Im Normalfall hat man es eher mit Kindern zu tun, für die derartige Fähigkeiten noch in weiter Ferne liegen. Die meisten dieser „normal“ entwickelten Kinder werden selbst dann, wenn man sie mit noch so großen Schwimmflügeln oder anderen Hilfen ausstattet, aufgrund der schwachen Nackenmuskulatur nur sehr kurz in der angestrebten Bauchlage bleiben können. Der Kopf ist schnell zu schwer und weil man ja nicht endlos Wasser schlucken will, wird er in den Nacken zurückgenommen, dorthin, wo man ihn ja balancieren kann. Das geht aber kaum ohne eine totale Überstreckung der gesamten Wirbelsäule (=Hohlkreuzlage) und ist zudem nicht lange durchzuhalten. Die Folge: Die Kinder nehmen nach kurzer Zeit die Haltung ein, welche die Nackenmuskulatur am wenigsten anstrengt – sie „stehen“ im Wasser!

Das hat aber nichts mit dem Brustschwimmen zu tun, denn nur die Arme können Vortrieb erzeugen und die Beine drücken den Körper vorwiegend nach oben, aber kaum vorwärts. Dass man stehend im Wasser einen zigfach höheren Widerstand zu überwinden hat, als in flacher, gestreckter Gleitlage, leuchtet ebenso ein wie die Tatsache, dass man in dieser Haltung enorm viel Kraft vergeudet und entsprechend schnell ermüdet.

Auch die wenigen Kinder, die jetzt schon die Grätsche beherrschen, hüpfen in dieser Haltung vorwiegend auf und ab, denn der erwünschte „Vortrieb“ ist bei dieser Körperhaltung nur ein Schubs nach oben und wirkt kaum nach vorn. Mit nachlassender Kraft werden die Kinder in der Abwärtsbewegung von Mal zu Mal tiefer eintauchen, sofern die Schwimmhilfen dies nicht verhindern.

Die Grätschbewegung der Beine ist ein weiterer großer Knackpunkt für nahezu alle Anfänger:

Sie ist für Menschenkinder völlig unnatürlich, es gibt keine vergleichbaren, bereits an Land beherrschten Bewegungsmuster. Mehr noch: In den 60er Jahren wurde die alte „Stoßgrätsche“ von der so genannten Schwunggrätsche verdrängt, weil der Amerikaner Jastremski mit dieser neuen Technik die Weltrekorde des Brustschwimmens pulverisierte. Er hatte Beine, wie man sie ansonsten nur bei Roberto Carlos oder Gewichthebern sieht. Dem Extremsportler war es scheinbar gelungen, seine Kniegelenke vom natürlichen Klapp-Scharniergelenk in ein Kugelgelenk mit weitgehender Rotationsfähigkeit umzuwandeln. Bei der Stoßgrätsche

wurden die Knie mehr oder weniger weit angehockt und geöffnet sowie die Füße weit nach außen gedreht. Dann erzeugten die sich schließenden Beine und Füße mit dem Herauspressen des Wassers aus dem „Beindreieck“ den erwünschten Rückstoß bzw. Vortrieb. Schwierig war nur, die Bewegung bis in die Zehenspitzen gleichmäßig, also symmetrisch auszuführen.

Die Schwunggrätsche lässt nur noch ein minimales Anhocken sowie Öffnen der Knie zu. Füße und Unterschenkel führen in den Kniegelenken beginnende, kreisähnliche Bewegungen aus, wobei das peitschenartige Zusammenschlagen von Unterschenkeln und Füßen den Vortrieb erzeugt, was dem Delphinbeinschlag oft recht nahe kommt. Die Bewegungsfrequenz ist deutlich höher als bei der Stoßgrätsche.

Seit vielen Jahren werden diese unnatürlichen Drehbewegungen der Kniegelenke nun schon bereits in der Lern- und Übungsphase gefordert. Solange man dabei die individuellen Bewegungsmöglichkeiten berücksichtigt und nicht nach Schema F vorgeht, mag man das noch akzeptieren. Traktiert man jedoch noch mit Angst behaftete, innerlich ums Überleben kämpfende kleine Anfänger mit dieser Bewegung, ist das zunächst reine Zeitverschwendung. Wer Kinder mit einer solch anspruchsvollen und komplexen Bewegung überfordert, um sie anschließend als Antitalente abzustempeln, der sollte schnurstracks den letzten Gang zum Personalchef antreten müssen. Das Gleiche gilt für jene Lehrer, die bei körperlich noch unausgebildeten Kindern zur Steigerung der Drehfähigkeit der Kniegelenke Schaumstoffkissen zwischen den Oberschenkeln fixieren oder sogar Gurte darum binden! Das sind Praktiken, die nicht mehr sehr weit von fahrlässiger Körperverletzung entfernt sind.

Die „Grätsche“ setzt also bei den Kleinen in jedem Fall ein enorm hohes Maß an Koordinationsfähigkeit und Feingefühl voraus. Bis auf seltene Ausnahmen ist dieses Koordinationsvermögen bei Kindern dieser Altersgruppe, deren Hände sich gerade feinmotorisch entwickeln, noch nicht vorhanden. Sie sind mit den Beinen und Füßen noch im Stadium der unbewussten, instinktiven Bewegungen und werden mit großer Sicherheit zunächst an diesem hoch komplizierten, komplexen Bewegungsablauf scheitern.

Sie lässt sich daher nur durch sehr langwierige, monotone (und daher eher demotivierende) Übungseinheiten einpauken, in einer Weise, die zu Recht als Drill bezeichnet werden kann. Fängt man damit gleich in der Bauchlage – und nicht in der Rückenlage – an, geschieht das Ganze völlig unkontrolliert und außerhalb der eigenen Sicht im rückwärtigen Körperbereich, der entwicklungsbedingt von Kindern zwischen drei bis fünf Jahren noch nicht erfasst wird. Kinder müssen sehen, was sie tun! Alles andere ist nicht kindgerecht und wird im günstigsten Fall als unsympathisch empfunden. Nicht ohne Grund ist die Grätsche auch für alle anderen Altersgruppen oftmals eine Riesenhürde.

Beim Brustschwimmen wird die Wirbelsäule – Rückenprobleme sind bekanntlich in der Liste der Volkskrankheiten an vorderster Stelle zu finden – kaum entlastet, weil die meisten Menschen dabei den Kopf ständig über Wasser halten und damit den gesamten Nackenbereich anspannen, also keineswegs die angestrebte Entspannung erlangen. Hinzu kommt, dass die hohe Kopfhaltung den Körper in die „Hohlkreuzlage“ zwingt. Wer die Beinbewegungen symmetrisch, das heißt völlig gleich ausführen kann, ist nun im Vorteil. Setzt er seine Kraft sogar in der richtigen Bewegungsphase ein, erlebt er mit jeder Beinbewegung einen deutlichen Vortrieb. Der stoßartige Vortrieb trifft nun leider anschließend genau den Lendenwirbelbereich, der ja im Allgemeinen die größte Problemzone darstellt und hier ganz besonders belastet wird.

Wer aber seine Beine nur unsymmetrisch bewegen kann und daher mit der so genannten Scherenbewegung schwimmt, ist noch sehr viel schlechter dran. Zumindest in der Schule

riskiert er, obwohl es ihm offensichtlich nur an ein wenig Feingefühl in einem Fuß mangelt, in der nächsten Schwimmstunde als „Scherenschwimmer“ mit schlechten Noten bestraft zu werden! Oft genug von denselben Pädagogen, die in der Grundschule beim Schreiben seit langem vehement für die Gleichbehandlung der Linkshänder eintreten. Damit fehlt ein guter Teil des Vortriebs und die von der Scherenbewegung herrührende mehr oder weniger starke Drehung der Hüfte belastet die Lendenwirbel in Einklang mit der regelmäßigen Erschütterung durch die Beinstöße. Das kann niemals gesund sein! So wächst die Gemeinde der Rückenpatienten, denen vom Arzt das Schwimmen verordnet wird. Und häufig stellen sie nach kurzer Zeit fest, dass es nicht hilft, sondern sogar Knie- und Hüftprobleme verstärkt oder neue Rückenbeschwerden verursacht.

Wer beim Brustschwimmen im Wasser ausatmet – und damit die Nackenpartie entspannt –, hat damit nur den oberen Teil des Rückens entlastet, denn die Grätschbewegung bringt unweigerlich mit sich, dass die Lendenwirbel regelmäßig von den Stößen der Beine gestauch werden. Schon oft habe ich daher das Brustschwimmen mit etwas provokativer Übertreibung als Erfindung notleidender, arbeitsloser Orthopäden bezeichnet.

Das Rückenschwimmen als „erste“ Schwimmart

Bleibt also noch das Rückenschwimmen, denn das als Königsdisziplin geltende Delphinschwimmen (eine große Koordinationsfähigkeit und Kraft voraussetzende Fortentwicklung des Kraulschwimmens), scheidet für den Anfängerbereich von vornherein aus.

Das Rückenschwimmen bietet besonders den kleinen Kindern entscheidende Vorteile, denn

- es ist relativ leicht und schnell zu erlernen
- es bietet eine große Wassersicherheit
- es gibt so gut wie keine Atmungsprobleme, das heißt, man kann nach Bedarf atmen und braucht die Atmung keiner Bewegung anzupassen
- es klappt wenn nötig auch völlig ohne Krafteinsatz
- es hat eine Erholungsfunktion und erlaubt das passive Schwimmen
- es ist die Schwimmart, die weit vor allen anderen dazu geeignet ist, Haltungs- bzw. Rückenproblemen entgegen zu wirken

Die Nachteile des Rückenschwimmens sind im Vergleich zu den Vorzügen minimal: Viele Kinder sträuben sich anfangs gegen die Rückenlage, weil sie nach oben „ins Leere“ schauen. Sie können ihre Bewegungsrichtung nicht überblicken und schwimmen – da sie nicht vorausschauen können – sozusagen ins „Ungewisse“. Es gibt jedoch genügend effektive methodische Hilfen, die derartige Hemmnisse schnell und zuverlässig abbauen.

Die Antwort auf die Frage nach der ersten Schwimmart lautet also: Für die Altersklasse der Drei- bis Fünfjährigen bietet sich das Rückenschwimmen für das Strecken- und Ausdauer Schwimmen, für das passive Schwimmen und für Auszeiten an.

Die Bauchlage wird zunächst mehr oder weniger den Orientierungsphasen vorbehalten bleiben. Dabei kommen die Armbewegungen zwar meist schon dem Brustschwimmen, die Beinbewegungen aber eher dem Strampeln oder Laufen, nicht selten auch schon dem Kraulbeinschlag nahe. Eine Art altersgerechte, natürliche Mischform.

Aber auch nach erfolgreichem Abschluss unserer Grundkurse, mit dem Seepferdchenabzeichen auf dem Bauch, machen unsere Kleinen immer wieder die Erfahrung, dass ihnen (bzw. ihren Eltern) in öffentlichen Bädern von den dortigen Fachleuten – Schwimmmeistern, Übungsleitern aber auch Sportlehrern schwimmerisches Unvermögen attestiert wird und die Kinder daher im Babybecken zu bleiben haben. „Dackelpaddelnde“ Kleinkinder stellen für sie ein rotes Tuch dar. Wer nicht in ihr Schema vom korrekten Bewegungsmuster passt, hat verloren! Dort ist Schwimmen eben das „ordentliche Brustschwimmen“ mit „sauberer Grätsche“ und hoch erhobenem Kopf; und wer das nicht richtig macht, der kann nicht schwimmen und darf es hier schon gar nicht! Basta!!!

Leider ist diese deutsche Brustschwimm-Mentalität eben auch heute noch in vielen Bädern, Vereinen und Schulen so fest verankert, dass sogar elterliche Erklärungsversuche von vornherein zum Scheitern verurteilt sind.

Es wird noch einiger Aufklärungsarbeit bedürfen, bis hier ein Sinneswandel vollzogen ist. Von heut auf morgen wird sich das nicht ändern.

Daher gilt es insbesondere in dieser Altersstufe, die wichtigsten sportpädagogische Grundsätze zu berücksichtigen:

Vom Bekannten, Gekannten zum Neuen, vom Leichten zum Schweren und – in diesem Alter besonders wichtig – vom unfertigen Bewegungsablauf zur vollständig richtig ausgeführten Bewegung bzw. von der kindgerechten Grobform zur späteren Feinform.

Das bedeutet konkret: Um in die erste Grobbewegung zu kommen, werden die Kinder zunächst animiert, die Bewegung einfach einmal zu probieren, nach dem Motto: „**Versucht erst einmal so, wie ihr schon könnt.**“ Die mehr oder weniger unbeholfenen Versuche werden dann individuell geduldig verbessert, um so Schritt für Schritt zu den feinmotorischen Bewegungssequenzen zu gelangen.

Mit motorisch begabten, älteren Gymnasiasten, mit Sportstudenten oder einer Gruppe junger Leistungssportler wird sicherlich auch der umgekehrte Weg gelingen. Ihnen wird man die nächsten Aufgaben im Trockenen erklären können und darf sich dann freuen, dass die meisten so zum schnellen Erfolg kommen. Hier geht es jedoch um normal begabte Kleinkinder, die dafür noch lange nicht geeignet sind.

Das geht in manchen Bereichen soweit, dass man Anfänger auffordert, Bewegungen so auszuführen, wie sie später beim sportlich korrekten, effektiven Schwimmen falsch oder hinderlich sind.

Vier Beispiele sollen das erklären:

Wer den Kindern zunächst über den Weg der direkten, körperlichen Hilfestellung und dem damit einhergehenden Vertrauensaufbau die Scheu vor der Rückenlage genommen hat, möchte sie anschließend in eine gerade, gestreckte Rückenlage bekommen. Dabei ist zu beachten, dass der Kopf nicht nur als Schalt-, Steuer- und Befehlszentrale, sozusagen von innen heraus beteiligt ist, sondern in der noch von Unsicherheit geprägten Phase immer auch jede Bewegung einleitet und somit die gesamte Körperhaltung wesentlich bestimmt. Das bedeutet, dass hier der Körper erst dann in die gewünschte Lage gelangen kann, wenn zuvor der Kopf in seiner richtigen Stellung gehalten wird. Oder anders: Wenn die Kopfhaltung nicht stimmt, ist die Körperhaltung kaum separat zu korrigieren. Diese Automatismen können erst dann aufgelöst werden, wenn die eigene Sicherheit im Wasser die Konzentration auf einzelne Bewegungsabläufe erlaubt. Speziell beim Rückenschwimmen heißt das, dass alle Kinder, die ihre Ohren noch nicht ins Wasser nehmen mögen, infolgedessen unwillkürlich in eine Sitz-

, Kauer- oder Embriostellung verfallen, die ohne erfolgreiche Korrektur der Kopfhaltung kaum aufzulösen ist. Man sollte daher zunächst geduldig darauf hinarbeiten, dass die Kinder den Kopf bis über die Ohren ins Wasser legen und die Nase zum Dach richten. Der erfahrene Sportpädagoge wird also mit der im leistungssportlichen Sinne falschen Anweisung gewährleisten, dass die Anfänger nicht automatisch in die Sitzhaltung gezwungen werden. Beim sportlichen und entsprechend schnellen Rückenschwimmen würde bei zu tiefer Kopfhaltung ständig die so genannte Bugwelle über das Gesicht laufen, das heißt, in diesem Stadium wird der Kopf höher gehalten, das Kinn etwas zum Hals genommen. So kann die angestrebte optimale Gleitlage erreicht werden, jedoch nur bei entsprechendem Tempo – das die Kleinen noch lange nicht erzeugen können.

Beim Lernen und Üben des Kraularmzuges werden die Kinder zunächst dazu angeleitet, **die Hände von ganz weit vorn geradewegs bis weit nach hinten zu bewegen**, um eine lange, effiziente Zug- und Druckphase zu erlangen. Diese scheinbar extreme Armbewegung wähle ich, damit die Kinder frühzeitig die wesentlichen Schwerpunkte des richtigen Bewegungsablaufes kennen lernen und dann behutsam in die sportgerechte Feinform hineinwachsen können. Sie ist aufgrund der noch anstehenden Wachstumsphasen in den kommenden Jahren mehrmals neu zu optimieren. Obendrein ist selbstverständlich: Beim „perfekten“ Kraulschwimmen werden die Hände immer in einer S-förmigen – und keinesfalls geraden! – Bewegung geführt. Ebenso klar ist aber auch, dass die Kinder aufgrund mangelnder Kraft noch nicht in der Lage sind, die komplette Armbewegung – von vorn bis hinten – auszuführen. Sie müssen dem Wasserwiderstand mehr oder weniger ausweichen. Entweder durch das „Schneiden“ mit der Handkante, durch Verkürzen der Zug- und/oder Druckphase (die ja den Vortrieb ausmacht) oder durch Ausweichbewegungen in S-Form, was bei Anfängern meist zu weit übertriebenen „Schlangenlinien“-Bewegungen der Hände führt.

Ähnlich ist es mit den Armbewegungen beim Rückenschwimmen. Jeder erfahrene Trainer wird die Hände vor dem Gesicht zusammenschlagen (oder das Verlangen spüren, uns zu erschlagen!) wenn er, ohne das Alter der Zielgruppe zu kennen, nur unsere diesbezüglichen Anweisungen an die Kinder hört. Auch hier gibt es eine relativ enge Bandbreite optimaler Bewegungsmuster, die letztlich bei jedem Sportschwimmer zu einem effektiven Schwimmstil führen – aber sie sind eben erst in der obersten Riege erforderlich! Die breite Masse kommt generell auch ohne die letzten Feinformen gut über die Runden und den Anfängern lässt sich das noch lange nicht einpauken, sie sind damit überfordert.

Darum raten wir den Kleinen relativ früh – nachdem sie sich bereits im Wasser auf dem Rücken ausruhen können und mit den Strampelbewegungen gut vorankommen – eine Hand (später sogar beide) vor den Kopf zu nehmen, um sich nicht am Ende „die Birne“ an der Wand zu stoßen.

Anschließend lernen sie, dass man mit „superlang gestreckten“, eng anliegenden und die Ohren bedeckenden Pfeilarmen viel besser vorankommt. Wenn das sogar über die längere Strecke funktioniert, kommen die Armbewegungen hinzu. Und die werden zuerst am Beispiel der Windräder erklärt, die (zumindest in Norddeutschland) jedes Kind kennt. Auf Fragen wie: „Wisst ihr, welcher Arm beim Windrad der schnellste, längste oder geradeste ist? Welcher Arm wann und wo eine Pause macht? Wie sich die Räder bei wenig oder bei starkem Wind drehen?“, antworten die Kinder meist in Windeseile. Und beim anschließenden Üben wird dann immer an die Windräder gedacht! So hat man gute Chancen, in kurzer Zeit enorme Fortschritte zu erzielen, die das Schwimmen bereits nach wirklichem Rückenkraul

aussehen lassen. Und wo es noch ernstere Anlaufschwierigkeiten gibt, weiß man, wie die stummen Zeichen des Lehrers während des Schwimmens zu deuten sind und was man noch zu verbessern hat.

Beim Kraulbeinschlag, den wir den Kindern immer zuerst in der Rückenlage beibringen, gehe ich aus Sicht der Sportschwimmer ähnlich frevelhaft vor. Im DSV bemüht man sich – nach Erkenntnissen durch Bewegungsanalysen der Weltklasseathleten – seit Jahren, im Training den Krafteinsatz der Beine bei Auf- und Abwärtsbewegungen zu fordern. Im Leistungssport ist das ohne Zweifel richtig. Bei Anfängern ist dieses Ansinnen jedoch unangemessen. Ihnen fehlt nicht nur die Kraft, sondern auch die erforderliche Beweglichkeit in den Fußgelenken. Daher stellen wir unseren Kindern erst einmal die Aufgabe, **das Wasser abwechselnd von unten mit dem Fußrücken so hoch zu schießen, dass die Zehenspitzen ein wenig aus dem Wasser herauskommen. Danach fallen die Beine nach unten.**

So entsteht schnell der für die Ausdauer notwendige Wechsel von Anspannung und Entspannung, von **Anstrengen und Ausruhen**.

Die Lehrenden haben zu entscheiden, in wieweit es tatsächlich Sinn macht, Anfänger mit der Forderung nach perfekten Bewegungsformen aus dem Bereich des Leistungssports zu konfrontieren, speziell in Hinblick auf die hier angesprochenen Altergruppe der Drei- bis Fünfjährigen. Ich vertraue da auf meine Erfahrungen, in denen ich immer wieder aufs Neue die bewährten Grundsätze der Sportpädagogik bestätigt sehe.

Auch die Behauptung, es würden sich so falsche Bewegungsabläufe verfestigen, die später nur mit besonderem Aufwand zu korrigieren sind, lasse ich nicht gelten. So etwas kann nur passieren, wenn auf dem langen Weg von der Grobform einer Bewegung (im Anfängerstadium) bis hin zu ihrer Feinform (nach Vorgabe durch das Sportschwimmen) an wichtigen Stellen geschlampt wurde. Entweder, weil dem Lehrenden die logischen Schritte nicht klar waren, weil er gering entwickelte motorische Fähigkeiten nicht zur Kenntnis nahm oder auch, weil man sich als Schüler zu lange auf dem Erreichten ausruhen konnte und später den erneuten Einstieg nicht fand. Wenn die Fähigkeiten aber ständig erweitert, verfeinert und neu kombiniert werden, wenn es nirgendwo einen Stillstand gibt, den Kindern der Spaß am fortwährenden Lernen vermittelt wird und sich ein durchaus gesunder Ehrgeiz in Bezug auf das stilistisch richtige Schwimmen entwickelt, können sich keine falschen Muster einschleifen. Das funktioniert dann nur noch, wenn die unterrichtenden Erwachsenen nicht auf dem aktuellen Stand sind und ihnen die nötigen Werkzeuge fehlen.

Eines ist auf jeden Fall ganz sicher: Die häufigste Erscheinung falscher, eingeschliffener Schwimmbewegungen – von Trainern gern biomechanischer Katastrophenfall genannt – ist nach wie vor die weit verbreitete unsymmetrische Bewegung der Beine beim Brustschwimmen, die so genannte Schere. Und deren Ursachen liegen eindeutig im System des konservativen Unterrichts begründet.

Eltern können sich also entscheiden:

Soll das eigene Kind sehr frühzeitig, mit großer Selbstverständlichkeit und Freude das Schwimmen erlernen? Selbstverständlich tauchen, springen und in Bauch- und in Rückenlage schwimmen sowie alltägliche Missgeschicke sicher meistern?

Möglicherweise zunächst stilistisch nicht perfekt und „unschön dackelpaddelnd“, aber dafür sicher, angstfrei und selbstbewusst? Soll es möglichst früh hohe Wassersicherheit besitzen und überall im Nu wieder aus dem Wasser herauskommen können?

Oder...

..., soll es sich (meist Jahre später) mit relativ sportgerechten, korrekten Bein- und Armbewegungen und hoch erhobenem Kopf über Wasser halten können, Springen und Tauchen jedoch nur als seltene Mutprobe verstehen und ansonsten darauf hoffen, im Wasser niemals mit ungewöhnlichen Situationen konfrontiert zu werden? Also beim Schwimmen immer eine Portion Restangst mit ins Wasser nehmen?

Der Autor:

Uwe Legahn –

Präsident des Bundesverbandes für Aquapädagogik

autor@aquapaedagogik.org oder www.aquapaedagogik.org

Jens Graumnitz, Jürgen Kückler, Volker Drenk

Greifstart oder Schrittstart - Fakten und Tendenzen aus Analysen bei internationalen Meisterschaften im Sportschwimmen

Einleitung

Im Weltmeisterschaftsfinale von Melbourne über 100m Freistil der Männer trennten den Bronzemedailengewinner vom Sieger 4/100 s, den 5.-Platzierten vom Sieger 9/100 s, den „Letzten“ vom Sieger 38/100 s. Auf Grund der in der Weltspitze zunehmenden Leistungsdichte gewinnen die azyklischen Anteile des Wettkampfes bei Start und Wende immer mehr an Bedeutung (Kückler & Leopold, 2000; Kückler & Witt, 2000; Rudolph, 2001; Wolfram, 2001; Graumnitz & Kückler, 2004, S. 122). Kleine Unterschiede in den bei Absprung bzw. Abstoß erzielten Geschwindigkeiten und Zeiten können zu den Wettkampf entscheidenden Parametern werden. In diesem Beitrag werden nur Ergebnisse aus der Analyse des Startabschnitts vorgestellt. Dabei werden die von den weltbesten Schwimmerinnen und Schwimmern verwendeten Startvarianten verglichen und wesentliche Unterschiede herausgearbeitet.

In Abbildung 1 sind beispielhaft die drei Startvarianten, die man bei den Top-Schwimmern in Einzelwettbewerben beobachten kann, dargestellt: Greifstart und zwei Varianten des Schrittstarts.

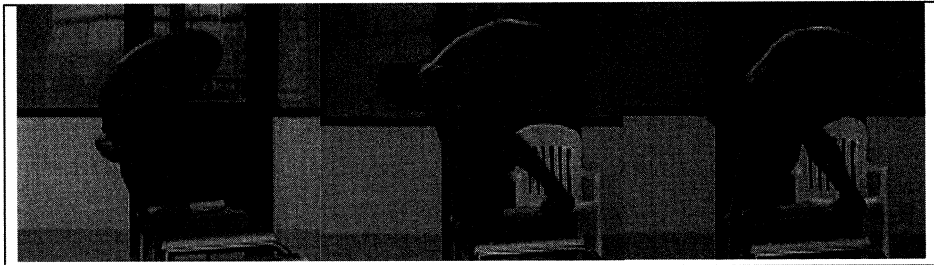


Abb. 1. Ausgangspositionen des Greifstarts/Grabstarts (GS) und der Schrittstartvarianten/Trackstart (TS) mit vor- (TSf) und mit rückverlagertem Körpergewicht (TSr)

Für Seit Mitte der siebziger Jahre des 20. Jahrhunderts sind in der internationalen Literatur zahlreiche Artikel erschienen, die Antworten auf die Frage nach der effektivsten Variante für den Start in einer Einzeldisziplin vom Block suchen.

Vergleichende Untersuchungen von Ayalon u.a. (1975), Zatsiorsky u.a. (1979), LaRue (1985), Hoffmann (1989), Jürgens (1995), Allen (1997), Vilas-Boas u.a. (2000, 2003), Invernizzi u.a. (2002), Maglisho (2003), Issurin u.a. (2003), Miller u.a. (2003) bzw. Wick u.a. (2003) brachten unterschiedliche Ergebnisse, je nach dem, welches Leistungsniveau die untersuchten Probanden besaßen und welche Parameter als die entscheidenden für einen effektiven Start angesehen wurden.

eine objektive Betrachtung müssen zwei Fragen beantwortet werden:

1. Wie ist der Start im Schwimmen definiert?
2. Wodurch ist ein guter Start gekennzeichnet bzw. was ist das Ziel eines guten Starts?

Unserer Meinung nach richtige Antworten auf diese Fragen geben unter Berücksichtigung der aktuellen Wettkampfbestimmungen Dietze & Saborowski (2005), die wie folgt formulieren: „Der Start im Sportschwimmen ist der erste Abschnitt des Wettkampfes, der mit der Aufforderung des Starters zur Einnahme der Startposition beginnt und mit dem Einsatz der zyklischen Bewegung in der jeweiligen Schwimmart (Gesamtkoordination) unter Einhaltung der Wettkampfbestimmungen endet. Ziel des Starts ist es, den Startabschnitt in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen, wobei gleichzeitig eine hohe Geschwindigkeit in die zyklische Bewegung der Schwimmart (Gesamtkoordination) eingebracht werden soll.“

Internationale Tendenzen

Zunächst soll die Frage nach der Anteiligkeit von Greif- und Schrittstart in den Finals bei internationalen Meisterschaften beantwortet werden. In Abbildung 2 wurden die Finals über 100m im Freistil-, Schmetterlings- und Brustschwimmen der Männer bzw. Frauen bei den Olympischen Spielen 2004 (OS 2004), den Weltmeisterschaften 2005 bzw. 2007 (WM 2005, WM 2007) und den Kurzbahn-Weltmeisterschaften 2006 (KBWM 2006) berücksichtigt.

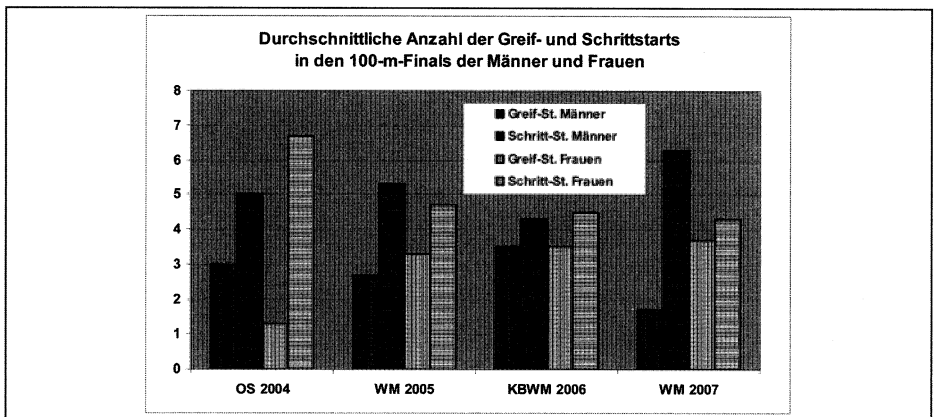


Abb. 2. Durchschnittliche Anzahl der Greif- und Schrittstarter in den 100-m-Finals (olympische Disziplinen)

Erklärend sei darauf hingewiesen, dass es 2006 kein internationales Großereignis im Sportschwimmen auf der 50-m-Bahn gab, bei welchem alle Nationen startberechtigt gewesen wären. Deshalb wurden die Ergebnisse der Kurzbahnweltmeisterschaften (25-m-Bahn) herangezogen. Diese KBWM 2006 fanden zwei Wochen nach dem Ende der Commonwealth Games und mitten in der Vorbereitungszeit der meisten Europäer auf die Europameisterschaften im Sommer 2006 in Budapest statt, sodass einige Weltspitzenathleten auf eine Teilnahme verzichteten.

Aus Abbildung 2 wird deutlich, dass die Anzahl der Schrittstarterinnen seit Athen 2004 stetig abgenommen hat. Bei den Männern ist ein entgegen gesetzter Trend zu verzeichnen. Dabei ist festzustellen, dass nur ein Finalteilnehmer der untersuchten 100-m-Strecken, zwischen Athen 2004 und Melbourne 2007 die Startvariante variiert hat. Offensichtlich brachte aber der Wechsel vom Greif- zum Schrittstart nicht den gewünschten Effekt und er kehrte im Folgejahr wieder zum Greifstart zurück.

Dieses Ergebnis legt die Annahme nahe, dass die weltbesten Schwimmerinnen und Schwimmer in ihrer Jugend eine Startvariante bevorzugt erlernen und diese im Verlauf ihrer Karriere als Top-Athlet nicht mehr ändern.

Als nächstes sollen Vor- und Nachteile der Startvarianten herausgearbeitet werden. Ein interessierter, aufmerksamer Zuschauer kann - auch ohne Videoanalyse - feststellen, dass sich die „Schrittstarter“ nach dem Ertönen des Startsignals schneller als die „Greifstarter“ in Bewegung setzen und sich ihre Füße eher vom Block lösen. Die Zeit vom Startsignal bis zum Lösen der Füße vom Startblock wird Blockzeit genannt und mit Hilfe von Kontaktplatten bzw. aus Videoaufzeichnungen bestimmt.

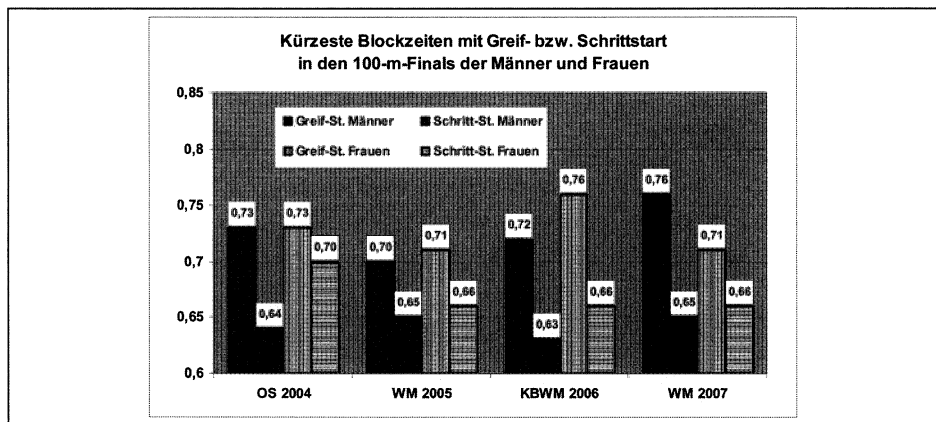


Abb. 3. Kürzeste Blockzeiten mit Greif- bzw. Schrittstarts in den 100-m-Finals (olympische Disziplinen) in s

In Abbildung 3 werden Blockzeiten von „Greifstartern“ und „Schrittstartern“ in den Finals bei den bereits genannten internationalen Meisterschaften verglichen. Dabei wird deutlich, dass bei allen vier internationalen Großereignissen die kürzesten Blockzeiten sowohl bei Männern als auch bei Frauen jeweils von Schrittstarter/innen erzielt wurden.

Der gleiche Sachverhalt spiegelt sich auch in den Mittelwerten der Blockzeit wider. In den Abbildungen 4 (Männer) und 5 (Frauen) ist die Differenz zwischen den Mittelwerten der Blockzeit für Greif- und Schrittstarter in den drei Schwimmarten dargestellt. Die Blockzeiten der Schrittstarter sind auch im Mittel in allen Disziplinen bei allen berücksichtigten internationalen Meisterschaften kürzer als die der Greifstarter. Die Differenzen variieren von 0,02s (Frauen: 100F / OS 2004) bis 0,11s (Männer: 100B / WM 2007).

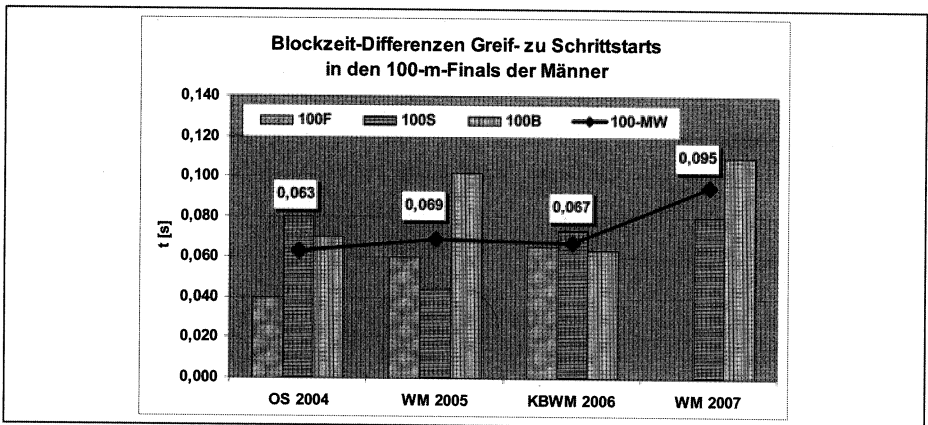


Abb. 4. Differenz des Mittelwerts der Blockzeit zwischen Greif- und Schrittstart (100-m-Finals/Männer)

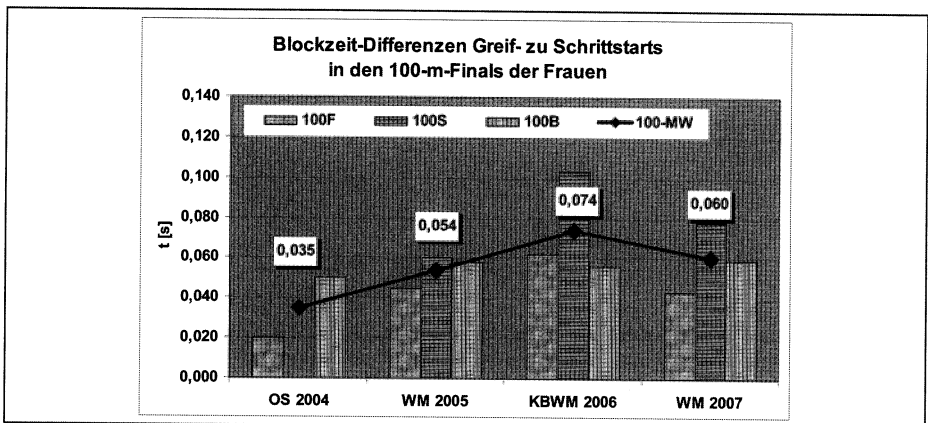


Abb. 5. Differenz des Mittelwerts der Blockzeit zwischen Greif- und Schrittstart (100-m-Finals/Frauen)

In den Grafiken fehlen die Differenzen für 100F der Männer bei der WM 2007 und für 100S der Frauen bei den OS 2004, weil in den Finals ausschließlich Schrittstarter/innen vertreten waren.

In den Abbildungen 4 und 5 werden auch die Mittelwerte der Finalisten aus allen drei Finals verglichen (Schwarze Linie). In diesen Werten zeigt sich die Tendenz, dass die Greifstarter seit den OS 2004 in Bezug auf die Blockzeit zunehmend einige Hundertstelsekunden verlieren.

Zusammenfassend kann man einschätzen, dass mit dem Schrittstart kürzere Blockzeiten als mit dem Greifstart erzielt werden und dass dieser Unterschied mit zunehmender Perfektionierung des Bewegungsablaufes größer geworden ist.

Die Blockzeit geht linear in der Endzeit ein. Sie ist aber nur einer der Parameter, die als Resultat des Beschleunigungsvorganges nach dem Startsignal realisiert werden und die Leistung im Startabschnitt bestimmen. Ein zweiter – wie bisherige Analysen gezeigt haben – noch wichtigerer Parameter ist die am Ende des Absprunges erzielte Geschwindigkeit des Körperschwerpunktes (Absprunggeschwindigkeit), die wesentlich dafür ist, wie schnell sich der Schwimmer während des Fluges und in der ersten Hälfte des Überganges bewegt.

Zur Analyse des Startabschnitts

Wenn man von der oben genannten Definition für den Startabschnitt ausgeht, endet der Startabschnitt mit dem Beginn der zyklischen Bewegung, also dem eigentlichen Schwimmen in der jeweiligen Schwimmart entsprechend der Wettkampfbestimmungen. Aus den Wettkampfbestimmungen folgt, dass der Kopf beim Freistil-, Schmetterling- und Rückenschwimmen spätestens bei 15m die Wasseroberfläche durchbrochen haben muss. Beim Brustschwimmen beginnt die zyklische Bewegung mit dem Auftauchen im Anschluss an den Tauchzug. In der Regel ist dies auch spätestens an der 15-m-Marke der Fall. Um den Startbereich abzugrenzen, bietet sich der Bereich bis zur 15-m-Marke an. In Wettkampfanalysen und bei diagnostischen Untersuchungen werden „15-m-Startzeiten“ (Zeitdauer vom Ertönen des Startsignals bis Kopfdurchgang bei 15m) zur Einschätzung der Leistung im Startbereich herangezogen. Dieser Bereich kann in sechs Phasen gegliedert und für jede Phase kann eine Zielstellung formuliert werden (vgl. Küchler & Leopold, 2000):

1. Ausgangsstellung
2. Auftakt
3. Absprung
4. Flug
5. Eintauchen
6. Übergang

Bekanntermaßen erreicht der Schwimmer im Ergebnis des Absprunges die höchste Geschwindigkeit während des Wettkampfes. Die Absprunggeschwindigkeit ist zwei- bis dreimal so hoch wie die Geschwindigkeit, die in der zyklischen Bewegung der Schwimmarten bei Sprints erzielt wird. Für die 15-m-Startzeit wesentlich ist die Höhe der Absprunggeschwindigkeit und wie es dem Schwimmer gelingt, diese in eine hohe Geschwindigkeit während des Überganges bzw. der zyklischen Bewegung der jeweiligen Schwimmart umzusetzen.

Die Absprunggeschwindigkeit ist von zentraler Bedeutung für die Wettkampfleistung. Deshalb muss die Frage beantwortet werden, ob die Höhe der Absprunggeschwindigkeit von der gewählten Startvariante - Greifstart oder Schrittstart - abhängig ist.

Bestimmung der Absprunggeschwindigkeit im Wettkampf

Aus den Ergebnissen von leistungsdiagnostischen Untersuchungen und Messplatztraining einerseits und denen der Wettkampfuntersuchungen andererseits ist bekannt, dass im Wettkampf deutlich kürzere 15-m-Zeiten realisiert werden. Deshalb stand die Aufgabe,

die Absprunggeschwindigkeiten der weltbesten Schwimmer unter Wettkampfbedingungen zu bestimmen. Die Videoaufnahmen wurden bei den VIII. Kurzbahn-Weltmeisterschaften 2006 in Shanghai (CHN) durchgeführt. Obwohl einige Top-Athleten (z.B. R. Schoeman/RSA, I. Crocker/USA, M. Phelps/USA und N. Coughlin/USA) nicht am Start waren, bot dieser Wettkampf die Möglichkeit, die Werte für eine Vielzahl der weltbesten Schwimmer bestimmen zu können.

Untersuchungsmethodik

Aus den Ergebnissen der Wettkampfanalyse bei internationalen Meisterschaften ist bekannt, dass die für den Startabschnitt bestimmten Teilzeiten (Blockzeit, Flugzeit, 15-m-Startzeit) individuell in der Weltspitze nur gering variieren und die Werte, die für Halbfinals und Finals bestimmt werden, sich in der Regel zum jeweiligen Wettkampf nur um wenige Hundertstelsekunden unterscheiden. Eine vollständige Bestimmung der Absprunggeschwindigkeit für alle Teilnehmer an den Finals und Halbfinals wäre mit einem nicht leistbaren materiellen und personellen Aufwand verbunden. Deshalb wurden in den jeweiligen Rennen nur ausgewählte Athleten in die Analyse einbezogen.

Insgesamt wurden 102 Starts analysiert: 57 Starts von 28 Schwimmerinnen bzw. 45 Starts von 32 Schwimmern. Für die Querschnittsvergleiche wurde nur jeweils ein Versuch pro Athlet herangezogen. Die Auswahl wurde als erstes in Bezug auf die Wertigkeit des Wettkampfes (Finale vor Semifinale, Semifinale vor Vorlauf) und als zweites nach Haupt- und Nebenstrecke vorgenommen.

Die Starts wurden mit einem starr befestigten Digital-Video-Camcorder XM2 der Firma Canon mit 50 Bildern pro Sekunde von schräg vorn/oben aufgenommen und mit einem PC digitalisiert. Mit dem am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig entwickelten Programm „Mess2DDV“ wurden 10 Körperpunkte bei Greifstartern und 13 Körperpunkte bei Schrittartern angefahren. Somit konnten mittels eines 14-Segment-KSP-Modells nach Dempster (in Winter, 1990) die Koordinaten des Körperschwerpunktes bestimmt werden. Dies geschah jeweils für die Zeitdauer vom Startsignal bis zur ersten Berührung der Hände mit dem Wasser.

Die Kamera wurde so auf die interessierenden Bahnen gerichtet, dass die Startphase vollformatig aufgezeichnet werden konnte (vgl. Abb. 6). Da nur eine Kamera eingesetzt wurde, konnte keine übliche 3D-Bildanalyse durchgeführt werden. Es wurde - wie in solchen Fällen üblich - idealisierend eine Objektebene definiert. Diese vertikale Raumebene wurde durch die der Kamera zuwanden Körperseite gelegt. An Kalibrierinformationen im Messraum standen die Markierungen an der Wettkampfstätte, entsprechend dem internationalen Reglement, zur Verfügung. Die dazugehörigen Abstände wurden vor Ort vermessen. Mit einem speziellen Algorithmus (Drenk & Hildebrand, 2002) wird trotz Vorliegen nur ebener Passpunktinformationen eine räumliche Kalibrierung konstruiert, so dass mit Einschnitt in die im Wettkampfraum jeweils bahnspezifisch definierte Bewegungsebene die Körperpunkte messbar sind.

Abbildung 6 zeigt ein Screenshot vom eingesetzten Mess- und Analyseprogramm Mess2DDV. Eingezeichnet im Video sind die für die räumliche Kalibrierung genutzten ebenen Passpunkte 1-10.

Ergebnisse

In der Darstellung der Ergebnisse beschränken wir uns auf die Blockzeit (Zeit vom Verlassen der Füße vom Block bis zur ersten Berührung der Hände mit dem Wasser), die Flugzeit (Zeit vom Lösen der Füße bis zum Eintauchen der Hände) und die Absprunggeschwindigkeit (horizontale Komponente der Geschwindigkeit des KSP beim Lösen der Füße). Für die Blockzeit wird in der Regel der im Wettkampfprotokoll angegebene Wert verwendet. Im Fall einer Abweichung von mehr als 0,02s wurde der aus unseren Messungen bestimmte Wert berücksichtigt.

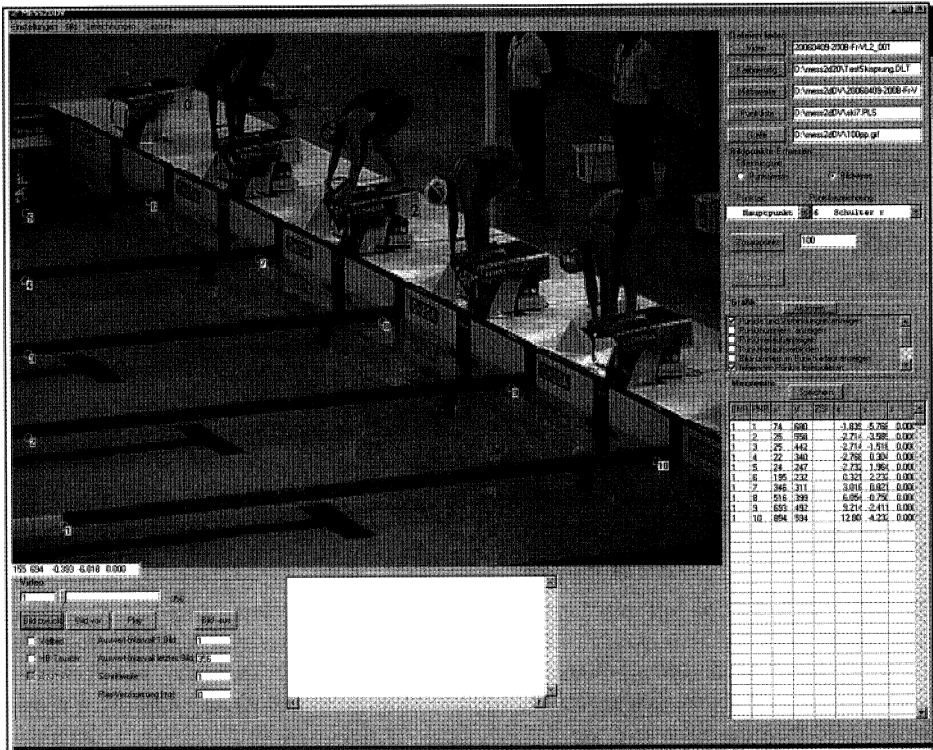


Abb. 6. Screenshot vom Messprogramm

Auffällig ist, dass hinsichtlich der ausgeführten Startvariante erhebliche Unterschiede zwischen Europäern und Nichteuropäern auftraten (vgl. Abb. 7). Während die Europäer sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen den Greifstart eindeutig bevorzugten, dominierte bei den Nichteuropäern der Schrittstart, bei den Frauen noch wesentlich mehr als bei den Männern.

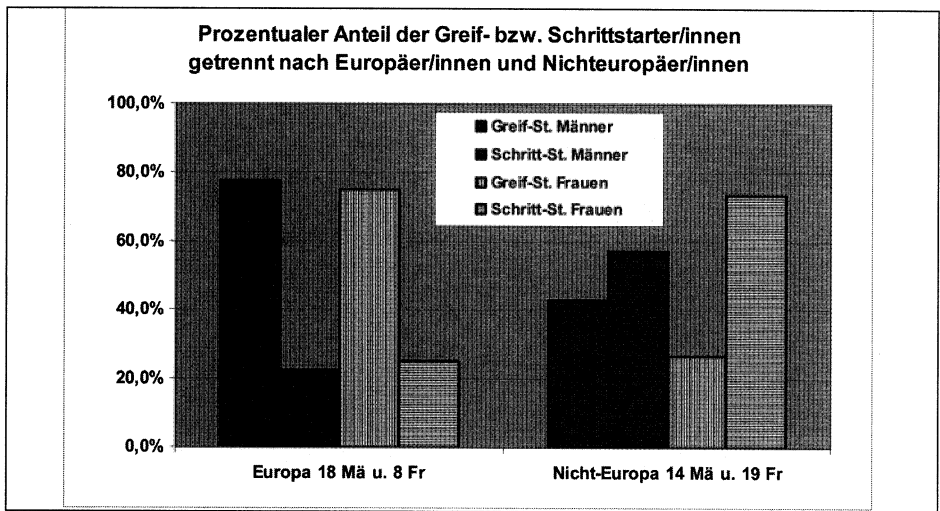


Abb. 7. Prozentualer Anteil der Greif- und Schritstarter/innen

Unabhängig vom Lebensraum verließen die männlichen Schritstarter mit 0,72s im Mittel den Block schneller als die Greifstarter mit 0,80s. Ein ähnliches Bild ergibt sich bei den Frauen. Die Schritstarterinnen erreichten mittlere Blockzeiten von 0,74s und die Greifstarterinnen von 0,81s.

Aus der Verteilung in Abbildung 8 ist zu erkennen, dass sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern keine Greifstarter in den beiden „schnelleren“ Gruppen und keine Schritstarter in den beiden „langsameren“ Gruppen vertreten sind.

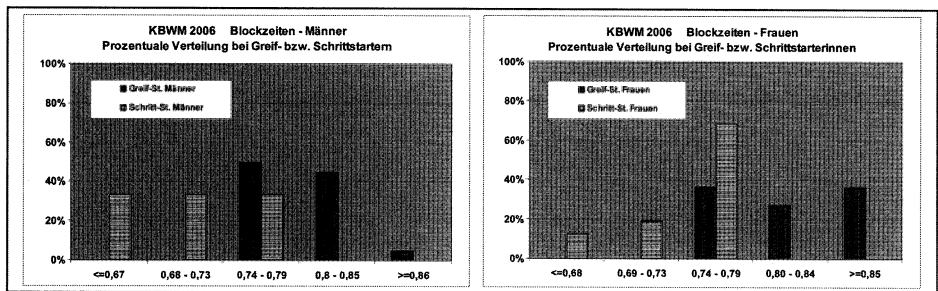


Abb. 8. Blockzeiten, Prozentuale Verteilung bei Männern und Frauen

In Bezug auf die Flugzeit konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Startvarianten festgestellt werden. Zwischen Absprungwinkel und Flugzeit gibt es keinen linearen Zusammenhang. Das zeigt die Grafik in Abbildung 9. Die männlichen Greifstarter springen gegenüber den Schritstartern mit geringeren Absprungwinkeln ab, realisieren aber etwas längere Flugzeiten. Die weiblichen Schritstarterinnen lösen sich mit deutlich größeren Absprungwinkeln als die Greifstarterinnen vom Block, erreichen aber nur vergleichbare Flugzeiten.

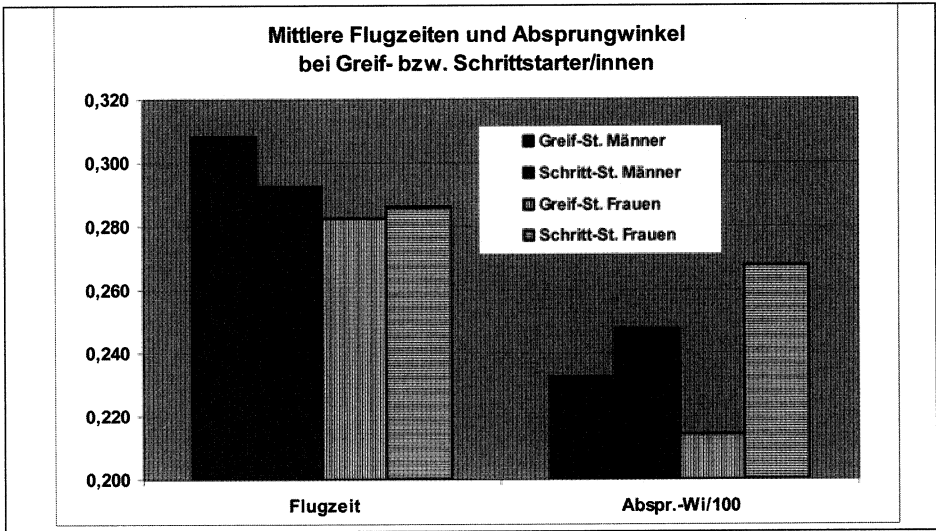


Abb. 9. Mittlere Flugzeiten und Absprungwinkel bei Greif- und Schrittstarter/innen

In Abbildung 10 sind die Ergebnisse für die Absprunggeschwindigkeit dargestellt. Bei den Männern zeigt sich in der Verteilung der Werte eine Tendenz zu einer höheren Absprunggeschwindigkeit mit dem Schrittstart. Bei den Frauen gilt das Gleiche für den Greifstart. Als Mittelwert wurde bei den Männern für den Greifstart eine Absprunggeschwindigkeit von 4,64m/s und für den Schrittstart von 4,76m/s bestimmt. Bei den Frauen ist das Verhältnis umgekehrt. Als Mittelwert wurden für den Greifstart 4,37m/s und für den Schrittstart 4,20m/s errechnet.

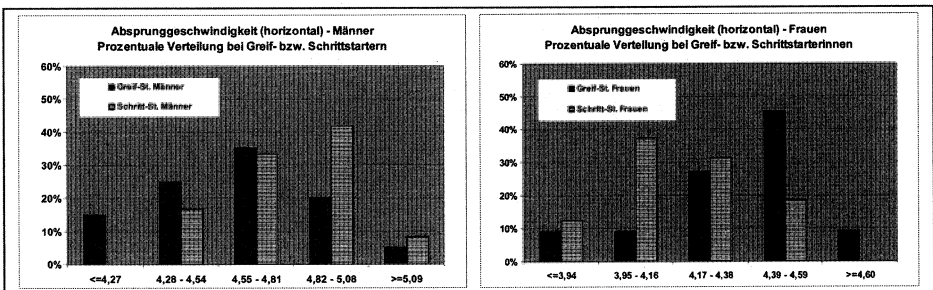


Abb. 10. Horizontale Absprunggeschwindigkeit, Prozentuale Verteilung bei Männern und Frauen

In Abbildung 11 ist der Zusammenhang zwischen Blockzeit und Absprunggeschwindigkeit dargestellt. Es ist ersichtlich, dass bei den von uns untersuchten 32 Schwimmern die 12 Schrittstarter im Mittel sowohl eine um 8/100s kürzere Blockzeit als auch eine um 12cm/s höhere Absprunggeschwindigkeit als die 20 Greifstarter erreichten.

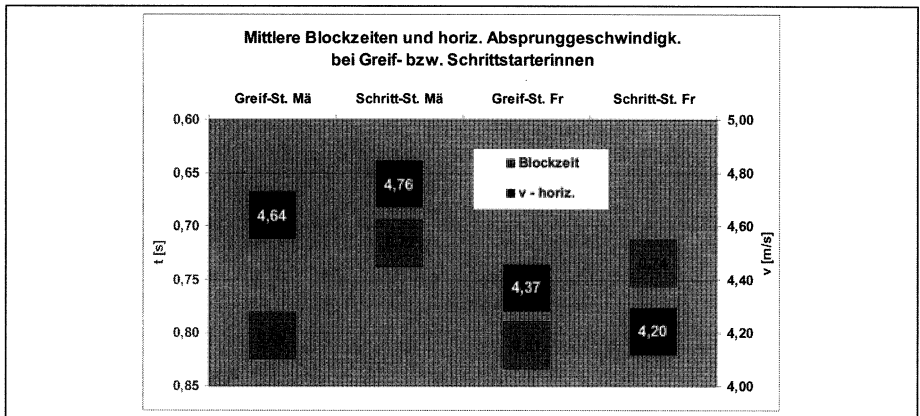


Abb. 11. Mittlere Blockzeiten und mittlere horizontale Absprunggeschwindigkeiten bei Greif- und Schrittstarter/innen

Von den untersuchten 27 Frauen lösten sich die 16 Schrittstarterinnen im Durchschnitt zwar 7/100s früher vom Block als die 11 Greifstarterinnen, hatten aber gleichzeitig den Nachteil einer um 17cm/s niedrigeren Absprunggeschwindigkeit.

Zusammenfassung

Bei der Interpretation der Ergebnisse sollte man in jedem Falle berücksichtigen, dass der bei den Kurzbahn-Weltmeisterschaften untersuchte Probandenkreis nicht repräsentativ ist und somit als Ergebnis einer Querschnittsbetrachtung nur Tendenzen aufgezeigt werden können.

Die Ergebnisse weisen nachdrücklich daraufhin, dass mit dem Schrittstart kürzere Blockzeiten erzielt werden als mit dem Greifstart.

In Bezug auf die erzielte Absprunggeschwindigkeit zeigt sich ein unterschiedliches Bild bei Frauen und Männern. In den letzten Jahren konnten viele männliche Schwimmer den Bewegungsablauf beim Schrittstart in einem hohen Maß perfektionieren, so dass sie mit dieser Startvariante sehr hohe Absprunggeschwindigkeiten erreichen. Zu den Kurzbahn-Weltmeisterschaften 2006 erzielten bei den Männern die Schrittstarter sogar im Durchschnitt höhere Absprunggeschwindigkeit als die Greifstarter.

Zwischen Blockzeit und Absprunggeschwindigkeit gibt es keinen direkten Zusammenhang. Mit dem Brasilianer Almeida gab es einen Vertreter, der zwar sehr kurze Blockzeiten erzielte (Finale 0,66s; Semifinale 0,64s), aber mit weniger als 4,5m/s für den Männerbereich eine sehr niedrige Absprunggeschwindigkeit erreichte. Im Gegensatz dazu löst sich der Australier Rickard in seinem 50-m-Brust-Vorlauf erst nach 0,85s vom Block, generierte aber eine Absprunggeschwindigkeit von 5,1m/s.

Die zentrale Rolle der Absprunggeschwindigkeit für Teileistung im Startabschnitt zeigt Abbildung 12.

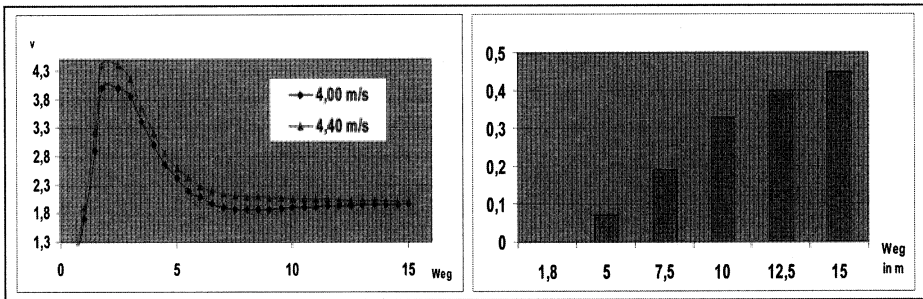


Abb. 12. Verlauf der Geschwindigkeit und die sich daraus ergebende Zeitdifferenz in Abhängigkeit von der Absprunggeschwindigkeit (nach Küchler, 2002)

Eine um 0,4m/s höhere Absprunggeschwindigkeit bringt am Ende des Startabschnitts (bei 15m) einen Zeitgewinn von ca. 0,45s, wenn man davon ausgeht, dass Absprungwinkel sowie das Verhalten bei Eintauchen und Übergang gleich sind.

Der Vorteil von ca. 2/10s, den sich der Brasilianer gegen den Australier bei einem virtuellen Start auf dem Block holen würde, wäre bereits bei 7,5m aufgebraucht und würde sich bis 15m zu einem Nachteil von mehr als 2/10s umwandeln.

Man sollte sich demnach zuerst für die Startvariante entscheiden, mit der man die höhere horizontale Absprunggeschwindigkeit entwickeln kann. Ist man in der Lage, mit beiden Varianten ähnliche Geschwindigkeiten zu erzielen, kann man sich für die entscheiden, mit der man die kürzere Blockzeit realisiert.

Bei der Entscheidung für Greifstart oder Schrittstart sind auch andere für die Wettkampfpraxis wichtige Aspekte zu berücksichtigen. Zu nennen wäre das Gefühl der Standsicherheit in der Ausgangsposition. Der Schrittstart bietet mehr Sicherheit mit einer leichten Rückverlagerung des Körperschwerpunktes. Ein zweiter Aspekt sind Probleme beim Eintauchen. Mit dem Einsatz des Schwungbeines beim Schrittstart (Erzeugen eines Drehmomentes) ergeben sich andere Möglichkeiten, das Eintauchen optimal auszuführen.

Ein Optimieren des Bewegungsablaufes ist immer an konkrete individuelle Leistungsvoraussetzungen gebunden und wird im Hochleistungsbereich zum Problem, wenn vor allem auf dem Gebiet der motorischen Fertigkeiten Defizite bestehen. Deshalb ist es für alle jungen Schwimmer/innen ratsam, sich mit verschiedenen Startvarianten zu beschäftigen. Mit der biologischen Entwicklung ändern sich Körperhöhe und Körpergewicht, Körperproportionen und damit Kraft-/Lastverhältnisse, sodass es im Laufe der leistungssportlichen Entwicklung unter Umständen unumgänglich ist, den Bewegungsablauf erneut zu optimieren.

Literaturverzeichnis

- Allen (1997). In: Issurin, V. & Verbitsky, O. (2003). Track start vs. grab start: Evidence from the Sydney Olympic Games. *Proceedings of the LXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, University of Saint-Etienne* (S. 213-218).
- Ayalon (1975). In: Issurin, V. & Verbitsky, O. (2003). Track start vs. grab start: Evidence from the Sydney Olympic Games. *Proceedings of the LXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, University of Saint-Etienne* (S. 213-218).
- Dietze, J. & Saborowski, C. (Oktober 2005). Kriterien für die Technikbewertung von Starts und Wenden im Sportschwimmen zur Ableitung spezifischer Anforderungen im Techniktraining. *Abschlussbericht zum Forschungsprojekt VF 07/08/40/2003-2004*, (S. 17/18).

- Drenk, V. & Hildebrand, F. (2002). Plane-based camera calibration for 3D-Videogrammetry for canoeing and rowing. *Proceedings of the XX. International Symposium on Biomechanics in Sports*, 349.
- Graumnitz, J. & Küchler, J. (2004). Entwicklungstendenzen und Leistungsreserven im Schwimmen. *Zeitschrift für angewandte Trainingswissenschaften*, 2/11 (S. 119-128).
- Hoffmann, F. (1989). Zur Präzisierung der Bewegungsstruktur des Startsprunges im Sportschwimmen und der daraus abgeleiteten methodischen Gestaltung des Starttrainings. *Dissertation*. Leipzig: Deutsche Hochschule für Körperkultur.
- Invernizzi, P.L., Mauro, F., Mauro, L. & Dugnani, S. (2002). Comparison and analysis of the learning in grab and track start with adult beginners. *IXth World Symposium Biomechanics and Medicine in Swimming* (p. 91). Saint-Etienne: Université de St. Etienne.
- Issurin, V. & Verbitsky, O. (2003). Track start vs. grab start: Evidence from the Sydney Olympic Games. *Proceedings of the IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, University of Saint-Etienne* (S. 213-218).
- Jürgens, Ch. A. (1995). A kinematic comparison of the grab and track starts in competitive swimming. *Magisterarbeit*. Oregon State University.
- Küchler, J. & Leopold, H. (2000). Start. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen - Lernen und Optimieren*, 17 (S. 106-115). Rüsselsheim: DSTV.
- Küchler, J. & Witt, M. (2000). Zur Bedeutung grundlegender Leistungsvoraussetzungen für die Wettkampfleistung der Schwimmer. *Leistungssport*, 5 (S. 38-44).
- LaRue (1985). In: Issurin, V. & Verbitsky, O. (2003). Track start vs. grab start: Evidence from the Sydney Olympic Games. *Proceedings of the IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, University of Saint-Etienne* (S. 213-218).
- Maglisho, E.W. (2003). Swimming fastest. The essential reference on technique, training and program design. *Human kinetics*.
- Miller, M., Allen, D. & Pein, R. (2003). A kinetic and kinematic comparison of the grab and track starts in swimming. *Proceedings of the IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, University of Saint-Etienne* (S. 231-235).
- Rudolph, K. (2001). Die Entwicklung des internationalen und nationalen Schwimmsports unter besonderer Berücksichtigung der Olympischen Spiele in Sydney 2000. *Leistungssport*, 1 (S. 48-55).
- Vilas-Boas, J. P., Cruz, M.J., Sousa, F. & Conceicao, F. (2000). Integrated kinematic and dynamic analysis of two track-start techniques. *Proceedings of XVIIIth International Symposium on Biomechanics in Sports: Application of biomechanical study in swimming*, Hong Kong / Department of Sports Science and Physical Education (Hrsg.), S. 113 – 117.
- Vilas-Boas, J. P., Cruz, M.J., Sousa, F., Conceicao, F., Fernandes, R. & Carvalho, J. (2003). Biomechanical analysis of ventral swimming starts : Comparison of grab start with two track-start techniques. *Proceedings of the IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, University of Saint-Etienne* (S. 249-253).
- Wick, D., Krüger, T. & Hohmann, A. (2003). Biomechanische Prinzipien als Kriterien der Effektivität von Grab- und Trackstart im Schwimmen. *Leistungssport*, 33 (3), 47-51.
- Winter, D.A. (1990). *Biomechanics and Motor Control of Human Movement*, Second edition. John Wiley & Sons, Inc., Toronto.
- Wolfgram, P. (2001). Übergreifende Schwerpunkte der Start- und Wendentechniken und ihre Umsetzung im Training. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen - Lernen und Optimieren*, 19 (S. 135-141). Rüsselsheim: DSTV.
- Zatsiorsky, V. (1979). In: Issurin, V. & Verbitsky, O. (2003). Track start vs. grab start: Evidence from the Sydney Olympic Games. *Proceedings of the IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, University of Saint-Etienne* (S. 213-218).

Die Autoren:

Jens Graumnitz
 Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
 graumnitz@iat.uni-leipzig.de

Dr. Volker Drenk
 Institut für Angewandte
 Trainingswissenschaft
 drenk@iat.uni-leipzig.de

Dr. Jürgen Küchler
 Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
 kuechler@iat.uni-leipzig.de

Ergebnisse aus einer Wettkampfbeobachtung bei den XII. Weltmeisterschaften im Schwimmen in Melbourne 2007

1 Einführung

Mit dem vorliegenden Beitrag werden die Ergebnisse aus einer Analyse der Schwimmwettbewerbe im 50-m-Becken bei den XII. Weltmeisterschaften im Schwimmen zusammengefasst. Grundlage bilden die Daten des Wettkampfprotokolls und Ergebnisse aus einer Video-Teilzeit-Analyse auf der Grundlage von Videoaufnahmen, die vor Ort aufgezeichnet und als digitale Sequenzen mit Hilfe eines Computers ausgewertet wurden. Als Messmarken wurden die im Wettkampfbecken vorhandenen Leinenmarkierungen, die vor Ort vermessen wurden, genutzt. Um mit einer solchen Technologie eine ausreichende Genauigkeit bei der Bestimmung der Parameter zur Rennstruktur erzielen zu können, müssen die Schwimmer großformatig aufgenommen werden. Deshalb stehen für die Analysen Daten von ausgewählten Schwimmerinnen und Schwimmern zur Verfügung. Limitierend wirkt auch der hohe Aufwand bei der Auswertung des zur Verfügung stehenden Materials. Deshalb werden in der Regel nur Einzelanalysen vorgenommen. Auf eine statistische Aufbereitung der Daten wird verzichtet.

2 Zur Leistungssituation im internationalen Schwimmsport

2.1 Entwicklung der Wettkampfleistungen

Im Olympiazzyklus 2005-2008 ist die Entwicklung der Wettkampfleistungen im Weltschwimmsport durch eine hohe Dynamik gekennzeichnet. Im Jahr 2005 wurden in zehn Disziplinen neue Weltrekorde erzielt, acht bei den Weltmeisterschaften in Montreal. Im Jahr 2006 trafen große Teile der weltbesten Schwimmerinnen und Schwimmer bei den Commonwealth Games, bei den Europameisterschaften bzw. den Panpazifischen Spielen aufeinander und verbesserten die Weltrekorde in fünfzehn Disziplinen. Bei den Weltmeisterschaften 2007 (WM 2007) wurden neue Weltbestleistungen in dreizehn Disziplinen erzielt. Nach den WM 2007 wurden noch neue Weltrekorde über 50m Schmetterling durch Th. Alshammar (SWE) und über 1500m Freistil der Frauen durch K. Ziegler/USA aufgestellt. Damit ergibt sich in Tabelle 1 folgendes Bild: In den Männerdisziplinen ist kein Weltrekord älter als sieben Jahre. Bei den Frauen zeigt sich in der Mehrzahl der Disziplinen eine ähnliche Situation. Lediglich in drei Disziplinen sind die Weltrekorde älteren Datums. Das gilt für den über 800m Freistil, der vor mehr als 15 Jahren durch die US-Amerikanerin Janet Evans aufgestellt wurde. Nur wenig jünger ist der Weltrekord der Ungarin Kristina Egerszegi über 200m Rücken. Als dritte Bestleistung ist die der Chinesin Yanyan Wu über 200m Lagen zu nennen.

Aus Tabelle 1 wird deutlich, dass die aktuellsten Weltrekorde bei den Frauen in fünfzehn und bei den Männern in dreizehn von zwanzig Disziplinen nach den Olympischen Spielen 2004 aufgestellt wurden. Den Hauptanteil an dieser Bilanz haben die Frauen und Männer aus den USA, die in fünf bzw. elf Disziplinen beteiligt sind. Australien folgt mit sechs, Frankreich bzw. Deutschland mit jeweils zwei und Südafrika bzw. Schweden mit einem Weltrekord.

Tab. 1. Die aktuellen Weltrekorde in den Schwimmdisziplinen (50m-Bahn)/ Stand 30.06.2007

Disziplin	Frauen		Männer	
	Zeit	Jahr	Zeit	Jahr
50 F	0:24,13	2000	0:21,64	2000
100F	0:53,30	2006	0:47,84	2000
200F	1:55,52	2007	1:43,86	2007
400F	4:02,13	2006	3:40,08	2002
800F	8:16,22	1989	7:38,65	2005
1500F	15:42,54	2007	14:34,56	2001
50S	0:25,46	2007	0:22,96	2005
100S	0:56,61	2000	0:50,40	2005
200S	2:05,40	2006	1:52,09	2007
50R	0:28,16	2007	0:24,80	2003
100R	0:59,44	2007	0:52,98	2007
200R	2:06,62	1991	1:54,32	2007
50B	0:30,31	2006	0:27,18	2002
100B	1:05,09	2006	0:59,13	2006
200B	2:20,54	2006	2:08,50	2006
200L	2:09,72	1997	1:54,98	2007
400L	4:32,89	2007	4:06,22	2007
4x100F	3:35,22	2006	3:12,46	2006
4x200F	7:50,09	2007	7:03,24	2007
4x100L	3:55,74	2007	3:30,68	2004

Ein eindeutiger Trend zu besseren Wettkampfleistungen zeigt sich im Verlauf der zurückliegenden fünfzehn Jahre auch für die drei Disziplinen, in denen der Weltrekord seit mehr als zehn Jahren Bestand hat. Das verdeutlichen beispielhaft die Abbildungen 1 und 2, in welchen die Entwicklung der Wettkampfleistungen für den ersten, dritten und achten Platz bei Weltmeisterschaften bzw. Olympischen Spielen in den Frauen-Wettbewerben über 800m Freistil und 200m Lagen dargestellt ist. Bei den Weltmeisterschaften von Melbourne 2007 hat die US-Amerikanerin K. Ziegler im Finale über 800m Freistil als Ergebnis eines Zweikampfes mit der Französin L. Manaudou eine neue Weltmeisterschaftsbestleistung aufgestellt und den Weltrekord nur um 2,30s verfehlt. Das ist weniger als ein halbes Prozent.

Noch knapper war die Situation über 200m Lagen der Frauen, wo die US-Amerikanerin K. Hoff im Duell mit K. Coventry/ZIM ebenfalls eine Weltmeisterschaftsbestleistung erzielt und den Weltrekord lediglich um 0,41s (0,3%) verfehlt.

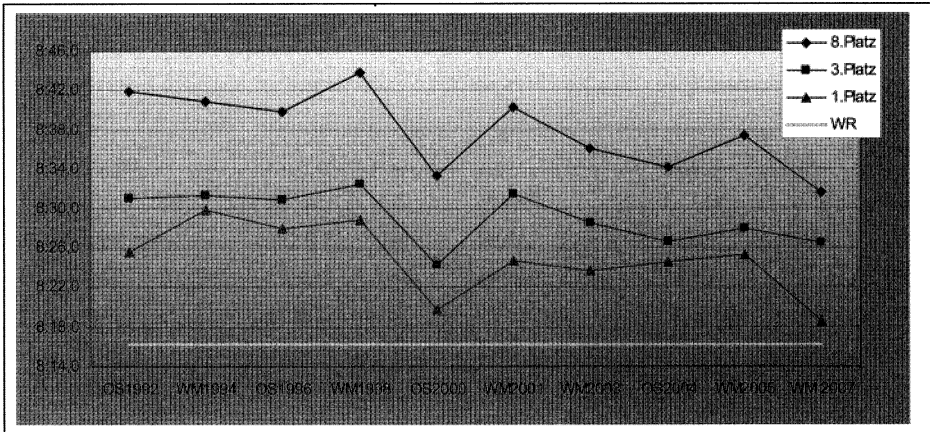


Abb. 1. Entwicklung der Wettkampfleistungen über 800m Freistil der Frauen

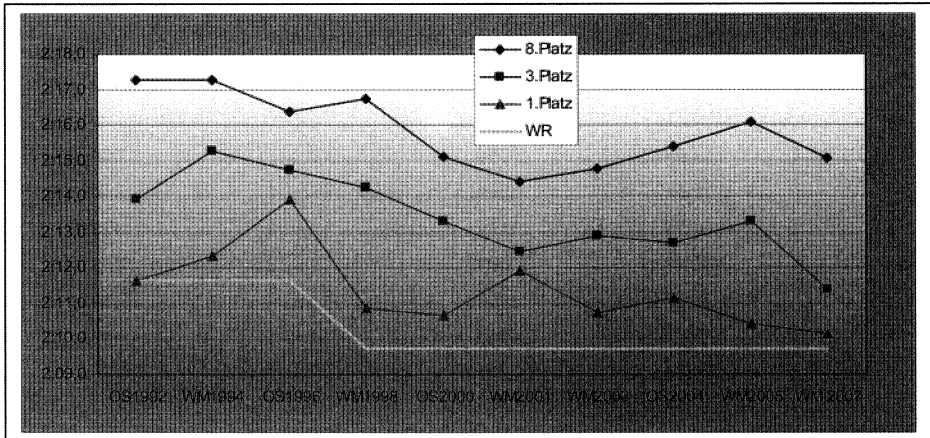


Abb. 2. Entwicklung der Wettkampfleistungen über 200m Lagen der Frauen

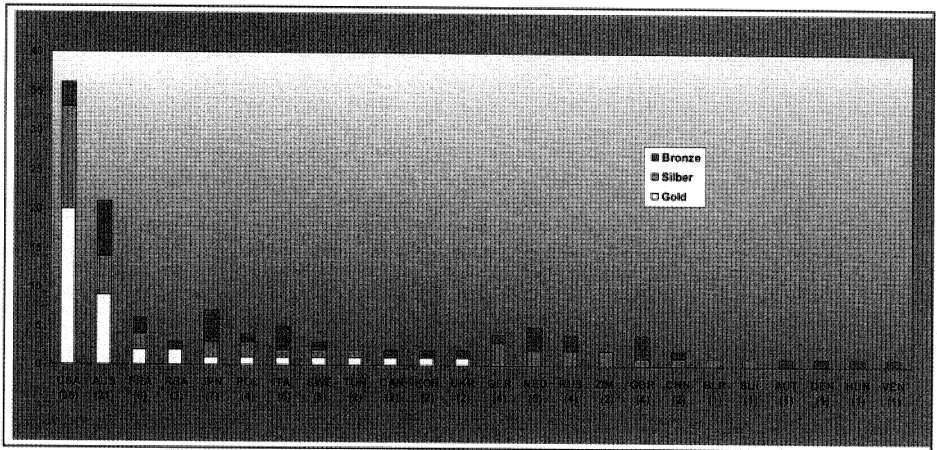
2.2 Medaillenspiegel und Nationenwertung bei der WM 2007

Das US-Team bestätigte einmal mehr seine führende Position im Weltschwimmsport. Mit insgesamt 36 Medaillen (20xGold, 13xSilber, 3xBronze) haben die US-Amerikaner ihre Bilanz gegenüber 2005 um vier Medaillen verbessert (vgl. Abb. 3, Tab. 2). Im Männer-Team waren es neben dem überragenden M. Phelps (7xGold) die erfahrenen Athleten (A. Peirsol, B. Hansen, R. Lochte, I. Crocker), die den Hauptteil zum Erfolg beigetragen haben. Darüber hinaus konnten sich mit B. Wildman-Tobriner und C. Jones weitere Athleten in der Weltspitze etablieren. Beide sind Jahrgang 1984 und damit wie die fünf vorher genannten Athleten im für Schwimmer typischen Hochleistungsalter (siehe Abschnitt 2.3).

Zum Erfolg des Frauen-Teams haben die bereits in der Vergangenheit erfolgreichen

Athletinnen (N. Coughlin, K. Hoff, K. Ziegler, J. Hardy, M. Hoelzer) beigetragen und mit Spitzenleistungen ihre überragende Stellung im Weltschwimmsport untermauert. Unter den Medaillengewinnerinnen waren dieses Mal zwar keine jungen Newcomer, aber man muss darauf hinweisen, dass zu den schon in der Vergangenheit erfolgreichen Athletinnen einige junge Schwimmerinnen gehören: Hoff/Jg. 1989; Ziegler/Jg. 1988; Hardy/Jg. 1987.

Abb. 3. Medaillenspiegel für die Weltmeisterschaft 2007



Der stärkste Konkurrent für die US-Amerikaner war einmal mehr die australische Mannschaft, die vor allem durch die Erfolge ihrer Frauen (L. Lenton, L. Jones, J. Schipper, St. Rice) unangefochten den zweiten Platz in der Nationenwertung belegte. Die australischen Männer konnten - ohne I. Thorpe (hat seine leistungssportliche Karriere beendet) und mit einem formschwachen G. Hackett (mit gesundheitlichen Problemen im Vorfeld der WM) - zwar die Erfolge zurückliegender Jahre nicht wiederholen, aber mit B. Rickard (100B, 200B), Ch. Sprenger (1500F) und C. Sullivan (100F) haben andere Athleten Medaillengewinne realisiert.

Die zwei führenden Teams haben in den 40 Disziplinen zusammen 57 von 120 vergebenen Medaillen gewonnen. Die verbleibenden 63 Medaillen verteilen sich auf Schwimmerinnen und Schwimmer aus 22 Ländern. Bei den Frauen erringen 32 Schwimmerinnen aus 15 Ländern Medaillen in den Einzelwettbewerben. Bei den Männern waren 36 Schwimmer aus 20 Ländern beteiligt.

Mit sieben Medaillen hat Japan seine dritte Position in der Nationenwertung untermauert (vgl. Tab. 2). An den sechs in Einzeldisziplinen gewonnenen Medaillen waren lediglich ein Schwimmer (K. Kitajima über 100B und 200B) und zwei Schwimmerinnen (A. Shibata über 400F und 1500F bzw. R. Nakamura über 100R und 200R) beteiligt. In Montreal 2005 stand der Erfolg noch auf einer breiteren Basis. Vor zwei Jahren wurden in den Einzeldisziplinen acht Medaillen durch sechs Athleten gewonnen.

Tab. 2. Nationenwertung (nach dem Punktevergabesystem der FINA)

Platz	Land	Männer	Frauen	Gesamt
1	USA	440	541	981
2	AUS	316	453	769
3	JPN	195	220	415
4	GBR	174	183	357
5	FRA	95	225	320
6	RUS	182	102	284
7	ITA	238	44	282
8	GER	51	203	254
9	SWE	64	189	253
10	CHN	52	177	229
11	RSA	184	26	210
12	UKR	130	53	183
13	NED	37	129	166
14	CAN	122	39	161
15	POL	84	43	127
16	HUN	64	34	98
17	BRA	65	4	69
18	AUT	36	24	60
19	DEN	15	41	56
20	GRE	55		55

Den vierten Platz in der Nationenwertung belegt Großbritannien. Bei den Briten haben Frauen und Männer mit ähnlicher Punktzahl zur Gesamtbilanz beigetragen. Diese gute Platzierung ist aber nur mit vier Medaillen (1xSilber, 3xBronze) untersetzt.

Bei den nachfolgenden Nationen gibt es diese Ausgeglichenheit zwischen Männer- und Frauen-Team nicht. So basiert der fünfte Platz der französischen Mannschaft vor allem auf den Erfolgen der Frauen und dabei im Besonderen auf denen ihres Top-Stars L. Manaudou, die alle vier Einzelmedaillen des französischen Teams gewonnen hat. Die französischen Männer konnten lediglich mit einer Bronzemedaille durch die Staffel über 4x100m Freistil zur Medaillenbilanz beitragen.

Einer der großen Verlierer dieser Weltmeisterschaften war die deutsche Mannschaft. In Montreal 2005 befand sie sich in der Nationenwertung mit 392 Punkten (Männer: 172; Frauen: 220) noch auf einem komfortablen vierten Platz. Mit den herausragenden Leistungen von den EM 2006 hatte man den Deutschen wieder einen vorderen Rang in der Nationenwertung zugetraut. Die Realität sah anders aus. Die Schwimmerinnen und Schwimmer des DSV gewannen in Melbourne lediglich vier Medaillen: drei durch die Frauen (2xSilber: 200F, 4x200F; 1xBronze: 100F) und eine durch die Männer (Silber über die nichtolympischen 50m Rücken). Weil vor allem die männlichen deutschen WM-Teilnehmer nur in wenigen Disziplinen in den Finals vertreten waren, fiel die Punktbilanz in der Nationenwertung deutlich magerer als vor zwei Jahren aus. Es reichte in der Gesamtwertung nur zu einem achten Platz – hinter vier europäischen Mannschaften (Großbritannien, Frankreich, Russland, Italien). In einer separaten Wertung der Männerdisziplinen hätten die erzielten 51 Punkte lediglich zu Platz 17 gereicht.

Ein Jahr vor den Olympischen Spielen in Peking 2008 blieben auch die chinesischen Schwimmerinnen und Schwimmer viel schuldig. Mit lediglich zwei Medaillen und dem zehnten Platz in der Nationenwertung wurden die allgemein vorhandenen Erwartungen nicht

erfüllt. Einige der in der Vergangenheit erfolgreichen Athletinnen (Li, Gao, Yang) waren nicht in Melbourne bzw. konnten sich nicht durchsetzen. Außerdem blieb bei einer Vielzahl der jungen Schwimmerinnen und Schwimmer, die in den Jahren 2005 und 2006 mit vorderen Platzierungen in der Jahresweltbestenliste vertreten waren, eine erwartete Leistungssteigerung aus.

Es ist noch anzumerken, dass sich neben japanischen und chinesischen Schwimmerinnen und Schwimmern zunehmend auch Athleten aus anderen Ländern Afrikas und Asiens in der Weltspitze etablieren. In Melbourne beendeten vier männliche Athleten aus diesen Ländern die Finals als Sieger: R. Schoeman über 50m Schmetterling und G. Zandberg über 50m Rücken aus Südafrika; O. Mellouli (800F) aus Tunesien, T. H. Park (400F) aus Südkorea. Jedoch muss man darauf hinweisen, dass diese Sportler, wie einige andere Medaillengewinner, seit Jahren in den USA leben (studieren und trainieren) und erst mit dem Aufenthalt in den USA den Weg in die absolute Weltspitze gegangen sind.

2.3 Alter der Medaillengewinner

Abbildung 4 gibt einen Überblick über das Alter der Medaillengewinner in den Einzeldisziplinen. Im Mittel waren die Medaillengewinner bei den Männern 23,6 Jahre und bei den Frauen 22,7 Jahre alt. Damit hat sich das Durchschnittsalter im Vergleich zu den Weltmeisterschaften 2005 jeweils um ca. ein Jahr erhöht. Diese Erhöhung resultiert aus der Tatsache, dass eine Vielzahl der Medaillengewinner (Frauen: 19; Männer: 17) bereits vor zwei Jahren erfolgreich war. Das sind 59 Prozent bei den Frauen bzw. 47 Prozent bei den Männern.

Auf Grund der gegebenen Altersstruktur ist davon auszugehen, dass sich ein großer Teil der Athleten auch im kommenden Jahr bei den Olympischen Spielen erfolgreich durchsetzen wird, was mit einem weiteren Ansteigen des Mittelwertes verbunden sein sollte.

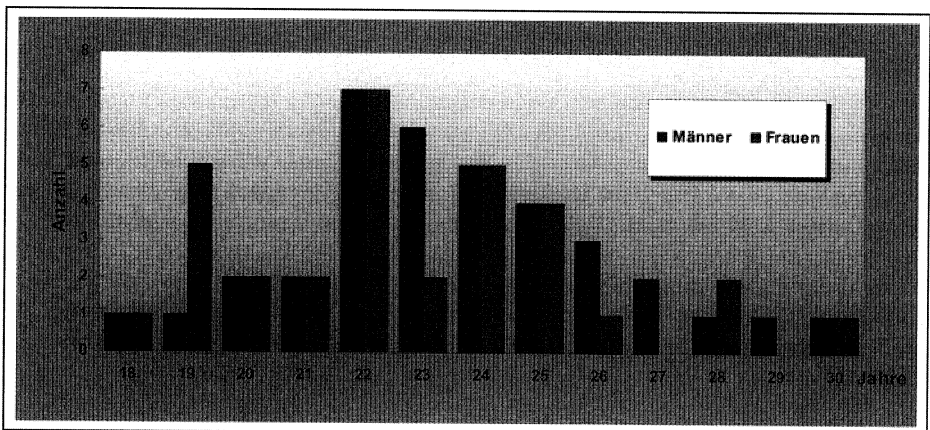


Abb. 4. Alter der Medaillengewinner bei den Weltmeisterschaften 2007

International erfolgreiche Schwimmerinnen und Schwimmer realisieren den Anschluss an die Weltspitze als Jugendliche im Alter von 16-18 Jahren und können auch mit mehr als 30 Jahren das Niveau in Einzeldisziplinen entscheidend mitbestimmen.

2.4 Mehrfachstarter

Internationale Top-Schwimmer sind in der Lage, bei einer Weltmeisterschaft in mehreren Disziplinen erfolgreich zu sein. In Tabelle 3 sind beispielhaft die Starts der Weltmeister bei der WM 2007 zusammengefasst.

Die größte Zahl an Wettkampfeinsätzen über Distanzen von 100-400m wurde von M. Phelps/USA mit 16 Starts realisiert. Wie schon bei den Olympischen Spielen 2004 und den Weltmeisterschaften 2005 startete er in fünf Einzelwettbewerben. Dazu kamen noch die Finaleinsätze in den zwei Freistilstaffeln. Auf 14 Starts kam R. Lochte/USA, der auf die gleiche Anzahl wie Phelps hätte kommen können, wenn er über 50m Rücken nach dem Vorlauf (auf Platz 5 liegend – die Zeit war auch für einen Finalplatz gut) nicht auf die Teilnahme im Halbfinale verzichtet hätte. Die geringste Anzahl an Starts hatte Wildman-Tobriner/USA mit 4.

Tab. 3. *Starts der Weltmeister bei den Weltmeisterschaften 2007*

Name	Nation	Alter	Disziplinen					Zahl der Starts
Phelps	USA	22	200F 4x100F/F	100S 4x200F/F	200S	200L	400L	16
Lochte	USA	23	50R/VL 2x200F/F	100R 4x100L/VL	200R	200L	400L	14
Hayden	CAN	24	50F 4x100L/V	100F	200F/HF	4x100F	4x200F	13
Zandberg	RSA	24	50F/HF	50R	100R	4x100F	4x100L	12
Schoeman	RSA	27	50F	100F	50S	4x100F/F		10
Peirsol	USA	24	50R/VL	100R	200R			7
Park	KOR	20	200F	400F	1500F/VL			7
Mellouli	TUN	23	400F	800F	400L			6
Lisogor	UKR	28	50B	100B				6
Wildman-Tobriner	USA	23	50F	4x100F/VL				4

Bei den Frauen absolvierte die US-Amerikanerin N. Coughlin die meisten Starts: 16. Sie startete ausschließlich in Disziplinen des Olympischen Programms und verzichtete auf 50m Rücken und 50m Schmetterling, wo sie zu den heißesten Medaillenkandidaten gehört hätte. Bei ihrem Welt-rekord über 100m Rücken war Coughlin auf den ersten 50m schneller als ihre Team-Kollegin L. Vaziri, die das Finale über 50m Rücken mit Weltrekord gewonnen hatte.

In den meisten Einzeldisziplinen am Start war die Französin L. Manaudou, die in Bezug auf die Streckenlänge die größte Breite realisierte: von 50m Rücken bis 1500m Freistil. Mit der drittbesten Zeit im Vorlauf über 50m Rücken verzichtete Manaudou auf den Start im Halbfinale.

In vielen Sportarten kann man mit Zunahme der Leistungsdichte in der Weltspitze eine Spezialisierung auf einzelne Disziplinen beobachten. Diese Entwicklung trifft zwar auch auf das Schwimmen zu, aber in der absoluten Weltspitze gibt es noch einige Athleten, die auf höchstem Niveau vielseitig sind. Das gilt sowohl in Bezug auf die Schwimmelage als auch auf die Streckenlänge. In Tabelle 5 sind die in Melbourne 2007 erfolgreichsten Schwimmerinnen und Schwimmer zusammengefasst. Unangefochten an der Spitze rangiert der US-Amerikaner

M. Phelps, der über 200m Freistil, 200m Schmetterling, 200m und 400m Lagen jeweils mit Weltrekord gewann und über 100m Schmetterling seinen Landsmann I. Crocker mit dem Anschlag auf den zweiten Platz verwies. Ähnlich vielseitig ist Team-Kollege R. Lochte, der über 200m Rücken mit Weltrekord siegte, in der siegreichen 4x200m Freilstaffel eine Spitzenzeit schwamm, über 100m Rücken die Silbermedaille gewann und sich in den Lagendisziplinen nur M. Phelps beugen musste.

Tab. 4. *Starts der Weltmeisterinnen bei den Weltmeisterschaften 2007*

Name	Nation	Alter	Disziplinen						Zahl der Starts
Coughlin	USA	24	50F 4x100L/F	100F	100R	100S	4x100F/F	4x200FL/F	16
Manaudou	FRA		200F 4x200F/F	400F	800F	1500F	50R/VL	100R	14
Lenton	AUS	22	50F 4x100L/F	100F	100S	50S/VL	4x100F/F	4x200F/F	13
Hoff	USA	18	200F	400F	200L	400L	4x200F/F		11
Jones	AUS	22	50B	100B	200B	4x100L/F			10
Alshammar	SWE	30	50F	50S	4x100F				8
Schipper	AUS	21	100S	200S	4x100L/F				7
Hoelzer	USA	24	50R	200R	4x200F/VL				7
Hardy	USA	20	50B	100B	4x100L/VL				7
Vaziri	USA	22	50R	100R/HF	4x100L/VL				6
Ziegler	USA	19	400F	800F	1500F				6

Tab. 5. *Erfolgreichste Teilnehmer bei der WM 2007*

Männer	Nation	Gold	Silber	Bronze	Frauen	Nation	Gold	Silber	Bronze
Phelps	USA	7 (2)			Lenton	AUS	5 (2)		
Lochte	USA	2 (1)	3		Jones	AUS	3 (1)	1	
Kitajima	JPN	1	2 (1)		Hoff	USA	3 (1)		
Hansen	USA	1	1		Manaudou	FRA	2	2	1 (1)
Peirsol	USA	1	1		Coughlin	USA	2 (1)	2 (2)	1
Park	KOR	1	1		Schipper	AUS	2 (1)	1	
Mellouli	TUN	1	1		Ziegler	USA	2		

() in Staffeltwettbewerben gewonnene Medaillen

Die erfolgreichste Schwimmerin der WM 2007 war die Australierin L. Lenton, die drei Einzeltitel (50F, 100F, 100S) gewann und entscheidenden Anteil an zwei Staffelsiegen (4x100F, 4x100L) hatte. Eine der vielseitigsten Schwimmerinnen ist die US-Amerikanerin N. Coughlin, die im Rücken-, Freistil- und Schmetterlingsschwimmen jeweils über 50m und 100m zur absoluten Weltspitze zählt und auch als Startschwimmerin der 4x200m Freilstaffel mit einer Topzeit zum Weltmeistertitel mit Weltrekord beigetragen hat (vgl. Tab. 6). Als vielseitige und erfolgreiche Schwimmerin ist auch die Französin L. Manaudou zu nennen, die in zwei Freistildisziplinen (200m mit Weltrekord, 400m mit Weltmeisterschaftsrekord) siegte und zwei Silbermedaillen (100R, 800F) errang. Die Bedeutung guter Ausdauergrundlagen für Top-Sprintleistungen zeigt sich auch in den Tabellen 6 und 7, in denen beispielhaft Athleten berücksichtigt wurden, die bei den Weltmeisterschaften 2007 Spitzenleistungen in Disziplinen

über 50m, 100m und 200m erzielten und in wenigstens einer dieser Disziplinen eine Medaille gewannen.

Tab. 6. *Wettkampfleistungen von Top-Schwimmerinnen bei der WM 2007*

Name	Vorname	Jahr-gang	Nation	Disziplin	50m-Zeit	Disziplin	100m-Zeit	Disziplin	200m-Zeit
Lenton	Lisbeth	1985	AUS	50F	0:24,53	100F	0:53,40	4x200F	1:59,01 ¹
				50S	0:27,36	100S	0:57,15		
Coughlin	Natalie	1982	USA	50F	0:25,08	100R	0:59,44	4x200F	1:56,43 ¹
				50R	0:28,30 ²	100F	0:53,40		
Jones	Leisel	1985	AUS	50B	0:30,70	100B	1:05,72	200B	2:21,72
				50B	0:30,70 ²				
Kirk	Tara	1982	USA	50B	0:31,05	100B	1:06,34	200B	2:27,41
				50B	0:30,86 ²				
Nakamura	Reiko	1982	JPN	50R	0:28,58	100R	1:00,40	200R	2:08,54
Steffen	Britta	1983	GER	50F	0:24,79	100F	0:53,74	4x200F	1:57,58 ³

- 1 Startschwimmerin in einer Staffel
- 2 50m-Teilzeit im 100m-Einzelwettbewerb
- 3 Wechselschwimmerin in einer Staffel

Tab. 7. *Wettkampfleistungen von Top-Schwimmern bei der WM 2007*

Name	Vorname	Jahr-gang	Nation	Disziplin	50m-Zeit	Disziplin	100m-Zeit	Disziplin	200m-Zeit
Kitajima	Kosuke	1982	JPN	50B	0:27,89	100B	0:59,96	200B	2:09,80
				50B	0:27,79 ²				
Rickard	Brenton	1983	AUS	50B	0:27,80	100B	1:00,58	200B	2;10,99
Lochte	Ryan	1984	USA	50R	0:25,68	100R	0:53,50	200R	1:54,32
				50R	0:25,77 ²			200F	1:45,86 ³
Peirsol	Aaron	1983	USA	50R	0:25,96	100R	0:52,98	200R	1:54,80
				50R	0:25,80 ²				
Hayden	Brent	1983	CAN	50F	0:22,28	100F	0:48,43	200F	1:48,51
								4x200F	1:46,59 ³

- 1 Startschwimmer in einer Staffel
- 2 50m-Teilzeit im 100m-Einzelwettbewerb
- 3 Wechselschwimmer in einer Staffel

Auffällig sind die Leistungen im Brustschwimmen bei Männern und Frauen. Die Medaillengewinner sind in den Finals über 100m in der Lage, die erste Bahn auf dem selben Niveau oder schneller anzuschwimmen wie in ihren Sprints über 50m (vgl. Tab. 6 und 7). Dies trifft auch für Anna Khlistunova/UKR, Gewinnerin der Bronzemedaille über 100m bzw. für Brenden Hansen/USA, Weltmeister über 100m und Vizeweltmeister über 50m zu.

Eine ähnliche Situation zeigt sich im Rückenschwimmen bei den US-Amerikanern A. Peirsol und R. Lochte, die im Finale über 100m auf der ersten Bahn deutlich schneller geschwommen sind als im Vorlauf über 50m Rücken. Beim Vergleich der 50m-Zeiten (Sprint und Teilzeit im 100m-Rennen) muss man berücksichtigen, dass in einem 100m-Rennen der Kontakt mit den Füßen (nach einer Drehung vor der Wand) ausgelöst wird. Deshalb muss man ca. vier

Zehntelsekunden abziehen. Auf das rasante Anfangstempo ihrer Team-Kollegin N. Coughlin wurde bereits hingewiesen.

Die drei US-Amerikaner wären auch über 50m ernsthafte Kandidaten für vordere Ränge gewesen, aber die zwei Männer haben nach dem Vorlauf und Coughlin schon nach den US-Trials (wo sie konkurrenzlos die Kriterien für eine Nominierung erfüllt hatte) verzichtet. Die Top-Athleten der USA konzentrieren sich auf die Disziplinen des Olympischen Programms.

Der US-Amerikanische Schwimmverband fokussiert seine Athleten und Trainer auf die Wettbewerbe des olympischen Programms und versucht einer zu engen Spezialisierung im Kurzstreckenbereich entgegenzuwirken. Bei den US-Trials wird auch in den Jahren mit Weltmeisterschaften auf die nichtolympischen Disziplinen verzichtet, d.h. die Wettbewerbe über 50m Schmetterling, Rücken und Brust für Männer und Frauen bzw. für 1500m der Frauen und 800m der Männer werden nicht ausgetragen. Eine Nominierung für die Wettbewerbe bei den Weltmeisterschaften erfolgt unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus den 100m-Wettbewerben bzw. den 800m der Frauen bzw. 1500m der Männer. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass die US-amerikanischen Schwimmerinnen und Schwimmer in den nichtolympischen 50m-Disziplinen zwar in der Jahresweltbestenliste unterrepräsentiert sind, bei den Weltmeisterschaften in der Regel in den Finals aber vertreten sind und vielfach ein ernsthaftes Wort bei der Vergabe der Medaillen mitreden.

3 Zur Struktur der Wettkampfleistungen

3.1 Startabschnitt

Die Leistungen im Startabschnitt werden vor allem in den Sprintwettbewerben (50m- aber auch 100m-Distanzen) zu einer den Wettkampf entscheidend beeinflussenden Größe. Im Folgenden sollen einige Beispiele für schnelle Starts in den verschiedenen Disziplinen vorgestellt werden.

3.1.1 Rücken

Wie bereits erwähnt, wurden im Rückenschwimmen in den 100m-Rennen auf den ersten 50m höchste Geschwindigkeiten realisiert. Die alte und neue Weltrekordlerin N. Coughlin/USA bestimmt ihre Rennen vom Start an (vgl. Tab. 8). Sie erzielt im Startabschnitt (von 5-15m) auf Grund ihrer sehr guten Sprungkraft und überragenden Fertigkeiten mit der Delfinbewegung die höchste Geschwindigkeit. Nur geringfügig langsamer sind die Japanerin M. Nakamura und die Chinesin Ch. Gao im Finale über 50m Rücken. Erst dann folgt die Weltmeisterin und Weltrekordlerin über 50m Rücken L. Vaziri/USA.

Auffällig unter den weltbesten Rückenschwimmerinnen sind die Nachteile einer L. Manaudou, die gegen die schnellen Starterinnen auf den ersten 5m ca. drei Zehntelsekunden verliert. Davon entfällt ein geringer Teil auf eine längere Blockzeit. Der große Zeitabstand bei 5m und die Werte der Geschwindigkeit für den Übergang bzw. das Anschwimmen legen die Annahme nahe, dass die Ursache für den Zeitverlust der Französin eine zu niedrige Absprunggeschwindigkeit ist.

Tab. 8. Zum Startabschnitt im Rückenschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Coughlin / USA	100R / F	0,63	0,37	1,80	7,10	12,98	1,89	1,70
Gao / CHN	50R / F	0,72	0,32	1,78	7,12	13,34	1,87	1,61
M.Nakamura / CHN	50R / F	0,60	0,32	1,78	7,12	13,30	1,88	1,63
Vaziri / USA	50R / F	0,60	0,34	1,80	7,24	13,10	1,84	1,71
Buschschulte / GER	100R / HF	0,62	0,30	1,76	7,40	13,60	1,77	1,61
Buschschulte / GER	50R / HF	0,64	0,36	1,78	7,42	13,46	1,77	1,66
Buschschulte / GER	4x100L / F	0,65	0,33	1,76	7,48	13,60	1,75	1,63
Pietsch / GER	50R / HF	0,77	0,23	1,98	7,48	13,48	1,82	1,67
Manaudou / FRA	100R / F	0,67	0,31	2,08	7,74	13,66	1,77	1,69

Aus deutscher Sicht muss man feststellen, dass A. Buschschulte zwar in Bezug auf Absprung, Flug und Eintauchen den schnellsten Rückenschwimmerinnen der Welt sehr gut Paroli bieten kann, dass sie aber im Übergang mit der Delfinbewegung deutliche Nachteile hat. Eine etwas andere Situation spiegelt sich in den Daten von J. Pietsch wider. Letztere verliert durch Schwächen beim Absprung (lange Blockzeit, zu geringe Absprunghöhe für ein optimales Eintauchen, geringere Absprunggeschwindigkeit) entscheidend an Boden und kann trotz sehr guter Fertigkeiten in der Delfinbewegung im Übergang nicht die Spitzengeschwindigkeit der Konkurrentinnen aus Übersee erreichen.

In Tabelle 9 sind die Parameter zum Startabschnitt für die Rückendisziplinen der Männer zusammengefasst. Zu den schnellsten Rückenschwimmern im Startabschnitt gehört der Japaner T. Morita. Der körperlich kleine Athlet nimmt nach dem Kommando „take your mark“ eine sehr enge Hockstellung (enger Knie- und Hüftwinkel, Po an den Fersen, Brust an den Oberschenkeln, Oberkörper nahezu parallel zur Beckenwand) ein und springt nach dem Startsignal in kürzester Zeit ab. Ähnlich kurze Blockzeiten wurden auch für seinen Landsmann Koga bestimmt. Letzterer realisiert aber eine allgemein verbreitete Variante der Ausgangsstellung (Kniewinkel ca. 90 Grad). Morita erreicht zwar mit der Delfinbewegung im Übergang eine hohe Geschwindigkeit, kann jedoch die Vorteile des Startabschnitts in den 50m-Sprints nicht in ein adäquates Wettkampfergebnis umsetzen, weil er in der zyklischen Bewegung des Rückenschwimmens nicht annähernd die hohen Geschwindigkeiten wie seine Konkurrenten erreicht (vgl. Tab. 9).

Tab. 9. Zum Startabschnitt im Rückenschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Lochte / USA	100R / HF	0,65	0,41	1,60	6,06	11,40	2,24	1,87
Morita / JPN	50R / HF	0,52	0,36	1,42	6,06	11,80	2,16	1,74
Lochte / USA	100R / F	0,64	0,40	1,62	6,10	11,58	2,23	1,82
Morita / JPN	100R / HF	0,55	0,34	1,46	6,10	11,74	2,16	1,77
Rupprath / GER	50R / F	0,64	0,38	1,56	6,14	11,36	2,19	1,91
Rupprath / GER	50R / HF	0,66	0,38	1,58	6,14	11,38	2,19	1,91
Tancock / GBR	50R / HF	0,62	0,40	1,52	6,18	11,34	2,15	1,94
Morita / JPN	200R / F	0,54	0,34	1,48	6,24	12,18	2,10	1,68
Lochte / USA	200R / F	0,64	0,40	1,64	6,30	11,98	2,15	1,76
Zandberg / RSA	50R / F	0,68	0,36	1,52	6,36	11,54	2,07	1,93
Tancock / GBR	100R / F	0,63	0,43	1,54	6,38	11,66	2,07	1,89
Driesen / GER	50R / HF	0,68	0,38	1,58	6,38	11,66	2,08	1,89
Driesen / GER	50R / F	0,68	0,36	1,58	6,44	11,73	2,06	1,89
Peirsol / USA	100R / F	0,61	0,38	1,58	6,48	11,86	2,04	1,86
Peirsol / USA	200R / F	0,62	0,40	1,62	6,64	12,24	1,99	1,79
Driesen / GER	100R / HF	0,71	0,37	1,64	6,66	12,10	1,99	1,84

Die höchsten Geschwindigkeiten im Übergang (vgl. Mittelwert der Geschwindigkeit für die Strecke von 5-15m in Tabelle 9) wurden für den US-Amerikaner R. Lochte in seinen Rennen über 100m bestimmt. Lochte hat diese Stärke im Finale über 200m Rücken beim Start und in den Wendeabschnitten konsequent eingesetzt und damit seinen Landsmann A. Peirsol unter Druck gesetzt. Dazu ist anzumerken, dass Lochte im 200m-Rennen beim Start bis 14m, im ersten Wendeabschnitt bis 12m und bei der zweiten bzw. dritten Wende jeweils bis 10m taucht, aber die Delfinbewegung mit niedrigerer Intensität als im 100m-Rennen ausführt. Die im Startabschnitt realisierte Geschwindigkeit ist ca. 5% niedriger im Vergleich zum 100m-Rennen (vgl. Tab. 9). Diese immer noch sehr schnellen Übergänge haben sich nicht negativ auf den weiteren Rennverlauf ausgewirkt. Lochte konnte sich im Finish klar gegen den eigentlichen Favoriten A. Peirsol durchsetzen.

Bezüglich der zwei in Tabelle 9 berücksichtigten deutschen Rückenschwimmer ergibt sich ein differenziertes Bild. Th. Rupprath kann mit den Besten im Startabschnitt mithalten und beherrscht die Delfinbewegung ebenfalls auf sehr hohem Niveau. St. Driesen verliert gegen die schnellen „Delfine“ im Übergang ca. zwei Zehntelsekunden, bewegt sich damit aber noch in einem Leistungsbereich, der für die weltbesten Rückenschwimmer in den 50m- bzw. 100m-Wettbewerben typisch ist.

3.1.2 Schmetterling

Die Schnellste im Startabschnitt des Schmetterlingsschwimmens der Frauen war Th. Alshammar/SWE, dicht gefolgt von der US-Amerikanerin N. Coughlin. Die Schwedin ist auf dem Block mit einem Greifstart deutlich langsamer als N. Coughlin, kann diesen Nachteil einer längeren Blockzeit aber durch eine höhere Absprunggeschwindigkeit und eine höhere Geschwindigkeit im Bereich von 5-15m kompensieren. Beide Schwimmerinnen tauchen bei ca. 12,5m auf und beginnen mit dem Schmetterlingsschwimmen. Die geringe Flugzeit der Schwedin deutet auf einen sehr flachen Absprung hin.

Tab. 10. Zum Startabschnitt im Schmetterlingsschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Alshammar / SWE	50S / HF	0,81	0,42	1,58	6,34	11,76	2,10	1,85
Coughlin / USA	100S / F	0,69	0,46	1,53	6,37	11,99	2,07	1,78
Lenton / AUS	100S / F	0,75	0,46	1,55	6,47	12,09	2,03	1,78
Buschschulte / GER	100S / HF	0,78	0,48	1,58	6,56	12,24	2,01	1,76
Buschschulte / GER	50S / HF	0,79	0,50	1,60	6,64	12,36	1,98	1,75
Schipper / AUS	100S / F	0,66	0,48	1,63	6,83	12,43	1,92	1,79
Samulski / GER	100S / HF	0,76	0,42	1,66	6,86	12,60	1,92	1,74

Analog zum Rückenschwimmen kann A. Buschschulte/GER in Bezug auf Absprung, Flug und Eintauchen mit den schnellsten Starterinnen mithalten, realisiert aber auch beim Schmetterlingsschwimmen im Übergang niedrigere Geschwindigkeiten als die Weltspitze. Auffällig bei ihr ist die Tatsache, dass sie im 100m Halbfinale schneller als im Sprint über 50m war.

Deutlich langsamer als die schnellsten Starterinnen ist die zweite deutsche Schmetterlingsschwimmerin D. Samulski. Jedoch zeigt der Vergleich mit der Silbermedaillengewinnerin J. Schipper/AUS, dass sich die Deutsche mit ihrer Leistung im Startabschnitt noch im Bereich der Bandbreite der weltbesten Schmetterlingsschwimmerinnen bewegt.

Die schnellsten Starts im Schmetterlingsschwimmen der Männer zeigte einmal mehr R. Schoeman/RSA. Durch einen kraftvollen Absprung hat der Südafrikaner gegenüber seinen Kontrahenten Vorteile in der Blockzeit (vgl. Tab. 11). Sein Vorsprung gegenüber I. Crocker/USA und A. Subirats/VEN bleibt bis 5m gleich. Dieser Fakt ist ein Hinweis darauf, dass die drei schnellsten Starter im Absprung eine ähnliche Geschwindigkeit erreichen.

Aus den Daten in Tabelle 11 wird deutlich, dass M. Phelps/USA, der vor allem die Distanzen von 200–400m beherrscht, im Startabschnitt deutlich langsamer als die Kurzstreckenspezialisten ist, weil er beim Absprung und im Übergang nicht die hohen Geschwindigkeiten der Sprinter erreicht.

Tab. 11. Zum Startabschnitt im Schmetterlingsschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Schoeman / RSA	50S / F	0,65	0,52	1,30	5,30	10,26	2,50	2,02
Crocker / USA	50S / F	0,73	0,50	1,40	5,40	10,48	2,50	1,97
Subirats / VEN	50S / F	0,73	0,50	1,40	5,40	10,48	2,49	1,96
Crocker / USA	100S / F	0,73	0,50	1,40	5,58	10,68	2,39	1,96
Subirats / VEN	100S / F	0,70	0,50	1,38	5,52	10,76	2,42	1,91
Phelps / USA	100S / F	0,72	0,50	1,42	5,80	10,90	2,28	1,96
Phelps / USA	200S / F	0,77	0,50	1,50	6,00	11,34	2,22	1,87

Die Beispiele von I. Crocker und A. Subirats zeigen, dass beide Schwimmer im Rennen über 100m die Startphasen Absprung, Flug und Eintauchen in gleicher Weise wie im Sprint über 50m gestalten, aber im Übergang mit der Delfinbewegung eine ca. 5% geringere Geschwindigkeit erreichen. Ähnliche Verhältnisse spiegeln sich auch im Vergleich der Startdaten im Finale über 100m bzw. 200m Schmetterling bei M. Phelps wider. Auch Phelps reduziert die Geschwindigkeit auf der längeren Strecke bereits im Übergang und Anschwimmen.

3.1.3 Freistil

Die schnellsten Starts im Freistilschwimmen der Frauen zeigte die Niederländerin M. Veldhuis sowohl im Sprint über 50m als auch im Rennen über die doppelte Distanz. Sie kompensiert den Nachteil in der Blockzeit durch die höchste Geschwindigkeit im Bereich von 5-15m (vgl. Tab. 12). Eine ähnlich hohe Geschwindigkeit im Übergang/Anschwimmen erreichen auch L. Lenton/AUS und Th. Alshammar/SWE. Alle drei Schwimmerinnen beginnen im Bereich von 10 bis 11m (individuell in den 50m- und 100m- Freistilrennen gleich lang) mit dem Kraulschwimmen.

Die US-Amerikanerin N. Coughlin nutzt ihre starke Delfinbewegung auch in den kurzen Freistilwettbewerben mit langen Übergängen bei Start und Wende. Im Finale über 100m Freistil taucht sie ca. 1,5m später als ihre Konkurrentinnen auf. Der Vergleich der Geschwindigkeiten mit ihren Konkurrentinnen (Lenton, Veldhuis) legt die Annahme nahe, dass diese langen Übergänge im Kraulschwimmen nicht die optimale Lösung sind. Ihre Konkurrentinnen setzen mit dem zeitigeren Beginn der Kralbewegung höhere Antriebsimpulse durch die Armzüge. Damit können sie einem weiteren Abfall der Geschwindigkeit wirksamer begegnen und realisieren auch im Abschnitt von 15 bis 25m ein höheres Geschwindigkeitsniveau.

In den kurzen Freistildisziplinen erreicht im Startabschnitt keine der deutschen Schwimmerinnen die hohen Geschwindigkeiten der internationalen Konkurrentinnen. Ursachen sind eine etwas niedrigere Absprunggeschwindigkeit und deutliche Nachteile in der Antriebswirksamkeit der Delfinbewegung.

Tab. 12. Zum Startabschnitt im Freistilschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Veldhuis / NED	50F / F	0,81	0,48	1,58	6,18	11,24	2,17	1,98
Lenton / AUS	50F / F	0,73	0,46	1,52	6,20	11,36	2,14	1,94
Alshammar / SWE	50F / F	0,80	0,46	1,58	6,24	11,30	2,15	1,98
Veldhuis / NED	100F / F	0,82	0,48	1,60	6,30	11,44	2,13	1,95
Lenton / AUS	100F / F	0,74	0,46	1,54	6,32	11,60	2,09	1,89
Coughlin / USA	100F / F	0,69	0,46	1,52	6,40	11,72	2,05	1,88
Steffen / GER	50F / F	0,72	0,50	1,56	6,44	11,62	2,05	1,93
Steffen / GER	100F / F	0,76	0,52	1,60	6,54	11,84	2,02	1,89
Dallmann / GER	4x100F / F	0,84	0,48	1,66	6,76	12,16	1,96	1,85
Lurz / GER	200F / F	0,79	0,42	1,68	6,80	12,38	1,95	1,79
Manaudou / FRA	200F / F	0,85	0,42	1,72	6,92	12,52	1,92	1,79
Pellegrini / ITA	200F / HF	0,82	0,42	1,72	7,06	12,86	1,87	1,72

In den Freistilwettbewerben der Männer sind es ebenfalls die Kurzstreckenspezialisten, die die schnellsten Starts realisieren. Sie haben vor allem Vorteile in der Absprunggeschwindigkeit, was auch höhere Geschwindigkeiten im Übergang und Anschwimmen möglich macht. Das Finale über 100m gewinnen Kraulschwimmer mit guter Teilleistung im Startabschnitt und der höchsten Geschwindigkeit im letzten Viertel des Rennens: F. Magnini/ITA und B. Hayden/CAN, die beide zeitgleich Weltmeister wurden.

Tab. 13. Zum Startabschnitt im Freistilschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Cullen / USA	50F / F	0,71	0,50	1,36	5,34	9,90	2,51	2,19
Schoeman / RSA	100F / F	0,65	0,52	1,30	5,34	10,22	2,46	2,06
Schoeman / RSA	50F / F	0,65	0,52	1,32	5,38	10,00	2,48	2,15
Neethling / RSA	100F / F	0,73	0,46	1,30	5,42	10,24	2,43	2,07
Wildman-Tobriner / USA	50F / F	0,73	0,46	1,38	5,44	10,00	2,46	2,19
Sullivan / AUS	50F / F	0,65	0,48	1,32	5,48	10,02	2,40	2,20
Lezak / USA	100F / F	0,73	0,44	1,34	5,54	10,30	2,38	2,10
Nystarnd / SWE	50F / F	0,72	0,46	1,40	5,60	10,18	2,38	2,18
Magnini / ITA	100F / F	0,70	0,46	1,38	5,76	10,60	2,28	2,07
Hayden / CAN	100F / F	0,78	0,46	1,40	5,78	10,46	2,28	2,14
Sullivan / AUS	100F / F	0,65	0,48	1,36	5,66	10,34	2,33	2,14
Phelps / USA	200F / F	0,77	0,48	1,50	5,82	10,90	2,31	1,97
Biedermann / GER	200F / F	0,83	0,50	1,54	6,40	11,74	2,06	1,87

3.1.4 Brust

Bei der Diskussion der 15m-Startzeiten und Geschwindigkeiten im Brustschwimmen sollte man unbedingt berücksichtigen, dass die großen innerzyklischen Schwankungen der Rumpfgeschwindigkeit, die durch die Beuge- und Streckbewegung der Beine und durch das Aufrichten des Rumpfes bedingt sind, einen Vergleich erschweren. Kleine Variationen in der Länge des Gleitweges bzw. des Zyklusweges führen dazu, dass die Messmarken bei

verschiedenen Körperpositionen passiert werden, was diese zwei Werte stärker beeinflussen kann als Veränderungen des Widerstandes (bei Eintauchen/Gleiten) oder der Antriebskräfte (bei Tauchzug/Delfinkick).

Aus den Werten in Tabelle 14 wird deutlich, dass zwei der schnellsten Brustschwimmerinnen in den 50m- und 100m-Rennen identisch den gleichen Start ausführen und erst in den Rennen über 200m den Gleitweg verlängern, wodurch die 15m-Startzeit ca. 0,2s länger und die Geschwindigkeit um ca. 5cm/s geringer wird.

Die schnellste Brustschwimmerin im Startabschnitt war die US-Amerikanerin Tara Kirk. Die bei ihr im Video erkennbaren Vorteile in Bezug auf die Antriebswirksamkeit von Tauchzug/Delfinkick spiegeln sich adäquat in einer höheren Geschwindigkeit im Bereich von 5-15m wider. Auffällig schnell im Übergang war auch die Südafrikanerin S. van Biljon, die im Finale über 200m Brust mit dem längsten Übergang (12,5m) die höchste Geschwindigkeit bzw. kürzeste 15m-Zeit erzielt (vgl. Tab. 14). Für S. Biljon wurde auch die kleinste Zeitdifferenz vom Lösen der Füße bis zum Kopfdurchgang bei 5m bestimmt, was auf eine hohe Absprunggeschwindigkeit hindeutet.

Tab. 14. Zum Startabschnitt im Brustschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Kirk / USA	50B / F	0,73	0,42	1,58	7,46	14,18	1,70	1,49
Kirk / USA	100B / F	0,70	0,42	1,54	7,50	14,06	1,68	1,52
Hardy / USA	50B / F	0,68	0,42	1,54	7,68	14,14	1,63	1,55
van Biljon / RSA	200B / F	0,73	0,46	1,54	7,68	14,78	1,63	1,41
Jones / AUS	50B / F	0,79	0,40	1,62	7,74	14,20	1,63	1,55
Jones / AUS	100B / F	0,81	0,40	1,64	7,76	14,26	1,63	1,54
Kirk / USA	200B / F	0,76	0,42	1,60	7,76	14,88	1,62	1,40
Schäfer / GER	50B / F	0,82	0,46	1,58	7,80	14,48	1,61	1,50
Jones / AUS	200B / F	0,83	0,40	1,68	7,96	14,88	1,59	1,45
Khlistunova / RUS	100B / F	0,86	0,50	1,70	8,12	14,88	1,56	1,48
Steven / GER	200B / F	0,77	0,46	1,68	8,24	15,24	1,52	1,43

Aus der Sicht des DSV kann eingeschätzt werden, dass J. Schäfer in Bezug auf Absprung, Flug und Eintauchen mit den Weltbesten mithalten kann. Jedoch erzielt sie mit Tauchzug/Delfinkick eine geringere Antriebswirkung, so dass die Geschwindigkeit im Übergang und Anschwimmen niedriger als die der weltbesten Brustschwimmerinnen ist. Die Werte für B. Steven weisen auf eine geringere Absprunggeschwindigkeit hin.

Im Brustschwimmen wurden für die Männer etwas längere Flugzeiten als für die Frauen bestimmt (vgl. Tab. 14 u. 15), d.h. die Männer machen im Absprung größere vertikale Kräfte wirksam, beschleunigen stärker in vertikaler Richtung.

Tab. 15. Zum Startabschnitt im Brustschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]					Geschwindigkeit [m/s]	
		Block	Flug	5m	15m	25m	5-15m	15-25m
Terrin / ITA	50B / HF	0,80	0,52	1,44	6,48	12,38	1,98	1,66
Rickard / AUS	100B / F	0,82	0,44	1,46	6,48	12,56	1,99	1,64
Lisogor / UKR	50B / HF	0,79	0,46	1,42	6,52	12,32	1,96	1,69
Hansen / USA	100B / F	0,72	0,50	1,42	6,56	12,52	1,95	1,68
Kitajima / JPN	100B / F	0,71	0,50	1,46	6,60	12,64	1,95	1,66
Lisogor / UKR	100B / F	0,82	0,48	1,46	6,66	12,80	1,92	1,63
Kitajima / JPN	200B / F	0,70	0,50	1,46	6,68	12,92	1,92	1,60

Ansonsten findet man analoge Verhältnisse wie bei den Frauen: geringe Unterschiede zwischen 50m- und 100m-Rennen; längere Gleitwege in den 200m-Wettbewerben.

Zusammenfassend können als Reserven für die Verbesserung der Teilleistung im Startabschnitt von deutschen Schwimmerinnen und Schwimmern genannt werden:

- Erhöhung der Absprunggeschwindigkeit (höhere Antriebsleistung der unteren Extremitäten, Verbesserungen in der Rumpfstreckung, wirksamerer Armeinsatz),
- Erhöhung der Antriebsleistung mit der Delfinbewegung bzw. beim Tauchzug (Verbesserungen in der Rumpfkraft),
- Optimierung des Bewegungsablaufes beim Absprung (Richtung) und bei Eintauchen/Übergang (Minimieren des Widerstandes).

3.2 Wendabschnitt

Für die Analyse der Wettkämpfe standen Aufnahmen einer vom Fernsehen verwendeten Kamera, die mehrere Meter über Wasser zwischen den Bahnen 4 und 5 angebracht war und an einem Seil hängend mit den Schwimmern mitbewegt wurde. In Verbindung mit den Aufnahmen einer Unterwasserkamera ist es möglich, den Wendabschnitt etwas detaillierter als bisher zu analysieren. Aus den Aufnahmen der Überwasserkamera können die Kopfdurchgänge bei 5m, 10m und 15m vor und nach dem Wandkontakt an der Beckenwand bzw. die Länge der Übergänge bestimmt werden. Die Unterwasserkamera liefert Informationen zum Bewegungsablauf unmittelbar vor der Beckenwand: Drehzeiten, Abstoßdauer, Körperpositionen bei Drehung, Abstoß und Übergang. Im Folgenden sollen ausgewählte Ergebnisse für die verschiedenen Schwimmarten vorgestellt werden.

3.2.1 Schmetterling

In den Tabellen 16 und 17 sind Beispiele für Schmetterlingswenden der Frauen und Männer wiedergegeben. Die Medaillengewinner unterscheiden sich nur geringfügig in den Parametern.

Tab. 16. Zum Wendabschnitt im Schmetterlingsschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Auftauchpunkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	60-65m	
Lenton / AUS	100S / F	2,85	2,53	3,04	1,64	1,61	7,5
Schipper / AUS	100S / F	2,85	2,61	3,04	1,64	1,63	6,5
Coughlin / USA	100S / F	2,85	2,55	2,92	1,71	1,62	11,5
Buschschulte / GER	100S / HF	2,87	2,65	3,08	1,62	1,61	7,5
Samulski / GER	100S / HF	3,00	2,80	3,04	1,64	1,61	7,5

Bei den Frauen kann sich N. Coughlin/USA mit ihrer antriebswirksamen Delfinbewegung im Bereich von 55-60m einen kleinen Vorteil von einer Zehntelsekunde erarbeiten (vgl. Tab. 16). Von den deutschen Schwimmerinnen werden für A. Buschschulte ähnliche Teilzeiten und Geschwindigkeiten wie für die Weltbesten bestimmt. Im Unterschied dazu verliert D. Samulski im Bereich von 5m vor bis 5m nach der Wand 0,3-0,4s.

Im Gegensatz zu den Frauen nutzen alle Medaillengewinner über 100m Schmetterling die Delfinbewegung in einem langen Übergang (vgl. Tab. 17). Sie erreichen damit höchste Geschwindigkeiten und sind im Bereich von 65-70m schneller als die weltbesten Freistilschwimmer im Finale über 100m (s. Abschnitt 3.2.3 Tab. 21).

Diese Aussage trifft für M. Phelps in seinen Weltrekordrennen über 200m Freistil und 200m Schmetterling nicht zu. Der US-Amerikaner ist im Freistilrennen deutlich schneller als in der Schmetterlingslage, weil er die Übergänge kürzer gestaltet und eher von der Delfinbewegung in die Freistilbewegung wechselt.

Tab. 17. Zum Wendeabschnitt im Schmetterlingsschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Auftauchpunkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	60-65m	
Phelps / USA	100S / F	2,45	2,33	2,56	1,95	1,91	11,5
Crocker / USA	100S / F	2,44	2,34	2,56	1,95	1,89	13
Subirats / VEN	100S / F	2,57	2,23	2,50	2,00	1,88	12
Phelps / USA	200S / F / W1	2,62	2,46	2,70	1,85	1,77	10
	200S / F / W2	2,80	2,52	2,90	1,72	1,71	9
	200S / F / W3	2,97	2,43	2,76	1,81	1,71	11

3.2.2 Rücken

Im Rückenschwimmen ergeben sich ähnliche Verhältnisse wie im Schmetterlingsschwimmen. Die weltbesten Rückenschwimmer nutzen konsequent die günstigeren Möglichkeiten der Delfinbewegung, um die hohe Abstoßgeschwindigkeit optimal zu umzusetzen.

Tab. 18. Zum Wendeabschnitt im Rückenschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Auftauchpunkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	60-65m	
Coughlin / USA	100R / F	3,2	1,94	2,9	1,72	1,61	12,5
Manaudou / USA	100R / F	3,27	1,95	3,12	1,60	1,59	7,5
Buschschulte / GER	100R / HF	3,3	1,9	3,24	1,54	1,52	7
Buschschulte / GER	100R / F	3,27	1,89	3,22	1,55	1,54	7,8

Bei den Frauen ist es wieder die US-Amerikanerin N. Coughlin, die sich dank ihrer Stärken (eine hohe Abstoßgeschwindigkeit in Verbindung mit einer antriebswirksamen Delfinbewegung) einen deutlichen Vorteil gegenüber ihrer härtesten Konkurrentin aus Frankreich, L. Manaudou, verschafft.

Ähnlich überlegen im Wendeabschnitt wie ihre Landsfrau N. Coughlin bei den Frauen sind die zwei US-Amerikaner A. Peirsol und R. Lochte bei den Männern. Der Bronzemedailengewinner L. Tancock/GBR verliert gegen seine Konkurrenten aus Übersee allein im Bereich von 50-65m (Abstoß, Übergang) ca. vier Zehntelsekunden. Charakteristisch für die weltbesten Schwimmer/innen aus den USA sind kurze Drehzeiten (<0,8s) und kraftvolle Abstöße (<0,25s, hohe Abstoßgeschwindigkeiten). In Verbindung mit einer antriebswirksamen Delfinbewegung werden höchste Geschwindigkeiten im Übergang und am Beginn der zyklischen Bewegung der Schwimmart (Schmetterling, Rücken, Freistil) erzielt.

Aus dem Vergleich der Daten für die Wenden des 200m-Finales im Rückenschwimmen der Männer wird deutlich, dass R. Lochte das Rennen in Weltrekord auf Grund seiner antriebsstarken Delfinbewegung gewinnt. Allein in den Phasen Abstoß und Übergang (Summe der Teilzeiten von 50-55m und 55-60m) hat er in der Summe der drei Wenden einen zeitlichen Vorteil von ca. neun Zehntelsekunden.

Tab. 19. Zum Wendeabschnitt im Rückenschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Auftauchpunkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	60-65m	
Peirsol / USA	100R / F	2,92	1,70	2,62	1,91	1,81	10,5
Lochte / USA	100R / F	2,91	1,53	2,60	1,92	1,85	11,5
Lochte / USA	100R / HF	3,02	1,50	2,64	1,89	1,83	12,5
Tancock / GBR	100R / F	2,94	1,62	2,82	1,77	1,76	10,5
Driesen / GER	100R / HF	3,04	1,72	2,84	1,76	1,72	8
Lochte / USA	200R / F / W1	3,10	1,50	2,70	1,85	1,74	12
	200R / F / W2	3,35	1,59	2,80	1,79	1,66	10
	200R / F / W3	3,41	1,55	2,84	1,76	1,63	10
Peirsol / USA	200R / F / W1	3,07	1,61	2,88	1,74	1,71	8,5
	200R / F / W2	3,25	1,69	2,96	1,69	1,69	8
	200R / F / W3	3,26	1,72	3,08	1,62	1,61	7,5

3.2.3 Freistil

Die Delfinbewegung wird in den Freistildisziplinen vor allem von vielseitigen Schwimmerinnen und Schwimmern, die auch im Rücken- und/oder Schmetterlingsschwimmen zur Weltspitze gehören, zunehmend in längeren Übergängen genutzt. Bei den Frauen sind die Australierin L. Lenton und die US-Amerikanerin N. Coughlin zu nennen. Letztere ist auf dem kurzen Abschnitt vom Setzen der Füße an die Beckenwand bis zum Kopfdurchgang bei 5m um 0,1-0,15s schneller als ihre Konkurrentinnen. D.h., dass sie vor allem durch den Abstoß (seine Dauer und die erzielte Geschwindigkeit) in Verbindung mit ihrer kraftvollen Delfinbewegung einen messbaren Vorteil erzielt. Coughlin setzt die Füße in Rückenlage an die Wand, stößt sich in Rückenlage aus einem engen Kniewinkel (ca. 80-90 Grad) von der Wand ab, beginnt unmittelbar nach dem Lösen der Füße mit der Delfinbewegung (kein Gleiten!), realisiert im Übergang zehn Delfinkicks, dreht dabei allmählich in die Bauchlage und beginnt bei ca. 10m mit dem ersten Kraularmzug.

Im Vergleich der vier schnellsten Kraulerinnen bei der WM 2007 zeigt sich aber, dass es der Deutschen B. Steffen im Finale über 4x100m Freistil mit einem deutlich kürzeren Übergang besser gelingt, die im Abstoß erzielte hohe Geschwindigkeit in die zyklische Bewegung des Kraulschwimmens mitzunehmen (vgl. Tab. 20). In diesem Rennen war B. Steffen deutlich schneller als im Finale des Einzelrennens.

In den Freistilwettbewerben ab 200m gibt es aktuell keine Schwimmerin, die den Vorteil der Delfinbewegung in langen Übergängen nutzt. In Tabelle 20 sind die Daten für die zwei schnellsten Frauen im Finale über 200m enthalten. Die geringfügigen Unterschiede zwischen L. Manaudou/FRA und A. Lurz/GER im Bereich vom Setzen der Füße an die Beckenwand bis zum Kopfdurchgang bei 5m sind im Wesentlichen auf Unterschiede in der Körpergröße zurückzuführen.

Das Analogon zu Coughlin bei den Frauen ist der Ausnahmeathlet M. Phelps bei den Männern. Er setzt seine überragenden Fähigkeiten als Schmetterlingsschwimmer auch in den Freistildisziplinen erfolgreich ein. Bei seinem Weltrekord über 200m Freistil erzielt er in den Wendeabschnitten überragende Teilleistungen. Der am Beispiel der Wende von Coughlin über im 100m Freistil der Frauen geschilderte Bewegungsablauf trifft auch für Phelps zu: Abstoß in Rückenlage aus engem Kniewinkel, sofortiger Beginn mit der Delfinbewegung, Drehen in die Bauchlage und Beginn mit dem Kraulschwimmen bei 10m und mehr.

Tab. 20. Zum Wendeabschnitt im Freistilschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Aufstauh- punkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	60-65m	
Lenton / AUS	100F / F	2,94	1,84	2,88	1,74	1,74	7
Veldhuis / NED	100F / F	2,99	1,85	2,94	1,70	1,70	5,7
Coughlin / USA	100F / F	2,94	1,70	2,88	1,74	1,72	11
Steffen / GER	100F / F	2,98	1,84	2,86	1,75	1,74	4,5
Steffen / GER	4x100F / F	2,99	1,81	2,80	1,79	1,79	4,7
Dallmann / GER	4x100F / F	3,12	1,94	2,92	1,71	1,71	5,3
Manaudou / FRA	200F / F / W1	3,17	1,89	3,00	1,67	1,67	4,5
	200F / F / W2	3,22	1,98	3,03	1,65	1,65	4,3
	200F / F / W3	3,25	2,01	3,04	1,64	1,63	4,2
Lurz / GER	200F / F / W1	3,12	2,00	3,00	1,67	1,67	4,8
	200F / F / W2	3,33	2,07	3,00	1,67	1,67	4,5
	200F / F / W3	3,32	2,04	3,08	1,62	1,62	4,5

Die Vorteile gegenüber der Konkurrenz basieren analog zu N. Coughlin auf deutlichen Vorteilen im Abstoß/Übergang. In diesem Bereich ist Phelps bei seinem Weltrekord sogar schneller als die Medaillengewinner im Finale über 100m Freistil der Männer (vgl. Tab.21).

In der Tab. 21 sind auch die Daten zu den Wenden von P. Biedermann/GER aus seinem Rennen im Finale über 200m Freistil enthalten. Für den Deutschen charakteristisch sind kraftvolle Abstöße und eine lange Gleitphase. Infolge dieser antriebslosen Phase sinkt die Geschwindigkeit unter die aktuelle Renngeschwindigkeit, d.h., Paul Biedermann muss die Geschwindigkeit erst wieder mit einigen kraftvollen Kraulzyklen aufbauen.

Tab. 21. Zum Wendeabschnitt im Freistilschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Aufstauh- punkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	60-65m	
Magnini / ITA	100F / F	2,70	1,62	2,56	1,95	1,94	7
Hayden / CAN	100F / F	2,71	1,63	2,60	1,92	1,94	7
Sullivan / AUS	100F / F	2,76	1,62	2,60	1,92	1,94	7
Phelps / USA	200F / F / W1	2,93	1,47	2,62	1,91	1,85	10
	200F / F / W2	3,12	1,48	2,60	1,92	1,81	9
	200F / F / W3	3,11	1,47	2,64	1,89	1,85	10,5
Biedermann / GER	200F / F / W1	3,00	1,64	2,92	1,71	1,79	6
	200F / F / W2	3,09	1,61	2,86	1,75	1,75	6
	200F / F / W3	3,16	1,66	2,92	1,71	1,74	5,5

Anders die Situation bei M. Phelps, der unmittelbar nach dem Abstoß mit der Delphinbewegung beginnt und dadurch den Abfall der Geschwindigkeit hinauszögern kann. In der Summe der drei Wenden verliert der Deutsche gegen den US-Amerikaner bei Abstoß/Übergang (bis 10m nach der Wand) ca. 1,3s. Anhand der Werte für die Geschwindigkeit im Bereich von 60-65m (vgl. Tabelle 21) ist ersichtlich, dass dieser Vorteil, resultierend aus dem kraftvollen Antrieb mit der Delfinbewegung, noch über den Wendeabschnitt hinaus wirkt (s. Abschnitt 3.3.1).

3.2.4 Brust

Tabelle 22 enthält Daten zu den Wendeabschnitten im Brustschwimmen der Frauen. Berücksichtigt wurden die drei Medaillengewinnerinnen über 100m Brust und der Weltmeisterin über 200m Brust.

Tab. 22. Zum Wendeabschnitt im Brustschwimmen der Frauen bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Auftauchpunkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	65-75m	
Jones / AUS	100B / F	3,10	2,66	3,68	1,36	1,40	7,5
Kirk / USA	100B / F	3,18	2,68	3,70	1,35	1,39	8,5
Khlistunova / RUS	100B / F	3,15	2,79	3,82	1,31	1,42	7
Jones / AUS	200B / F	3,43	2,85	3,84	1,30	1,31	8
	200B / F	3,70	2,78	3,72	1,34	1,37	7,5
	200B / F	3,39	2,79	3,80	1,32	1,34	7,5

Auffällig ist, dass der Mittelwert der Geschwindigkeit für den Streckenabschnitt von 55-60m bei allen Schwimmerinnen niedriger ist als die Schwimmgeschwindigkeit auf dem nachfolgenden Streckenabschnitt. Offensichtlich sinkt die Geschwindigkeit am Ende der Gleitphasen deutlich unter die Schwimmgeschwindigkeit ab.

Interessant ist der Vergleich der Wenden von der australischen Weltmeisterin L. Jones. Beachtlich ist die hohe Stabilität in den drei Wenden im Finale über 200m. Der Zeitunterschied im Bereich von 45-50m bei der zweiten Wende resultiert aus einer deutlich niedrigeren Schwimmgeschwindigkeit auf der zweiten Bahn im Vergleich zur ersten und dritten Bahn. Die Weltmeisterin ist bei den Wenden im 200m-Rennen in allen Teilbereichen langsamer als im 100m-Rennen – auch im Abschnitt von 50-55m, der durch die Drehung, den Abstoß und die erste Gleitphase bestimmt ist. Der Unterschied resultiert vor allem aus einer längeren Drehzeit und einer etwas längeren Abstoßdauer, was aus den Aufnahmen unter Wasser bestimmt werden konnte.

Bei den Männern zeigt sich ein anderes Bild. Alle in Tabelle 23 berücksichtigten Brustschwimmer sind im Streckenabschnitt von 5-10m nach der Beckenwand schneller als in der zyklischen Bewegung auf der nachfolgenden Strecke.

Tab. 23. Zum Wendeabschnitt im Brustschwimmen der Männer bei der WM 2007

Name / Land	Disziplin	Teilzeiten [s]			Geschwindigkeit [m/s]		Auftauchpunkt in [m]
		45-50m	50-55m	55-60m	55-60m	65-75m	
Hansen / USA	100B / F	2,87	2,45	3,24	1,54	1,52	9
Kitajima / JPN	100B / F	2,83	2,41	3,08	1,62	1,50	9,5
Rickard / AUS	100B / F	2,99	2,35	3,28	1,52	1,49	8,5
Kitajima / JPN	200B / F	3,10	2,42	3,14	1,59	1,48	10
	200B / F	3,39	2,49	3,26	1,53	1,46	10
	200B / F	3,36	2,47	3,28	1,52	1,42	9,5
Rickard / AUS	200B / F	3,11	2,35	3,30	1,52	1,45	10
	200B / F	3,30	2,54	3,28	1,52	1,43	9
	200B / F	3,39	2,51	3,42	1,46	1,44	8,5

Der Vergleich der Wenden des Japaners K. Kitajima zeigt, dass Drehung, Abstoß und die nachfolgende Gleitphase auf hohem Niveau stabil beherrscht werden. In diesen Phasen (Teilzeit für den Abschnitt von 50-55m) sind die Unterschiede zwischen der Wende im 100m-Finale und den drei Wenden im 200m-Finale äußerst gering. Die Ausführung der Wenden zwei und drei des Rennens über 200m kann als nahezu gleich eingeschätzt werden. Auf ähnlichem Niveau bewegt sich auch der Australier B. Rickard, dessen Übergänge aber im Verlauf des Rennens deutlich kürzer werden.

Zusammenfassend gilt unverändert:

Spitzenleistungen im Start- und Wendeabschnitt können nur realisiert werden, wenn ein hohes Potential physischer Leistungsvoraussetzungen (Sprungkraft, antriebsstarker Beinschlag) in optimale Bewegungsabläufe umgesetzt werden kann.

3.3 Zyklische Bewegung

Im Beobachterbericht zu den Weltmeisterschaften von Montreal 2005 sind bereits zahlreiche Beispiele für Zyklusparameter der weltbesten Schwimmer enthalten (Küchler & Graumnitz, 2006). Die Ergebnisse aus einem Vergleich der besten deutschen Schwimmer mit der Weltspitze wurden durch Leopold u.a. (2006) vorgestellt (Leopold 2006). Deshalb wird in diesem Beitrag nur auf ausgewählte Beispiele für Strecken von 50-200m eingegangen.

3.3.1 Freistil

Im Sprint über 50m dominieren bei den Männern schnellkräftige Aktive, die in der zyklischen Bewegung höchste Frequenzen realisieren können. In Tabelle 24 sind die Zyklusparameter für die drei Medaillengewinner zusammengefasst.

Tab. 24. Vergleich der Zyklusparameter über 50m Freistil der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Wildman-Tobriner / USA	0:21,88	2,19	2,11	2,05	63	57
Jones / USA	0:21,94	2,20	2,12	2,01	65	58
Nystrand / SWE	0:21,97	2,23	2,15	2,05	67	62

Der Schwede St. Nystrand erzielt zwar die höchste Geschwindigkeit in der zyklischen Bewegung, aber am Ende des Rennens haben sich die zwei US-Amerikaner C. Jones und B. Wildman-Tobriner auf Grund ihrer Vorteile im Startabschnitt durchgesetzt (vgl. Abschnitt 3.1.3).

Die drei Medaillengewinner über 50m spielen im Einzelwettbewerb über 100m Freistil keine Rolle. Nystrand verpasst mit sehr guter Zeit nur knapp das Finale und die zwei US-Amerikaner hatten sich bei den US-Trials nicht für den Einzelwettbewerb qualifiziert, waren aber in der 4x100m Freistilstaffel eingesetzt.

Tab. 25. Vergleich der Zyklusparameter über 100m Freistil der Männer

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	15-25m	25-45m	65-75m	75-95m
Magnini / ITA	0:48,43	0:23,24	2,07	2,01	1,94	1,88	53	50	52	52
Hayden / CAN	0:48,43	0:23,07	2,14	2,03	1,92	1,86	52	52	48	46
Sullivan / AUS	0:48,47	0:22,92	2,14	2,04	1,92	1,85	58	53	50	49

Das Finale über 100m Freistil war das schnellste der Geschichte. Alle Teilnehmer blieben unter 49s und den achten trennten lediglich 0,38s vom Sieg. Am Ende werden die Medaillen von den Schwimmern gewonnen, die im Startabschnitt gut mitkommen und im letzten Viertel den geringsten Abfall der Schwimmgeschwindigkeit zulassen (vgl. Tab. 25).

In Tabelle 26 sind die Zyklusparameter für die Rennen über 200m Freistil von M. Phelps/USA, Weltmeister und Weltrekordler, von I. Thorpe/AUS, Exweltmeister und Exweltrekordler, und vom aktuell schnellsten deutschen Kraulschwimmer P. Biedermann wiedergegeben.

Tab. 26. Vergleich der Zyklusparameter über 200m Freistil der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s und Frequenz in Zyklen/min							
		15-25m	25-45m	55-75m	75-95m	105-125m	125-145m	155-175m	175-195m
Phelps / USA	1:43,86	1,97	1,88	1,85	1,79	1,82	1,79	1,83	1,78
		41	39	39	39	40	41	41	41
Thorpe / AUS *	1:44,06	1,84	1,84	1,80	1,82	1,82	1,81	1,85	1,85
		48	38	40	38	40	39	44	42
Biedermann/GER	1:48,09	1,85	1,80	1,78	1,78	1,76	1,78	1,74	1,72
		49	45	44	44	45	45	47	48

* Daten vom Weltrekordrennen während der WM 2001

Der Vergleich zwischen Phelps und Thorpe zeigt, dass sich die Stärken des US-Amerikaners in den Wendeabschnitten in höheren Geschwindigkeiten in der jeweils ersten Hälfte der Bahnen zwei und drei widerspiegeln, aber der Australier die deutlich höhere Endgeschwindigkeit im Verlauf der letzten Bahn realisiert.

Abbildung 5 zeigt den Verlauf der Geschwindigkeit von M. Phelps und P. Biedermann im Finale über 200m Freistil der Männer bei der WM 2007. Die Grafik macht deutlich, dass es dem US-Amerikaner gelingt, die Geschwindigkeit im Übergang durch seine starke Delfinbewegung auf hohem Niveau zu halten und eine hohe Geschwindigkeit in die zyklische Bewegung des Kraulschwimmens mitzunehmen. Im Gegensatz dazu sinkt die Geschwindigkeit beim Deutschen im Übergang unter die Renngeschwindigkeit ab, worauf sich Biedermann das Niveau der Renngeschwindigkeit mit kraftvollem Antrieb in der zyklischen Bewegung erst wieder erarbeiten muss. In der zweiten Hälfte der zweiten und dritten Bahn realisiert P. Biedermann annähernd dieselbe Geschwindigkeit wie der Weltmeister M. Phelps.

Bei den Frauen hat sich im Sprint über 50m mit L. Lenton/AUS eine Schwimmerin durchgesetzt, die bei zurückliegenden internationalen Meisterschaften auch über 200m Freistil Top-Leistungen erzielt hatte. Die Plätze 2 und 3 wurden von Sprintspezialistinnen belegt, die in der ersten Hälfte des Rennens höchste Geschwindigkeiten in der zyklischen Bewegung (mit hohen Frequenzen) erzielten, jedoch am Ende des Rennens einen starken Abfall in Frequenz und Geschwindigkeit zulassen müssen (s. Tab. 27).

Tab. 27. Vergleich der Zyklusparameter über 50m Freistil der Frauen

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Lenton / AUS	0:24,53	1,94	1,88	1,86	61	59
Alshammar / SWE	0:24,62	1,98	1,91	1,82	63	57
Veldhuis / NED	0:24,70	1,98	1,90	1,79	65	59
Steffen / GER	0:24,79	1,93	1,89	1,86	61	58

Die Australierin L. Lenton hat auch das Finale über 100m Freistil überlegen für sich entschieden, weil sie im Start- bzw. Wendeabschnitt zu den Schnellsten gehört, die Anfangsgeschwindigkeit moderat gestaltet und deshalb auch im letzten Viertel des Rennens eine hohe Geschwindigkeit mit stabiler Zyklusfrequenz realisiert (s. Tab. 28).

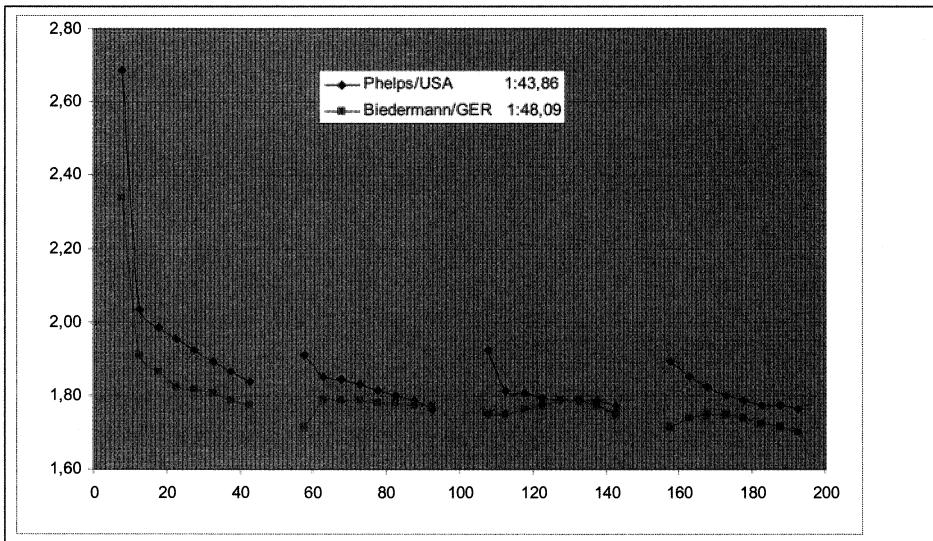


Abb. 5. Verlauf der Geschwindigkeit über 200m Freistil bei den WM 2007

Tab. 28. Vergleich der Zyklusparameter über 100m Freistil der Frauen

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	15-25m	25-45m	65-75m	75-95m
Lenton / AUS	0:53,40	0:25,38	1,89	1,85	1,73	1,69	54	51	52	51
Veldhuis / NED	0:53,70	0:25,15	1,95	1,87	1,70	1,67	59	55	55	50
Steffen / GER	0:53,74	0:25,76	1,89	1,83	1,73	1,71	56	55	54	50
Coughlin / USA	0:53,87	0:25,56	1,88	1,84	1,73	1,66	54	51	51	48
Dallmann / GER	0:55,11	0:26,60	1,85	1,77	1,71	1,68	51	50	48	49

Eine andere Rennstrategie verfolgte die Niederländerin M. Veldhuis. Sie schwimmt die erste Bahn auf höchstem Niveau (demselben wie beim 50m-Sprint), muss diesem hohem Tempo auf der zweiten Bahn Tribut zollen und ist deutlich langsamer als ihre Konkurrentinnen. Auffällig ist der Abfall der Zyklusfrequenz im letzten Viertel des Rennens.

Die US-Amerikanerin N. Coughlin war im Halbfinale mit 53,40s die gleiche Zeit wie die Weltmeisterin geschwommen. In diesem Rennen war sie bei 50m mit 25,67s etwas langsamer als im Finale. Der starke Abfall auf der zweiten Bahn während des Finales im Vergleich zum Halbfinale sollte im Zusammenhang mit der hohen Belastung des Vortages gesehen werden, als N. Coughlin nach dem Halbfinale über 100m Freistil als Startschwimmerin der US-amerikanischen 4x200m Freistilstaffel mit 1:56,43 min eine Top-Zeit (drittbeste 200m-Zeit aller Zeiten) geschwommen ist und den Grundstein für den Weltmeistertitel in Weltrekordzeit legte. Offensichtlich hatte sich die Schwimmerin am nachfolgenden Tag noch nicht ausreichend erholt.

Aus deutscher Sicht kann man einschätzen, dass B. Steffen einen ähnlichen Rennverlauf realisiert wie die Weltmeisterin. Sie erreicht im Mittel die gleiche Geschwindigkeit mit etwas höherer Frequenz. Der Zeitabstand zur Siegerin resultiert vor allem aus Nachteilen bei Start

und Wende. Die Startschwimmerin der deutschen 4x100m Freilstaffel, P. Dallmann, verliert auf der ersten Bahn gegen die Weltbesten über eine Sekunde, weil sie im Übergang des Startabschnitts zu viel Geschwindigkeit verliert und im Bereich von 25-50m in der zyklischen Bewegung des Kraulschwimmens deutlich langsamer ist.

Tab. 29. Vergleich der Zyklusparameter über 200m Freistil der Frauen

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s und Frequenz in Zyklen/min							
		15-25m	25-45m	55-75m	75-95m	105-125m	125-145m	155-175m	175-195m
Manaudou / FRA	1:55,52	1,79	1,75	1,67	1,67	1,65	1,65	1,62	1,58
		54	54	54	55	56	53	54	53
Lurz / GER	1:55,68	1,79	1,73	1,67	1,65	1,67	1,66	1,63	1,61
		47	44	45	45	46	46	46	47
Pellegrini / ITA	1:56,47	1,72	1,70	1,66	1,66	1,64	1,64	1,61	1,61
		48	48	47	47	48	47	48	48

Im Wettbewerb über 200m Freistil der Frauen blieben drei Schwimmerinnen unter dem alten Weltrekord (s. Tab. 29). Der Rennverlauf der drei Athletinnen ist gekennzeichnet durch

- eine hohe Stabilität in der Zyklusfrequenz und
- einen geringen Abfall der Geschwindigkeit auf der letzten Bahn.

Im Finale über 200m Freistil der Frauen hat die Französin L. Manaudou in Bezug auf die Geschwindigkeit kleine Vorteile in der ersten Hälfte des Rennens, die die Deutsche A. Lurz in der zweiten Hälfte kompensiert. Der den Wettkampf entscheidende Unterschied resultiert aus den Wendeabschnitten, wo die Französin in der Summe der drei Wendungen ca. 0,35s schneller ist.

3.3.2 Schmetterling

Im Sprint über 50m Schmetterling der Männer wurden die Spitzengeschwindigkeiten der WM 2005 nicht erreicht (vgl. Tab. 30). Die deutlichen Unterschiede in der Endzeit resultieren vor allem aus einem starken Abfall der Geschwindigkeiten in der zweiten Hälfte des Rennens. Sowohl R. Schoeman/RSA als auch I. Crocker/USA können die hohe Frequenz vom Rennbeginn nicht halten.

Tab. 30. Vergleich der Zyklusparameter über 50m Schmetterling der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Schoeman / RSA	0:23,18	1,99	1,94	1,90	67	63
Crocker / USA	0:23,47	1,97	1,94	1,88	63	60
Schoeman / RSA *	0:22,96 / WR	2,02	1,99	1,94	67	66

* Daten vom Weltrekordrennen während der WM 2005

Im Finale über 100m Schmetterling setzt sich mit M. Phelps/USA der Schwimmer mit der höchsten Endgeschwindigkeit durch. Auffällig bei Phelps ist die hohe Stabilität in der Zyklusfrequenz über den gesamten Rennverlauf.

Tab. 31. Vergleich der Zyklusparameter über 100m Schmetterling der Männer

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	15-25m	25-45m	65-75m	75-95m
Phelps / USA	0:50,77	0:23,99	1,96	1,88	1,87	1,78	54	53	53	53
Crocker / USA	0:50,82	0:23,56	1,96	1,92	1,89	1,73	56	56	55	54
Subirats / VEN	0:51,82	0:24,01	1,91	1,87	1,84	1,69	59	59	57	55

Ebenso auffällig ist die offensive Renngestaltung seines Landsmannes I. Crocker, der auf der ersten Bahn annähernd dieselbe Geschwindigkeit wie im 50m-Sprint (aber mit deutlich niedrigerer Frequenz) realisiert und dieser wahrscheinlich zu hohen Anfangsgeschwindigkeit (mit höchsten Antriebsleistungen im Einzelzyklus) im letzten Viertel Tribut zollen muss (s. Tab. 31).

Das Finale über 200m gewinnt M. Phelps unangefochten mit neuem Weltrekord. Aus den Werten für die Geschwindigkeit wird noch deutlicher als im 200m Freistilrennen, dass die überragenden Fertigkeiten im Abstoß/Übergang einen entscheidenden Vorteil darstellen, weil er dadurch in der ersten Hälfte der Bahn auch deutlich höhere Geschwindigkeiten in der zyklischen Bewegung des Schmetterlingsschwimmens als seine Konkurrenten realisiert. In Tabelle 32 wurden zum Vergleich die Parameter des Weltmeisters von Montreal 2005 angegeben.

Tab. 32. Vergleich der Zyklusparameter über 200m Schmetterling der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s und Frequenz in Zyklen/min							
		15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	105-125m	125-145m	155-175m	175-195m
Phelps / USA	1:52,09	1,93	1,80	1,92	1,71	1,85	1,68	1,88	1,64
		48	48	48	48	48	48	49	49
Korzeniowski/POL*	1:55,05	1,76	1,74	1,68	1,66	1,66	1,67	1,66	1,64
		49	46	45	45	45	47	48	49

* Daten von der WM 2005

Bei den Frauen hat sich über 50m Schmetterling die schwedische Sprintspezialistin Th. Alshammar durchgesetzt. Sie realisiert die höchste Anfangsgeschwindigkeit mit sehr hoher Zyklusfrequenz, muss aber am Ende des Rennens einen starken Abfall in Frequenz und Geschwindigkeit zulassen (s. Tab. 33).

Tab. 33. Vergleich der Zyklusparameter über 50m Schmetterling der Frauen

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Alshammar / SWE	0:25,82	1,85	1,80	1,73	66	61
Miatke / AUS *	0:26,11	1,76	1,78	1,77	61	61
Buschschulte / GER	0:26,89	1,75	1,71	1,69	60	56
Buschschulte / GER *	0:26,55	1,77	1,77	1,72	60	56

* Daten von der WM 2005

In Tabelle 33 sind auch die Parameter der schnellsten deutschen Schwimmerin angegeben. Der Vergleich mit den Weltmeisterinnen von 2005 (Miatke/AUS) und 2007 (Alshammar/SWE) zeigt, dass A. Buschschulte in allen Rennabschnitten Nachteile in der Schwimgeschwindigkeit hat.

In Tabelle 34 sind die Zyklusparameter für die drei Medaillengewinnerinnen und die zwei deutschen Teilnehmerinnen im Wettbewerb über 100m Schmetterling der Frauen wiedergegeben. Der Vergleich der Deutschen mit der Weltspitze zeigt deutlich niedrigere Geschwindigkeiten auf der zweiten Bahn. Für A. Buschschulte liegt eine Erklärung nahe, wenn

man die Werte für die erste Bahn mit ihren Werten für den Sprint über 50m vergleicht. Sie ist die erste Bahn auf gleichem Niveau wie das Rennen über 50m geschwommen und musste dem hohen Anfangstempo vor allem im letzten Viertel einen hohen Tribut zollen.

Tab. 34. Vergleich der Zyklusparameter über 100m Schmetterling der Frauen

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	15-25m	25-45m	65-75m	75-95m
Lenton / AUS	0:57,15	0:26,58	1,78	1,72	1,61	1,58	58	54	53	56
Schipper / AUS	0:57,24	0:26,74	1,78	1,75	1,63	1,59	54	53	53	53
Coughlin / USA	0:57,34	0:26,40	1,78	1,73	1,64	1,53	59	55	57	53
Buschschulte/GER	0:59,12	0:26,91	1,76	1,70	1,57	1,50	58	53	54	51
Samulski / GER	0:59,35	0:27,36	1,74	1,71	1,59	1,52	60	56	57	53

3.3.3 Rücken

Im Sprint über 50m Rücken der Männer hatten bei der WM 2007 die „schnellsten Delfine“ (L. Tancock/GBR und Th. Rupprath/GER) am Ende des Rennens das Nachsehen. Gewonnen hat mit G. Zandberg/RSA der schnellste Rückenschwimmer, der am Ende des Rennens die höchste Geschwindigkeit in der zyklischen Bewegung erzielt und die Zyklusfrequenz stabil hält (s. Tab. 35).

Tab. 35. Vergleich der Zyklusparameter über 50m Rücken der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Zandberg / RSA	0:24,98	1,93	1,87	1,82	57	57
Tancock / GBR	0:25,08	1,94	1,82	1,76	63	60
Rupprath / GER	0:25,20	1,92	1,82	1,76	59	57
Driesen / GER	0:25,21	1,89	1,84	1,78	56	52

Im Finale über 100m Rücken der Männer hat sich der US-Amerikaner A. Peirsol einmal mehr souverän durchgesetzt. Er schwimmt vor allem auf der zweiten Bahn höhere Geschwindigkeiten als seine Konkurrenten (s. Tab. 36).

Tab. 36. Vergleich der Zyklusparameter über 100m Rücken der Männer

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	15-25m	25-45m	65-75m	75-95m
Peirsol / USA	0:52,98	0:25,80	1,87	1,82	1,80	1,72	52	48	52	50
Lochte / USA	0:53,50	0:25,77	1,83	1,78	1,79	1,65	54	51	51	50
Tancock / GBR	0:53,61	0:25,68	1,89	1,81	1,75	1,68	60	57	54	54
Driesen / GER	0:54,97	0:26,59	1,84	1,75	1,72	1,65	51	46	47	46
Meeuw / GER **	0:53,46	0:26,10	1,86	1,79	1,77	1,69	55	50	49	48

** Daten von der DM 2006

Die deutschen Rückenschwimmer hatten leider nur das Halbfinale erreicht, weil sie weit über ihren persönlichen Bestzeiten geblieben sind. In Tabelle 36 sind die Parameter des Rennens von H. Meeuw bei den DM 2006 angegeben. Der Vergleich mit den Medaillengewinnern bei der WM 2007 zeigt, dass der beste deutsche Rückenschwimmer in der zyklischen Bewegung die Werte der Weltbesten erreicht. Bei den Werten für St. Driesen fällt auf, dass die Frequenz zwar stabil, aber signifikant niedriger als die der Medaillengewinner ist.

Das Finale über 200m Rücken der Männer war durch den Zweikampf der US-Amerikaner A. Peirsol und R. Lochte gekennzeichnet, das letzterer durch die höhere Geschwindigkeit

auf der letzten Bahn für sich entschieden hat. Diesen Sachverhalt muss man aber in engem Zusammenhang mit der antriebsstarken Delfinbewegung von R. Lochte sehen. Die Nachteile in den Übergängen bei Start und Wende musste Peirsol immer wieder durch höhere Antriebsleistungen in der zyklischen Bewegung des Rückenschwimmens kompensieren, was ihm offensichtlich nach dem Übergang des dritten Wendeabschnittes nicht mehr möglich war (s. Tab. 37).

Tab. 37. Vergleich der Zyklusparameter über 200m Rücken der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s und Frequenz in Zyklen/min							
		15-25m	25-45m	55-75m	75-95m	105-125m	125-145m	155-175m	175-195m
Lochte / USA	1:54,32	1,76 46	1,70 42	1,71 41	1,62 40	1,67 41	1,61 40	1,65 43	1,58 41
Peirsol / USA	1:54,80	1,76 46	1,74 43	1,70 45	1,66 42	1,68 45	1,64 42	1,61 46	1,54 43
Meeuw / GER**	1:56,34	1,77 56	1,72 48	1,69 47	1,64 45	1,63 45	1,61 43	1,57 45	1,51 41

** Daten von der DM 2006

In Tabelle 37 sind die Zyklusparameter des Rennens von H. Meeuw über 200m Rücken bei den DM 2006 angegeben. Der Vergleich mit den US-Amerikanern zeigt, dass der Deutsche in der zweiten Hälfte des Rennens nicht mehr das Niveau der Geschwindigkeit von den US-Amerikanern erreicht.

Tab. 38. Vergleich der Zyklusparameter über 50m Rücken der Frauen

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Vaziri / USA	0:28,16	1,71	1,66	1,63	57	52
Pietsch / GER	0:28,72	1,67	1,64	1,60	55	52
Buschschulte / GER	0:29,00	1,66	1,60	1,56	54	49

Der Sprint über 50m Rücken der Frauen wurde von der US-Amerikanerin L. Vaziri dominiert. Vaziri erzielte bereits im Halbfinale einen neuen Weltrekord und bestätigte diese Zeit im Finale. Sie gehört schon im Startabschnitt zu den schnellsten und erzielt in allen Streckenabschnitten die höchste Geschwindigkeit (s. Tab. 38).

Durch einen schnelleren Start war N. Coughlin/USA auf den ersten 50m im Finale über 100m Rücken noch schneller als die Weltrekordlerin im Finale über 50m Rücken. Coughlin realisiert gleiche Geschwindigkeiten mit viel niedrigerer Zyklusfrequenz, was ein Hinweis auf die hohe Leistungsstärke ihres Beinschlages ist. Die offensive Renngestaltung (höchstes Anfangstempo) fordert am Ende des Rennens wieder ihren Tribut. Im Finish fallen die Antriebsleistung und damit die Geschwindigkeit stark ab (vgl. Tab. 39).

Tab. 39. Vergleich der Zyklusparameter über 100m Rücken der Frauen

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	15-25m	25-45m	65-75m	75-95m
Coughlin / USA	0:59,44	0:28,30	1,70	1,65	1,60	1,48	44	41	42	40
Manaudou / FRA	0:59,87	0:29,09	1,69	1,65	1,59	1,53	48	46	44	45
Buschschulte/GER	1:01,43	0:29,79	1,63	1,56	1,53	1,48	51	46	46	44

Die Französin L. Manaudou schwimmt mit etwas höherer Frequenz in den ersten drei Vierteln ähnlich hohe Geschwindigkeiten wie die US-Amerikanerin und ist im Finish sogar deutlich schneller. Im Gegensatz dazu ist die beste deutsche Rückenschwimmerin A. Buschschulte bei

vergleichbaren Frequenzen wie Manaudou in allen Streckenabschnitten deutlich langsamer als Weltbesten.

3.3.4 Brust

Den Sprint über 50m Brust der Männer gewinnt O. Lisogor/UKR mit 0:27,66 knapp vor B. Hansen/USA in 0:27,69 und C. van den Burgh/RSA mit 0:27,88. Die schnelleren Zeiten erzielten die Brustschwimmer in den Vorläufen (C. van der Burgh/RSA: 0:27,49; A. Terrin/ITA: 0:27,53) und in den Halbfinals (A. Terrin/ITA: 0:27,55; O. Lisogor: 0:27,53; B. Hansen/USA: 0:27,51). In Tabelle 40 sind als Beispiel die Werte für O. Lisogor und A. Terrin aus dem Halbfinale wieder gegeben. Während der Ukrainer mit höherer Frequenz eine höhere Anfangsgeschwindigkeit erzielt, kann der Italiener mit niedriger Frequenz das Niveau der Geschwindigkeit aber am Ende der Strecke besser halten.

Tab. 40. Vergleich der Zyklusparameter über 50m Brust der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Lisogor / UKR	0:27,53	1,70	1,69	1,58	66	63
Terrin / ITA	0:27,55	1,66	1,65	1,63	58	56

In Tabelle 41 sind die Zyklusparameter aus dem Finale über 100m der Männer für den US-Amerikaner B. Hansen und den Japaner K. Kitajima enthalten. Beide Schwimmer haben in Frequenz und Geschwindigkeit einen sehr ähnlichen Verlauf. Sie sind die ersten 50m auf demselben Niveau wie im Sprint über 50m geschwommen.

Tab. 41. Vergleich der Zyklusparameter über 100m Brust der Männer

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-35m	35-45m	45-55m	15-25m	25-35m	35-45m	45-55m
Hansen / USA	0:59,80	0:27,67	1,68	1,64	1,54	1,48	53	46	47	50
Kitajima / JPN	0:59,96	0:27,79	1,66	1,63	1,52	1,49	52	49	48	52
Lösel / GER***	1:01,79	0:29,50	1,57	1,54	1,51	1,50	41	40	45	50

*** Daten von der DM 2007

Zum Vergleich mit den Weltbesten wurden die Werte des derzeit besten deutschen Brustschwimmers A. Lösel für sein Rennen bei den DM 2007 herangezogen. Die Daten zeigen, dass der Deutsche die zweite Bahn auf demselben Niveau wie die Weltbesten realisiert. Die Zeit von ca. 1,8s verliert er ausschließlich auf den ersten 50m. Auffällig dabei ist der ungewöhnliche Verlauf der Zyklusfrequenz, wobei die erste Bahn mit sehr niedriger Frequenz zurückgelegt und die Frequenz auf der zweiten Bahn kontinuierlich erhöht wird.

Tab. 42. Vergleich der Zyklusparameter über 200m Brust der Männer

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s und Frequenz in Zyklen/min							
		15-25m	25-45m	45-75m	75-95m	105-125m	125-145m	155-175m	175-195m
Kitajima / JPN	2:09,80	1,60	1,57	1,48	1,45	1,46	1,43	1,42	1,38
		43	34	33	31	32	33	38	41
Lösel / GER***	2:11,97	1,55	1,51	1,41	1,44	1,42	1,43	1,42	1,40
		37	34	33	35	36	39	42	45

*** Daten von der DM 2007

In Tabelle 42 sind die Zyklusparameter für 200m Brust vom Weltmeister 2007 K. Kitajima und vom Deutschen Meister 2007 A. Lösel gegenübergestellt. Analog zu den 100m Brust gelingt es

dem Deutschen auch über 200m Brust durch eine Erhöhung der Frequenz in der zweiten Hälfte des Rennens ähnliche Geschwindigkeiten wie der Japaner zu erzielen.

Das Brustschwimmen der Frauen wird derzeit auf allen Strecken (50-200m) entscheidend durch die Australierin L. Jones und die US-Amerikanerin T. Kirk mitbestimmt. Analog zu den Männern gilt auch bei den Frauen, dass die schnellsten Brustschwimmerinnen über die 100m Distanz die ersten 50m im gleichen Geschwindigkeitsniveau, aber mit deutlich niedrigerer Frequenz zurücklegen (vgl. Tab. 43 und 44). Dabei ist anzumerken, dass es nur einen geringen Abfall der Geschwindigkeit im Verlauf der 50m zu verzeichnen gibt. Letzteres gilt auch für die schnellste deutsche Brustschwimmerin J. Schäfer in ihren Rennen über 50m Brust, wobei sie aber von Beginn an einige Zentimeter pro Sekunde langsamer ist als die Weltbesten.

Tab. 43. *Vergleich der Zyklusparameter über 50m Brust der Frauen*

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s			Frequenz in Zyklen/min	
		15-25m	25-35m	35-45m	15-25m	35-45m
Hardy / USA	0:30,63	1,55	1,53	1,48	58	59
Jones / AUS	0:30,70	1,55	1,51	1,49	55	58
Kirk / USA	0:31,05	1,49	1,46	1,46	60	57
Schäfer / GER	0:31,35	1,50	1,46	1,44	58	54

In Tabelle 44 sind auch die Daten zum Rennverlauf für die Gewinnerin der Bronzemedaille A. Khlistunova/UKR enthalten. Sie hat eine ähnliche Rennstrategie wie der Deutsche A. Lösel bei den Männern umgesetzt: verhaltene erste Bahn mit niedriger Frequenz und starke Erhöhung der Frequenz auf der zweiten Bahn.

Tab. 44. *Vergleich der Zyklusparameter über 100m Brust der Frauen*

Name/Nation	100m-Zeit	50m-Zeit	Geschwindigkeit in m/s				Frequenz in Zyklen/min			
			15-25m	25-45m	65-75m	75-95m	15-25m	25-45m	65-75m	75-95m
Jones / AUS	1:05,72	0:30,70	1,54	1,50	1,39	1,39	47	46	45	57
Kirk / USA	1:06,34	0:30,86	1,52	1,48	1,39	1,37	54	50	53	52
Khlistunova / UKR	1:07,27	0:31,81	1,48	1,46	1,40	1,40	45	45	57	55

Tab. 45. *Vergleich der Zyklusparameter über 200m Brust der Frauen*

Name/Nation	Endzeit	Geschwindigkeit in m/s						Frequenz in Zyklen/min		
		15-25m	25-45m	55-75m	75-95m	105-125m	125-145m	155-175m	175-195m	
Jones / AUS	2:21,84	1,41	1,41	1,30	1,30	1,37	1,37	1,34	1,32	
		37	36	34	33	38	38	46	48	
Steven / GER***	2:25,33	1,41	1,37	1,33	1,31	1,32	1,32	1,30	1,28	
		43	35	34	31	36	34	38	42	

*** Daten von der DM 2007

In Tabelle 45 werden die Zyklusparameter für 200m Brust von der Weltmeisterin 2007 L. Jones und der Deutschen Meisterin 2007 B. Steven verglichen. Die Weltmeisterin realisiert vor allem in der zweiten Hälfte des Rennens eine höhere Geschwindigkeit mit höherer Frequenz. Zusammenfassend kann man zur zyklischen Bewegung einschätzen:

- Im Schmetterlings-, Rücken- und Freistilschwimmen werden mit Hilfe einer antriebsstarken Delfinbewegung in den Übergängen höchste Geschwindigkeiten realisiert.
- Diese höhere Geschwindigkeit wird von den weltbesten Schwimmerinnen und Schwimmern zunehmend erfolgreicher in die zyklische Bewegung der Schwimmarten

„mitgenommen“. Dafür ist die Länge des Überganges entsprechend der individuellen Leistungsvoraussetzungen an die Erfordernisse der Wettkampfdisziplin anzupassen.

- Dadurch werden auf der ersten Hälfte der Bahn in der zyklischen Bewegung der Schwimmart höhere Geschwindigkeiten erzielt.
- Im Brustschwimmen der Männer und Frauen werden derzeit die Rennen über 100m und 200m offensiv (schnelle erste Bahn) angeschwommen.

Literatur

Küchler, J. & Graumnitz, J. (2006). Ergebnisse aus einer Wettkampfbeobachtung bei den XI. Weltmeisterschaften im Schwimmen. In W. Leopold (Hrsg.): *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 26 (S. 7-38). Rüsselsheim: DSTV.

Leopold, W., Küchler, J. & Graumnitz, J. (2006). Ausgewählte Ansatzpunkte zur Überwindung der Leistungsdefizite der Schwimmer des DSV. *Der Schwimmtrainer*.

Die Autoren:

Jens Graumnitz

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

graumnitz@iat.uni-leipzig.de

Dr. Jürgen Küchler

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

kuechler@iat.uni-leipzig.de

