

Im Rahmen unseres Heimtrainerworkshops am 16.04.05 in Treuchtlingen wurden verschiedene Strategien und Beispiele für einen langfristigen Leistungsaufbau erarbeitet. Viele Beispiele aus anderen, ebenfalls konditionell orientierten Sportarten wurden von den Referenten zitiert. Als Auszug hier ein Beitrag aus dem Schwimmbereich, verfasst vom Lehrreferent des dortigen Spitzenverbandes, Dr. Klaus Rudolph. **Mit diesem Beispiel möchten wir einen Anstoß zum längerfristigen Planen geben.**

Klaus Rudolph (OSP Hamburg/Lehrreferent des DSV):

### **Zum langfristigen Aufbau der sportlichen Höchstleistung im Schwimmen**

Vor(zahlen-)spiel: Am Ende des letzten Jahrhunderts zählte der DSV fast 600 000 Mitglieder, davon etwa 270 Tausend Kinder. Zu den letzten Jahrgangsmesterschaften meldeten über 200 Vereine 2000 Starter. Bei den Deutschen Meisterschaften stellten 155 Vereine 755 Starter. Im letzten Olympiazzyklus gelangten zehn jüngere Kader in die Nationalmannschaft des DSV. In die Weltspitze gelangte nur Hannah Stockbauer. Fazit: Der "Weg nach oben" ist beschwerlich und nur wenige, zu wenige, kommen "oben" an.

*Die Ursachen dieser Erscheinung sind mannigfaltig und werden oft zu schnell an den Rahmenbedingungen (Schließung von Schwimmhallen, veränderte Interessen der heutigen Jugend, Zeitfaktor usw.) fest gemacht. Sie sind aber auch weitgehend an die Ausbildung und Erziehung der uns anvertrauten Schwimmerinnen und Schwimmer gebunden und fallen damit in die Zuständigkeit eines jeden Trainers.*

Wir müssen daher mehr in der Kategorie langfristigen Leistungsaufbau denken und planen lernen. Es reicht nicht mehr aus, die für hohe Belastungen erforderlichen Bedingungen erst im letzten Jahr zu sichern. Ferner muß überlegter mit den Trainingsvoraussetzungen über einen solch langen Zeitraum „gehaushaltet“ werden, da durch die zunehmenden Wettkämpfe oft die „Substanz aufgezehrt“ wird. Des weiteren ermöglicht dieses langfristige Herangehen einen gezielten Wechsel der Belastungsreize und ein systematisches Heranführen an neue Belastungsumfänge und Trainingsmittel (Höhen-, Kanaltraining, Biobank...), einschließlich der Ausbildung zum stabilen Wettkämpfer. Dazu sollten Vierjahrespläne erarbeitet werden, die auch langfristig schulisch/berufliche Lösungen einschließen.

### **Warum "Langfristiger Leistungsaufbau" ?**

**Selbst der talentierteste Schwimmer gelangt nicht "im Vorbeigehen" zu olympischen Ruhm.** Das dazu erforderliche hohe Niveau an konditionellen Fähigkeiten, die perfekte Beherrschung der Schwimmtechnik sowie der Starts und Wenden zumeist in mehreren Lagen, gepaart mit einer außerordentlichen Leistungsbereitschaft bis zur Anwendung taktischer Rennstrategien setzen eine langjährige Ausbildung voraus. Das schließt einen sportlichen Lebenswandel ein bis zur Überzeugung, diesen Weg fair, also ohne Dopingmittel zu gehen. Schon HARRE (68) begründet einen dafür vorgesehenen Zeitraum von 15 Jahren mit dem **"Bedürfnis der Praxis, das Training in Bezug auf seine Ziel- und Aufgabenstellung sowie auf die Inhalte der verschiedenen Ausbildungsphasen zu überblicken und richtig einordnen zu können"**.

Unter Trainern und Sportwissenschaftlern wird immer wieder diskutiert, ob dieser zeitige Beginn wirklich erforderlich ist. Dabei bezieht man sich gern wie TSCHIENE (79) auf Beispiele, die den "Späteinsteiger" favorisieren (s. Abb.2). So schwamm der erfolgreichste Schwimmer aller Zeiten, Mark Spitz (USA), die 100m Freistil mit 14 Jahren in 1:05,5 min, eine Zeit mit der er sich heute für keine nationale Jahrgangsmesterschaft qualifizieren würde, aber acht Jahre später schwamm er mit 0:51,2 min Weltrekord. TSCHIENE weist nun am Beispiel zweier Gruppen nach, dass auch hier diejenigen, die in jungen Jahren leistungsstärker waren, später von den zunächst Leistungsschwächeren überholt wurden, eine Erscheinung, die wir jährlich besonders in Verbindung mit JEM-Teilnehmern und Jahrgangsmestern bestätigen können. Unter dem Zwischentitel "**Frühzeitige Höchstleistungen sind kein Garant für spätere Medaillen**" vermerkte RUDOLPH (99) bereits in „swim & more“, dass zwar solche Analysen zu recht eindeutigen Aussagen führen, die Folgerungen aber recht unterschiedlich sind. So meinen die Schweizer Kollegen, dass sie mit der Heraufsetzung des Teilnahmealters für die Jahrgangsmesterschaften einen wichtigen Schritt gegen die "frühzeitige Spezialisierung" eingeleitet hätten. Ähnliche Beweggründe führten im DSV zur Abschaffung nationaler Bestenlisten unterhalb der Zwölfjährigen. In anderen Fällen wird eine vollkommen unspezifische Ausbildung in den ersten Jahren und ein Übergang zur Spezialisierung erst nach dem 14. Lebensjahr gefordert (z.B. Hamburger Modell „Schule und Verein“).

Langjährige Erfahrungen als Trainer und Sportwissenschaftler, mit dem großen Plus zwei sehr unterschiedliche Modelle langfristigen Aufbaus der sportlichen Höchstleistung erlebt und mit gestaltet zu haben, führen aber auch zu Zweifeln an der Wirksamkeit dieser Ansätze. Nun ist es ja verständlich, dass man in einer Zeit, wo es immer komplizierter wird, erfolgreiche Nachwuchskonzepte im Sport zu installieren, schnell Gehör für Wege findet, die diese "Mühen der Ebene" angeblich umschiffen (z.B. durch "Einkauf ausländischer Athleten"). Manch konfuse Diskussion kann mit einer Anleihe aus der breiten Erfahrung unseres Volkes beendet werden und da heißt ein altes deutsches Sprichwort: "**Wer die Leiter hinauf will, muß bei der untersten Sprosse anfangen**".

Deshalb verweist die Redaktion des LEISTUNGSSPORT (Heft 6/99) nochmals eindringlich auf diese Problematik und kommt zu dem Schluß, dass auf einem brüchigen Fundament keine leistungssportlichen Spitzenleistungen wachsen können. Im Leistungsschwimmen kann es also nicht darum gehen, durch Direktiven Ausbildungsprozesse zu verzögern, sondern Ausbildungsinhalte zu verändern, indem solide Leistungsgrundlagen gelegt werden. **Eine verfrühte Spezialisierung dürfen wir nicht am Beginn des Wassertrainings oder am Einsatz der ersten Wettkämpfe messen, sondern vorrangig am Inhalt des Trainings.** Wir bilden nun einmal Schwimmer aus und das läßt sich ohne Wasser schlecht realisieren. Auch der Wettkampf ist und bleibt im Leistungssport das "Salz in der Suppe" und sollte deshalb nicht den Kindern vorenthalten werden. Aber die Inhalte sind den Ausbildungsabschnitten anzupassen. **Wir haben nicht zuerst die aktuelle (spezifische) Leistung im Blickwinkel, sondern die von morgen.** Damit dominieren Leistungsgrundlagen ebenso wie die Erziehung zu einer hohen Leistungsbereitschaft. Wenn das (dem Aktiven) noch Spaß macht, dann haben wir eine gute Arbeit geleistet !

Zusammenfassend heißt es: Spanne als Trainer erfolgreich die Brücke zwischen dem aktuellen Tun und dem fernen Ziel, der sportlichen Höchstleistung. **Folglich sollten die Trainingsmaßnahmen im GLT und ABT nicht vorrangig das aktuelle Leistungsniveau anheben, sondern das zukünftige sichern.**