

Mut zu Veränderungen – Think Big

„Erkenntnisse nach einem Magerjahr“

Von G. Felbinger

Am Ende einer Saison 2005, in der viele erfreuliche Leistungen standen und realistische Zielsetzungen in Erfüllung gegangen, aber auch viele Wünsche und Hoffnungen manchmal auf der Strecke geblieben sind, muss man sich zu Recht fragen:

- Was haben wir erreicht?
- Was haben wir gut oder richtig gemacht?
- Haben wir unsere Athleten richtig eingestellt oder überschätzt?
- Haben wir im Training das Optimale heraus geholt?
- War die Wettkampfplanung sinnvoll und effektiv?

Ich meine, dass es in allen Bereichen erhebliche Reserven gibt, die es gilt künftig zu rekrutieren, um noch erfolgreicher bei nationalen Meisterschaften zu bestehen!

Es ist wohl von allen Fragestellungen etwas, was die Bilanz – zumindest des männlichen Nachwuchses – bei weitem nicht so ausfallen lässt wie man es sich gewünscht hätte. Viele gute Vorleistungen vor dem Saisonhöhepunkt Deutsche B- und A-Jugendmeisterschaften konnten dort nicht bestätigt werden, die Frage muss gestattet sein, warum?

- Waren die Athleten entsprechend gut vorbereitet, physisch wie psychisch?
- Wurden die richtigen Trainingsmittel zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt oder war alles nur Zufall?

Letzteres stelle ich in Zweifel, denn **Zufälle gibt es nicht!** Bestes Argument dafür ist die Tatsache, dass eine Reihe von Athleten eine Woche nach dem eigentlichen Saisonhöhepunkt erfreulicherweise in Neustadt/Waldnaab nochmals ordentlich punkteten!

Ich stelle einmal zehn Thesen in den Raum, von denen ich überzeugt bin, dass sie uns weiterbringen können.

1. Wir müssen unsere Athleten zielbewusster auf den Saisonhöhepunkt vorbereiten!

Viele Athleten glauben immer noch, dass eine einzige gute Zeit auf ihrer leistungsstärksten Strecke im Vorfeld der DJM ausreicht, um dort zu bestehen. Die Leistungsdichte im Kampf um die Medaillen ist so stark, dass oft die Tagesform entscheidet. Wer bei einer DJM seine persönliche Bestleistung nicht abrufen kann oder diese meistens sogar noch toppen kann, der scheidet meistens in den Vorläufen aus oder landet unter ferner liefen.

Forderung 1: Es muß uns mit Jugendlichen gelingen zum Saisonhöhepunkt Bestleistung zu erreichen - ansonsten war die Trainings- und Wettkampfplanung falsch!

2. Unsere Athleten müssen hierzu ein hervorragendes Trainingsfundament und eine höhere Belastungsverträglichkeit besitzen.

Viele unserer Kaderathleten glauben immer noch mit einem Minimum an Trainingseinsatz und –umfang bestehen zu können. Unter Umständen viele Wochen eher lässig zu trainieren und dann in den unmittelbaren Vorbereitungswochen nochmals Rückstände aufzuholen. Dies garantiert keine Erfolgswahrscheinlichkeit und setzt viel dem Zufall (schwache Konkurrenz, gerade noch so in den Endlauf gerutscht) aus.

Forderung 2: Unsere Kaderathleten müssen konsequenter Trainieren!

3. Viele Athleten scheuen die Auseinandersetzung in harten Wettkämpfen mit gleichstarken oder stärkeren Konkurrenten und stellen sich denen zu wenig!

Immer noch meinen viele Athleten und auch Heimtrainer man könnte in heimischen Gefilden beim Abendsportfest so und so Athleten auf den Wettkampfhöhepunkt vorbereiten. Das trifft auch zu, wenn es darum geht einen Saisoneinstieg oder ein, zwei Aufbaurennen zu bestreiten. Aber spätestens danach müssen sich die Athleten leistungsstarken Feldern stellen, harte Konkurrenzen suchen (z.B. Langstreckler Koblenz, Hindernis in Pliezhausen, Mittelstreckler Potsdam) oder auch einmal auf andere, nicht bayerische Konkurrenten stoßen (z.B. Pfingstmeeting Schwechat oder Nachwuchsrennen Kassel), um zu sehen, wie man dort bestehen kann.

Forderung 3: Unsere Jugendlichen müssen raus aus Bayern und auch außerhalb Rennen bestreiten!

4. Viele Athleten machen zu wenige Bahn-Wettkämpfe, orientieren nicht in zwei Wettkampfblocken, verstreuen Wettkämpfe nach dem Gießkannenprinzip über die Saison und haben somit zu wenig Nischen für wertvolles Training!

Auffallend ist für mich die Tatsache, dass unsere Kaderathleten teilweise zu wenig Wettkämpfe auf der Bahn bestreiten. Oft sieht man nach ein, zwei guten Wettkämpfen die Athleten nicht mehr, dann liest man wieder einmal von Ergebnissen bei lokalen Sportfesten oder Straßenläufen oder wieder andere laufen wild verstreut über die ganze Saison, somit geht wertvolle Zeit für notwendiges Schwerpunkt-Training verloren. Bewährt hat sich über viele Jahre bis zur Deutschen B-/A-Jugendmeisterschaft in zwei Wettkampfblocken zu agieren, in denen sowohl Unter- wie Überdistanzen als auch die Hauptwettkampfstrecke wieder zu finden sein sollen. Oft reicht es nicht aus, um ein Topergebnis zu erlangen, wenn man nur einmal eine Strecke läuft. Erst nach ein, zwei oder gar drei Aufbaurennen (z.B. Über- oder Unterdistanz) erreicht man ein wirklich sehr gutes Ergebnis. Ist ein solches erreicht, dann gilt es im Training (und dazu braucht es auch keine sog. „kleinen“ Wettkämpfe oder „Busch“-Läufe) die Form bzw. die Leistung weiter zu entwickeln und auf ein höheres Niveau zu formen. Wettkämpfe sind hierzu aus zweierlei Sicht tödlich, denn einerseits wissen wir alle, dass ein Wettkampf der höchste Trainingsreiz ist und andererseits kann nach oben zitierten Wettkämpfen nicht in gleicher Intensität weiter trainiert werden wie es der Fall wäre, wenn eben nur ein Tempotraining statt gefunden hätte. Um Athleten weiter zu entwickeln braucht es zuerst eine gute Trainingsgrundlage und um Athleten auf ein höheres Niveau zu entwickeln braucht es Geduld und eine hervorragende Trainingsgrundlage.

Forderung 4: Wettkämpfe müssen kanalisiert werden und in Wettkampfblocken erfolgen, unnötige „kleine“ Wettkämpfe müssen weg gelassen werden!

5. Viele Athleten sind mit zu wenig zufrieden, stellen sich zu niedrige Ziele!

Spätestens nach der DJM wurde ich in meiner Ansicht bestätigt, dass sich unsere Athleten zu niedrige Ziele setzen. Wenn Kaderathleten allein schon die Tatsache genügt „im Kader oder auf Wettkämpfen dabei zu sein“, dann ist unsere Kaderförderung bei den falschen Adressaten angelegt.

Forderung 4: Unsere Athleten müssen siegen wollen und manchmal vielleicht auch „verrückte“ Zielsetzungen verfolgen. Nur wer hohe Ziele hat kann Topresultate einlaufen!

6. Viele Athleten sind auf große Wettkämpfe psychisch wie physisch nicht ausreichend vorbereitet!

Bei einer deutschen Meisterschaft sind in der Regel sehr viele Konkurrenten gleich stark und einige auch deutlich stärker. Viele der Kontrahenten kennen unsere Athleten nur vom Namen oder gar nicht und sie tun sich damit schwer, weil sie „die ja nicht kennen“. Auf diese Tatsache müssen die hohen Leistungsansprüchen gerecht werdenden Athleten vorbereitet sein, weswegen es von Vorteil ist vorher bereits gegen solche Konkurrenten gelaufen zu sein (z.B. Schweinfurt, Potsdam, Mannheim). Dort hat man dann dieses (Schock)-Erlebnis („ich bin ja nur einer unter Vielen“, „die sind ja so schnell los gelaufen“) dann schon einmal durch gemacht und weiß dann worauf es ankommt, wenn bsp.weise am Start gedrängelt oder geschubst wird oder in dichten Feldern ständige Positionskämpfe ausgetragen werden.

Forderung 6: Unsere Athleten müssen mit einer klaren Handlungsstrategie in den Wettkampf-Saisonhöhepunkt gehen und für jede sich ergebende Situation entsprechende Handlungskompetenz (Schublade ziehen) besitzen. Jedes Rennen muß vorher bereits x-mal durchlaufen worden sein!

7. Viele Athleten verschenken ihre Energie bei unbedeutenden wie sinnlosen Laufveranstaltungen neben der Bahn (Straße, Volksläufe etc.)!

Die Vielzahl der heutzutage angebotenen Wettkämpfe auf der Straße und sonst wo neben der Bahn verleiten Athleten wie Heimtrainer gleichermaßen sich zu vergaloppieren. Die Attraktivität solcher „Volkslauf“-Veranstaltungen in Ehren und die leider überproportional davon berichtende Lokalpresse suggerieren scheinbar tolle Leistungen. Doch zum einen ist nur die Bahnleistung eine echte Standortbestimmung und zum anderen rauben die kleinen Wettkämpfchen körperliche wie geistige Frische. Auch das immer wieder angebrachte Argument von Trainern, „das ist motivierend“, ist nur ein Übertünchen der eigenen Motivations-Schwäche.

Forderung 7: Alle Kraft und Energie den Bahn-Wettkämpfen! Wer bei deutschen Jugendmeisterschaften erfolgreich sein will, der benötigt keine „Trainings“-Wettkämpfe auf der Straße“!

**8. Viele Athleten wollen nicht wirklich topp sein, sondern einfach nur dabei sein!
Diese Tatsache ist in den vergangenen Jahren immer mehr zu beobachten. Dabei sein ja, aber darüber hinaus noch MEHR zu machen, um topp zu sein, ist nahezu schon verpönt.**

Forderung 8: Wer Sieger sein will, muss mehr tun (trainieren) und disziplinierter sein als Andere!

9. Vielen Athleten fehlt die Perspektive!

Hierbei meine ich nicht so sehr die Talent-Perspektive, sondern Visionen und konkrete Zukunftsvorstellungen. Was kann ich, was will ich erreichen, wie muss ich meine schulische oder berufliche Zukunft ausrichten, um langfristig erfolgreich Leistungssport treiben zu können! Das sind Fragen, die die meisten Athleten sich bisher kaum gestellt haben und vor allem bisher nicht für sich beantwortet haben. Leistungssport hört nicht nach der Jugend auf, sondern geht dann erst los !!!

Forderung 9: Unsere Athleten müssen eine Vision entwickeln und sich Gedanken über ihre Zukunft machen!

10. Viele Athleten werden durch falsche Vereinspolitik, durch schwache lokale Pressearbeit und fehlende Führung verhätschelt!

Vielen Athleten wird durch o.g. Umstände oft ein falsches Leistungsbild vermittelt. Das Sprichwort „Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer!“ sagt treffend aus, dass erst erfolgreiche Arbeit über lange Zeit wirklich Erfolg ist. Und die Leistungsentwicklung eines Athleten kann erst über einen längeren Zeitraum nach klaren Kriterien, wie z.B. Bestenlistenplatzierung, Qualifikationsnormen, Medaillen etc., beurteilt werden und nicht anhand eines einzigen guten Wettkampfes.

Forderung 10: Athleten sollten nach tollen Leistungen gelobt werden, aber auf dem Teppich bleiben!

Welche Schlüsse gilt es daraus zu ziehen?

• Kritikfähigkeit

Wir alle müssen uns Kritik gefallen lassen und diese auch zulassen! Konstruktive Kritik fordert den Nachdenkungs-Prozess und führt zu einer Überprüfung des bisherigen Trainingssystems.

Ist dies erfolgt, muss man

- Neue Wege bereit sein zu gehen.

Als leistungsorientierter Athlet muss ich mich fragen:

- Was ist notwendig, um Top zu sein?
- Welchen Anspruch habe ich als Athlet an mich und was erwarte ich?
- Reicht mein vermeintlich großer Trainingseinsatz zum Erreichen meiner Ziele aus?
- Was trainieren andere?
- Gehe ich mit der richtigen Einstellung an die Sache ran?
- Ist der Leistungssport ein Schwerpunkt oder nur ein Punkt unter vielen?