

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Nachwuchs- und Talentförderung im Leistungssport

Ziegler, Jörg

Frankfurt a. M., 1991

Zu Problemen des langfristigen Leistungsaufbaus im Skilanglauf; Christine
Ostrowski

Christine Ostrowski

Zu Problemen des langfristigen Leistungsaufbaus im Skilanglauf

1. Leistungsentwicklung der DDR-Skilangläufer im Bezug zur Weltspitze

In den letzten Jahren gab es verstärkt Hinweise, daß die insgesamt ungenügende Leistungsentwicklung der DDR-Skilangläufer auch auf Probleme der langfristigen Vorbereitung zurückzuführen war. Ein Vergleich zeigt (Tab.1), daß sich ihr Rückstand zur Weltspitze im Altersgang vom Jugendlichen zum Senior vergrößert.

Folgeerscheinungen waren u. a. zunehmende Fluktuation, häufig sogar frühzeitiger Abbruch der sportlichen Laufbahn.

Die Zahl leistungsfähiger Athleten verringerte sich (unter Berücksichtigung der gesetzmäßig stattfindenden Fluktuation) teilweise so stark, daß im Hochleistungsbereich nur noch wenige Sportler mit Voraussetzungen zu Weltspitzenleistungen übrig blieben.

Der Übergang vom Junioren- in den Seniorenbereich bereitete dabei immer wieder Probleme:

Die Leistungsorientierung im DDR-Skilanglauf zielte auf das Erreichen der Weltspitze zu den Wettkampfhöhepunkten der Junioren. Es wurde davon ausgegangen, daß das eine notwendige Voraussetzung für spätere Seniorensitzenleistungen darstellt.

Tatsächlich gelang es kaum einem DDR-Sportler, einen nahtlosen Übergang in den Hochleistungsbereich mit unmittelbarem Anschluß an die Seniorenweltspitze zu vollziehen (eine Ausnahme blieb die Sportlerin B. Petzold).

Dabei zeigt die Praxis weltbesten Skilangläufer, daß es bezüglich dieser Frage kein allgemeingültiges Konzept geben kann:

- Es gab und gibt immer wieder Athleten, die bereits bei den Junioren gut sind und nach zwei bis drei Jahren im Seniorenbereich Weltspitze darstellen, die sie oft bis an oder sogar über das dreißigste Lebensjahr hinaus halten können.
- Andererseits beginnen manche Athleten relativ spät mit dem Leistungssport, treten im Juniorenbereich gar nicht oder nur mit mittelmäßigen Leistungen in Erscheinung, bestimmen aber dann im Seniorenbereich die Weltspitze mit.

Tabelle 1: Prozentualer Rückstand des jeweils besten DDR-Starters zur Siegerleistung bei internationalen Wettkampfhöhenpunkten 1970 bis 1990

Tab.1: Prozentualer Rückstand des jeweils besten DDR-Starters zur Siegerleistung bei internationalen Wettkampfhöhepunkten 1970 bis 1990

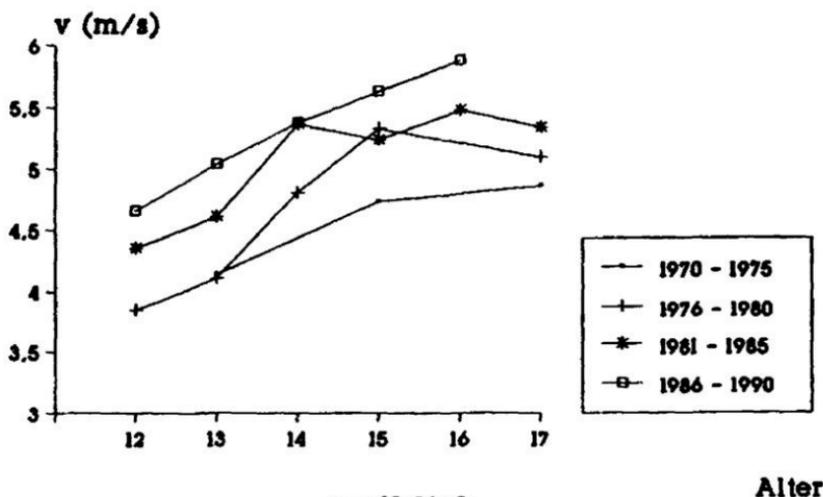
		OS/WM	JEM/JWM	JWdF
männlich	1970-1975	1.2 %	4.0 %	2.3 %
	1976-1980	3.9 %	3.8 %	2.3 %
	1981-1985	5.6 %	1.6 %	1.2 %
	1986-1990	4.1 %	3.8 %	1.6 %
	1970-1990	3.7 %	3.3 %	1.8 %
weiblich	1970-1975	2.9 %	2.8 %	
	1976-1980	2.3 %	0.7 %	0.6 %
	1981-1985	4.9 %	1.9 %	0.7 %
	1986-1990	4.8 %	3.6 %	0.8 %
	1970-1990	3.7 %	2.2 %	0.7 %

2. Leistungsentwicklung im Grundlagen- und Aufbautraining

Die außerordentliche Dynamik der Leistungsentwicklung der Weltspitze im Skilanglauf (Trendberechnungen weisen im Durchschnitt eine jährliche Zunahme der Wettkampfgeschwindigkeit von ca. 0,05 m/s aus), führte auch zur Forderung, diese schon im Nachwuchsbereich zu forcieren. Bedingt durch die Überbewertung der spezifischen Wettkampfleistung erfolgte eine immer frühzeitigere Schwerpunktlegung auf die Entwicklung der wettkampfspezifischen Fähigkeiten im Training.

Das bewirkte zwar eine schnellere Leistungsentwicklung in den unteren Altersklassen (Abb. 1), führte jedoch nicht zu einem höheren Tempo der Leistungsentwicklung im Seniorenbereich (Abb. 2).

männlich



weiblich

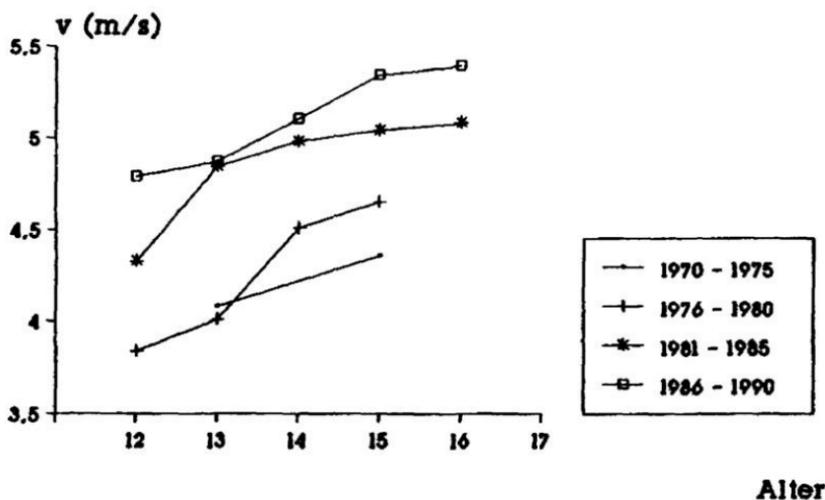


Abb.1: Entwicklung der Spartakiadesleistungen im langfristigen Leistungsaufbau 1970-1990 (Mittelwerte)

- bis 1984 klassische Technik
- ab 1985 ausschließlich Freistiltechnik
- 1989 klassische und Freistiltechnik

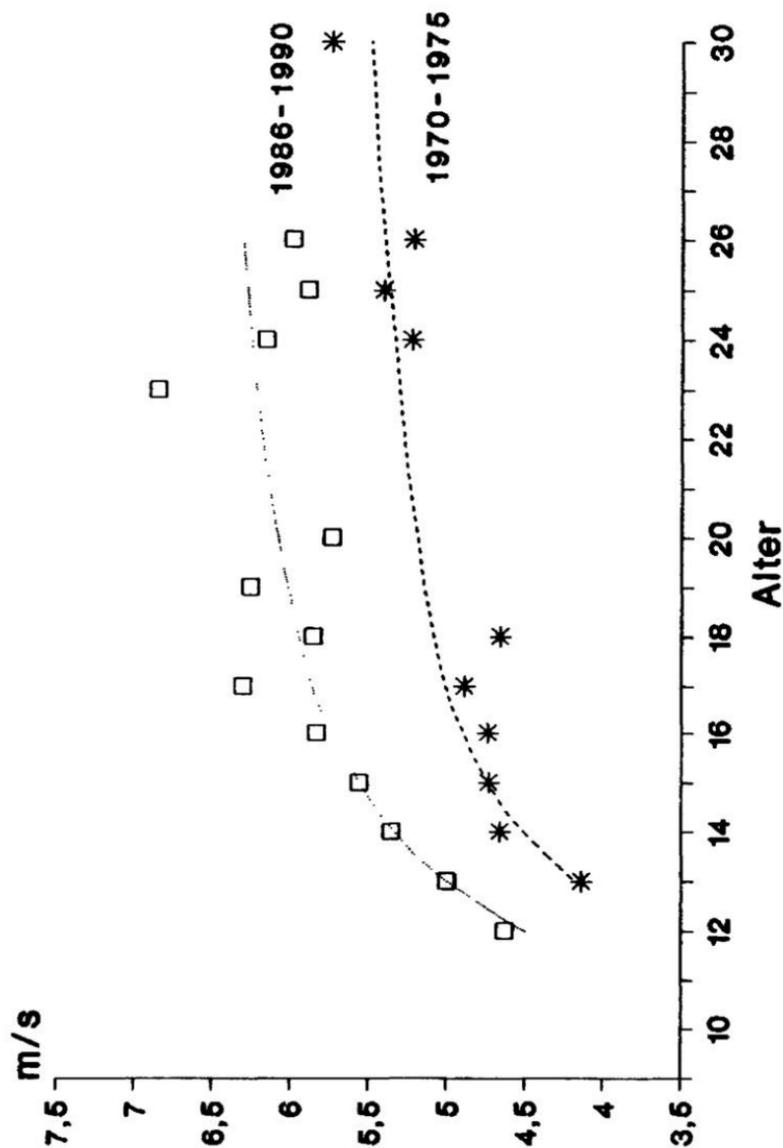


Abb. 2: Entwicklung der Wettkampfleistungen (Spartakiade, JWdF, JEM/JWM, Olymp. Spiele/WM) im langfristigen Leistungsaufbau von 1970-75 bis 1986-90 (Mittelwerte)

3. Entwicklung der Trainingsbelastung

Obwohl seit einigen Jahren (in fast allen TGK und RTP) auf die Notwendigkeit der Entwicklung wesentlicher allgemeiner Leistungsvoraussetzungen und Leistungsgrundlagen orientiert wurde, erfolgte tendentiell eine

- Vorverlagerung der Spezialisierung,
- eine relativ kontinuierliche Erhöhung der Umfänge (auch hochspezifischer intensiver Belastungskomponenten) in allen Trainingsbereichen und Altersklassen und
- eine zunehmende Transformation von Trainingsmitteln und -methoden des Hochleistungsbereiches in das Nachwuchstraining.

Damit wurde im gesamten Nachwuchstraining tendentiell ähnlich dem Hochleistungsbereich trainiert.

Die Erhöhung der Trainingsumfänge im Nachwuchsbereich und die frühzeitige Spezialisierung bewirkten jedoch keine adäquate Leistungsverbesserung. Das Aufwand-Nutzen-Verhältnis verschlechterte sich.

Die im Ausdauertraining der Skilangläuferinnen seit 1970 vollzogenen Veränderungen, beispielsweise dargestellt an den Umfängen des intensiven und extensiven Ausdauertrainings (Abb. 3), zeigen eine hohe Übereinstimmung zwischen den einzelnen Altersklassen des Nachwuchsbereiches und den Seniorinnen.

Ähnliche Verhältnisse würden sich bei der Darstellung des Krafttrainings, Techniktrainings oder der allgemeinen körperlichen Ausbildung ergeben.

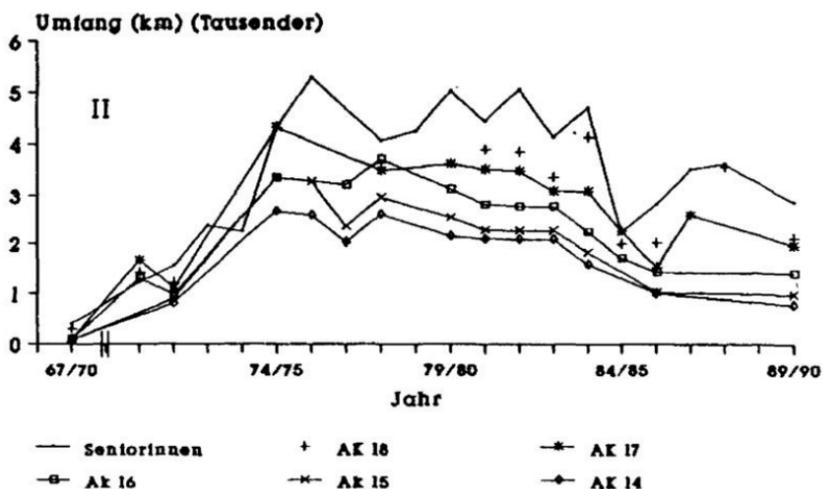
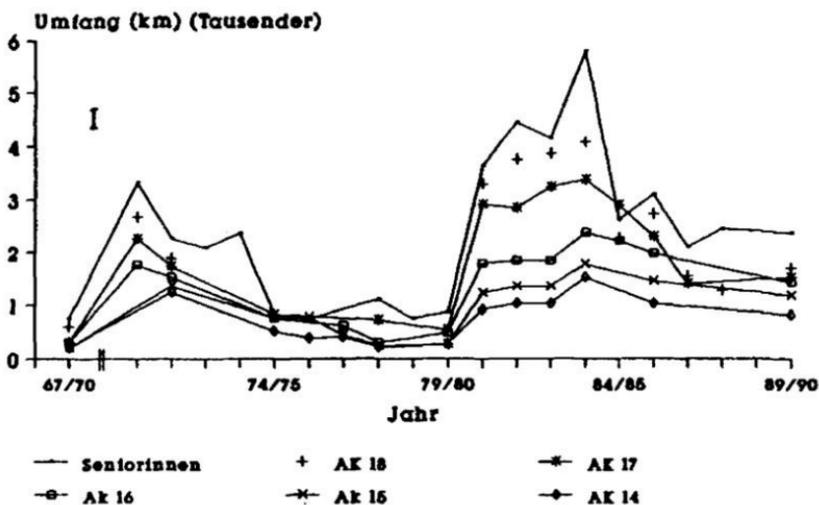


Abb. 3: Veränderung der Umfänge im Ausdauertraining der Skilangläuferinnen der DDR von 1967/70 bis 1989/90 (RTP-Angaben)

I - intensives Training (>90% d. WK-v)

II - extensives Training (80-90% d. WK-v)

4. Durchschnittsalter der DDR-Athleten im Vergleich zur Weltpitze

Nach Literaturangaben und eigenen Berechnungen liegt der für Spitzenleistungen im Skilanglauf optimale Altersbereich (sowohl bei den Männern als auch Frauen) bei ca. 27 Jahren. Die erstmalige Teilnahme an internationalen Wettkampfhöhepunkten des Seniorenbereiches erfolgt in der Regel bereits mit 22 - 23 Jahren; jedoch mit differenzierten, teilweise noch instabilen Leistungen.

Für den DDR-Skilanglauf war charakteristisch, daß internationale Wettkampfhöhepunkte mit sehr jungen Athleten besetzt wurden. Der Altersdurchschnitt der DDR-Sportler lag dabei stets an der unteren Grenze des als optimal angegebenen Bereiches (Tab. 2).

Im Juniorenbereich war die Tendenz ähnlich. Im Durchschnitt waren die DDR-Sportler 1 - 1,5 Jahre jünger als beispielsweise erfolgreiche sowjetische Junioren.

Diese Erscheinungen sind u. a. sowohl eine Folge des realisierten methodischen Konzeptes als auch einer zu zeitigen Orientierung talentierter junger Sportler auf Spitzenleistungen.

Tab. 2: Durchschnittsalter der 6 Krstplazierten aller Skilanglaufdistanzen (außer Staffel) zu den Olympischen Winterspielen 1976 und 1988 im Vergleich zum durchschnittlichen Alter der DDR-Vertreter bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften im Zeitraum 1970 bis 1990

	1970	1972	1974	1976	1978	1980	1982	1984	1985	1987	1988	1989
männl.												
intern.				27+-4							28+-5	
DDR	24+-2	25+-1	27+-3	29+-3	26+-5	24+-0	20+-1	22+-2	22+-1	23+-1	24+-1	23+-2
weibl.												
intern.				27+-3							27+-4	
DDR		20+-1	22+-1	22+-3	22+-4	22+-4	22+-4	22+-1	20+-3	21+-2	23+-2	20+-3

5. Konsequenzen - Überlegungen

- Das Erreichen und Mitbestimmen der Weltspitze erfordert, die Einheit des langfristigen Leistungsaufbaus unter neuen Bedingungen zu sichern. Das schließt u. a.
 - * eine Ausrichtung des langfristigen Leistungsaufbaus auf die prognostische Finalleistung und
 - * die Erarbeitung einer lückenlosen langfristigen Entwicklungsstrategie für das Training (TGK) ein.

- Im Sinne eines "humanen Leistungssports" sollte über den Freizeit und Breitensportbereich (auf der Basis eines rationalen Wettkampf- und Kontrollsystems) ein freier Zugang zur Talentförderung und zum Leistungssport auf allen Ebenen gesichert werden (Abb. 4). Das ist eine wesentliche Voraussetzung sowohl für eine effektive Talenterkennung und -förderung, als auch Talentbewahrung (beispielsweise für Sportler mit verzögerter Leistungsentwicklung - sogenannte Quereinsteiger).

- Unter Beachtung der methodischen Prinzipien zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit im langfristigen Leistungsaufbau sollten die inhaltlichen Schwerpunkte der einzelnen Etappen neu durchdacht werden:
 - * Das Prinzip der frühzeitigen Spezialisierung ist zu durchbrechen.
 - * Der Ausprägung grundlegender Leistungsvoraussetzungen muß als Basis für die spezifische Leistungsentwicklung, insbesondere zur Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Verletzungsresistenz, im gesamten langfristigen Leistungsaufbau wieder höherer Stellenwert beigemessen werden.

- Im langfristigen Leistungsaufbau sollte eine Umverteilung der Trainingsbelastung erwogen werden:

Freizeit- und Breitensport



Leistungssport

Langfristiger Leistungsaufbau
Nachwuchstraining

GLT | ABT | AST

I | II

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Mehrfahresaufbau
Hochleistungstraining

II



JWdF JWM

Rückstand zur Weitspitze (%): 10-6 ca. 6 5-3 3-2 «1 OS/WM

Abb. 4: Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus im Skilanglauf

TGK-Kennziffern männlich

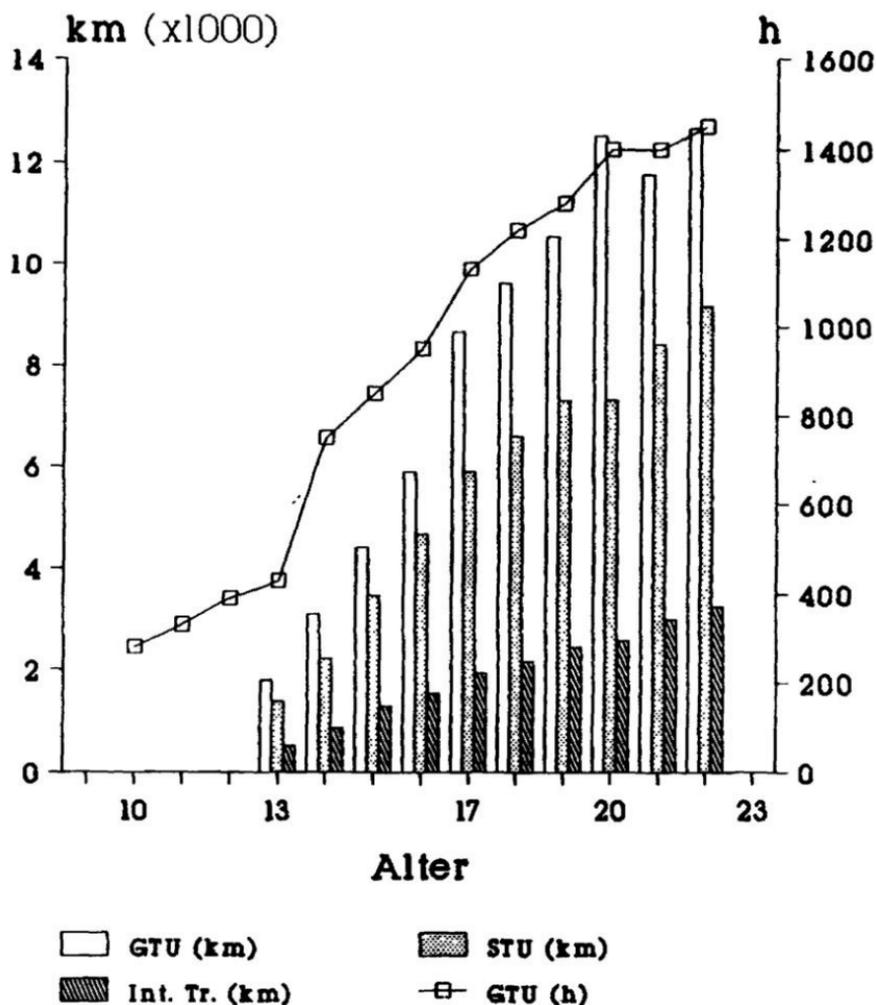


Abb. 5: Belastungskennziffern im langfristigen Leistungsaufbau im Skilanglauf

Umfang (km, h)

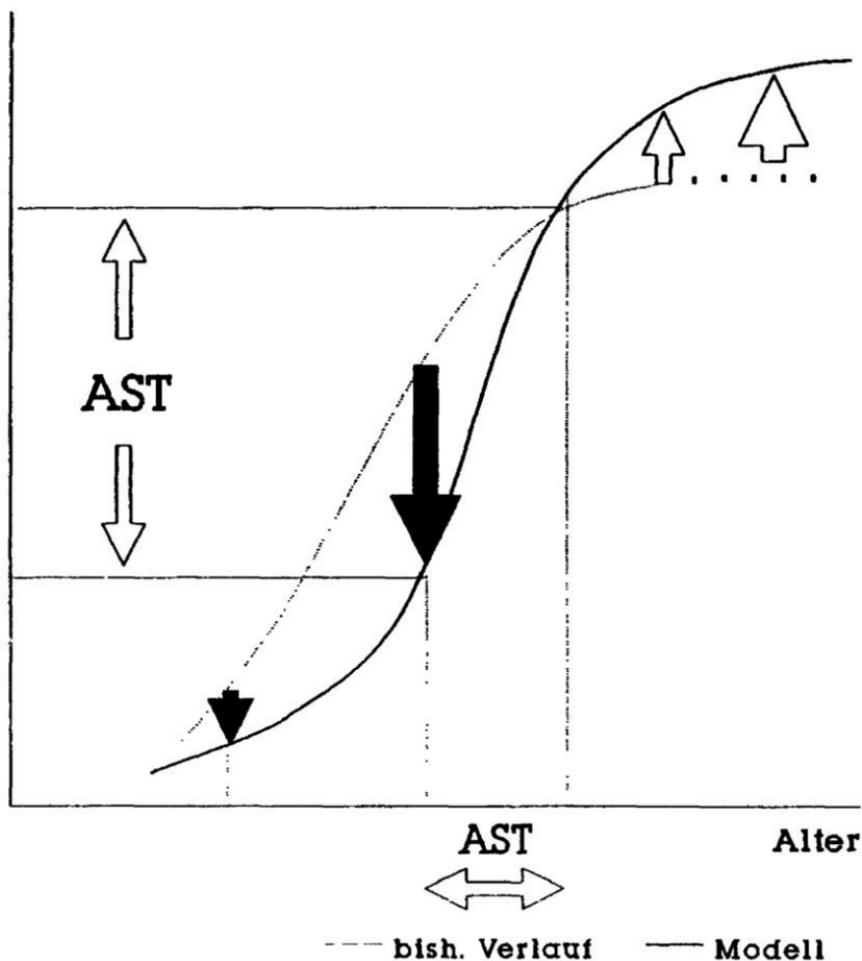


Abb. 6: Modell zur 'Umverteilung' der Belastung im langfristigen Leistungsaufbau im Skilanglauf

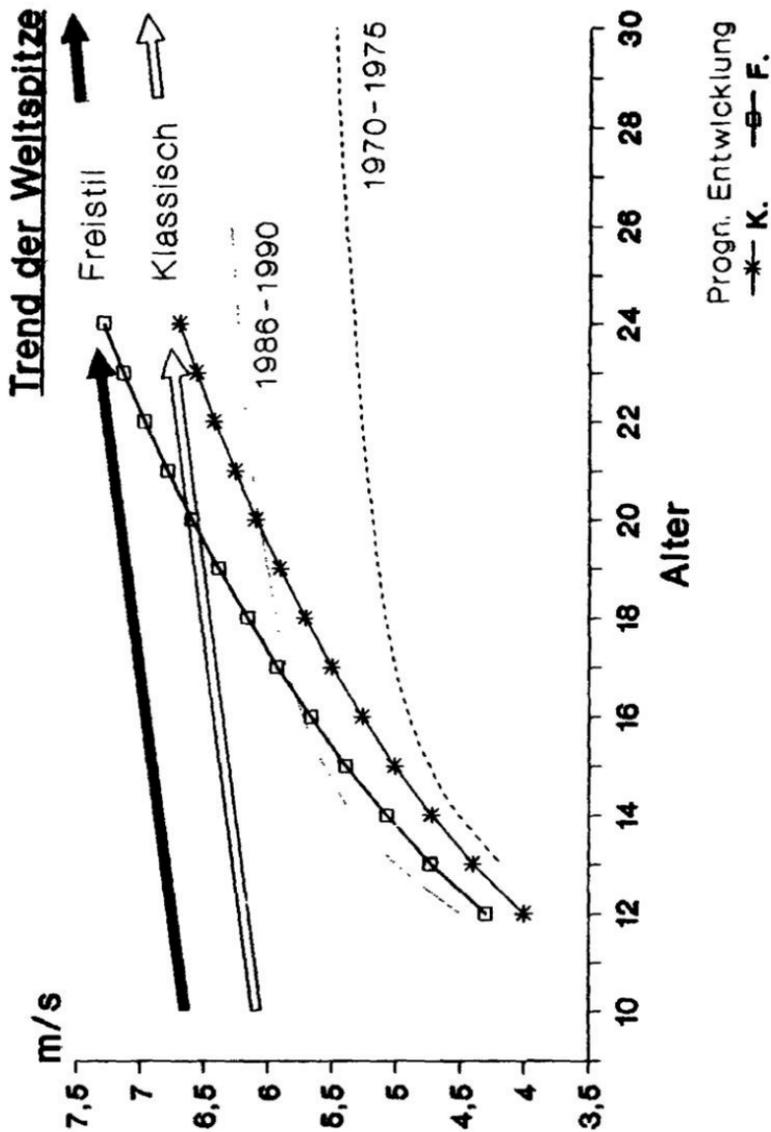


Abb. 7: Realisierte und prognostizierte Leistungsentwicklung im langfristigen Leistungsaufbau im Skilanglauf - männlich

- * Ausgehend von den in der TKG-Skilanglauf (des DSLV) für 1988-92 vorgesehenen Orientierungswerten für die Belastungsgestaltung (Abb. 5), wird eine Umverteilung der Gesamtbelastung (Umfang, Intensität, inhaltliche Gestaltung) entsprechend des in Abb. 6 fixierten Modells vorgeschlagen.

- * Die Abb. 7 soll als Orientierung für die notwendige Entwicklung der spezifischen Leistungsfähigkeit im langfristigen Leistungsaufbau im Hinblick auf die zu erwartende prognostische Wettkampfleistung der Weltspitze dienen.