

4.4 | KLEINE WETTKAMPFLEHRE

Wettkämpfe sind das, was im Leistungssport bzw. in der Leichtathletik zählt, nur auf Wettkämpfen kann man Bestleistungen bzw. Rekorde erzielen und nur auf Wettkämpfen kann man Siege bzw. Meisterschaften gewinnen. Wettkämpfe finden in der Öffentlichkeit, mit Konkurrenten aus anderen Vereinen/Ländern und gewöhnlich nicht im heimatlichen Umfeld statt. Es sind Reisen erforderlich, oftmals auch auswärtige Übernachtungen. Das kann den Stress, aber auch die Motivation erhöhen.

4.4.1 Wettkämpfe als Zielstellung des Trainings

Wettkämpfe sind das Ziel, auf das man sich im Training vorbereitet, an den Wettkampfergebnissen wird das weitere Training orientiert. Berechnet man die Zeitdauer, nimmt das Training ungleich mehr Zeit als die Wettkämpfe in Anspruch, doch haben die Wettkämpfe eine größere Nachhaltigkeit, die sich durch offizielle, von Kampfrichtern ermittelte Ergebnisse, Bestenlisten und Rekorde, Konkurrenten anderer Vereine/Länder, Meistertitel mit mindestens einem Jahr Gültigkeit, Siegehrungen und öffentlichem Interesse ausdrückt. Auch wenn Training (im Breitensport) grundsätzlich als Selbstzweck, sei es zum Spaß, aus Freude an der Bewegung, der Geselligkeit wegen oder zur Verbesserung der persönlichen Leistung/Fitness, durchgeführt werden kann, so steht im Leistungssport doch die Orientierung am Wettkampf-Geschehen im Vordergrund, bei dem die Sportler als Einzelne oder im Team erfolgreich sein wollen (s. o., Kap. 4.1).

4.4.2 Wettkämpfe als fairer Leistungsvergleich

Wettkämpfe finden für alle Teilnehmer zum gleichen Zeitpunkt unter den gleichen Bedingungen am selben Ort statt. D. h., alle Teilnehmer sind denselben organisatorischen Abläufen unterworfen, wie sie durch Ausschreibung, Zeitplan, Ablaufplanung, Organisatoren und Kampfrichtern vor Ort gestaltet werden. Durch diese raum-zeitliche Einheit der Wettkämpfe sind die Athleten aber auch denselben Witterungsbedingungen ausgesetzt:

- Temperaturen, Kälte/Wärme
- Regen/Sonnenschein
- Gegen-/Rückenwind
- Luftdruck, Höhenlage

Mit den vorhandenen Bedingungen müssen sich alle Teilnehmer arrangieren (Abb. 4.23). Ebenfalls einheitlich sind die Sportanlagen, hier ist insbesondere an die Sportböden gedacht, die Elastizität der Lauf- bzw. Anlaufbahnen für Läufer und Springer, die raue oder glatte Oberfläche mit mehr oder weniger guten Rolleigenschaften für die Rennrollstuhlfahrer, aber auch die Ringbeschaffenheit für das Angleiten/Andrehen im Kugelstoßen und Diskuswerfen sind für alle gleich. Nicht zuletzt müssen sich die Wettkämpfer auch mit den Konkurrenten, die zum Wettkampf antreten, auseinandersetzen. Sicher gibt es durch Absprachen hier auch einen Gestaltungsraum zum Positiven (z. B. Absprachen bezüglich der abwechselnden Führung bei Mittel- und Langstrecken, um vom Windschatten des jeweils anderen zu profitieren), doch können gleich starke oder stärkere Konkurrenten auch einen psychischen Druck erzeugen, der zu Leistungseinbußen führt.



Abb. 4.23 Wettkämpfe finden auch bei schlechtem Wetter, hier auf regennasser Bahn, statt

Während bei unterschiedlichen Wettkämpfen all diese Umstände unterschiedlich ausfallen, sind bei Wettkämpfen, insbesondere Meisterschaften für alle Teilnehmer die Umstände gleich und ermöglichen einen fairen Wettkampf, bei dem der/die Beste ermittelt wird.

4.4.3 Wettkämpfe zur Technik- und Taktikoptimierung

Training und Wettkampf sind im Leistungssport grundsätzlich komplementäre Bereiche mit vielerlei Wechselwirkungen: Die Wettkampfanforderungen definieren die grundsätzlichen Aufgaben/Inhalte des Trainings: Der Sprinter trainiert das schnelle, der Läufer das ausdauernde Laufen, der Springer übt das Springen, der Werfer das Stoßen und Werfen. Bei gutem Verlauf des Technikerwerbs kann die rechtzeitige Teilnahme an Wettkämpfen zur Motivation und technischen Stabilisierung beitragen. Im Training wiederum werden die Sportler ausgebildet und auf die Wettkämpfe vorbereitet, umgekehrt zeigen sich in den Wettkämpfen Stärken, aber auch Schwächen der Sportler, die im folgenden Training aufgearbeitet werden müssen.



Abb. 4.24 Windschatten- und weg-/zeitsparendes Fahren auf der Innenbahn gegen leistungsstarke Konkurrenz kann nur in Wettkämpfen ausgetestet werden (btr)

Doch können die Wettkämpfe auch als Techniktraining auf höchstem Niveau verstanden und genutzt werden, um beispielsweise nach einer langen Vorbereitungszeit ohne Wettkämpfe die Fein- und Feinstform der Technik unter erhöhter Motivation und Anspannung auszuprägen. Entsprechend werden vor den Hauptwettkämpfen eine individuell unterschiedliche Anzahl von Vorbereitungswettkämpfen angesetzt, um die Technik auf hohem Niveau auszuprägen und zu stabilisieren. Bestimmte taktische Varianten können zwar im Training vorbereitet, aber nur unter Wettkampfbedingungen eingesetzt und auf ihre Wirksamkeit hin getestet werden, z. B. wann man sich am besten aus einer Windschattenposition löst. Dies sollte in der Regel schon vor dem Hauptwettkampf geschehen, um z. B. das Konter-Potential der Gegner kennenzulernen (Abb. 4.24).

4.4.4 Wettkämpfe als intensivste Form des Trainings

Da Wettkämpfe durch Erwartungshaltung, Konkurrenten, Zuschauer u. a. eine erhebliche höhere Motivation freisetzen als das Training, ist eine gewisse Schonung in den Tagen vor dem Wettkampf sinnvoll. Wettkämpfe sind Belastungs-, genauer Intensitätshöhepunkte, die oftmals

Leistungsentwicklungen sprunghaft voranbringen können. Wettkämpfe sind daher nicht nur Selbstzwecke, sondern können (sollten) auch als hochintensives Trainingsmittel zur Ausprägung der Bestform genutzt werden, da die meisten Athleten erst in Wettkämpfen ihre höchste Anspannung und Leistungsintensität realisieren können.

Weitsprung-Olympiasiegerin M. Mihambo und ihr Trainer nutzten 2019 diesen Effekt, um ihr Sprint- bzw. Schnelligkeitsvermögen optimal auszuprägen. Bei drei Wettkämpfen im Winter über 60 m und zwei im Sommer über 100 m, jeweils mit Vor- und Endlauf, konnte sie ihr Sprintbestzeiten deutlich unterbieten, was sich sehr positiv auf ihr Leistungsvermögen im Weitsprung auswirkte.



Abb. 4.25 Höchste Sprintintensitäten erreichen die Topathleten erst unter Wettkampfbedingungen (btr)

Dies gilt im Prinzip für alle motorischen Eigenschaften, insbesondere aber für Läufe mit hohem anaerobem Anteil wie Langsprint und Mittelstrecken. So lässt sich bei nur noch erhaltendem Training über mehrere Wochen gerade in diesen Disziplinen die höchste Ausprägung der wettkampfspezifischen Leistungsfähigkeit durch eine Wettkampfserie erreichen. Immer wieder gibt es Mittel- und Langstreckler, die innerhalb weniger Wochen Weltrekorde, aber auch Meistertitel über verschiedene Strecken erreichen, im Rennrollstuhlfahren zuletzt der Schweizer Marcel Hug als fünffacher Paralympics-Sieger 2021.

4.4.5 Wettkampf-Arten

Auch wenn sich Training und Wettkämpfe grundsätzlich voneinander unterscheiden, hat nicht jeder Wettkampf die gleiche Bedeutung. So lassen sich verschiedene Arten von Wettkämpfen unterscheiden:

- Trainingswettkämpfe
- Wettkämpfe in Zubringerdisziplinen, Unter-/Überdistanz-Wettkämpfe
- Aufbauwettkämpfe
- Qualifikationswettkämpfe
- Nationale und internationale Meetings, Grand-Prix-Serien
- Landes-, regionale und nationale Meisterschaften
- Internationale Meisterschaft als Saisonhöhepunkt
- Einladungs-, Nachsaison-, Spaß- und Mannschafts-Wettkämpfe

Ähnlich wie die Athleten ihre sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln müssen, müssen sie auch das „Wettkämpfen“ lernen bzw. jedes Jahr wieder auffrischen. Dabei ist ein leichter Einstieg hilfreich und haben alle Wettkampfarten zur gegebenen Zeit ihren Sinn. In der Regel ordnet man die Wettkämpfe innerhalb einer Saison in einer steigenden Form an, um den Sportlern einen allmählichen Übergang von der Trainings- in die Wettkampfphase zu gestalten und ihnen die Gelegenheit zur Entwicklung ihrer physischen, insbesondere aber psychischen Fähigkeiten zu ermöglichen. Die Anzahl von vorbereitenden Wettkämpfen bis zur Jahresbestform ist bei jedem Sportler unterschiedlich, was man über die Jahre herausfindet.

4.4.6 Der Wettkampfkalender als Strukturgeber des Jahresaufbaus

Durch die Terminierung, insbesondere der Hauptwettkämpfe im Jahr wird auch das Trainingsjahr strukturiert. Liegt der Wettkampfhöhepunkt sehr früh, schieben sich nicht nur die Qualifikations-Wettkämpfe zusammen, sondern verkürzen sich auch die Trainingsperioden, um rechtzeitig mit den Aufbau- und Qualifikationswettkämpfen beginnen zu können. Liegt der Jahres-Topwettkampf dagegen spät, können sich Athleten und Trainer mit dem Trainingsaufbau Zeit lassen bzw. werden die einzelnen Abschnitte verlängert, um die optimale Form nicht zu früh zu entwickeln. Bei einer langen Saison ist eventuell eine Wettkampfunterbrechung mit Auffrischungsphase bzw. UWV erforderlich (s.u., Kap. 7). Auch alle weiteren Trainingsmaßnahmen werden am Wettkampfkalender ausgerichtet, Trainingslager, Leistungsdiagnostiken müssen in die Wettkampfterminierung eingepasst werden, was beispielsweise für Läufer und Rennrollstuhlfahrer, die außer auf der Bahn und in der Halle auch noch bei Straßen- bzw. Cross-Wettkämpfen im Herbst und Frühjahr eine

genaue Abstimmung erfordert, insbesondere, wenn auch Effekte des Höhentrainings optimal ausgenutzt werden sollen (s. u., Kap. 6.3.3, Einschub).

Gerade nach sehr intensiven Wettkampfbelastungen muss die Regenerationsphase bzw. Übergangsperiode überdacht, gegebenenfalls ausgedehnt werden.