
Psychologische Diagnostik von Hemmschwellen für Drei- und Vierfachsprünge im Eiskunstlauf¹

Heiner Langenkamp & Michael Kellmann

Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft

1 Problem

Aufgrund ihrer vielfältigen Erfahrungen sowie der geografischen Nähe zum Olympiastützpunkt (OSP) Westfalen wurden wir, die Projektleitung, hinsichtlich einer Untersuchung der mangelhaften Kompetenzen zur Durchführung von Drei- und Vierfachsprüngen im Eiskunstlauf angesprochen, um so den betroffenen Athleten diesbezügliche Hilfestellungen geben zu können. Das Projekt war mit der OSP-Sportpsychologin abgesprochen. Der Sachverhalt stellte sich uns so dar, dass lediglich Einzelne der uns vorgestellten Läuferinnen bzw. Läufer gelegentlich im Training einen Dreifachsprung realisieren konnten, keiner von ihnen jedoch zur Durchführung eines Vierfachsprungs in der Lage war. Es stellte sich sehr rasch heraus, dass wir es hierbei vornehmlich mit Nachwuchssportlern der OSP in Dortmund und Essen zu tun hatten. Hieraus ergaben sich für die Projektgestaltung gleichsam günstige wie auch schwierige Bedingungen.

2 Eingangsuntersuchungen

Da die angestrebten Sprünge von den Athleten nicht in der jeweiligen Zielform ausgeführt werden konnten, führten wir zwei Untersuchungen durch. Während sich die erste mit dem Trainingsverhalten (Trainingsorganisation auf dem Eis, Anlauf-Absprung-Übungen, Häufigkeiten und Art von Sprüngen, etc.) befasste, bestand die zweite in der Beobachtung eines wettkampfähnlichen Schaulaufens beim Neujahrsmeeting in Obersdorf und später noch einmal bei den Deutschen Meisterschaften in Gelsenkirchen.

Da das geschilderte Phänomen offensichtlich keine individuelle sondern eine athletenübergreifende Problematik darstellte, bestand der Ansatz für die Untersuchung zunächst nicht darin, einzelne Läuferinnen und Läufer im Sinne einer psychometrischen Diagnostik hinsichtlich psychischer Determinanten der Vermeidung von Sprüngen zu untersuchen. Es sollten vielmehr die Bedingungen für den Erwerb und die Realisierung der Sprungfähigkeit und -bereitschaft ermittelt werden. Nach einer kurzen Trainingsbeobachtungsphase

¹ VF 0407/16/09/2002-2003

ergaben sich für uns Auffälligkeiten, die eine solche Analyse der situativen Bedingungen (das psychologische Leistungsumfeld) nahe legten. Die Existenz und Bedeutung solcher psychischer Faktoren bestätigte sich bei systematischer Beobachtung verschiedener Konstellationen ‚Trainer/in – Sportler/in‘ über mehrere Trainingswochen:

- 5 %-20 % Laufzeit (auf dem Eis in einer Trainingseinheit) im Zusammenhang von Sprüngen
- 30 %-60 % Laufzeit im Zusammenhang der sportlich-technischen Laufarbeit
- 40 %-60 % Laufzeit im Zusammenhang der künstlerisch-ästhetischen Darstellung
- 20 %-50 % Laufzeit zur Überbrückung, zur Pauseneinleitung oder -beendigung, etc. (inhaltliche Leerzeiten)

Aus einem 60 Minuten umfassenden Beobachtungsprotokoll ging hervor, dass ein einzelner Läufer lediglich drei Minuten auf sein Sprungtraining verwendete und demgegenüber bis zu zwölf Trainingsminuten im „Leerlauf“ zubrachte. Diese z.T. erheblichen zeitlichen Differenzen zwischen den dargelegten Belastungs- und Pausenanteilen sind u.a. auf die Trainingsphase und den Trainingsschwerpunkt der jeweiligen Einheit sowie das Alter der Sportler/innen zurückzuführen.

Zusätzlich zu der Dokumentation der relativen Laufzeit-Gewichtungen der beobachteten Trainingsstunden unternahmen wir den Versuch, eine Trainingssystematik der einzelnen Läufer und Läuferinnen zu erfassen, was letztlich jedoch nicht gelang. Wir beobachteten, dass es zwar durchaus Systematiken in der Bearbeitung von Technik, Laufgestaltungen, Kondition etc. gab, sodass in diesem Zusammenhang von makro- und mesozyklischen (etwa: Vorbereitungsphase, WK-Phase) Trainingsabläufen gesprochen werden kann. Auf Nachfrage bei Trainern und Athleten konnten wir jedoch auch feststellen, dass insbesondere die inhaltliche Gestaltung von Mikrozyklen im Trainingsprozess von situativen oder temporären trainingsorganisatorischen Faktoren bestimmt zu sein schienen (z.B. Eiszeiten, Anwesenheit einzelner Kinder/Jugendlicher, Schulsituation, Krankheitssituation, bevorstehende Wettkämpfe, gewesene Wettkämpfe, Verfügbarkeit der Trainer und Trainerinnen, „Nähe“ der Eltern).

Aus den Trainings- und Wettbewerbsbeobachtungen ergab sich, dass die am Bundesleistungszentrum (BLZ) Dortmund trainierenden Läuferinnen bzw. Läufer zur Durchführung von Vierfachsprüngen weder in der Lage waren, noch von ihren Trainern dazu aufgefordert wurden, da zum einen das entsprechende Leistungsalter und zum anderen die dazu notwendige Leistungsebene der Nachwuchsläufer noch nicht erreicht waren. Jedoch gelang es den Athleten während unserer gesamten Beobachtungszeit ebenso wenig, einen gelungenen Dreifachsprung zu präsentieren.

3 Analyse

Die vorliegenden Trainingsbedingungen erwiesen sich für eine Untersuchung bzw. Beratung als ausgesprochen unzweckmäßig. Die Arbeitsleistungen der Trainer wurden aus einem Budgettopf lediglich in Abhängigkeit von der absolvierten Trainingszeit auf der Eisfläche vergütet. Da alle Maßnahmen darüber hinaus nicht zusätzlich honoriert wurden, waren die Trainer zu Beratungsgesprächen außerhalb der Eiszeit in der Regel – mit Ausnahme einiger deutscher Trainer oder Trainerinnen – nicht bereit. Die vorwiegend osteuropäischen Trainer hätten darüber hinaus schon aus sprachlichen Gründen keine differenzierten Gespräche führen können. Lediglich die deutschsprachigen Trainer und Trainerinnen waren zu einer Zusammenarbeit vor und nach dem Training auf dem Eis bereit und in der Lage.

Da die Nutzung der Eisflächen im Allgemeinen räumlich und zeitlich begrenzt ist, müssen die zur Verfügung stehenden Trainingszeiten auf die verschiedenen Kaderathleten aufgeteilt werden. In Anbetracht des vorliegenden Leistungsniveaus der beobachteten Läufer und Läuferinnen ist es kaum vertretbar, einzelnen Athleten komplette Eisflächen auch nur phasenweise zur Verfügung zu stellen, sodass vollständige Laufsimulationen nur im Ausnahmefall durchgeführt werden können. Das Attribut ‚vollständig‘ bezieht sich in diesem Fall nicht auf eine ganze Kür, sondern auf die innerhalb einer Kür zu laufenden Passagen, welche Sprünge oder Sprungkombinationen enthalten. Aus diesen vorliegenden Bedingungen ergeben sich spezifische Trainingskonsequenzen, die sich exemplarisch anhand der Beobachtung eines 15-/16jährigen Nachwuchsläufers darstellen lassen.

Während der beobachteten Zeiträume (ca. 15 Trainingseinheiten, TE) befand sich der Läufer zu keinem Zeitpunkt allein auf dem Eis. Es trainierten mindestens sechs, meistens zehn oder gar 14 weitere Läufer bzw. Läuferinnen auf der Eisfläche. Hieraus ergaben sich Abstimmungsprobleme, welche die anwesenden Trainer und Trainerinnen in der Regel organisatorisch-formal (Anspruch auf die Hälfte bzw. ein Viertel der Eisfläche für eine bestimmte Zeitspanne) oder bezogen auf den Trainingsinhalt lösten. Für Sprünge auf dem Eis bedarf es eines jeweils angepassten und ungestörten Anlaufs, der im Training von den Läufer bzw. Läuferinnen in 80 % der beobachteten Fälle über eine Diagonale und in 20 % der Fälle parallel zur Langbande durchgeführt wurde.

Kurze Anläufe entlang der Seitenbande erfolgten in keinem Fall. Solche wären jedoch unter Berücksichtigung des Niveaus der meisten beobachteten Läufer bzw. Läuferinnen auch lediglich dann sinnvoll, wenn nur ein- oder anderthalbfache Sprünge gezeigt werden müssen. Da diese geringwertigen Sprünge meist jedoch nicht Ziel der Übungseinheiten im Training sind, wird zwar ein Anlauf auf höherwertige Sprünge hin „konzipiert“, wie wir sowohl aus den Planungsinformationen für die Trainingseinheiten als auch aus den Aus-

sagen der Athletinnen und Athleten („... habe ich mir vorgenommen ...“ oder „... wollte ich natürlich ...“) erfahren. An Veränderungen der Richtung, der Anlaufdynamik oder der Körperhaltung wird aber zum Teil von außen erkennbar und zum Teil auf stichprobenartige Nachfrage hin eingeräumt, dass situativ (Hauptgrund offenbar Trainingsorganisation; s.o.) entschieden wird, dass der schwierigere Sprung „nicht geht“, was dann ausführungsteuernd wirkt. Kürzere Anläufe sind jedoch auch hier (über die Seitenbande) bei mindestens zweifachen Sprüngen möglich, wie die Beobachtungen vor dem Schaulaufen in Obersdorf zeigten, wo ausreichende koordinative und sprungkraftbezogene Voraussetzungen der Athleten die intensivere und zielgerichtete Durchführung eines kürzeren Anlaufs erlaubten.

In TE, in denen schwerpunktmäßig Sprünge Inhalt waren, wurden die meisten Anläufe vor dem zu realisierenden Sprung abgebrochen. Neben diesen abgebrochenen Anläufen waren vor allem Abhebsprünge am Laufende anstelle von gezielten Sprungeinleitungen zu beobachten. Das zweithäufigste Trainingsereignis stellten ‚simulierte‘ Sprünge dar, also solche, auf welche – aus Sicht des Beobachters nach Art und Dynamik des Anlaufansatzes zu urteilen – ein wettbewerbsrelevanter Sprung hätte folgen können. Die Sprungausführung entsprach dann jedoch weder in der Höhe noch in der Drehung dem zu erwartenden Sprung. Auf Nachfrage bei den Athleten – vor dem Hintergrund der Hypothese des Auftretens von Ängstlichkeit vor dem Sprung – wurden diese Simulationen entweder mit Aussagen wie „irgendwas stimmte nicht beim Absprung“, „hatte nicht das Gefühl“ o.ä. erklärt, oder aber es wurde kein bestimmter Grund genannt.

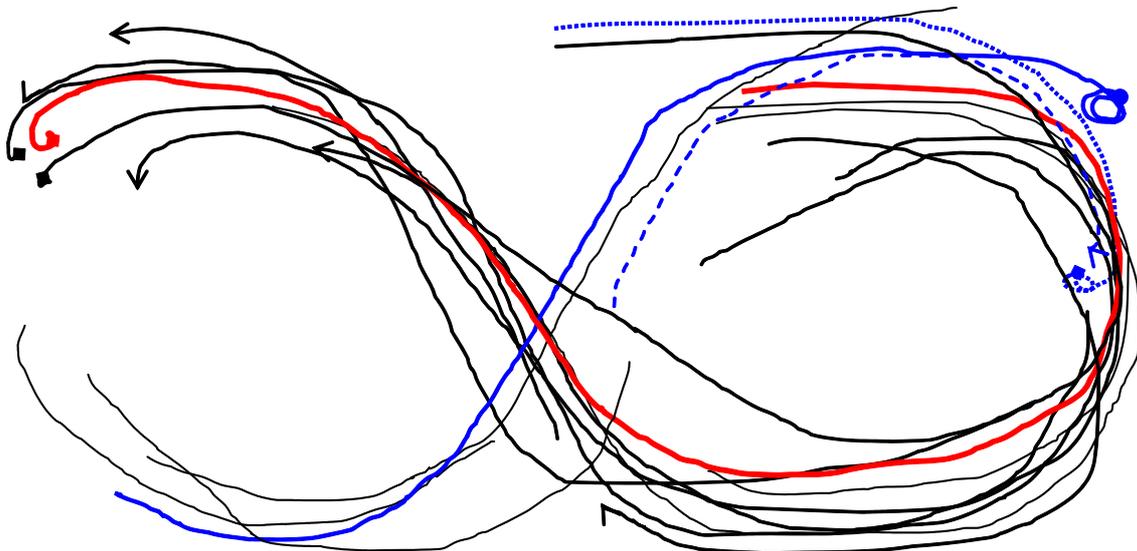


Abb. 1: *Beispielhafte grafische Darstellung einer typischen Trainingseinheit mit vielen Sprunganläufen. Die schwarzen Linien kennzeichnen Laufaktivitäten, welche ohne Sprünge ausgelaufen wurden, obwohl sie Anlaufcharakter besaßen.*

Bei an der Trainingsleistung gemessenen guten Sprüngen konnten wir – mit Ausnahme der vollständigen Kürproben – eine Fortsetzung des angeschlossenen Kürteils nur selten beobachten. Vielmehr liefen die Läufer/innen aus oder zu Besprechungen mit den Trainern/innen an die Banden. Hierdurch wurde das wettkampfgemäße Belastungsprofil in Form einer Kombination ‚Einleitung-Sprung-Fortsetzung‘ unzureichend trainiert. Angstbezogene Probleme, die für fehlendes oder mangelndes Sprungverhalten bei schwierigen (Drei- oder gar Vierfach-) Sprüngen ursächlich sein könnten, konnten wir nicht feststellen. Es gab weder im Training noch im Wettbewerb eine/n Läufer/in in der Trainingsgruppe, der/die diese Sprünge ausführen konnte oder darauf hin trainierte. Zweifache Sprungausführungen stellten für die Athleten i.d.R. bereits eine schwierige Aufgabe dar und waren daher auch im Training selten zu verzeichnen.

Unseren Beobachtungen zu Folge – diese Bewertung ist mit entsprechender Vorsicht zu treffen, da wir sie nicht als Trainingswissenschaftler aussprechen – resultieren die Schwierigkeiten bei der Durchführung leistungssportlicher Eiskunstlauf-Sprünge im Wesentlichen aus zwei Bedingungen

- A) In der Mehrzahl der Fälle trafen wir eine trainingsbezogene Einstellung an, nach der die Läuferinnen und Läufer für das eigene Eiskunstlaufen ein künstlerisch-ausdrucksorientiertes läuferisches Programm gegenüber einem sprungorientierten „Sportprogramm“ zu favorisieren scheinen.
- B) Vor allem im Bereich der konditionellen aber auch der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten waren aus unserer Sicht deutliche Trainingsdefizite erkennbar, sodass auf Grund mangelnder Kraft (u.a. explosive und reaktive Sprungkraft), Kraftausdauer usw. die notwendigen Voraussetzungen fehlten, um ein aufwändigeres Sprungtraining durchzuführen. Schwerere Sprünge werden unserer Einschätzung nach vermutlich weniger aus Angst vor Schwierigkeiten sondern vielmehr in Folge eines Mangels an physischer Leistungsfähigkeit vermieden bzw. nicht erprobt. Sind die konditionellen Voraussetzungen nicht erfüllt, verursachen naturgemäß die Anforderungen an die Athleten bei schwierigeren Sprüngen Angst.

Beide Problematiken wirken sich auf die Leistungsfähigkeit der Läuferinnen und Läufer aus. Im Projektzeitraum 2003 wechselte der einzige Läufer, der die projektthematischen Sprungleistungen überhaupt anvisieren konnte, an den Stützpunkt Obersdorf. Dennoch erfahren wir, dass dieser Läufer vor der WM 2003 hauptsächlich wegen seiner läuferisch-künstlerischen Ausdrucksförderung Zusatztraining von einer ehemaligen TOP-Trainerin erhielt und – entgegen unseren Trainingsbeobachtungen – nicht verstärkt sportlich-sprungbezogen trainieren sollte.

In dieser Trainingspraxis spiegelt sich ein generelles Problem der Eislauftrainer wider, deren Arbeit durch die einstellungsbedingt gering ausgeprägte Trainingsbereitschaft für sportlichere Eislaufformen auf Seiten der betreuten Sportlerinnen und Sportler erheblich

erschwert wird. Dass Eislaufen eine umfassende konditionelle Ausbildung sowie entsprechende Trainingsbereitschaft und -aufwendungen erfordert, wird von den Trainern zwar anerkannt und bejaht, führt jedoch dennoch nicht zu einer entsprechenden Trainingspraxis außerhalb der Eiszeiten. Eiskunstlauf wird von den aktiven Kindern und sogar noch von den geförderten jugendlichen Auswahlportlern eher im Sinne künstlerischen Laufens verstanden denn als sportlich-künstlerisches Eislaufen. Wie wir aus Einzelgesprächen mit einigen begleitenden Müttern erfahren konnten, wird diese Sicht offensichtlich auch von der Mehrheit der Eltern unterstützt oder zumindest gebilligt. Jugendliche vergleichbaren Alters/Trainingsalters z.B. in der Leichtathletik oder beim Turnen trainieren vergleichsweise früher, intensiver und umfangreicher im Bereich allgemeiner Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, sodass hier im B- und A-Jugendalter eine breitere Basis für die Ausbildung der entsprechenden sportartspezifischen Anforderungen vorliegt. Die Trainer/innen, die wir diesbezüglich befragen konnten, führten Schwierigkeiten beim Bestreben an, das immer wieder aus den trainingsbezogenen Einstellungen resultierende Motivationsdefizit für ein leistungssportliches Training auszugleichen.

Das Honorarsystem, das Trainerstunden (zumeist russische Honorartrainer im Projektzeitraum) vornehmlich oder ausschließlich für die betreute Eiszeit nicht aber für Konditionstraining oder andere Trainingsmaßnahmen vergütet, fördert somit das läuferische Training übermäßig, da auf dem Eis zwar sicher sportliche Defizite festgestellt, aber nicht behoben werden können. Durch häufiges Wiederholen von Sprüngen mit niedrigem Schwierigkeitsgrad (vgl. Abbildung 1) werden gewissermaßen die allgemeinen Voraussetzungen ‚mit‘-trainiert, was selbstverständlich langfristig auch zu einem Trainingseffekt führt.

4 Fazit

Im Rahmen des Projekts konnten einige Probleme hinsichtlich der intendierten Zielsetzung, Läufer bzw. Läuferinnen auf hochwertige Sprungleistungen (3-4fach Sprünge) hin zu fördern, aus den beschriebenen Gründen (Grundlagendefizite; nicht (mehr) auf dem Sprungniveau trainierende Läufer am Stützpunkt) nicht angegangen werden. Dennoch wurden die vorliegenden Bedingungen analysiert und Maßnahmen ergriffen, um mittel- und langfristig im Einzelfall entsprechende Leistungen vorzubereiten. Was erscheint uns zusammenfassend betrachtet aus den geschilderten Beobachtungen/Ergebnissen der Kooperation heraus wünschenswert, um zukünftig eine Optimierung der Voraussetzungen für sportlichen Eiskunstlauf mit hochwertigen Sprüngen zu erzielen?

1. Es sollte früher (bereits zu Beginn des Leistungstrainings im D-Kader) ein verstärkter Aufwand betrieben werden, um gemeinsam mit den Jugendlichen Zielsetzungen für Training und – im Sinne der Leistungssportkarriere – Wettkampf zu definieren

- und diese realistisch und konkret, d.h. unter Angabe angemessener Zeiträume und für die Athleten nachvollziehbarer Prüfmerkmale, (schriftlich) zu formulieren.
2. Von den Trainern und Betreuern sollte erfasst und dokumentiert werden, ob die Zielverfolgung und -erreichung bei jedem einzelnen Jugendlichen motivierend wirkt (Selbstmotivation) oder auf seine/ihre Karriere bezogen diesbezüglich ohne Effekt bleibt (ggf. frühzeitigere Analyse: fehlendes Leistungsmotiv; mangelnde Effektivität der Zielsetzungen; mangelnde/fehlende physische, soziale oder intellektuelle Entwicklung entsprechend der ursprünglich für erreichbar gehaltene Zielsetzungen; etc.).
 3. Es sollte ein Förderungssystem geschaffen werden, in dem für jede (später jede zweite) Eisstunde eine Trainingsstunde außerhalb der Eisfläche unter Anleitung von Fachtrainern für die allgemeine konditionelle und koordinative Ausbildung (auch honorarbezogen) gewährleistet ist. Demgegenüber sollten die eisbezogenen Betreuungsmaßnahmen reduziert werden, sofern die übrigen Trainingsleistungen (konditionell, koordinative Grundlagen etc.) nicht nachgewiesen werden oder nicht zu den vereinbarten Zielen gelangen. Hierbei bestehen die Zielsetzungen nicht nur im Erreichen physischer Normwerte sondern auch in der Modifikation der Trainingswahrnehmung (konzentriert; hohe Netto-Trainingszeit, also aktive Ausschöpfung der Trainingszeit; zielgerichtete Trainingsgestaltung; etc.).
 4. Trainingsformen zu Sprüngen sollten zum einen in wettkampfnaher Form ermöglicht (zeitlich-räumliche Organisation des Trainings) und darüber hinaus von den Trainern explizit gefordert (konkrete Vorgabe der Trainingsinhalte) werden.

