

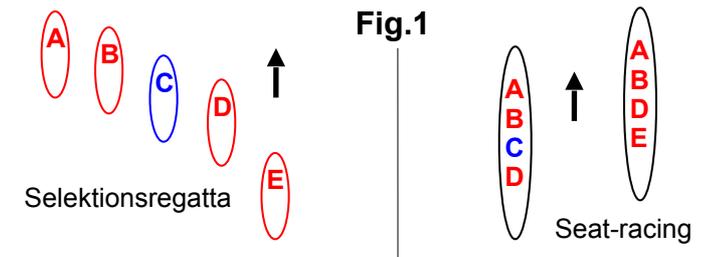
Über das „Seat racing“ für Selektionsmaßnahmen

Wir haben bereits früher über das Seat racing diskutiert (RBN 06/2013/06) und herausgefunden, daß „fares Seat racing mit nur einem Boot nicht möglich ist. Es sollte mit zwei oder mehreren Booten, die gegeneinander rudern durchgeführt werden. Somit beeinflussen die Wetterbedingungen und Ermüdung alle Ruderer in gleicher Art und Weise.“ Ein objektives Seat racing muß auch ohne „vorselektierte“ Ruderer durchgeführt werden, sonst ist es lediglich ein bewußtes oder unbewußtes Abstimmen für das eine oder andere Mannschaftsmitglied. Die Schlußfolgerung war: „Eine objektive Selektion für die Großboote muß basierend auf der Leistung in den Kleinbooten (Einer und Zweier-ohne) über Standardrennen von 2000m durchgeführt werden.“

Ein weit verbreitetes Gegenargument ist dabei, daß „die vier schnellsten Riemenzweier nicht immer den schnellsten Achter ausmachen“, oder als ähnliches Argument über die Einerruderer im Doppelvierer. Recht oft wird diese Aussage auch noch mit den Ergebnissen der Seat races bestätigt, selbst bei diesem objektiven Format. Somit ist es gut, wenn es mal diskutiert wird, warum das so passiert. Hier können drei verschiedene Faktoren identifiziert werden: biomechanische, physiologische und psychologische.

Die Art der biomechanischen Faktoren für die Effizienz einer Mannschaft ist recht klar: gute Synchronisation innerhalb der Mannschaft und die Fähigkeit des Ruderers, eine hohe Ruderleistung zu erzeugen, die wiederum von der Synchronisation beeinflusst wird. Da die Ruderermassen durch das Stemmbrett und den Bootskörper miteinander verbunden sind, müssen sie sich synchron bewegen, insbesondere beim schnellen Richtungswechsel in der Auslage. Dieses Thema wurde bereits sehr oft diskutiert (RBN 02/2011, 04/2012, 03/2015, 07/2017) und wir werden die Details hier nicht noch einmal wiederholen, nur, daß eine schlechte Synchronisation den „Trampolin-Effekt“ aufhebt, die Energieverluste durch Trägheit erhöht, die Gesamtleistungserbringung vermindert und damit die Rudergeschwindigkeit verlangsamt. Wir fokussieren uns hier auf einen anderen Aspekt: **wie können wir eine gute Synchronisation bei zufällig zusammengesetzten Mannschaften beim Seat racing erwarten?** Es ist eine offensichtliche Tatsache, daß erfolgreiche Großboote geformt werden, indem sie viele gemeinsam geruderte Kilometer auf dem Wasser zurücklegen. Manchmal braucht es Jahre, um einen gemeinsamen Ruderrhythmus und eine perfekte Mannschaftssynchronisation zu erlangen. Warum

erwarten wir dann von den Ruderern, daß sie das innerhalb weniger Minuten erreichen sollen?



Man stelle sich ein einfaches Beispiel vor (Fig.1): es soll ein Doppelvierer aus fünf Skullern zusammengesetzt werden. Vier von ihnen (A,B,D,E) sind aus der selben Gegend oder sogar aus dem selben Verein / beim selben Trainer / in der selben Mannschaft, somit haben sie einen ähnlichen Ruderstil und auch schon gemeinsame Rudererfahrung. Skuller E in dieser Gruppe ist groß und auf dem Ergometer sehr stark, aber bei der Selektionsregatta nicht sehr schnell, möglicherweise hat er einen Platz im B-Finale belegt. Skuller C in dieser Gruppe ist nicht sehr groß, aus einen kleinen Verein fernab und hat einen anderen Ruderstil, hat aber bei der Selektionsregatta eine gute Leistung erbracht, z.B. den dritten Platz im Einer errudert. Was passiert nun, wenn wir mit dieser Gruppe „Seat racing“ machen? Selbstverständlich passt der Ruderstil von Skuller E viel besser in die Hauptgruppe A-B-D und der Doppelvierer würde mit ihm schneller sein als mit Skuller C, der dann in diesem Falle wieder aussortiert würde. Bedeutet das, daß die technische Effizienz von Skuller C nicht ausreichend ist für die Selektion? Selbstverständlich nicht, und ein Nachweis dafür ist sein gutes Einerergebnis. Somit muß er einen recht effizienten Ruderstil und ein gutes Verhältnis von Ruderleistung/Körpergewicht haben. Was wäre in diesem Falle nun die beste Entscheidung für die Selektion? Skuller C könnte auf den Schlagplatz gesetzt werden und die Mannschaftskameraden A-B-D sollten trainiert werden, dem effektiven Ruderstil von C zu folgen. Nach einigem gemeinsamen Training könnte diese Doppelvierer-Kombination viel schneller sein als die nach den erfolgten „Seat-races“ zusammengesetzte mit Skuller E.

Nebenbei bemerkt, einige Ruderer können ihre Technik und ihren Rhythmus innerhalb von Minuten bei zufällig zusammengesetzten Mannschaften anpassen, wohingegen andere mit einer unflexiblen Bewegungskontrolle wohl mehrere Stunden gemeinsamen Ruderns in einer zusammengesetzten Mannschaft dafür benötigen. Das bedeutet nicht, daß sie schlechte Ruderer sind: Im Gegenteil, sie können deutlich konsistenter sein beim Beibehalten einer

guten Rudertechnik, wenn sie sie einmal gelernt haben, selbst unter verschiedenen Bedingungen.

In Bezug auf die biomechanischen Faktoren gilt die Schlußfolgerung, **daß Seat racing mit zufällig zusammengesetzten Mannschaften nur zur Selektion von Ruderern mit ähnlichen Ruderstilen und -erfahrungen durchgeführt werden sollte**, sagen wir, für eine Mannschaft in Verein oder Schule.

Vom physiologischen Blickwinkel aus gibt es **keinen Grund, warum ein guter Einerruderer nicht zur Formierung eines Großbootes berücksichtigt werden sollte**, gerade weil er ein sehr hohes Ruderleistungs-/Körpergewichtsverhältnis haben muß. Es gab Fälle, wo die Zusammensetzung der besten Einerruderer der Welt in den "Great Eight" (Fig.2) andere Achtermannschaften, die bereits viele Meistertitel gewonnen hatten, bei Langstreckenregatten schlugen.



Der einzige mögliche Zweifel ist, daß die Bewegungen in den großen Booten schneller sind, somit die Ruderer mit den langsam zuckenden Muskelfasern in den kleinen Booten gut sein mögen, aber weniger effizient in den Großbooten. Jedoch ist es bei einer Geschwindigkeitsdifferenz von lediglich 15% und die Fähigkeit, die statische und dynamische Ruderübersetzung anzupassen (RBN 07/2020) sehr unwahrscheinlich, daß die guten Kleinbootruderer sich nicht an die schnelleren Boote anpassen könnten.

Vom psychologischen Punkt aus betrachtet muß die Kompatibilität der einzelnen Charaktere in einer Mannschaft mit gutem Coaching gemanaged werden. Es gibt auch Beispiele von sehr erfolgreichen Mannschaften, wo die Ruderer eben nicht die besten Freunde waren, und viele Konflikte austragen mußten. Einige glauben auch, daß interne Konflikte nötig sind, um die Mannschaft zur Hochleistung anzutreiben. Wir werden das aber hier nicht weiter diskutieren, weil das außerhalb unseres Fachgebietes ist. Was hier allerdings wichtig ist, ist der unterschiedliche Stresslevel auf einer offiziellen Regatta und beim Seat racing.



Starke und stabile Charaktere (zuversichtlicher Typ), leisten bei hohem Stresslevel besser, weil sich die Aufregung des Wettkampfes positiv auf sie auswirkt;



Athleten mit einem schwächeren und sensibleren Charakter (Melancholiker) könnten bei hohem Stress in Panik verfallen und bei Regatten versagen;

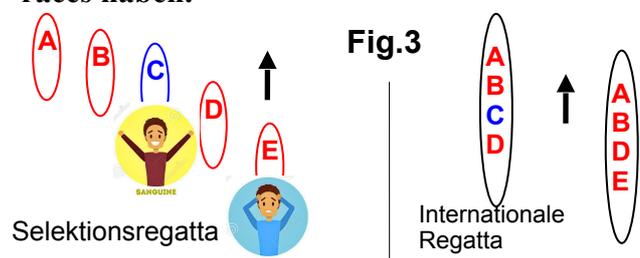


Persönlichkeiten mit einer aggressiven instabilen Psyche (Choliker) könnten bei hohem Stress die Kontrolle verlieren und Fehler machen, was ihre Leistung inkonsistent macht;



Für einige Athleten (Phlegmatiker) hat der Stress nur einen sehr kleinen Einfluss.

Wenn wir auf unser voriges Beispiel zurückkommen, stellen wir uns nun vor, daß Skuller C vom Charakter her ein Kämpfer ist und E eine schwache Psyche hat (Fig.3). Dies könnte ein zusätzlicher Faktor dafür sein, warum C bei der Selektionsregatta unter hohem Stress besser gerudert ist, aber Seat racing ihn weniger angespornt hat, was dann zu einer schlechteren Leistung geführt hat. Im Gegensatz dazu hat E bei der Regatta versagt, lieferte aber bei den Seat races eine bessere Leistung ab, weil sie eher dem Training entsprach und nicht so sehr einem Wettkampf. Was passiert nun, wenn Skuller E für die Mannschaft selektiert wird und die Mannschaft zu einer internationalen Regatta fährt? Es ist recht wahrscheinlich, daß Skuller E bei hohem Stresslevel in Panik verfällt und der Doppelvierer versagt, somit wäre auch die Selektion von Skuller C aus psychologischen Gründen die bessere Wahl gewesen. Schlußfolgerung: **Athleten liefern verschiedene Leistungen bei Regatten mit hohem Stresslevel und Seat races mit geringerem Stresslevel ab. Somit muß eine Selektionsregatta Vorrang vor den Seat races haben.**



Sehr oft versuchen Trainer die Daten der biomechanischen Testungen zum Zwecke der Selektion zu nutzen und fragen mich auch, welcher Ruderer wohl besser in eine Mannschaft passen würde. Ich fühle mich in dieser Situation stets unwohl, da ich meine Rolle darin sehe, den Ruderern bei der Verbesserung ihrer Rudertechnik zu helfen. Normalerweise erinnere ich dann die Trainer an die Wichtigkeit der oben erwähnten Faktoren. Recht oft wird die biomechanische Testung mit Seat racing verbunden, um es informativer und objektiver zu machen. Jedoch ist der psychologische Stress-Faktor zwischen einem Test und einer Regatta sehr verschieden. Ich denke, daß **das Heranziehen von biomechanischen Daten zum Zwecke der Selektion sehr vorsichtig geschehen sollte, z.B. zur Selektion von Ruderern mit ähnlichen Kleinbootergebnissen.**

Die drei oben erwähnten Faktoren können für die Selektion der bestmöglichen Kombination aus einer gegebenen Athletengruppe für einen bestimmten Wettkampf oder auch eine Saison berücksichtigt werden. Es gibt jedoch noch einen weiteren noch wichtigeren Faktor: Die Motivation vieler anderer Athleten in der gegenwärtigen und in zukünftigen Generationen, was dann die Gesamtentwicklung im Rudern beeinflusst. Wenn objektive Selektionskriterien festgelegt worden sind, dann sich die Ziele für jeden Athleten und Trainer klar: trainiere hart, kämpfe furchtlos bei der Selektionsregatta und Du bist in der Mannschaft. Dieses System ebnet den Weg für starke Charaktere und bringt große Athleten hervor, richtige "Stars", die die Entwicklung des gesamten Sports voranbringen. Alternativ dazu nützt eine "subjektive" Selektion beim Seat racing eher den geselligen Ruderern mit "soft skills", einige von ihnen versuchen „Schlupflöcher“ durch persönliche „Bevorzugung“ bei Trainern und Mannschaftskameraden zu finden, und potenzielle „Stars“ werden so aussortiert. Dieses "subjektive" System kann für einige Trainer und Manager recht komfortabel sein und kann auch unter Umständen einige durchschnittliche Leistungen und Medaillen produzieren, aber es wird niemals die hell leuchtenden Sterne hervorbringen, die die Jugend zu unserem Sport anlockt und die Bekanntheit und das Ansehen mehrt.

Mein letzter Punkt ist mehr philosophisch über die Natur des Sports als ein soziales Konzept. Der Wettkampf in vielen Bereichen unseres Lebens (Kunst, Musik, Mode, Medien, Politik, etc.) ist mehr oder weniger subjektiv, es ist „Geschmacksache“ des Publikums. Selbst im Geschäftsleben und in der Wirtschaft kennen wir es sehr gut. Weniger in Bezug auf das Preis-Leistungsverhältnis wettbewerbsfähige Produkte können mit effektivem Marketing und

aggressiver Werbung erfolgreich sein; gute Arbeiter bekommen eine Arbeitsstelle nicht, die dann an einen geselligeren Bewerber mit „soft skills“ vergeben wird. Ich glaube, daß der Sport der einzig verbliebene positiv objektive Wettkampf in unserer Zeit geblieben ist und das ist sein echter Wert für uns. Sport ist ein Modell in unserem Leben mit sehr schneller Resonanz: Arbeit-Aufwand-Erfolg. In der modernen Gesellschaft ist der Sport ein Ersatz für den Krieg mit all seinem negativ objektiven Wettkampf, mit der Zerstörung des Feindes. Da ist der Sport von unschätzbarem Wert für die Entwicklung starker Charaktere bei jungen Menschen, ihren Fleiß, Mut, Selbstständigkeit und wirklichen Mannschaftsgeist. Aber er muß objektiv sein, um diesen Zwecken zu dienen. Selbst artistische Sportarten müssen dieser Regel folgen: Vor einigen Jahren hatte der Eiskunstlauf Probleme mit objektiver Beurteilung und sah sich dem Ausschluß von den Olympischen Spielen ausgesetzt. Aber sie änderten ihre Regeln und heute führen sie sogar Weltrekorde! Deshalb muß jeder Sport objektiv sein. Wenn er subjektiv ist, ist es kein Sport, sondern irgend etwas Anderes...

©2021 Dr. Valery Kleshnev www.biorow.com