

Schnell auf Kurs

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991487>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Schnell auf Kurs

Rasch wahrnehmen, die Situation analysieren, Zukünftiges vorwegnehmen, unverzüglich den richtigen Entscheid fällen. Dann handeln, und zwar mit vollem Einsatz. In vielen Disziplinen sind diese eng ineinander verzahnten Abläufe der Schlüssel zum Erfolg. Jean-Pierre Egger erörtert die Thesen von Arturo Hotz vor dem Hintergrund der eigenen, besonders beim Segeln gemachten Erfahrungen.

Véronique Keim

Eine Anspielung auf das Ereignis «Alinghi» genügt, schon funkeln Jean-Pierre Eggers Augen, er ist nicht mehr zu bremsen. Zweifellos hat ihn dieses zwei Jahre dauernde Abenteuer geprägt. «Stellen Sie sich 16 Personen vor, alle mit verschiedenen Aufgaben, und ihr Resultat ist eine einzige Bewegung, das ist doch grossartig.» Schön und harmonisch allein darf diese Bewegung jedoch nicht sein, höchstmögliche Geschwindigkeit muss dabei herauschauen ... Denn, so der Neuenburger: «Spitzenleistung im Sport setzt sich zusammen aus Schnelligkeit und Präzision».

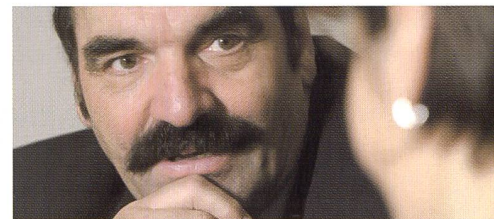
Kraft schnell mobilisieren

«Schnelligkeit bedeutet für mich, die eigene physische und mentale Energie in der kürzest möglichen Zeitspanne einzusetzen. Insofern übernehme ich den Begriff «Energie pro Zeiteinheit» von Arturo Hotz. Selbstverständlich hängen Schnelligkeit und Einsatzhäufigkeit dieser Energie von der jeweiligen Sportart ab.» Auf dem Segelboot veranschaulicht diese explosionsartige Schnelligkeit am besten die Arbeit der Segel setzenden «Grinder». Dabei geht es darum, innert kürzester Zeit bestmögliche Fahrt zu erzielen. Dieses Beschleunigungsvermögen ist für die meisten Sportarten entscheidend, mit denen sich Jean-Pierre Egger beschäftigte. «Man benötigt

es im Mannschaftssport genauso wie in Zweikämpfen, beispielsweise beim Fechten, aber auch beim Kugelstossen und sogar beim Skispringen, wo es auf den maximalen Impuls im richtigen Moment ankommt.» Die explosionsartige Schnelligkeit lässt sich nicht ohne Trainieren der Kraft erreichen, allerdings genügt irgendein Krafttraining nicht. Denn Kraft kann schwerfällig machen, wenn die falschen Stimuli umgesetzt werden. «Muskularbeit muss ganz zielgerichtet erfolgen und der Sportart angepasst sein. Jede einzelne Bewegung soll der Schnelligkeit dienen.»

Qualität langfristig sicherstellen

Nur selten ist exklusive, totale Schnelligkeit erforderlich – ausgenommen vielleicht bei Sportarten, in denen die Pausen so lange sind, dass sich der ein-



Scharfer Blick und klare Ideen. Jean-Pierre Egger entdeckt dank dem Segelsport neue Horizonte.
Kontakt: jp.bea.egger@bluewin.ch

«Um beim Wenden keinen Zentimeter zu verlieren, muss man blitzartig und richtig den günstigsten Moment bestimmen (taktische Schnelligkeit), in kürzester Zeit alle Kräfte mobilisieren (physische Schnelligkeit), und dies in einem einzigen schwingvollen Zusammenwirken (Schnelligkeit der Koordination, Timing) und mit einem mentalen Einsatz, der völlig auf das Ziel ausgerichtet ist (psychische Schnelligkeit): das Boot schneller zu machen.»



zelle Einsatz isolieren lässt (z.B. Gewichtheben oder Kugelstossen). Für Egger erfordern alle Sportarten Schnelligkeit verbunden mit Kraft und Ausdauer in unterschiedlichen Anteilen. Darin ist er mit der ersten These von Hotz einig. Sind Schnelligkeit und Ausdauer denn letztlich vereinbar? «Ja, mit intermittierendem Training – rasche Phasen mit kürzeren oder längeren Pausen dazwischen – lassen sich beide Aspekte verbinden und verbessern.» Der Neuenburger illustriert dies mit der Arbeit an der Wansch (beim Segelhissen). «Diese Aufgabe ist ein Musterbeispiel für Intervallarbeit, weil sich da fortlaufend kurze Einsätze mit höchster Schnelligkeit und aktive Pausen aneinander reihen.» Mannschaftssportarten beanspruchen den Einzelnen auf dieselbe Weise. Man darf nicht vergessen, dass das Spiel oft am Ende des Matches entschieden wird, deshalb müssen über einen längeren Zeitraum hinweg effiziente Bewegungen reproduziert werden können.» Schnelligkeit ist also in den meisten Sportarten verbunden mit Kraft und Ausdauer, und zwar in einer fein abgestimmten Dosierung der drei Komponenten, die von den jeweiligen spezifischen Bewegungsaufgaben abhängt.

*«Rasch wahrnehmen,
um mit hoher Flexibilität
Entschlüsse fassen zu können»*

Rasch wahrnehmen: eine mentale Stärke

Die Fähigkeit, mit dem Ziel vor Augen sofort in Aktion zu treten, steuert alle übrigen, bedingten Parameter. Die für die Informationsaufnahme und für die Analyse unentbehrliche mentale Energie erlaubt es auch, im richtigen Moment die Konzentration zu erhöhen und die Willenskraft zu steigern.

Egger räumt ein, dass diese «psychische Schnelligkeit» nicht sofort auffällt. Sie hat einfach da zu sein andauernd, um ans Ziel zu gelangen. Ein Marathonläufer mag sich erlauben dürfen, langsam in den Wettkampf hineinzulaufen; die meisten anderen Sportler müssen «unverzüglich in ihrem Element sein» oder den Ablauf des Geschehens sogar antizipieren können. «Auf dem Boot ist diese Fähigkeit fundamental. Man muss die Informationen postwendend und zielgerichtet erfassen, um mit hoher Flexibilität Entschlüsse fassen zu können.» Mit Visualisations- und Konzentrationstechniken lassen sich die mentalen Vorgänge, die eigentlichen Auslöser der Aktion, beschleunigen und optimieren.

Kräfte schonen – Terrain gewinnen

Kommt Jean-Pierre Egger auf die Schnelligkeit der Koordination auf dem Boot zu sprechen, drängt sich ihm ein Bild auf: «Die Crew ist ein Orchester, das nicht blind am Taktstock seines Dirigenten hängt!» Alles läuft viel zu schnell ab, als dass eine einzige Person das Ganze ständig koordinieren könnte. Sechzehn verschiedene Bewegungen verschmelzen zu einer einzigen, derjenigen des Boots. Diese perfekte Bewegung beruht auf der Fähigkeit jedes einzelnen Crewmitglieds, die richtige Bewegung so schnell wie möglich und mit einem Minimum an Energie auszuführen. Und dies auf einer gemeinsamen, intuitiveren Koordination, die dazu führt, dass sich jede einzelne Geste in die Schiffsbewegung als Ganzes einreihet – genau wie in allen anderen Sportarten.

Handeln ist nicht Hasten

Für Jean-Pierre Egger steht taktische Schnelligkeit in direkter Korrelation zur oben erwähnten mentalen Schnelligkeit. Als Mann der Praxis nimmt er jedoch Abstand von Hotz' These, wonach der Schnellere auf taktischer Ebene dominiert. «Es genügt



nicht, rasch einen Entscheid zu fällen, es muss auch noch der richtige sein! Und der ist das Resultat eines subtilen, psychischen Ablaufs. Ich würde sagen, mentale Schnelligkeit sei die unumgängliche Bedingung für taktische Schnelligkeit.» Beim Segeln hält Egger eben diese Schnelligkeit für die wichtigste. Und für die komplexeste. Ein taktischer Entscheid hängt nicht allein vom Gegner ab, sondern auch von der See und von den Windverhältnissen. Nur mit perfekten Kenntnissen der Naturgewalten und mit einer fundierten Praxis vermag man schnell und zugleich richtig zu entscheiden, künftiges Geschehen vorwegzunehmen und eine Art bedingter Reflexe zu entwickeln.

«Die eigene physische und mentale Energie in der kürzest möglichen Zeitspanne einsetzen»

Schnelle Crew, schnelles Boot

Als Illustration für die zahlreichen Facetten der Schnelligkeit benützt Jean-Pierre Egger ein weiteres Beispiel aus dem Segelsport: Das Wendemanöver veranschaulicht, wie präzise die verschiedenen Ausprägungen der Schnelligkeit ineinander greifen. «Um beim Wenden keinen Zentimeter zu verlieren, muss man blitzartig und richtig den günstigsten Moment bestimmen (taktische Schnelligkeit), in kürzester Zeit alle Kräfte mobilisieren (physische Schnelligkeit), und dies in einem einzigen schwingvollen Zusammenwirken (Schnelligkeit der Koordination, Timing) und mit einem mentalen Einsatz, der völlig auf das Ziel ausgerichtet ist (psychische Schnelligkeit): das Boot schneller machen.» Zweifellos wird dieses komplexe Zusammenspiel der Kräfte, wie es alle Sportarten auf ihre Weise kennen, den Spezialisten noch lange faszinieren. **m**

«Schnell sein» –

zweifellos eine Frage der Kondition, aber nicht nur!

Im traditionellen Verständnis der Trainingslehre gehört die Leistungskomponente «Schnelligkeit» neben «Kraft» und «Ausdauer» zu den klassischen Konditionsfaktoren. Abgesehen davon, dass der Begriff «Konditionsfaktor» noch aus der Steinzeit der Trainingslehre stammt und längst durch differenziertere Kategorien nach der Leitidee: «Energie pro Zeiteinheit» gefasst werden müsste, drückt «Schnelligkeit» in erster Linie einen hohen oder maximalen Intensitätsgrad aus, was je nachdem zur gewünschten und erforderlichen Geschwindigkeit beiträgt.

Wir erkennen: Die schnelligkeitsoptimierende Energieproduktion ist abhängig von bestimmten Strukturen (z. B. Art der Muskelfasern) und bedingt je eigene physiologische Prozesse mit dafür spezialisierten Energieanteilen.

«Schnell sein» –

auch eine Frage der mentalen Stärke!

Konzentration und Aufmerksamkeit, Wille und Selbstvertrauen sind wichtige Aspekte der psychischen Kraft, die den Grad der Leistungsqualität mitbestimmen. Psychisch von grosser Bedeutung ist aber auch die Schnelligkeit in der Auffassungsgabe, also wie schnell beispielsweise Wahrnehmungsdaten zugeordnet und in die aktuelle Bewegungsvorstellung eingeordnet werden können.

Wir erkennen: Die Schnelligkeit zeichnet auch psychische Prozesse aus und wird in diesem Sinne zu einem wichtigen Aspekt der mentalen Stärke!

«Schnell sein» –

auch eine Frage der Koordination!

Das Zusammenspiel (Ko-Ordination) der verschiedenen Leistungskomponenten verläuft je «gebahnter» diese Zuordnungsprozesse sind, desto harmonischer und effizienter. Dieser im Wortsinne reibungslose Verlauf ist eine sehr wesentliche Voraussetzung für schnelle Abläufe, aber auch zuvor schon für eine entsprechend blitzschnelle situativ-variable Verfügbarkeit der entscheidenden Leistungsressourcen.

Wir erkennen: Die Qualität «Schnell sein» wird in einem hohen Masse auch eine Frage der (motorischen) Koordination.

«Schnell sein» –

auch eine Frage der Taktik!

Wer schnell ist, dominiert taktisch! Was heisst das? Taktisch überlegen sein heisst dem Gegner zuvorkommen. Also spielt das «Schnell sein» erneut eine herausragende Rolle.

Wir erkennen: Bei der taktischen Umsetzung braucht es Schnelligkeit, und so wird die Schnelligkeit zu einem unverzichtbaren Mitarbeiter im taktischen Konzept und im taktischen Vollzug!

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch