

# Physiologisches Anforderungsprofil für einen Spitzenschwinger

Michel Dousse

Master thesis in Sport Science

Ein Anforderungsprofil umfasst aufgrund der Komplexität einer Sportart, eine Vielzahl spezifischer Faktoren (Weineck, 2010). Die vorliegende Arbeit beschränkt sich auf die Einordnung und Untersuchung der physiologischen Faktoren Kondition und Koordination im Schwingsport. Die konditionelle Substanz beinhaltet alle energieliefernden, physischen Aspekte der sportlichen Leistung: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit (Hegner, 2011). Unter Koordination versteht Hegner (2015) die Regulation der Motorik. Als wichtige Komponenten der koordinativen Fähigkeiten, haben sich in der Praxis die fünf folgenden Einzelfähigkeiten von Hirtz (1985) und Hotz (1997) etabliert: Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Rhythmisierung und Reaktion. Das Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, welche Anforderungen an einen Schwinger gestellt werden, um an die nationale Spitze zu gelangen. Dies führte zu folgender Fragestellung: Welche physiologischen Aspekte müssen bei einem Schwinger wie ausgeprägt sein, um erfolgreich zu sein?

Die Untersuchungsgruppe bestand aus fünf Experten, welche allesamt einen aktiven Hintergrund im Schwingen haben, sowie eine Trainerausbildung im Leistungssport absolvierten. Diese Experten stellten sich einer semistrukturierten Befragung, wobei sie jeweils pro Faktor eine Gewichtung abgeben mussten und diese im Anschluss begründen sollten. Die gewonnenen Daten wurden nach der qualitativen Inhaltsanalyse von Kuckartz (2016) analysiert.

Aus den Interviews wurde ersichtlich, dass für das Schwingen in erster Linie die Maximalkraft und die anaerobe Ausdauer entscheidend sind. Am zweitwichtigsten und nur knapp dahinter, wurden die Explosivkraft und die azyklische Schnelligkeit eingestuft. Dann folgt der erste koordinative Faktor und zwar die Reaktion. Kurz darauf und immer noch sehr wichtig folgen die Faktoren Kraftausdauer, Gleichgewicht, Differenzierung und Orientierung. Im Mittelfeld, aber immer noch relativ wichtig wurden die Faktoren Reaktivkraft und Beweglichkeit eingestuft. Einen geringeren Mehrwert sahen die Experten bei einer gut ausgebildeten aeroben Ausdauer, sowie Rhythmusfähigkeit. Gemäss den Aussagen der Experten scheint es, dass diese Aspekte zwar nicht ausschlaggebend sind, jedoch nicht komplett vernachlässigt werden sollten. Abgeschlagen an letzter Stelle liegt der Faktor zyklische Schnelligkeit, welcher vermutlich im Trainingsplan nur im Hintergrund sein sollte, da es gemäss den Experten, im Schwingsport, keine zyklischen Bewegungen gibt. Abschliessend kann gesagt werden, dass das Schwingen eine hochkomplexe Sportart ist, welche hohe Anforderungen an viele verschiedene Aspekte stellt.

Prof. Dr. Wolfgang Taube