

OS Peking 2008

Rennverlaufs-Analysen

Die folgenden Rennverlaufs-Diagramme (nach dem selben Schema wie in den Vorjahren) können helfen, taktische und konditionelle Stärken und Schwächen der Ruderer/Mannschaften zu erkennen. Das ist möglich durch Vergleiche mit der Durchschnitts-Rennverlaufskurve aller WM-/OS-Sieger der letzten Jahre (in Relation gesetzt zur Siegerzeit des jeweiligen Rennens) und der 500-m-Durchschnittslinie der jeweiligen Sieger. Taktiken, wie die ruderspezifische Offensivtaktik (durch überdurchschnittlich schnelle erste 500 m den psychologischen Vorteil einer möglichst guten Übersicht über die Konkurrenz nutzen) oder die Taktik des möglichst gleichmäßigen Renntempos auf 2000 m sind meistens schon aus dem Verlauf des ersten Streckenviertels erkennbar. Kondition/Stehvermögen oder auch Fehler bei der Krafteinteilung können häufig aus dem Verlauf des letzten Streckenviertels abgelesen werden, vor allem, wenn dort die Kurve steil nach oben oder nach unten verläuft.

Zum Teil deutlicher als Video-Aufnahmen zeigen die Diagramme positive und negative Besonderheiten der Rennverläufe. Besonders eindrucksvoll: der überzogene Zwischenspurts von M. Drysdale im Männer-Einer-Finale, der ihn vermutlich eine Medaille kostete, und der Riesen-Endspurt der Niederländerinnen im Frauen-Achter-Finale, der ihnen Silber brachte.

Die Offensivtaktik und die Taktik des möglichst gleichmäßigen Renntempos hielten sich bei den A-Finals auch in Peking in der Waage: 4 Siege in Offensivtaktik, 4 mit gleichmäßigem Renntempo, 6 im Mittelbereich. Der Durchschnitt der „größten 500-m-Differenz“ der Siegerboote - s. Anm.- lag bei 4,3 sec. Musterbeispiele, die sich aus den beigefügten Diagrammen ergeben:

- gelungene Offensivtaktik: AUS im M2x und M2-, GBR im M4-, DEN im LM4x,
- gelungener möglichst gleichmäßiger Rennverlauf:
BUL im W1x, ROU im W2-, NED im LW2x, GBR im LM2x.

Misslungene Offensivtaktik: GBR im W4x, CHN im W2x.

Man sieht: Die Offensivtaktik erfordert, jedenfalls in einem hochklassigen Teilnehmerfeld, überlegene Ausdauer, um trotz erhöhter Anfangsbelastung auch im Endspurt noch kontern zu können. Das gleichmäßige Renntempo erfordert Nervenstärke und Selbstbewusstsein, um zunächst längere Streckenteile ohne direkten Blickkontakt zum Spitzenboot durchhalten zu können. Entscheidungen, welche Taktik, auch lange trainierte Strategie, eher Erfolge versprechen, sollten danach individuell getroffen werden.

In Peking wurde trotz warmer Temperaturen und warmen, meist spiegelglatten Wassers - und vor allem trotz Spitzenleistungen - „nur“ eine Weltbestzeit unterboten (AUS im Vorrennen M4x 5:36,20 min). Das lag an den durchweg nicht optimalen Windverhältnissen (überwiegend leichter Gegenwind oder Seitenwind).

Der im Diagrammteil folgende Teil II enthält die Rennen, die zum Ausscheiden deutscher Boote aus den A-Finals führten. Auffallend hier die Resignation (oder Schonung für das B-Finale?) auf den letzten 500 m im M1x und LM2x. In mehreren Rennen auch - ohne Rücksicht auf das nicht gerade riesige Kraftausdauer-Volumen - offenbar überzogenes Anfangstempo, also keine optimale Krafteinteilung. Auch bei den DRV-Booten, die die Endläufe erreicht, aber keine Medaillen gewonnen haben, bestanden - jedenfalls wenn hohe Olympia-Maßstäbe angelegt werden - offenbar ähnliche Defizite. Aber nur Mut! Viele Beispiele - aktuell Drysdale und der GBR-Frauen-Doppelvierer - zeigen, dass auch große Könner Fehler machen können.

Anm.:

Über die langfristige Entwicklung der Wettkampfprofile vgl. Bericht RS 5/2004 S.180.

Weltbestzeiten Rudern s. www.rudern.de

Zur prinzipiellen Auswirkung des Windeinflusses auf die Bootsgeschwindigkeit vgl. RS 24/2001 S.892

Die häufige Abkürzung „gr500-m-Diff“ (größte 500-m-Differenz) bedeutet: Differenz zwischen der ersten 500-m-Fahrzeit und der folgenden längsten 500-m-Fahrzeit; diese Differenz gilt als Indikator für offensives oder für gleichmäßiges Renntempo;

- „offensives Renntempo“: liegt vor bei einer gr500mDiff ab 5,5 sec oder bei überdurchschnittlich schnellen ersten 500 m, gemessen an der o.g. Durchschnitts-Rennverlaufskurve aller WM/OS- Sieger;
- „gleichmäßiges Renntempo“: gr500mDiff unter 3,6 sec;
- dazwischen: „Mittelbereich“.

