

Eva Pfaff

„Biathlon sollte man so telegen wie möglich machen, aber der Sport selbst muss weiterhin im Vordergrund stehen“

Interview mit Norbert Baier, Technischer Leiter im Deutschen Skiverband (DSV), Bereich Biathlon

In dem vorliegenden Gespräch erfahren wir interessante Hintergründe zu dem bemerkenswerten Aufstieg des Biathlons. Die Erfolge der deutschen Damen und Herren suchen nicht nur ihresgleichen, sondern sie locken Jung und Alt an die Strecken in Oberhof und Ruhpolding und vor den Fernseher. Biathlon ist eine Vorzeigesportart mit einer gut durchdachten Struktur. Norbert Baier durchlebte eine aktive Sportlerlaufbahn, arbeitete als Trainer und ist heute Technischer Leiter im DSV. Er stand uns am 9. Januar anlässlich des Weltcups in Ruhpolding als Zeitzeuge und aktiver Mitgestalter der Veränderungen im Biathlon Rede und Antwort.

Eingegangen: 3.2.2006

Wir sind hier im Mekka des Biathlons, Ruhpolding. Wie kommt es zu dieser Popularität des Biathlons?

Ruhpolding, Oberhof und auch Antholz haben die besten Zuschauerzahlen. Das beruht zum einen auf den Erfolgen unserer Topathleten, zum anderen ist Biathlon eine sehr telegene Sportart. 1980 gab es die erste Medaille für den DSV in Lake Placid (die 4 x 7,5-km-Staffel mit Bernreiter, Estner, Angerer und Winkler erlief Bronze), und der Durchbruch kam mit den Medaillen von Peter Angerer bei den Olympischen Spielen in Sarajewo 1984 (Gold über 20 km; Silber über 10 km und Bronze über 4 x 7,5 km). Die Erfolge der Sportler aus der ehemaligen DDR begannen in den 1970er Jahren mit

Speer und Knauth, der große Durchbruch kam mit dem Wechsel vom Groß- zum Kleinkaliber ab 1978; Ullrich, Roesch, Siebert, Röttsch u.a. wären hier zu nennen.

Darf man sagen, dass Sie quasi ein Zeitzeuge sind und die Entwicklungen und Veränderungen der letzten vier Jahrzehnte mitverfolgt und als Technischer Leiter mitbestimmt haben?

Ja, denn bis 1975 war ich Leistungssportler, von 1977 bis 1998 Trainer und 1998 habe ich die Technische Leitung im Bereich Biathlon des DSV übernommen. Außerdem bin ich als Technischer Delegierter bei verschiedenen Weltcups und den Olympischen Spielen 2006 in die

Wie hier im Jahr 2004 anlässlich der Erringung der Staffelweltmeisterschaft über 4 x 7,5 km kann Norbert Baier (ganz rechts) deutschen Biathleten oft zu großen Leistungen gratulieren. Nahezu unverändert – für Frank Luck (ganz links) war Michael Rösch in die Mannschaft gekommen – gewann die selbe Staffel in Turin 2006 olympisches Gold.

Imago/Camera 4



Organisation der Wettkämpfe eingebunden. Im Jahr 2000 wurde ich in die Technische Kommission der Internationalen Biathlon Union (IBU) gewählt, ein Jahr später habe ich auch den Vorsitz dieser Kommission übernommen. Durch die vielfältigen Aufgaben komme ich frühzeitig an wichtige Informationen, die ich an meine Leute im Skiverband weitergeben kann.

Diese Aufgabenbereiche hören sich interessant an, weil Sie aktiv in das Biathlongeschehen eingreifen können.

An den Veränderungen der gesamten Wettkampfsysteme war ich mit beteiligt und man freut sich immer wieder, wenn man feststellt „Mensch, das läuft und das hat sich rentiert, weil man was dazu beigetragen hat.“

Können Sie uns von diesen Veränderungen berichten. Wie perfekt wird Biathlon heutzutage präsentiert?

Perfekt ist es nicht, aber wir sind auf einem hohen Niveau. Der internationale Verband hat versucht, die Wettkämpfe attraktiver zu gestalten. Die Änderungen wurden bei den Rennformaten vorgenommen. Heute gibt es z.B. den Massenstart, Rennen der besten 30 Athleten im Gesamtweltcup, einen Verfolgungswettkampf (die 60 Besten aus dem Sprintwettkampf) und die Staffel. Es hat sich einfach gezeigt, dass der Zuschauer unterhalten werden will, und da hilft

es, wenn er einfach und schnell nachvollziehen kann, wer im Moment vorne ist. Wer beim Verfolger, dem Massenstart oder bei der Staffel als Erster ins Ziel kommt, ist der Sieger. Das Fernsehen bereitet den Biathlonsport so telegen für den Konsumenten auf und hat damit einen großen Anteil, dass der Biathlonsport so gut beim Zuschauer ankommt.

Und was macht den Wettkampf an sich so interessant?

Wenn ein Athlet heute in der Staffel eine Minute Vorsprung hat, ist das gar nichts. Wenn z.B. einer daneben schießt, ist der Vorsprung ruckzuck aufgebraucht. Denn das Interessante an Biathlon ist, dass bis zum letzten Schuss und bis zur letzten Runde gewartet werden muss, da das Klassement jederzeit auf der Strecke oder beim letzten Schießen nochmals durcheinander gewirbelt werden kann.

Sie haben uns über die verschiedenen Rennformate berichtet. Wie hat man denn die Publikumsnähe im Biathlon erreicht, welche Maßnahmen wurden da getroffen?

Die längste Strecke ist der Einzellauf mit 4 km rund ums Stadion. In der Staffel laufen die Damen 2 km und die Herren 2,5 km. D. h., sie sind schnell wieder im Stadion, genauso wie im Sprint – da laufen sie eine 3,3-km-Runde. Für die Zuschauer sind diese kurzen Runden attraktiv, weil die Athleten oft vorbeikommen. Außerdem setzen wir an bestimmten, exponierten Stellen Videowände ein. In Ruhpolding und Oberhof haben wir drei solcher Videowände. Also, der Zuschauer ist immer – egal ob er im Stadion, am Schießstand oder auf der Strecke steht – „voll im Bilde und hautnah dabei“. Und ich glaube, diese Kompaktheit hat uns den Riesenschritt nach vorne gebracht.

Was sagen denn die Athleten zu den verschiedenen Wettbewerben?

Grundsätzlich sind mit dem jetzigen Programm alle zufrieden. Ob das die Athleten sind oder die nationalen oder internationalen Verbände. Wir sind gut aufgestellt und brauchen uns im Moment keine Sorgen zu machen oder noch weitere Wettbewerbsformen zu kreieren. Gut, wir haben noch die Mixed-Staffel, in der je zwei Damen und Herren zusammen im Team laufen. Obwohl wir letztes Jahr in dieser Disziplin Weltmeisterschaften hatten und das Format sich als sehr populär herausgestellt hat, ist diese Staffel noch nicht olympisch. Aber vielleicht wird die Mixed-Staffel noch in das Programm aufgenommen, womit auch Nationen, die keine vier gleich guten Damen oder Herren haben, eine Chance hätten, eine Staffel zu stellen.

Bisher haben Sie uns über die externen Strukturen berichtet. Welche Veränderungen haben sich intern ergeben?

Dem Biathlon hat der Zusammenschluss von Ost und West 1991 gut getan. Auf einmal hatten wir eine sehr schlagkräftige Mannschaft. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang auch die Vereinheitlichung bei den Trainern, die

relativ problemlos gelaufen ist. Wir kannten uns von früher und hatten schon vor der Wende mehr Kontakt als in anderen Sportarten. Etwas schwierig waren nur die „unsichtbaren Aufpasser“. Aber manchmal konnte man sie austricksen oder sie wurden zu anderen Veranstaltungen beordert, und dann waren die Trainer allein und konnten sich über persönliche Dinge unterhalten. Der Zusammenschluss verlief unkompliziert, was uns sicherlich sehr weit nach vorne gebracht hat. Ich glaube, andere Sportarten hatten damit mehr Probleme als wir, speziell einige Sommersportarten.

Und was wurde mit den Trainingszentren in Ost und West gemacht – Oberhof und Ruhpolding?

Es gibt jetzt beide, unsere Schwerpunkttore sind geblieben. Im Osten wurde Oberhof ausgebaut, dort befanden sich die meisten Athleten zum Zeitpunkt des Zusammenschlusses. Als weiterer Stützpunkt kam Altenberg-Zinnwald dazu. Und wir haben Ruhpolding als bayerischen Stützpunkt, wo u.a. auch der Weltcup stattfindet. Außerdem gibt es in den Landesverbänden noch weitere Trainingszentren, die eine hervorragende Aufbauarbeit leisten.

Und wo arbeiten die zuständigen Trainer?

Im Biathlon sind die verantwortlichen Personen vor Ort, d. h., die Bundestrainer arbeiten in Ruhpolding und Oberhof. Durch diese Konstellation können die Athleten jeden Tag mit ihnen bekannten Trainern arbeiten. Das ist auch insofern ein Riesenvorteil, als Probleme mit etwaigen Heimtrainern gar nicht erst aufkommen. In anderen Sportarten haben die Bundestrainer wesentlich weniger Einfluss auf die Athleten. Unsere Biathleten wissen von Trainingsbeginn an, was zu tun ist, was an Trainingsmaßnahmen ansteht, und können sich darauf einstellen.

Betrachten wir die Struktur im Biathlon weiter. Welche Möglichkeiten kommen den Athleten noch zugute?

Die meisten Athleten sind entweder bei der Bundeswehr, beim Zoll oder bei der Bundespolizei angestellt. Im Frühjahr werden sie während ihrer zumeist dreijährigen Ausbildung immer wieder von den Institutionen zu Lehrgängen eingezogen. Durch diese Kooperationen mit dem Bund können wir fast das ganze Jahr mit unseren Sportlern arbeiten. Wir sind sehr froh um diese Möglichkeit der beruflichen Weiterbildung und Absicherung.

Wieviele Biathleten gibt es in Deutschland?

Ich würde sagen, mit Schülern sind es nicht mehr als 600.

Was? Und wie schafft ihr es angesichts dieser geringen Zahl von Athleten, immer wieder Neue nachkommen zu lassen?

Wir haben im Skiverband ein gutes System. Das fängt schon in den Landesverbänden an und hört in der Nationalmannschaft auf. Außer



Norbert Baier hat keinen Grund kritisch in die Zukunft zu blicken. 'Seine Sportart' ist gut aufgestellt für die Aufgaben von morgen.

Image/Camera4

unseren Bundestrainern, die eine hervorragende Arbeit leisten, haben wir noch einen Talentsichter im D/C-Bereich. Er schaut bei den Schüler-/Jugendwettkämpfen nach Talenten und selektiert diese in den D/C-Kader.

Dann funktioniert die Nachwuchsförderung im deutschen Biathlon ja wie das Bretzelbacken?

Wenn das nur so einfach ginge – auch wir haben unsere Probleme. Im Juniorenbereich sind wir unheimlich erfolgreich, aber der Sprung vom Junior zum Senior ist sehr groß. Ein guter Junior braucht sicherlich 2 bis 3 Jahre, um den Anschluss nach oben zu schaffen.

Aber das ist in allen Sportarten so, dieser Schritt vom Nachwuchs zum Seniorenbereich.

Es ist insofern schwieriger, als unten einige Talente verhungern, wenn man oben eine starke Truppe hat. Sie bekommen weniger Möglichkeiten auf der internationalen Bühne. Zwar versuchen wir, ihnen immer wieder Chancen zu eröffnen, aber es kann für den einen oder anderen Athleten frustrierend sein, wenn er merkt „ich komme bis in den B-Kader rein, aber dann ist es für mich vorbei“.

Und dann haben wir nur eine begrenzte Anzahl an Stellen bei den Behörden, um die Sportler beruflich eine gewisse Zeit abzusichern. Ohne diese Unterstützung der Behörden mit Stellen für Athleten wäre der Leistungssport im DSV in dieser Größenordnung nicht machbar. Hier gilt es, den entsprechenden Behörden und Personen besonders zu danken.

Das ist ja eine paradoxe Situation: die erfolgreiche Struktur, aber die Talente gehen durch einen Stau noch oben verloren. Wie sieht es mit der Professionalisierung des Biathlon aus – könnte ein Athlet von seinen Einnahmen leben?

Nein, ein Weltklasseathlet verdient sicherlich nicht schlecht, wir reden aber hier nicht über Dimensionen wie im Tennis oder Fußball. Wenn ein Sportler 10 Jahre Biathlon in der Weltklasse gemacht hat, kann er sich nicht zurücklehnen und sagen „das war's“. Nach Beendigung seiner Karriere muss er sich einen Beruf suchen und für seinen Lebensunterhalt sorgen.

Was begeistert Jugendliche am Biathlon?

Die jungen Leute schießen gerne, sie suchen einfach die Herausforderung, dieses kleine Ziel zu treffen. Und im Biathlon muss man die Synthese von Laufen und Schießen finden. Das ist der Anreiz, der uns die jungen Athleten zutreibt. Unsere Topathleten üben auch eine große Vorbildwirkung aus – die Jugendlichen sehen sie im Fernsehen, sind begeistert und wollen dann auch Biathlon betreiben.

Woher kommen die Biathleten, vom Langlaufen oder vom Schießen?

Wir haben Athleten, die aus dem Langlaufbereich herüber gekommen sind, aber es gibt auch viele, die von Anfang an Biathlon machen.

Es gibt solche und solche: Katrin Apel oder Kati Wilhelm kamen vom Langlauf zum Biathlon und Martina Glagow, Andrea Henkel oder Simone Denkinger sind reine Biathletinnen. Das Entscheidende ist das Schießen, und wer das nicht kapiert, der packt es nicht.

Wenn wir über die Wichtigkeit des Schießens sprechen, welchen Stellenwert nimmt es denn beim Training im Jahresverlauf ein?

Am Beginn des Trainingsjahres – in den Monaten Mai und Juni – wird im Schießen die Grundlage gelegt. Da werden die Anschläge neu positioniert, falls es z. B. durch einen neuen Schaff

„Im Biathlon sind die verantwortlichen Personen vor Ort, d. h., die Bundestrainer arbeiten in Ruhpolding und Oberhof. (...) Das ist auch insofern ein Riesenvorteil, als Probleme mit etwaigen Heimtrainern gar nicht erst aufkommen.“

„Die meisten Athleten sind entweder bei der Bundeswehr, beim Zoll oder bei der Bundespolizei angestellt.“

„Außer unseren Bundestrainern, die eine hervorragende Arbeit leisten, haben wir noch einen Talentsichter im D/C-Bereich.“

„Ein guter Junior braucht sicherlich 2 bis 3 Jahre, um den Anschluss nach oben zu schaffen.“

„Nach Beendigung seiner Karriere muss er sich einen Beruf suchen und für seinen Lebensunterhalt sorgen.“

„Ein Weltklasseathlet gibt pro Jahr zwischen 10.000 und 13.000 Schuss ab.“

Veränderungen gibt. Beim Grundlagenschießen wird in erster Linie auf Stabilität und Präzision geachtet, erst später geht es um die Zeit; da wird versucht, schneller zu schießen.

Wie viel schießt ein Athlet denn so?

Ein Weltklasseathlet gibt pro Jahr zwischen 10.000 und 13.000 Schuss ab. Das geschieht in dem Zeitraum vom 1. Mai bis zum Ende der Saison. Im Grundlagentraining werden in einer Trainingseinheit 150 bis 200 Schuss abgefeuert. Dafür braucht ein Athlet die entsprechende Zeit, je nachdem wie viel Schuss vom Programm her angesagt sind.

Welches Training steht neben dem Schießen in dieser Zeit noch auf dem Programm?

In dieser Zeit machen wir sehr viel Ausdauertraining – z. B. mit dem Rennrad, Mountain Bike

oder Cross. Teilweise gehen wir Paddeln, damit der Oberkörper auch trainiert wird.

Dieses Jahr zeigen sich die deutschen Biathleten läuferisch verbessert und begründen ihre Erfolge mit vermehrtem Radtraining. Was wurde in diesem Bereich trainiert?

Die Athleten sind mehr Rad in den Bergen gefahren, u. a. über Alpenpässe, und sie haben dort auch gewisse Teilstrecken der Tour de France absolviert. Wir hatten die letzten Jahre im läuferischen Bereich einen Rückstand gegenüber den Norwegern, und den Trainern ist es sehr gut gelungen, dort aufzuholen. Unsere Athleten brauchen sich dieses Jahr läuferisch nicht zu verstecken und das ist sicherlich mit ein Grund für unsere Erfolge.

Wie geht es dann mit dem Trainingsprogramm weiter?

Mitte Juni gehen wir auf Ski-Roller. Hier wird im Komplextraining das Laufen und Schießen im Verbund trainiert. Im September werden die Deutschen Meisterschaften auf Ski-Rollern durchgeführt. Wir haben einen Termin im Herbst gewählt, weil im Winter kaum mehr Zeit ist. Der internationale Kalender bietet nur kurze Zeiträume, die wir aber für Trainingsphasen oder zur Regeneration brauchen.

Biathlon im Sommer – das ist komisch!

Für die Terminwahl gibt es weitere Gründe: Die ca. 3000 bis 4000 Zuschauer kommen auch gerne im Sommer zu den Deutschen Meisterschaften. Außerdem wird die Presse und die Öffentlichkeit schon vor der Saison auf Biathlon aufmerksam gemacht, das ist eine Art Marketing für den Sport.

Für die Aktiven und die Trainer ist es eine Standortbestimmung. Sie dient dazu, die Leistungsfähigkeit unter Wettkampfbedingungen einzuschätzen, um noch Änderungen vornehmen zu können.

Biathlon hat einen Auftrieb genommen, der unglaublich ist. Das muss auch für Sie toll sein, wenn Sie diesen Sport „verkaufen“.

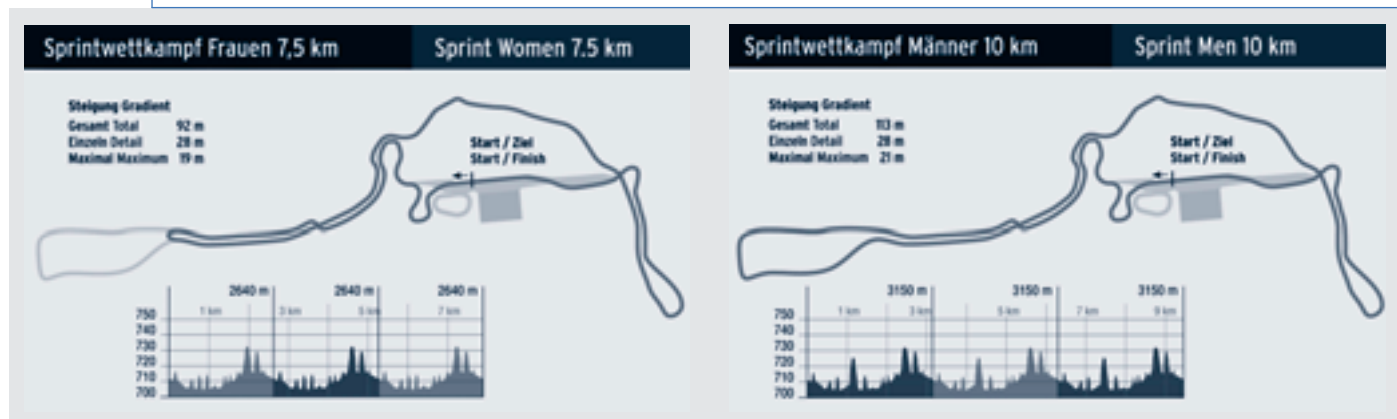
Ja, aber man muss aufpassen, wo die Grenzen dieses Verkaufs sind. Biathlon sollte man so legen wie möglich machen, aber der Sport selbst muss weiterhin im Vordergrund stehen. Das Drumherum stimmt heutzutage, und ich finde, wir haben eine gute Mischung.

Biathlon ist heute ein Zuschauermagnet – die Zuschauer und die Medien werden magisch angezogen.

Durch die gesteigerte Attraktivität und die Topleistungen unserer Athleten kommen die Zuschauer an die Strecken und vor den Fernseher. Messbar ist das u. a. über unsere Einschaltquoten bei den Weltcups in Oberhof und Ruhpolding. Zur „Prime-Time“ haben fünf bis sechs Millionen Zuschauer Biathlon angesehen. „Belohnt“ werden unsere Fans durch die hervorragenden Leistungen unserer Topathletinnen und -athleten.

INFO

Beispiele von Streckenprofilen



Wie ist das mit den Athleten, reisen sie zusammen zu den Wettkämpfen?

Ja. Sie reisen von Ort zu Ort und haben feste Fahrgemeinschaften gebildet.

Sie trainieren, reisen und bestreiten ihre Wettkämpfe zusammen – gibt es da keinen Lagerkoller?

In diesem Winter ist die Mannschaft bereits im November gemeinsam nach Skandinavien gereist und dort bis zum ersten Weltcup geblieben. Sie waren fünf Wochen unterwegs, und von Lagerkoller war nichts zu spüren. Obwohl die Trainer ihre Bedenken hatten, wollten gerade die Mädchen so lange dort bleiben, ohne nach Hause zu kommen. Das schweiß zusammen und fördert den Teamgeist.

Die Athleten sind also ein Team?

Ja, sie verstehen sich meiner Meinung nach wirklich gut. Manche mehr, manche weniger, das ist normal. Reibereien habe ich bei unserer Mannschaft überhaupt nicht feststellen können. Vor allem kennen sich alle Athleten untereinander sehr gut und jeder akzeptiert den anderen. Natürlich hat jeder irgendwo seinen Privatbereich und seine Privatsphäre, das ist ganz klar.

Wie viele Deutsche starten hier beim Weltcup in Ruhpolding?

Wir können mit maximal sieben Athleten starten.

Wer betreut die Mannschaft bei den Weltcups, und welche Funktionen werden erfüllt?

Wir haben in jeder Mannschaft zwei Trainer, d. h. einen Chef- und den Co-Trainer, zwei Wissenschaftler, einen Mannschaftsarzt, zwei Physiotherapeuten und fünf Techniker, die mit zu den Weltcups reisen.

Kommen die Ski-Techniker von den Ski-Firmen?

Bei den Alpinen werden die Techniker zum Teil von den Firmen bezahlt, der Rest wird über den DSV finanziert. Bei uns im Biathlon werden die Techniker vom Ski-Verband bezahlt, aber teil-

weise auch von den Behörden freigestellt. Die Ski-Firmen sind bei den Wettbewerben präsent und die Athleten haben dort die Gelegenheit, bei Bedarf Ski und Stöcke zu tauschen oder sich beraten lassen.

Während eines Wettkampfs stehen die Trainer an der Strecke. Bekommen die Athleten die Informationen mit, die angerufen werden?

Die bekommen sie mit, ja. Nach jedem Schießen werden die Athleten über ihre Trefferlage informiert. Und dann wissen sie im Endeffekt, was sie verstellen oder verändern müssen, um weiterhin im Zentrum zu bleiben. Diese Informationen sind äußerst wichtig, gerade bei Rennen mit mehreren Schießen. Dort sind die Trefferbilder ganz entscheidend, da geht es um Sieg oder Niederlage. Außerdem teilen wir den Athleten noch mit, wie sie liegen, welchen Vorsprung oder Rückstand sie haben.

Wenn ein Athlet führt, konzentrieren wir die Informationen auf die letzte Runde. Da wird dann alles in die Waagschale geworfen, wenn es „um die Wurst geht“. Wir versuchen dann quasi, unseren Mann oder unsere Frau mit den vereinten Kräften der Betreuer zum Sieg zu pushen.

Im Zusammenhang mit Biathlon ist immer wieder von einem Trainingswissenschaftler die Rede – welche Aufgaben übernimmt er?

Unsere Trainingswissenschaftler machen leistungsdiagnostische Untersuchungen. Die sind für uns sehr wertvoll; durch sie erfahren wir, wo wir stehen. Bei Wettkämpfen nehmen sie die verschiedenen Lauf- und Schießzeiten auf, womit die Trainer arbeiten können. Aus diesen Daten erhalten wir Informationen, die uns auf internationalem Niveau weiterhelfen. Die Wissenschaftler gehören zum IAT in Leipzig, und wir im Biathlon haben ihre gute Arbeit sehr zu schätzen gelernt.

Spielt die Arbeit des Trainingswissenschaftlers auch bei der „Produktion des Nachwuchses“ eine Rolle?

Im Nachwuchsbereich ist es sehr wichtig zu wissen, wo die Tendenzen hingehen und was

von den guten Nationen aus dem Juniorenbereich nachkommt. Durch die genauen Daten von Seiten der Trainingswissenschaft sind wir immer am Ball und haben die Möglichkeit, die Förderung daran auszurichten. Inzwischen ist die Trainingswissenschaft einer unserer Leistungsfaktoren, und Trainingswissenschaftler gehören dementsprechend auch zu unserem Betreuer-Team.

Welche Rolle spielen die Mediziner im Team der Biathleten?

Wir arbeiten mit mehreren Mannschaftsärzten zusammen. Einer reicht nicht aus, das ist personell nicht machbar. Wegen der Finanzen versuchen wir, uns mit einem ehrenamtlichen Ärzteteam zu behelfen. Entscheidend sind eine hohe Leistungsbereitschaft, eine gute Qualifikation und das Vertrauen der Athleten in die jeweilige Person.

Sie haben über die Synthese von Laufen und Schießen gesprochen. Ich stelle es mir sehr schwierig vor, „volle Pulle“ an einen Schießstand zu laufen und dann zielsicher zu schießen.

Die Höhe des Pulses ist unterschiedlich, je nachdem, wie der Schießstand angelaufen wird. Der Ruhpolding Stand ist insofern einfacher, weil die Athleten hier aus einer Abfahrt in den Schießstand hineinfahren können. Da ist der Puls schon ein bisschen runter gegangen, aber das macht das Schießen nicht unbedingt leichter. Wenn aber ein Schießstand aus einem Anstieg heraus angelaufen wird, dann ist es umgekehrt. Hier gestaltet es sich dann schwieriger, das richtige Anlaufverhalten zu finden. Oberhof ist vergleichsweise schwieriger, weil vor dem Schießstand der größte Teil der Strecken immer bergauf und zum Stand gearbeitet werden muss. Hier spielt dann das richtige Pulsverhalten eine entscheidende Rolle.

Wie hoch ist der Puls denn beim Laufen im Vergleich zum Schießen?

Aus dem Laufen heraus haben die Athleten ungefähr einen Puls von 170 oder 175 Schlägen. Beim Schießen sollten sie nicht unter 140 Schläge kommen, weil sonst die Treffsicherheit darunter leidet.

Je niedriger der Puls ist, desto schwieriger wird es, die Ziele zu treffen.

Ich hätte gedacht, ein niedriger Puls ist besser für das Schießen.

Nein, aber das ist einfach zu erklären. Wenn sie einen hohen Puls haben, sagen wir mal um die 160, haben sie einen kurzen, schnellen Schlag. Da ist es wesentlich leichter zu schießen, als wenn sie in das negative Pulsverhalten hineinkommen. Unter 140 Schlägen oder gar 130 wird der Pulsschlag kräftiger.

... d. h., der Pulsschlag ist dann kräftiger und befördert mehr Blut und ...

... der Ausschlag der Waffe wird wesentlich größer, quasi durch eine Hoch-Tief-Bewegung. Wenn ein Athlet diese ideale Verfassung für das Schießen verpasst und in das negative Pulsverhalten kommt, sprechen wir von der „Nähmaschine“. Dann kommt die Unruhe von unten nach oben über ein Zittern der Beine. Als Notmaßnahme versucht man, dies über Kniebeugen zu stabilisieren.

Ein Paradebeispiel für schnelles Schießen aus dem Laufen heraus haben wir in Michael Rösch, der bei einem Wettkampf in 18 Sekunden geschossen hat. Der Pulsschlag bei den Topathleten geht also nur minimal runter und dann wird schon geschossen.

In Ruhpolding beginnt der Wettkampftag am Mittwoch um 17.00 unter Flutlicht. Das ist eine andere Situation als unter Tageslicht. Können Sie uns den Tagesablauf der Athleten beschreiben?

Die Athleten stehen zeitig auf und frühstücken um 7.30 Uhr. Dann steht eine Trainingseinheit am Vormittag auf dem Programm. Am Nachmittag beginnt die individuelle Wettkampfvorbereitung, die unmittelbare Vorbereitung auf den Wettbewerb beginnt mit dem Testen der Ski und dem Anschießen vor dem Wettkampf.

Können die Athleten vor dem Wettkampf unter den gleichen Bedingungen trainieren, damit sie sich darauf einstellen können?

Ja, morgens trainieren Männer und Frauen zusammen und die Trainingszeiten werden nach Möglichkeit angepasst. Es ist nicht immer möglich, aber zum großen Teil findet das Training zu den Wettkampfzeiten statt. Ein Start um 11.00 oder um 16.00 oder 17.00 Uhr erfordert jeweils einen anderen Tagesablauf bzw. eine andere Vorbereitung.

„Die Athleten sind mehr Rad in den Bergen gefahren, u. a. über Alpenpässe, und sie haben dort auch gewisse Teilstrecken der Tour de France absolviert.“

„Wir haben in jeder Mannschaft zwei Trainer, d. h. einen Chef- und den Co-Trainer, zwei Wissenschaftler, einen Mannschaftsarzt, zwei Physiotherapeuten und fünf Techniker, die mit zu den Weltcups reisen.“

„Inzwischen ist die Trainingswissenschaft einer unserer Leistungsfaktoren, und Trainingswissenschaftler gehören dementsprechend auch zu unserem Betreuer-Team.“

Und wie lange dauert das Training und Aufwärmen vor einem Wettkampf?

Unmittelbar vor einem Wettkampf sind die Athleten mit dem Anschießen und dem Warmlaufen beschäftigt. Und sie müssen vorher auch noch die Ski testen. Insgesamt brauchen sie für Anschießen und Aufwärmen sicherlich eine

Stunde. Zum Skitesten kommen sicherlich nochmals 30 bis 45 Minuten hinzu.

Sie sprechen vom Skitesten – betrifft das das Wachsen oder etwas anderes?

Auch heute ist – trotz all der technischen Möglichkeiten – die Wacherei diffizil. Wir haben mit Normalwachs, Fluorwachs und den ganzen Pulvern eine große Auswahl an Wachsen. Aber das ist eine eigene Philosophie und man braucht wirklich Spezialisten, die das Thema zu 100 Prozent im Griff haben. Im Moment fahren wir mit unseren Technikern richtig gut und das darf ruhig so bleiben.

Ich stelle mir das Wachsen auch schwierig vor, wenn die Wetterbedingungen sich verändern.

Wachsen ist sicherlich keine leichte Angelegenheit. Schlimmer wird es noch, wenn unerwartet ein Wetterwechsel kommt, wenn es auf einmal zu schneien beginnt. Das wirft dann andere Probleme auf, mit dem richtigen Wachs, Schliff usw. Und dann ist es wieder eine Technikerfrage, dass sie das in den Griff bekommen.

In den letzten Jahren habe ich nicht mehr gehört, dass jemand in der Spur kleben geblieben ist.

Es bleibt keiner kleben. Je nachdem, ob das Wachs zu den Verhältnissen passt, sind die Athleten dann etwas schneller oder etwas langsamer (Lachen). In diesem Jahr sind wir bisher richtig schnell, und das macht Hoffnung für die anstehenden Wettkämpfe.

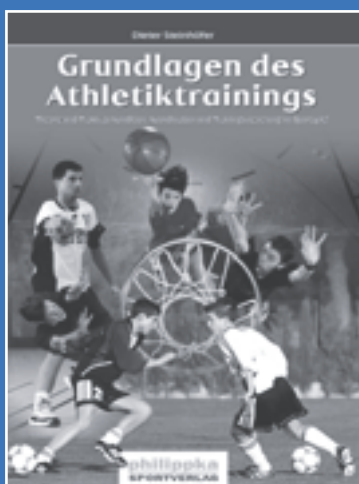
Viel Glück!

*

Die Autorin

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
E-Mail: eva-pfaff@web.de

LEISTUNGSGRUNDLAGEN FÜR DIE SPORTSPIELE



Ein sportspielübergreifendes Trainingskonzept

Der Autor Dieter Steinhöfer analysiert und strukturiert zunächst den Literaturstand zu den trainingswissenschaftlichen Grundlagen der Sportspiele (Einflussgrößen der Leistung, Typen des Sportspieltrainings, konditionelle und koordinative Grundlagen, Trainingsprinzipien und -methoden, Trainingsziele und Steuerungsinstrumente etc.). Darauf aufbauend beleuchtet er die Aspekte **Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel**, wobei umfangreiche und anschauliche **Übungsvorschläge** sogleich den Bezug zur Trainingspraxis herstellen. Ein weiteres Kapitel behandelt die **Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings**, und abschließend beschäftigt sich der Autor mit Aspekten und Modellen von Trainingsplanung und -steuerung. Das vorliegende Lehrbuch schlägt eine Brücke zwischen dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand und dem praktischen Training.

Dieter Steinhöfer: **Grundlagen des Athletiktrainings**. 384 Seiten, Euro 24,80