

Eva Pfaff

„Unsere Trainingsprogramme sind alles andere als einzigartig oder sehr innovativ.“

Interview mit Bob Bowman, Schwimm-Trainer von Michael Phelps (USA)

Bob Bowman schloss sein Studium 1987 als Bachelor für Entwicklungs-Psychologie und Musikkomposition an der Florida-State-University in Tallahassee ab. Von 1983 bis 1985 schwamm er für die „Seminoles“ und im letzten Studienjahr fungierte er als Teamkapitän des Schwimm-Teams. Von 1988 bis 1992 arbeitete Bowman als Assistenz-Trainer verschiedener Vereine (Las Vegas, Cincinnati, Napa Valley). Danach zeichnete er als Head-Coach von 1992 bis 1997 verantwortlich für Schwimm-Teams in Birmingham (Alabama), Napa Valley (Kalifornien) und Tallahassee (Florida). Seit 2008 ist Bowman beim North Baltimore Aquatic Club (NBAC) in Baltimore (Maryland) angestellt, wo er bereits von 1996 bis 2004 arbeitete. In dieser Zeit begann er die Betreuung des erfolgreichsten Schwimmers aller Zeiten: Michael Phelps. Von 2004 bis nach den Olympischen Spielen 2008 in Peking schlossen sich Bowman und Phelps dem Schwimm-Programm der University of Michigan an. Wir trafen Bob Bowman während des Schwimm-Weltcups in Berlin 2011 und sprachen über seine Philosophie als Trainer und die Arbeit mit Michael Phelps.

Eingegangen: 14.1.2012



©: imago/Annegret Hille

Herr Bowman, Sie sind beim Weltcup in Berlin Delegationsleiter und Head-Coach des US-Swim-Teams. Wo arbeiten Sie in den USA und welche Aufgaben haben Sie dort?

Zu Hause arbeite ich als Geschäftsführer (CEO) und Head-Coach beim North Baltimore Aquatic Club. In dem Club trage ich mit zehn Coaches die Verantwortung für die Ausbildung von ca. 250 Schwimmern aller Altersgruppen.

Ich selbst trainiere mit einer Gruppe von etwa zehn Athleten, die ich ständig betreue. Die Schwimmer sind unterschiedlichen Alters und Geschlechts. Neben Michael Phelps (26) gibt es zwei Jungs, die in den 20ern sind, die 21-jährige Allison Schmitt und einige 15-, 16-jährige Athleten. Das ist eine gute Mischung von ambitionierten Schwimmern.

Wie sieht das Training mit dieser Gruppe aus?

Unsere Schwimmer trainieren alle in einer Trainingsgruppe. Sie kommen zur gleichen Zeit, aber je nachdem, was auf ihrem individuellen Programm steht, gehen sie früher oder später. Grundsätzlich trainieren wir täglich, aber mindestens sechs Tage pro Woche. Pro Tag machen wir morgens und abends eine Schwimm-Trainings-Einheit von jeweils zwei Stunden Dauer und eine Stunde Land-Training. D.h., unsere Schwimmer haben täglich fünf Stunden reines Training.

Das hört sich nach einem umfangreichen Programm an. Seit wann gibt es das und welche Erfolge gab es bisher?

Unser Programm existiert seit ungefähr 40 Jahren und wir sind wahrscheinlich das erfolgreichste Altersgruppen-Programm in den USA. In dieser Zeit gewannen sieben unserer Athleten insgesamt 19 Gold-, zwei Silber- und fünf Bronzemedailles bei Olympischen Spielen. Außerdem haben sie weitere 28 Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften errungen. Dabei sprengte Michael Phelps alle Dimensionen: er wuchs in unserem Programm auf und wurde der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten (s. Tab. 1).

Die Erfolgsbilanz eines Michael Phelps ist wirklich einzigartig. Was ist das Besondere an Ihrem Programm?

Beim NBAC pflegen wir eine Kultur der Spitzenleistung. Darin erklären wir den Athleten offen und ehrlich, was wir von ihnen verlangen – wir erwarten harte Arbeit! D.h., wir fahren weder einen Kuschelkurs noch sorgen wir dafür, dass alles perfekt für die Athleten ist. Sondern wir geben unseren Schwimmern das Programm, lehren sie, Ziele zu setzen, und verlangen, dass sie sich in den Prozess voll einbringen. Ich denke, diese Geradlinigkeit und Klarheit sind das Wichtigste.

Gibt es bei Ihnen besondere Trainingsinhalte?

Unsere Trainingsprogramme sind alles andere als einzigartig oder sehr innovativ. Wir ändern auch nicht ständig die Inhalte, um das Interesse der Athleten zu behalten. Und wenn ich Ihnen erzähle, dass wir soundso oft 800 Meter oder bestimmte Serien schwimmen, dann ist das relativ normal.

Stattdessen legen wir bei unserem Training Wert auf solide und wissenschaftlich abgesicherte Trainingsinhalte. Nur die Art und Weise, wie wir das klar strukturierte Programm den Kindern und Jugendlichen anbieten, bildet die Basis für Erfolge. Und mit den Erfolgen steigt die Motivation für unser Programm.

Wie können wir uns die Atmosphäre bei Ihrem Training vorstellen?

Während unseres Trainings herrscht eine ernsthafte, konzentrierte Atmosphäre. Die Athleten wissen, um was es geht, und wir geben ihnen regelmäßig spezielle Aufgaben, die sie bewältigen müssen. So bekommen sie bereits im Trai-

ning ein Verständnis für Druck und lernen, damit umzugehen.

Michael Phelps ist auch ein Teil dieses Programms. In welchem Alter stieg er bei Ihnen ein und wie hat er die Anfänge erlebt?

Michael war 8 Jahre alt, als er bei uns anfing. Wenn er ins Training kam, sah er die älteren Jugendlichen schwimmen und erlebte zwei olympische Goldmedaillen-Gewinner im Pool. Sie haben sich immer begrüßt und gegenseitig sehr respektiert.

Heute ist Michael Phelps in der Schwimmwelt ein Superstar, aber in unserem Trainingsprogramm ist er für die jungen Athleten einer von ihnen. Z.B. stoßen unsere 8-Jährigen „ihren Kumpel“ beim Verlassen des Pools immer an die Schultern.

Was bewirkt dieser direkte Kontakt zu einem Top-Athleten?

Durch diese Nähe zu den Topschwimmern denken unsere jungen Schwimmer „ich werde auch mal so gut sein“. Sie beginnen zu glauben, „wenn er bei den Olympischen Spielen war, dann schaffe ich das auch“. Wir haben es über Jahrzehnte geschafft, solche Vorbilder in unser (gesamtes) Programm zu integrieren und dadurch die jungen Schwimmer zu motivieren.

Gehört diese Integration auch zu der Kultur Ihres Programms?

Ja, und dieses Team-Gefühl und die Identifikation mit sichtbaren Vorbildern nutzen wir sehr bewusst. Zweimal pro Jahr veranstalten wir Wettkämpfe, bei denen Michael und unsere Top-Schwimmer mit den/gegen die Jüngeren antreten.

Diese (internen) Wettkämpfe machen wir immer im Dezember und, wenn möglich, im Sommer. Dieses Jahr wird es durch die Vorbereitung auf die Olympischen Spiele nicht gehen. Bei diesen Wettkämpfen wollen die Kleinen immer in Michaels Team schwimmen.

Und wie reagiert Michael Phelps darauf?

Michael liebt diese Wettkämpfe! Für ihn gehören sie dazu, denn auch er wuchs damit auf.

„Pro Tag machen wir morgens und abends eine Schwimm-Trainings-Einheit von jeweils zwei Stunden Dauer und eine Stunde Land-Training. D.h., unsere Schwimmer haben täglich fünf Stunden reines Training.“

„... legen wir bei unserem Training Wert auf solide und wissenschaftlich abgesicherte Trainingsinhalte. Nur die Art und Weise, wie wir das klar strukturierte Programm den Kindern und Jugendlichen anbieten, bildet die Basis für Erfolge.“

„... dieses Team-Gefühl und die Identifikation mit sichtbaren Vorbildern nutzen wir sehr bewusst. Zweimal pro Jahr veranstalten wir Wettkämpfe, bei denen Michael und unsere Top-Schwimmer mit den/gegen die Jüngeren antreten.“

Ihre Zusammenarbeit mit Michael Phelps läuft schon so lange, eigentlich müssten Sie ihn in- und auswendig kennen ...

... ja, das ist wirklich so. Bei Michael weiß ich fast von Stunde zu Stunde, was er als Sportler braucht. Durch die vielen gemeinsamen Jahre kann ich seine Bedürfnisse so exakt einschätzen wie bei keinem anderen Sportler. Andersherum weiß er, wie ich ticke. Michael kommt z.B. immer herein und gibt eine Prognose für die Trainingsinhalte ab. Zu 90 Prozent liegt er richtig ...

... liegt das an seiner Erfahrung mit Ihrem Programm oder hat er ein Gefühl dafür?

Ich denke, es ist beides. Michael weiß aus der Vergangenheit, wie ich das Training organisiere und welche Inhalte zu unserem Programm gehören. Außerdem hat er ein absolutes Gespür für die Entwicklung von Leistung.

Im Laufe der Jahre habe ich auch festgestellt, dass die talentiertesten Athleten unglaublich aufmerksam sind. Sie erleben ihre Umgebung sehr bewusst und bekommen jeden Schritt in einem Prozess mit. Zusätzlich können sich die-

se Personen extrem auf eine Sache konzentrieren.

Lassen Sie uns über das Training und die Inhalte sprechen. Wie schätzen Sie Ihr Programm ein?

Was die Technik und die Trainingsinhalte betrifft, haben wir ein qualitativ hochwertiges und solides Programm. Aber entscheidend ist nicht, was wir (inhaltlich) tun, sondern wie wir trainieren. Nachdem unsere Schwimmer die Technik(en) erlernt haben, lernen sie, was erforderlich ist, um ein erfolgreicher Schwimmer zu werden und wie man Druck standhält.

Können Sie uns für „Druck im Training“ ein Beispiel geben?

Druck im Training entsteht, wenn ich z.B. vorgebe: „Heute musst Du die letzten 100 Meter dieses Satzes in 58 Sekunden schwimmen!“. Wenn der Athlet die Zeit nicht erreicht, bekommt er so lange einen weiteren Versuch, bis er es schafft. Falls er fragt: „Wie oft soll ich denn noch probieren?“, würde ich mich auf die ursprüngliche Aufgabe berufen: „Bis Du die 100 Meter in 58 Sekunden schaffst!“.

In solchen Situationen machen wir weiter und lassen dem Athleten keinen Ausweg. Während andere Trainer dann oft nachgeben und sagen: „O.k., dann schaffst Du es heute einfach nicht.“, kann ich in diesen Situationen knallhart und unnachgiebig sein.

Was bringt diese Härte im Training und worauf sollte man achten?

Wir nutzen das Training als Vorbereitung auf bzw. Simulation von Wettkämpfen. In einem olympischen Finale bekommt man auch nur eine Chance – entweder man nutzt sie oder nicht. In unserem Programm setzen wir die Schwimmer immer wieder psychisch unbequemen Situationen aus und sie lernen, diese zu bewältigen.

Wichtig ist bei allen Aufgaben, dass sie im Rahmen der individuellen Möglichkeiten liegen und machbar sind. Wir wollen die Schwimmer unter Druck setzen, sie abhärten, aber nicht überfordern. Meiner Meinung nach wirkt sich das Bewältigen schwieriger Situationen positiv auf die Wettkampfhärte und das Selbstvertrauen eines Athleten aus.

TAB. 1 Die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler aller Zeiten bei Olympischen Spielen

Nr.	Name	Nation	Sportart	Olympische Spiele	Olympische Medaillen			
					Gold	Silber	Bronze	Total
1	Michael Phelps	USA	Schwimmen	2004–2008	14	0	2	16
2	Larisa Latynina	Russland	Turnen	1956–1964	9	5	4	18
3	Paavo Nurmi	Finnland	Leichtathletik	1920–1928	9	3	0	12
4	Mark Spitz	USA	Schwimmen	1968–1972	9	1	1	11
5	Carl Lewis	USA	Leichtathletik	1984–1996	9	1	0	10
6	Bjørn Dæhlie	Norwegen	Skilanglauf	1992–1998	8	4	0	12
6	Birgit Fischer	Deutschland	Kanu	1980–2004	8	4	0	12

Welche Rolle spielen Maßzahlen in Ihrem Programm?

Beim Schwimmen gehört das Messen der Zeiten zum Alltag, die Zeit läuft sprichwörtlich immer mit. Aber um die Entwicklung der Schwimmer verfolgen und kontrollieren zu können, ziehen wir verschiedenste Messwerte in Betracht. Dazu gehören die Kraftwerte oder verschiedene schwimmtechnische Aspekte wie die Länge des Tauchgangs.

Nach welchen Kriterien planen Sie das Trainingsprogramm Ihrer Schwimmer?

Meine Planung mache ich in der Regel für ein ganzes Jahr. Der Trainingsplan ist auf den wichtigsten Wettbewerb, der zumeist Ende unseres Sommers stattfindet, ausgerichtet. Dieses Jahr sind es die Olympischen Spiele, sonst haben wir als Höhepunkte eines Schwimmjahres Weltmeisterschaften oder die „Nationals“. Ausgehend von der wichtigsten Veranstaltung, teile ich das Jahr in zwei Hälften und rechne rückwärts, um die einzelnen Makro-Zyklen zu planen.

Arbeiten Sie nach der Methode der Periodisierung?

Ja, wir arbeiten in Perioden, aber nicht so strikt. Der wichtigste Teil ist für mich der Mikro-Zyklus, die einzelne Woche und ihre Tage. Alle wichtigen athletisch-konditionellen Faktoren werden mehr oder weniger innerhalb eines Mikro-Zyklus eingeplant.

Über den ganzen Zeitraum hinweg gesehen, legen wir verschiedene Schwerpunkte fest, die zu gewissen Zeiten in dem Trainingsprogramm vorrangig trainiert werden. Insofern würde ich sagen, dass wir nach einer modernen Periodisierung arbeiten.

Was machen Sie, wenn etwas dazwischenkommt?

Kein Plan ist perfekt und wir müssen ein Programm laufend neu anpassen (können). Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren, wenn ein Athlet krank wird oder sich verletzt. Oder letztes Jahr konnten wir durch den Wirbelsturm „Irene“ zwei Tage nicht in unseren Pool.

Gehen Sie immer strikt nach Plan vor oder auch nach Ihrem Gefühl für die Situation?

Solange wir den großen Plan weiterverfolgen, sind kleinere Zwischenfälle und Veränderungen einfach zu verkraften. Je nach Situation kompensieren wir Ausfälle in den nächsten Trainingseinheiten oder lassen einfach Teile weg. Und schließlich muss ich als Trainer ein Gefühl dafür haben, was die Athleten brauchen, und entscheiden, ob wir jetzt mehr tun müssen oder auch weniger reicht. Und je nach Trainingsphase muss ich manchmal wirklich hart zu den Athleten sein, oder sie zu anderen Zeiten ein bisschen in Ruhe lassen und mich zurücknehmen.

Wie vermitteln Sie Ihren Schwimmern die Trainingsinhalte?

Für jeden Schwimmer entwickeln wir einen in-

dividuellen Trainingsplan. Darin steht, was wir in der nächsten Zeit trainieren, welche Makro-Zyklen anstehen, wie viele Tage es z.B. noch bis zu den Olympischen Spielen sind, und manchmal schreibe ich noch ein motivierendes Zitat dazu.

Könnten Ihre Athleten anhand des Plans alleine trainieren?

Wenn es beim Training nur um Kilometer-Schwimmen nach Zeit ginge, könnten die Athleten das auch alleine machen. Aber wir stellen höchste Anforderungen an die Technik und die Qualität im Training. Und das ist meine Aufgabe, die Schwimmer während der Einheiten zu beobachten und ihnen technische Kor-

rekturen zu geben. Außerdem beobachte ich die Schwimmtechnik der Athleten.

Athleten müssen sie die Verantwortung übernehmen, sie sind diejenigen, die schwimmen (wollen). Das betone ich auch öfter: „Du bist der Schwimmer, und ich bin nur hier, um Dir zu helfen“.

Warum reicht es Ihnen nicht, wenn Ihre Schwimmer Befehle empfangen und danach handeln?

Für mich ist ein Athlet, der lediglich Anweisungen befolgt und weder Verantwortung übernimmt noch mitdenkt, nur Befehlsempfänger. Aber je besser die Leistung eines Athleten wird, desto mehr wird die ganze Person gefordert. Daher arbeite ich daran, dass unsere Athleten erkennen (lernen), wer sie sind, und wissen, was sie erreichen wollen.

Wenn ein Athlet in die internationale Spitze gelangt, wachsen die Anforderungen und der Druck. Auf diesem Niveau kann man sich nicht (nur) auf andere Leute stützen, sondern muss sich auf sich selbst und seine Leistungsfähigkeit verlassen (können).

Nehmen wir an, ein reifer Athlet hat sich gut vorbereitet auf einen Wettkampf. Wie gehen Sie dort mit ihm um, welche Aufgaben haben Sie?

Meine Hauptaufgabe liegt in der Vorbereitung; beim Wettkampf begleite ich die Schwimmer und bin für sie da. Dort kümmere ich mich um kleinere organisatorische Dinge, z.B., dass sie genug Zeit zur Vorbereitung haben und rechtzeitig am Start sind.

Auch hier ist Michael das beste Beispiel für die Arbeit mit einem reifen Athleten:

„Wenn jemand nicht versteht, was von ihm gefordert wird, dann sollte er es einfach lassen. Für meine Begriffe ist das Verständnis der Trainingsinhalte und der Ziele sehr wichtig, weil die Athleten so viel bewusster und gezielter trainieren.“

„Das ist ein Merkmal von Top-Athleten: sie können ihre Handlungen exakt reflektieren.“

Er kennt die Strategie für seine Strecken bei den Wettkämpfen und weiß genau, wie er sich in die richtige Stimmung bringt, um seine beste Leistung zu erzielen. Dabei kann ich ihm nicht helfen, er muss diese Dinge selbstständig umsetzen.

Kommen wir zurück zu den Trainingsinhalten. Trainieren Ihre Athleten mehr als andere oder ist die Qualität besser?

In Bezug auf den Trainingsumfang – in Kilometern oder Stunden ausgedrückt – liegen wir meiner Meinung nach im oberen Mittelfeld. Auch da kommt es auf die jeweilige Trainingsphase an; manchmal haben wir sehr hohe Trainingsumfänge. Aber im internationalen Vergleich kenne ich Nationen, die noch mehr trainieren. Nur, für mich ist das Verhältnis von Aufwand und Qualität entscheidend. Und in unserem Programm legen wir auch sehr großen Wert auf die Qualität.

Wir haben über die Einstellung der Athleten und die Qualität des Trainings gesprochen. Welche Rolle spielen äußere Bedingungen für die Leistungen?

Meiner Meinung nach spielen äußere Bedingungen oder Anreize nur eine sekundäre Rolle, denn eine Leistung kommt von innen, aus der Persönlichkeit des Athleten. Auf die äußeren Bedingungen legen wir nicht so viel Wert. Außerdem sind unsere Trainingsstätten eher mittelmäßig, sodass wir den Athleten nicht die optimalen Bedingungen bieten können.

Die Situation hat – wie das Training unter Druck – einen Vorteil: Unsere Schwimmer kommen gut mit der Anpassung bei internationalen Wettkämpfen zurecht, denn sie nehmen die Dinge so, wie sie sind, und stellen sich darauf ein ...

... was bringt diese Fähigkeit, können Sie uns Beispiele geben?

Bei internationalen Wettkämpfen gibt es z.B. oft Gedrängel beim Aufwärmen. Dort ist im Pool so viel Betrieb, dass die Schwimmer kaum ihr eigenes Programm in Ruhe durchziehen können, sondern Kompromisse machen müssen.

Ein anderes Beispiel sind die Olympischen Spiele, das höchste Ziel eines Athleten. Auch dort muss man sich anpassen, wenn man im olympischen Dorf z.T. mit acht Personen in einem Appartement wohnt und mit Tausenden von Athleten in der Mensa essen muss – das ist gewöhnungsbedürftig. Es gibt einige Athleten, die durch solche Situationen negativ beeinflusst werden.

14 Gold- und zwei Bronzemedailles in Einzel- und Mannschaftswettbewerben bei Olympischen Spielen machen Michael Phelps zum erfolgreichsten Olympioniken aller Zeiten.

imgo/Camera 4



Das sind Themen der Einstellung und Motivation. Wie gehen Sie und Ihre Schwimmer mit Misserfolgen um?

Wenn unsere Athleten einen Misserfolg erleben, stehen sie dazu und erkennen die Leistung der Konkurrenten an. Mich interessieren neben einem Ergebnis auch die Einstellung und die Motivation. Daher frage ich nach einem Wettkampf immer, wie der Schwimmer das Rennen erlebt hat.

Das hört sich locker und abgeklärt an. Wann ärgern Sie sich über Misserfolge oder schlechte Ergebnisse?

Verlieren ist nicht schön, aber Niederlagen gehören zum langfristigen Lernprozess. Ich empfinde es aber als unverzeihlich, wenn meine Schwimmer nicht ihr Bestes geben. Oder wenn sie einfach hingehen, ins Wasser fallen und sich keine Mühe geben, macht mich das wütend. Das teile ich demjenigen auch ohne Umschweife mit. Entscheidend ist für mich immer, ob ein Athlet seinen bestmöglichen Einsatz gebracht hat.

Wie gehen Sie mit einem Michael Phelps bei der Beurteilung seiner Leistungen um?

Bei Michael kann es passieren, dass er im Training zehn Sekunden schneller als alle anderen in der Trainingsgruppe ist. Auf kritisch-konstruktive Bemerkungen wie: „Du könntest noch zwei Sekunden schneller sein, wenn du die Wende XY besser gemacht hättest.“, spricht er gut an und arbeitet gezielt daran weiter. Aber als Trainer ist es auch meine Aufgabe, die

„Verlieren ist nicht schön, aber Niederlagen gehören zum langfristigen Lernprozess. Ich empfinde es aber als unverzeihlich, wenn meine Schwimmer nicht ihr Bestes geben.“

„... ich bin ein harter Coach, aber ich möchte die Grenze, wo Sport in tägliche Maloche ausartet, keinesfalls überschreiten.“

Schwimmer immer wieder zu mehr Leistung aufzufordern und dranzubleiben.

Wie reagiert er darauf?

Michael sagt hin und wieder: „Nichts ist meinem Trainer gut genug!“, aber so stachele ich ihn zu mehr Leistung an. Es ist Teil seiner Entwicklung, die von mir gesteckten Anforderungen zu erfüllen und dann gleich ein neues Ziel anzusteuern. So erkläre ich mir auch, dass er selbst nach guten Rennen oder Trainings aus dem Wasser steigt und sofort seine Einschätzung abgibt: „58 Sekunden waren ziemlich gut, aber an der 3. Wende habe ich Zeit verloren.“ Oder er schwimmt eine gute Zeit und kritisiert sich selbst: „Die x-te Wende war sehr gut, aber ich muss meine Unterwasserzüge verbessern“.

Das klingt nach einer Person, die alles bewusst miterlebt und gleichzeitig analysiert ...

... ja, Michael bekommt beim Schwimmen alles bewusst mit. Das ist ein Merkmal von Top-Athleten: sie können ihre Handlungen exakt reflektieren. Michael und sein amerikanischer Konkurrent, Ryan Lochte, sind bei einem Rennen um den WM-Titel und den Weltrekord gegeneinander geschwommen. Beide waren mit maximaler Anstrengung und maximalem Druck unterwegs ...

... und was ist dann passiert?

Direkt nach dem Rennen kamen sie aus dem Wasser und diskutierten das Rennen in allen Einzelheiten: „Ich habe gesehen, dass du auf der 3. Bahn Probleme hattest, und wusste, dass etwas passieren würde ...“. Beide hatten sich im Rennen genau beobachtet und „abgecheckt“. Dieses bewusste Miterleben und die Analyse ihres Zustands sind definitiv Teil ihres Erfolgs.

Sie hatten über kritisch-konstruktive Bemerkungen gesprochen. Auf welche Art und Weise gehen Sie Probleme und deren Lösungen an?

Wenn im Training oder bei Wettkämpfen Probleme oder Fragen auftauchen, gehe ich unterschiedlich damit um. Entweder ich sage dem Sportler direkt, welche Problemlösung sinnvoll ist, oder ich lasse ihn selbst ausprobieren. Manchmal helfe ich ihm auch bei der Problemlösung, indem wir darüber diskutieren und ich ihn durch Nachfragen zu einer Lösung begleite. Je nach Situation, Dringlichkeit und Entwicklungsstand des Sportlers nutze ich eine der genannten Möglichkeiten.



Ständiges Arbeiten an technischen Details, das Setzen immer wieder neuer ambitionierter Leistungsziele und die kritische Reflexion der eigenen Leistung durch den Athleten sind permanenter Bestandteil der Trainingsarbeit von Michael Phelps und seinem Trainer Bob Bowman.

 imago/icon SMI

Aber die Athleten sollen doch trainieren und nicht nach Lösungen für Probleme suchen. Was bringt das?

Vorher hatte ich über das Verständnis und das Wissen in Sachen Training gesprochen. Es wäre zu einfach, den Athleten alles auf dem Silbertablett zu servieren und ihnen jegliche Schwierigkeit aus dem Weg zu räumen.

Genauso wie ich mich und mein Wissen in die Sache investiere, möchte ich auch unsere Schwimmer zur Selbstständigkeit in diesem Bereich anleiten.

Aber auch da gibt es unterschiedliche Charaktere – manche suchen gerne selbstständig nach einer Lösung für ihre Probleme, andere fordern meine Hilfe ein. Und manche brauchen schnelle Antworten auf ihre Fragen, sonst verlieren sie die Motivation und die Lust.

Was sagen Sie zu einem Satz wie: Wer heutzutage Erfolg im Leistungssport haben will, muss hart arbeiten?

Ich bin für harte Arbeit und eine intensive Ausbildung. Aber im Leistungssport haben wir weder unbegrenzt Zeit noch endlos viele Athleten. Grundsätzlich gibt es einige wichtige Dinge, die erlernt werden müssen, z.B. eine gute Ausdauerfähigkeit. Die bekommt man im Schwimmen nur, wenn man viele Kilometer schwimmt. Aber wenn es nur um harte Arbeit ginge, könnte ich die Athleten jede Woche 100 Kilometer schwimmen lassen. Aber was bewirkt solche harte Arbeit und wie lange kann man sie tun?



Wie gesagt, ich bin ein harter Coach, aber ich möchte die Grenze, wo Sport in tägliche Malocher ausartet, keinesfalls überschreiten. Deshalb wäre es mir viel lieber, wenn man „intensiv arbeiten“ sagen würde. Das erlaubt eine gewisse Variation von Streckenlängen, Trainingsinhalten und technischen Elementen. Dann trainiert man auch bewusst(er) und mit mündigen Athleten.

Ein „mündiger Athlet“ bzw. die Persönlichkeit eines Sportlers entwickelt sich mit der Zeit. Sprechen Sie viel mit Ihren Athleten und verbringen Sie viel Zeit mit Ihnen?

Wir sprechen vor und nach dem Training oder auf Wettkampfreisen miteinander. Wenn die Athleten entsprechenden Bedarf haben, mit mir reden wollen oder meine Hilfe brauchen, tue ich das gerne. Aber grundsätzlich bin ich der Trainer für meine Schwimmer und fungiere nicht als deren Eltern. Daher versuche ich, eine gewisse Distanz zu halten und mich nicht ins Privatleben einzumischen. D.h., wenn sie den Pool verlassen, soll(t)en sie ihre Freiheiten genießen, einen Freundeskreis und ein eigenes Leben aufbauen. Solange sich das Privatleben mit der Lebensphase des Leistungssports ergänzt, kann ich mich nur auf meine Aufgaben als Trainer konzentrieren.

Vielen Dank für die Einblicke in Ihre Erfahrungen als Trainer. Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Arbeit und viel Erfolg in London 2012!

*

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; www.eva-pfaff.de*

LEICHTATHLETIK-TRAININGSPÄNE



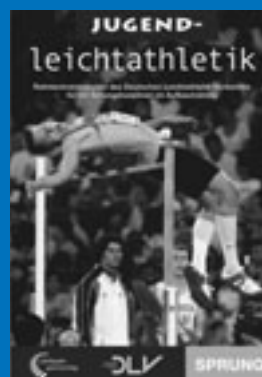
Schülerleichtathletik.
Offizieller Rahmentrainingsplan des DLV für das Grundlagentraining.

240 Seiten • € 24,80



Jugendleichtathletik BASICS
Offizieller Rahmentrainingsplan des DLV für die disziplinenübergreifenden Grundlagen im Aufbautraining.

240 Seiten • € 26,80



Jugendleichtathletik SPRUNG
Offizieller Rahmentrainingsplan des DLV für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining

240 Seiten • € 26,80



Jugendleichtathletik WURF
Offizieller DLV-Rahmentrainingsplan für die Wurfdisciplinen im Aufbautraining

240 Seiten • € 26,80



**Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,
E-Mail: buchversand@philippka.de, oder nutzen Sie den Bestellschein auf S. 64
Besuchen Sie unsere Website: www.philippka.de**