

Eva Pfaff

„Wer richtig laufen und abspringen kann, der kann auch hoch springen.“

Interview mit Günter Eisinger, Trainer von Hochspringerin Ariane Friedrich

Günter Eisinger arbeitet als Sportlehrer am Burggymnasium in Friedberg und betreut seit 1975 Athletinnen und Athleten bei der Eintracht Frankfurt. Seit 30 Jahren ist er D-Kader-Trainer Hochsprung beim Hessischen Leichtathletik Verband (HLV) und war von 1983 bis 1985 Bundestrainer Hochsprung Frauen. Zusätzlich fungiert Günter Eisinger seit 2007 als Athleten-Manager und hat bei ca. 100 Hochsprung-Meetings organisatorische Aufgaben übernommen.

Eingegangen: 18.6.2009

Herr Eisinger, Sie sind mehrgleisig beruflich engagiert. Wie schaffen Sie es, diesen Belastungen gerecht zu werden?

Mir bereitet der Sport viel Spaß und ich schöpfe eine große persönliche Motivation aus meinen Tätigkeiten im Leistungssport. Unsere Hochsprunggruppe bezeichne ich gerne als Hochsprungfamilie. Wir unterstützen und helfen uns gegenseitig, sowohl national als auch über die Grenzen hinweg. Diese familiäre Atmosphäre entschädigt mich für viele Dinge, die im Privaten auf der Strecke bleiben.

Das hört sich fast heimelig an – Hochspringen in familiärer Atmosphäre ...

... neben den schönen Seiten des Hochsprungs – oder des Sports überhaupt – erfordert das Training an der Spitze eine unglaubliche Organisation. Gerade wenn ein Athlet zusätzlich zum Leistungssport eine Ausbildung durchläuft, muss man die Sportkarriere gut durchorganisieren. Dafür erleben erfolgreiche Spitzensportler im Laufe ihrer Karriere viele schöne Dinge, von denen sie ihr ganzes Leben zehren können.

Wann und wie fing die Zusammenarbeit mit Ariane Friedrich an?

Ariane ist mir durch gute Leistungen im Hochsprung schon aufgefallen, als sie noch Schülerin war und für den TV Hessisch Lichtenau gestartet ist. In dieser Zeit nahm ich sie in den Nachwuchskader (D-Kader) des HLV auf. Nachdem sie Abitur gemacht hatte, stand ein Studium in Kassel oder Frankfurt zur Diskussion. Damals haben wir – ihr Vater, ein Vertreter vom

HLV, der Laufbahnberater des OSP Hessen und ich – uns zusammengesetzt, um ein Kostendell für das Training, die Ausbildung und das Wohnen im Sportinternat auszuarbeiten.

Seit wann und in welchen Bereichen betreuen Sie Ariane Friedrich?

Wir arbeiten seit ca. 8 Jahren (2001) zusammen, beginnend mit dem Landeskader, und seit 2003 startet Ariane für die LG Eintracht Frankfurt. In dieser Zeit hat sie sich sportlich und persönlich positiv weiterentwickelt. Unsere Kooperation beinhaltete von Anfang beide Bereiche, und das gegenseitige Vertrauen hat sich über die Jahre intensiviert. Das hört sich vielleicht geradlinig an, aber wir haben schwierige Phasen durchlaufen und manchmal kamen mir

bei aller Geduld, die man bei der Betreuung eines jungen Menschen benötigt, auch Zweifel.

Wie kamen Zweifel auf und was haben Sie dagegen getan?

Für Ariane als junge, neugierige Person taten sich mit dem Wechsel aus dem ländlichen Helssa an das Sportinternat beim OSP Hessen in Frankfurt neue Welten auf. Sie wohnte zum ersten Mal allein und konnte neben ihren Verpflichtungen als Sportlerin und Studierende ihre Freizeit selbst gestalten. Nachdem sie des Öfteren über die Stränge geschlagen und damit ihre sportliche Entwicklung gefährdet hatte, suchte ich nach fast vier Jahren ein klärendes Gespräch.

... was waren die Inhalte dieses Gesprächs?

Geschrieben klingt es einfach, aber bei dieser Aussprache ging es im wahrsten Sinn des Wortes ans „Eingemachte“. Schließlich haben wir mit dem Ziel, ihr Talent und ihren sportlichen Einsatz in Leistung umzusetzen, einige Dinge neu geordnet und klare Regeln für unsere Zusammenarbeit aufgestellt. Diese neuen Regeln und Maßnahmen sind heute einer der Schlüssel zu ihren Erfolgen.

Sie managen Ariane Friedrich auch – welche Aufgaben gehören dazu?

Zu meinen Aufgaben im Bereich Management gehören in erster Linie die Wettkampfplanung sowie die Vermarktung der Sportlerin/Person Ariane Friedrich. Dazu kommen Kooperationen mit dem Verband, etwaigen Werbepartnern, Veranstaltern und den Medien. Gerade die Anfragen der Medien haben seit ihrer Leistungssteigerung im letzten Jahr und mit Blick auf die diesjährige WM in Berlin extrem zugenommen. In diesem Bereich müssen wir in nächster Zeit zu Gunsten der sportlichen Entwicklung Abstriche machen. In diesem Sinn übernehme ich die Koordination von Medien- und Presse-Terminen.

Kommen wir zu trainingswissenschaftlichen Themen und den Trainingsinhalten Ihrer Arbeit. Wie gestalten Sie Trainingseinheiten?

Eine Trainingseinheit dauert zwischen 1,5 und 2 Stunden. Die Dauer einer Einheit richtet sich nach den Inhalten, für ein Krafttraining in der Aufbau-Phase nehmen wir uns auch schon mal mehr Zeit. Wir wollen im Training die Möglich-



Günter Eisinger bei der Begleitung des Techniktrainings – „externes Feedback braucht eine Athletin, um Fehler zu erkennen und zu beseitigen“.

© imago/Chai v.d. Laage

keit haben, ohne Stress auch mal eine Erholungspause einzulegen und abzuschalten, bevor wir den nächsten Reiz setzen. Als Trainer strebe ich ein qualitativ hochwertiges Training an und das erfordert eine flexible, gezielte Anpassung der Reize.

Was können wir uns unter der „gezielten Anpassung der Reize“ vorstellen?

Im Training können wir Anpassungen vornehmen, bei Wettkämpfen muss ein Athlet mit jedweden Gegebenheiten zurechtkommen. Einen maßgeblichen Einfluss auf das Training hat das Wetter. Wenn es z.B. 10 Grad kühler ist und man bei solchen Temperaturen, völlig eingepackt, eine Technik-Einheit geplant hat, ist diese nicht zu vergleichen mit einer Einheit, die man mit leichter Bekleidung durchführen kann. Ein weiterer Faktor ist das Befinden des Athleten. Wenn der Athlet sich z.B. nicht ganz fit fühlt, er eine beginnende Erkältung oder sonstige körperliche Befindlichkeitsstörungen spürt, dann muss man das Training reduzieren und sich auf die Probleme einstellen. Genau so handhaben wir berufliche oder ausbildungstechnische Dinge, die sich positiv oder negativ auf die Stimmung auswirken.

Gestalten Sie das Training demnach von Tag zu Tag neu?

Grundsätzlich haben wir einen langfristigen Rahmentrainingsplan, der uns als Leitlinie dient. Inhaltlich ist der Rahmen vorgegeben, aber wir weichen sehr oft davon ab. Das betrifft den Umfang und die Intensität der Trainingsinhalte, nicht aber deren Art. Daher erlebe ich Training immer wieder als neue Herausforderung.

Stellen wir uns vor, Sie haben es mit einer wehleidigen oder schmerzempfindlichen Person zu tun. Wie reagieren Sie auf Unwohlsein oder Lustlosigkeit?

Sicher ist das schwierig. Aber im Fall von Ariane weiß ich, dass sie ihren Körper sehr gut kennengelernt hat. Durch dieses Körperempfinden erkennt sie viele „Zipperleinchen“ schon im Ansatz. Wenn sie sagt: „Ich hab' ein Problem“, dann nehme ich ihr dies nicht nur ab, sondern nehme es zum Anlass für Veränderungen. Lustlos habe ich Ariane noch nicht erlebt. Im Gegenteil – bei ihr ist es eigentlich genau umgekehrt: ich muss sie eher in ihrem Elan bremsen, denn sie ist mittlerweile richtig erpicht auf das Training.

Wie stellen Sie einen Trainingsplan zusammen und welche Mitsprache hat Ihre Athletin dabei?

In der Aufbau-Phase unterhalten wir uns darüber, wie wir die Trainingsinhalte strukturieren, wie lange welcher Bereich dauert und wann welche Inhalte eingebaut oder verändert werden. Durch meinen Beruf als Lehrer kann ich nur bei 5, maximal 6 Einheiten pro Woche anwesend sein, die restlichen Trainingseinheiten muss Ariane allein absolvieren. Das erfordert gegenseitiges Vertrauen und Absprachen für die eigenständigen Einheiten.

Bei welchen Trainingseinheiten müssen Sie dabei sein?

In dem Rahmenplan gibt es Trainingsinhalte, bei denen ich sie nicht gerne allein arbeiten lasse. Beim Techniktraining ist es z.B. sehr wichtig, die Bewegungen von außen zu korrigieren. Dieses externe Feedback braucht eine Athletin, um Fehler zu erkennen und zu beseitigen.

Können Sie die Entwicklung Ihrer Athleten anhand von Messwerten nachvollziehen?

Ja, wir haben viele Möglichkeiten, Athleten zu testen, und Tests sind bei Trainern sehr beliebt. Jedoch sind einzelne Testwerte mit Vorsicht zu genießen, denn sie sagen nichts darüber aus, wie eine solch komplexe Handlung wie der Hochsprung tatsächlich bewältigt wird. Allerdings lassen sich anhand von Testwerten die allgemeine Entwicklung und der Trainingszustand des Athleten beobachten, und das ist für mich entscheidend.

Woher rührt Ihre Skepsis gegenüber Tests?

Allgemeine Sprungkrafttests beispielsweise sind nur bedingt aussagefähig, weil sie lediglich einen Teilaspekt messen. Wenn bei einem Jump-and-Reach-Test Schüler oder Athleten aus Wurfdisziplinen bessere Test-

werte erzielen als Hochspringer, heißt das noch lange nicht, dass sie auch besser im Hochsprung sind.

Welche Konsequenzen ziehen Sie daraus?

Ich habe darüber nachgedacht, wie man die Sprungkraft hochsprungspezifischer messen kann. Eine Möglichkeit ist, Steigesprünge aus dem Anlauf machen zu lassen und die Reichhöhe des Athleten zu testen. Durch diese spezifische Teilhandlung aus dem Hochsprung wird der Absprung bzw. die spezifische Sprungkraft genauer gemessen, und die Hochspringer schneiden im Vergleich wesentlich besser ab.

Helfen Tests dem Athleten?

Auch wenn ich meine Skepsis bei manchen Tests nicht verbergen kann, so sind Tests für den Athleten vom Kopf her wichtig. Als Teil der allgemeinen Leistungsentwicklung bekommt er durch Testwerte eine Bestätigung im Sinn von „oh, ich hab mich verbessert, das Training funktioniert“, und er denkt: „Jetzt kommt auch mehr Leistung“. Tests sind daher für den Athleten auch psychologisch wertvoll.

Wie man Ihren Ausführungen entnehmen kann, gehen Sie in Sachen Training und Leistungsentwicklung andere bzw. eigene Wege. Wie sieht das Sprungtraining aus?

Die Leute glauben es uns nicht, aber es ist in der Tat so: Ariane springt während unserer Technikeinheiten nicht mehr über die Latte ...

... Wie, eine Hochspringerin der Weltklasse springt nur bei Wettkämpfen? Und wieso?

Dafür gibt einige Argumente: Ariane hatte Probleme mit dem Rücken, der bei der Landung stark belastet wird. Um den Stress in diesem Bereich zu reduzieren, konzentrieren wir uns lieber auf Zubringerübungen. Ein weiteres Argument gegen viele Sprünge im Training ist die extreme Belastung der Füße und Fußgelenke. Bei den Männern wird das Sprung-

ANZEIGE

Sport Lavit erhalten Sie im Sportfachhandel



gelenk beim Absprung mit bis zu 1 Tonne belastet. Bei diesen Belastungen hätten Fehlstellungen des Fußes beim Absprung fatale Folgen. Da Ariane seit 2003 durch einen Bänderriss lange mit Fußproblemen zu tun hatte, war diese Umstellung im Training nur eine logische Konsequenz.

Wie wirken Sie diesen großen Belastungen auf die Füße und die Sprunggelenke entgegen?

Gerade zur Stabilisierung der Füße und der Fußgelenke machen wir extrem viele kräftigende Übungen. Das ist ein wichtiger Aspekt unseres Aufbautrainings, der je nach Verfügbarkeit auf unterschiedlichen Bodenbelägen stattfindet. Im Trainingslager auf Gran Canaria haben wir oft barfuß in den Dünen trainiert. Zu Hause und im Winter nutzen wir Hilfsmittel wie Halbkugeln, flache Polster, Gummikissen oder Medizinbälle und verstärken die Wirkung zusätzlich durch Flexibars. Wir wollen die Fußmuskulatur so kräftigen, dass die Füße möglichst stressresistent sind ...

... Aber von Rückenschonung und Fußkräftigung ist noch keiner hoch gesprungen ...

... Das stimmt. Für den Hochsprung machen wir ganz spezifische Übungen. Im Training macht Ariane viele U-Läufe, d.h., sie läuft in Richtung Latte, als wolle sie springen, und läuft dann genau so wieder hinaus.

Und was bringt dieser so genannte U-Lauf?

Während des U-Laufs kann ich erkennen, ob der Athlet sauber steuert, eine saubere Innenlage hat und ob der Kniehub gut ist. Außerdem kann man die Geschwindigkeit erkennen und

sehen, ob der Athlet eine gleichmäßige Entwicklung nach vorne hat. Diese beiden Aspekte gehören zur Frequenz – im Anlauf wird die Bewegung immer aktiver und der Athlet kommt optimal in den Absprung hinein. Diese Grundlagen für einen guten Sprung kann ein geübter Trainer beobachten.

Und wenn der Anlauf stimmt, kommt es auch mal zum Sprung?

Dazu kommt es bei der nächsten Übung. Dem ersten Anlaufteil des U-Laufs folgt ein kurzer Absprung. Nach diesem Steigesprung landet die Athletin auf der Matte und läuft weiter. Anhand dieses Elements erkenne ich, ob sie den Absprungpunkt richtig trifft, die Anlaufgeschwindigkeit gleichmäßig zum Absprung steigert, eine saubere Kurve läuft, dadurch die richtige Innenlage findet, sauber das Schwungbein einsetzt und einiges mehr. Wenn Anlauf

„Wir wollen im Training die Möglichkeit haben, ohne Stress auch mal eine Erholungspause einzulegen und abzuschalten, bevor wir den nächsten Reiz setzen. Als Trainer strebe ich ein qualitativ hochwertiges Training an und das erfordert eine flexible, gezielte Anpassung der Reize.“

„Grundsätzlich haben wir einen langfristigen Rahmentrainingsplan, der uns als Leitlinie dient. Inhaltlich ist der Rahmen vorgegeben, aber wir weichen sehr oft davon ab. Das betrifft den Umfang und die Intensität der Trainingsinhalte, nicht aber deren Art.“

und Absprung passen, kann ich aus Erfahrung in etwa erkennen, wie hoch sie springen kann.

Trotzdem widerspricht das Nicht-Springen der Annahme, das Handlungen durch vielfältige Wiederholungen automatisiert werden. Wie begründen Sie Ihre Methode?

Unsere Übungsformen, die U-Läufe und Steigesprünge, sind hinführende Elemente des Hochsprungs. Die jeweilige Trainingsmethode ist eine Frage der Philosophie: Für mich ist Hochsprung Laufen, und wer richtig laufen und abspringen kann, der kann auch hoch springen. Es gibt Kollegen, die turnen viel mit ihren Athleten, damit sie die Bogenspannung über die Latte schaffen. Derlei Übungen sind für die allgemeine Ausbildung, für die Beweglichkeit und Koordination gewiss gut, verbessern aber nicht unbedingt die Überquerung der Latte aus dem Anlauf. Wenn der Athlet den Anlauf- und Absprung-Komplex richtig im Griff hat, ist der Flug über die Latte eine Folgekette von dem, was vorher eingeleitet wurde.

Gibt es andere Beispiele für Ihre Auffassung?

Auch im Weitsprung ist beim Absprung mit dem Abheben vom Brett die Flugkurve des Körperschwerpunkts vorgegeben. Biomechanisch lässt sich ab diesem Zeitpunkt an der Flugkurve des Körperschwerpunkts nichts mehr verändern.

Kann man Ihre Methode übertragen?

Diese Methode ist nicht auf alle Hochspringer übertragbar, vor allen Dingen nicht auf Kinder und junge Athleten. Die wollen springen. Für sie bedeutet Hochsprung, hoch zu springen. In diesem Alter erarbeiten sie sich das Gefühl für den Ablauf und erleben den Hochsprung. Aber auch bzw. gerade im jungen Alter sollte man ganz entscheidenden Wert auf das richtige Laufen legen.

Und wie halten Sie Ihre Athletin motiviert? Gibt es Ausnahmen beim Nicht-Springen?

In den letzten zwei Jahren gab es nur drei Ausnahmen mit jeweils drei Sprüngen. Beispielsweise an Silvester 2008 – da sprang Ariane Trainingsbestleistung. Danach habe ich gesagt: „Das war's, die Hallensaison wird gut!“. Oder vor der Freiluftsaison 2009. Das waren die einzigen Ausnahmen, und die Sprünge dienten der Motivation und der Rückversicherung „ach gut, ich kann's noch“.

Wenn wir über den Absprung und seine Belastungen sprechen, spielt das Körpergewicht eine wichtige Rolle. Korreliert die Sprunghöhe mit dem Gewicht?

Im Hochsprung kommt man an der Tatsache nicht vorbei, dass man mit weniger Gewicht höher springen kann. Es gibt jedoch eine individuelle Grenze, die man nicht unterschreiten darf. Beispielfast finden wir bei Ariane in diesem Bereich eine sehr positive Entwicklung. Ihre „Flugfähigkeit“ hat in den letzten beiden



Krafttrainingsübungen lässt Günter Eisinger von Ariane Friedrich grundsätzlich nur in Dreier-Serien trainieren.

Jahren stark zugenommen. Einerseits ist sie leicht genug für hohe Sprünge, andererseits haben sich ihre Kraftwerte stark verbessert.

Wie findet ein Hochspringer das optimale Körpergewicht?

Man versucht, ein Gewicht herauszufinden, womit der Athlet sich gesund bewegen kann und trotzdem leistungsfähig ist. Es gibt aber keine Faustregel – das ist individuell unterschiedlich. Ariane hatte auch schon einmal etwas zu wenig Gewicht, da habe ich sie gewarnt: „Ariane, Vorsicht, jetzt kann es gefährlich werden!“

Wie behalten Sie als Trainer die Kontrolle über das Verhältnis von Leistungsfähigkeit zu Gewicht?

An den Trainingswerten, d.h. an den Zeiten und den Leistungen im Krafttraining, kann ich die Entwicklung beobachten und einschätzen. Ariane wird eigentlich immer stärker, und wenn man dieses Persönchen im Krafttraining sieht, glaubt man teilweise seinen Augen nicht, welche Gewichte sie bewegt. Inzwischen haben wir ihr optimales Wettkampfgewicht gut im Griff.

Sie erläuterten, dass Sie nach dem Anlauf einschätzen können, wie hoch Ihre Athletin springen kann. Gilt das auch für Wettkämpfe?

Ariane folgt bei Wettkämpfen einer Routine, die Einlaufen, zwei U-Läufe, zwei Steigesprünge und zwei Sprünge über die Latte beinhaltet. Nach den ersten beiden Elementen, und ohne die Sprünge über die Latte gesehen zu haben, kann ich sie in der Höhe schon einordnen.

Haben Sie ein aktuelles Beispiel?

Bei der Hallen-Europameisterschaft in Turin sprang Ariane beim Einspringen im ersten Versuch 1,90 m, im zweiten Versuch 1,95 m. Beim Finale begann sie mit 1,92 m, ließ 1,99 m folgen und gewann mit 2,01 m. Diese Strategie resultierte aus dem Aufwärmen: Ariane hatte beim Einspringen alles im Griff, und meine Taktik mit der Einstiegshöhe ging voll und ganz auf.

Wie wirken sich diese Strategien auf die Gegnerinnen Ihres Schützlings aus?

In Turin beobachtete Arianes größte Konkurrentin, Blanka Vlasic, ihre Sprünge beim Aufwärmen. Sie sah den Sprung, ging zu dem Ständer, schaute sich die Höhe an, stellte sich unter die Latte und ging schnurstracks zu ihrem Trainer. Offensichtlich war sie von Arianes Versuch so beeindruckt, dass sie sich davon beeinflussen ließ ...

... War damit der Widerstand der Konkurrentin gebrochen?

Ich denke schon, dass Blanka sich beeinflussen ließ – an besagtem Tag übersprang sie lediglich 1,92 m. Arianes hohe Einstiegshöhe war ein psychologischer Trick, der aber nicht immer klappen muss. Meiner Ansicht nach stellt es immer eine Belastung dar, wenn ein Athlet den Wettkampf verfolgt und sieht, dass ein Konkur-



Ariane Friedrich überspringt 2,06 m, stellt damit einen neuen deutschen Rekord auf und gewinnt das ISTAF 2009.

imago/Camera 4

„Allgemeine Sprungkrafttests beispielsweise sind nur bedingt aussagefähig, weil sie lediglich einen Teilaspekt messen. Wenn bei einem Jump-and-Reach-Test Schüler oder Athleten aus Wurfdisziplinen bessere Testwerte erzielen als Hochspringer, heißt das noch lange nicht, dass sie auch besser im Hochsprung sind.“

„Ariane springt während unserer Technikeinheiten nicht mehr über die Latte...“

„Wenn der Athlet den Anlauf- und Absprung-Komplex richtig im Griff hat, ist der Flug über die Latte eine Folgekette von dem, was vorher eingeleitet wurde.“

rent ganz spät einsteigt. Dann kriegt er Manschetten vor dieser extrem hohen Einstiegshöhe, wird unsicher und denkt: „Was hat der denn für ein Pfund drauf?“

Und wie handhabt Ihre Athletin diese Situation?

Ariane beobachtet ihre Konkurrentinnen im Wettkampf nicht. Wenn es erlaubt ist, lenkt sie sich mit Musik ab oder schaut von der Anlage weg, damit sie die Konkurrentinnen nicht springen sieht.

In vielen Sportarten informiert man sich gezielt über die Konkurrenz und beobachtet sie – hat Ihre Athletin schon immer weggeschaut?

Nein, im Gegenteil. Früher hat sie versucht, mit

der Konkurrenz zu spielen, und das Publikum zum Klatschen animiert. Außerdem hat sie sich während des Wettkampfs mit anderen Athletinnen unterhalten. Irgendwann habe ich zu ihr gesagt: „Ariane, wenn das Umfeld wichtiger ist als der Wettkampf, dann wirst Du Dich nie voll entfalten können. Das geht nicht, Du musst zu Dir selbst finden!“. Seither geht sie voll konzentriert an die Wettkämpfe heran und hat ihre individuelle Strategie entwickelt.

Welchen Einfluss können Sie im Wettkampf auf Ihre Athletin ausüben?

Über Jahre hinweg – und das braucht Zeit und gegenseitige Gewöhnung – haben wir gezielte Kommunikationsmuster entwickelt. Während eines Wettkampfes haben wir ständig Kontakt, d.h., vor jedem Sprung kommt ein Blick oder ein Zeichen von ihr, und ich kommuniziere mit ihr.

Was ist das Erfolgsgeheimnis Ihres Athleten-Trainer-Gespans?

Wir haben eine ganz besondere Verbindung, die viel tiefer geht als bei anderen Athleten-Trainer-Kooperationen. Über die Jahre und durch die gemeinsamen Erlebnisse hat sich eine extreme Vertrauensbasis entwickelt. Durch das tiefe Vertrauen inspirieren wir uns gegenseitig und sind wie ein eingeschworenes Team.

Vielen Dank für die Einblicke in Ihre Trainings- und Wettkampfarbeit. Ihnen und Ihrer Athletin wünschen wir alles Gute und viel Erfolg.

*

Auf der nächsten Doppelseite folgt ein Interview, das Eva Pfaff für „Leistungssport“ mit Ariane Friedrich und Günter Eisinger führte.



Sportmanagement (MBA)

Sportökonom (FH)

Fußballmanagement

Mentaltraining

Erwerben Sie am IST-Studieninstitut anhand hochwertiger Weiterbildungen umfangreiches Fachwissen und anerkannte Qualifikationen – und das berufsbegleitend! Auf persönliche und kompetente Betreuung können Sie sich bei uns verlassen.

Überzeugen Sie sich selbst!

Broschüre mit umfassendem Weiterbildungsangebot kostenfrei unter Tel. 0800/478 0800 oder www.ist.de



„Für mich bedeutet Wettkampf ‘fight’“

Interview mit Ariane Friedrich und Trainer Günter Eisinger

Ariane Friedrich (25) startet seit 2003 für die LG Eintracht Frankfurt und wird von Günter Eisinger trainiert. Ihre bisher größten Erfolge sind in Tab. 1 aufgelistet. Ihre persönliche Bestleistung steigerte sie jüngst beim ISTAF in Berlin auf die deutsche Rekordhöhe von 2,06 m. Sie gehört der Sportfördergruppe der hessischen Polizei an und ist angehende Polizeikommissarin.

Frau Friedrich, wie lange kennen Sie Ihren Trainer Günter Eisinger schon?

Friedrich: Günter kenne ich schon aus dem Kader-Training. Als HLV-Kader-Trainer hat er mich gesichtet und meine Entwicklung von 2001 an beobachtet.

Seit 2003 ist Günter Eisinger Ihr Trainer und seit einiger Zeit auch Ihr Manager. Wie hat sich die Beziehung Athletin-Trainer entwickelt?

Friedrich: Diese Beziehung ist eines unserer Erfolgsgeheimnisse. Wir ergänzen uns als Team und haben ein tiefes Vertrauen zueinander. Dieses Vertrauen hat sich meinerseits allerdings erst in den letzten drei Jahren entwickelt. Vorher ging es bei mir nicht immer so gut voran und manchmal habe ich an Günters Programm gezweifelt ...

... Was hat Ihre Zweifel ausgelöst?

Friedrich: In meinem Privatleben und meiner Freizeit ging ich eigene Wege, die auf seine Kritik stießen. Damals hatte ich gedacht, er verstünde mich nicht. Rückblickend war ich sicherlich schwierig und hatte mich von Günter abgekapselt.

Wie haben Sie ihre unterschiedlichen Standpunkte annähern können?

Friedrich: Der große Wandel kam nach unserem klärenden Gespräch. Da habe ich seinen Standpunkt und auch seinen Schmerz verstanden, als er zu mir sagte: „Ich investiere so viel Zeit und Energie in Dich und sehe immer nur, wie Du das verhunzt. Das sind Dummheiten und das tut mir weh. So können wir nicht weiter arbeiten!“.

Sie sind nach dem Abitur zum Trainieren und Studieren nach Frankfurt gezogen. Welchen Einfluss hatte dieser Schritt auf Ihr Leben?

Friedrich: Für mich als junge Frau war das ein krasser Schritt. Bis zum Abitur wohnte ich auf dem Land, bin zur Schule gegangen und habe Leistungssport betrieben. In dieser Zeit war ich immer die Außenseiterin, die nur ihren Sport kannte, ständig auf Wettkämpfen war und nie Parties mitfeiern konnte. Dann kam ich nach Frankfurt aufs Internat und wurde von Gleichgesinnten mit offenen Armen empfangen. Diese Sportlerkollegen haben genau so gedacht und gelebt wie ich. Das war eine andere soziale Situation und ich fühlte mich akzeptiert ...

... Eine neue Welt?

Friedrich: Ja, das war eine neue Welt. Die habe ich erkundet und das hat Spaß gemacht. Darüber habe ich allerdings sehr oft den Fokus für den Sport verloren. Dazu kam noch, dass ich zum ersten Mal komplett von meiner Familie abgenabelt war. Zunächst

TAB. 1 Erfolge

2009	Hallen-Europameisterin
2008	7. der Olympischen Spiele von Peking Siegerin Europa-Cup Siegerin Hallen-Europa-Cup
2008	Deutsche Meisterin (auch 2004, 2007)
2009	Deutsche Hallenmeisterin (seit 2006)
2003	U20-Europameisterin

Größte Erfolge von Ariane Friedrich

TAB. 2 Entwicklung

Jahr	Alter	Höhe
2001	17	1,81 m
2002	18	1,82 m
2003	19	1,88 m
2004	20	1,92 m
2005	21	1,90 m
2006	22	1,91 m
2007	23	1,94 m
2008	24	2,03 m
2009	25	2,05 m (Halle) 2,06 m (Freiluft)

Leistungsentwicklung von Ariane Friedrich

hat mir das sehr gefallen, aber schließlich habe ich die Familiengeborgenheit schon vermisst.

Kommen wir zu Ihrer sportlichen Entwicklung. Alle Höhen, die Sie seit 2005 bewältigt haben, erfordern ein intensives Training und Disziplin ...

Friedrich: ... bis 2006 habe ich mich meiner Meinung nach mehr auf mein Talent verlassen, als zielgerichtet zu trainieren. Und dann kam der Bruch ...

... War das der Zeitpunkt, wo Sie und Ihr Trainer ernsthaft geredet haben?

Eisinger: Dieses Gespräch war der Schlüssel für ihre spätere Entwicklung. Das waren viele kleine Schritte, die in der Summe eine große Veränderung bewirkt haben (s. Leistungsentwicklung in Tab. 2). Seit dieser Zeit hat Ariane mit mehr Disziplin gearbeitet und ein ganz anderes Bewusstsein für ihren Leistungssport entwickelt.

Wenn wir von Ihrer Leistungsentwicklung und Disziplin sprechen, spielt Ihr Gewicht da auch eine Rolle. Wie hat es sich verändert?

Friedrich: Bis 2007 habe ich bei einer Größe von 1,79 m 62 kg gewogen, was für den Hochsprung „echt propper“ war. Dann haben wir im Aufbautraining Ende 2007 beschlossen, jetzt müsse das Gewicht mehr kontrolliert werden. Zwischen den Jahren fing ich an abzunehmen und habe mit Unterstützung eines hervorragenden Ernährungsberaters mein eigenes System entwickelt. Man muss herausfinden, auf welche Diät man gut reagiert und inwieweit sie dem Sport zuträglich ist.

Im Jahr 2008 haben Sie einen großen Leistungssprung gemacht – wie viel wogen Sie da ungefähr?

Friedrich: 57 kg – und dieses Gewicht halte ich bis heute.

D.h., Sie haben Ihr Körpergewicht um ca. 8 Prozent reduziert – das ist ein riesiger Schritt ...

Eisinger: ... Ja, Ariane hat viel abgenommen, aber damit liegt sie im Bereich der Top-Hochspringerinnen, die alle zwischen 57 und 58,5 kg wiegen. Und so lange sie sich – das kann man an den Zubringerwerten (speziell im Kraftbereich) erkennen – auf einem rundum hohen Leistungsniveau bewegt und auch gut fühlt, bestehen gesundheitlich keine Bedenken.

Friedrich: Im Moment wiege ich rund 58 kg und mein erster Wettkampf steht an. Dieses Gewicht möchte ich momentan nicht reduzieren, weil ich das Gefühl habe, „es ist alles richtig so“.

Auf was achten Sie bei Ihrer Ernährung?

Friedrich: Den Tag fange ich kohlenhydratreich an, damit ich lange gesättigt bin – mit Vollkornbrot und Haferflocken mit Honig, und später gibt es einen Apfel. Am Mittag esse ich hauptsächlich Eiweiß, Gemüse und Salat. Meine letzte Mahlzeit am Tag nehme ich vor 20.00 Uhr ein. Auf meiner Homepage www.arianefriedrich.de ist dies unter der Rubrik „Kein Hungern“ nachzulesen.

Ein wichtiges Maß für Ihre Leistungsentwicklung sind die Kraftwerte. Können Sie uns in diesem Bereich einige Kennwerte nennen?

Friedrich: In der Wettkampfsaison trainieren wir im Krafraum u.a. Kniebeugen, Reißen und Umsetzen jeweils in Dreier-Serien. Meine Bestleistung in der Dreier-Serie beim Reißen ist 55 kg, beim Umsetzen 75 kg.

Eisinger: Alle Testleistungen im Kraftbereich rufe ich bei Ariane nur in der Dreier-Serie und nicht als Einzelversuch ab. Die Tests in Dreier-Serien sind ungefährlicher, weil der Athlet durch den Bewegungsfluss nicht so stark verkrampft, wodurch die Gefahr einer Verletzung deutlich reduziert wird.

Trainingsleistungen sollten im Wettkampf abgerufen werden.

Wie gehen Sie in einen Wettkampf?

Friedrich: Von mir existieren mehrere Gesichter, eines davon ist das Wettkampf-Gesicht. Das zeigt die Konzentration auf den Wettkampf. Für mich bedeutet Wettkampf „fight“, und auf meiner Homepage stelle ich das auch so dar – zukünftige Wettkämpfe stehen dort unter dem Stichwort „Kampfpläne“.

Meinen Sie, Sie müssten Ihre Einstellung und Ihr Verhalten erklären, oder treten Sie im Wettkampf einfach so auf, wie Sie sind?

Friedrich: Manchmal habe ich schon das Gefühl, dass ich mich erklären muss. Aber das heißt nicht unbedingt, dass ich mich deshalb ändere. Z.B. haben meine Wettkampf-Accessoires einen funktionellen Hintergrund: die Sonnenbrille trage ich wegen meiner sehr lichtempfindlichen Augen und die Kompressionssocken mit den Kniestrümpfen halten meine Waden während des Wettkampfs fit und gut durchblutet.

Wie reagieren Sie auf Top-Leistungen Ihrer Konkurrenz – Blanka Vlasic ist mit 2,05 m in die Saison 2009 eingestiegen.

Friedrich: Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass mich das nicht kümmert. Aber ich versuche, es auszublenden und mich auf mein Training und die kommenden Aufgaben zu konzentrieren.

Wie erleben Sie Ihre Konkurrenz im Wettkampf und welchen Einfluss hat diese auf Sie?

Friedrich: Die Konkurrentinnen beeinflussen mich indirekt, denn ich merke, dass sie mich herausfordern. Ich messe mich gerne mit anderen, denn nur das direkte Duell kann zeigen, wer im Moment besser ist. Trotzdem lasse ich mich durch die Konkurrenz nicht beirren und schaue nicht hin.

Wie kam es zu Ihrer Methode des „Nicht-Hinschauens“?

Friedrich: Diese Methode hat Günter schon bei seinen früheren Athleten – z.B. bei Gerd Nagel – erfolgreich angewendet. Ich habe festgestellt, dass ich damit auch sehr gut zurechtkomme. Wenn man sieht, dass eine Konkurrentin mit großem Abstand über 1,90 m springt, potenziert man diese Höhe und denkt: „Oh je, die springt heute locker 2 Meter ...“, was irritiert.

... Die allgemeine Verunsicherung?

Friedrich: Die Gedanken, was die Gegnerinnen leisten können, haben mich gestört. Insofern ist es eine Sicherheitsmaßnahme, dass ich wegschaue, damit ich bis zum Ende stark und angriffslustig springe. Nicht-Hinschauen ist nicht jedermanns Sache, aber mir hilft es. Wenn die Konkurrentinnen springen, schaue ich entweder auf den Boden, nach rechts, nach oben oder ich mache die Augen zu.

Heißt das, Sie sind im Wettkampf drin, fokussieren aber nur auf die eigene Leistung?

Friedrich: Ich bin komplett im Wettkampf drin und weiß, bei welcher Höhe wir angekommen sind. Um das zu erfahren, muss und will ich aber die Konkurrenz nicht beobachten. Stattdessen habe ich meinen Fokus, weiß, auf welcher Konzentrationsstufe ich bin und was ich machen muss, um meine beste Leistung zu bringen.

Vielen Dank für die Informationen zu Ihrem Erfolgsgeheimnis und für die Erläuterungen Ihrer Trainings- und Wettkampfmethoden. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für die WM in Berlin und die kommenden Jahre.

*

Die Autorin

Eva Pfaff ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980 bis 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