

Eva Pfaff

„Die beiden Disziplinen sind vom Wesen, den Trainings, den Belastungen und den konditionellen Fähigkeiten komplett unterschiedlich.“

Interview mit Hermann Weinbuch, Cheftrainer der Nordischen Kombinierer im Deutschen Ski-Verband (DSV)

Hermann Weinbuch gehörte als Aktiver mit dem Gewinn von drei Weltmeistertiteln (1985 Einzel und Team, 1987 Team) und des Gesamt-Weltcups (1985/86) zu den erfolgreichsten deutschen Wintersportlern.

Danach absolvierte er das Diplom-Trainer-Studium an der DSB-Trainerakademie in Köln und gehörte 1989 zu den ersten Absolventen.

Seit 1996 arbeitet er als Bundestrainer und konnte mit Athleten wie Ronny Ackermann und Eric Frenzel an seine eigenen Erfolge als Nordischer Kombinierer anknüpfen. Wir trafen Hermann Weinbuch und sein Trainer-Team (siehe Kasten) beim Weltcup in Schonach und sprachen über seine Aufgaben als Cheftrainer im DSV.

Eingegangen: 6.3.2013



©: imago/Sven Simon

weisen kennenlernen. Z.B. kann man einen Sprung aus Sicht der Technik oder aus einer psychologischen Warte einschätzen. Durch den Austausch mit den Kollegen hat sich mein Erfahrungsschatz vergrößert, was mich auch persönlich weitergebracht hat.

Und wer lenkt den unterschiedlichen Input in eine Richtung, gibt im Team den Ton an?

In der Mehrzahl der Fälle sind wir der gleichen Meinung. Wenn sich unsere Ansichten unterscheiden, wäge ich noch eine Weile ab und treffe dann eine Entscheidung. Wenn die Trainerkollegen mir im Nachhinein zustimmen, stärkt das meine Autorität in der Gruppe.

Sie loben die Kooperation mit Ihren Kollegen. Wer arbeitet als Betreuer und welche Aufgaben haben sie?

Zum Kern des gut eingespielten und direkt mit der Mannschaft arbeitenden Trainer-Teams gehören Holger Bauroth (Lauftrainer), Kai Bracht und seit gut zwei Jahren Ronny Ackermann (beide Sprungtrainer). Hinzu kommt Peter Dick, der für die wissenschaftliche Diagnostik verantwortlich zeichnet. Dies betrifft die gesamte Trainingsdokumentation, Geschwindigkeitsanalysen und die Aufbereitung der Videoaufzeichnungen.

Wo werden die Videoaufnahmen gemacht und wie werden die Aufzeichnungen eingesetzt?

Peter Dick steht bei den Sprungtrainern auf dem Trainerturm am Schanzentisch. Die Aufnahmen unserer Athleten überspielt er direkt in ein Videoanalyse-Programm auf seinem Computer und stellt sie für die Trainer bereit. Sobald die Athleten wieder oben an der Schanze sind, können die Sprünge besprochen werden.

Und aus welcher Position beobachten Sie die Sprünge?

Während unsere Sprungtrainer Ronny Ackermann und Kai Bracht speziell den Absprung anschauen, stehe ich weiter unten, um die Luftphase zu beobachten. So sehe ich – bis auf den Absprung – die gesamte Flugkurve eines Sprungs.

Herr Weinbuch, Sie wollten Ihr Amt als Cheftrainer der Nordischen Kombinierer vor einiger Zeit niederlegen. Wie kam es dazu?

Ja, ich wollte vorletztes Jahr aufhören. Zwar erfüllt mich mein Beruf, denn ich wollte immer Trainer werden und es macht mir Riesenspaß; aber die Ansprüche an einen Betreuer im modernen Leistungssport sind mit einem Familienleben nur schwer in Einklang zu bringen. Für die Aufgaben ist man sehr viel unterwegs und auf Dauer kostet es extrem viel Kraft, immer Leistung auf Top-Niveau zu bringen und die Verantwortung zu tragen.

Was bedeuten diese Erkenntnisse für Sie?

Insgesamt bin ich schon lange, seit 1996, als Bundestrainer tätig. Das sind jetzt 17 Jahre, und wenn ich noch bis zu den Olympischen Spielen in Sotschi weitermache, 18 Jahre! Das ist eine „brutal lange Zeit“, um immer wieder Athleten in die Weltspitze zu bringen, mit ihr zu konkurrieren und Erfolge zu erreichen. Heutzutage merke ich, dass es mir oder der ganzen Familie gut täte, wenn mein Leben etwas ruhiger wäre ...

... fühlen Sie sich müde oder finden Sie keinen Zugang mehr zu den Athleten?

Die Zeit bisher war sehr intensiv, aber, wie gesagt, arbeite ich gerne mit jungen Athleten und betreue sie in ihrer Entwicklung. Diese Seite der Arbeit macht mir viel Freude. Manchmal wundere ich mich, dass ich bei den Aktiven noch so viel Gehör finde. Aber durch den regen Austausch und die Mitarbeit meiner Assistenz-Trainer bekommen wir immer wieder neue Impulse und entwickeln uns stetig weiter ...

... überlassen Sie dann den Kollegen Ihre Arbeit?

Die Zusammenarbeit mit meinen Kollegen ist so vertrauensvoll, dass ich mich zeitweise zurückziehen und in die Beobachter-Rolle schlüpfen kann. Sobald ich merke, „jetzt muss ein anderer Weg eingeschlagen werden oder jetzt brauchen sie meine Hilfe“, greife ich mehr ins Geschehen ein.

Sie hatten über die Zusammenarbeit mit Kollegen gesprochen. Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?

Über die Jahre durfte ich mit wechselnden Trainern kooperieren und unterschiedliche Sicht-

Welcher Phase kommt beim Skispringen die größte Bedeutung zu?

Zu einem gelungenen Sprung gehört neben einer schnellen Anfahrt ein punktgenauer Absprung. Wenn an dieser Stelle etwas verkehrt läuft, hat der Springer sofort ein paar Meter verloren. D.h., der Dreh- und Angelpunkt ist der Absprung und die Flugphase baut darauf auf.

Wie viel Zeit oder Raum hat ein Springer für den „punktgenauen Absprung“?

Der Springer hat ungefähr 26 Hundertstelskunden für den Absprung, d.h. die Absprunglänge beträgt ca. vier bis fünf Meter. Wenn man bei einer durchschnittlichen Anlaufgeschwindigkeit von 90 km/h nur eine Zehntelsekunde später abspringt, erfolgt der Absprung schon einen halben Meter weiter unten.

Was bedeuten diese Daten für Ihre Betreuung?

Da ein Absprung höchste Bewegungspräzision erfordert, ist es schwierig, in diesen Prozess einzugreifen. Jeder Eingriff, jede Veränderung geht zu Lasten des Bewegungsflusses. D.h., wenn ein Springer auf gewisse Punkte achten soll, kann eine mentale Verzögerung auf den Bewegungsfluss beim Absprung einwirken und ihn stören. Daher müssen wir als Betreuer unsere Hilfen möglichst kurz und prägnant halten.

Wann und wie müssen Sie beim Skispringen eingreifen?

Sowie sich auch nur ein Fehler in die komplexe Bewegung eingeschlichen hat, entsteht die Frage: „Geh ich ins Detail oder versuche ich, den Fehler über leichtere Aufgaben zu beseitigen?“

Was verstehen Sie unter „leichtere Aufgaben“?

Eine leichtere Aufgabe bekommen wir z.B. durch eine höhere Anlaufgeschwindigkeit bei unseren Trainingssprüngen. Dabei starten wir ein paar Balken höher, sodass der Athlet beim Absprung eine höhere Geschwindigkeit erreicht. Allein dadurch gelingt es, wieder einen Gesamtfluss in die Anlauf- und Sprungbewegung zu bringen.

Nehmen wir an, der Athlet hat seinen Sprung gemacht und kommt zur Videoanalyse. Welche Informationen bekommt er und wie stimmen Sie sich mit den Kollegen ab?

In einer Wettkampf-Phase geben wir generell weniger Input. Anders als im Training konzentrieren sich die Informationen dann auf ein paar wesentliche Dinge.

Vorrangig nutzen wir die Videoanalysen beim Wettkampf, um das Gefühl des Springers mit den Aufnahmen abzugleichen und etwaige Hilfen zu geben. Wir sind drei Beobachter-Trainer und wir sprechen uns ab, wer dem jeweiligen Athleten welches Feedback gibt. Diese Absprache ist wichtig, denn es können nicht alle drei Beobachter auf den Springer einreden.

Wie erreichen Sie diese Abstimmung unter den Trainer-Experten?

Grundsätzlich müssen wir als Trainer „die gleiche Sprache sprechen“ und die gleiche Philosophie von einem Sprung bzw. der Technik haben. Diese Aspekte werden im Vorhinein abgeglichen und ich nehme nur Personen ins Trainer-Team, die eine ähnliche Denkweise vom Springen haben.

Während des Wettkampfs sind wir über Funk verbunden und tauschen uns zu jedem Sprung sofort aus. Da müssen alle alles mithören und überlegen, ob zusätzliche Informationen helfen. In dieser Situation gilt es, schnell und zielgerichtet zu arbeiten und den Athleten nach Bedarf zu unterstützen.

Gibt es neben Videoaufnahmen weitere Möglichkeiten der Beurteilung beim Skispringen?

Eine Möglichkeit ist das persönliche Auge, außerdem die Erfahrung eines Skisprungexperten. Aus meiner aktiven Zeit und während der

„Während des Wettkampfs sind wir über Funk verbunden und tauschen uns zu jedem Sprung sofort aus.“

„... trotz aller messbaren Daten spielt die Expertise, das „Gefühl vom Auge“ eine wichtige Rolle.“

Trainerkarriere habe ich so viele Sprünge im Gedächtnis, dass ich jeden neuen Sprung mit den individuellen Fähigkeiten eines Springers und meinen Eindrücken abgleichen kann.

Auf Seiten der Wissenschaft hilft uns das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT). Mit Hilfe des IAT haben die Skispringer ein Technikleitbild entwickelt, das eine Weltstandsanalyse mit den zehn besten Springern der Welt beinhaltet.

Was bringt das Technikleitbild?

Anhand des Leitbilds können wir die Winkel bei einem Sprung einschätzen: wo sind die Skier, wie nah sind sie am Körper, wie plan sind sie, etc. Das Technikleitbild gibt uns Vergleichswerte, schult das innere Auge und gibt uns An-

haltspunkte, wie der ideale Sprung aussehen sollte. Aber trotz aller messbaren Daten spielt die Expertise, das „Gefühl vom Auge“ eine wichtige Rolle.

Können Sie das näher erklären?

Bei der intensiven Beobachtung der Springer kann man gut einschätzen, wann einer von der Luft getragen wird oder ob er schnell in der Luft ist. Diese sicht- oder spürbaren Faktoren geben uns entscheidende Hinweise, wo ein Springer z.B. bremst oder in der Luft steigt bzw. Geschwindigkeit und damit Meter im Flug verliert. Da jeder einen eigenen Sprungstil und eine andere Flugkurve hat, vergleiche ich die individuell-ideale Kurve mit dem aktuellen Sprung. Es wäre hilfreich, wenn man diese „Daten“ – d.h. die Flugkurve und die Geschwindigkeit – per Video aufnehmen und analysieren könnte. Aber so weit sind wir noch nicht.

Die Trainer sind an der Schanze platziert. Wie geben Sie Feedback zu Fehlern des Springers?

Fehler geschehen meistens am Schanzenstisch. Unterhalb des Schanzenstisches sehe ich nur Auswirkungen der Fehler. Meine Beobachtung gebe ich an die Kollegen weiter mit Hinweisen wie: „Er hatte den Ski zu steil in der Luft, er ist nicht 'übergekommen, er hat zu wenig Länge beim Sprung, er hat da und da Geschwindigkeit verloren oder er hat zu wenig Ski gehabt“.

Meine Informationen gleicht Ronny mit seinen Eindrücken – „er war zu spät am Schanzenstisch, darum ist der Ski zu steil gekommen“ – und mit den Videoaufnahmen ab. Danach bekommt der Aktive die Korrektur für seinen Sprung.

Weshalb sind Videoanalysen notwendig?

Die Absprungphase ist so schnell, dass Videoaufnahmen mit Standbildern und Zeitlupen ungemein bei der Sprunganalyse helfen. Deshalb ist es wichtig, dass unser Wissenschaftler vom Trainerturm filmt, die Bilder sofort zur Verfügung stellt und damit unsere „Live“-Beobachtungen unterstützt. Außerdem können wir die objektiven Daten mithilfe eines Videoprogramms nochmals bearbeiten und das Ab-

Das Team um Hermann Weinbuch



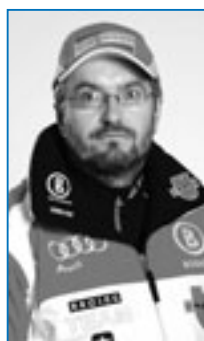
Holger Bauroth, Lauftrainer



Kai Bracht, Sprungtrainer



Ronny Ackermann, Sprungtrainer



Peter Dick, Diagnostiker

© image/Sven Simon (4)

sprungverhalten mit genauen Winkelmaßen analysieren.

Die beiden Disziplinen der „Nordischen Kombination“ erscheinen mir ziemlich gegensätzlich ...

... ja, die beiden Disziplinen sind vom Wesen, den Trainings, den Belastungen und den konditionellen Fähigkeiten komplett unterschiedlich. Und wenn man Skispringer und Langläufer als Athleten-Typen betrachtet, so können sie auch äußerst unterschiedlich sein.

Wie würden Sie die Charaktere in den einzelnen Sportarten beschreiben?

Bei den Skispringern gibt es beispielsweise viele, die risikobereiter sind, schnelle Autos lieben und nicht unbedingt jeden Tag 5 oder 6 Stunden trainieren (wollen). Sie leben von ihrer Spontaneität und auf Bayerisch würde man ihre Einstellung zum Springen so beschreiben: „I bin a verreckter Hund und hau mi jetz da runter“. Dagegen ist ein Langläufer vom Wesen her zielstrebig, fleißig, ruhig und beständig. D.h., von der physischen und vor allem der mentalen Seite sind die Einzelsportler bzw. unsere Disziplinen konträr.

Wie „ticken“ Ihre Athleten und was bedeutet das für die Betreuung?

Meistens haben wir es in der Nordischen Kombination mit „Mischtypen“ zu tun, die individuelle Tendenzen zeigen, sich aber nicht direkt einer Kategorie zuordnen lassen. Die Unterschiede fangen schon damit an, ob sie (mehr) vom Langlaufen oder Springen kommen oder ob sie beide Disziplinen verkörpern. Wenn man so will, gibt es (mindestens) drei verschiedene Typen und alle drei können in unserem Sport erfolgreich sein. Das macht die Arbeit mit den Athleten auch so interessant, da ihre Talente sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können.

Können Sie uns ein Beispiel geben, was ein Talent in der Nordischen Kombination auszeichnet und wie Sie damit umgehen?

Ein Athlet, dessen Stärken z.B. im Springen liegen, besitzt eine sehr gute Koordination, ein ausgeprägtes Feingefühl und damit ein besonderes Bewegungsgefühl. Zusätzlich wird er ähnlich schnellkräftig sein wie ein Sprinter aus der Leichtathletik.

Mit diesen Voraussetzungen hat ein Athlet riesige Vorteile im Springen, aber gleichzeitig eher Nachteile beim Laufen. Andersherum hat ein ausdauernder Athlet Stärken im Laufen und Schwächen im Springen.

Wie gehen Sie mit den Stärken und Schwächen um?

In der Nordischen Kombination gibt es viele Athleten mit einer größeren Schwäche, die immer ein leistungslimitierender Faktor sein wird. Aber wir versuchen eine Gratwanderung, indem wir die Schwächen verbessern (wollen), ihnen aber nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken.

Wonach wägen Sie die entsprechenden Trainingsinhalte ab?

Wir müssen entscheiden, in welchem Bereich wir einen Athleten schneller und effektiver entwickeln wollen und welche Dinge man weglassen kann. Danach richtet sich u.a. die spezifische Belastungsstruktur für das ganze Jahr. Außerdem passen wir die Trainingsinhalte den individuellen Bedürfnissen der Athleten an. Da jeder Einzelne anders belastbar ist, d.h., einen anderen Trainings- und psychischen Zustand hat, ist es sehr spannend, die Kombination von Trainingsinhalten effektiv zu steuern.

Welche Inhalte haben sich in der Nordischen Kombination seit Ihrer aktiven Zeit verändert?

Heutzutage haben wir wesentlich mehr Wettkämpfe als früher. Während es zu meiner Zeit acht bis zehn Weltcups gab, finden heute jedes Wochenende zwei Wettkämpfe statt – insgesamt kommen wir auf ca. 27 Weltcups (Tab. 1) in einer normalen Saison.

Darüber hinaus wurde das Wettkampfformat verändert – es gibt nur einen Wertungssprung pro Weltcup und ein Verfolgungsrennen, bei dem gemäß der Rangfolge nach dem Springen gelaufen wird.

Hatten die Veränderungen Konsequenzen für die Wettkämpfe?

Die Leistungsdichte hat in der Nordischen Kombination enorm zugenommen und damit verringerten sich die Abstände zwischen den Athleten. Mit dem Wettkampfformat veränderte sich auch die Belastungsstruktur. Heute werden die 10 km nicht nur schnell, sondern im Verfolgungsrennen taktisch(er) gelaufen. Diese

Taktik richtet sich nach Ausgangslage und den Möglichkeiten des Athleten.

Können Sie uns Beispiele dazu geben?

Liegt ein Athlet z.B. auf den vorderen Rängen, kann er das Skilanglaufen verhaltener angehen, Kraft sparen und sie dann für einen Endspurt nutzen. Wenn er nach dem Springen hinten liegt, ist die Situation komplett anders. Dann muss der Athlet laufen, was das Zeug hält. Man sieht es immer wieder: Die Athleten geben Vollgas und schließen zur Konkurrenz auf. Aber zum Schluss – in der letzten Runde – haben sie meistens ihr Pulver verschossen und sind chancenlos gegenüber den anderen. Daher ist das Springen heute noch wichtiger, weil man dort den Grundstein für ein taktisches Rennen legt.

Wie hat sich die Trainingsplanung aufgrund des modernen Wettkampfkalenders verändert?

An der Grundstruktur der Trainings- und Wettkampfblocke hat sich nichts geändert. Nach dem letzten Wettkampf Ende März bekommen die Athleten vier Wochen Pause. In dieser Zeit soll sich der Körper wirklich erholen. Und am 1. Mai beginnen wir dann mit dem Aufbau für die nächste Saison.

Haben Sie auch mal andere Varianten eines Trainingsaufbaus probiert?

Ein paar Mal haben wir versucht, ohne Pause durchzutrainieren, um den Schnee zu nutzen und mehr Kilometer im Langlaufen zu machen. Aber das war nie förderlich für die Gesamtleistung.

Warum war dieses „pausenlose Training“ nicht besser?

Ohne Pause hat das Training nicht so richtig gefruchtet, weil der Körper von der ganzen Saison noch zu ausgelaugt war. Und in einem müden Zustand erreicht ein Training nicht die anabole

Wie eng viele Entscheidungen mittlerweile sind, zeigt der Zieleinlauf im 10-km-Rennen bei der Nordischen Ski-WM 2013 (v.l.n.r.): Mario Stecher (AUT, 2. Platz), Jason Lamy Chappuis (FRA, Weltmeister), Björn Kircheisen (3. Platz) und Eric Frenzel (4. Platz): 5 Zehntelsekunden trennten den Viertplatzierten vom Weltmeister!

imago/Camera 4



Wirkung, die es haben sollte. Im Gegenteil, die Athleten werden noch müder.

Können Sie uns Zahlen nennen zum Trainingsumfang im Laufen und Springen?

In der Weltklasse kommen wir auf 6000 km Laufen im Jahr. Diese Kilometer verteilen sich auf Joggen, Skirolllaufen, Skilanglaufen und Radtraining. Die Rad-Kilometer werden durch 2,5 geteilt, um die Leistung im Rahmen des Ausdauer-Trainings vergleichbar zu machen.

Wir könnten den Trainingsaufwand auch in Stunden ausdrücken, aber für die Motivation hören sich einige 1000 Kilometer besser an als: „Ich hab' X Stunden trainiert“.

Insgesamt trainieren wir heutzutage weniger im Laufbereich, weil die Gesamtbelastung im Winter wesentlich höher ist als früher. Zu mehr reicht die Zeit auch nicht, denn die Athleten sollten bei der hohen Anzahl an Wettkämpfen und deren Format ausgeruhter und „spritziger“ sein als früher.

Wie viele Sprünge machen Ihre Athleten im Jahr?

Die Anzahl der Sprünge ist pro Athlet und aufgrund der jeweiligen Trainingsschwerpunkte unterschiedlich. Insgesamt liegen die Athleten bei 400 bis 600 Sprüngen pro Jahr!

In welchen Bereichen gibt es weitere Modernisierungen?

Das Material und die Technik sind – wie in allen anderen Sportarten auch – moderner geworden. Dagegen sind die konditionellen Fähigkeiten der Weltspitze, gemessen an den Laborwerten (Ausdauer- und Sprungkraftwerte), ungefähr gleich geblieben.

Das überrascht mich! Haben sich die Leistungen nicht verbessert?

Die allgemeinen körperlichen Voraussetzungen sind heute in der Tat nicht besser, aber die Gesamtleistung und das Springen haben sich stark weiterentwickelt. Das Springen wurde viel technischer und durch das taktische Laufen gab es in der Disziplin auch Veränderungen.

D.h., die sportliche Leistung und die Anforderungen sind viel komplexer geworden und darauf müssen wir viel Trainingszeit verwenden. Die Athleten müssen u.a. explosiver laufen (können), denn Windschattenlaufen, das Endspurtverhalten und Zielsprints spielen heutzutage eine immer größere Rolle.

Inwiefern müssen die Athleten sich an das Wettkampfformat anpassen?

Ein Athlet muss heute mehr mit Kopf laufen und in sich hinein fühlen: „Wie viel hab' ich noch drauf, wie hoch ist das Laktat?“. Danach entscheidet sich, ob er beim Laufen noch Gas geben bzw. auf die Konkurrenz reagieren kann. Der Athlet sollte aufgrund eines guten Körpergefühls einschätzen können, ob er unter 10 mmol/l Laktat läuft und im Rennen noch zulegen kann. Viele spüren das nicht. Wenn das Laktat schon bei 12 oder 13 mmol/l liegt, ist ein langgezogener Endspurt von 1 oder 1,5 km

TAB. 1 Weltcup-Kalender der Nordischen Kombinierer 2012/13

Datum	Ort, Land	Wettkampf-Formate
23.-25.11.2012	Lillehammer, NOR	Gundersen NH HS 100/10.0 K
		Penalty Race HS 138/10.0 K
30.11.-2.12.2012	Kuusamo, FIN	Gundersen LH HS 142/10.0 K
		Team HS 142/2 x 7.5 K
13.-16.12.2012	Ramsau, AUT	Gundersen NH HS 98/10.0 K
		Gundersen NH HS 98/10.0 K
5./6.1.2013	Schonach, GER	Team HS 106/4 x 5 K
		Gundersen NH HS 106/10.0 K
11.-13.1.2013	Chaux-Neuve, FRA	Gundersen LH HS 118/10.0 K
		Team HS 118/2 x 7.5 K
19./20.1.2013	Seefeld, AUT	Gundersen NH HS 109/10.0 K
		Gundersen NH HS 109/10.0 K
26./27.1.2013	Klingenthal, GER	Gundersen LH HS 140/10.0 K
		Penalty Race HS 140/10.0 K
1.-3.2.2013	Sotschi, RUS	Gundersen LH HS 140/10.0 K
		Team HS 140/4 x 5 K
9./10.2.2013	Almaty, KAZ	Gundersen LH HS 140/10.0 K
		Gundersen LH HS 140/10.0 K
20.2.-3.3.2013	Val di Fiemme, ITA	<i>Nordische Ski Weltmeisterschaft</i>
		Gundersen HS 106/10.0 K
22.2.	Val di Fiemme, ITA	Gundersen HS 106/10.0 K
24.2.	Val di Fiemme, ITA	Team HS 106/4 x 5 K
28.2.	Val di Fiemme, ITA	Gundersen HS 134/10 K
2.3.	Val di Fiemme, ITA	Team Sprint HS 134/2 x 7.5 K
8.-10.3.2013	Lahti, FIN	Gundersen LH HS 130/10.0 K
		Team Sprint HS 130/2 x 7.5 K
15.-17.3.2013	Oslo, NOR	Gundersen LH HS 134/15.0 K
		Gundersen LH HS 134/15.0 K

Gundersen-Methode = Verfolgungsrennen: Umrechnung von Punkterückstand Springen in Zeitrückstand Laufen, NH = Normal Hill, LH = Long Hill, HS = Hill Size = Schanzengröße, K = Kilometer

physisch nicht möglich. Daher ist das „Feeling“ heute so wichtig.

Welche Bedeutung hat die Ausdauerleistungsfähigkeit beim Skilanglaufen und wie bauen Sie diese auf?

Ich bin ein Freund des Grundlagentrainings, der Basisarbeit. Trotz aller Modernisierungen oder Veränderungen im Leistungssport bedeutet die Grundlagenausdauer den Ursprung einer guten Laufleistung. Um Bestzeiten laufen zu können, brauchen die Athleten eine hohe anaerobe Schwelle. Daher verbringen wir 90 Prozent des Ausdauertrainings mit Grundlagen- und 10 Prozent mit Intervall-Training oder schnelleren Laufeinheiten.

Wie beeinflusst das Ausdauertraining die Sprungleistung?

Je schneller ein Athlet läuft und je höher das Laktat in der Muskulatur steigt, desto „stumpfer“ fühlt diese sich an. Und das ist kontraproduktiv für's Springen.

D.h., bei unserer Trainingsplanung müssen wir das Wechselspiel zwischen Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und Feingefühl für das Springen immer beachten. Physiologisch betrachtet widersprechen sich die Disziplinen ein-

fach – man kann nicht jeden Tag einen Berg mit 10 mmol Laktat hochlaufen und am nächsten Tag erwarten, spritzig von der Schanze zu springen.

Wir haben über die Aspekte Ausdauer und Explosivität gesprochen. Welche Rolle spielen die Themen Gewicht und Übertraining bei den Nordischen Kombinieren?

Unsere Athleten müssen stets auf ein gutes Verhältnis von Gewicht zu Leistung achten. Sie trainieren sehr viel, dürfen aber wegen ihres Fluggewichts nicht zunehmen. Insofern arbeiten wir mit unserem Training hart an der Grenze zum Übertraining und als Trainer muss man immer abwägen, wann man Akzente setzen kann und wann das Risiko einer Überbelastung zu hoch ist.

Und wie arbeiten die Athleten in dem Trainingsprozess mit?

Eine gewisse Selbstverantwortung der Aktiven ist für uns sehr wichtig. Die Trainer brauchen das Feedback der Athleten, um die Trainings- und Wettkampfplanung im laufenden Entwicklungsprozess individuell anpassen zu können.

Außerdem trainieren unsere Athleten in der Vorbereitung phasenweise alleine. Im Sommer haben wir einen Rhythmus, bei dem wir wechselweise fünf bis sechs Tage gemeinsam trainieren und die Athleten anschließend acht bis zehn Tage zu Hause mit einem eigenen Trainingsplan trainieren lassen.

Sie schilderten die Freude an Ihrem Beruf, ein Vertrauensverhältnis zu Ihren Trainerkollegen und eine gewisse Zurückhaltung als Cheftrainer. Was passiert, wenn die Erfolge ausbleiben und wie reagieren die Medien?

Um in der Weltspitze mithalten zu können, müssen wir unsere Arbeit stetig hinterfragen, immer neue Impulse setzen und uns – das betrifft alle: Athleten, Betreuer und Trainer – wei-

terentwickeln. In diesem Prozess können die Ergebnisse auch mal hinter den Erwartungen zurückbleiben.

In solchen Phasen ist die Öffentlichkeit schnell bei der Hand, kritisiert die Resultate und stellt die Leistungen des gesamten Teams in Frage. Da vermisste ich manchmal den Respekt für unsere intensive/komplexe Arbeit, die wir leisten.

Welche Reaktion würden Sie sich in einer solchen Situation wünschen?

In meinen Augen urteilt man hier oft zu schnell und nicht kompetent genug. Diese Kritik bringt die Arbeit im Leistungssport in einen Zwiespalt: einerseits arbeiten wir an einer langfristigen Leistungsentwicklung, andererseits sollen wir schnell Erfolge produzieren.

Ich wünsche mir, dass man den Athleten und Trainern mehr Vertrauen schenkt und hinter deren Arbeit steht. So eine Haltung würde unsere Entwicklung stärken und weniger erfolgreiche Phasen überstehen helfen.

Vielen Dank für das informative Gespräch. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team weiterhin viel Erfolg im Weltcup und auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Sotschi 2014!

*

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

Gespräch mit den Trainern der Nordischen Kombinierten am Tag vor dem Weltcup am 5./6.1.2013 in Schonach. Sie unterhalten sich über die Leistungen ihrer Athleten, den Zustand der Loipe, das Thema Material und diskutieren die weiteren Aufgaben für den kommenden Weltcup.

HW*: Wie schaut die Piste aus?

RA: Die Piste ist weich und die Veranstalter haben auch keine Schnee-Reserven mehr. Die Loipe enthält alle Sorten Schnee – das geht von Kunstschnee fest und sauber über Kunstschnee dreckig und weich bis eisig und dreckig. An anderen Stellen ist er mal grobkörnig oder mal faulig. Also, es ist alles dabei.

HW: Ist die Loipe schnell oder langsam?

RA: Es geht, eigentlich nicht so langsam. Aber dadurch, dass die Piste so weich ist, muss man am Rande des Schneebands, innen oder außen, fahren. Am besten geht's wohl meistens außen, wenn man eine Spur findet. In der Mitte sind die Spuren so tief, die sind so eingefahren, dass der Schuh schleift und man in den Kurven nicht richtig umtreten kann. Wenn man aus der letzten Abfahrt den letzten Anstieg hoch aus dem Windschatten heraus überholen will, muss man ein gutes Timing haben. Überholen geht fast nur aus der Abfahrt heraus, am Berg kannst du nicht mehr überholen, ...

HW: ... weil der Anstieg so schmal ist?

RA: Ja. Das waren die auffälligsten Dinge, die ich gesehen habe. Im Ziel hält die Piste gut, da war ich positiv überrascht.

EP: Wie viele Sprünge bekommen die Athleten zur Gewöhnung?

HW: Im Weltcup erhalten die Athleten zwei Probesprünge, danach sollte man den Rhythmus haben.

* HW – Hermann Weinbuch
 RA – Ronny Ackermann
 PD – Peter Dick
 EP – Eva Pfaff

PD: Diese kurze Gewöhnungsphase gibt es jedes Mal im Training auf unterschiedlichen Schanzen.

HW: Ich habe das Gefühl, dass wir in der Anfahrt (Anlaufgeschwindigkeit beim Springen) langsamer sind.

PD: Unsere Jungs sind um ca. 0,7 Sekunden langsamer und vor ca. zwei Jahren waren wir auch langsamer.

HW: Keine Ahnung, warum unsere Jungs so langsam sind! Wie schnell sind sie angelaufen?

PD: Eric (Frenzel) wurde mit 90,1 km/h gemessen.

RA: Der Durchschnitt vom Feld liegt zwischen 90,6 und 90,8 km/h. Und die schnellste Anlaufgeschwindigkeit war 91,1 km/h.

Ich habe das Gefühl, dass wir im ersten Durchgang noch relativ nah an der Konkurrenz dran sind. Da ist der Unterschied im Anlauf gar nicht so auffällig. Doch dann wird die Differenz größer. Die anderen können anscheinend zulegen und wir nicht.

HW: Ja. Die haben dann halt was und wir nicht. Es ist schon eine Materialschlacht bei uns, das ist Wahnsinn!

EP: Welches Material meinen Sie? Ski, Bindung oder Schuh?

HW: Ja, ... oder Anzug oder Wachs (Lachen). Auf der Suche nach dem Problem oder dem Vorteil kommen alle Aspekte des Materials in Frage. Unsere Konkurrenz macht scheinbar irgendetwas besser, das kann z.B. ein Wachs oder der Schliff, die Struktur der Ski sein – da gibt es verschiedenste Möglichkeiten.

EP: Wer kümmert sich um das Material?

HW: Das Thema Material ist sehr spannend, aber auch sehr kosten- und arbeitsaufwändig, gerade beim Springen. Weil es so wichtig ist, arbeiten wir mit relativ viel Personal zusammen. Für die Anzüge ist z.B. Kai Bracht zuständig. Es kommt vor, dass er bis tief in die Nacht noch an den Anzügen schneidert, um sie zu optimieren.

Dazu gibt es den Schuh und Ski mit Bindung. Diese Teile beeinflussen die Kraftübertragung und bergen sehr viel Potenzial in sich. In diesen Bereichen wird in allen Nationen intensiv gearbeitet.

RA: Habt Ihr heute den Schuh von Anders Jakobsen (norwegischer Skispringer) im Fernsehen gesehen? Er hat seinen Schuh so präpariert, dass er vorne einen Kontakt hat.

HW: Diese Anpassung hilft ihm hauptsächlich in der Luft, weil er hyperflexibel ist und so mehr in Vorlage kommt. Vielleicht könnten wir das bei unseren Springern auch mal probieren. Das ist ein Beispiel, wo man ohne Wissenschaft, ohne Ingenieure, einfach durch Probieren ein System gefunden hat.

EP: Bekommen Sie in den Material- und Technikfragen Unterstützung vom FES oder IAT?

HW: Wir arbeiten mit beiden Instituten zusammen. Generell finde ich es sehr gut, dass wir solche Möglichkeiten in Deutschland haben. In einigen Bereichen konnten sie uns helfen, aber manchmal sind sie zu weit weg von der Praxis oder zu langsam. Wenn man selber handwerklich begabt ist, kommt man zum Teil schneller zum Ziel als ein Spezialist.

EP: Wie schnell brauchen Sie die Veränderungen? Von Woche zu Woche?

HW: Bei den größeren Materialthemen reicht es von Jahr zu Jahr. Nur, wir brauchen die neuen Entwicklungen im Sommer, weil sämtliche Tests und Anpassungen vor dem Winter abgeschlossen sein müssen. Das betrifft vor allen Dingen die individuelle Skisprungtechnik, die auf das neue Material abgestimmt sein will und genügend gefestigt sein muss. Im Winter bleibt keine Zeit zum Testen. Da reisen wir von Wettkampf zu Wettkampf und können nur auf die gegebenen Bedingungen – wie Wetter, Schnee etc. – reagieren. D.h., im Winter wollen wir, wenn möglich, nur noch kleinere Anpassungen vornehmen.

*