

Eva Pfaff

„Als Trainer bin ich Teil der Gruppe und gehe den Weg mit meinen Athleten.“

Interview mit Ingo Steuer, Trainer des deutschen Eiskunstlaufpaares Aljona Savchenko/Robin Szolkowy

Ingo Steuer sammelte mit Mandy Wötzel von 1985 bis 1998 viele internationale Titel im Eiskunstlaufen und gehörte bereits in den 1980er Jahren zur Weltklasse der Paarläufer. Bereits vor dem Ende seiner aktiven Laufbahn begann er, als Trainer und Betreuer deutscher und internationaler Top-Eiskunstlaufpaare zu arbeiten. Wir trafen Ingo Steuer nach den Olympischen Winterspielen in Vancouver während der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften 2010 in Chemnitz.

Eingegangen: 19.4.2010

C. Imago/Martin Hoffmann



... gab es einen wissenschaftlichen Bereich, der neu für Sie war und der für Ihre Arbeit als Trainer wichtig ist?

Neu und hilfreich für meine Tätigkeit als Trainer war der medizinische Bereich. Da habe ich Dinge gelernt, die ich sofort anwenden konnte und die wirklich wichtig sind. Wenn bei den Athleten Verletzungen auftreten, weiß ich heute besser, wie ich damit umzugehen habe und welche Maßnahmen einzuleiten sind.

Welche weiteren Funktionen haben Sie für die Chemnitzer Trainingsgruppe?

Vor ein paar Jahren haben wir den gemeinnützigen Eiskunstlaufförderverein e.V. mit dem Projekt „Ari pro Olympia“ und der dazugehörigen Internetplattform „Pixeleis“ gegründet, der die finanzielle Seite unserer Trainingsgruppe absichert. Bei allen Fragen, die sich um Pixeleis drehen, bin ich der Ansprechpartner. In dieser Position übernehme ich die gesamte Koordination für die Sportler und fungiere auch als Trainer. D.h., alles läuft über meinen Schreibtisch und ich entscheide gemeinsam mit meinen Sportlern, welche Aktivitäten zu unseren Zielen passen.

Herr Steuer, Sie haben in wenigen Jahren eine beachtliche Trainer-Karriere hingelegt. Wie kam es zu dieser Entwicklung?

Eigentlich wollte ich gar nicht Trainer werden, denn bis 2004 bin ich noch mit Mandy Wötzel aktiv gelaufen (vgl. Tab. 1). Aber bereits 2001 baten mich einige Eiskunstlaufpaare um Hilfe und so geriet ich mehr zufällig als geplant in die Trainerlaufbahn hinein.

Woher haben Sie Ihre sport- und trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse?

Als Basis für mein Wissen dienen eine sehr intensive Ausbildung zum Eisläufer und meine aktive Laufbahn. Außerdem habe ich im Verlauf meiner Karriere Sport studiert (ohne Abschluss) und später mit den C-, B- und A-Lizenzen den üblichen Werdegang für Trainer durchlaufen.

Haben Ihnen die Ausbildungen neues Wissen vermitteln können?

Auf diese Frage zu antworten, fällt mir schwer, denn die meisten Inhalte der Trainerausbildung durch- und erlebt man als Leistungssportler in einer ganz besonderen Qualität. In diesem Punkt bin ich noch heute meinen früheren Trainern und deren kompetenter Anleitung zu Dank verpflichtet ...

Versuchen Sie, Ihre Sportler meistbietend zu vermarkten?

Vorrangig versuche ich, Partner zu finden, die 100-prozentig zu uns und unserem Streben nach Leistung passen. In diesem Sinne treten die Sportler auch wenig außerhalb des Eises auf, sondern wir versuchen, die sportlichen mit den geschäftlichen Interessen zu verquicken.

Warum kommen die Eisläufer in Ihre Trainingsgruppe?

Aljona und Robin und die anderen Paare sind hierher gekommen, weil sie mit mir arbeiten

TAB. 1 **Erfolge I**

Jahr	Internationale Titel
1995	EM 1. Platz
1993, 1996, 1997	EM 2. Platz
1993, 1996	WM 2. Platz
1997	WM 1. Platz
1998	OS 3. Platz

Internationale Erfolge von Mandy Wötzel und Ingo Steuer

wollen und weil sie die Intensität und Qualität des Trainings schätzen. Für mich als Trainer ist es ein Geschenk, wenn man mit Juwelen wie Aljona und Robin arbeiten darf.

Die Sportler wissen, dass sie sich finanziell in das Training einbringen müssen und dass wir hohe Ansprüche haben. Daher gehen sie mit einer anderen Einstellung zu Werke und sagen: „Ich investiere in gutes Training und ich will mich voll reinhängen!“

Müssen die Sportler „nach Ihrer Pfeife tanzen“?

Meine Sportler fasse ich nicht nur mit Samthandschuhen an. Alle wissen, dass sie meine Regeln beachten müssen, und wer das nicht macht, darf gehen. Das hört sich vielleicht rigoros und hart an, aber als Trainer bin ich Teil der Gruppe und gehe den Weg mit meinen Athleten. Für mich ist diese Einstellung nötig, um mit dem Sport etwas zu erreichen, und das wirkt sich positiv auf die Leistungsentwicklung der Sportler aus.

Sie arbeiten mit internationalen Paaren. Wie kam es zu dieser Zusammenarbeit?

Als Trainer hatte ich schon Engagements in Amerika und Kanada und habe gesehen, wie dort gearbeitet wird. Durch diese Kontakte hatten wir bis letztes Jahr noch ein kanadisches Paar in der Trainingsgruppe. Seit zwei Jahren trainiere ich mit drei Paaren aus unterschiedlichen Nationen, die ihren Standort in Chemnitz haben. Diese Kooperationen wurden mit Aljona und Robin abgesprochen, denn sie sind das Top-Paar und die Trainingspartner (vgl. Tab. 2) müssen zu ihnen passen.

Auf welche Nationalitäten fiel die Wahl und wie trainieren Sie mit ihnen?

Die Ukrainer hatten um Hilfe gebeten, und der Mann war vorher Aljonas Paarlaufpartner. Dann haben wir noch ein Schweizer Paar, das bereits im Juniorenalter hierher kam.

Jedes der Paare hat seine eigenen Trainingsstunden auf dem Eis, sodass jeder meine Arbeit zu 100 Prozent genießen kann. Untereinander gibt es ein freundschaftliches Miteinander, sonst hätten wir die Kooperationen auch nicht eingehen können.

Wie haben sich die Schweizer entwickelt?

Die Schweizer haben es geschafft, zu den Olympischen Spielen zu fahren. Zu Hause hat-

ten sie mit vielen anderen auf dem Eis trainiert. Das richtige Training von früh bis abends konnten sie gar nicht ...

... was verstehen Sie unter „richtigem Training“?

Ein gezieltes Paarlauftraining fängt mit „off-ice-Training“ an, bei dem die Eisläufer Partnerübungen, Ballett- und Athletik-Training machen. Hier in Chemnitz ist ein Tag komplett mit Training ausgefüllt, und nach den ersten drei Wochen waren die beiden Schweizer so kaputt, dass gar nichts mehr ging. Aber sie haben durchgehalten und rangier(t)en vor zwei deutschen Paaren, denen ich zwar zum Teil mehr

„Vorrangig versuche ich, Partner zu finden, die 100-prozentig zu uns und unserem Streben nach Leistung passen. In diesem Sinne treten die Sportler auch wenig außerhalb des Eises auf, sondern wir versuchen, die sportlichen mit den geschäftlichen Interessen zu verquicken.“

„Den Entwurf einer Kür erarbeite ich an meinem Laptop und dann wird sie gemeinsam mit den Läufern Schritt für Schritt auf dem Eis umgesetzt.“

„Ideen für Küren sammle ich, indem ich Filme, Berichte und Dokumentationen anschau. Sobald sich eine Idee konkretisiert, suche ich nach Musikrichtungen, die zu den Paaren, ihren Fähigkeiten und ihren Laufstilen passen.“

Talent, aber weniger Leistungsmotivation attestiere.

Kommen wir zu Ihrem deutschen Paar. Wie und wann fing die Zusammenarbeit mit Aljona Savchenko und Robin Szolkow an?

2002 habe ich gehört, dass Aljona einen Partner sucht, und habe sie aus der Ukraine geholt. Robin war eine Weile auf Partnersuche und lief in der Zwischenzeit Formationen. Ich hielt ihn so lange bei der Stange, bis wir 2003 in einem 14-tägigen Probetraining herausfinden konnten, ob die beiden als Paar laufen können ...

... anscheinend passen sie gut zusammen ...

... das ist einfacher gesagt als in die Realität umgesetzt, denn die beiden sind vom Typ her komplett unterschiedlich.

Können Sie die Charaktere Ihrer Eisläufer genauer beschreiben?

Robin zeigte von Anfang an weniger Ehrgeiz als Aljona, die aus der Ukraine kam und durch ihren Sport unbedingt etwas verändern und erreichen wollte. Sie ist sehr ehrgeizig und manchmal regelrecht explosiv – und ähnelt so mir ein bisschen mehr. Dagegen ist Robin eher gemütlich und bringt Ruhe in unser Team. Zusammen sind sie sehr erfolgreich (vgl. Tab. 3).

Wie haben Sie die charakterliche Annäherung geschafft?

Es hat relativ lange gedauert, Robin begreifbar zu machen, welche Chance in der Zusammenarbeit mit Aljona liegt. Einerseits war es harte Arbeit für mich, andererseits hat Robin mit den Erfolgen gemerkt, was er an seiner Partnerin hat und welchen Einsatz er bringen muss. Zug um Zug begann er dann, professionell(er) zu denken. Heute konzentriert er sich voll aufs Eislaufen.

Wie sprechen Sie die unterschiedlichen Charaktere im Trainingsalltag an?

Wenn irgendetwas nicht funktioniert, dann sprechen wir das offen an und diskutieren darüber. Dazu gehören manchmal auch harte Worte, um uns die Meinung zu sagen. Gestern z.B. musste ich das Wort ergreifen, um einen Denkanstoß zu geben. Danach haben wir abends das Training wiederholt.

War das ein Strafraining?

Nein, nein, das war kein Strafraining. Die Trainingseinheit am Nachmittag lief überhaupt nicht rund, worauf ich feststellte: „Wir haben unser Trainingsziel nicht erreicht.“ Gerade in der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften empfand ich diese Einheit als wichtig und beschloss mit den beiden, sie nach einer Stunde Pause zu wiederholen.

Welchen Zweck verfolgen Sie damit?

Es bringt an diesem Punkt keinem etwas, mit dem Frust einer verpatzten Trainingseinheit nach Hause zu gehen. Das ist weder zuträglich für die Atmosphäre im Team noch für das Selbstvertrauen eine Woche vor einer WM. Mit

TAB. 2 Eiskunstlaufpaare bei Ingo Steuer

Namen	Nationalität	Kooperation
Nicole Nönnig/Matthias Bleyer	Deutschland	2000-2005
Eva-Maria Fitze/Rico Rex	Deutschland	2001-2006
Aljona Savchenko/Robin Szolkow	Deutschland	2003-heute
Rachel Kirkland/Eric Radford	Kanada	2006-2009
Tatjana Wolosozhar/Stanislaw Morozov	Ukraine	2008-2010
Anais Morand/Antoine Dorsaz	Schweiz	2008-heute

TAB. 3 Erfolge II

Jahr	Internationale Titel
2004, 2008, 2009	EM 1. Platz
2008, 2009	WM 1. Platz
2010	OS 3. Platz

Internationale Erfolge von Aljona Savchenko und Robin Szolkow

der Wiederholung erhalten die Sportler eine weitere Chance zum Üben und erkennen die Ernsthaftigkeit des Trainings. Gestern haben wir den Tag dann mit einer guten Einheit beendet, konnten beruhigt ins Bett gehen und den heutigen Tag wieder motiviert beginnen.

Wer entwirft die Programme und die Choreographie für Ihr Paar?

Das mache alles ich. Ich entwerfe die Choreographie, suche die Musik aus und baue die Programme zusammen. Den Entwurf einer Kür erarbeite ich an meinem Laptop und dann wird sie gemeinsam mit den Läufern Schritt für Schritt auf dem Eis umgesetzt.

Woher können Sie das, wo haben Sie das gelernt?

Man kann das nicht lernen. Entweder man hat diese Fähigkeiten oder man hat sie nicht. Deshalb wollte ich ursprünglich ja auch Choreograph und nicht Trainer werden.

Hat es Vorteile, wenn Sie als Trainer und Choreograph aktiv sind?

In erster Linie bedeutet es, dass ich neben meiner Aufgabe als Trainer zusätzliche Arbeit habe. Allerdings hat man bei dieser Kombination von Aufgaben weniger Stress bei der Arbeit mit den Sportlern. Sie bekommen die Choreographie von mir und dann kann ich die Entwicklung des Programms als Trainer und Choreograph direkt beeinflussen.

Was spricht dagegen, die genannten Aufgaben in einer Person zu bündeln?

Einerseits finde ich diese Kombination der Aufgaben gut und die Sportler wollen es auch so. Andererseits sage ich öfter: „Komm, wir nehmen dieses Jahr mal jemand anderen für die Choreographie, damit wir unseren Blickwinkel erweitern.“ Bisher haben sie immer „nein“ gesagt, weil sie mit meinen Choreographien und Programmen zufrieden sind. Das ist zwar schön für mich, aber aufwändig ...

... das hört sich nach viel Arbeit an!

Ja, und man muss immer neue Ideen entwickeln und darf dabei nie stehenbleiben. Und kaum ist eine Saison vorbei, gilt es, neue Programme für drei Paare auszuarbeiten. Mit diesen Aufgaben bin ich komplett ausgelastet und kann leider für niemand anderen Choreographien entwerfen.

Wie wirkt sich diese Aufgabenkombination in der täglichen Arbeit mit den Paaren aus?

Als Trainer und Choreograph kann ich sofort beides, die Läufer und das Programm, korrigieren – und das jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Ein „handelsüblicher“ Choreograph, der eine oder zwei Stunden pro Woche oder einmal zu Beginn der Saison kommt, baut die Kür zusammen und ist dann weg. Ich dagegen kann jederzeit Einfluss nehmen und das ist sehr praktisch für unser Team. Nur für mich bedeutet es eine unheimlich hohe Belastung, mir ständig neue Kreationen einfallen zu lassen



Jeder Sportler – hier Aljona Savchenko – genießt während des Trainings 100 Prozent Aufmerksamkeit von Ingo Steuer

C Imago/Camera 4

und die Umsetzung auf dem Eis zu perfektionieren.

Lassen Sie uns über die Entwicklung einer Choreographie sprechen. Wo und wie entsteht sie?

Eine Choreographie entsteht im Kopf auf dem Eis, während die Musik läuft. Musik und Küren müssen an jedes einzelne Paar angepasst werden, denn die Schweizer könnten z.B. nie das Programm von Aljona und Robin zu deren Musik laufen.

Hm, dann fängt der Aufbau einer neuen Kür mit der Suche nach einer passenden Musik an. Wie finden Sie die Musik und welche Schritte folgen, bis die Kür steht?

Ideen für Küren sammle ich, indem ich Filme, Berichte und Dokumentationen anschau. Sobald sich eine Idee konkretisiert, suche ich nach Musikrichtungen, die zu den Paaren, ihren Fähigkeiten und ihren Laufstilen passen. Im nächsten Schritt überlege ich mir, wie ich eine Musik für eine Kür schneiden kann. Dann kommt der erste Test in der Halle, denn im Büro klingt eine Musik ganz anders, und es ist immer so ein Lottospiel, wie es sich anhört. Im

letzten und entscheidenden Schritt müssen die Sportler die Musik und die Ideen annehmen.

Bekommen die Sportler die Musik das erste Mal in der Halle eingespielt oder schon während der Produktion?

Wenn ich den Sportlern erzähle „ich will in die und die Richtung gehen“, dann sagen sie „ja, mach' mal“, weil es ihnen an dieser Kreativität mangelt. Wenn sie ebenso kreativ denken würden wie ich, bräuchten wir wesentlich länger, um etwas darzustellen und ein Programm aufzubauen. Im Endeffekt schauen sich meine Läufer das Ganze erst auf dem Eis an – das haben wir die ganzen Jahre so gemacht. Bloß gefällt manchmal Aljona die eine Musik und Robin die andere. Selten waren sie alle sofort einig und haben gesagt „das ist die perfekte Musik!“

Und wie geht es weiter, wenn die Musik und die Ideen „akzeptabel“ sind?

Mit Aljona und Robin habe ich das Glück, dass sie die Ideen, die ich ihnen erkläre und zeige, nahezu 100-prozentig umsetzen können. Es ist einfach fantastisch, wie sie meine Vorstellungen aufnehmen und auf dem Eis weiterent-

wickeln. Da sieht und merkt man, dass wir uns super ergänzen.

Welche Rolle spielen die Bewertungen der Preisrichter bei dem Aufbau eines Programms?

Die Bewertungen und die Punkte für die Elemente und die Verbindungen spielen eine große Rolle. Unsere Stärke sind die Verbindungen zwischen den einzelnen Elementen einer Kür und danach bauen wir auch unsere Programme auf. In diesem Bereich sind wir besser als die Konkurrenz, aber manchmal gelingt das eine oder andere Element nicht zu 100 Prozent, weil es aus vielen schwierigen Verbindungen heraus entsteht.

Wie handhaben Ihre Konkurrenten die Bestandteile ihrer Küren?

Bei anderen Paaren entstehen die Elemente nicht aus den Verbindungen, sondern sie reihen eher ein Element an das nächste. In dieser Beziehung sind wir der Konkurrenz läuferisch einen Schritt voraus, wobei vor allem die chinesischen Paare sehr viel von uns kopiert haben. Unsere Vorgehensweise entspricht auch mehr dem neuen Wertungssystem, bei dem die Betonung auf die Verbindungen gelegt wird. Aber leider – und da kommen wir wieder zu den Preisrichtern – wird die Bewertung im Eiskunstlaufen subjektiv vorgenommen und da stehen (noch) die Elemente im Vordergrund.

Wie schätzen Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Top-Paares ein?

Wenn die Preisrichter von einer Leistung – wie z.B. bei der „Out-of-Africa“-Kür in Kanada – überzeugt sind, erreichen wir die Höchstnote 10, welche es vorher noch nie gab. Bei manchen Wettkämpfen haben wir mit bis zu 25 Punkten Abstand gewonnen.

Nur gehen wir mit unserem Laufstil immer auch ein Risiko ein. Aber das Risiko gehen wir bewusst ein, weil die beiden in der Lage sind, wunderschöne und künstlerisch wertvolle Küren zu laufen.

Im Winter 2009/10 gab es Probleme mit einer Kür. Was ist da passiert?

Für diese mit zwei Höhepunkten gespickte Saison hatte ich mir eine besondere Kür zu der Musik „You never walk alone“ ausgedacht. Um die Musik mit André Rieu und seinem Orchester nach meinen Wünschen aufzunehmen, bin ich nach Maastricht gefahren. In Chemnitz haben wir dann angefangen, das Programm im Training zu erarbeiten. Leider waren Aljona und Robin mit der Kür überfordert und die beiden ersten Wettkämpfe sind schlecht gelaufen. Daraufhin musste ich mir eine neue Kür einfal-

Warum waren sie überfordert?

Ich meine, die beiden waren zu diesem Zeitpunkt körperlich nicht in der Lage, die Kür zu laufen. Sicherlich war sie schwierig und man hätte vielleicht mehr Zeit gebraucht, aber die beiden wollten die Kür von Anfang an perfekt umsetzen.

Warum ist es wichtig, dass eine Kür von Anfang an gut läuft?

Heutzutage muss eine Kür schon im September rund laufen, weil die Qualifikationen für die Grand-Prix-Serie beginnen. Und dann gibt es noch die Preisrichter. Wenn sie zu Beginn der Saison einen schlechten Eindruck von einer Kür haben, bleibt die Bewertung so in den Köpfen haften. Im Nachhinein betrachtet waren meine Ziele vielleicht zu hoch gesteckt und ich habe die Sportler überfordert.

Kommen wir zurück zu Ihren Aufgaben als Trainer und zu den Trainingsinhalten. Während des Trainings machen Sie viele Notizen ...

... ja, ich trage die Qualität der Elemente und die positiven oder negativen Dinge einer Stunde ein. Wenn ich Zeit habe oder wenn z.B. in der Vorbereitung irgendetwas nicht funktioniert, kann ich in den Notizen nachsehen. Manchmal erinnert man sich auch nur an einige Aspekte und vergisst andere. Die Buchführung ist eine wichtige Stütze für meine Arbeit und es gab schon viele Gelegenheiten, bei denen ich Fehlern auf die Spur gekommen bin oder aus der eigenen Geschichte gelernt habe.

Beim heutigen Training herrschte eine konzentrierte – oder gar kühle – Atmosphäre. Sie waren ganz nah an Ihrem Paar dran, aber es wurde nicht viel geredet.

Am Ende der Saison funktioniert unsere Arbeit z.T. nur mit Blickkontakt und ohne Reden. Bis dahin haben wir schon so viele Stunden auf dem Eis verbracht, dass die Trainingsinhalte und die Anweisungen bekannt sind.

Heißt das, Sie begleiten das Training dann nur noch?

Ja, da sage ich als Trainer nur noch wenig, weil das Training fast von alleine abläuft. Die Sportler haben einen Plan und in diesem Zustand überprüft man nur noch kleinere Dinge, um die Sicherheit und das Vertrauen zu bekommen. Und da reicht es, wenn ich dabei bin und auf die Qualität achte.

Wie haben sich die Trainingsinhalte eines Saisonaufbaus mit der Zeit entwickelt?

Heutzutage trainieren wir weniger als früher. Zu meiner Zeit waren wir täglich 5 bis 6 Stunden auf dem Eis und haben zusätzlich Ballett- und Athletik-Training gemacht. Wir waren den ganzen Tag in der Eishalle und haben von früh bis abends trainiert.

In den letzten Jahren geht die Tendenz zu weniger, aber qualitativ besserem Training. Am Vormittag machen wir einen Block hochkonzentrierten Trainings, dann haben die Läufer Pause zum Regenerieren. Abends gehen wir noch einmal für die zweite Trainingseinheit aufs Eis.

Unterscheiden sich die eislaufspezifischen Inhalte von denen früherer Jahre?

Früher haben wir auch schon mal eine Stunde mit dem Training eines Sprungs verbracht oder eine Stunde ein spezielles Element geübt. Dieses spezifische Training hat sich aufgrund der Erfahrung der Läufer insgesamt verringert. Heutzutage arbeiten wir in kürzeren, intensiveren Blöcken und kombinieren die Elemente aus den Küren auf dem Eis.

Welche Rolle spielen die physischen Fähigkeiten beim Eiskunstlaufen?

Die körperlichen Voraussetzungen sind sehr wichtig und die Grundlagen dafür legen wir durch viel Athletik-Training ...

... und wie sieht das aus, arbeiten Sie in Perioden?

Wir arbeiten in mehreren Zyklen bzw. mit einer Periodisierung. Zu Beginn der Saison machen wir zu 60 Prozent Athletik-Training und zu 40 Prozent Training auf dem Eis, später liegt das Verhältnis bei 30 zu 70 Prozent. Im vergangenen Jahr kam Aljonas Vater aus der Ukraine und führte ein speziell auf Aljona und Robin abgestimmtes Athletik-Training durch. Dieses Training muss sich in unsere Abläufe einfügen und die Sportler müssen von dem Athletik-Trainer überzeugt sein.

Was sind die Bestandteile 1 sie ität achte. nsö.&

Die Geräte in der Eishalle sehen nach Turnen aus.

Genau, geturnt haben wir auch, aber das haben wir lange nicht mehr gemacht. Ein Eiskunstläufer beherrscht jede Sportart, aber keine richtig (lacht). Wir haben viele Ausgleichsportarten betrieben, dazu gehören z.B. Schwimmen, Radfahren, Tennis, Turnen oder Disziplinen aus der Leichtathletik wie Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen.

Vielfältige Bewegungserfahrungen sind eine Grundvoraussetzung für das Eislaufen und wir müssen den Körper bis ins kleinste Detail kennen(-lernen). Außerdem brauchen wir viel Mut, um uns kreativ auf dem Eis zu bewegen.

Das hört sich an, als hätten Sie viel Freude am vielfältigen Training im Eislaufen.

Hm, die Freude hält sich bei uns im Training in Grenzen. Eislaufen fordert wirklich ein sehr spezielles Training und die Freude kommt, wenn man den Wettkampf laufen darf – und erfolgreich ist.

Gerade jetzt nach der harten Saison und mit der WM nächste Woche tun wir uns schwer mit der Motivation. Es fällt inzwischen nicht mehr leicht, mit Lust zum Training zu kommen, so wie eingangs der Saison, als wir ein neues Programm einstudierten. Seit fast einem Jahr laufen wir die Programme auf höchstem Niveau. Außerdem haben die Misserfolge in diesem Winter auch Energie aufgezehrt.

Aber Ihr Paar ist doch in Top-Form und bereit für die WM? Jedenfalls machte das Training auf mich den Eindruck, als laufe das Programm rund.

In den knapp 3 sowie 4,5 Minuten im Wettkampf wollen wir eine perfekte Kür zeigen. Und dafür gilt es, sich im Training zu motivieren und jeden Tag das Gleiche zu machen, immer wieder den gleichen Schritt, die gleiche Bewe-

gung, auf dem Eis, mit dem Partner, um das Optimum zu finden.

Momentan befinden wir uns in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. In dieser Phase ist fast alles im Einklang. Es geht wirklich nur noch um kleine Details und das Paar läuft z.T. wie ein Uhrwerk. Das zeichnet sich auch an der Trainingszeit ab – für dieselben Elemente benötigen wir manchmal nur 30 Minuten anstatt wie sonst eine Stunde.

Wenn Sie ein Fazit der Zusammenarbeit ziehen sollten – wie würde dieses heute aussehen?

Wenn man bedenkt, dass wir 2003 bei Null angefangen haben und welche Entwicklung dieses Paar genommen hat, macht mich das schon

stolz und zufrieden. Am Anfang haben wir in kleinen Schritten gedacht und geplant. Im ersten Schritt wollten wir besser werden als die anderen Paare in Deutschland. Mit den Erfolgen und der Erkenntnis, dass Aljona und Robin international ständig konkurrenzfähiger wurden, wuchsen die Ansprüche stetig.

Wie zeigen sich die Ansprüche?

Wenn man die Weltrangliste anführt, setzt man sich z.B. eine Gold-Medaille bei Olympischen Spielen zum Ziel, weil man eine reelle Chance hat. In Vancouver haben wir es nicht geschafft, weil wir Fehler in den Programmen gemacht haben, wo es vorher geklappt hatte.

Welche Konsequenzen ziehen Sie und Ihr Paar aus dem Gewinn der Bronze-Medaille?

Die Bronze-Medaille hat etwas Gutes, denn wir haben uns gemeinsam entschieden, noch vier Jahre bis zu den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi zu laufen. Weil uns Gold verwehrt geblieben ist, haben wir Ehrgeiz entwickelt und wollen es noch einmal probieren. Auch wenn das ein sehr, sehr langer und harter Weg ist, haben wir uns nach der Bronze-Medaille sofort dafür entschieden.

Vielen Dank für die Einblicke in Ihre Arbeit als multifunktionaler Betreuer. Wir wünschen Ihnen und Ihren Schützlingen viel Erfolg und alles Gute für den nächsten olympischen Zyklus!

*

Die Autorin

Eva Pfaff, Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin, spielte