

Eva Pfaff

## „Durch moderne Trainingsinhalte sind die großen Spieler heute wesentlich beweglicher als früher.“

Interview mit Jörg Ahmann, U23-Bundestrainer Beachvolleyball, Deutscher Volleyball-Verband (DVV)

Jörg Ahmann gilt mit seinem Partner Axel Hager als Pionier des professionellen Beachvolleyballs in Deutschland. Als erstes und bisher einziges deutsches Team gewannen sie eine Bronze-Medaille bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney. Nach seiner aktiven Karriere (von 1990 bis 2004) begann Jörg Ahmann 2005 als Bundestrainer des U23-Nationalteams, Teammanager Beach und Stützpunktleiter in Stuttgart. Wir trafen ihn bei der Europameisterschaft in Hamburg und sprachen über seine eigenen Erfahrungen und die Zukunft des deutschen Beachvolleyballs.

Eingegangen: 21.8.2008



© Imago/Hartfeiser

Techniktrainer mit dem täglichen Volleyballtraining. Außerdem arbeiten Goller-Ludwig mit Konditionstrainern und Physiotherapeuten am Olympiastützpunkt Hamburg zusammen.

### Welche Leistungen kann der Verband den Athleten zur Verfügung stellen?

Von Seiten des Verbandes versuchen wir immer, einen Physiotherapeuten zu den Wettkämpfen zu entsenden. Einen großen Beitrag leistet der DVV mit dem Scouting bei den Turnieren. Anhand der Videoaufnahmen werden die Spiele ausgewertet und diese Infos schicken wir den Spielern zu.

Zusätzlich zu diesen Dienstleistungen des Verbandes erhalten die Teams Zuschüsse zu ihren Reisekosten, Trainingslagern und den Kosten der Heimtrainer. Auf der anderen Seite dürfen die Spieler sämtliche Preisgelder behalten.

### Wie finden sich die Teams zusammen?

Die Teams verabreden sich auf Zeit. So lange sie Erfolge haben, bleiben sie zusammen. Wenn es nicht mehr läuft, sucht man sich häufig einen anderen Partner. Fraglich ist nur, ob man einen besseren Spieler findet, denn man darf nur mit Deutschen spielen. Betrachtet man die Dauer unserer Partnerschaft, so waren Axel und ich eher die Ausnahme.

### Muss ein Team immer zusammen trainieren?

Bestimmte Bereiche, z.B. alle mannschaftstaktischen Dinge, muss ein Team zusammen trainieren. Individualtaktische Themen und die Technik können die Spieler mit anderen trainieren. Jedoch sind der Trainingsaufbau und die Trainingsinhalte von Team zu Team unterschiedlich und schließlich ist es eine finanzielle Frage, ob sich die Spieler mehrere Trainer leisten können.

### Lassen Sie uns über den Spielaufbau und die Anforderungen an die Spieler sprechen. Wie hat sich Beachvolleyball in den letzten Jahren verändert?

Der Internationale Beachvolleyball-Verband (FIVB) hat nach den Olympischen Spielen in Sydney 2000 Regeländerungen beschlossen und das Feld verkleinert. Heute ist es nur noch 8 x 8 m groß. Früher hatte ein Beach-Feld mit 9 x 9 m die gleiche Größe wie ein Feld in der Halle. Mit der Verkleinerung des Feldes wollte man längere Ballwechsel provozieren.

### Herr Ahmann, Sie haben viele Jahre selbst und sehr erfolgreich gespielt. Wie können Sie Ihre Erfahrungen in Ihre Arbeit einbringen?

Aus 14 Jahren Beachvolleyball-Tour kann ich viele Erfahrungen weitergeben. Sicher muss man unterscheiden: Einerseits gibt es Erlebnisse, die man vermeiden kann und sollte. Auf der anderen Seite kann ich aufgrund meiner praktischen Kenntnisse jungen Spielern in ihrer Entwicklung helfen. Sie wissen, dass ich jedwede Situation schon selbst erlebt habe, sei es beim Gewinnen oder auch beim Verlieren. Außerdem kann ich meinen Nachwuchsspielern Schläge und Spielzüge vormachen und dadurch das Training anschaulicher gestalten.

### Spielen Sie im Training mit?

Ab und zu spiele ich mit. Gerade, wenn wir taktische Elemente trainieren oder wenn mal einer fehlt. Mir macht das Spaß und die Nachwuchsspieler sind dann motiviert(er).

### Sie haben 12 Jahre (1993 bis 2004) mit Axel Hager zusammen gespielt. Mit wem haben Sie als Team zusammen gearbeitet?

In den Anfängen des Beachvolleyballs waren wir wesentlich mehr auf uns selbst gestellt und hatten ein eher übersichtliches Team: Unser Trainer war Burkhard Sude, der selbst ein glänzender Hallen- und Beachvolleyballer war. Eine Zeit lang half uns Gunnar Hansen mit Videoana-

lysen. Ansonsten funktionierten wir als „Selfmade-Men“: Axel kümmerte sich um die Vermarktung und ich war für das Sportliche zuständig.

### Das Frauen-Team Goller-Ludwig arbeitet mit einem ganzen Stab von Betreuern zusammen. Ist das modern?

Dass die Top-Teams mit mehr Spezialisten kooperieren, ist eine Entwicklung im modernen Leistungssport. Goller-Ludwig haben mit ihrem Cheftrainer Olaf Kortmann einen sehr erfahrenen Trainer engagiert. Als Aktiver war er mehrmals Deutscher Meister in der Halle, hat dort Männer und Frauen und die Nationalmannschaft der Männer trainiert. Danach kehrte er zum Beachvolleyball zurück...

### ... und wer arbeitet noch mit im Team Goller-Ludwig und welche Funktionen haben diese Personen?

So ein Team „bei Laune zu halten“, erfordert einen großen Aufwand. Da gibt es verschiedenste Aufgaben: Eine Person organisiert alle Reisen und Hotels für das Team. Das ist variabel und richtet sich nach dem Abschneiden bei den Turnieren. Weiterhin kümmert sich ein Manager um Sponsoren sowie die Betreuung und Pressearbeit.

### Wer ist neben dem Cheftrainer für das Sportliche zuständig?

Neben dem Cheftrainer beschäftigen sich noch

**Wie wirken sich die Veränderungen auf das Spiel aus?**

Im modernen Beachvolleyball wird mehr hart angegriffen und gibt es kürzere Ballwechsel. Im Zuge der Entwicklung sind vor allem die Blocker größer geworden – ein Top-Blocker misst zumeist 2 Meter oder mehr. Der Block ist erheblich wichtiger geworden und die Punkte, die der Block macht, haben sich nahezu verdoppelt. Dementsprechend braucht man Leute, die eine entsprechende Reichhöhe haben.

**Welche Bedeutung hat der Aufschlag im Beachvolleyball?**

Der Aufschlag ist der einzige Ball, den man ohne Gegnerbeeinflussung spielen kann. Er hat insofern einen hohen Stellenwert, als bei einem schwachen Aufschlag zumeist die annehmende Mannschaft den Punkt macht. Generell gilt im Beachvolleyball die Quote, dass die annehmende Mannschaft als Angreifer zu zwei Dritteln die Ballwechsel gewinnt.

**Wie lange dauern die Ballwechsel?**

Es gibt unterschiedliche Untersuchungen, die durchschnittliche Werte von 6 bis 7 Sekunden für einen Ballwechsel ausweisen. Dabei sind die Ballwechsel sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen gleich lang. Die Belastungszeiten stehen in einem Verhältnis von 3 zu 1, d.h. 3 Sekunden Pause auf 1 Sekunde Belastung.

**Sie sprechen von Blockern und/oder Abwehrspielern. Sind die Spieler**

**spezialisiert oder können sie auf allen Positionen spielen?**

Im Beachvolleyball kann man sich auf Block oder Abwehr spezialisieren. In den meisten Fällen – das betrifft ca. drei Viertel der Teams – übernimmt jeder Spieler eine spezielle Position, als Blocker oder Abwehrspieler. Einige Teams wechseln sich komplett ab und dann gibt es Teams, die sich in spielentscheidenden Situationen spezialisieren.

**Trainieren Spieler entsprechend ihrer Spezialisierung?**

Im Sand ergibt sich die spezifische Belastung automatisch, wenn der Blocker mehr blockt und der Abwehrspieler mehr Abwehraktionen trainiert. Im Gegensatz zum Blocker muss ein Abwehrspieler 3 bis 4 Meter in die Ecken hechten, wieder aufstehen und den Ball weiterspielen.

**Viele Bälle müssen ersprungen und aus dem Spiel heraus erreicht werden. Sind die größeren Spieler dazu koordinativ in der Lage?**

Die Größe allein reicht natürlich nicht – die beste Kombination ist ein großer und gut koordinierter Spieler. Wir haben einen 2,12 m großen Deutschen, der beide Voraussetzungen mitbringt. In diesem Bereich zahlen sich die modernen Trainingsinhalte aus – die großen Spieler sind heute wesentlich beweglicher als früher.

**Wie sieht das Training der Beachvolleyballer aus?**

Block und Abwehr können wir nur mit normalem Balltraining machen. Zusätzlich absolvieren die Spieler ein individuelles Krafttraining. Die Inhalte richten sich nach ihren Fähigkeiten. Das Training wird darauf abgestimmt, ob ein Spieler ein Schnellkraft- oder ein Maximalkraft-Typ ist. Beim Nachwuchs entwickelt sich die Spezialisierung auf dem Feld, hat aber keinen Einfluss auf das Konditions- oder Krafttraining.

**Können Sie uns den Trainingsaufbau und die Trainingsinhalte Ihrer Spieler beschreiben?**

Als Bundestrainer bin ich für die U23-Nationalmannschaft zuständig und mache für diesen Bereich die gesamte Trainingsplanung und die Periodisierung (s. Infokasten mit Tab. 1). Meistens endet die Saison in dieser Altersklasse Ende August, und den September haben die Spieler frei. Ab Oktober beginnen wir mit Kraftausdauertraining. Zur gleichen Zeit fangen wir mit dem Training im Sand an, jedoch spielen wir z.B. Beachminton (Badminton auf Sand), um die Schlagkraft zu schulen. Ab November spielen wir dann wieder Beachvolleyball.

**Welche Art von Krafttraining machen Sie?**

Im U23-Bereich arbeiten wir zu Anfang am Kraftaufbau und fügen immer wieder Phasen mit Maximalkrafttraining ein. Neben dem Hypertrophietraining, dem ersten Teil des Kraft-

INFO

Beispiel: Vorbereitung auf die Europameisterschaft U23 in Espinho 2008

Als konkretes Beispiel soll hier kurz die Vorbereitung auf die U23-Europameisterschaft in Espinho skizziert werden. Tab. 1 gibt die vorgesehene Planung wieder.

Die Vorbereitung wurde in zwei Mesozyklen aufgeteilt:

- 1. Mesozyklus: 23. Juni bis 11 Juli
  - 3 Wochen Maximalkrafttraining nach der Methode der Intramuskulären Koordination (IK): sehr hohe Lasten (90%)
  - Trainingseinheiten von ca. 2,5 Stunden Dauer bzw. 2,0 Stunden Dauer.
- 2. Mesozyklus: 12. Juli – 21. Juli
  - Ein freies Wochenende.

- Gemeinsames Trainingslager in Berlin: 1 Woche Schnellkrafttraining nach der Muskelleistungsmethode, wobei das Produkt aus Geschwindigkeit und Gewicht maximal wird. Trainingseinheiten von 1,5 Stunden Dauer mit dem Schwerpunkt Punktballzuspiel bei den Männern und Zurückziehen und Gegenangriff bei den Frauen. An den Abenden wurden die als Hauptkontrahenten zu betrachtenden Teams, die von mir vorher bei der EM in Hamburg aufgenommen worden waren, anhand der Videos analysiert und vorbereitet.

- Am Ende das Turnier in Binz, das in den Sand- und Windverhältnissen denen von Espinho sehr ähnelt. Die Anreise erfolgte zwei Tage vor dem Turnier.

Vor Ort wurde am Tag der Anreise einmal gemeinsam trainiert. Am Folgetag wurde am Morgen eine Kräftigungseinheit mit Sprints im Sand und am Nachmittag jeweils ein Spiel der Teams gegeneinander durchgeführt. Am Ende gewannen die von mir favorisierten Teams aus Polen und Russland die Titel nach sehr knappen Siegen gegen unsere Teams.

TAB. 1

	Juni										Juli																											
	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Turnier					AK																frei																	
Kraft	IK			IK				IK			IK		SC Feh-			IK		IK				SK		SK				SBT		Anr.								
Training		2x	2x	1x	1x				2x	2x	1x	1x				1x	2x	2x	1x					1x	2x	2x	1x											

Legende: IK = Intramuskuläre Koordination: 4 Serien à 4 Wiederholungen 90 Prozent; SK = Schnellkraft: 3 Serien à 6 Wiederholungen Leistungsmethode; Belastung:  hoch;  mittel;  gering

blocks, gehen die Athleten auch laufen. Um Weihnachten arbeiten wir weiter an der Maximalkraft, zu der Zeit aber als Pyramide, und gehen vermehrt in den Sand. Im Februar und März steht das Training der intramuskulären Koordination im Vordergrund. D. h., die Athleten bewegen hohe Gewichte mit wenigen Wiederholungen. Ab April folgt eine Phase mit Schnellkrafttraining. Während der Saison läuft das Krafttraining in einer Art Wellenmethode mit/weiter (s. Tab. 2).

### Sie haben viel von Krafftraining gesprochen – wie sieht es mit dem Ausdauertraining im Beachvolleyball aus?

Im Rahmen des Ausdauertrainings stehen anfangs 30 bis 40 min Laufen auf dem Programm. Nachdem die Spieler diese Grundlage gelegt haben, streben wir kürzere und spielspezifischere Belastungen an. In dieser Zeit machen wir dann z. B. Fahrtspiele mit 7 s Belastung und 14 s Pause.

### Nutzen Sie auch andere Sportarten als Konditionstraining?

Von Oktober bis Weihnachten nehmen die Spieler an Leichtathletik-Trainings teil. Da werden klassischen Disziplinen – Laufen, Springen, Werfen – trainiert. Diese Einheiten helfen, um verstärkt koordinative Elemente in das Repertoire einzufügen. Am Stützpunkt Berlin gehen die Beachvolleyballer auch zum Turnen, um die Koordination zu schulen. Aber wir haben auch schon Spieler zum Judo geschickt, um ihre Abwehrarbeit zu verbessern.

### Wann beginnen Sie mit dem spezifischen Training?

Ab Weihnachten wird vorrangig spezifisch trainiert. D. h., bis zum Beginn der Saison im Mai können wir 4 Monate mit der Vorbereitung auf die Wettkämpfe verbringen. Im März und April unterbrechen wir das Heimtraining mit zwei 10-tägigen Auslandstrainingslagern.

### Wie bringt ein Athlet die körperlichen Fähigkeiten auf den Sand?

Laufen und Springen auf Sand sind eine Koordinationssache und das spezifische Bewegungsfühl bildet sich mit der Zeit automatisch heraus.

### Wie viele Sprünge macht ein Spieler durchschnittlich in einem Spiel?

Ein Blocker springt grundsätzlich öfter als ein Abwehrspieler. In einem Spiel macht der Blocker im Durchschnitt knapp 60, ein Abwehrspieler ca. 45 Sprünge. Wenn der Auf-

schlag nur auf einen Spieler gespielt wird, können es sogar 100 Sprünge werden.

### Wie hoch können die Spieler aus dem Sand springen?

Die Körperschwerpunkterhöhung aus dem Sand beträgt 60 bis 65 cm bei den Männern und ca. 50 cm bei den Frauen. In der Halle kann man besser springen, weil dort der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ) genutzt wird. Im Sand springt man ungefähr 15 Prozent weniger hoch als in der Halle.

### Gibt es eine spezielle Absprungtechnik aus dem Sand?

Die Absprungtechnik im Sand unterscheidet sich von der in der Halle. Beim Stemmsprung in der Halle kommt zuerst das Stemmbein, dann wird das Sprungbein nach vorne gesetzt und dann folgt der Absprung. Im Beachvolleyball wird parallel eingestemmt, der Spieler geht in eine Kniebeuge und springt dann ab. Aus unseren Messungen geht hervor, dass eine 90-Grad-Kniebeuge das Optimum zum Hochspringen ist, vorausgesetzt, der Spieler hat die Kraft dazu.

„Die Antizipation unterscheidet den erfahrenen vom wenig erfahrenen Spieler...“

### Können Sie das Einstimmen der Füße näher beschreiben?

Beim Einstimmen kann ein Spieler den Fuß mit unterschiedlichen Techniken aufsetzen. Das geschieht am besten entweder über die Ferse oder über den Spitzfuß. Wenn man den ganzen Fuß aufsetzt, bildet sich unter dem Fuß ein Kraftkeil und verhindert einen optimalen Absprung. Durch Slow-Motion-Aufnahmen haben wir entdeckt, dass einige wenige Spieler die Spitzfuß-Einstemmetechnik nutzen und wie sie funktioniert.

### Gibt es Personen, die sich speziell auf Sand besser bewegen?

Entweder ein Athlet kann sich gut bewegen oder nicht. In meinen Augen kommt es dabei nicht darauf an, ob das auf festem Boden oder auf Sand passiert. In einer Sportart wie dem Beachvolleyball ist es wesentlich wichtiger, die Schnelligkeit als Handlungsschnelligkeit auf den Sand zu bringen. Die optimale Handlungsschnelligkeit kann ein Athlet nur erreichen, wenn er körperliche Voraussetzungen aufgrund

der Wahrnehmung in eine spezifische Handlung umsetzt. In der Handlungsschnelligkeit zeigt sich das Zusammenspiel von physischen und psychischen Fähigkeiten.

### Wie trainieren Sie Handlungsschnelligkeit im Beachvolleyball?

Die athletischen Grundlagen dazu werden zunächst außerhalb des Sandes gelegt und dann im Sand angewendet, während die kognitiven Komponenten in der Theorie mit Video und in der Praxis im Sand trainiert werden.

### Können Sie uns ein Beispiel geben?

Typisch für das Training der Handlungsschnelligkeit in der Block-Abwehr ist, dass der gegnerische Angreifer auf zwei Handlungsalternativen beschränkt wird, und sich Block- und Abwehrspieler auf wenige Merkmale des Angreifers in der Entscheidung konzentrieren können.

### Welchen Stellenwert hat die Antizipation?

Der Antizipation kommt eine große Bedeutung zu. Je mehr Spiele ein Spieler macht und je mehr Situationen er kennenlernt, desto mehr weiß er, was passiert. Die Antizipation unterscheidet den erfahrenen vom wenig erfahrenen Spieler – der Erfahrene antizipiert effektiver. Letztendlich schließt aber auch die beste Antizipation nicht aus, dass man auf Täuschungen hereinfällt oder das Falsche tut, weil man Aktionen des Gegners missgedeutet, falsch antizipiert hat.

### Auf welche Merkmale achtet ein Spieler, um zu antizipieren?

An der Ausholbewegung, dem Anlauf- und Stemmschritt kann man häufig erkennen, ob ein Angreifer hart angreift oder einen Shot spielt. Bei manchen Spielern sieht man auch an der Handhaltung, was sie tun werden.

### Nehmen wir an, der Blocker antizipiert einen Ball, richtet sich darauf ein, aber der Gegner spielt in eine andere Richtung. Welche Möglichkeiten hat der Blocker dann?

Das hängt von der verwendeten Blocktechnik ab. Bei Seitsprungtechniken kann er nur hoffen, dass sein Abwehrspieler den Ball erreicht und diesen dann zuspießt. Bei den Techniken, bei denen er gerade hochspringt, kann er immer noch mit den Armen reagieren.

### Was tut ein Angreifer, um den Blocker zu überwinden oder ihn zu überlisten?

Als Angreifer wählt man eine gute Mischung zwischen Geschwindigkeit und Schlagwinkel,

TAB. 2 Trainingsinhalte

Januar	Februar	März	April	Mai-August
5 Wochen	1 W.	6 Wochen	5 Wochen	Wettkampfperiode
Maximalkraft	frei	Maximalkraft	Schnellkraft	Wettkämpfe
Einseitige Pyramide		Intramuskuläre Koordination		Wellenmethode

um den Blocker möglichst auszuschalten. Bei einem großen, guten Blocker spielt man besser mit einer größeren Entfernung an ihm vorbei als bei einem kleinen Blocker.

### Wie groß ist die Entfernung zwischen Angreifer und Blocker?

Die Entfernung zwischen den beiden Spielern liegt zwischen 1 und 1,50 m.

### ... und mit welcher Geschwindigkeit wird der Ball geschlagen?

Wie schnell ein Ball in dieser Situation ist, weiß ich leider nicht. Geschwindigkeiten kenne ich nur vom Aufschlag und da liegt der Rekord bei 110 km/h bei den Männern. Die Frauen haben, glaube ich, 87 km/h erreicht.

### Kommen wir noch einmal zur Technik des Angreifers zurück. Welche Hinweise kann ein Blocker oder Abwehrspieler nutzen, um früh zu antizipieren?

Blocker oder Abwehrspieler können beobachten, welche Anlaufrichtung ein Angreifer nimmt und wie er die Schulterachse, die Schlaghand und seinen Schlagarm führt. D. h., bevor der Ball geschlagen wird, können die Defensivspieler aus den Merkmalen des Angreifers einiges ablesen und sich auf die Situation einstellen.

### Inwieweit beeinflusst eine effektive Abwehr den Angreifer?

Es gibt einen psychologischen Effekt, wenn z. B. ein Blocker 1- bis 2-mal erfolgreich abgewehrt hat. Das beeinflusst den Angreifer schon und er bekommt Respekt vor dem Blocker. Außerdem kann ein Abwehrspieler die Aufmerksamkeit des Angreifers mit Täuschungsbewegungen auf sich ziehen und damit den Angriff indirekt lenken.

### Wie kann man diese taktischen Dinge außerhalb des Platzes verbessern?

Im Beachvolleyball machen wir viele Videoanalysen. Zum einen zur speziellen Vorbereitung auf den kommenden Gegner, aber auch um die Entscheidungsfähigkeit und die Antizipation der Spieler zu schulen.

### Welche Spielzüge spielen bei der Video- beobachtung eine besondere Rolle?

Wir kategorisieren immer nach wichtigen Handlungsketten, das sind die Bereiche Ballannahme und Zuspiel. Dabei achten wir darauf, wo die Annahme stattfindet, wie der Anlaufweg zum Ball ist und woher das Zuspiel kommt. Das sind die drei Komponenten, die man beim Angriff beobachtet. Daraus können wir abschätzen, ob und welches Schema der Angreifer hat.

### Was tun Sie, um den spezifischen Spielaufbau oder gewisse Eigenheiten eines Teams zu erkennen?

Dazu sehen wir uns Szenen der Gegner an. Als konkretes Beispiel dienen die Aufnahmen, die ich hier von den Russen gemacht habe. Dieses Team gehört zu den stärksten Gegnern bei der U23-EM in 2 Wochen. Die Videoaufnahmen halten wir zu verschiedenen Zeitpunkten – bei der

Annahme, dem Zuspiel und dem Absprung – an und fragen unsere Spieler, was passieren wird.

### Was bringen diese Analysen?

Die Athleten lernen mit Hilfe solcher taktischen Analysen, die gegnerischen Spieler besser zu lesen. Durch diese spielspezifischen Hinweise werden sie gezielt auf die Wettkämpfe vorbereitet und müssen nicht erst aus ihren Fehlern lernen.

### Kommen wir zu Ihrer Arbeit und Ihren Aufgaben. Wie viele Athleten betreuen Sie als Bundestrainer U23?

Ich betreue die Altersgruppen zwischen 21 und 22 Jahren. Offiziell sind das in Deutschland je 3 weibliche und männliche Teams, also insgesamt 12 Spieler. Da ich z.T. beim LSB Baden-Württemberg angestellt bin, betreue ich auch die Athleten am Stützpunkt Stuttgart. Weiterhin war ich bisher beim DVV für den A-Sondertrainings-Kader zuständig. Aber den lösen wir demnächst auf und überführen ihn in einen B-Kader.

„Die für mich relevanten Inhalte der sportpsychologischen Betreuung sollte ich von meinen Spielern erfahren, weil ich als Trainer an der Umsetzung beteiligt bin.“

### Mit wem machen Sie die U23-Lehrgänge?

Nächste Woche kommt die U23-Nationalmannschaft zu einem Vorbereitungs-Lehrgang nach Berlin. Die vier Teams, mit denen ich zur WM fahren werde, betreue ich als einziger Trainer und bin für die komplette Vorbereitung und Periodisierung zuständig.

### Wie viele Wochen verbringen Sie unterwegs auf Turnieren?

Letztes Jahr war ich an ganzen fünf Wochenenden zu Hause. Neben den Turnierbesuchen bin ich auch für die Struktur im DVV verantwortlich und nehme an vielen Sitzungen und Konferenzen teil.

### Ihr (persönlicher) Standort ist Stuttgart. Haben Sie dort gute Trainingsmöglichkeiten?

Bisher ist Stuttgart kein Bundesstützpunkt, aber wir finden dort gute Trainingsbedingungen vor. Wir haben in der Nähe eine Indoor-Anlage, in der wir auch im Winter im Sand trainieren können. Natürlich können die Athleten am Olympiastützpunkt in Stuttgart Krafttraining machen und werden dort auch medizinisch betreut.

### Wo wohnen die Athleten, die von Ihnen betreut werden?

Die U23-Athleten bilden Wohngemeinschaften oder wohnen allein zur Miete, die jüngeren Stützpunktathleten zumeist bei ihren Eltern. Natürlich versuche ich, so viele U23-Spieler

wie möglich nach Stuttgart zu holen, weil ich dort am effektivsten mit ihnen arbeiten kann. Aber es ist nicht einfach, Sportler an den Stützpunkt zu bekommen, da die Trainingsbedingungen in Hamburg und Berlin zur Zeit besser sind.

### Welche Bedingungen meinen Sie damit?

Hamburg und Berlin sind Bundesstützpunkte und uns deshalb im Bereich Trainingsbedingungen klar voraus. Während in Stuttgart alles ein bisschen weit auseinander liegt, haben die Athleten in Hamburg und Berlin ideale Bedingungen. Dort ist alles direkt an einem Ort und sie müssen nicht so viel durch die Gegend fahren.

### Arbeiten Beachvolleyballer mit Psychologen?

Wenn zwei Athleten auf Dauer ein Team bilden sollen, dann funktioniert es wie ein Ehepaar. Auf dem Platz gibt es Probleme wie in jeder Ehe, weshalb es sinnvoll ist, sich von einer außenstehenden kompetenten Person helfen zu lassen. Daher kooperieren alle Top-Teams mit einem eigenen Psychologen.

Viele Spieler bzw. Teams haben Bedenken, wenn sie mit ein und demselben Psychologen arbeiten müssen, denn das Konkurrenzdenken im Beachvolleyball und gerade in solch sensiblen Bereichen ist sehr, sehr ausgeprägt.

### Was bringt die Arbeit mit einem Sportpsychologen?

Wenn sich ein Psychologe einige Trainings und Wettkämpfe ansieht, dann erkennt er zumeist schnell, woran es in Wirklichkeit hapert. Sich allein auf die Selbsteinschätzung von Sportlern und ihre Beschreibung der Probleme zu verlassen, bringt selten objektive Einschätzungen. Zwar gehört das zum Selbstschutz oder zur Überlebensstrategie eines Sportlers, aber mangelnde Selbstkritik kann Fortschritte verhindern.

### Wissen Sie als Trainer, was Spieler und Psychologen inhaltlich bearbeiten?

Die für mich relevanten Inhalte der sportpsychologischen Betreuung sollte ich von meinen Spielern erfahren, weil ich als Trainer an der Umsetzung beteiligt bin. Wenn meine Spieler mit einem Psychologen arbeiten, tausche ich mich mit ihm aus und möchte hören, welche Lösungsvorschläge er macht. Schließlich wollen wir die Erkenntnisse für unsere Arbeit auf dem Platz gewinnbringend einsetzen.

### Vielen Dank für das interessante Gespräch. Für Ihre Arbeit mit dem deutschen Beachvolleyball-Nachwuchs und Ihre persönliche Zukunft wünschen wir Ihnen alles Gute!

\*

### 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