

Eva Pfaff

„Wo ich entscheiden kann, da trage ich auch die Verantwortung“

Interview mit Josef Capousek, Cheftrainer im Deutschen Kanu-Verband (DKV)

Das ursprünglich geplante Interview von Eva Pfaff mit Josef Capousek resultierte in einem interessanten Gespräch zwischen der Autorin, dem „Leistungssport“-Redakteur Helmut Nickel und einem sehr ungewöhnlichen Trainer. Nachdem er 22 Jahre lang als Trainer im Deutschen Kanu-Verband (DKV), dem erfolgreichsten deutschen Sportverband bei den vergangenen Olympischen Spielen in Athen, gearbeitet hat, stellt er sich seit dem 1.4.2005 einer neuen Herausforderung als Cheftrainer in China.

Josef Capousek hat als Mensch und Trainer nicht nur vielfältige Erfahrungen sammeln können, sondern sprach in einem der letzten Interviews auf deutschem Boden sehr ausführlich darüber.

Eingegangen: 22.2.2005



Bundestrainer Capousek gratuliert Andreas Dittmer zum Olympiasieg im Einercanadier über 500 m in Athen.

Sie stammen aus der ehemaligen CSSR und sind im Alter von 18 Jahren nach Deutschland gekommen. Können Sie uns von ihrem Einstieg und ihren Erfahrungen berichten?

Als ich 1968 nach Deutschland kam, habe ich alles gemacht: Ich habe Toiletten geputzt, dort die Handtücher gewechselt, Zeitungen verkauft, ich war Maurer, arbeitete am Fließband und als Schichtarbeiter, oder ich habe Hefe ausgefahren für Bäcker. Diese unterschiedlichen Arbeiten haben mich persönlich unheimlich vorwärts gebracht und dadurch habe ich viele Menschen aus den verschiedensten sozialen Schichten kennen gelernt. Ich war Fotograf und habe eine Woche mit Clochards in Paris unter einer Brücke geschlafen, ich habe das Fest der Zigeuner im Frühjahr in der Camargue (Frankreich) fotografiert. Ich habe auf diese Art und Weise viele verschiedene Menschen kennen gelernt – und Probleme. Es gab auch Not, Zeiten wo ich zwei, drei Tage auch nur eine Tütensuppe gegessen habe. Ich wollte nach Deutschland und konnte kein Deutsch, hatte kein Geld. Ich hatte nichts und musste mich durchboxen.

Was bringen diese Erfahrungen für die Arbeit als Trainer? Und wie sieht es mit Ihren eigenen Ansprüchen aus?

Für mich waren diese Erfahrungen für meinen Beruf von Vorteil, gerade wenn ich die anderen

Trainer sehe, die nie im Leben etwas anderes getan haben, als mit der Stoppuhr in der Hand dazustehen. Sie kamen direkt von der Hochschule als Trainer in den Club. Es bringt viel, wenn du mit den verschiedenen Jugendlichen arbeitest, die selbst nicht wissen „wohin“. Die Menschenkenntnis ist unheimlich wertvoll, und wenn ich heute darüber nachdenke, war es eine sehr gute Schule für mich und meinen Beruf. Und von niemandem habe ich mehr verlangt als von mir selbst. Ich hätte nie gesagt: „Du musst das und das machen“, wenn ich selbst nicht dazu bereit gewesen wäre und die Verantwortung hätte tragen wollen. Mein Motto war immer: „Mit deinem Wissen musst du immer einen Vorsprung haben, wenn du Cheftrainer bist“, damit niemand an dich rankommt.

Und wie wird es in Zukunft im DKV ohne Sie weitergehen? Werden Sie den deutschen Kanu-Sport vermissen?

Es wäre Blödsinn zu sagen: „Ich haue jetzt ab, ziehe einen Strich und vergesse das“. Dafür habe ich nicht so lange und intensiv im und für den deutschen Kanu-Sport gearbeitet. Aber es erfüllt mich schon irgendwie mit Stolz, wenn ein Land wie China – mit dieser Aufbruchstimmung im Sport und allem, was dort in der Wirtschaft passiert – mich fragt. Wenn in vier Jahren dort die Olympischen Spiele stattfinden, wollen die Chinesen die Besten sein und dafür holen sie mich als Cheftrainer – das ist schon

ein gutes Gefühl. Und es ist eine Herausforderung. Die letzten paar Jahre habe ich mich selbst dabei erwischt zu sagen: „Eigentlich läuft es, du kannst zufrieden sein“. Das ist schlecht. Wenn du sagst: „Die Arbeit ist eigentlich O.K., wir machen das wieder so“, bedeutet das Stillstand. Und jetzt muss ich mich wieder in Bewegung setzen und was leisten bzw. Erfolge bringen. Das erwarten sie dort von mir, und ich will das auch. Ich bin überzeugt davon, dass die Chinesen sehr erfolgreich sein werden. Wenn ich nach vier Jahren zurück komme, dann war das eine Möglichkeit, Erfahrungen zu machen, die nicht jeder bekommt. Und diese Zeit in China wird meine Trainerkarriere zusammen mit den 25 Jahren im olympischen Sport abrunden.

Wie sieht es mit dem Verhältnis Trainer zu Sportlern aus – halten Sie respektvolle Distanz oder sind Sie mit Ihren Athleten befreundet?

Wir verbringen viel Zeit auf engem Raum und da muss man einander respektieren und akzeptieren. Ich versuche, so zu sein, wie ich bin. Ich kann mich nicht ständig ändern, je nachdem mit welchen Leuten ich arbeite. Das versuche ich den Sportlern gleich plausibel zu machen oder zu erklären. Vor allen Dingen arbeiten wir mit Individualisten. Die sind so gut, weil sie irgendwie anders sind als die anderen Menschen. Selbst wenn man eine Gruppe oder eine

Gemeinschaft betreut, sollte man einerseits – und das fällt manchmal schwer – dieses soziale Verhalten, das Miteinander beachten. Andererseits darf die Integration in eine Gruppe nicht so weit führen, dass Hochleistungssportler sich so sehr anpassen müssen, dass sie ihre Individualität aufgeben.

Haben Sie für die Gemeinschaft strikte Regeln oder üben Sie Ihre Autorität auf eine bestimmte Art und Weise aus?

Bei den Lehrgängen muss man hin und wieder den Sportlern etwas zugestehen oder genehmigen. Z.B. ein zweites oder drittes Bier, denn wir haben kein Alkoholverbot. Ich begründe das damit, dass ich mit Erwachsenen arbeite und jeder im Grunde wissen muss, was er will und sich dementsprechend verhalten sollte. Ich ordne auch keine Betruhe oder so etwas an. Für was? Ich beobachte die Sportler schon und „kenne die Bewegungen im Hotel“ - wer wohin geht. Aber wie soll ich das kontrollieren? D. h., ich lasse jedem bis zu einem gewissen Punkt Spielraum. Wenn ich aber merke, dass einer damit nicht umgehen kann, dann greife ich ein. Das betrifft die Älteren, nicht die Junioren, bei denen muss ich schon striktere Regeln durchziehen.

Wie können Sie als Autorität feststellen, ob Sie noch einen Draht zu den jungen Sportlern besitzen?

Wir werden immer älter, haben aber trotzdem die gleiche Zielgruppe, nämlich die Sportler zwischen 19 und 25 Jahren. Manchmal habe ich das Gefühl, dass einige Trainer diese Generation gar nicht verstehen. Z.B. sehe ich ein Kriterium für das Verständnis zwischen den Generationen im Musikgeschmack: Wenn ich mit den Sportlern unterwegs bin und deren Musik hören kann, sie mich nicht stört, und ich nicht sagen muss: „Mach mal den Mist aus und Blasmusik an oder so“. So lange ich das hören und die Gespräche der Sportler im Auto ertragen kann, ist Verständnis für die Generation da.

Welche Unterschiede konnten Sie in Ihrer Trainerlaufbahn zwischen Frauen und Männern feststellen?

Ich war acht Jahre Frauentrainer. Wenn die Frauen gezankt haben, hatte ich immer das Gefühl, ich müsste das Problem lösen, mit ihnen sprechen. Oder ich habe versucht, das irgendwie zu klären. Und was ist passiert? Die Frauen waren beste Freundinnen, und ich war der Depp. Also bei Frauen gehe ich lieber raus, mache die Tür zu und lasse sie untereinander zanken, bis sie fertig sind. Frauen lassen sich leichter motivieren, und wenn sie motiviert sind, setzen sie sich voll ein. Aber bei Konflikten ist es schwierig; manchmal weiß man z.B. gar nicht, warum die Person nicht mit einem spricht. Nach Jahren kommen diese Dinge dann wieder hoch, meistens wenn man sie aus dem Kader nimmt – „ja, du hast mir damals das und das gesagt“ –, und deswegen hat sie mit mir gar nicht gesprochen. Bei Männern werden Probleme sofort ausdiskutiert und dann ist es vorbei. Und das ist unheimlich wichtig; die Dinge nicht

runter zu schlucken, sondern sie gleich zu bereinigen. Dann weiß man auch, was Sache ist.

Sollte ein Trainer in Ihren Augen ein Freund oder eine Respektperson sein? Wie halten Sie es mit der Nähe bzw. Distanz zu Ihren Sportlern? Welche Schwierigkeiten oder Gefahren gibt es im Umgang mit den Sportlern?

Das ist unterschiedlich. Ich arbeite über Jahre mit den Leistungssportlern zusammen. Auf der einen Seite ist es toll, z.B. mit dem Kajak-Vierer der Männer, für den ich direkt verantwortlich bin, der Ansprechpartner für alle zu sein. Bei dem Vierer – zumindest mit drei der vier Personen – habe ich es immer geschafft, ein unheimlich gutes, ein wirklich freundschaftliches und kameradschaftliches Verhältnis zu haben. Da gibt es natürlich auch die Gefahr, dass man Entscheidungen treffen und zu einem befreundeten Sportler sagen muss: „Deine Leistung stimmt nicht, du musst raus“. Leider geht dann oft auch die Freundschaft flöten, wenn man solch eine Entscheidung zu treffen hat. Deswegen denke ich manchmal, Distanz wäre besser. Dann trifft man auch leichter Entscheidungen.

Wenn du sagst: „Die Arbeit ist eigentlich O.K., wir machen das wieder so“, bedeutet das Stillstand.

...die Integration in eine Gruppe (darf) nicht so weit führen, dass Hochleistungssportler sich so sehr anpassen müssen, dass sie ihre Individualität aufgeben.

Aber daran kommt man nicht vorbei, wenn man mit den Leuten eng zusammen arbeitet und ihr Ansprechpartner ist. Dieser tägliche, über Monate, Jahre hinweg andauernde Kontakt schafft Nähe. Man beobachtet z. B. das Training und merkt, „es läuft etwas nicht“, und redet darüber. Meist sind hierfür Privatprobleme die Ursache, und als Trainer muss man das verstehen und wissen.

Ich kann nur über den Stil seit 1993 sprechen. Seither hatte ich eigentlich mit jedem Boot, mit allen Sportlern ein gutes Verhältnis. Manchmal war es sehr schwer, Entscheidungen zu treffen, so musste ich im Olympiajahr dreimal sagen: „Tut mir leid, du bist raus“.

Dann geht's natürlich los mit der Frage: „Wer soll statt dessen in das Boot kommen?“. Man muss mit den Jungs reden, sie in die Entscheidung mit einbeziehen. Nicht, dass sie entscheiden, aber ich höre mir ihre Meinung an – weil die neue Person auch in die Gruppe passen muss.

Müssen die Bootsinsassen immer gut zusammenpassen, oder gibt es auch andere Varianten?

Es gibt auch Zweckgemeinschaften. Die Frauen beispielsweise waren jahrelang eine Zweckgemeinschaft. Das ist auch heute noch so.

Da gibt es öfter Probleme, aber wenn ein Wettkampf ansteht, raufen sie sich schon zusammen. Wenn sie in der Kiste sitzen, dann gibt es nur ein Ziel: gewinnen! Und da muss jede ihren Teil dazu beitragen, auch wenn sie nicht regelmäßig zusammen trainieren.

Wie schafft es ein Trainer, die optimale Leistung aus einem Sportler herauszuholen, dass er sein Potenzial voll ausschöpft?

Ich glaube, dass Leistung nur auf humanem Weg möglich ist, davon bin ich überzeugt. Es hängt sehr viel vom Sportler ab, von seinem Intellekt, wie viel er davon versteht. Ob er den Weg des Trainers, wie du mit ihm arbeitest, versteht. Das beziehe ich nicht auf das Fachliche, sondern nur auf die menschliche und beziehungs- und kommunikationsmäßige Zusammenarbeit. Für mich gibt es nichts Schlimmeres, als mit einem dummen Sportler zu arbeiten. Früher hieß es immer: „Wunderbar, je dümmer, desto besser, die machen alles und trainieren ohne Widerspruch“. Aber die Praxis, die Erfahrung sieht anders aus. Ein Sportler sollte natürlich nicht zu intelligent sein, sonst denkt er zu viel über alles nach und das bremsst ihn. Aber man braucht schon einen gewissen Level, um die Zusammenhänge zu verstehen, sich mit dem Trainer auszutauschen und Vertrauen aufzubauen.

Wie beurteilen Sie die Disziplin und Leistungsmotivation der neuen Generation von Sportlern? Häufig wird reklamiert, die Motivation lasse nach.

Wenn wir über Nachwuchs reden, glaube ich nicht, dass die Kinder sich vor Leistung scheuen oder davor, sich zu quälen. Sie wollen bestimmte Leistungen erbringen, wollen sich mit anderen Kindern messen. Die Frage ist dabei immer, wie lenke, wie führe ich sie, und wie stellt man sicher, dass die Motivation bleibt. Man sollte wissen, dass Juniorenweltmeisterschaften nur der erste kleine Schritt auf dem Weg nach oben sind und nicht die Endstation. Es gehört auch ins Verhältnis gesetzt, was es kostet, nur einen Juniorenweltmeister zu haben, und danach ist Schluss. Oder in der Jugend lieber weniger Erfolge zu erreichen, dafür aber eine insgesamt erfolgreiche und langandauernde Sportkarriere – vielleicht auch mit einem Weltmeistertitel, aber später.

Wir verderben viele Talente durch unsere Strukturen und den Druck, schon früh Meisterschaften zu erringen und als Lohn dafür Zuwendungen und Kadermitgliedschaften zu erlangen. Alles ist mit Zuwendungen verbunden; wenn du im Kader bist, dann kriegst du schon das und das bezahlt – z. B. Fahrgeld zum Training. Oder für 16-Jährige finden schon Trainingslager in Spanien, Florida oder in Australien statt.

Wenn wir über Strukturen reden – wie sollten diese für Jugendliche und den Nachwuchs aussehen, um dauerhaften Erfolg zu erzielen?

Wir haben genug Nachwuchs, müssen uns jedoch mehr über dessen Betreuung unterhalten.

Denn da hapert's. In dem Alter geht es gar nicht darum, ob ich methodisch richtig aufbaue. Vielmehr geht es darum, die Kinder nicht zu früh in ein bestimmtes Leistungstraining einzubauen, sondern sie zu motivieren und ihnen Spaß zu vermitteln. Sie müssen nicht gleich mit Leistungssport anfangen, sollen vielmehr langsam an ihn herangeführt werden.

Was da an Geld und an Zeit investiert wird – und wer bleibt mit 19 übrig? Wir haben viele Juniorenweltmeister, nur – wie viele bleiben übrig?

Wie beurteilen Sie den Übergang vom jugendlichen oder Nachwuchs-Niveau ins Aktivenalter? Welche Schwierigkeiten gibt es in dieser Phase?

Bis zum Alter von 18 Jahren haben Jugendliche ein geregeltes Leben. Sie gehen in die Schule, haben ein Elternhaus und ein intaktes Umfeld. Danach fangen die Probleme an, zu einem Zeitpunkt, ab dem du eigentlich das Training steigern solltest.

Wenn ich an den Nachwuchs zurückdenke – hier muss ich die Athleten richtig betreuen und mich an ihrer beruflichen Zukunft orientieren. Und man darf die Sportler nicht mit Geld überschütten, ihnen eine Wohnung beschaffen und ihnen ein Auto und/oder einen Computer geben.

Wir fangen auch viel zu früh an, die jungen Sportler in die Strukturen zu packen. Das fängt schon mit der Trainingssteuerung an. Sie haben alle die gleiche Trainingssteuerung, gleiche Diagnostik – wie unsere Erwachsenen –, den gleichen Aufwand. Wir wissen vor lauter Vorschriften – wie z. B. bezüglich der Frequenzen auf den Teilstrecken – tatsächlich nicht, was die Leute überhaupt über die Wettkampfstrecke können. D. h., wir pressen die Junioren zu früh in Systeme, anstatt sie spontan fahren oder trainieren zu lassen, um zu sehen, was sie können. Erst dann sollte eine Trainingssteuerung einsetzen.

Die Landesverbände führen aufwändige Lehrgänge durch, sie fahren nach Florida, Spanien, Amerika, Australien. Muss das sein?

Die Jugendlichen machen für meinen Geschmack zu früh ein abgespecktes Leistungsklassentraining. Mit den Aktiven fahren wir z. B. 10 Mal 500 m oder 20 Mal 500 m; mit den Jugendlichen vielleicht 8 Mal, aber bereits über 500 m und trainieren damit schon spezifisch.

Was halten Sie von einer Doppelbelastung mit Schule oder Ausbildung und Leistungssport?

Unsere Sportler sind keine Profis, sie arbeiten meistens oder gehen in die Schule. Ich finde das gut, vor allem für die Wintermonate. Ich glaube, mit dem Kopf sollte man auch arbeiten. Es hat sich gezeigt, dass fast alle Spitzensportler, die Olympiasieger oder Weltmeister geworden sind, einen Beruf ausüben. Sie beenden die Schule, absolvieren eine Berufsausbildung – die meisten haben eine Hochschule oder Universität besucht. Irgendwo hat jeder eine Ausbildung in der Tasche. Diejenigen, die mit 27, 30 Jahren aufhören und nichts haben, die ha-

ben auch nie solche Spitzenleistungen gebracht.

Ich sage immer: „Das ist nicht dein Beruf, der Sport“, aber das hören die Sportler nicht so gerne. Geld verdienen in unserem Sport eigentlich nur die Trainer. Jeder der Sportler hat einen Beruf, aus dem er Gehalt bezieht. Und da versucht er, sich zu entwickeln. Auch wenn die Sporthilfe „Verdienstaustausch“ oder „Materialkosten“ bezahlt, darf man nicht vergessen, dass die Sportler ihr Gehalt durch eine normale Arbeit verdienen.

Wie viele Ihrer Athleten sind bei der Bundeswehr?

Ich halte die Bundeswehr für eine unheimlich wichtige Institution im deutschen Sport, aber ich bin gegen Zeitsoldaten. Im Alter von 19 bis 20 Jahren dient sie zur Erfassung von talentierten Sportlern, die nach der Schule plötzlich in der Luft hängen.

Und diese Zeit nutzen wir für den Aufbau der sportlichen und beruflichen Zukunft: Während der 2 Jahre Bundeswehr machen wir nochmal

Für mich gibt es nichts Schlimmeres, als mit einem dummen Sportler zu arbeiten.

Wir verderben viele Talente durch unsere Strukturen und den Druck, schon früh Meisterschaften zu erringen und als Lohn dafür Zuwendungen und Kameradmitgliedschaften zu erlangen.

...wir pressen die Junioren zu früh in Systeme, anstatt sie spontan fahren oder trainieren zu lassen, um zu sehen, was sie können.

Grundlagentraining. Diese Stufe gibt dem Sportler oder dem Laufbahnberater an den Olympiastützpunkten Zeit, ein entsprechendes Umfeld zu schaffen. Wenn der Sportler dann von der Bundeswehr nach Hause kommt, kann er mit einem Studium oder dem Beruf anfangen und gleichzeitig trainieren.

Wir haben uns über Kriterien, Kadermitgliedschaft und den frühen Druck auf die Sportler unterhalten. Können diese Strukturen oder Anforderungen die Entwicklung der technischen Fähigkeiten und der Variabilität eines Sportlers gefährden?

Vielen Trainern ist es ziemlich egal, welche technischen Fähigkeiten ein Sportler ausprägt. Hauptsache ist die Kraft und den anderen überlegen zu sein. Aber mit 19 lernt ein Sportler keine Technik mehr. Wenn alle nur arbeiten, arbeiten, arbeiten, gehen auch die Talente kaputt. Man erkennt diese Talente auch nicht mehr. Die werden in ein Schema gepresst und das Talent versiegt. Wir müssen viel individueller und entwicklungsgemäßer trainieren! Sehen wir uns

z.B. Rauhe an, Olympiasieger über 500 m, der im Frühjahr in Australien fährt. Dort werden viele Kilometer, hohe Umfänge trainiert. Er trainiert mit den Frauen, denn sonst – das weiß ich genau – würde er kaputt gehen. Oder – anderes Beispiel – als Birgit Fischer 1992/1993 ihre Gegner in Grund und Boden gefahren hat, da hat sie mit Männern trainiert. D. h., man muss immer zusehen, dass die Leute nicht überfordert, sondern an höhere Leistungen herangeführt werden. Und das gilt vor allem für die Jugend, die viel trainiert – oft die gleichen Inhalte wie die Erwachsenen, auf Zeit und nicht nach entwicklungsgemäßen Maßgaben. Deswegen hören viele mit 18 schon auf. Das bedeutet, dass in unserem Bereich nicht der Nachwuchs das Problem ist, sondern die pädagogisch richtige Betreuung.

In welcher Reihenfolge sollten die Trainingsinhalte aufgebaut werden?

Am Anfang steht die Technik und dann folgt die Kraft. Wenn man die Jugendlichen ein paar Jahre trainieren lässt, kommt die Ausdauer von allein. Dann muss man an der Umsetzung dieser Komponenten arbeiten. Wenn man zuerst Krafttraining macht, kommt der Punkt, ab dem der Sportler – aufgrund der mangelnden Technik – keine Fortschritte mehr macht und die Lust verliert. Ein Sportler, der sich nicht weiterentwickelt, in der Jugend aber von Erfolgen verwöhnt war, kann die Motivation verlieren. Und wenn bisher schwächer eingestufte Konkurrenten ihn leistungsmäßig einholen oder gar an ihm vorbeiziehen, birgt das die Gefahr des Aufhörens in sich.

Aus dieser zwiespältigen Situation resultiert die große Preisfrage: Welche Kriterien, welches Maßband soll man anlegen und wie soll man vorgehen, um die Talente langfristig an den Leistungssport zu binden?

Und was empfehlen Sie zur Verhinderung von verfrühtem Aufhören, gegen die besagte Lust- oder Erfolglosigkeit?

Die jungen Sportler muss man spontan fahren und trainieren lassen. Dann findet man heraus, was sie können, und kann ihnen den Spaß vermitteln. Wenn ein Athlet zum Training oder gar zum Wettkampf fährt, müssen die Augen glänzen. Sie sollen sich auf ihre Aufgaben freuen, sich an ihrem Sport erfreuen. Natürlich kann ich mich nicht jeden Tag bzw. 365 Tage im Jahr freuen. Aber generell muss man Freude am Training haben, dann kommt die Qualität von alleine. Das ist auch bei Birgit Fischer so. Sie trainiert heute weniger, aber es steckt eine hohe Qualität dahinter. Viele sehen das nicht, weil Birgit zweimal am Tag auf's Wasser geht und sie das auch machen.

Was halten Sie von der wissenschaftlichen Trainingssteuerung, Lactatmessungen und anderen trainings- oder sportmedizinischen Daten?

Trainingssteuerung, Lactat – „Lass das Lactat weg, fahr mal, dann bist du zwei Tage breit. Lern doch mal, breit – vollkommen verausgabt – zu sein“.

Viele Sportler kennen diesen Zustand gar nicht, weil es durch das viele Messen nicht dazu kommt. Es wird regelrecht vorsichtig mit den Sportlern umgegangen, die Verausgabung wird verhindert: „Das war eine zu hohe Frequenz, du musst ein bisschen niedriger fahren!“. Ich meine: „Lass den einmal durchknallen (voll fahren), damit er überhaupt erlebt, wie weit er kommt“. Die sollen auch mal 2 Tage lang breit im Bett liegen und erfahren, wie es ist, nicht mehr zu können. Das Gefühl muss ein Sportler auch mal haben. Denn, wenn man sich im Wettkampf nicht richtig verausgaben kann, wenn man diesen Schmerz irgendwo 100 m vor der Ziellinie nicht überwinden kann, wenn man die Grenze nicht kennt – wie will man dann Höchstleistungen erbringen?

Was tun Sie, damit Ihre Sportler diese Erfahrungen sammeln können. Wie unterstützen Sie dieses spezielle Erleben im Kanu-Sport?

Z. B. bei unserem Lehrgang in Italien. Dorthin fährt die Mannschaft für drei Wochen zum Training. Ich habe dieses Jahr keinen Mediziner und keine MTA eingeplant. Wenn man einen Mediziner dabei hat, kann man Gift darauf nehmen, dass jeden Tag zwei bis drei Sportler eine Pause verordnet bekommen. Da ist immer jemand krank.

Eine MTA kommt aus dem einfachen Grund nicht mit, weil die Sportler unbeeinflusst trainieren sollen. Sie sollen nicht immer nachfragen: „Wie viel Lactat habe ich?“. Wenn man bei jedem Lauf immer gleich nachschaut, bremst das beim Training. Diesen Lehrgang habe ich bewusst so geplant, weil 80 Prozent aus dem U23-Bereich teilnehmen. Ohne Betreuung, ohne Trainingssteuerung, sollen sie einfach Erfahrungswerte sammeln und viel trainieren. Auf dem Programm steht viel extensive Bewegung – laufen, Fahrradfahren, Training auf dem Wasser, Krafttraining, aber keine Trainingssteuerung. Wir wollen die Kiste richtig laufen lassen und nicht immer steuern und kontrollieren, nicht übersteuern.

Punktuell sollte man messen, aber man darf nicht abhängig davon sein. Das Gefühl muss auch ausgebildet werden, der Sportler soll ein Körpergefühl entwickeln.

Mit welcher Intensität hat eine Birgit Fischer trainiert und wie wirkt sich das auf den Wettkampf aus?

Die Birgit fährt im Kreisel – hin und her – die knallt das runter und damit hat sich's. Die fährt die Pause durch – nicht so intensiv, aber zügig. Das ist für sie Pause, sie erholt sich dabei. Wenn sie langsamer fährt, erholt sie sich nicht. Da tut ihr alles weh. Außerdem würde ihre Technik beeinträchtigt.

Birgit Fischer ist ein Phänomen. Bei der Qualifikation für die Olympischen Spiele für Athen, ungefähr 200 m vor dem Ziel, standen ihr die Augen vor Anstrengung aus dem Kopf. Aber technisch ist sie überhaupt nicht zerfallen. Sie hat es verstanden, das Paddel nicht so tief einzutauchen, als sie die Kraft dazu nicht mehr hatte. Sie hat es nur zur Hälfte eingetaucht und

die Frequenz gehalten. Bei Birgit Fischer konnte man sehen, dass sie diese Situation im Gefühl hat und im Grenzbereich noch Leistung bringen kann. Sie versteht es, mit dem Druck auf das Paddel zu spielen, entweder das Paddel ganz oder nur zur Hälfte ins Wasser einzutauchen, damit sie nicht aus dem Rhythmus kommt. Das ist das, was man auch bei den Junioren, bei den Jugendlichen entwickeln muss – das Gefühl für das Wasser. Das können wir nicht messen, das muss jeder selbst herausfinden.

Welche Rolle spielt das Krafttraining dann im Kanu-Sport?

Die Kraft ist notwendig und sollte auch trainiert werden, aber man darf sich nicht abhängig davon machen. Schließlich findet Kanu auf dem Wasser statt, und man kommt nicht an der Technik und den Gegebenheiten vorbei. Da ist es egal, wie viel Kraft und Ausdauer man hat,

Wenn ein Athlet zum Training oder gar zum Wettkampf fährt, müssen die Augen glänzen.

Deswegen verstehe ich die Leute nicht, die sagen: „Ich hab's geschafft, ich bin in der Olympiamannschaft“.

...am Ende schreibe ich die Trainingsprogramme und -inhalte, und da redet mir keiner rein.

...wenn man als Trainer keine Macht besitzt, hat man auch keinen Einfluss und keine Möglichkeit, etwas zu verändern.

davon allein wird das Boot keine Sekunde schneller. Für das Krafttraining muss man die richtige Dosierung finden und die Fähigkeit herausbilden, die verfügbare Kraft vor allem technisch sauber im Boot bzw. auf dem Wasser umsetzen. Ich glaube, es gibt kein Schema oder kein Handbuch für das richtige Hochleistungstraining. Für alle Sportarten existieren Grundregeln, aber die Problemlösungen hängen von der jeweiligen Situation ab. Und da kommt es auf die Zusammenarbeit zwischen dem Trainer und dem Sportler an.

Können Sie uns etwas über die Trainingsplanung und Periodisierung des Trainings erzählen?

Beim klassischen Aufbau von Oktober bis März arbeiten wir an den Voraussetzungen. Beim Kanu sind das die entscheidenden Monate, um die Qualität der Arbeit gerade im Krafttraining, Laufen, Langpaddeln – also die Ausdauer und die Kondition – zu trainieren. Das ist der langweiligste Teil des Trainings, und Langeweile ist gefährlich. Deswegen haben wir gerade bei den trainingsälteren Sportlern versucht, andere Reize – besonders im Krafttraining – zu setzen. Bei denen reagiert der Körper relativ schnell.

Schon Ende Oktober nach einem Monat Training erreichen sie den gleichen Wert wie im März diesen Jahres. Diesen Wert halten sie bis März nächsten Jahres und verfügen so – Gesundheit vorausgesetzt – praktisch über die gleichen Werte. Wenn das über Jahre so geht, müssen wir irgendetwas verändern. Wir sind in den letzten Jahren dazu übergegangen, auch im Winter Schnelligkeitstraining zu machen. Denn es gibt nichts Schlimmeres als Monotonie. D. h., wir versuchen – in Maßen – neue Wege zu gehen.

Wie können Sie Ihre Trainingskonzepte kontrollieren, damit nicht Leistungskrisen wie bei den Schwimmern in Athen vorkommen?

Meinen Sportlern sage ich: „Ihr seid verrückt, ihr seid jahrelang Sportler, ihr kennt euren Körper besser als jeder Trainer, ihr müsst mitreden können, wenn trainiert wird, wenn ein Trainingsplan aufgestellt wird“. Als Trainer mache ich einen Vorschlag und dann besprechen wir den. Aber der Sportler kennt seinen Körper und weiß am besten, wie lange er Pause braucht. Es muss genug Vertrauen vorhanden sein, dass der Sportler nicht schummelt, weil er frei haben will, sondern eine Pause wirklich zur Regeneration beansprucht.

Welche Folgerungen haben Sie konkret aus der Analyse der Olympischen Spiele in Athen gezogen?

Eine Feststellung zu der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele betrifft z. B. den Lehrgang in Australien. Wir hatten 14 Tage Probleme, weil wir die Boote nicht aus dem Zoll bekommen haben. Es gab neue Zollbestimmungen, und wir mussten alles abwaschen, abblasen und abschrubben. Hänger, Boote, alles. Außerdem hatten die Sportler noch Zusatzernährung in die Boote gepackt und das musste alles überprüft werden. Das wurde alles einkassiert, weil ein Lebensmitteleinfuhrverbot nach Australien besteht. Wir waren 10 Tage ohne Boote, und alle bekamen schon „graue Haare“ und meinten: „So ein Verlust!“. In den 10 Tagen sind die Kanuten viel geschwommen, gelaufen und haben viel Krafttraining gemacht. Dann haben wir praktisch nur vier von den geplanten sechs Wochen gepaddelt. Am Ende haben wir festgestellt, dass es ihnen unheimlich gut getan hat, 10 Tage ohne Boote zu trainieren. Erstens wegen der klimatischen Anpassung, zweitens hatten die Sportler einen richtigen Hunger auf die Boote entwickelt.

In diesem Zusammenhang kommt einem das Thema Trainingsweltmeister in den Sinn – haben Sie damit Erfahrungen gemacht?

Seit der Zeit nach der Wende, das ist gut 15 Jahre her, haben wir keine so genannten Trainingsweltmeister mehr. Früher hatten wir genügend davon. Und nach der Wende – das war ein positiver Aspekt – kam eine ganz andere Einstellung zum Sport. Bei den Weltmeisterschaften 1993 habe ich gesagt: „Kommt Jungs, eine Medaille ist drin“. Da kam dieses: „So ein

Mist, du setzt uns unter Druck“. Im Westen wurden schnell diese Konjunktive – ich hätte gerne, es wäre schön, wenn und so – gebraucht. Die Oassis, die kamen und sagten: „Du, ich bin bereit“.

Zum Beispiel 1992 in Barcelona, wo die selben vier Leute antraten. Ein Wessi meinte vor dem Start: „Es wäre schön, eine Medaille zu haben“. Der Ossi antwortete: „Du Blödmann, ich will Gold“. Darauf erblasste der Wessi – „Gold, ich kann Gold gewinnen?“. Irgendwie bekam er Angst vorm Gewinnen. Und in dieser Situation kamen die Oassis, die es gewohnt waren, klare Zielsetzungen zu haben. Bei denen ist ein Zweiter schon ein Verlierer. Für Sportler und ihre Ziele ist dies eine gesunde Einstellung. Das Bild hat sich sogar umgekehrt, das haben wir auch in unserer Analyse festgestellt. Da zeigt sich dieser Wille, das Beste zu bringen, und „ich will der/die Erste sein“. Ob man das dann wird oder nicht, ist eine andere Geschichte. Aber zuerst fahre ich zu einem Wettkampf – wie Birgit zu Olympia – und will gewinnen, nicht Zweiter oder Dritter werden.

Deswegen verstehe ich die Leute nicht, die sagen: „Ich hab's geschafft, ich bin in der Olympiamannschaft“. Das ist doch gar nichts, dass viele Sportler damit schon zufrieden sind oder Angst kriegen.

Wenn wir über Einstellungen, Angst oder Zielstrebigkeit sprechen – könnte die Sportpsychologie weiterhelfen? Was halten Sie davon, haben Sie Erfahrungen in dieser Richtung gemacht?

In unserem Kader haben wir vor 15 Jahren mit Psychologen gearbeitet. Wir haben keine positiven Erfahrungen damit gemacht. Danach haben wir die Zusammenarbeit mit Psychologen nicht fortgesetzt, und ich bin auch der Auffassung, wir als Trainer sollten die menschlichen Beziehungen aufbauen, um mit dem Sportler zu arbeiten.

Ich glaube, wir Trainer müssen dieses Handwerkszeug der Psychologie und der Pädagogik kennen bzw. benutzen und wir sollten nicht wegen jeder Kleinigkeit Berater holen. Deswegen habe ich auch giftig reagiert auf diese Wissensschaffler, die mit dem Cheftrainer Trainingsprogramme ausarbeiten. Das ist keine Überheblichkeit – das gehört für mich zum Handwerk als Trainer. Ich kann mich zwar beraten lassen, ich kann mir anhören, was es in der Trainingswissenschaft und in den verschiedenen Bereichen gibt. Aber am Ende schreibe ich die Trainingsprogramme und -inhalte, und da redet mir keiner rein.

Ausbildungsmäßig hat nicht jeder Cheftrainer den gleichen Hintergrund. Wie schaffen Sie es, Ihre Ziele innerhalb der Strukturen durchzusetzen?

Ich habe jahrelang um die Macht und Verantwortung in meinem Bereich gekämpft. Das Wort Macht klingt sehr negativ, aber wenn man als Trainer keine Macht besitzt, hat man auch keinen Einfluss und keine Möglichkeit, etwas zu verändern. Und ich war immer derjenige, der sich zu Wort gemeldet hat. Früher war das viel

schlimmer, da haben die Ehrenamtlichen, die Sportwarte viel mehr mitgeredet. Denen und den anderen Gremien habe ich mit der Zeit klar gemacht, dass ich jede Verantwortung ablehne, wenn ich keine eigenständigen Entscheidungen treffen kann. Wo ich entscheiden kann, da trage ich auch die Verantwortung. Und ich habe mich in den Jahren nie vor irgendeiner Entscheidung gedrückt, wenn sie bei mir lag.

Wie motivieren Sie Ihre Sportler zu Höchstleistungen? Gibt es Tricks und Kniffe, von denen Sie uns erzählen möchten?

Wenn man als Trainer merkt, es herrscht Zufriedenheit, kann man Reibungspunkte oder Konflikte in die Trainingsgruppe einbringen. Das erleichtert einem das Leben zwar nicht, bringt aber „Leben in die Bude“. Wie z.B. letztes Jahr: Der Vierer war jahrelang erfolgreich, und alle waren zufrieden. Nur, die Leistung stimmte nicht. Da habe ich Unruhe reingebracht, habe einen Mann rausgenommen, einen neuen Mann reingenommen und das Boot total umbesetzt. Und das ging total in die Hose. Dann haben wir alles zusammen besprochen und die Probleme gelöst. Einfacher ist es, den Mann zu motivieren nach dem Motto „ich hab dich nicht abgeschrieben“, aber in diesem Fall wollte ich Bewegung in das Boot bzw. die Gruppe bringen.

Wie ich anfangs gesagt habe, muss man manchmal ein paar Konflikte einbringen. Wenn man merkt, dass die Leistung von Jahr zu Jahr geringer wird, auch wenn sie die Favoriten sind. Wenn man z. B. merkt, dass die Sportler das Training nicht mehr ernst nehmen und nicht so voll dabei sind. Wenn sie z.B. sechs Bahnen fahren sollen und verhandeln: „Können wir nicht vier Mal?“.

Insgesamt ist es nicht so einfach, die Leute zu trainieren. Und es kann sicher nicht nach einem Schema passieren. In manchen Phasen muss man die Leute motivieren. Und dann gibt es auch Phasen, in denen man Lob ausspricht, wenn eigentlich gar nichts läuft. Wenn die Sportler sich absolut reinhängen, aber es einfach nicht läuft, kann ein Trainer die Mannschaft nicht kritisieren. Man sagt ihnen dann, das Training war gut, und gibt Zeiten an, die gar nicht stimmen. Andersherum verkündet man

langsamere Zeiten, wenn man das Team auf dem Boden halten will. Die Leistung war super, aber man gibt an, dass sie 5 Sekunden langsamer waren. Da gucken sie „wie Autos“, weil sie genau merken, ob das Training gut oder schlecht läuft.

Was gibt es im Kanu-Sport noch zu verbessern?

Zu verbessern gibt es immer etwas. Zur Zeit der Wiedervereinigung habe ich mich sehr geärgert, als die Rede „von dem Erbe der DDR oder dem Lernen von der DDR“ war. Man konstatierte auch, dass wir die DDR-Methodik übernommen hätten. Nur 14 Jahre von den Ererbschaften des alten Systems zu leben, geht nicht. Wir haben natürlich eine ganze Menge übernommen, aber wir haben auch viele Dinge modifiziert und an unsere (westlichen) Verhältnisse angepasst. Außerdem gibt es von Haus aus mehr Mitbestimmung und Mitsprache von unseren Sportlern bei der Trainingsgestaltung usw.

Ich glaube auch, eine Verbesserung ist die kritische Überprüfung unserer Arbeit in den letzten Jahren. Selbst wenn man feststellt, „es ist gut, ich bleibe dabei“, dann ist das in gewissem Sinne schon eine Verbesserung, weil man sich damit beschäftigt, ob die Vorbereitung und die Trainingsplanung bzw. -inhalte gut sind oder schlecht. D. h., ich überprüfe immer mit verschiedenen Tests und stelle viele Fragen an unsere Arbeit: Haben die Tests noch Gültigkeit, kriegen wir wirklich das raus, was wir brauchen? Oder haben die Gegebenheiten sich verändert, sodass wir anders testen müssen? Deshalb bin ich für Vergleichbarkeit als Grundlage für die Jahre, die ich beurteilen will. Wenn ich ständig etwas anderes mache, kann ich keine Vergleiche mehr anstellen.

Aufgrund unserer Erfahrungen und der Vergleichsdaten aus den letzten Jahren haben wir die Strukturen und Programme für die Zukunft schon festgelegt.

*

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: E.Pfaff@stud.uni-frankfurt.de

Das deutsche DKV-Team 2004 um Cheftrainer Capousek vor den Olympischen Spielen von Athen

Imago/Camera 4

