

Eva Pfaff:

# „Für Wasserspringer ist eine fundierte turnerische Grundausbildung die Idealvorstellung.“

Interview mit Lutz Buschkow, Bundestrainer Wasserspringen und Sportdirektor im Deutschen Schwimm-Verband (DSV)

Lutz Buschkow hat Sportwissenschaft an der Humboldt-Universität in Berlin studiert (Dipl.-Sportlehrer). Von 1980 bis 1990 arbeitete er als Trainer Wasserspringen beim TSC Berlin. Von 1990 bis 2002 fungierte er als Bundestrainer Nachwuchs am Bundesstützpunkt in Berlin. Seit 2002 arbeitet Lutz Buschkow als Bundestrainer Wasserspringen. Zusätzlich übernahm er 2008 den Posten als Direktor Leistungssport für alle vier Sparten des Deutschen Schwimm-Verbandes (DSV) – Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball und Synchronschwimmen.

Eingegangen: 2.11.2011



© image/Camera 4

**Herr Buschkow, Ihre Wasserspringer haben zwei erfolgreiche Jahre 2010 und 2011 erlebt. Wie schätzen Sie die Ergebnisse und Leistungen ein?**

Patrick Hausding hat 2010 bei den Europameisterschaften einen historischen Erfolg erreicht.

Er schaffte es, in allen Disziplinen EM-Medailen zu holen, Gold oder Silber.

In den Einzel-Disziplinen gehören wir bei den Herren in Europa und in der Welt zur Spitze, wobei die Männer stärker sind als die Frauen.

Unsere beiden Top-Athleten, Patrick Hausding und Sascha Klein, starten in allen Disziplinen (vgl. Tab. 1 und 2) und diese Vielseitigkeit ist auf internationaler Ebene eine Besonderheit.

**Warum ist das eine Besonderheit?**

China gilt als die Top-Nation im Wasserspringen und die Athleten haben eine starke Spezialisierung zwischen Turmspringen und Kunstspringern. Die chinesischen Kunstspringer sind athletisch, sehen sehr muskulös aus und haben kräftige Oberschenkel. Dagegen sind die Turmspringer eher dünner und zierlich.

**Wie kommt es zu dieser Stärke und der Spezialisierung?**

Grundsätzlich zählt Wasserspringen in China – wie Tischtennis und Turnen – zu den populärsten und bedeutendsten Sportarten. Bei diesjährigen Weltmeisterschaften in Shanghai haben sie alle Disziplinen gewonnen.

**TAB. 1 EM-Erfolge deutscher Wasserspringer**

Jahr	Ort	Disziplin	Athlet/Athletin	Platz
<b>Herren</b>				
2010	Budapest	1-m-Kunstspringen	Patrick Hausding	2.
		3-m-Kunstspringen	Patrick Hausding	1.
		10-m-Turmspringen	Sascha Klein	1.
			Patrick Hausding	2.
		3-m-Synchronspringen	Feck-Hausding	2.
		10-m-Synchronspringen	Hausding-Klein	1.
2011	Turin	3-m-Kunstspringen	Patrick Hausding	1.
		10-m-Turmspringen	Sascha Klein	1.
			Patrick Hausding	2.
		3-m-Synchronspringen	Feck-Hausding	2.
		10-m-Synchronspringen	Hausding-Klein	1.
<b>Damen</b>				
2010	Budapest	10-m-Turmspringen	Christin Steuer	1.
		10-m-Synchronspringen	Steuer-Subschinski	1.
2011	Turin	10-m-Turmspringen	Maria Jurjo	3.
		3-m-Synchronspringen	Freitag-Diekow	3.
		10-m-Synchronspringen	Steuer-Subschinski	2.

**TAB. 2 Erfolge bei Olympischen Spielen/WM**

Jahr	Ort	Disziplin	Athlet/Athletin	Platz
<b>Olympische Spiele</b>				
<b>Herren</b>				
2008	Peking	10-m-Synchronspringen	Hausding-Klein	2.
<b>Herren</b>				
2008	Peking	3-m-Synchronspringen	Kotzian-Fischer	3.
<b>Weltmeisterschaften</b>				
<b>Herren</b>				
2007	Melbourne	3-m-Synchronspringen	Schellenberg-Wels	3.
2011	Shanghai	1-m-Kunstspringen	Pavlo Rozenberg	3.
		10-m-Turmspringen	Sascha Klein	3.
		10-m-Synchronspringen	Hausding-Klein	2.
<b>Damen</b>				
2007	Melbourne	10-m-Turmspringen	Christin Steuer	3.
		3-m-Synchronspringen	Kotzian-Fischer	2.
		10-m-Synchronspringen	Gamm-Subschinski	3.
2011	Shanghai	10-m-Synchronspringen	Steuer-Subschinski	3.

Diese Übermacht kommt nicht von ungefähr; denn schon im Nachwuchsbereich machen die Chinesen sehr viel Athletiktraining und sie bilden ihre Springer technisch so gut aus, dass sie professionell(er) ans Wasserspringen herangehen können. In China nimmt die körperliche Ertüchtigung und Ausbildung des Menschen im akrobatischen Bereich – wie z.B. Chinesischer Staatszirkus, Tai Chi Chuan am Morgen – einen hohen Stellenwert ein.

## Welche Voraussetzungen haben die deutschen Wasserspringer im Vergleich?

Unsere Athleten leben in einem anderen gesellschaftlichen System, daher kochen wir – im Vergleich zu den Chinesen oder auch zum früheren DDR-System – auf einer kleineren Flamme. Im Spitzenbereich arbeitet z.B. ein Patrick Hausding als Bundeswehr-Soldat nach

einem anderen Trainingsplan als ein Auszubildender, unsere Studenten oder die Schüler.

## Wie führen Sie den Nachwuchs an die internationale Spitze heran?

Wir versuchen, jungen, hoffnungsvollen Talenten Bewährungsproben zu geben. Um Erfahrungen zu sammeln, lassen wir sie – wenn möglich – bei großen Wettkämpfen starten. Außerdem laden wir die Nachwuchsspringer hin und wieder zu den Lehrgängen der Nationalmannschaft ein.

## Wie können Sie Sportler, die auf dem Sprung an die Spitze sind, integrieren?

Auf dem Weg zur Spitze müssen wir gerade für Nachwuchssportler, die z.T. noch die Schule besuchen, Einzelfall-Lösungen entwickeln. Diese Lösungen versuchen, Ausbildung und Sport un-

ter einen Hut zu bringen, und bei Tina Punzel und Martin Wolfram haben wir individuelle Olympia-Pläne abgesprochen. Der Plan beinhaltet die Trainings- und Wettkampfplanung in Richtung Olympische Spiele 2012.

## Das hört sich fast so an, als würden Ausbildung und Schule den Leistungssport stören ...

... im normalen Schulsystem mit den hohen Anforderungen bis zum Gymnasium verlieren wir sportliches Potenzial und diese Situation wird durch das G8-System noch schlimmer. Es ist schwierig, einen langfristigen Leistungsaufbau mit Sport und Schule über 10 oder 12 Jahre miteinander zu verbinden – diese Doppelbelastung ist gravierend (vgl. Abb. 1) und stellt einen leistungslimitierenden Faktor dar. Daher wünsche ich mir mehr gute Eliteschulen des Sports und engagiere mich dafür – das ist mein besonderes „Steckenpferd“ unter den Aufgaben beim DSV.

## Lassen Sie uns über die Struktur des Wasserspringens im DSV sprechen. Wie viele hauptamtliche Trainer haben Sie?

Im Bereich Wasserspringen im DSV sind sechs Bundesstützpunkt-Trainer beschäftigt. Weiterhin gibt es eine Bundestrainerin Nachwuchs/Sichtung. Sie kümmert sich um die Schnittstelle zu den Landestrainern und veranstaltet Lehrgänge mit 11- bis 12-jährigen Wasserspringern. Außerdem gibt es noch einen Bundestrainer Jugend und Junioren und mich als Cheftrainer für die Nationalmannschaft. Alle zusammen arbeiten nach einer einheitlichen Strategie mit dem Ziel, unsere Athleten an die Weltspitze zu führen.

## Wo sind die Trainer angesiedelt bzw. in welchen Leistungszentren arbeiten sie?

Unsere Leistungszentren sind in Rostock, Berlin, Dresden, Halle, Leipzig und in Aachen ...

## ... die Adressen sind sehr 'ost-lastig' ...

... ja, im 'Osten' haben wir – das ist ein Erbe aus DDR-Zeiten und -Strukturen – eine sehr gute Trainingsstätten-Situation. Die Anzahl der Sprunganlagen, die dem internationalen Standard entsprechen, ist in Deutschland sehr gering und leider haben wir keine einzige Freiluftanlage. Daher haben wir die Vorbereitung auf die WM in Shanghai in Palma de Mallorca gemacht.

## Welche äußeren oder Umwelt-Bedingungen beeinflussen das Wasserspringen?

Im Freien spielen die Sonneneinstrahlung und der Wind eine große Rolle und die Sportler brauchen Zeit zum Akklimatisieren. Gewöhnungsbedürftig ist für Wasserspringer auch ein schöner, blauer Himmel, der zusammen mit dem blauen Wasser für Orientierungsschwierigkeiten sorgen kann. Deswegen planen wir Lehrgänge im Ausland, um die entsprechenden Rahmenbedingungen für die Sportler zu finden.

ABB. 1 Belastung durch Schule und Training

Name: Sina di Schule		Jahrgang: 1995		Anzahl/Stunden			
		A- Jugend		Schule: 27:45 Std	Training: 19:15 Std		
		Kader: C		Hausaufg.: 4:30 Std			
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00 - 7:15							
- 7:30							
- 7:45	Landtraining		Landtraining	Landtraining			
- 8:00	Landtraining		Landtraining	Landtraining			
8:00 - 8:15	Landtraining	Schule	Wassertr.	Landtraining	Schule		
- 8:30	Landtraining	Schule	Wassertr.	Landtraining	Schule	Landtraining	
- 8:45	Landtraining	Schule	Wassertr.	Landtraining	Schule	Landtraining	
- 9:00	Landtraining	Schule	Wassertr.	Landtraining	Schule	Landtraining	
9:00 - 9:15	Wassertr.	Schule		Wassertr.	Schule	Landtraining	
- 9:30	Wassertr.	Schule		Wassertr.	Schule	Landtraining	
- 9:45	Wassertr.	Schule		Wassertr.	Schule	Wassertr.	
- 10:00	Wassertr.	Schule		Wassertr.	Schule	Wassertr.	
10:00 - 10:15	Wassertr.	Schule	Schule	Wassertr.	Schule	Wassertr.	
- 10:30	Prophylaxe	Schule	Schule	Prophylaxe	Schule	Wassertr.	
- 10:45		Schule	Schule		Schule	Wassertr.	
- 11:00		Schule	Schule		Schule	Wassertr.	
11:00 - 11:15	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule	Prophylaxe	
- 11:30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 11:45	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 12:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
12:00 - 12:15	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 12:30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 12:45	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 13:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
13:00 - 13:15	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 13:30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 13:45	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
- 14:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
14:00 - 14:15	Schule	Schule		Schule		Hausaufg.	
- 14:30	Schule	Schule		Schule		Hausaufg.	
- 14:45	Schule	Schule		Schule		Hausaufg.	
- 15:00	Schule			Schule		Hausaufg.	
15:00 - 15:15	Schule		Landtraining	Schule	Landtraining	Hausaufg.	
- 15:30	Schule		Wassertr.	Schule	Landtraining	Hausaufg.	
- 15:45	Schule	Landtraining	Wassertr.	Schule	Landtraining	Hausaufg.	
- 16:00	Schule	Landtraining	Wassertr.	Schule	Landtraining		
16:00 - 16:15	Schule	Landtraining	Wassertr.	Schule	Landtraining		
- 16:30	Schule	Landtraining	Wassertr.	Schule	Wassertr.		
- 16:45	Schule	Landtraining	Wassertr.	Schule	Wassertr.		
- 17:00		Landtraining	Wassertr.	Schule	Wassertr.		
17:00 - 17:15	Hausaufg.	Wassertr.	Wassertr.	Schule	Wassertr.		
- 17:30	Hausaufg.	Wassertr.	Landtraining		Wassertr.		
- 17:45	Hausaufg.	Wassertr.	Landtraining	Hausaufg.	Wassertr.		
- 18:00	Hausaufg.	Wassertr.	Landtraining	Hausaufg.	Prophylaxe		
18:00 - 18:15	Hausaufg.	Wassertr.		Hausaufg.			
- 18:30	Hausaufg.	Prophylaxe		Hausaufg.			
- 18:45				Hausaufg.			
- 19:00				Hausaufg.			
19:00 - 19:15							
- 19:30							
- 19:45							
- 20:00							

## Wie hat sich die Trainer-Situation in den letzten Jahren entwickelt?

Bis zur Wende gab es in der DDR eine große Zahl von gut ausgebildeten Trainern, ca. 100 Personen, die die Arbeit als Nachwuchs-, Athletik-, Ballett- bis hin zum Spitzen-Trainer im Wasserspringen komplett abgedeckt haben. Davon sind heute nur noch acht hauptamtliche Trainer übrig.

## Wieso braucht man viele Trainer?

Wasserspringen ist eine betreuungsintensive Sportart. Während ein Schwimmtrainer 30 Athleten auf den Bahnen schwimmen lassen kann, vermag ein Wassersprung-Trainer nur wesentlich weniger Athleten gleichzeitig zu betreuen. Schon aus organisations-technischen und aus Sicherheitsgründen benötigen wir vergleichsweise mehr Trainer am Pool. Dazu kommen die Spezialisten, die die körperliche Entwicklung der Wasserspringer begleiten und die turnerischen Fähigkeiten der Springer verbessern.

## Können Sie uns den Ablauf bzw. die Anforderungen im Training beschreiben?

Ein Trainer kann maximal 4 bis 5 Spitzenathleten während des Trainings betreuen. Im Durchschnitt soll jeder Wasserspringer ca. 30 Sprünge in einer Stunde absolvieren. 150 Sprünge pro Stunde zu beobachten und zu korrigieren, ist für einen Trainer mehr als anspruchsvoll. Auf Dauer ist diese Betreuungssituation ein begrenzender Faktor für den Trainingsprozess. Des Weiteren wird die Situation dadurch verschärft, dass die Athleten für eine vielseitige Ausbildung auch mit Spezial-Trainern arbeiten müssen.

## Welchen Zweck sollen Spezial-Trainer erfüllen?

Bei den Spezial-Trainern handelt es sich z.B. um Ballett-Trainer, die Übungen für die Haltung und Spannung, die Balance und gezielt auf das Wasserspringen abgestimmte Trainingseinheiten anbieten. Neben genügend Sprüngen ins Wasser müssen die Springer gute athletische Voraussetzungen haben. Insofern erhalten Wasserspringer eine sehr vielfältige Ausbildung auf dem Weg zur Weltspitze.

## Gibt es Elemente, die wir vom DDR-System lernen können bzw. übernommen haben?

Das damalige Ausbildungs-Prinzip sorgte dafür, dass die Nachwuchssportler nach einheitlichen technischen Grundlinien ausgebildet wurden. Damit haben die Athleten gleiche Bewegungsabläufe und die gleiche Technik gelernt. Diese prinzipielle Herangehensweise an die Ausbildung von Wasserspringern haben wir zu übernehmen versucht bzw. wollen wir fortführen.

## Gelingt die Umsetzung?

Wir bemühen uns. Aber in einer technisch-kompositorischen Sportart – wie beim Eiskunstlaufen und Turnen – müssen die Kinder sehr frühzeitig mit der Ausbildung beginnen. Mit 5 oder 6 Jahren werden die meisten im Wasserspringen gesichtet und lernen zuerst

schwimmen. Wenn ihre körperliche Konstitution für das Wasserspringen geeignet ist und sie Lust darauf haben, kommen sie zu uns.

## Nach welchen Fähigkeiten suchen Sie bei angehenden Wasserspringern?

Aufgrund der Anforderungen in unserer Sportart brauchen wir Athleten, die flink, athletisch und koordinativ begabt sind, um z.B. schnelle Drehungen machen zu können. Außerdem sollten sie ein gutes Raum-Lagegefühl besitzen und psychisch stabil sein. Das Training ist hart, zumal jeder Fehler im Trainingsprozess meist mit Schmerz bestraft wird.

## Warum brauchen Talente „eine große Härte und psychische Stabilität“?

Die Beanspruchungen während der Entwicklung eines Wasserspringers sind enorm: Zu-

„Unsere Athleten leben in einem anderen gesellschaftlichen System, daher kochen wir – im Vergleich zu den Chinesen oder auch zum früheren DDR-System – auf einer kleineren Flamme.“

„Auf dem Weg zur Spitze müssen wir gerade für Nachwuchssportler, die z.T. noch die Schule besuchen, Einzelfall-Lösungen entwickeln.“

„Die Anzahl der Sprunganlagen, die dem internationalen Standard entsprechen, ist in Deutschland sehr gering und leider haben wir keine einzige Freiluftanlage.“

„Schon aus organisations-technischen und aus Sicherheitsgründen benötigen wir vergleichsweise mehr Trainer am Pool. Dazu kommen die Spezialisten, die die körperliche Entwicklung der Wasserspringer begleiten und die turnerischen Fähigkeiten der Springer verbessern.“

„Aufgrund der Anforderungen in unserer Sportart brauchen wir Athleten, die flink, athletisch und koordinativ begabt sind, um z.B. schnelle Drehungen machen zu können. Außerdem sollten sie ein gutes Raum-Lagegefühl besitzen und psychisch stabil sein.“

nächst einmal ist da die Kombination von Schule und Ausbildung, dann der zeitliche Umfang des Trainings und die Anforderungen beim Wasserspringen. Mitten in diese Zeit fällt das motorisch beste Lernalter. Es liegt im Bereich von 10 bis 12 Jahren und wir müssen diese Phase zum Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe nutzen. D.h., unser Training ist alles andere als ein Kinderspiel und erfordert absolute körperliche und geistige Bereitschaft der – z.T. sehr jungen – Athleten. Außerdem dauert die komplette Ausbildung eines Wasserspringers viele Jahre, bis er (erfahrungsgemäß) zwischen 22 und 30 + X Jahren sein Höchstleistungsalter erreicht.

## Welche biomechanischen Kräfte bzw. physischen Ansprüche wirken beim Wasserspringen?

Der Wasserspringer hat ca. 1,2 bis 1,5 Sekunden Zeit, seine Drehungen und Schrauben zu vollführen. Sprünge mit 2,5 Drehungen um die Breitenachse und 2,5 Drehungen um die Längsachse sind u.a. in dieser kurzen Zeit zu bewältigen. Beim Handstand auf dem Turm muss der Wasserspringer gerade stehen, darf nicht wackeln, und das Eintauchen ins Wasser sollte möglichst ohne Spritzer geschehen. Wenn ein Wasserspringer mit ungefähr 50 km/h auf das Wasser trifft, wirken große Kräfte auf den Körper ein. Daher sollen junge Sportler erst dann auf den 10-Meter-Turm gehen, wenn sie technisch, körperlich und gesundheitlich darauf vorbereitet sind.

## Auf welche (Zwischen-)Ziele richten Sie die Ausbildung bis zur Spitze aus und wie erreichen Sie diese?

Für Wasserspringer ist eine fundierte turnerische Grundausbildung die Idealvorstellung. Turner verfügen über sehr gute athletische Voraussetzungen in allen Bereichen und sie haben kaum Muskel-Dysbalancen. Diese Voraussetzungen benötigt ein Athlet für eine präzise Bewegungsausführung und sie dienen als Gesundheitsschutz, speziell im Nachwuchs.

Im Trainingsprozess lernen Wasserspringer erst leichte Sprünge. Diese müssen sie in einer hohen Bewegungsgüte beherrschen. Erst im nächsten Schritt werden der Schwierigkeitsgrad der Sprünge und die Sprunghöhe gesteigert.

## Welche weiteren Hilfsmittel nutzen Sie, um die Methodik der Sprünge zu vermitteln?

Wir arbeiten viel mit der Bubble-Anlage. Da wird Luft vom Beckengrund nach oben gepresst (ähnlich einem Whirlpool). Dadurch kommt es bei Fehlsprüngen zu einer Reduzierung der Schmerzen beim Auftreffen auf die Wasseroberfläche bzw. beim Erlernen komplizierter Sprünge.

Weiterhin nutzen wir Longen-Anlagen, wie sie in China verwendet werden. Die Springer erhalten einen Gurt um die Hüfte, werden longiert und entweder leicht zu Wasser gelassen oder im Landebereich auf die Schaumgummi-Matte am Ende eines Sprungs gelegt.

## In welchem Verhältnis steht das spezifische Training zu anderen Trainingsformen?

Auf das ganze Jahr bezogen, verbringen wir 50 bis 60 Prozent der Zeit mit Landtraining und 40 bis 50 Prozent mit Wasserspringen. Auf dem Land steht die athletisch-konditionelle Seite im Vordergrund – Haltung, Spannung und eine Ballett-Ausbildung.

## Lassen Sie uns über das spezifische Training sprechen. Wie wärmen sich Wasserspringer auf?

Im Wasserspringen legen wir großen Wert auf die Erwärmung als Vorbereitung für die Haupttrainingseinheit. Sie dauert manchmal bis zu

einer Stunde. Die Aufwärmphase beinhaltet spielerische Elemente, z.B. Kleinfeldfußball, Übungen für die Beweglichkeit oder vorbereitende akrobatische Übungen. Dazu nutzen wir turnerische Übungen wie z.B. Serien auf der Akrobatik-Bahn. Des Weiteren bereiten wir bestimmte Sprünge, die wir im Wassertraining verbessern wollen, auf dem Trockenbrett bzw. in der Schaumgummigrube vor.

**Sie hatten erzählt, das Training auf dem Land habe einen Anteil von ca. 60 Prozent. Warum erhält dieser Aspekt so viel Zeit?**

Das Landtraining ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings, weil wir dort die konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen verbessern, Sprünge vorbereiten und methodisches Übungsgut stabilisieren können.

**Machen Sie auch anderes Training an Land?**

Wasserspringer spielen gerne Fußball, Volleyball, Squash und Badminton zum Aufwärmen und als Ausgleichstraining. Außerdem gehen wir mit ihnen aufs Trampolin und machen Krafttraining mit der Hantelstange. Außerdem fahren wir Ski mit der Nationalmannschaft. Am Ende des ersten Makrozyklus, d.h. Ende des Jahres, fahren wir eine Woche Alpin-Ski ...

**... was bringt Wasserspringern Skifahren?**

Skifahren ist eine technische Sportart, die die koordinativen Fähigkeiten fordert und fördert. Auf der psychischen Seite braucht man Mut und Risikobereitschaft. Abgesehen von diesen allgemeinen Aspekten, macht der Ausflug zum Skifahren den Wasserspringern Spaß. Die Athleten treiben sich gegenseitig an und suchen Herausforderungen bei Sprüngen und im Tiefschnee. Letztlich wirkt Skifahren teambildend für unsere Mannschaft.

**Intensives Training und hochklassige Leistungen bei Wettkämpfen sind die eine Seite. Die andere betrifft in Sportarten wie Eiskunstenlaufen, Turnen oder Voltigieren die Punktwertungen der Kampfrichter. Wie gehen Sie damit um?**

Da Wasserspringen zu den kompositorischen und subjektiv-bewerteten Sportarten gehört, muss ein Athlet sich zunächst einmal einen Namen innerhalb der Konkurrenz und bei den Kampfrichtern machen. Wenn ein Talent in einen etablierten Kreis von Sportlern – das ist wohl in allen Sportarten so – einbrechen will, muss er erst einmal eine Probe seines Könnens abliefern. Daher ist es auch bei uns wichtig, die Aufmerksamkeit der Kampfrichter auf sich zu ziehen ...

**... und wie macht ein Talent auf sich aufmerksam?**

Wir haben z.B. einen jungen Springer, der in der Lage ist, superschnell zu drehen und fast ohne Wasserspritzer unterzutauchen. Diese Qualitäten gilt es, im Wettkampf zu zeigen und sich bei den Kampfrichtern zu präsentieren.

**Warum ist das Verhältnis zu den Kampfrichtern so wichtig?**

Wenn ein „Mister Nobody“ auf dem Brett steht, wird er eher nur „von Amts wegen“ beurteilt. Aber wenn ein Springer durch seine Leistungen oder sein Verhalten schon einmal positiv im Wettkampf und bei den Kampfrichtern aufgefallen ist, wird er aufmerksamer wahrgenommen. Es spielt für die Bewertung schon eine (sicher unbewusste) Rolle, ob ein Kampfrichter eine 4 oder eine 5 als Note gibt. Dieser kleine Unterschied kann wertungsentscheidend sein.

**Wie erklären sie sich dieses Phänomen und wie integrieren Sie es in Ihre Arbeit?**

Ein leistungsfähiger oder sympathischer Mensch ist für andere immer attraktiver und allein sein Auftreten wirkt sich „gewinnend“ aus. Diese Beobachtung ist kein Geheimnis und jeder kann sie im täglichen Leben machen. Daher raten wir unseren Wasserspringern, in einer freundlich-offenen und kommunikativen Art und Weise beim Wettkampf aufzutreten und den Kontakt mit den Kampfrichtern zu pflegen.

„Da Wasserspringen zu den kompositorischen und subjektiv-bewerteten Sportarten gehört, muss ein Athlet sich zunächst einmal einen Namen innerhalb der Konkurrenz und bei den Kampfrichtern machen.“

„Wenn ein Sprung nicht 100-prozentig gelingt, wird der Athlet mit Schmerz bestraft. Der Respekt, den ein Wasserspringer vor den Sprüngen und den Konsequenzen hat, sollte dem Psychologen bewusst sein.“

„Unsere international stärkste Konkurrenz kommt aus Russland, den USA, Italien und Asien. Die europäische Konkurrenz hinkt etwas hinterher, aber wir orientieren uns an der Weltspitze und suchen den Vergleich mit ihr.“

**Dieses Auftreten entspräche einem fairen sportlichen Wettkampf. Entspricht das der Realität?**

Meiner Einschätzung nach treten unsere Top-Springer so auf und verhalten sich sportlich-fair. Sie unterstützen sich gegenseitig und haben ein freundschaftliches Verhältnis zueinander. Im Wettkampf zeigen sie ihre Freude über eine gute Leistung unseres Teams, können sich aber auch über gute Sprünge von Konkurrenten freuen und ihnen dazu gratulieren.

**Wasserspringen ist physisch eine höchst komplexe und psychisch eine sehr anspruchsvolle Sportart. Arbeiten Sie mit Psychologen und welche Aufgaben haben diese?**

Wir arbeiten schon lange mit Psychologen zusammen und bereits zu DDR-Zeiten waren sie ein fester Bestandteil des Betreuerteams. Wir brauchen Sportpsychologen, die sich in die komplizierte Sportart Wasserspringen und ihre

Spezifik hineindenken können, einen leistungssportlichen Blick haben. Er soll dazu beitragen, dass die Springer psychisch stabil sind und über eine hohe psychische Wettkampfhärte verfügen.

**Warum betonen Sie die Aspekte Härte und psychische Stabilität?**

Wasserspringen stellt höchste Anforderungen an Körper und Geist. Je nachdem, welchen Aspekt des Trainings- und Wettkampfprozesses wir betrachten, sind Mut und Risikobereitschaft gefordert oder Härte und psychische Stabilität. Bis die Sprünge „präsentabel“ sind und vom Athleten perfekt ausgeführt werden, vergehen viel Arbeit, Einsatz, Zeit und z.T. schwierige Phasen.

**Was bedeutet das konkret?**

Ein Psychologe sollte wissen, welche unterschiedlichen Formen von „Angst“ ein Wasserspringer durchleben oder überwinden muss. Ich verlange nicht, dass ein Sportpsychologe selbst vom 10-Meter-Turm springt, aber ich nehme sie gerne mal mit an den Ort des Geschehens, damit sie sich einen Eindruck verschaffen können. Sie sollen sich in die Lage versetzen können, wie es ist, wenn der Sportler auf dem Turm steht, und welche Bedenken er haben könnte, wenn er bestimmte Sprünge im Grenzbereich macht.

**Können Sie Beispiele für diese Grenzbereiche nennen?**

Wenn ein Sprung nicht 100-prozentig gelingt, wird der Athlet mit Schmerz bestraft. Der Respekt, den ein Wasserspringer vor den Sprüngen und den Konsequenzen hat, sollte dem Psychologen bewusst sein. In der Konsequenz müssen Athleten u.a. befähigt werden, sich neuen Herausforderungen zu stellen, Grenzerfahrungen auf sich zu nehmen und den Stress/Druck von Qualifikationswettkämpfen erfolgreich zu verarbeiten.

**Welche Möglichkeiten gibt es außer Trainingslagern im Ausland, Ihre Top-Athleten auf die internationalen Aufgaben vorzubereiten?**

Zusätzlich zu unserem Training und den Lehrgängen mit dem Team machen wir vor Wettkampfhöhepunkten gerne Lehrgänge mit anderen Nationalmannschaften. Vor der WM in Shanghai 2011 haben wir zusammen mit den Kanadiern, Briten, Norwegern und Italienern einen Lehrgang absolviert.

**Was bringen solche Lehrgänge?**

Durch das Training mit internationalen Konkurrenten erreichen wir ein anderes Niveau, erhöhen die Motivation und erreichen mehr Bewusstheit im Trainingsprozess. Die Athleten reagieren positiv auf die Herausforderung, sie geben sich mehr Mühe und wollen einen guten Eindruck hinterlassen.

**Welche Maßnahmen planen Sie auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2012 in London?**

In der Vorbereitung auf London 2012 planen wir u.a. einen Vierländer-Kampf. Unsere inter-

national stärkste Konkurrenz kommt aus Russland, den USA, Italien und Asien. Die europäische Konkurrenz hinkt etwas hinterher, aber wir orientieren uns an der Weltspitze und suchen den Vergleich mit ihr.

Internationale Vergleichskämpfe nutzen wir, um unseren Trainingsstatus abzuklären und über den Tellerrand hinauszuschauen.

### Welche Erkenntnisse ziehen Sie aus den internationalen Begegnungen?

Wir können beobachten, wie hart die Konkurrenz trainiert, wie sich die anderen Nationen vorbereiten. Außerdem sehen wir, wie lange die anderen trainieren und welche zusätzlichen Dinge sie in ihr Training integrieren. Diese gemeinsamen Trainings-Sessions bringen einen Austausch und wirken auch als Erziehungsprozesse für unsere Athleten.

### Diese internationalen Kooperationen helfen der sportlichen Entwicklung der Athleten. Was geschieht auf Seiten der Trainer – gibt es in diesem Bereich auch einen Austausch?

Vor zwei Jahren haben wir Nachwuchstrainer auf Landesebene sowie die Nachwuchsspringer für 14 Tage nach China, in die Wasserspringer-Hochburg nach Xiang, geschickt.

Es war faszinierend, wie konsequent dort Nachwuchsarbeit gelebt und wie dort gearbeitet wird ...

### ... wie haben die Trainer den Ausflug erlebt?

Für viele war es, wie einen Spiegel vorgehalten zu bekommen: „Was kann man im Nachwuchsbereich trainieren, was machen die Chinesen bereits im Jugendbereich?“.

Diese Erfahrungen als Gast bei der Top-Nation im Wasserspringen haben unsere Nachwuchs-Trainer weiter gebracht und ihre Arbeit inspiriert.

### Wie verstehen die Chinesen den Austausch mit den Deutschen und welche Dinge würden Sie gerne übernehmen?

Die Chinesen erkennen uns als Kollegen an und schätzen unsere Mentalität. Deutsche sind (wie sie) pflichtbewusst, korrekt und fleißig. Diese Grundeigenschaften finden sie gut und deswegen haben wir einen guten Draht zueinander.

Ich bewundere die Erfolge der chinesischen Springer und ihre Beständigkeit. Sie schaffen es, die Sprünge mit hoher Präzision und einer exzellenten Bewegungsgüte ins Wasser zu bringen. China hat ein großes, konsequentes Aus-

bildungsprogramm und in diesem Bereich können wir einiges von ihnen lernen.

### In welchem Bereich sind die Deutschen den Chinesen voraus?

Den Chinesen ist – bei aller Kooperationsbereitschaft – schon bewusst, dass wir direkte Konkurrenten sind. Patrick Hausding und Sascha Klein sind Vize-Weltmeister und sie mischen im internationalen Wettbewerb vorne mit.

Beide haben den Chinesen die Vielseitigkeit voraus, sie starten in allen Disziplinen und gehören beim Brett-, Turm- und Synchronspringen zur Weltspitze. Diese Vielseitigkeit nötigt den Chinesen Respekt ab.

### Vielen Dank für das interessante Gespräch über die Kunst des Wasserspringens. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2012 in London!

\*

### Die Autorin

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980 bis 1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.  
Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein  
E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de

## INFO

## Band 1 einer neuen Schriftenreihe des DOSB erschienen

### Handbuch „Sport im Verein“ mit 17 Beiträgen vorgestellt

Anlässlich der Bundeskonferenz Breitensport/Sportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) am 7. Oktober 2011 in Seeheim-Jugenheim haben DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach und Vizepräsident Walter Schneeloch gemeinsam den ersten Band der neu begründeten Schriftenreihe des DOSB vorgestellt: „Sport im Verein – ein Handbuch“ lautet der Titel des 200-seitigen Sammelwerks, in dem insgesamt 17 Beiträge enthalten sind, die sich allesamt mit den drängenden Herausforderungen von Sportvereinen befassen: „Dieses Buch bietet Grundlagen für die Weiterentwicklung von Vereinen“, bringt Dr. Thomas Bach das Anliegen des Bandes prägnant auf den Punkt.

Die Beiträge, die vornehmlich von leitenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des DOSB sowie von einschlägigen Autorinnen und Autoren aus der Sportwissenschaft verfasst wurden, gliedern sich nach einem Geleitwort des DOSB-Präsidenten und einem gemeinsamen Vorwort des DOSB-Vizepräsidenten Walter Schneeloch sowie der Vizepräsidentinnen Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepfer und Ilse Ridder-Melchers in insgesamt fünf thematische Felder: Nach einem Auftaktkapitel mit „Einblicke und Entwicklungen“ folgen sechs Aufsätze, die sich mit den wichtigsten „Ressourcen und Netzwerken“ von Sportvereinen befassen. Hierbei geht es u.a. um „Sportvereine und die Ressource Finanzen“ (von Prof. Dr. Gerhard Trosien), um „Kommunale Sportpo-

litik und Sportvereine“ (von Niclas Stucke), um die Ressource Sportanlagen (von Andreas Klages) genauso wie um die Ressource Personal (von Prof. Dr. Sebastian Braun und Christian Siegel).

Im dritten Abschnitt widmen sich weitere vier Beiträge einigen wichtigen Zielgruppen von Sportvereinen. Der Münsteraner Sport-



pädagoge Prof. Dr. Nils Neuber schreibt hier z.B. über „Kinder und Jugendliche im Sportverein“, während es Heike Kübler und Simon Schrage um „Integration durch Sport – Erfolgsprogramm und Zukunftsthema“ geht. Im vierten Kapitel wird die zukünftige Bedeu-

tung von drei ausgewählten Handlungsfeldern von Sportvereinen umrissen: die Gesundheitsfunktionen im Sportverein, die Möglichkeiten und Grenzen der Talentförderung im Sportverein und der Umwelt- und Naturschutz aus der Sicht von Sportvereinen und Sportverbänden. Im abschließenden Kapitel „Aufgaben und Perspektiven“ wird der Blick in die Zukunft gerichtet: Hier schaut u.a. Prof. Dr. Christian Wopp (Universität Osnabrück) voraus und skizziert Szenarien für die „Sportvereine im Jahre 2020“. Ob sie wirklich wahr werden?

Mit diesem neuen Handbuch, das Christian Siegel (Referent im Geschäftsbereich Sportentwicklung im DOSB) und Prof. Dr. Detlef Kuhlmann (Leibniz Universität Hannover, früher Führungs-Akademie Berlin des Deutschen Sportbundes) im Auftrag des Präsidiums des DOSB konzipiert und (redaktionell) bearbeitet haben, soll eine Lücke für die Vereinspraxis geschlossen werden.

Das Buch „Sport im Verein – ein Handbuch“ (zugleich Band 1 der Schriftenreihe Sportentwicklung des DOSB) ist erschienen in der Edition Czwalina im Verlag Feldhaus in Hamburg und kostet 25,00 Euro. Alle Mitgliedsorganisationen des DOSB erhalten einen Rabatt von 25 Prozent (Preis: 18,75 Euro). Letztere bestellen direkt bei:

Deutscher Olympischer Sportbund, z.H. Frau Katharina Latzel, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt a.M. oder per Fax: 069-6787801.

Die Redaktion