

Eva Pfaff

„Bei den Frauen sind wir auf einem sehr guten Weg, bei den Männern...“

Interview mit Wolfgang Maier, Sportdirektor Ski Alpin des Deutschen Ski-Verbandes (DSV)

Unter Wolfgang Maier haben die deutschen Ski-Damen 21 Medaillen errungen und rund 350 Weltcup-Podiumsplätze erreicht. Von 1992 bis 1997 arbeitete der heute 47-jährige Bayer als Disziplintrainer und von 1997 bis 2006 als Cheftrainer. Seit Frühjahr 2006 fungiert er als Sportdirektor Ski Alpin im DSV. Im Vorfeld des Slalom-Weltcups trafen wir Wolfgang Maier in Garmisch und sprachen über seine Aufgaben und die Zukunft der deutschen Skifahrer.

Eingegangen: 22.2.2008



DSV: image/ulmer

Herr Maier, Sie sind heute Sportdirektor. Lassen Sie uns zurückblicken auf Ihre Zeit als Cheftrainer.

Selbst wenn ich heute die Verantwortung für den gesamten Alpin-Bereich trage, war die Arbeit am Athleten das Schönste. Als Trainer kann man nachhaltig mit Menschen arbeiten und sie durch die eigenen Ideen und Leidenschaft zum Sport inspirieren. Der Schritt zum Sportdirektor geschah, weil die Arbeit als Trainer mehr und mehr zur Routine wurde und ich durchschnittlich 240 Tage pro Jahr unterwegs war. Ich wollte mit der neuen Aufgabe eine persönliche Veränderung und Weiterentwicklung erreichen. Außerdem möchte ich dem System neue und andere Impulse geben.

Sie haben die erfolgreichsten Jahre des DSV bei den Damen miterlebt. Können Sie uns die Konstellation von Trainern und Athleten beschreiben?

Wir hatten sehr gute, engagierte, disziplinierte Athleten und super Personal. Die Trainer – Rainer Mutschler, Stefan Kurz, ich und viele andere Betreuer – arbeiteten mit großer Freude, Disziplin und Leidenschaft zusammen, und wir haben ständig versucht, mit Wissenschaftlern und Materialforschern zu kooperieren und Weiterentwicklungen zu erreichen. Unsere Arbeit wurde durch den Erfolg und die Tatsache, dass alle weiterkommen wollten, beflügelt. Diese Konstellation stieß bei den Aktiven auf sehr fruchtbaren Boden. Letztendlich muss man es als Zufall, oder besser Glücksfall, betrachten, wenn Sportlerinnen wie Katja Seizinger, Martina Ertl, Hilde Gerg, Katarina Guthensohn und Regina Häusl zur gleichen Zeit im selben Team sind.

Sie reden von Zufall. Kann man über Jahre zufällig Erfolge feiern?

Der Zufall liegt für mich darin, dass zu dieser Zeit Sportlerinnen mit herausragenden Fähigkeiten auf eine Trainergruppe gestoßen sind, die den Sport mit der gleichen Leidenschaft betrieben hat; diese Konstellation konnte niemand planen. Unterstützend kam hinzu, dass man uns von Seiten des Verbandes autark arbeiten ließ und keiner dreingeredet oder unsere Arbeit gestört hat. Das war schon erstaunlich, denn alle Coaches waren noch relativ jung, zwischen 28 und 32 Jahren alt. Wir waren eine junge, dynamische, erfolgreiche Gruppe von Gleichgesinnten.

Wie und warum endete diese Ära?

Diese Ära dauerte eigentlich von 1992 bis 2002. 1999 erlebten wir die erste Niederlage bei der WM in Vail, wo wir 4-mal Vierte wurden, konnten aber bei den folgenden Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen wieder Medaillen erringen. Bis dahin war es immer nur reibungslos vorwärts gegangen und wir hatten nie Stoff für negative sportliche Schlagzeilen geboten. So war uns weder bewusst, welche Medienpräsenz wir erreicht hatten, noch waren wir auf die Konsequenzen von Misserfolgen vorbereitet.

Später kamen mehr und mehr Eigeninteressen ins Team und die Trainerkonstellation veränderte sich. Die entscheidenden Risse traten auf, als Trainer ausgewechselt wurden und sich Athleten in der Öffentlichkeit gegen das Personal stellten. Insgesamt bin ich froh, diese Zeitspanne mit all ihren positiven und negativen Erfahrungen miterlebt zu haben. Es war eine außergewöhnlich lehrreiche und tolle Zeit, und sicher ist eines meiner Ziele, wieder mit einer deutschen Skimannschaft an die damaligen Erfolge anzuknüpfen.

Heute sind Sie Sportdirektor. Wie gehen Sie an diese Aufgabe heran?

Athleten und Trainer sollen sehen und spüren, dass die Sportführung einen Bezug zur Praxis und auch zu ihnen hat. Wenn man etwas verändern will, muss man auch sehen, was man verändert, und man sollte wissen, wie die Dinge getaktet sind. Daher bin ich auch heute oft bei den Rennen verschiedenster Kategorien vor Ort. Meine Aufgabe, die Abteilung Ski Alpin wieder auf einen erfolgreichen und zukunftsreichen Kurs zu bringen, basiert auf der Zusammenarbeit mit Trainern und Athleten.

Ich möchte, dass Trainer jungen Sportlern einen Weg zum Erfolg weisen, dass man ihnen Disziplin, zielgerichtetes Arbeiten und Freude an ihrem außergewöhnlichen Beruf vermittelt. Auf Seiten der Sportpolitik und der Umsetzung auf Verbandsebene arbeite ich eng mit dem Generalsekretär des DSV, Thomas Pfüller, zusammen.

Können Sie die Erkenntnisse aus der „guten alten Zeit als Trainer“ in der Position des Sportdirektors nutzen?

Aus meiner Position heraus kann ich Vorgaben machen, die Menschen anleiten, aber nur indirekt auf den Prozess vor Ort einwirken. Die Zusammenarbeit mit den Athleten haben wir insofern systematisiert, als dass wir Kennzahlen für das Krafttraining, die Ausdauerleistung und die motorischen Tests erarbeitet haben. Wenn unsere Athleten in diesen Bereichen die Vorgaben erfüllen, dann haben sie zumindest das körperliche Niveau, um Weltklasse werden. Diese Kennzahlen, die es auch für die Anzahl und die Art der Wettkämpfe und des Schneetrainings gibt, haben unsere wissenschaftlichen Mitarbeiter aus der Zeit von Seizinger & Co. abgeleitet sowie ständig durch einen internationalen Austausch von Trainingsdaten aktualisiert.

Woran machen Sie die Kennzahlen fest und welche Konsequenzen ziehen Sie daraus?

Wir haben erkannt, warum wir damals bei den Jahrgängen 1971 bis 1975 so viele Erfolge hatten, und haben die Daten der Athleten zusammengetragen. Zu der Zeit war ich verantwortlicher Juniorentrainer und konnte dadurch die Anforderungen sehr gut beurteilen. Die Jugendlichen rangierten durchweg unter den Top 5 in der Weltrangliste. Auf der Basis von Auswertungen aus dem Konditions- und Schneetraining sowie den Wettkämpfen haben wir das Fördersystem und die Kaderkriterien umgestellt. Heute fördern wir nur noch Athleten, die sich in ihrem Jugendjahrgang unter den Besten 15 in der Welt bewegen. Unsere Förderung haben wir rigoros bei den Frauen durchgehalten, und so langsam wird das Produkt sichtbar. Bei den Herren dagegen haben wir noch deutlichen Nachholbedarf, was eine leistungsorientierte Förderung betrifft.

Gab es weitere Veränderungen bei der Förderung der Athleten?

Die zweite große Veränderung betrifft die Finanzierung der Förderung – wir wollen die Betroffenen zu Beteiligten machen. In unserer neu strukturierten Förderung beteiligen sich leistungsschwächere Athleten an den Kosten. Auf diese Art und Weise können sie dem System erhalten bleiben, und wenn sich die Leistungen (wieder) verbessern, kommen sie in die Vollförderung und der Verband übernimmt alle Kosten. International ist diese Praxis gang und gäbe, nur in Deutschland tut man sich schwer damit, sich an seiner Ausbildung zu beteiligen. Meiner Meinung nach funktioniert der Leistungssport nicht überwiegend nach sozialen

Kriterien. Athleten sollten von Anfang an lernen, sich an den harten Maßstäben der Leistungssportwelt zu orientieren und sich an den Ergebnissen zu beteiligen.

Kommen wir zu den Trainingsinhalten im Ski Alpin. Welche Methoden der Trainingslehre werden dort eingesetzt?

Ski Alpin ist eine sehr komplexe Sportart mit einem sehr hohen Anteil an Kraft, die zu 90 Prozent von exzentrischer Kraft bestimmt wird; eine Eigenheit, der in der Trainingslehre kaum Rechnung getragen wird.

„Die Trainer (...) arbeiteten mit großer Freude, Disziplin und Leidenschaft zusammen, und wir haben ständig versucht, mit Wissenschaftlern und Materialforschern zu kooperieren und Weiterentwicklungen zu erreichen.“

„Unterstützend kam hinzu, dass man uns von Seiten des Verbandes autark arbeiten ließ und keiner dreingeredet oder unsere Arbeit gestört hat.“

„Athleten und Trainer sollen sehen und spüren, dass die Sportführung einen Bezug zur Praxis und auch zu ihnen hat.“

„In unserer neu strukturierten Förderung beteiligen sich leistungsschwächere Athleten an den Kosten.“

„Athleten sollten von Anfang an lernen, sich an den harten Maßstäben der Leistungssportwelt zu orientieren und sich an den Ergebnissen zu beteiligen.“

Wie – kommt Ski Alpin dort nicht vor?

Die allgemeine Trainingslehre wird gemeinhin aus der Leichtathletik abgeleitet. Aber in der Leichtathletik wird der Körperschwerpunkt nach oben und vorne gehoben und bewegt – es wird überwiegend konzentrisch gearbeitet. Es gibt dort keine Disziplin, in der z. B. eine Tonne Bodenreaktionskraft auf den Körper einwirkt, die von der Muskulatur verarbeitet werden muss. Deshalb tut ein Ski-Trainer gut daran, sich neben der sportwissenschaftlichen Ausbildung selbst sportartspezifisch weiterzubilden.

Wie sind Sie dann auf die für den Ski-sport wichtigen Kennzahlen gekommen?

Wir haben seit Jahren eine enge Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), der Technischen Universität München und dem Olympiastützpunkt Bayern. In Köln leitet Professor Mester das Institut für Trainingswissenschaften und Sportinformatik. Er besitzt eine Affinität zum Skisport und hat viele Projekte für den DSV zum Laufen gebracht. Darunter fallen die Messungen der Bodenreaktionskräfte und die Entwicklung des Vibrationstrainings. Sportwissenschaftlich gesehen, gehörten wir damals zu den drei führenden Nationen, aber wir haben es nicht nachhaltig geschafft, das spezifische Wissen und die entsprechenden Erkenntnisse an die Trainer weiterzutransportieren.

Was meinen Sie mit „weitertransportieren“?

Aus unserer Wissensbasis heraus waren wir sicher in der Lage, eine eigene Art Trainingslehre für Ski Alpin zu entwickeln ohne die handelsüb-

Wolfgang Maier (links) sucht die Nähe zu den Athleten, um Feedback zu erhalten, aber auch um Impulse zu geben.

© imago/Ulmer



liche und klassische Ausbildung in der Trainingslehre. Leider konnten wir in den Jahren 1994 bis 2003 für die sportwissenschaftlichen Ideen niemanden im Verband gewinnen, der die Erkenntnisse geordnet, gebündelt und auch gelehrt hätte. Die Konzepte waren geschrieben, aber so lange der sportliche Erfolg da war, konnte man zu dieser Zeit keine Mittel für solche perspektivischen Aufgaben locker machen.

Welche Inhalte aus den Konzepten werden im modernen Training umgesetzt?

Übrig geblieben und total im Trend ist das Thema Vibrationstraining. Mit dieser Entwicklung waren wir im Skisport anderen Sportarten weit voraus, haben es zusammen mit Prof. Mester und Dr. Spitzpfeil aus der Sportart heraus entwickelt. Am Anfang standen Fragen wie: „Welche Kraft greift beim Skifahren wie am Körper an; kann man Kräfte, die beim Skilauf auftreten, überhaupt im Konditionstraining imitieren; wie sieht sportartspezifisches Krafttraining wirklich aus; welche Trainingsform und -übung verbessert die Anforderungen des Skifahrens an den Körper?“

Was kam bei den Überlegungen heraus?

Aufgrund unserer Beobachtungen fingen wir Trainer 1994 an, Vibrationsplatten in Eigenproduktion zu bauen. Geholfen haben uns Werkzeugbauer, Mitarbeiter von Prof. Mester, die die Geräte so präparierten, dass sie in der Praxis verwendbar wurden. Unsere Rüttelplatten wurden an der DSHS stabilisiert und von den Amplituden her an die spezifische Belastung angepasst. Später entstand eine Kooperation mit der Firma Schnell Trainingsgeräte, die den desmotronischen Antrieb mit unserer speziellen Form der Vibration koppelte.

Wie und welche Daten wurden bei den Messungen der DSHS erhoben?

Auf der schwierigsten Passage der Kandahar-Abfahrt in Garmisch-Partenkirchen, dem Trögelhang, wurden die Messungen durchgeführt. Ein Abfahrtsläufer verarbeitet bei einem Schwung auf eisiger Unterlage und mit einer Geschwindigkeit von ca. 125 km/h in einem bestimmten Zeitraum bis zu 1,1 t Bodenreaktionskräfte, bei Slalom- und Riesentor-Fahrern sind es 250 bis 500 kg je nach Art der Pistenpräparation, Kurssetzung und Fahrgeschwindigkeit.

Können Sie die Werte aus der Praxis auf dem Gerät simulieren?

Ja, wir haben ein Trainingsgerät entwickelt, das die sportartspezifische Exzentrik samt Erschütterungen auf der Piste durch Vibration simuliert. Auf einer Art Beinpresse kann man bis zu einer gewissen Geschwindigkeit den Widerstand bremsen, wobei eine muskelphysiologische Belastung von 20 bis 50 Hz erreicht werden kann.

Sind die Geräte im Einsatz?

Natürlich, wir verfügen über drei Geräte für unsere Kraftdiagnostik und den laufenden Trainingsbetrieb. Sie stehen an den Stützpunkten

in Garmisch, Oberstdorf und Berchtesgaden. Aber die Geräte stehen unter patentrechtlichem Schutz und wir benutzen sie nur für den Eigenbedarf.

Welche Erkenntnisse gibt es zu Sprüngen beim Skifahren?

In Kooperation mit den Mitarbeitern des Olympiastützpunkts München hat unser Wissenschaftler in den letzten Jahren die Form der Sprünge im Alpinen Skirennlauf den exzentrischen Erfordernissen angepasst. Anders als beispielsweise bei Tiefsprüngen müssen Skifahrer auf dem ganzen Fuß landen. Damit reduzieren sie die Dehnungs-Verkürzungs-Zyklen und erreichen einen direkten Übertrag des Kraftimpulses auf die Beinmuskulatur. Diese Art der Landung haben Skifahrer in Fleisch und Blut eintrainiert.

Versucht man so, am Boden zu bleiben?

Man versucht, einen längeren Kontakt zum Boden zu erreichen. Gelandet wird möglichst auf

„... wir haben ein Trainingsgerät entwickelt, das die sportartspezifische Exzentrik samt Erschütterungen auf der Piste durch Vibration simuliert.“

„Die berechnete Notwendigkeit, sogar frühzeitig mit Kindern Kraft zu trainieren, zeigt sich ganz deutlich.“

„Es traten so viele Verletzungen auf, weil die Muskulatur nicht auf die hohe Belastung in den tiefen Kniewinkeln vorbereitet war.“

„... die Belastung der rotatorischen Rumpfmuskulatur bei den Ski-Fahrern mehr als 100 Prozent über dem Durchschnitt der anderen Probanden lag.“

dem ganzen Fuß, um einen hohen exzentrischen Kraftimpuls wirken zu lassen. Ein Athlet muss die exzentrische Energie innerhalb von 2 oder 3 Zehntelsekunden verarbeiten. Eine Übung wie z.B. „von einem 4- bis 5-teiligen Kasten springen – in Abfahrtsposition landen – kurz die Position halten – wieder abspringen“ simuliert die Abfahrtshaltung und gibt sportartspezifische Kraftimpulse.

Vor ca. 15 Jahren kamen die Carving-Ski auf den Markt. In der Folge hörte man von vielen Verletzungen ...

... aber diese Verletzungen gab es nicht nur wegen der Carving-Ski; das wäre ein ziemlicher Unfug!

Aber durch die Carving-Ski ergaben sich ganz andere Möglichkeiten fürs Skifahren und höhere Anforderungen an den Körper.

Das stimmt. Mit den Carving-Ski kann man ei-

nen kürzeren bzw. engeren Radius fahren, dadurch erzeugt man auch höhere Kräfte. Für Skifahrer entstand eine ganz andere Technik, größere Geschwindigkeiten konnten gefahren werden und in den Kurven mussten höhere Kräfte verarbeitet werden.

Wie wirken sich diese Aspekte auf das Konditionstraining aus?

Im Konditionstraining versuchen wir, die in einem kürzeren Zeitraum auftretenden Kräfte zu simulieren. Wir trainieren in tieferen Winkelbereichen, die durch die neue Technik notwendig geworden sind, und wir teilen die Anteile der konzentrischen und exzentrischen Kräfte im Gesamtumfang des Krafttrainings neu auf. Die berechnete Notwendigkeit, sogar frühzeitig mit Kindern Kraft zu trainieren, zeigt sich ganz deutlich.

Wirken Sie mit diesem Training Verletzungen entgegen?

Ca. 70 Prozent eines Slaloms werden unterhalb eines 90-Grad-Kniewinkels gefahren. Für diese Anforderungen hatten wir aber in der Ausbildung unserer Nachwuchsfahrer nie trainiert. Es traten so viele Verletzungen auf, weil die Muskulatur nicht auf die hohe Belastung in den tiefen Kniewinkeln vorbereitet war. Der Hintergrund, dass 80 Prozent aller Kreuzbandrisse unter diesem 90-Grad-Kniewinkel eingetreten sind, machte eine Veränderung bzw. Optimierung des Trainings erforderlich. Wir wissen über die Ursachen und Wirkungen ziemlich genau Bescheid und können prophylaktisches Training anbieten.

Gibt es weitere Auswirkungen der Carving-Ski auf den Körper?

Die besagten höheren Kräfte wirken auch auf den Rumpf. Bis 2002 hat sich im Bereich Ski Alpin niemand wirklich ernsthaft und belegbar mit den spezifisch auftretenden Rumpfkraften auseinandergesetzt. Erst 2002 wurde von Philipp Weishaupt in einem Rückenzentrum bei Regensburg eine wissenschaftlich haltbare Studie zu den Rumpfkraften durchgeführt. Mit Hilfe einer Schnell-Geräte-Straße wurde der Unterschied bezüglich der Belastung der Rumpfmuskulatur zwischen Ski-Alpin-Fahrern und Kontrollpersonen ermittelt. Es stellte sich heraus, dass die Belastung der rotatorischen Rumpfmuskulatur bei den Ski-Fahrern mehr als 100 Prozent über dem Durchschnitt der anderen Probanden lag. In der Extension und Flexion dagegen lagen die Skifahrer nur 20 bis 30 Prozent über dem normalen Durchschnitt. Diese hohen Belastungen treten über den gesamten Kurvenverlauf auf den Rumpf auf.

Welche Maßnahmen erfordern die vermehrt auftretenden Kräfte am Rumpf?

Der Rumpf muss mit Zusatzgewichten von bis zu 50 kg trainiert werden, muss auch schnell kontrahieren, und der M. iliopsoas muss in das System integriert werden. Deshalb verlagerten wir das krankengymnastische Rumpfttraining hin zu einem dynamischen, der Sportart entsprechenden und geforderten Training. Das war

eine extreme Veränderung, denn vorher bestand unser Training lediglich aus einfachen isometrischen Übungen. Aber um die Wirkung von 500 kg Bodenreaktionskraft auf die Rumpfmuskulatur zu verkräften, mussten wir das Training forcieren.

Vorhin sprachen Sie von der Umstrukturierung des Systems. Funktioniert diese Systematisierung in der Praxis?

Unsere theoretisch untermauerten Vorgaben – die o. g. Kaderkriterien und die Kennzahlen – in die Praxis umzusetzen, ist kein einfacher Prozess. Das läuft nur über eine gute Zusammenarbeit mit den Trainern. Wenn diese und auch die Athleten spüren, dass sie ein Teil des Systems sind, sich mit den Zielen identifizieren und an einem gemeinsamen Fortschritt arbeiten, dann funktioniert es. Bei den Frauen sind wir auf einem sehr guten Weg, bei den Männern hinken wir noch deutlich hinterher.

Wie schaffen Sie es, die Trainer zu einem Team zu formieren?

In der Zusammenarbeit mit den Trainern des Bereichs Ski Alpin haben wir einige neue Regeln aufgestellt: Einerseits wurden gemeinsame Ziele, eine offene Kommunikation und gemeinsam erarbeitete Strukturen installiert. Andererseits möchten wir die im Leistungssport üblichen hierarchischen Strukturen aufweichen. D. h., ein Nachwuchstrainer darf nicht weniger, aber auch nicht mehr wert sein als ein Weltcup-Trainer; denn alle müssen sich und ihre Kompetenzen in den Dienst des Athleten und seiner Leistungsoptimierung stellen. Der Trainer ist ein Dienstleister.

Und wie läuft das „Gemeinsame“ in der Realität ab?

Wir treffen uns monatlich zu gemeinsamen Meetings mit den Cheftrainern, sodass jeder über jede Sparte informiert wird und somit übergreifend Bescheid weiß. Der Nachwuchstrainer Herren kennt den Stand der Dinge beim Nachwuchstrainer Damen und genauso verhält es sich bei den Cheftrainern der Damen und Herren. Außerdem gibt es noch unseren großen „G8-Gipfel“, zu dem der Wissenschaftstrainer, die Trainerausbilder, die Cheftrainer, der Pressesprecher, der Sportliche Leiter und der Sportdirektor kommen. Auf diese Art und Weise halten wir alle Mitarbeiter der Alpinen Sportführung auf dem gleichen Wissenstand, denn nichts schafft mehr Misstrauen als unterschiedlich informierte Mitarbeiter der gleichen Stufe. Mir ist dieser Informationsgleichstand wichtig; denn letztendlich schafft er Akzeptanz, Kreativität und Offenheit unter den beteiligten Personen.

Welche Vorstellungen haben Sie von einem guten Arbeitsklima?

Ein gutes Arbeitsklima erfordert eine gewisse Reife sowie ein hohes Niveau an Vertrauen und Selbstkritik. Dazu gehört beispielsweise, einen Fehler zu machen, ihn zu erkennen und daraus Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, um Missstände zu beheben. Durch einen offenen und

ehrlichen Umgang entsteht ein gutes Miteinander. Wenn Trainer oder Athleten Fehler eingestehen und auch Lösungen aufzeigen, bekommen sie meiner Ansicht nach hohe Akzeptanz und gewünschtes Feedback. Ohne Feedback kann man sich nicht weiterentwickeln, es sei denn, man ist und möchte nur Befehlsempfänger sein. Aber wenn man kreativ und verantwortungsvoll an einem Thema arbeiten möchte, braucht man Feedback, um sich regulieren, anpassen und entwickeln zu können.

Wie sieht Teamarbeit für Sie aus?

Ich würde gerne von den oft noch im Sport üblichen autoritären Strukturen wegkommen. Ich möchte erreichen, dass ein Trainer-Team sich in erster Linie mit der zu lösenden Aufgabe auseinandersetzt und identifiziert. Aufgaben müssen den Fähigkeiten und dem Potenzial der Mitarbeiter zugeteilt werden. Die Trainer müssen für die Weiterentwicklung des Sportlers da sein, nicht der Sportler für den Trainer. Im Vordergrund für jedes Trainer-Team sollte immer

„Einerseits wurden gemeinsame Ziele, eine offene Kommunikation und gemeinsam erarbeitete Strukturen installiert. Andererseits möchten wir die im Leistungssport üblichen hierarchischen Strukturen aufweichen.“

„... nichts schafft mehr Misstrauen als unterschiedlich informierte Mitarbeiter der gleichen Stufe.“

„Ein gutes Arbeitsklima erfordert eine gewisse Reife sowie ein hohes Niveau an Vertrauen und Selbstkritik.“

„Ich würde gerne von den oft noch im Sport üblichen autoritären Strukturen wegkommen.“

die Ausbildung unserer Sportler in einer gewissen Ganzheit stehen.

Welche Zielvereinbarungen haben die Trainer untereinander getroffen?

Im Bereich der Führungskräfte und deren Zielvereinbarungen ging der Blick über den Teller hinaus – wir haben uns Anleihen aus der Wirtschaft geholt und versucht, daraus Handlungen für uns abzuleiten. Sportintern wurde ein gemeinsames Technikleitbild abgestimmt. Das gab es bisher nicht, weil jeder Skifahrer nach der eigenen Überzeugung gelehrt hat. Wir haben eine Form des Miteinander-Sprechens, Kontroll-Meetings und Controlling-Systeme eingeführt. Diese Neuerungen wurden gemeinsam Punkt für Punkt von 2003 bis 2006 strukturiert und umgesetzt.

Waren diese Neuerungen erfolgreich?

Wenn man die Veränderungen als Ursache für eine solide Mannschaftsleistung bei den Frau-

en sieht, dann ja: Heute sind wir in der Lage, im Weltcup mit 5 bis 6 Damen bei jedem Slalom oder Riesenslalom unter die Besten 30 zu kommen. Der Bereich Abfahrt hinkt der Entwicklung allerdings noch hinterher, weil wir aufgrund hoher Verletzungsraten leider viele Abwanderungen hatten. Bei den Herren können wir noch keine nachhaltigen Veränderungen feststellen. Der Zeitpunkt ist aber auch noch deutlich verfrüht, da wir erst nach der letzten Saison angefangen haben, mit klaren Vorgaben zu fördern und zu entwickeln.

Sie haben von Identifikation mit dem Skisport gesprochen. Was verstehen Sie darunter?

Wenn jemand eine Aufgabe lösen soll und Freude an der Lösungsfindung hat, dann löst er die Aufgabe schneller, kreativer, besser und zielführender. Zur Identifikation mit einem Thema gehört eine gewisse Freude und innere Motivation. Unsere beiden Top-Athleten Felix Neureuther und Maria Riesch fahren einfach gerne Ski. Felix sollte z. B. beim Neujahrs-Springen in Garmisch eine Ski-Alpin-Vorführung machen. Er kam zurück und war begeistert: „Weißt du, es hat geschneit und es war so genial zum Skifahren“ – er hatte nicht nur diese Vorführung absolviert, sondern er ist aus purer Freude gleich mehrmals den Berg hinunter gefahren. Ich denke, dass Sportlern eine solche Einstellung hilft, nur leider kann man sie nicht erzwingen – sie kommt von innen heraus. Alle wirklich dauerhaft erfolgreichen Sportler haben neben einer hohen Disziplin auch Freude an ihrem Sport und identifizieren sich damit.

Die Themen Einstellung und Motivation gehören in den Bereich der Psychologie. Arbeiten Sie mit Sportpsychologen?

Die Disziplin Ski Alpin arbeitet schon lange und erfolgreich mit Psychologen zusammen. Nur haben sich die Inhalte der Zusammenarbeit mit der Zeit verändert: In der Zeit zwischen 1995 und 2000 haben Psychologen verstärkt das Team gecoacht. Damals standen Themen wie z. B. die Ansprache von Trainer zu Aktiven im Vordergrund. Es wurde beobachtet, wie Trainer korrigieren, wie Videoanalysen durchgeführt werden und ob Trainer und Athleten sich inhaltlich über das gleiche Thema unterhalten.

Und um welche Inhalte kümmern sich Psychologen heute?

In den letzten 2 bis 3 Jahren haben wir unser psychologisches Konzept überarbeitet. Die Psychologen werden vermehrt im Nachwuchsbereich eingesetzt. Meine Vorstellung war, wir geben den 14- bis 18-Jährigen eine fundierte Ausbildung im Bereich der Psychologie, um sie letztendlich unabhängig von einem Psychologen zu machen. Die Grundausbildung sieht u. a. vor, Entspannung zu lernen, um besser mit Stress umgehen zu können, die persönliche Startvorbereitung zu optimieren und sich auf das Wesentliche und Entscheidende zu konzentrieren. Wenn ein Spitzenathlet zusätzliche Beratung wünscht, kann er sich seinen persönlichen Psychologen suchen.

Auf die psychologischen Aspekte lege ich großen Wert – letztendlich entscheidet der Kopf über Erfolg oder Misserfolg. Deshalb bin ich immer wieder überrascht, wenn viele Sportler die Muskeln trainieren, aber den Kopf in der Relation dazu nicht ...

Lassen Sie sich angesichts Ihrer verantwortungsvollen Aufgaben auch coachen?

Ja, seit 2002 lasse ich mich von Prof. Klaus Höfle, einem Kommunikationswissenschaftler, beraten. Man braucht Beratung und konstruktives Feedback, je exponierter oder je höher die Position ist; die Praxis zeigt aber leider das Gegenteil. Die wenigsten Menschen sagen einem ehrlich ihre Meinung. Ich finde das schade; denn man wird der Möglichkeit beraubt, Dinge im Sinne eines Miteinanders zu ändern.

Wie kamen Sie auf die Idee, sich beraten zu lassen?

In meiner Laufbahn beim DSV habe ich vom Kinder- bis zum Cheftrainer alle Stufen durchlaufen, und mit jeder Stufe haben sich die Inhalte verändert. In der Trainerfunktion kämpft man darum, die beste sportliche Leistung abzuliefern, in der Cheftrainerfunktion führt, motiviert und animiert man die Trainer und Athleten zu Spitzenleistungen. Als Sportdirektor lenkt man Strukturen und Konzepte, der direkte Einfluss auf Trainer und Sportler verringert sich deutlich. Das Umgehen mit verschiedenen Aufgaben und die damit verbundenen Rollen, die man übernimmt, sollte man lernen. Die Rollenvielfalt, die man beherrschen sollte, ist enorm. Da sich im Sport, wie auch sonst meist im Leben, die Dinge oft anders entwickeln als man erwartet, sollte man auf Krisen und Möglichkeiten deren Bewältigung vorbereitet werden.

Wie weit weg oder nah dran sind Sie heutzutage an den Athleten?

Ich bin bei verschiedensten Wettkämpfen anwesend und spreche oft mit den Aktiven über die erbrachten Leistungen, da ich eine extrem große Leidenschaft für den Skisport empfinde. Es passiert mir immer wieder, dass ich sehr emotional auf die Leistungen der Athleten reagiere, wobei es dabei nicht um persönliche Kritik am Athleten geht, sondern um die Emotion in dem Sport. Ich glaube, wenn man keine Leidenschaft mehr für den Sport und die Sportler verspürt, kann man sich auch nicht voll dafür einsetzen. Spitzensport ist Emotion pur, mit allen Höhen und Tiefen, mit Verlieren und Gewinnen – das ist das Schöne daran und dafür arbeite ich.

Vielen Dank für das interessante Gespräch. Wir hoffen, dass Ihre Ideen und Pläne auf Gegenliebe stoßen und Erfolge nach sich ziehen!

*

Die Autorin

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

„Ich wünsche mir, dass wir wieder als Mannschaft auftreten“

Eva Pfaff im Interview mit Felix Neureuther

Im Alter von 23 Jahren hat der beste deutsche Skifahrer, Felix Neureuther, bereits 20 Jahre Ski-Rennen auf dem Buckel: Mit 3 Jahren gewann er sein erstes Zwergerl-Rennen und seit 2002 fährt er im Weltcup. Am Ende seiner erfolgreichsten Weltcup-Saison 2007/08 mit konstanten Platzierungen unter den Top 10 sprachen wir mit ihm nach dem Heimrennen am Gudiberg in Garmisch.

Eingegangen: 22.2.2008

Vor dem Weltcup-Rennen in Garmisch litten Sie an einer Virusgrippe. Warum sind Sie trotzdem angetreten?

Beim Heimrennen müssten sie mir schon den Fuß absägen, damit ich nicht fahren würde. Ich weiß nicht, ob ich woanders gestartet wäre.

Zwingen einen die Erwartungen der Öffentlichkeit an den Start?

Ja, die Erwartungen waren sicher da. Aber meine eigenen Erwartungen sind eigentlich viel größer als diejenigen, die von außen auf mich einprasseln. Außerdem hatte ich mich wahnsinnig auf das Rennen gefreut. Es wäre mein Traum gewesen, hier zu gewinnen. Aber jetzt freue ich mich schon auf das Heimrennen im nächsten Jahr.

Was nehmen Sie aus dem Weltcup-Slalom in Garmisch mit?

Durch das Rennen habe ich sehr viel an Erfahrung gewonnen. Ich weiß jetzt besser mit den Anforderungen der Medien und dem öffentlichen Druck umzugehen. Z. B. habe ich in der Woche vor dem Weltcup ca. 30 Fernseh-, TV- und Zeitungsinterviews absolviert. Beim nächsten Mal werde ich diese Anfragen schon im Vorfeld bearbeiten, sodass ich früher zur Ruhe komme und mich besser auf das Rennen konzentrieren kann. Insgesamt verbuche ich die Erfahrungen aber schon als Generalprobe für die WM 2011, die in Garmisch-Partenkirchen stattfinden wird.

Wie hat Ihnen als Fahrer die Atmosphäre beim Weltcup gefallen?

Die Atmosphäre in diesem Jahr war richtig gut. In Garmisch hatten wir 12.000 Zuschauer, was für hiesige Verhältnisse schon klasse ist. Aber es gibt noch andere Beispiele:

In Schladming kommen am Dienstag beim Nachtslalom über 50.000 Zuschauer an den Hang und an der Party-Meile sind noch einmal 20.000 Leute. Oder: Adelboden hat ca. 1.500 Einwohner und zu den Weltcups kommen 30.000 Zuschauer am Tag. Angesichts der WM 2011 wünsche ich mir, dass die Rennen ein großes Event werden, schließlich liegen wir im Einzugsgebiet von München und Innsbruck. Je mehr Zuschauer kommen, desto besser ist die Atmosphäre – das inspiriert uns als Fahrer ungemein.

Wie schätzen Sie die laufende Saison ein?

Diese Saison ist es echt gut gelaufen, ich hatte keinen einzigen Ausfall. Im Slalom beitragen die Abstände in der Weltklasse nur wenige Hundertstelsekunden und da ist es „a Wahnsinn“, wenn man immer durchkommt und die Gratwanderung zwischen hohem Risiko und Konstant-ins-Ziel-Kommen schafft.

Nach Ihren Top-Platzierungen in dieser Saison wartet die Öffentlichkeit auf einen Sieg. Wie beurteilen Sie Ihre bisherige Entwicklung?

Beim Skisport braucht man eine gewisse Zeit, bis man gerade bei den Herren auf Top-Niveau mitfahren oder sogar gewinnen kann. Am Anfang ging alles sehr, sehr schnell: Mit 18 Jahren war ich schon beim Weltcup-Finale der Besten 25 der Welt dabei. Dann hat es eine Zeit gedauert, die Leistungen zu bestätigen. Ich habe auch auf den Deckel bekommen, eine Zeitlang lief es richtig schlecht. Aber aus so einer Leistungskrise muss man sich zurückkämpfen. Irgendwann macht es „klick“ und man weiß, wie's geht.

Haben Sie überlegt, in der Krisenzeit einen Psychologen um Hilfe zu bitten?

Damals war es einmal ein Thema, weil ich bei den Rennen die Trainingsleistungen bei Weitem nicht zeigen konnte. Aber in der Situation habe ich mich dann dazu entschieden, mich selbstständig aus der Krise zu kämpfen – nach dem Motto „wenn ich das schaff, dann bin ich danach mit Sicherheit umso stärker und kann mit solchen Situationen umgehen“.

Wie kam es, dass Sie den Slalom als Disziplin ausgewählt haben?

Schon in der Jugend war der Slalom meine

beste Disziplin. Zwar ist es von je her mein Traum, die Abfahrt auf der Streif in Kitzbühel zu gewinnen – aber Slalom-Rennen machen verdammt viel mehr Spaß und die kann ich am besten.

Wollen Sie sich auch in den anderen Disziplinen weiterentwickeln?

Ich möchte versuchen, mich in zwei Disziplinen in der Weltspitze zu etablieren, und würde dann über eine dritte nachdenken. Im Riesenslalom hänge ich leider mit meinem Plan hinterher – diese Saison war einfach schlecht.

Was macht den Unterschied zwischen den beiden Disziplinen aus?

Im Riesentorlauf erreicht man streckenweise Geschwindigkeiten von über 100 km/h. Das kostet einerseits viel Überwindung, andererseits fährt man dort eine andere Technik – die Kurvenradien werden durch die kurzen Skier sehr eng. Der Riesenslalom ist eine brutale Disziplin und in meinen Augen die schwerste im Alpinen Rennlauf.

In einem Ihrer Interviews haben Sie von Kinesiologie gesprochen. Was haben Sie in dem Bereich gemacht?

Die Kinesiologie kann ich nur jedem empfehlen, Sportlern wie Nichtsportlern. Die Wirkung ist vielfältig, man kann z.B. Stress abbauen oder sein Blickfeld erweitern. Es handelt sich um ganz einfache Übungen, die sehr viel Spaß machen und neue Gehirnverbindungen herstellen. Bei mir hat sich das Koordinative weiter verbessert und ich meine, dadurch sicherer auf den Ski zu stehen. Die Übungen sind immer unterschiedlich und interessant. Und wenn man sie gemeinsam macht, sind sie förderlich für die Gruppendynamik, speziell in einer Mannschaftssportart.

Machen Sie kinesiologische Übungen regelmäßig als Teil Ihres Trainings?

Wir bauen solche Übungen immer wieder in das Trainingsprogramm ein. Aber es sind immer andere Elemente; denn wenn man eines annähernd beherrscht, folgt gleich das nächste. Nicht die Perfektion einer Übung ist das Ziel, sondern die Variationen und die Koordination des Körpers.

Welche Effekte hat dieses besondere Training noch?

Mit dieser spannenden Methode erschließt man neue Wege, und es ist schön, festzustellen, wenn man sich als Athlet weiterentwickelt. Was mir bisher körperlich noch fehlt, versuche ich durch Balance und koordinatives Geschick auszugleichen. Während viele Athleten in meinem Alter körperlich und kräftemäßig ausgereizt sind, habe ich in diesen Bereichen noch einiges an Entwicklungspotenzial.

Das hört sich fast so an, als wäre der Körper durch diese Übungen empfänglicher für neue Impulse.

Mit 23 Jahren fällt es mir genauso leicht, die Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern, wie früher. Ich meine, man lernt durch die Übungen, sich besser auf wechselnde Situationen einzustellen. Z. B. gibt es beim Skifahren oft Licht-Schatten-Wechsel, oder die Pistenverhältnisse ändern sich mit der Tageszeit, der Sonneneinstrahlung oder gar bei Schneefall.

All dies sind Situationen, die eine extrem schnelle Anpassung im Hundertstelsekun-

zwischen nur noch international. Insofern „gehe ich fremd“, wenn man so will. Letzten Sommer habe ich mich einer Trainingsgruppe in Neuseeland angeschlossen, darunter Axel Svindal, Gesamt-Weltcup-Sieger 2006/07 und Gewinner zweier WM-Goldmedaillen, sowie Bode Miller, der im Weltcup, bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen eigentlich schon alles gewonnen hat.

Bessere Trainingspartner kann es doch nicht geben!?

Es war eine super Trainingsgemeinschaft und ich bin froh, dass ich mit den besten Skifah-



den-Bereich und ein besonderes Feingefühl erfordern.

Sie sind der einzige deutsche Skifahrer, der in der Weltklasse mitmisch. Welche Auswirkungen hat diese Situation für Sie?

Wenn alles von einer Person abhängt, wird es für einen selbst und für das betreuende Umfeld problematisch und äußerst belastend. Das betrifft sowohl die Öffentlichkeit als auch die skispezifische Weiterentwicklung bzw. die Trainingseffekte. Selbst wenn Skifahren ein Individualsport ist, braucht man eine funktionierende Mannschaft um sich herum; denn für einen Einzelnen lässt sich ein effektives Skitraining nicht realisieren.

Und wie schaffen Sie es dann, ein ordentliches Skitraining durchzuführen – „gehen Sie fremd“?

Als Skifahrer suche ich auch im Training einen Vergleich und möchte mich an der Konkurrenz orientieren. Und diese finde ich in-

den der Welt trainieren konnte. Aber wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann wäre es eine Mannschaft mit fünf, sechs deutschen Kollegen in den Top 30, wo jeder Trainingslauf ein kleines Weltcup-Rennen wäre. Das wäre für mich der Hammer!

Das wäre eine geballte Ladung ...

... das ist mein zukünftiger Traum. Ich wünsche mir, dass wir wieder als Mannschaft auftreten und dass die anderen Nationen sagen: „Ui, schaut, jetzt kommen die Deutschen“ und nicht „schaut, da kommt Felix Neureuther“.

Vielen Dank für das offene Gespräch. Wir wünschen Ihnen und Ihren deutschen Ski-Kollegen viel Erfolg und bauen darauf, dass der DSV bei der WM 2011 in Garmisch auftrumpfen wird!

*