

Eva Pfaff

## Ist Erfolg planbar?

Interview mit Frank Mantek, Sportdirektor und Bundestrainer im Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG)

Frank Mantek gewann als Gewichtheber bei den Olympischen Spielen Moskau 1980 Bronze (90,0 kg – Mittelschwergewicht) und absolvierte ein Studium zum Diplomsportlehrer an der DHfK Leipzig. Nach seiner aktiven Laufbahn war er von 1989 bis 1990 der letzte Geschäftsführer im Deutschen Gewichtheber Verband der DDR. Seit 1990 fungiert er als Sportdirektor und Bundestrainer im Bundesverband Deutscher Gewichtheber. Unter seiner Leitung errangen deutsche Gewichtheber bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften der Männer insgesamt 112 Medaillen, darunter 9 olympische (2-mal Gold, 4-mal Silber, 3-mal Bronze), und stellten 15 Weltrekorde auf.

Wir besuchten Frank Mantek und den frisch gebackenen Olympia-Sieger im Superschwergewicht, Matthias Steiner, im Leistungszentrum des BVDG in Leimen und sprachen über die „Operation Medaille“ und ihre jüngsten Erfolge.

Eingegangen: 21.12.2008

### Herr Mantek, seit Ihrem Amsantritt 1990 haben Sie viele erfolgreiche deutsche Gewichtheber betreut.

1990 sind wir unter meiner Leitung das erste Mal mit einem gesamtdeutschen Team zur Weltmeisterschaft nach Budapest gefahren. Dort haben wir keine Medaillen gewonnen, aber in den darauf folgenden 10 Jahren waren es dann insgesamt 100 Medaillen, davon allein 33 Goldmedaillen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften der Männer. Die größten Erfolge feierten wir in dieser Zeit mit dem Olympiasieger von 1992 und mehrfachen Welt- und Europameister Ronny Weller. Aber auch namhafte Größen wie Marc Huster, Manfred Nerlinger, Oliver Caruso, Andreas Behm, Ingo Steinhöfel und Igor Sadykov trugen zu dieser unglaublichen Erfolgsstory in der Geschichte unseres Verbandes bei.

### Ging die Erfolgsgeschichte weiter?

In dieser Form nicht. Im Zeitraum von 2002 bis 2007 waren die Erfolge deutlich rückläufig. Spätestens mit den Olympischen Spielen in Athen 2004, bei denen sich Ronny Weller auch noch eine schwere Schulterverletzung zuzog, endete diese Erfolgssträhne mit einer „Nullnummer“.

### Wie haben Sie als Trainer diese Zeit erlebt?

Die Zeit ohne Erfolge war schwer. Plötzlich klopfte einem niemand mehr auf die Schulter und ich kam in dieser Situation intensiv ins Grübeln. Nun waren wir ein Verband ohne aktive Vorbilder und so konnte es nicht weitergehen.

### Welche Maßnahmen haben Sie zur Bewältigung der Krise im deutschen Gewichtheben eingeleitet?

Ganz am Anfang stand eine grundsätzliche Analyse aller abgelaufenen Prozesse. Dies betraf sowohl den Bereich der Trainingsmethodik, viele Fragen der sportlichen Technik als auch den Bereich der Motivation aller Beteiligten. Selbstverständlich analysierten wir auch, welches Athleten- und Betreuungspersonal zur Verfügung stand und wie wir die weniger werdenden Finanzmittel optimal einsetzen konnten.

In diesem Zusammenhang forcierten wir die Zentralisierung der Athleten unserer Nationalmannschaft. D.h., ab 2005 wohnten und trainierten grundsätzlich alle Kader ganzjährig in unserem Leistungszentrum. Um dem Verband und unseren besten Athleten ein klares Ziel zu geben, entstanden die Überlegungen zu unse-



rer „Operation Medaille“ mit dem Motto: „Jeder Tag zählt, wir schaffen das!“.

### Wie kamen Sie auf die „Operation Medaille“?

Wenn man im Leben etwas bewegen will, braucht man Ziele. Ein solches haben wir gesucht und mit der erwähnten Kampagne für unser Team gefunden. Mit dieser Maßnahme wollten wir neue Impulse setzen und unsere Sportler und das gesamte Betreuer-Team in die Pflicht nehmen. Am Anfang haben wir lange überlegt, ob wir damit an die Öffentlichkeit gehen sollen, zumal die Situation ja wirklich alles andere als rosig war.

### Welches Ziel hat sich die „Operation Medaille“ damals gesetzt?

Wir hatten uns zum Ziel gesetzt, eine Medaille in Peking 2008 und zwei in London 2012 zu gewinnen. Wichtig war zu dem Zeitpunkt, die ganze Trainingsgruppe auf die „Operation Medaille“ einzuschwören. Uns war aber bewusst, dass natürlich nicht jeder Athlet unseres Teams in der Lage war, eine Medaille zu holen. Und genau so haben wir es ihnen erklärt. Jeder

Sportler im Team setzte sich das Ziel, sich für die nächsten Olympischen Spiele zu qualifizieren. Jene Sportler, die dieses Ziel erreicht hatten, sollten mit einer einstelligen Platzierung ihren Beitrag zur Kampagne leisten und Matthias Steiner sollte die Medaille holen.

## Was haben Sie „resistenten“ Athleten geantwortet?

Wir mussten das gesamte Team von der „Operation Medaille“ überzeugen. Auch wenn Gewichtheben eine Einzelsportart ist, arbeiten wir im Team, und damit wurde jedem Mitglied eine eigene, die bereits geschilderte Rolle zuteil.

## Wurde die „Operation Medaille“ angenommen?

Dieser Prozess entwickelte sich anfangs relativ langsam. Durch das schrittweise Heranführen an diese Teamzielstellung und das ständige Wiederholen und Konfrontieren mit dem Logo, der Idee und deren Auswirkung begann eine schrittweise Identifikation mit dem Thema. Wobei der letzte Halbsatz: „Wir schaffen das!“ eigentlich der Entscheidende war. Er wurde zu unserem Pseudonym und hat alle unsere Aktivitäten durchgängig begleitet.

## Gab es mit der „Operation Medaille“ auch Veränderungen im Betreuer-Team?

Wenn wir Höchstleistungen von den Athleten verlangen, müssen die Betreuer mitziehen und sich durch absolute Loyalität und Fachkenntnisse auszeichnen. Auf dieser Basis habe ich die Betreuer ausgesucht oder ihnen Möglichkeiten geboten, wichtige Erfahrungen bei großen Veranstaltungen zu sammeln. Auch ein Betreuer-Team muss auf seinen Auftritt, z.B. bei Olympischen Spielen, vorbereitet werden. Ich denke, dass uns dies gemeinsam sehr gut gelungen ist.

## Sie haben von Vorbildern gesprochen. Wie haben Sie diese sichtbar gemacht?

Ein Teil der „Operation Medaille“ war, im Verlauf der Kampagne Vorbilder zu schaffen. Anfangs regelten wir dies über die unterschiedliche Kleidung der Nationalmannschaften im Erwachsenen- und Nachwuchsbereich. Später gelang es uns durch die immer besser werdenden Platzierungen bei internationalen Meisterschaften, welche mit dem Europameistertitel von Matthias Steiner – bei seinem ersten internationalen Wettkampf für Deutschland im April 2008 – ihren ersten großen Höhepunkt hatten.

## Wann und wie stieß Matthias Steiner zu der „Operation Medaille“ dazu?

Im Grunde war Matthias Steiner von Anfang an dabei. Im Frühjahr 2005 wurde mir mitgeteilt, dass Matthias die Absicht hat, für Deutschland zu starten, was er mir kurze Zeit später in unserer Verbandszentrale in Leimen auch persönlich bestätigte.

## Welches Leistungsniveau hatte Matthias Steiner zu dieser Zeit?

Matthias belegte bei den Olympischen Spielen 2004 in der Gewichtsklasse bis 105 kg den 7.

Platz und befand sich gerade im Gewichtsklassenwechsel zum Superschwergewicht. Er wog damals gut 120 kg und war bis in die Haarspitzen motiviert. Ich spürte damals schon ganz deutlich, dass er große Ziele hatte, und versicherte ihm, ihn dabei mit meiner Erfahrung zu unterstützen.

## Welche entscheidenden Schritte gab es auf dem Weg nach Peking 2008?

Matthias Steiner hat 3 Jahre lang mit unserer Nationalmannschaft in Leimen trainiert und durfte lediglich für seinen Verein, den AC Chemnitz, in der Bundesliga starten. Am 2.1.2008 bekam er den deutschen Pass und war überglücklich, endlich offiziell dazu zu gehören. Seine Einbürgerung hat dem gesamten Team einen unglaublichen Schub gegeben – der „Leader“ war jetzt offiziell da.

Dann sind wir gleich für zwei Wochen nach Teneriffa ins Trainingslager gefahren und danach

„Um dem Verband und unseren besten Athleten ein klares Ziel zu geben, entstanden die Überlegungen zu unserer 'Operation Medaille' mit dem Motto: 'Jeder Tag zählt, wir schaffen das!'.“

„Wenn man im Leben etwas bewegen will, braucht man Ziele.“

„Auch wenn Gewichtheben eine Einzelsportart ist, arbeiten wir im Team, und damit wurde jedem Mitglied eine eigene Rolle zuteil.“

direkt zum vorolympischen Turnier nach Peking. Dort errang er den ersten internationalen Erfolg für unser Land, lernte alle Trainings- und Wettkampfstätten kennen und hörte zum ersten Mal die deutsche Hymne bei der Siegerehrung.

## Wie verliefen die nächsten Wettkämpfe auf dem Weg zu den Olympischen Spielen?

Es folgten die Europameisterschaften – ein Schlüsselerlebnis: Matthias riss zum ersten Mal 200 kg, stieß 246 kg und überraschte mich und die gesamte Konkurrenz mit diesen Leistungen. Er wurde Europameister im Reißen, Dritter im Stoßen und Vize-Europameister im olympischen Zweikampf.

Nun kannten ihn seine unmittelbaren Konkurrenten und wussten, dass mit ihm in Peking unter allen Umständen zu rechnen sein würde. Da sein Auftreten bei diesen Europameisterschaften insbesondere im technischen Bereich von einer unglaublichen Perfektion und Leichtigkeit geprägt war, konnten seine Gegner nur ahnen, wozu er in Peking 19 Wochen später in der Lage sein würde.

## Gab es noch einen Wettkampf vor Peking?

Drei Monate später, am 5.7.2008, fand die letzte Olympiaqualifikation in Heidelberg statt.

Hier setzte Matthias eine weitere bemerkenswerte „Duftmarke“ in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele. In einem spektakulären und spannenden Wettkampf, der auch durch die erfolgreiche Qualifikation weiterer Teammitglieder auf sehr hohem sportlichen Niveau stattfand, riss er mit 201 kg eine neue Bestleistung und durchbrach mit 250 kg im beidarmigen Stoßen die fünf Zentner-Schallmauer. Dieser Event war sicherlich einer der besten nationalen Wettkämpfe des BVDG. In der Euphorie machten wir aus der „Operation Medaille“ die „Operation Goldmedaille“. Nun hatte unsere Kampagne eine neue Dimension erreicht.

*Matthias Steiner, Olympia-Sieger im Superschwergewicht in Peking 2008 und Sportler des Jahres, gesellt sich nach dem Training zu uns. Er hatte spontan angeboten, sich mit uns zu unterhalten, und dieses Angebot konnten wir natürlich nicht ablehnen.*

## Herr Steiner (MS), vielen Dank, dass Sie sich Zeit für ein Interview mit „Leistungssport“ nehmen. Herr Mantek (FM) hat gerade beschrieben, wie Sie zum BVDG gestoßen sind. Warum kam es dazu?

**MS:** Im Vergleich zu den Verhältnissen in Österreich gibt es hier profihafere Strukturen. Dort gab es nur einen hauptamtlichen Trainer. Im BVDG hat Herr Mantek als Bundestrainer und Sportdirektor das Sagen und es kann nicht jeder hineinreden. Zu den Strukturen zählt auch, dass wir jeden Tag massiert werden, eine Sauna und eine Wanne benutzen können. Außerdem steht uns ein Arzt zur Verfügung, wenn wir mal eine Verletzung haben oder eine Untersuchung ansteht. Früher musste ich mich um all diese Dinge selbst kümmern, während ich heutzutage perfekte Bedingungen habe.

## Welche Aspekte standen bei Ihrer Entwicklung zum Weltklasse-Gewichtheber im Vordergrund?

**MS:** Am Anfang, als ich nach Deutschland kam, war meine Technik, ich will es mal so ausdrücken, noch rustikal. Bei mir hatte man alles über die Kraft gemacht, weil ich eben ein starker Typ bin und eine gute Kraftentwicklung habe. Auf die Dauer geht das aber zu Lasten der Gesundheit und irgendwann stößt man an seine Grenzen. Daher haben wir sehr viel und bewusst an meiner Technik gearbeitet.

## Gab es im Zuge der „Operation Medaille“ Veränderungen in der Trainingsplanung?

**FM:** Nach einer ersten Phase, die durch ein hohes Umfangstraining geprägt war, haben wir das Gesamttrainingssystem schrittweise umgestellt, trainierten weniger, dafür qualitativ hochwertiger, und erhielten dadurch mehr Regenerationszeit.

**MS:** Es kann sein, dass man durch mehr Training Zeit verliert. Wenn man über einen gewissen Punkt geht, verletzt man sich eher und stärker und verliert dadurch im Endeffekt Zeit.

**Kann man den Trainingsumfang beziffern?**

**FM:** Früher hatten wir Wochen, in denen wir um die 700 Wiederholungen mit einer Wochenlast von über 100 Tonnen trainierten. Später wurden diese kontinuierlich quasi halbiert, wobei die Tonnenlast nur um ca. ein Viertel reduziert wurde. Das selbe trifft auf die Anzahl der Trainingseinheiten zu, die von in der Spitze 12 Einheiten pro Woche auf nachher 7 bis 8 reduziert wurden. Im Schwerpunkt haben wir darauf geachtet, dass neben einer fortlaufenden akribischen Technikverbesserung die wichtigen Übungen mit dem höchsten Wirkungsgrad trainiert wurden.

**Wie viel Mitspracherecht haben Sie, Herr Steiner, bei der Trainings- und Wettkampfanplanung?**

**MS:** Ich habe sehr viel Mitspracherecht. Zwar muss jeder gewisse Regeln befolgen, z.B. pünktlich ins Training kommen und ordentlich trainieren und essen ...

**FM:** ... ein mündiger Athlet braucht grundsätzlich Mitspracherecht, denn wir müssen ihn zur Selbstständigkeit erziehen. Ich frage meine Sportler sehr oft nach ihrer Meinung, denn ich brauche Feedback, wie sich die Maßnahmen auf ihr Training und ihr Wohlbefinden auswirken. Wenn ich z.B. merke „heute geht es nicht“, ist es durchaus möglich, dass wir das Training abrupt abbrechen und ich sie nach Hause schicke. Manchmal ist weniger mehr.

**Die Athleten haben Mitspracherecht und der Trainer unterstützt Veränderungen ...**

**MS:** ... die Eigenschaft, zu Fehlern zu stehen, sich und seine Arbeit zu hinterfragen und auf andere Menschen zu hören, schätze ich sehr an Herrn Mantek. Daraus schöpfe ich das Vertrauen zu ihm und weiß: „O.K., mit ihm kann ich reden und er lernt auch aus seinen Fehlern“.

**Das hört sich an wie ein lernendes System, das sich gegenseitig weiterentwickelt.**

**MS:** Es zeichnet ihn als Trainer aus, dass er sich trotz aller Erfahrung und Erfolge fortlaufend Gedanken über seine Athleten macht ...

**FM:** ... deshalb mache ich mir derzeit große Gedanken, wie es mit Matthias in der Gesamtvorbereitung bis 2012 weitergehen soll. Wenn ein System nicht mehr dazu lernt, wird es geschlagen. Das ist die Kunst im Trainerberuf, vielleicht sogar im Leben, sich Weiterentwicklungen zu stellen.

**Sie haben von Trainingsplanung und Höhepunkten gesprochen. War Peking 2008 ein „geplanter“ Olympia-Sieg?**

**MS:** Der Weg zum Top-Niveau ist lang und man muss differenzieren. Vor drei Jahren hatten wir keinen Olympia-Sieg auf der Rechnung. Wir wollten eine Medaille gewinnen. Erst später, als die Leistungsentwicklung schneller voranging, als wir es uns vorgestellt hatten, wurde der Olympia-Sieg mein Ziel und Traum zugleich.

**FM:** Wir haben oft über diesen Wettkampf sinngemäß und alle möglichen Varianten unzählige

Male durchgesprochen. Auch das war Bestandteil der „Operation Medaille“. Wobei unsere Traumvorstellung war, dass wir bereits Silber haben und Matthias mit seinem letzten Versuch Olympiasieger wird.

**Was bedeutet „unsere Traumvorstellung“?**

**MS:** Wir haben uns oft den Verlauf des Wettkampfs vorgestellt – so gesehen, war der Sieg geplant. Nur gibt es im Gewichtheben ein Problem: Man kann nicht wissen, mit welchem Gewicht man Olympia-Sieger wird. D.h., man weiß nicht, ob 460 kg reichen oder ob man schließlich 465 kg zum Sieg braucht – das ist nicht planbar.

**Mit welcher Einstellung sind Sie an diese Unwägbarkeiten herangegangen?**

**MS:** Ich wäre an jede Last gegangen; ob ich es geschafft hätte, ist eine andere Frage. Beim letzten Versuch bei Olympia hätte ich alles ver-

„Wenn wir Höchstleistungen von den Athleten verlangen, müssen die Betreuer mitziehen und sich durch absolute Loyalität und Fachkenntnisse auszeichnen.“

„... ein mündiger Athlet braucht grundsätzlich Mitspracherecht, denn wir müssen ihn zur Selbstständigkeit erziehen.“

„Wenn ein System nicht mehr dazu lernt, wird es geschlagen. Das ist die Kunst im Trainerberuf, vielleicht sogar im Leben, sich Weiterentwicklungen zu stellen.“

sucht. Mit dem Kopf gehe ich so an die Sache, dass ich mir sage, ich schaffe das, egal was passiert.

**Woher kommt diese Entschlossenheit?**

**MS:** Seit Beginn unserer Zusammenarbeit hat der „Chef“ immer wieder gesagt: „Es gibt in Deinem Leben nur zwei, drei oder höchstens vier wichtige Wettkämpfe, die musst Du machen. Ein bestimmter Moment oder ein einziger Versuch kann über Dein ganzes Leben entscheiden und das zeichnet Dich als Weltklasse-Athlet aus.“

**Das heißt, Sie haben Olympia als einmalige Chance gesehen. Was bedeutet es Ihnen, dort auf die Bühne zu gehen?**

**MS:** Ja, das war der besagte Moment und meine große Chance.

Als ich dort auf die Bühne ging, wusste ich, dass die Kameras an sind und viele Tausend Zuschauer mich beobachten. Von diesem Gefühl kriege ich nicht genug, da läuft mir ein Schauer über den Rücken, bekomme ich Gänsehaut. Das ist ein ganz starkes Gefühl, das gibt einem Kraft.

**Am Ende des Wettkampfs wurde Ihr Traum Wirklichkeit ...**

**MS:** Vor dem letzten Versuch wusste ich, dass der Russe und der Lette fertig waren und damit war klar „jetzt hab ich's in der Hand“. Da habe ich überhaupt nicht mehr daran gedacht, ob das jetzt 10 kg mehr sind oder nicht, sondern „das schaffe ich!“. Ich habe Gold geholt und das war das Schönste überhaupt!

**FM:** Ja, das war auch das schönste Erlebnis in meinem Leben. Nur für den Gegner ist die Situation schlimm. Diese Kehrseite der Medaille habe ich erlebt, als Ronnie Weller bei den Olympischen Spielen Atlanta 1996 auf die selbe Art und Weise Gold verloren hat.

**Lassen Sie uns kurz zurückblenden: Olympische Spiele, 10.000 Athleten, täglich hunderttausende Zuschauer, Presse, Medien – die ganze Welt blickt nach Peking. Wie kann man sich da vorbereiten und auf seine Sache fokussieren?**

**MS:** Ich war schon 2004 in Athen und habe diese Dimensionen erlebt. Es ist auf jeden Fall von Vorteil, diese Erfahrungen bei Olympischen Spielen gemacht zu haben. Wichtig war auch, im Januar beim vorolympischen Turnier zu starten. Da haben wir die örtlichen Gegebenheiten und die Trainingshalle kennen gelernt. Ich kannte die Wege, wusste, worauf ich achten musste, und wie die Dinge in China ablaufen.

**Kann sich ein Einzelsportler vor lauter Athleten und neuen Eindrücken im olympischen Dorf nicht verlieren?**

**MS:** Obwohl es eine Einzelsportart ist, sind wir als Mannschaft – mit vier Männern, einer Frau und dem Betreuerteam – aufgetreten. Da geht man zusammen essen, tritt gemeinsam auf, und das vermittelt einem ein Gefühl von Stärke.

**FM:** Auch in dieser Beziehung hatten wir vorgesorgt und einen Internet-Anschluss ins Zimmer legen lassen. Mir war wichtig, dass die Jungs sich beschäftigen und zurückziehen können. Auch dies war Teil unserer strategischen Planung.

**Die Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele Peking 2008 liefen perfekt. Kann man sie auch für London 2012 anwenden?**

**MS:** Zum einen ist es bis London 2012 noch lange hin und zum anderen werden wir in den acht Monaten davor – von Januar bis August – nie und nimmer die selbe Situation durchleben wie jetzt. Vom Training, den Wettkämpfen und besonders den Emotionen her war das Jahr 2008 einzigartig. Sicher können wir von den Erfahrungen profitieren und sie in die nächste Vorbereitungsphase einfließen lassen, aber es wird ganz anders werden ...

**FM:** ... den Steiner, den es vor Olympia 2008 gab, gibt's schon heute nicht mehr. Er ist eine andere Persönlichkeit geworden und es prägen ihn jetzt auch andere Dinge. Übrigens hat das Interesse nach Peking Dimensionen erreicht, die ich so nicht kannte. Wie wir mit dieser neuen Situation, seinem Status in der Öffentlich-

keit umgehen sollen, weiß ich noch nicht. Das müssen wir noch überlegen und in die langfristige Planung einfließen lassen.

**Ja, es ist sicher schwierig, die richtige Mischung zwischen öffentlicher Vermarktung und ernsthaftem Training zu finden. Wie wollen Sie weiter verfahren?**

**MS:** Herr Mantek hat mich in letzter Zeit mehrfach sehr direkt gefragt: „Willst Du weiter machen?“. Die Frage muss man schon stellen, aber weitermachen will ich auf jeden Fall, das haben wir schon entschieden.

Mein Leben war in den letzten Monaten sehr schön, ich habe viele neue Eindrücke gewonnen. Aber die öffentlichen Auftritte werde ich ab Anfang 2009 reduzieren, damit ich mich auf den Sport konzentrieren kann. Denn ich genieße es einfach, in der Halle zu stehen, keinen um mich zu haben, richtig zu schwitzen und zu wissen, wofür ich trainiere ...

**Das waren sehr interessante Erlebnisse und prägnante Schilderungen aus Ihrem Sportlerleben, Herr Steiner. Wir wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem weiteren sportlichen und persönlichen Weg!**

**Herr Mantek, lassen Sie uns weiter über die Trainingsbedingungen und -planungen der Gewichtheber reden.**

Zu den Rahmenbedingungen im Bundesverband Deutscher Gewichtheber gehört, dass alle Athleten der Sportfördergruppe in Bruchsal angehören und trainingstechnisch in Leimen zentralisiert sind. Im Gewichtheben kann man sehr detailliert planen, weshalb wir die Hauptwettkämpfe für die nächsten vier Jahre und die kleineren Wettkämpfe bereits grob festgelegt haben. Matthias wird sich auf die großen Wettkämpfe konzentrieren, weil er als Superschwergewichtler einerseits intensivere Vorbereitungen durchläuft und andererseits mehr Regeneration braucht.

**Sie kooperieren mit dem IAT Leipzig. Worum geht es bei der Zusammenarbeit?**

Wir haben eine sehr intensive Kooperation mit dem IAT Leipzig. Dort sind Holger Jentsch und Dr. Jürgen Lippmann ständige Ansprechpartner, die unsere Arbeit wissenschaftlich begleiten. Speziell für das Gewichtheben haben wir zwei Programme mit dem IAT entwickelt, die wertvoller Bestandteil der Trainingsarbeit sind: ein Videoanalyseprogramm und die Trainingsplanung samt Erfassung aller Daten.

**Wie funktioniert die Videoanalyse?**

Mit unserem Videoanalyse-Programm zeichnen wir die Versuche im Training und Wettkampf auf. Anhand der Aufzeichnungen bekommen wir in Sekundenschnelle sämtliche Parameter, die wir für die Auswertung brauchen. Beispielsweise sehen wir anhand der so genannten „Ortskurve“, welchen Weg die Hantel bei einem Versuch nimmt. Außerdem werden Daten wie Kraftverlauf, Geschwindigkeiten und Brems-



Szenen des Erfolgs: Mit 461 kg (203 kg Reißen/258 kg Stoßen) erfüllt Matthias Steiner sich und dem gesamten Team den Traum von der olympischen Goldmedaille.

© Imago/Ulmer/Teamfoto (unten); Imago/GEPA pictures (2)

kräfte während des Versuchs aufgezeichnet. Mit Hilfe dieser Informationen können wir präzise Korrekturen durchführen und an der optimalen, individuellen Technik arbeiten.

## Welche Technikteile sind entscheidend für einen sauberen Versuch?

Schon kurz nach dem Abheben aus der Startposition weiß ich als Trainer zu 90 Prozent, ob der Versuch gut oder schlecht wird. Wenn die Hantel 5 cm über dem Boden ist, merke ich das am Knie- und Hüftwinkel, am Stand der Schulter und daran, ob und wie das Gesäß „kippt“. Alle diese Anhaltspunkte spielen für die so genannte Parallelverschiebung während der Zugbewegung mit der Hantel eine wichtige Rolle.

## Kann man das nicht einfach so sehen?

Die Bewegung ist so schnell und komplex, dass man die Feinheiten selbst als erfahrener Trainer nicht mit bloßem Auge sehen kann. Aus diesem Grund wenden junge Trainer diese Kamera auch viel öfter an als ich. Wenn ich neue Athleten bekomme, benutze ich die Videoanalyse und schaue mir mit meinem Kollegen alles ganz genau, oft 100-fach, an, um festzulegen, wo man bei der Verbesserung bestimmter Parameter ansetzen kann.

## Können Sie diese Videoanalysen überall vornehmen?

Ja, das System ist sehr flexibel anwendbar: Wir positionieren eine Videokamera im 45-Grad-Winkel zum Sportler. Die Kalibrierung erfolgt über die äußere Hantelscheibe und dadurch erhalten wir alle relevanten Parameter bzw. Daten. Diese Technik ist einmalig auf der Welt.

## Auf welche Parameter achten Sie noch?

Wichtige Größen in unserer Sportart sind u.a. die maximale Zughöhe der Hantel, die Geschwindigkeiten während der einzelnen Zugbewegungen, verschiedene Bremskräfte und weitere technische Parameter.

## Wie verläuft eine optimale Bewegung?

Grundsätzlich muss man versuchen, die Hantel im Körperschwerpunkt zu bewegen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Körperwinkel in den einzelnen Bewegungsphasen optimal eingestellt sind. Die Symbiose von Kraft, Schnelligkeit und Präzision der Bewegungen muss einerseits auf das Genaueste automatisiert sein und andererseits unter größtem Druck abrufbar bleiben. Der Athlet muss sein Sportgerät in Bruchteilen von Sekunden ständig unter Kontrolle haben. Körper und Geist bestimmen den Verlauf der Hantel, nicht umgekehrt.

## Wie ist die Zusammenarbeit mit dem IAT Leipzig organisiert und wer gehört noch zu ihrem Betreuungsteam?

Unsere Ansprechpartner kommen zu uns, sie sind ständiger Bestandteil des Teams und begleiten uns sowohl im Training als auch im Wettkampf. Sie helfen bei der Analyse der wöchentlich absolvierten Trainingsübungen

ebenso wie bei der Verbesserung von technischen Abläufen. Diese Leistungen – seien sie theoretisch bei der Entwicklung der Programme oder praktisch bei der Trainingssteuerung – waren u. a. ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Olympia-Vorbereitung. Die beiden IAT-Wissenschaftler gehören neben meinem Co-Trainer Michael Vater, dem Physiotherapeuten Damiano Belvedere und dem Verbandsarzt Dr. Bernd Dörr zu meinem engsten Berater- und Betreuerkreis.

## Und was kann das zweite Programm?

Dieses benötigen wir vordergründig für die Auswertung der täglichen und wöchentlichen Trainingsübungen hinsichtlich solcher Parameter wie Umfang, Intensität, Lasten der einzelnen Trainingsübungen und Gesamtlasten. Mit Hilfe dieses Programms können wir einzelne – in der Regel 16-wöchige – Vorbereitungszyklen

„Bis vor wenigen Jahren war ich ein Anhänger gruppenspezifischer Prozesse, habe aber in meiner Entwicklung als Trainer immer mehr festgestellt, dass man die Athleten noch individueller ansprechen und führen sollte.“

„Ich bin nach nun fast 20-jähriger Erfahrung im Hochleistungssport der Überzeugung, dass Erfolg unter bestimmten Voraussetzungen planbar ist.“

insbesondere in den genannten Parametern vergleichen. Dadurch sind wir in der Lage, unser „lernendes System“ ständig fortzuschreiben. Mit diesem System haben wir alle vier Bundesstützpunkte innerhalb unseres Verbandes vernetzt und sind daher in der Lage, das Training aller wichtigen Athleten wöchentlich zu sichten und gegebenenfalls sehr zeitnah in die weitere Steuerung einzugreifen.

## Wie setzen Sie das Programm in der langfristigen Trainingsplanung ein?

Durch eine detaillierte langfristige Planung (tägliche Trainingsübung mit Umfang und Intensität) sind wir in der Lage, Vorbereitungen und deren Verlauf so zu gestalten, dass eine Steigerung im olympischen Zweikampf sehr realistisch vorausgesagt werden kann. Dies funktioniert selbstverständlich nur unter der Voraussetzung, dass die Vorbereitung auf einen Hauptwettkampf verletzungsfrei und ohne größere äußere Störfaktoren funktioniert.

## Können Sie kontrollieren, ob ein Sportler „im Plan“ liegt?

Dazu bin ich nach Kenntnis aller Trainingsparameter jederzeit in der Lage. Wenn Matthias beispielsweise in der 14. Kalenderwoche 200 kg reißen und 250 kg stoßen soll, dann muss er in der 10. Kalenderwoche in den Haupttrainingsübungen auf einem ganz bestimmten Leis-

tungsniveau sein. Das betrifft nicht nur die Wettkampf-, sondern auch die wichtigsten Zubringerübungen. D.h., anhand der Werte bei den Kniebeugen, in den Zügen und im Ausstoßen können wir feststellen, ob unser Plan aufgeht.

Wenn Matthias z.B. 250 Kilo im Wettkampf stoßen soll, muss er zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Lage sein, mit 300 kg drei Kniebeugen zu machen. Diese Voraussetzungen und Fähigkeiten bilden die Basis für das Bewältigen einer Ziellast im Wettkampf. Aufgrund dieser Daten planen wir unser Handeln.

## Bisher haben wir viel über Training, Planung und Vorbereitung gesprochen. Welche Rolle spielt die Persönlichkeit Ihrer Sportler in diesem Rahmen?

Auch hier habe ich dazugelernt. Bis vor wenigen Jahren war ich ein Anhänger gruppenspezifischer Prozesse, habe aber in meiner Entwicklung als Trainer immer mehr festgestellt, dass man die Athleten noch individueller ansprechen und führen sollte.

Ein effektives Hilfsmittel wurde uns mit dem so genannten Reiss-Profil zur Verfügung gestellt. Mit Hilfe unseres Persönlichkeitstrainers Peter Boltersdorf wurden die Ergebnisse des Fragebogens ausgewertet und mit jedem Athleten individuell besprochen. Durch das Wissen über die individuelle Lebensmotivausprägung unserer Athleten sind wir in die Lage, die Ansprache und Steuerung im Training, Wettkampf und in der Freizeit deutlich zu optimieren.

## Sie sind ein erfahrener Trainer, aber Sie scheinen ein gehöriges Maß an Wissensbegier und Lust auf Weiterentwicklung zu haben.

Als Trainer versuche ich mich ständig weiterzubilden und interessiere mich deshalb für viele Entwicklungsprozesse. Es ist doch herrlich, einen Menschen zu seiner individuellen Höchstleistung zu führen. Voraussetzung ist, dass die Zusammenarbeit zwischen Athleten und Trainer optimal klappt. Dazu brauche ich ein Team um mich herum, das funktioniert, damit wir aus dem „Produkt Athlet“ das Optimum herausholen zu können. Ich bin nach nun fast 20-jähriger Erfahrung im Hochleistungssport der Überzeugung, dass Erfolg unter bestimmten Voraussetzungen planbar ist.

## Vielen Dank für das ausführliche Gespräch über die Geschichte des Deutschen Gewichthebens. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute und viel Erfolg bei den nächsten „Operationen“.

\*

## Die Autorin

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