

Eva Pfaff

„Nicht ich habe den Mädels erklärt, was sie erreichen können, sie haben es selbst entschieden.“

Interview mit Markus Weise, Bundestrainer Herren im Deutschen Hockey-Bund (DHB)

Markus Weise arbeitet seit 1995 für den Deutschen Hockey-Bund. Er betreute verschiedene Nachwuchsteams des DHB und war Assistenztrainer von Bernhard Peters beim Herren-Weltmeister-Team von 2002. 2003 übernahm er die Damen und erreichte mit dem Olympiasieg 2004 seinen größten Erfolg als Trainer. Im November 2006 wurde er zum Bundestrainer der Herren berufen. Als Trainer konnte Markus Weise vielfältige Erfahrungen mit weiblichen und männlichen Teams aus unterschiedlichen Alters- und Leistungsklassen sammeln. Daher ist er prädestiniert für ein Gespräch über die Unterschiede zwischen den Geschlechtern¹ im Leistungssport.

Eingegangen: 28.11.2007

¹ Um den Lesefluss zu erleichtern, wird im folgenden Text in der Regel nur die männliche Form verwendet, womit allerdings immer beide Geschlechter gemeint sind. Frauen werden explizit genannt, wenn eine Unterscheidung von Männern angezeigt ist.

Wir möchten über die Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Hockey sprechen. Wie groß ist die Konkurrenz auf dem höchsten Leistungsniveau?

Bei den Hockey-Frauen haben wir eine sehr überschaubare Konkurrenzsituation. Zu meiner Zeit als Bundestrainer Frauen gab es lediglich etwa 25 Top-Spielerinnen. Dadurch kommen Frauen leichter in die Nationalmannschaft und bleiben auch länger im Team. Im Männer-Bereich ist die Konkurrenz viel, viel größer und der Druck ist höher.

Unterscheiden sich die Trainingsumfänge der Nationalmannschaften?

Um international mithalten zu können, müssen Männer wie Frauen zweimal am Tag trainieren. Insofern sind die Trainingsumfänge gleich hoch. Statt an der Umfangsschraube weiter zu drehen, müssen wir die Qualität der Trainingsarbeit steigern. Unsere Hockey-Spieler sind keine Profis und müssen eine Ausbildung, sprich Studium oder Lehre, mit einem sehr umfangreichen Trainingsprogramm unter einen Hut bekommen.

Gehen Frauen mit dieser Doppelbelastung Ausbildung und Leistungssport anders um als Männer? Sind Frauen disziplinierter?

In meinen Augen gibt es in punkto Disziplin keine signifikanten Unterschiede. Bei beiden Geschlechtern gibt es den super-disziplinierten und den undisziplinierten Typ.

Auch was die Härte im Training angeht, muss man sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern immer Druck machen, damit alle auf wettkampfrelevantes Tempo, sprich Länderspielniveau, kommen. Training ist bei beiden Geschlechtern kein Selbstläufer.

Sie reden von „Druck machen“. Haben Sie bei beiden Geschlechtern darauf gesetzt?

Bei den Männern habe ich in letzter Zeit versucht, vermehrt auf Eigenverantwortung zu setzen. Ich wollte weniger Druck machen und weniger Kontrolle ausüben. Das hat im Hinblick auf die EM-Ergebnisse letztlich nicht besonders gut funktioniert.

Meine Erfahrung sagt mir, dass die meisten Sportler – egal, ob Männer oder Frauen – eine gute Betreuung und damit auch eine gewisse Kontrolle brauchen, um das Maximum aus der

investierten Zeit herauszuholen. „Druck“ hat viele Aspekte: Zeitdruck, Präzisionsdruck, Aufbau von Stressresistenz und natürlich Kontrolle. Letztlich dient all dies dem Ziel, den größten Feind des Leistungssportlers zu bekämpfen, nämlich die Bequemlichkeit – auf dem Spielfeld und im Heimtraining.

Geben Sie den Spielerinnen bzw. Spielern unterschiedliche Möglichkeiten der Mitsprache?

Die Frauen hatten sehr wenig Gelegenheit zur Mitsprache; ich habe meine Vorstellungen sehr dominant durchgezogen. Im Vergleich zu meiner Tätigkeit bei der Frauen-Mannschaft bin ich inzwischen verstärkt auf Mitsprache bedacht und binde die Jungs meist über den Teamkapitän und den Mannschaftsrat stärker in die Entscheidungen ein. Auch wenn der Bedarf vielleicht noch höher wäre, ist es eine Frage des Führungsstils, wie viel Mitsprache man als Trainer zulässt. Ich habe inzwischen gelernt, häufiger die Meinung erfahrener Spieler einzuholen, um die Entscheidungsprozesse zu optimieren.

Haben Sie mit der Dominanz gute Erfahrungen bei den Frauen gemacht?

Ja und nein. Dieses Vorgehen hatte einerseits den Vorteil der „klaren Linie“, war andererseits jedoch nicht immer günstig, das muss ich zugeben. Manchmal wäre es sicher besser gewesen, die eine oder andere Spielerin mehr einzubeziehen, um positive Effekte auf die Teamdynamik zu erreichen.

Kommen wir zu den körperlichen Fähigkeiten, der Fitness. Wie fit sind die deutschen Hockeyspieler?

Generell ist die Fitness im Hockey ein wichtiges Kriterium. Um international konkurrenzfähig zu sein, müssen die Spieler – Männer wie Frauen – super-fit sein, denn die Nationalmannschaften müssen z.T. gegen Profis antreten. Auf internationalem Niveau, gegen Mannschaften wie Australien, Korea oder die Niederlande, entscheidet die Fitness über den Ballbesitz, die Zweikampfbilanzen und die Spielanteile.

Sieht man Hockey-Frauen die Fitness an?

Bei Frauen wird schnell geurteilt: „Die sieht ja total unfit aus“. Aber wenn man vom weiblichen Aussehen auf die Fitness schließt, macht man schnell einen Fehler. Es gibt Spielerinnen, die eine nicht ganz optimale Verteilung des Kör-

perfetts aufweisen – z.B. mehr Oberweite oder mehr Hüfte –, aber wenn es um die Beine und die Laufarbeit geht, können sie ohne Ende laufen. Da verbietet es sich zu sagen „die ist unfit“. Außerdem zeigen die Werte aus der Leistungsdiagnostik, dass auch solche Spielerinnen einen durchschnittlichen Fettwert von deutlich unter 20 Prozent aufweisen, obwohl man bei Betrachtung der äußeren Erscheinung etwas anderes vermuten würde.

Laufen und Ausdauer sind aber nur Teile der Fitness. Worauf kommt es noch an?

Es kommt darauf an, welche Parameter man betrachtet. Im Leistungssport messen wir ja viele Dinge, die eine Aussage über die Fitness eines Athleten machen. Jedoch gibt es in Sportarten Faktoren der Fitness, die kaum messbar sind. Dazu gehören u.a. die Koordination, die Ballbehandlung bei hoher Geschwindigkeit oder die Spielauffassung. Entscheidend im Spilsport ist nicht die 30-m-Sprintzeit, sondern die Handlungsschnelligkeit des Spielers auf dem Feld.

Heißt das, dass man mangelnde Fitness kompensieren kann?

Grundsätzlich gibt es unterschiedliche Typen von Spielerinnen und Spielern. Dem einen Typ sieht man die Fitness schon äußerlich an, dem oder der anderen nicht. Aber man darf sich vom optischen Eindruck nicht täuschen lassen, man muss genauer hinsehen. Werte wie Fettanteil oder Laktatwerte haben sicher für die Trainingssteuerung eine Bedeutung, und ich als Trainer kann daran eine Leistungsentwicklung ablesen. Aber letzten Endes ist die Spielleistung das entscheidende Krite-

Die deutschen Hockey-Frauen während der Siegerehrung 2004 in Athen und ihr damaliger Trainer Markus Weise (Foto oben)



„Statt an der Umfangsschraube weiter zu drehen, müssen wir die Qualität der Trainingsarbeit steigern. Unsere Hockey-Spieler sind keine Profis und müssen eine Ausbildung, sprich Studium oder Lehre, mit einem sehr umfangreichen Trainingsprogramm unter einen Hut bekommen.“

„Meine Erfahrung sagt mir, dass die meisten Sportler – egal, ob Männer oder Frauen – eine gute Betreuung und damit auch eine gewisse Kontrolle brauchen, um das Maximum aus der investierten Zeit herauszuholen.“

„Es ist eine Frage des Führungsstils, wie viel Mitsprache man als Trainer zulässt. Ich habe inzwischen gelernt, häufiger die Meinung erfahrener Spieler einzuholen, um die Entscheidungsprozesse zu optimieren.“

rium. Daher muss man als Trainer die ganzen Messwerte, die Fitnessdaten und das Spielerische – bei Männern und Frauen – in die richtige Relation bringen.

Wie schaffen Sie es als Trainer, aus diesen Typen ein Team zu bilden? Gibt es da Unterschiede bei der Teambildung bei Frauen und Männern?

Im Bereich der Teambildung habe ich bei Frauen und Männern sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht.

Die Frauen sind in der Zeit bis zu den Olympischen Spielen in Athen ein starkes Team geworden, weil sie gelernt haben, sich zu vertrauen. In der Vorbereitungszeit wusste jede Spielerin von der anderen, „wenn ich gerade Training mache, dann trainieren meine Teamkolleginnen auch“. Das ist mit die beste Teambildungs-Maßnahme, die man überhaupt machen kann.

Verstehe ich Sie richtig – die Spielerinnen haben alleine trainiert und das soll der Teambildung geholfen haben?

Ja, die Spielerinnen hatten ihre Hausaufgaben und sollten zwischen den Lehrgängen selbstständig weitertrainieren.

Wenn in einer Mannschaft alle mitziehen, dann entsteht ein tiefes Vertrauen und das ist eine der Grundsäulen für ein gutes Team. Diese Form des Vertrauens kann nicht im Klettergarten oder beim Zelten im Wald erreicht werden. Das war für mich eine Schlüsselerfahrung bei den Frauen.

Braucht man in dieser Zeit der Vorbereitung nicht auch Erfolgserlebnisse, damit man motiviert weiterarbeitet?

Ja! Mit den Erfolgen war das so eine Sache bei der Frauen-Nationalmannschaft. 2003 haben wir noch 0:6 gegen Argentinien verloren, das war ein Jahr vor den Olympischen Spielen. Zu diesem Zeitpunkt waren wir weit weg von un-



© Imago/ANE Edition



serem gewohnten Leistungsniveau. Aber mit der Zeit, durch das viele Training und durch eine super Arbeit bei den Lehrgängen, haben wir uns Schritt für Schritt weiterentwickelt. Erst bei den Länderspielen kurz vor Athen 2004 kamen ein paar gute Ergebnisse zustande. Aber aus der Weltklasse haben wir keine einzige Mannschaft geschlagen – die Spiele gingen entweder unentschieden aus, oder wir haben mal 2:3 verloren. Aber wir haben erkannt, dass wir nah dran sind.

Hat das die Mannschaft nicht frustriert?

Nein, im Gegenteil: Die Spielerinnen haben im Verlauf der Vorbereitungszeit gemerkt, dass der Weg der richtige ist. Und diese lange, intensive Anlaufzeit hat die Mannschaft für das Turnier sehr stark gemacht. Die Spielerinnen wussten, dass sie gemeinsam kämpfen und etwas erreichen können.

Wie verliefen dann die Olympischen Spiele für die Frauen-Nationalmannschaft?

In der Gruppen-Phase hatten wir unseren ersten Erfolg mit dem Sieg gegen Australien. Das war für die Mannschaft ein Aha-Erlebnis. Aber die nächsten Spiele gingen „in die Hose“, sodass wir im letzten Gruppenspiel entweder Gruppen-Letzter oder – mit einem Sieg – Gruppen-Erster werden konnten. Und da hat sich gezeigt, dass die Frauen ein großes Grundvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit hatten: Wir gewannen 3:2 gegen Korea und waren damit im Halbfinale.

Das heißt, die Mannschaft hat sich während des Turniers noch weiter entwickelt?

Für mich als Trainer war es erstaunlich, wie sich diese Mannschaft entwickelt und welche Qualitäten sie an den Tag gelegt hat. Nach dem Erreichen des Halbfinals haben alle gesagt „da kann ja wirklich was laufen, jetzt wollen wir

„Im Bereich der Teambildung habe ich bei Frauen und Männern sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht.“

„Für einen kurzen Zeitraum ist man ein unglaublich gutes Team, aber leider zerfällt es danach wieder. Das ist immer so und geht schon los, wenn neue Spieler zum Team stoßen und dadurch eine neue Situation entsteht.“

„Frauen können mit dem Begriff Ehre nicht ganz so viel anfangen. Da muss man anders zu Werke gehen und sie auf das Gemeinschafts- oder Wir-Gefühl ansprechen. Bei Frauen muss man vielleicht stärker auf vertrauensbildende Maßnahmen setzen als bei Männern.“

„Durch dieses Aufbrechen der Gruppen setze ich Prozesse in Gang, die letzten Endes der Teambildung helfen.“

wissen, was noch geht“. Diese Qualität, dieser Wille ist im Turnier entstanden. Die Mannschaft hat mit viel Glück das Halbfinale im Sieben-Meter-Schießen gewonnen und im Finale die holländische Mannschaft geschlagen. Unser Team war mit dem Olympiasieg auf dem Höhepunkt der Leistungsfähigkeit und Teambildung angekommen.

Kann man diesen Zustand konservieren?

Für einen kurzen Zeitraum ist man ein unglaublich gutes Team, aber leider zerfällt es danach wieder. Das ist immer so und geht schon los, wenn neue Spieler zum Team stoßen und da-

In der Halbzeitpause ist nur Zeit, um kurze faktische Anweisungen an die Spielerinnen weiterzugeben.

durch eine neue Situation entsteht. Dann fällt das ideale Team Stück für Stück auseinander und muss sich wieder zusammenfinden zu einem neuen Top-Team.

Wie haben Sie die Frauen in der Endphase des Olympischen Turniers motiviert?

Vor dem Halbfinale habe ich eine Besprechung abgehalten und gesagt: „Super Turnier bisher! Wir haben jetzt schon mehr erreicht, als die meisten uns zugetraut haben. Aber ich mache mir große Sorgen, wie es nun weiter geht“. Da haben mich die Spielerinnen erst einmal erstaunt angeschaut. Ich habe ihnen dann an Beispielen erklärt, dass wir ohne Druck meistens einen ziemlichen Mist zusammengespielt haben.

Wie haben die Spielerinnen auf diese Bemerkung reagiert?

Da war zunächst Stille im Raum und ich habe sie überlegen lassen. Dann fing die Erste an: „Das stimmt doch nicht, wir haben doch Druck und wir haben die Chance!“. Schließlich haben sie sich gegenseitig in Rage geredet. Das war genau der Effekt, den ich erzielen wollte. Nicht ich habe den Mädels erklärt, was sie erreichen können, sie haben es selbst entschieden.

Unterscheiden sich Motivationsansprachen für Frauen von denen für Männer?

Normalerweise wird vom Trainer erwartet, dass er den großen Motivator gibt. Mit der klassischen Ansprache zu Blut und Ehre und im Sinn von „wir machen jetzt den Gegner nieder“ kann man bei Männern einfacher landen. Man kann sie so innerhalb von 2 Minuten an der Ehre packen und auf 180 bringen. Durch so eine Blut-und-Ehre-Ansprache „funktionieren“ Männer mal eine kurze Zeit, aber dauernd geht das auch nicht. Bei Frauen habe ich damit keine so guten Erfahrungen gemacht, das ist ein sehr heikles Thema.

Was passiert, wenn man Frauen à la Blut und Ehre anspricht?

Ich denke, es kommt auf die Gruppe an. Die meisten erschrecken und fragen sich „was will der jetzt von mir“? Frauen können mit dem Begriff Ehre nicht ganz so viel anfangen. Da muss man anders zu Werke gehen und sie auf das Gemeinschafts- oder Wir-Gefühl ansprechen. Bei Frauen muss man vielleicht stärker auf vertrauensbildende Maßnahmen setzen als bei Männern.

Sie haben die Teambildung bei den Frauen geschildert. Wie verlief die Entwicklung beim Männer-Team bis zur WM 2002 in Malaysia?

In zweierlei Hinsicht war das damalige Männer-Team eine Ausnahme-Mannschaft: Wir hat-

ten eine Super-Mischung von herausragenden Hockeyspielern und Charakteren, die sich durch extrem harte Arbeit auszeichneten. Diese Mannschaft verlor von Anfang an kaum mal ein Spiel und bestand aus dem Grundgerüst der Mannschaft, die bei den Olympischen Spielen in Sydney 2000 nur Fünfte geworden war. Das Resultat war eine Enttäuschung und die Spieler wollten es unbedingt wieder gut machen. Sie waren total motiviert und sind so bei der WM auch aufgetreten.

Ist es als Trainer einfacher, mit Frauen zu arbeiten?

Das gängige Vorurteil lautet: Nein, es ist schwieriger. Im Hockey gibt es im Frauen-Bereich kaum weibliche Trainer. Ich weiß nicht, wie die Situation in anderen Sportarten ist, aber der Trainer-Beruf scheint eine Männerdomäne zu sein. Und die wenigen Frauen schrecken vor dem „Zickenalarm-Phänomen“ zurück. Vielen meiner männlichen Kollegen geht es ähnlich. Diese Vorurteile gegenüber einem Training mit Frauen kann ich nicht teilen, ich habe durchweg positive Erfahrungen mit weiblichen Teams gemacht.

Was tun Sie gegen „Zickenalarm“?

Probleme gibt es in einem Team hin und wieder mal – na ja, dann ist halt mal „Zickenalarm“. Das sind zumeist kleinere Probleme, die sich lösen lassen. Als Trainer muss man die Leute immer wieder auf die wichtigen Dinge fokussieren und die Entwicklung der gesamten Mannschaft im Auge haben.

Funktioniert eine Mannschaft wie ein soziales Gefüge, wie eine Familie?

Eine Mannschaft ist eine Gemeinschaft, bei der es immer Tendenzen von Auseinanderfallen bzw. Gruppenbildung gibt. Dessen sollte man sich als Trainer bewusst sein und die Spieler auf ein gemeinsames Ziel einchwören. Dieses Verbundenheits- oder Wir-Gefühl sollte die Basis für das Training und die Länderspiele sein. Zwar werden sich innerhalb eines Teams – bei Frauen und Männern – immer einzelne Grüppchen bilden, aber als Trainer kann man die Durchlässigkeit der Gruppen beeinflussen.



Wie schaffen Sie es, Gruppenbildungen innerhalb des Teams aufzubrechen?

Bei den Lehrgängen bietet es sich an, die Gruppen beim Athletiktraining, bei den richtig harten Striez-Einheiten, z.B. nach Laktatwerten zusammenzustellen. Oder wir gruppieren die Spieler nach irgendwelchen Kategorien – das kann evangelisch gegen katholisch, „jung“ gegen „alt“ oder sonst etwas sein. Durch dieses Aufbrechen der Gruppen setze ich Prozesse in Gang, die letzten Endes der Teambildung helfen.

Auf diese Art und Weise mischen Sie die Gruppen im Training durch. Nehmen Sie weiteren Einfluss auf die sozialen Kontakte?

Wie gesagt, als Trainer muss man die Teambildung ständig beobachten und immer wieder Einfluss nehmen. Das tun wir z.B. auch über die Zimmerbelegung im Hotel. Die haben wir öfter bei den Lehrgängen der Frauen durchgemischt und damit gute Erfahrungen gemacht. Das wol-

Die deutsche Hockey-Nationalmannschaft: Sieger des 4-Nationen-Turniers 'Hamburg-Masters 2007'

len wir jetzt bei den Männern auch durchführen und so den Spielern die Chance geben, die Kollegen besser kennen zu lernen. Bei wichtigen Turnieren dürfen sie dann wieder mit dem Zimmerpartner ihrer Wahl zusammen wohnen.

*
Vielen Dank für das interessante Gespräch. Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen bei der Teambildung und viel Erfolg mit den Hockey-Herren!

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

DSB-TRAINERBIBLIOTHEK



Beobachten Sie Ihre Sportler im Wettkampf, und Sie werden sehen, welche Potenziale noch vorhanden sind. Dieser Band zeigt die Methode der Systematischen Spielbeobachtung von der theoretischen Konzeption bis zum praktischen Einsatz in der wettkampf-orientierten Sportspielpraxis.
Systematische Spielbeobachtung (DSB-Trainerbibliothek Band 31)
160 S. • € 19,90



Einen neuen Weg für die Konzeption und Durchführung des Trainings in den azyklischen Sportarten zeigt dieser Band auf. Im Mittelpunkt steht dabei das fundierte, spezielle Krafttraining in Verbindung mit Bewegungsgeschwindigkeit und -ausdauer.
Ein neues Trainingssystem für azyklische Sportarten (DSB-Trainerbibliothek Band 32)
136 Seiten, € 18,90



**Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,
E-Mail: buchversand@philippka.de oder nutzen Sie den Bestellschein auf S. 56
Besuchen Sie unseren Shop unter: www.philippka.de**