

Eva Pfaff:

„Wir fühlen uns meistens als Anhängsel der Leichtathletik.“

Interview mit Michael Deyhle, Bundestrainer Hammerwurf im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV)

Bereits in seiner Jugend lernte Michael Deyhle beim Rudern, dass Leistungssport den vollen körperlichen Einsatz erfordert. Nach dem Abitur studierte er Wirtschaftswissenschaften, war wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Frankfurt und betrieb ein Fitness-Studio.

1978 stieg Michael Deyhle ins Trainergeschäft der Leichtathletik ein und seit über 20 Jahren ist er Bundestrainer Hammerwerfen im DLV. Wir trafen ihn beim Training mit seiner Top-Athletin Betty Heidler und sprachen über seine Erfahrungen und die anstehenden Ziele.

Eingegangen: 21.6.2013



© Imagoeconomica/Chai v.d. Laage

Herr Deyhle, warum wurden Sie Trainer und wie verlief ihr Weg?

Schon als aktiver Athlet spürte ich, dass ich irgendwann mein Geld mit Sport verdienen würde. Als Wirtschaftswissenschaftler hätte ich in ein Unternehmen gehen können, aber ich wollte mein Hobby Sport zum Beruf machen. Bis ich einen Namen im Bereich Wurf hatte, musste ich mich durch sehr harte Arbeit systematisch in das Trainer-Geschäft einarbeiten.

Im Hammerwurf haben Sie viele erfolgreiche Athleten des DLV betreut. Was ist Ihnen neben dem sportlichen Erfolg wichtig?

Meinen Athleten (Tab. 1) möchte ich neben einer intensiven sportlichen Ausbildung eine hilfreiche Lebensphilosophie bzw. Lebenseinstellung mitgeben. Mit dem Verlassen des Leistungssports sollen sie ein gutes Fundament in ihr weiteres Leben hineinnehmen und als gestandene, selbstbewusste Bürger auftreten können. Da sportlicher Erfolg endlich ist, lege ich besonderen Wert auf diesen Aspekt.

Welche Wertschätzung erhalten Sie als Trainer vom Verband?

Für den Verband zählen in der Hauptsache Erfolge bei Welt- und Europameisterschaften oder Olympischen Spielen. Als Trainer erhält man bei solchen Erfolgen ein kleines Präsent und dann darf man wieder an die Arbeit gehen.

Die Sportorganisation fordert eine stetige Weiterentwicklung und Leistung seitens der Trainer und Athleten, unabhängig davon, welche Erfolge man erreicht oder wie die Lage der Dinge vor Ort ist ...

... das hört sich nach Kritik an. Brauchen Sie mehr Anerkennung als Trainer oder was gäbe es zu verbessern?

Über die Art der Anerkennung oder die Motivation von Mitarbeitern könnte man sich streiten. Generell plädiere ich für ein Miteinander bei der Zusammenarbeit von Verband, Sportinstitutionen und Trainern.

In meinen Augen reicht es nicht, einseitig Spitzenleistungen und Weiterentwicklung von Trainern und Athleten zu fordern, sondern diese müssen bei ihrer Arbeit auch unterstützt werden. D.h., es sollte auch mal gefragt werden: „Was brauchst Du an der Basis?“ oder „Wie stellst Du Dir Deine Arbeit vor, damit sie vorangeht?“. Allein dieses Ernstnehmen und die entsprechende Kommunikation über diese Themen wäre eine Anerkennung unserer Arbeit.

Wie schätzen Sie die Anerkennung des Hammerwerfens auf internationaler Ebene ein?

Wir fühlen uns meistens als Anhängsel der Leichtathletik. Abgesehen von Problemen in Deutschland, droht der Weltverband inzwischen sogar damit, Hammerwerfen mit den Argumenten „die Disziplin ist zu gefährlich und unattraktiv“ aus dem Programm zu nehmen. Aber das stimmt nicht ganz, denn mit den neuen Wurfkäfigen – sie sind 9 Meter hoch, 6 Meter lang und mit einem 32-Grad-Abwurfsektor ausgestattet – ist Hammerwerfen noch sicherer geworden, als es im Vergleich zum Speerwerfen ohnehin schon war. Und auch in puncto Attraktivität sprechen die Großereignisse eine andere Sprache: Sobald Hammerwurf stattfindet, ist das Stadion rappellvoll und die Zuschauer sind begeistert. Der Hammerwurf ist dynamisch und, wenn das Gerät Richtung 80 Meter fliegt, so imposant, dass jeder sagt: „Warum bekommen wir das nicht öfter zu sehen?“. Aber nein, viel zu oft verbannt man das Hammerwerfen auf Nebenanlagen oder hält die Wettkämpfe an separaten Orten oder gar Terminen ab.

Kommen wir zu Ihren Trainertätigkeiten. Wie kamen Sie zum Hammerwerfen?

Anfangs trainierte ich alle Disziplinen – vom Laufen, Springen bis zum Werfen. Meine ersten

Spitzenathleten waren Speerwerfer und mir hat die Arbeit mit Werfern besonderen Spaß gemacht. Und dann kam Hammerwerfen als neue Herausforderung. Diese Disziplin ist nur schwer in den Griff zu bekommen und jedes Mal, wenn man denkt, jetzt habe ich es geschafft, ich habe es verstanden, wird man eines Besseren belehrt und fängt wieder von vorne an.

Was gilt es beim Hammerwurf zu verstehen?

In der sehr komplexen Bewegung bei hohen Geschwindigkeiten und mit relativ hohen Wettkampfgewichten erlebt der Werfer, bei optimaler Ausführung, eine Art Schwerelosigkeit. Dieses Gefühl muss man kennenlernen, um einen Bewegungsablauf zu verstehen und zu genießen.

Kann man dieses Gefühl vermitteln?

Ich glaube, wenn man das Gefühl der Schwerelosigkeit schon einmal selbst im Sport gespürt hat, kann man es leichter vermitteln. Meine Erfahrungen rühren aus dem Rudern, wo man dieses Gefühl erlebt, wenn das Boot unter einem durchgleitet. Alles läuft von alleine, es fühlt sich an wie ein Schwebезustand und das ist einfach genial. Ähnliche Phänomene gibt es in jeder Sportart...

... und wie übersetzen Sie diesen Zustand auf das Hammerwerfen?

Dieser Zustand entsteht, wenn man den Hammer beschleunigt und nichts mehr vom Gewicht, sondern nur noch die Geschwindigkeit spürt. Dann geht die Bewegung ganz leicht von der Hand, sie läuft wie automatisch ab. Das ist die Faszination, dieses Gefühl zu entwickeln!

Sie haben viele erfolgreiche Athleten betreut bzw. hervorgebracht. Wie schaffen Sie es, Spitzenleistungen zu erreichen?

Spitzenleistungen erreicht man aus meiner Erfahrung heraus nur, wenn die Symbiose zwischen Athlet und Trainer funktioniert. Wenn dieses Gespann harmonisch zusammenarbeitet, wird es auch erfolgreich sein ...

Was soll man sich unter „Harmonie“ im Leistungssport vorstellen?

Grundsätzlich wollen wir die Leistung Schritt für Schritt und bis zur Harmonie weiterentwickeln. Dazu gibt es im Leistungssport eine permanente und vor allem konstruktive Auseinandersetzung zwischen Athlet und Trainer. Auf dem Weg zur Spitzenleistung kann es relativ oft passieren, dass wir uns streiten oder über unsere Meinungen diskutieren. Wichtig ist dann, wieder Ruhe in das System, es in einen Fluss zu bringen und eine gemeinsame Linie zu verfolgen.

Aber nur Harmonie würde uns einlullen und Innovationen hemmen. Dann wäre alles toll und man bräuchte nichts zu verändern. Insofern gehört ein Wechselspiel aller Kräfte zur Entwicklung unseres Harmonie-Gedankens. D.h., für eine positive Leistungsentwicklung brauchen wir Phasen von Auseinandersetzungen und Harmonie.

TAB. 1 Betreute Athleten und deren Erfolge

Zeitraum	Athlet	Jahr	Erfolge
1993-2006	Karsten Kobs	1998	3. Platz EM in Budapest
		1999	1. Platz WM in Sevilla
1997-2001	Kirsten Münchow	2000	3. Platz Olympische Spiele in Sydney
1988-2005	Susanne Keil	2003	5. Platz WM in Paris
2011-2012	Markus Esser	2011	4. Platz WM in Daegu
2003-2012	Kathrin Klaas	2009	4. Platz WM in Berlin
		2012	4. Platz EM in Helsinki
			5. Platz Olympische Spiele in London
2001-heute	Betty Heidler	2007	1. Platz WM in Osaka
		2009	2. Platz WM in Berlin
		2011	1. Platz EM in Barcelona
			2. Platz WM in Daegu
			Weltrekordhalterin 79,42 m
2012	3. Platz Olympische Spiele in London		

Von Michael Deyhle betreute Athletinnen und Athleten und deren Erfolge
 Legende: WM = Weltmeisterschaften, EM = Europameisterschaften

Und was bedeutet der Begriff Symbiose in diesem Zusammenhang?

Die Symbiose bezeichnet ein passgenaues Zusammenspiel zweier Partner. Gerade im Leistungssport wird die Symbiose zwischen Trainer und Athlet auf eine harte Probe gestellt, wenn Disharmonien, Misserfolge oder schwierige Entwicklungsschritte auf dieses Tandem prasseln. Trainer und Athleten sollten bereit sein, langfristig eine Symbiose einzugehen, um erfolgreich arbeiten zu können.

„Generell plädiere ich für ein Miteinander bei der Zusammenarbeit von Verband, Sportinstitutionen und Trainern.“

„In der sehr komplexen Bewegung bei hohen Geschwindigkeiten und mit relativ hohen Wettkampfgewichten erlebt der Werfer, bei optimaler Ausführung, eine Art Schwerelosigkeit.“

„Spitzenleistungen erreicht man aus meiner Erfahrung heraus nur, wenn die Symbiose zwischen Athlet und Trainer funktioniert.“

Nehmen wir an, Sie bekommen einen neuen Athleten. Wie schaffen Sie es, die beschriebenen Qualitäten – Harmonie und Symbiose – in der Zusammenarbeit zu entwickeln?

In der Anfangsphase bin ich für einen neuen Athleten die Autoritätsperson. In dieser Phase gebe ich dirigistisch, von oben nach unten, bestimmte Ideen weiter. Im Lauf der Zusammenarbeit übertrage ich dem Athleten immer mehr Verantwortung. In diesem Lernprozess ziele ich auf eine schrittweise Anpassung, bis ich irgendwann auf Augenhöhe mit einem Athleten arbeiten kann.

Der Idealzustand ist erreicht, wenn die Kommunikation mit dem Athleten als gleichwertigem Partner funktioniert. Auf dieser Ebene kann man sich – wie in der Partnerschaft – permanent positiv auseinandersetzen und Spitzenleistung entwickeln.

Warum wollen Sie mit Ihren Athleten als Partnern arbeiten?

Lediglich Befehle wie: „Du machst das und Du machst jenes!“ auszugeben, ist relativ einfach. Aber mit Athleten auf Augenhöhe zu arbeiten, macht die Arbeit komplizierter, aber damit auch wesentlich reizvoller. Als Trainer wird man intellektuell gefordert und kann gleichzeitig den Athleten fordern, weil beide das gleiche Bedürfnis nach Erfolg verfolgen. Das ist der Punkt, wo die Arbeit als Trainer anfängt, richtig Spaß zu machen...

... und in einem solchen Zustand sind Sie jetzt mit einer Betty Heidler?

Ja! Aber wie gesagt, der Reiz eines solchen Zustands hat auch seinen Preis. Denn, wenn ich jetzt locker lassen würde, würde ich direkt einen Rüffel bekommen.

Warum das?

Die Schelte ginge in die Richtung, warum sie den nächsten Schritt gehe und ich stehen bleibe. Spätestens an diesem Punkt stellt sich die Frage, ob man den nächsten Schritt mitgeht oder schon auf der „Verliererstraße“ ist. Hier zeigt sich, ob die Symbiose funktioniert. Spannend ist dann, wer den nächsten Schritt macht und wie er den Partner mitreißt.

Gibt es auch Probleme auf diesem Weg?

Oft sind die Schritte mit Stress verbunden. Beide Partner müssen für den Prozess ein gesundes Maß an Risikobereitschaft und einen Instinkt für richtige Entscheidungen mitbringen. In der Auseinandersetzung beschließen wir ein

gemeinsames Vorgehen nach dem Motto: „Gehen wir den Schritt ganz oder nur ein bisschen und wie tasten wir uns an die nächste Stufe heran?“. Jeder nächste Schritt in einer sportlichen Entwicklung birgt auch ein Risiko, weil wir uns zum großen Teil auf unbekanntem Pfaden bewegen.

Betty Heidler kam bereits als Schülerin nach Frankfurt. Wie begann die Zusammenarbeit mit ihr?

Betty kam mit 17 Jahren zu uns, wohnte im Internat am Olympiastützpunkt Frankfurt und ging auf die Carl-von-Weinberg-Schule. Der Anfang unserer Zusammenarbeit war eine interessante Erfahrung. Sie erklärte mir ständig, was sie in Berlin anders gemacht hatte. Im ersten Jahr gab es zu 90 Prozent Zoff. Wir gerieten regelmäßig aneinander, weil damals in Berlin alles besser war ...

... oh, das hört sich nach Kampf und nicht nach Spaß beim Training an! Haben Sie eine Lösung für die Situation gefunden?

Irgendwann habe ich sie gefragt, warum sie nach Frankfurt gekommen sei, wenn in Berlin alles besser war. Dann bot ich ihr an, auf ihre Kritik einzugehen, wenn sie sich weiterentwickeln würde. Aber das Argument: „Nee, das mache ich nicht, in Berlin haben wir das anders gemacht“, wollte und konnte ich nicht mehr akzeptieren. Schließlich stellte ich Betty vor die Wahl: „Entweder Du akzeptierst das und probierst den neuen Weg oder lässt es sein und gehst wieder zurück“.

Worin bestand der Unterschied in den Systemen?

In Berlin wurde sehr viel Wert auf ein frühzeitiges Krafttraining gelegt. Daher kam Betty mit erstaunlichen Kraftwerten zu uns und warf den Hammer sehr kraftorientiert. Seit ihrem Umzug nach Frankfurt wollte ich sie auf technikorientiertes Hammerwerfen umstellen. Im Vordergrund sollte die Entwicklung der Technik ste-

TAB. 2 Betty Heidler

Jahr	Alter	Jahresbestleistung
2012	29	78,07 m
2011	28	79,42 m
2010	27	76,38 m
2009	26	77,12 m
2008	25	74,11 m
2007	24	75,77 m
2006	23	76,55 m
2005	22	72,19 m
2004	21	72,73 m
2003	20	70,42 m
2002	19	63,38 m
2001	18	60,54 m

Leistungsentwicklung Betty Heidler (Quelle: www.bettyheidler.de)

„Nach den wochen- und monatelangen Trainingsphasen legen wir bei der unmittelbaren Vorbereitung auf die Wettkämpfe den Schwerpunkt auf das Werfen. In der Hauptsache arbeiten wir an den Umfängen und der Tempogestaltung.“

„Im Prinzip erarbeiten wir für jeden Athleten eine individuelle Technik. Die Menge an Feinheiten des Hammerwurfs muss sehr exakt auf den einzelnen Typ ausgerichtet werden.“

„Das Hammerwurf-Training unterteilt sich in vier Kategorien: Athletik-, Maximalkraft-, spezielles Kraft- und spezielles Wurftraining. Nach meiner Philosophie möchte ich auf eine gleichmäßige Entwicklung aller vier Säulen hinarbeiten.“

hen und parallel dazu sollten alle Elemente, die zum Hammerwerfen gehören, entwickelt werden. Für Betty bedeutete das eine große Umstellung.

Wie ging die Entwicklung weiter?

Nachdem sie anfangs, in diese Richtung zu arbeiten, ging die Leistungskurve steil nach oben (Tab. 2). Die Auseinandersetzungen ließen nach und so langsam kamen wir in den Bereich hinein, wo man auch von Harmonie reden konnte. Unser Verhältnis entwickelte sich also von permanenter Disharmonie bis zu einer gemeinsamen Ebene. Ab dieser Zeit konnten wir uns vernünftig unterhalten und konstruktiv zusammenarbeiten.

Was bedeuteten diese Veränderungen für Sie als Trainer?

Durch diese Entwicklung musste ich Betty relativ früh mehr Freiheiten geben, sie konnte und wollte mehr mitdenken, mitarbeiten und sich konstruktiv in die Zusammenarbeit einbringen. Aber Betty agierte insgesamt nicht wie ein typischer 17-jähriger Teenie, sondern sie war wesentlich erwachsener. Und von Anfang an forderte sie immer Erklärungen und fragte ständig: „Warum, warum, warum?“.

Dieses Nachfragen könnte man auch als Widerwillen oder Faulheit interpretieren. Geht einem die Fragerei als Trainer nicht auf den Geist?

Mit diesen Nachfragen kann man Trainer, Lehrer oder Funktionäre ordentlich nerven. Der Fragende wirkt lästig und penetrant. Aber ich denke, dieses Wissen- oder Verstehen-Wollen, das Nachfragen ist gerade im Leistungssport unerlässlich. Fragen, wie z.B.: „Warum mache ich bestimmte Dinge so und nicht anders, warum mache ich jetzt mehr Krafttraining, wenn mein Leistungsniveau schon ganz oben ist usw.“, stellen die Weiterentwicklung und die nächsten Schritte auf den Prüfstand. Trainer und Athlet können so mit dem Trainingsprozess und der Entwicklung bewusster umgehen.

INFO

Übung zur Entwicklung der speziellen Kraft: Anschwingen



Betty Heidler übt hier das Anschwingen mehrfach hintereinander, ohne eine Hammerwurfdrehung anzuschließen. Die Position der Füße verändert sich nicht. (Quelle: *leichtathletiktraining*, 20 (5), 29; mit freundlicher Genehmigung des Philippka-Sportverlages)

Lassen Sie uns einen Sprung in das aktuelle Jahr machen. Wie sieht die Trainingsplanung seit dem Winter aus?

Die Wintersaison haben wir mit einem Trainingslager in Neukaledonien abgeschlossen. Danach flogen wir in das zweite Trainingslager nach Südafrika von Mitte April bis Anfang Mai zur Vorbereitung der Sommersaison. Hier erfolgte die Wettkampfvorbereitung auf die Weltmeisterschaftssaison 2013, die mit dem Wettkampf in Fränkisch-Crumbach begonnen hat.

Welche Aspekte stehen bei der unmittelbaren Vorbereitung auf die Saison im Vordergrund?

Nach den wochen- und monatelangen Trainingsphasen legen wir bei der unmittelbaren Vorbereitung auf die Wettkämpfe den Schwerpunkt auf das Werfen. In der Hauptsache arbeiten wir an den Umfängen und der Tempogestaltung. D.h., wir gehen von schweren über leichte Geräte hin zum Wettkampfgerät. Um den Hammer mit der richtigen Technik und der richtigen Geschwindigkeit im Wettkampf präsentieren zu können, braucht es ein präzises Feintuning, eine hohe Feinabstimmung.

Wie schafft man es, den komplexen Hammerwurf weiterzuentwickeln und dann in die Wettkampfleistung zu überführen?

Im Technik- und Grundlagentraining nehmen wir die Wurfbewegung auseinander, um jedes einzelne Teilstück gezielt weiterzuentwickeln. Anschließend setzen wir die – vermeintlich verbesserten – Teilelemente wieder zusammen. Momentan versuchen wir wieder, Harmonie in die Gesamtbewegung zu bekommen. In diesem Bestreben setzen wir immer wieder an der Basis an: Da der Wurf seinen Motor im Rumpf und in den Beinen hat, legen wir folglich verstärktes Augenmerk darauf, den Antrieb immer wieder neu zu schulen.

In der Theorie hört sich das gut an. Gibt es Schwierigkeiten auf diesem Weg?

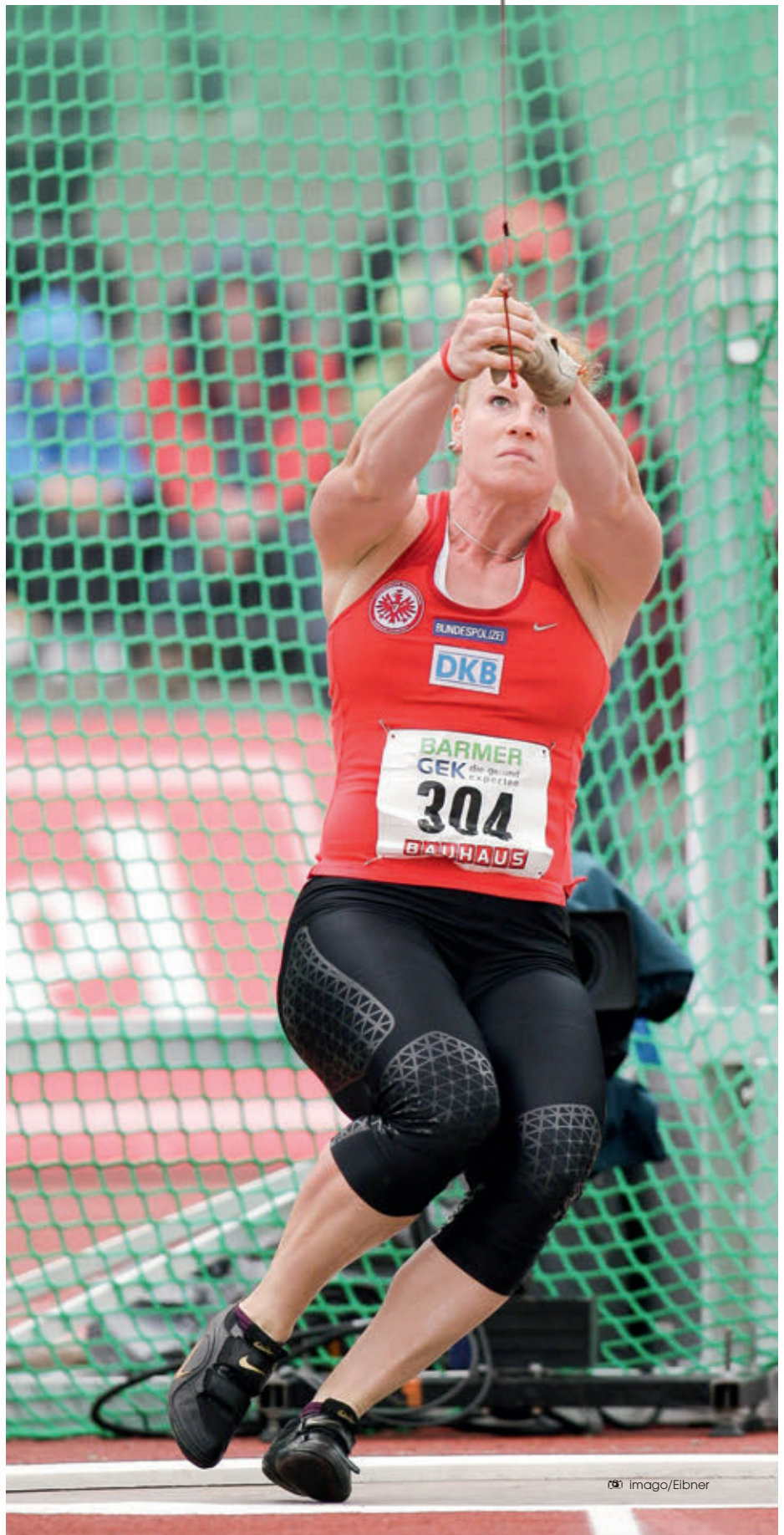
Es ist extrem schwierig, den richtigen Druckpunkt für den Beginn der Bewegung zu finden und dann das Gerät harmonisch von unten beschleunigen zu können. Jeder kleine Fehler führt zur Disharmonie, führt zu Gefühlen wie „ich war zu spät am Gerät, ich habe den Abwurf nicht richtig getroffen, der Winkel war nicht richtig, die Hüfte war draußen“. Das sind die typischen Schlagworte, die kommen, wenn der Werfer den Druckpunkt nicht exakt trifft.

Ist der Druckpunkt ein Zeitpunkt oder ein Ort?

Der Druckpunkt ist beides. Der Ort betrifft den Hammer und mit dem Zeitpunkt wird die Phase in der Bewegung beschrieben. D.h., auch hier können wir von einer Symbiose sprechen, wenn der Hammer zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort ist.

Welche Kräfte wirken durch das Gewicht des Hammers auf den Werfer?

Die Männer kommen mit dem 7,25-Kilogramm-



imago/Eibner

Hammer auf über 300 Kilopond, also die 3-fache G-Force des eigenen Körpergewichts. Die Frauen erreichen die 2- bis 2,5-fache G-Force mit einem 4-Kilogramm-Hammer. Das sind sehr hohe Belastungen und umso wichtiger ist die Koordination der Teilimpulse.

Auch bei der Hammerwurfbewegung sprechen wir über Harmonie und Symbiose. Gibt es einen idealen Wurf?

Es gibt durch die Physik bedingte, identische Wesensmerkmale eines Wurfs. Beispielsweise liegt der Tiefpunkt der elliptischen Wurfbewegung rechts und rein physikalisch ist der Ablauf der Hammerwurf-Bewegung identisch. Aber mit welcher Geschwindigkeit der Hammer durch den Tiefpunkt läuft, wo der Tiefpunkt oder der Hochpunkt der Bewegung liegt, diese Aspekte sind individuell. Individuelle Ausprägungen hat auch der erste Setzpunkt des rechten Fußes, ob man den Fuß in der ersten Drehung auf die Hacke oder die Spitze setzt. Dazu kann man den Winkel im Eingang (Auftakt der Bewegung) individuell variieren.

Wie gehen Sie mit den vielen individuell-möglichen Teilelementen der Bewegung um?

Im Prinzip erarbeiten wir für jeden Athleten eine individuelle Technik. Die Menge an Feinheiten des Hammerwurfs muss sehr exakt auf den einzelnen Typ ausgerichtet werden. Das Ziel ist, den idealen Wurf für jeden Athleten anzustreben, und diesem idealen Wurf wollen wir uns zu 99 Prozent nähern.

Warum „nur“ 99 und nicht 100 Prozent?

99 Prozent wären schon super, 100 Prozent wird man höchstwahrscheinlich nie erreichen. Außerdem wäre mit dem 100-prozentigen Wurf das Karriereende vorprogrammiert, denn dann weiß ich, dass ich nie mehr werde weiter werfen können.

Um den Idealwurf zu erreichen, muss man viel trainieren. Welche Art und Dauer von Belastungen wirken im Hammerwurf-Training auf den Sportler?

Ein Hammerwurf mit vier Drehungen dauert ca. 2,5 Sekunden. Es handelt sich um eine hochexplosive, sehr schnellkräftige Leistung, die einem kurzen Sprint über 20 bis 30 Meter gleichkommt. D.h., bei 30 Würfen mit unterschiedlichen Gewichten des Hammers und den entstehenden Fliehkräften kommen im Training große Belastungen auf den Körper zu.

Welche Ausdauerfähigkeit brauchen Hammerwerfer?

Unsere Disziplin erfordert eine spezifische Ausdauerleistung, die sogenannte Wurfausdauer. Sie beinhaltet, wie viele Würfe man pro Trainingseinheit machen kann. Unsere Spitzenwerte liegen bei 30 bis maximal 40 Würfen pro Einheit. Ein Wochenspitzenwert von 160 Würfen ist für mich das Limit, denn zum einen hat die Aufnahmebereitschaft des nervalen Systems seine Grenzen und zum anderen schwindet irgendwann die Lust am Werfen.

Mit welchem Training bereiten Sie die Hammerwerfer auf die körperlichen Belastungen beim Werfen vor?

Das Hammerwurf-Training unterteilt sich in vier Kategorien: Athletik-, Maximalkraft-, spezielles Kraft- und spezielles Wurftraining. Nach meiner Philosophie möchte ich auf eine gleichmäßige Entwicklung aller vier Säulen hinarbeiten. Wir zielen auf eine harmonische bzw. gleichmäßige Entwicklung der physischen und technischen Fähigkeiten unserer Werfer ab.

Kommen wir auf die Entwicklung Ihrer Top-Athletin Betty Heidler zu sprechen. Wo steht sie momentan und welche Ziele gibt es?

Bettys Leistungsentwicklung ging in den letzten Jahren stetig voran (vgl. Tab. 2); sie hat sich in der Weltelite etabliert. Mit ihr arbeiten wir an der Stabilisierung ihrer Leistung und wollen weitere Feinheiten weiterentwickeln. Körperlich ist Betty auf dem höchsten Niveau, das sie jemals erreicht hat. Im nächsten Schritt wollen wir die technischen den körperlichen Möglichkeiten anpassen. Dann halte ich auch die 80 Meter für möglich. Aber wie gesagt, das Erreichen dieses harmonischen, stabilen Zustands auf höchstem Niveau ist eine schwierige Aufgabe.

„Die Zusammenarbeit mit meinen Athleten ist eng und intensiv. Aber sie dürfen nicht abhängig vom Trainer sein, sonst handeln sie nur wie Abziehbilder von mir.“

„Beides, die Vermarktung eines Athleten und seine mediale Darstellung, gehört heute zu den Notwendigkeiten des Sportgeschäfts.“

Als Trainer erkennen Sie „wo der Hammer hängt“. Welches Feedback gibt Ihnen die Athletin?

Momentan gibt Betty mir das Feedback, dass sie sich selbst nicht richtig trifft, d.h., beim Druckpunkt ist sie zu früh oder zu spät. Als Trainer, d.h. mit der Perspektive des Beobachters, sensibilisiere ich die Athletin immer wieder auf bestimmte Punkte. Dazu gehört beispielsweise, das richtige Maß der Einwirkung auf den Hammer zu finden, also nicht zu hart und nicht zu weich am Hammer zu arbeiten. Tatsächlich suchen wir momentan noch den optimalen Weg, aber sobald wir das Timing genau auf den Punkt bringen, wird es krachen.

Wie sollte sich der ideale Wurf anfühlen?

Der Hammer sollte das machen, was der Körper will. Man könnte auch sagen, das Gerät sollte wieder zum Freund werden und gemeinsam sollten Athlet und Hammer quasi schwerelos miteinander arbeiten, in einen Flow kommen.

Diese hohe Kunst des Hammerwerfens in Schwerelosigkeit hört sich verlockend an. Letztlich müssen die Athleten im Wettkampf Leistung bringen und sich als Person durchsetzen. Wie gehen Sie mit diesem Bereich um?

Als Trainer muss man mit unterschiedlichsten Athleten-Typen zurechtkommen. Die reichen von einer Betty Heidler, die von Anfang an ihre Meinung kundgetan hat, bis zu einem Schweiger, der alles hinzunehmen scheint und sich mit Äußerungen zurückhält. Konstruktives Feedback mit dem „Typ Schweiger“ auszutauschen, empfinde ich als anstrengender und im Umgang stößt man immer wieder an Grenzen.

Wie unabhängig und selbstbestimmt sollte ein Athlet Ihrer Meinung nach auch im Hinblick auf die Wettkampfsituation sein?

Die Zusammenarbeit mit meinen Athleten ist eng und intensiv. Aber sie dürfen nicht abhängig vom Trainer sein, sonst handeln sie nur wie Abziehbilder von mir. Schließlich muss ein Athlet in Extremsituationen, d.h. im Wettkampf, als Persönlichkeit bestehen und darf nicht permanent nach Hilfe suchen.

Wenn z.B. ein stilles, unselbstständiges Mäuschen in einem Stadion mit mehreren 10.000 Zuschauern vor grölenden Menschen auftreten soll, wird das nichts. In solchen Situationen können nur gereifte Persönlichkeiten bestehen und ihre besten Leistungen zeigen. Das sind Athleten, die einen eigenen Kopf haben und ihren Willen unter Druck durchsetzen können.

Im modernen Sport geht es auch um Vermarktung und die Präsenz von Athleten in den sozialen Medien. Was halten Sie davon?

Beides, die Vermarktung eines Athleten und seine mediale Darstellung, gehört heute zu den Notwendigkeiten des Sportgeschäfts. Die Athleten bewegen sich nur eine kurze Zeitspanne in dem „Zirkus“ und darin sollten sie sich möglichst positiv vermarkten. Dazu gehören ein vernünftiger Manager, eine solide PR-Arbeit und ein gutes Auftreten. Insgesamt funktionieren erfolgreiche Athleten heute wie Kleinunternehmer, die am Markt bestehen müssen. Das ist ein weiterer Grund für die Notwendigkeit der Entwicklung als Persönlichkeit mit eigenverantwortlichen Aktionen, Meinungen und Zielen.

Vielen Dank für die Informationen zu der noch viel zu wenig beachteten Sportart Hammerwerfen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Athleten viele gute Würfe, innerhalb und außerhalb des Rings!

*

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