

Eva Pfaff

„Talentierte Rodler haben ein inneres Gespür für die Bewegung im Raum und mit der Materie.“

Interview mit Norbert Loch, Cheftrainer und Bundestrainer im Bob- und Schlitten-Verband für Deutschland (BSD)

Norbert Loch stammt aus einer rodelbegeisterten Familie und war aktiver Rennrodler. Nach den Olympischen Winterspielen 1984 in Sarajevo begann er ein Trainerstudium an der Sporthochschule Leipzig und wurde im Anschluss daran Nachwuchstrainer in Sonneberg (Thüringen). Von 1992 bis 2008 arbeitete er 17 Jahre als Landestrainer in Bayern. Anfang 2008 wurde Norbert Loch als neuer Cheftrainer in den Bob- und Schlitten-Verband für Deutschland (BSD) berufen. Wir trafen ihn im Rahmen des Rodel-Weltcups am Königssee und sprachen über seine neuen Aufgabengebiete und die „Aufzucht“ von Talenten.

Eingegangen: 19.2.2009



© imago/photorena/Eisenhuth

Mit welchen Stützpunkten arbeiten Sie zusammen?

In Deutschland haben wir mit Oberhof, Altenberg-Oberwiesenthal, Winterberg und Berchtesgaden vier Stützpunkte. Die Koordination dieser Stützpunkte und die Verteilung der Gelder gehören auch zu meinen Aufgaben.

Als Cheftrainer sind Sie indirekt in die Trainingsarbeit eingebunden. Wann schlüpfen Sie in die Trainer-Rolle?

Bei unseren Lehrgängen und den Wettkämpfen stehe ich als Trainer an der Rodelbahn. Das ganze Trainer-Team positioniert sich an bestimmten Stellen und gibt Korrekturen. Insgesamt arbeitet das Team mit einer Aufgabenteilung. Ich bringe mich in die Trainingsarbeit ein, versuche jedoch, mich nicht in die Spezialgebiete der Trainer einzumischen.

Wie behalten Sie den Überblick über den Trainingszustand jedes A- oder B-Kader-Athleten?

Mit meinem Stellvertreter Norbert Hahn arbeite ich am engsten zusammen, und er informiert mich über die Trainingsarbeit und den Stand der Dinge. Außerdem teilen mir die Heimtrainer mit, in welchem athletischen Zustand die Sportler sind. Diese Informationen brauche ich, um zu den Athleten eine Beziehung aufbauen zu können. Zum Teil habe ich einen sehr intensiven, direkten Kontakt zu den Athleten – mit David Möller telefoniere ich fast jeden zweiten Tag.

Der BSD ist einer der erfolgreichsten Verbände. Die Athleten sind Weltspitze und sie haben vier Rodelbahnen. Das müsste doch in den nächsten Jahren ein „lockerer Job“ für Sie sein, oder?

Nein, selbst wir können es uns nicht leisten, eine Woche lang nachzulassen oder zu schludern. Die Konkurrenz ist stark und das bedeutet, dass wir die Truppe zielstrebig führen müssen, wenn wir weiterhin Erfolge feiern wollen. Unsere Athleten werden über das gesamte Jahr intensiv betreut mit einer kurzen Pause im Frühjahr.

Können Sie uns Trainings- und Wettkampfperioden im Einzelnen erläutern?

Mit Abschluss der Saison Ende Februar machen wir eine kurze Regenerations-Pause und beginnen im April mit der Vorbereitung auf die

Wie kam es zu Ihrer Berufung zum Cheftrainer Rodeln?

Mein Vorgänger Thomas Schwab wurde letztes Jahr zum Geschäftsführer des BSD ernannt, und ich begann im März 2008 (offiziell am 1. Mai) als dessen Nachfolger Cheftrainer Rodeln. Vorher hatte ich als Landestrainer in Bayern mit ihm zusammen gearbeitet und konnte seine tolle Arbeit beobachten.

Wie sah diese Zusammenarbeit aus?

In den letzten 10 bis 12 Jahren hatte ich als Landestrainer die Junioren-Nationalmannschaft betreut und dem Cheftrainer gewissenmaßen zugearbeitet. Die Sportler sind alle bei mir „durchgelaufen“ und ich kenne sie von klein auf. Von daher hatte ich keine Scheu, das Amt des Cheftrainers zu übernehmen.

Welche neuen Aufgaben müssen Sie heute als Cheftrainer bewältigen?

Meine neue Position stellt ganz andere Anforderungen an mich. Heute bin ich mehr Manager als Trainer, denn in unserem kleinen Verband muss ein Cheftrainer vielfältige Dinge selbst erledigen: Reisen organisieren, Trainingspläne erstellen, z.T. als Trainer bei Wettkämpfen fungieren und das Team und die Athleten betreuen.

Wie verlief Ihre Einarbeitung in den Cheftrainerposten?

Durch die enge Zusammenarbeit mit Thomas Schwab war mir schon manches bekannt, aber ich habe eine ganze Weile gebraucht, mich in Themen wie Planung, Haushalt, Verdienstausschuss, Nachtragshaushalt, Planung der Reisen etc. einzuarbeiten.

Wer gehört zum Trainer-Team?

Auf dem Niveau der Nationalmannschaft arbeite ich mit den Trainern Norbert Hahn, Reinhard Witter, dem Konditionstrainer Martin Hillebrand, Bernhard Glass und einem Mechaniker zusammen. Georg Hackl übernimmt für unser Team verschiedenste Funktionen und arbeitet gezielt mit dem Nachwuchs.

Wie viele Athleten reisen zu den Weltcups?

Unsere sechs Funktionäre sind mit 15 Sportlern auf der Weltcup-Tour und bei den Lehrgängen unterwegs. Das Team Deutschland besteht aus fünf Männern, vier Damen und drei Doppel, d.h. noch einmal sechs Männern. Sie sind alle Individualisten, und ich muss sie als Mannschaft führen, wenn ich den Erfolg fortsetzen will.

nächste Saison. Nach ca. vier Wochen Athletik-Training ziehen wir die gesamte Mannschaft, also den A- und B-Kader, zu einem ersten Lehrgang zusammen. Im Juli machen wir dann am Königssee einen 10-tägigen Start-Lehrgang.

... was heißt „Start-Lehrgang“?

An der Rodelbahn am Königssee haben wir einen Eis-Start mit einem Bock, der bereits im Juni eingeeist ist. Im Hochsommer kann es sein, dass wir bei 35 Grad Außentemperatur Starts mit dem Rodel auf Eis trainieren. Im August gibt es noch Zeit für einen kurzen Urlaub, und im September folgt ein weiterer Start-Lehrgang in Oberhof. Ab der ersten Oktober-Woche führen wir drei Vorbereitungs-Lehrgänge auf Eis durch.

Wann beginnt die Wettkampf-Saison?

Aufgrund der Fernseh-Verträge startet unsere Saison sehr früh in Übersee. Die erste Hälfte der Weltcups findet von Anfang November bis kurz vor Weihnachten statt, und nach einer kurzen Weihnachtspause geht die Saison bis Ende Februar durch.

Sie sprachen von Athletik-Training. Welche konditionellen Fähigkeiten brauchen Rennrodler?

In unserem Sport sind zwei Komponenten entscheidend. Die erste bezieht sich auf die Beschleunigung des Schlittens vom Start weg. Für die Antriebskraft braucht der Athlet ein gutes Muskel-Korsett, denn ohne eine Top-Startzeit wird man keine gute Endzeit erreichen. Dazu machen wir Krafttraining, bei dem besonderer Wert auf die Rückenstrecker, die Schulerschlinge und den ganzen Oberkörper gelegt wird. Die zweite Komponente betrifft einen athletisch-konditionellen Top-Zustand, der hilft, die lange, körperlich anspruchsvolle und reiseintensive Saison durchzuhalten.

Welche Rolle spielt die Körpergröße eines Rodlers, gibt es einen „Ideal-Rodler“?

Körpergröße und -masse spielen im Rodeln eine große Rolle. Einerseits bringt eine größere Arm(zug)länge beim Start Vorteile, andererseits hilft mehr Masse, mehr Beschleunigung zu erreichen. Heutzutage liegen die guten Rodler bei 1,90 m und ca. 90 kg.

... so wie Ihr Sohn?

... ja, Felix und auch David Möller sind quasi Ideal-Typen. Wobei ich mit dem Begriff Ideal-Typ vorsichtig bin, denn ein Rodler sollte relativ groß und stabil, aber nicht zu breit sein. Denn der aerodynamische Aspekt spielt bei uns eine große Rolle, weshalb auch eine gute Fußstreckung als Voraussetzung gilt.

Welche weiteren physischen Voraussetzungen braucht ein Rodler?

Ein Rodler macht in der Startphase dynamische Bewegungen, danach liegt er in einer dauergestreckten Haltung auf dem Schlitten. Dafür braucht er eine gewisse Körperspannung, für die wir ganzjährig Pilates-Übungen machen.

Weiterhin sind die Fußstreckfähigkeit und die Kopfhaltung wichtig. Beide Aspekte werden vom Kindesalter an ins sportartspezifische Grundlagentraining eingebaut. Der Kopfwinkel entscheidet, wie weit der Kopf nach hinten gehalten wird, um nicht im Wind zu stehen.

... die Augen sollen sehen, andererseits darf der Kopf nicht zu sehr „im Wind stehen“ ...

Der gute Rodler muss bei den hohen Geschwindigkeiten ungefähr 40 m vorausschauen können und sollte nicht auf Dinge reagieren, die 2 m entfernt sind. Und zur Antizipation ist die entsprechende „windschlüpfrige“ Kopfhaltung wichtig.

Wird Rodeln vom Kopf gesteuert ...

... die Steuerung kommt mehr aus dem Bauch, vom Gefühl her. Das ist etwas, das man schwer erlernen kann; ich nenne es „das Haben“ – der eine hat es und der andere hat es nicht. Man kann viel dafür tun, aber erlernen kann man es

„Der gute Rodler muss bei den hohen Geschwindigkeiten ungefähr 40 m vorausschauen können und sollte nicht auf Dinge reagieren, die 2 m entfernt sind. Und zur Antizipation ist die entsprechende „windschlüpfrige“ Kopfhaltung wichtig.“

„Die talentierten Athleten spüren Druck, sie haben Bewegungsgefühl, eine besondere Lage auf dem Schlitten und „das Kinästhetische“.“

nicht, das ist meine Auffassung. Als Trainer helfen wir, die Voraussetzungen zu schaffen, und wir lehren den Umgang mit dem Schlitten, der Bahn und den äußeren Einflüssen.

... kann man „das Haben“ mit Talent für den Sport beschreiben?

Ja, das passt als Beschreibung. Es ist ein Phänomen, das man als Trainer relativ früh erkennen und einstufen kann. Bis ein Talent jedoch zur vollen Reife kommt, muss es eine positive sportliche Entwicklung nehmen.

Und wann erkennen Sie ein Talent? Talent-Sichtung ist ja eine der Grundsatzfragen.

Ich habe sehr viele Jahre im Nachwuchssport und mit Kleinkindern gearbeitet. Bei Natalie Geisenberger habe ich das Talent gesehen, als sie 9 Jahre alt war. Mein Sohn Felix ist auf der Rodelbahn groß geworden; ich habe ihn schon als 2-Jährigen dabei gehabt, und mit 4 bis 5 Jahren hat er angefangen. Als ich ihn fahren sah, wusste ich, „der kann, wenn alles normal weiter läuft, mal gut werden“.

Wie kann man das „besondere Etwas“ beschreiben?

Die talentierten Athleten spüren Druck, sie haben Bewegungsgefühl, eine besondere Lage

auf dem Schlitten und „das Kinästhetische“. Insgesamt besitzen sie ein inneres Gespür für die Bewegung im Raum und mit der Materie.

Aus meiner Sicht ist das eine Art von Anpassungsfähigkeit. Welche Rolle spielt die Koordination im Rodeln?

Neben dem Grundlagentraining kommt der Koordination eine Hauptrolle unseres Trainings zu. Vor allem für Kinder und Jugendliche integrieren wir koordinative Aspekte in spielerischer Form ins Training. Schon früh – zwischen dem 7. und 11. Lebensjahr – werden die jungen Athleten in koordinativen Fähigkeiten geschult. Wir lassen sie z.B. üben: „Was machen meine linke Hand und mein rechter Fuß?“ – dieses bewusste Training der Koordination gehört zum Trainingsprozess.

Welche Faktoren braucht ein Rodel-Talent noch?

Talente haben eine genaue Vorstellung von ihrer Umgebung, sie wissen, wo in dem System Bahn sie sich befinden. Auf der Geraden sind sie im Gleichgewicht, aber in der Kurve gilt es, die Körperdrücke und die Fliehkraft zu erspüren und zu steuern.

In welchen Lernschritten werden junge Rodler an ihren Sport herangeführt?

Bei den Jüngsten fangen wir mit kleinen Startwegen an, die mit der Zeit und der Erfahrung gesteigert werden. Wenn z.B. die 5-Jährigen stürzen, lachen sie und stehen wieder auf. Die Athleten erlernen die spezifischen Techniken und werden schrittweise an höhere Startpositionen herangeführt – mit 18 Jahren starten sie dann von ganz oben.

Heißt das, die Rodler lernen schrittweise, mit dem Risiko umzugehen?

Mit den größeren Starthöhen kommen Gedanken auf wie „hoffentlich tut ein Sturz nicht so weh“, und da ist das Risikoverhalten ganz entscheidend. Den Umgang damit lernen die Athleten von frühester Jugend an. Athleten, die später einsteigen, neigen eher zu Angst oder Bedenken.

Zur Technik kommt aber noch der Einfluss der Persönlichkeit hinzu. Gerade wenn es im Wettkampf, z.B. bei einer Qualifikation oder einer Nominierung für wichtige Rennen, um die Bewältigung von Stress geht, gibt es verschiedene Typen. Derjenige Typ, der dann die schnellste Zeit fährt, wenn es darauf ankommt, hat ein gewisses Maß an persönlichem Risikoverhalten.

Die Themen Persönlichkeit und Risikobereitschaft gehören zur Psychologie. Arbeiten Sie mit einem Sportpsychologen zusammen?

Nein. Ich habe mich aus folgenden Gründen gegen eine Kooperation mit Psychologen entschieden: Erstens, fehlt mir das Geld dafür und, zweitens, selbst wenn ich die Mittel hätte, stünde ich einer Zusammenarbeit skeptisch gegenüber...

... woher rührt Ihre Skepsis gegenüber psychologischer Betreuung?

Wenn wir mit einem Psychologen arbeiten würden, müsste er ein Teil des Teams und fast immer dabei sein – beim Training und bei den Wettkämpfen, beim Feiern und Autofahren, bei den Reisen – und die Beratung gerecht anbieten. Sicher leisten Sportpsychologen in vielen Bereichen gute Arbeit, aber momentan sind wir mit dem Team sehr gut aufgestellt und brauchen erst einmal keine Veränderungen.

Nehmen die Athleten psychologische Beratung auf eigene Initiative wahr?

Es gibt einige Athleten, die sich in diesem Bereich beraten lassen, und ich unterstütze sie dabei. Nur findet die Betreuung auf individueller Basis statt und nicht im Rahmen der Mannschaft. Ich möchte keinerlei Unruhe in die Mannschaft hineinbringen und Fragen beantworten müssen wie: „Wieso hat der den da bei?“.

Kommen wir zurück zur Kopfhaltung und dem Risikoverhalten – was passiert während der Fahrt?

Beim Rodeln muss man den Kopf nach hinten nehmen und so viele Abschnitte wie möglich ohne Sicht fahren, um aerodynamisch zu sein. Dieses Risikoverhalten dauert ungefähr eine Minute und ist ein ganz entscheidender Faktor einer guten Fahrt. Der Rodler muss eine möglichst hohe, aber gut kontrollierte Geschwindigkeit erreichen, wo er den Schlitten laufen lässt.

Wenn ich eine Bahn ohne Sicht fahre, muss ich sie im Gedächtnis haben. Wie trainiert man das?

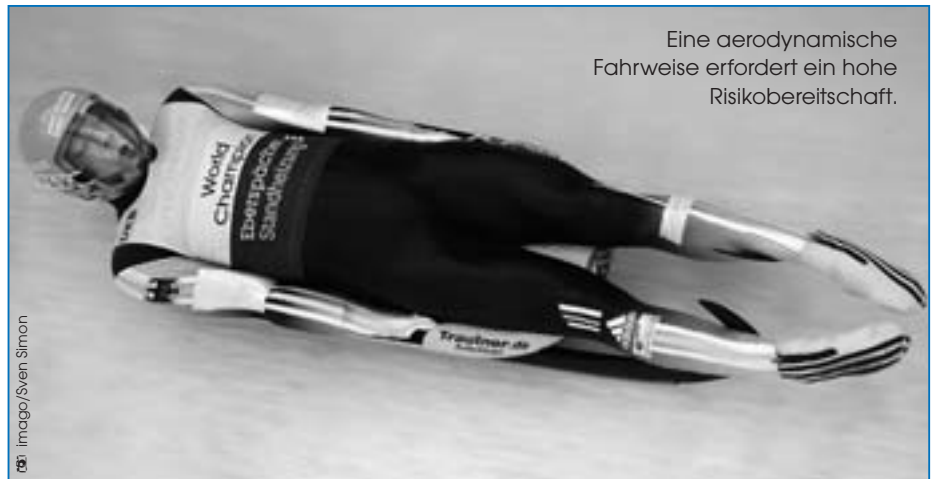
Im Rodeln ist das so genannte „ideomotorische Training“ ein wichtiger Bestandteil des Trainingsprozesses. Bevor ein Top-Athlet die Bahn tatsächlich hinunter fährt, hat er sie 5- bis 10-mal im Gedächtnis durchfahren. Er kennt die Abläufe und weiß genau, wenn er in die Kurve fährt. Der sehr gute Fahrer kann die Bahn fast ohne Sicht bewältigen und hat den Kopf unten. Die Kopfhaltung macht sich auch in Zeitunterschieden bemerkbar: mit einer guten Kopfhaltung hat man fünf Hundertstel bis eine Zehntelsekunde Zeitgewinn.

Ab welchem Alter und wie wird das ideomotorische Training geschult?

Das ideomotorische Training lernen die jungen Sportler schon im Kinder-Training bei ihren Übungsleitern. Die Kinder legen sich auf eine Matte, nehmen die Schlittenlage ein, und dann geben wir ihnen eine Aufgabe wie „wir fahren jetzt die Bahn in Oberhof vom Start in Kurve 8 bis zum Ziel“. Als Trainer kann man aufgrund der Lenkeinsätze gleich erkennen, in welcher Kurve sie sich befinden.

Warum ist dieses Training auch für Top-Athleten wichtig?

Jede Bahn hat ein anderes Profil, d.h. eine andere Kurvenführung, und dieses Bahnprofil muss man sich durch das ideomotorische Trai-



Eine aerodynamische Fahrweise erfordert ein hohe Risikobereitschaft.

ning einprägen. Gerade für besonders schnelle Bahnen, wo man sich so gut wie keinen Fehler erlauben darf, ist die mentale Vorbereitung immens wichtig.

„Neben dem Grundlagentraining kommt der Koordination eine Hauptrolle unseres Trainings zu. Vor allem für Kinder und Jugendliche integrieren wir koordinative Aspekte in spielerischer Form ins Training.“

„Im Rodeln ist das so genannte „ideomotorische Training“ ein wichtiger Bestandteil des Trainingsprozesses. Bevor ein Top-Athlet die Bahn tatsächlich hinunter fährt, hat er sie 5- bis 10-mal im Gedächtnis durchfahren.“

Bis zu welchen Geschwindigkeiten kann man kontrolliert fahren?

Bei 135 km/h, maximal bei 140 km/h ist die Grenze des kontrollierten Fahrens erreicht. Während man bei Geschwindigkeiten von 125 bis 130 km/h selbst auf schwierigen Bahnen noch kleine Fehler korrigieren kann, ist das bei mehr als 140 km/h kaum mehr möglich. Wenn die Fliehkräfte aufgrund der Geschwindigkeit zu hoch werden, kann der Athlet nicht mehr lenken.

Sie sagen „lenken“ – womit kann ich denn den Schlitten lenken?

Der Schlitten kann durch drei Komponenten gelenkt werden: Erstens, durch die Schultern – den flexiblen Schlitten kann der Fahrer durch Schulterdruck beeinflussen. Zweitens, die Griffe an der Schale zum Festhalten erlauben leichte Korrekturen. Drittens, die Hauptlenkbewegung erfolgt mit den Füßen, die über die Kufen-Hörnchen steuern können.

Was ist bei der Hauptlenkbewegung über die Füße zu beachten?

Wie gesagt, ist das Ziel beim Rodeln, den Schlitten laufen zu lassen und möglichst wenig Einfluss auf die Kufen zu nehmen. Je weniger ein Rodler mit den Füßen bzw. je mehr er mit

dem Körper lenkt, umso weniger Bremskräfte entstehen. Das Gefühl für die richtige Lenkungs-Dosis hat ein Fahrer oder er hat es nicht. Georg Hackl beispielsweise war in dieser Beziehung ein Perfektionist – er hatte das absolute Gespür für die Materie.

Welche Kräfte wirken während der Fahrt auf den Körper ein?

Am Königssee in der Zielkurve muss ein Rodler etwa das 5,5-Fache der Erdbeschleunigung aushalten. Mittlerweile ist der Druck zu hoch, weshalb die Bahn in zwei Jahren umgebaut werden soll. Wegen der hohen Gravitationskräfte haben die Helme heutzutage eine Einhängvorrichtung, die das Halten des Kopfes unterstützt ...

... der Kopf muss während der ganzen Fahrt extreme Haltearbeit leisten ...

... die Kopfhaltkraft üben wir tagtäglich im Konditionstraining, eine Fähigkeit, die schon vom Kindesalter an entwickelt wird. Der Kopf bewegt sich während der Fahrt ein bisschen nach oben und nach unten, problematisch ist der Druck von bis zum 5,5-Fachen der Erdbeschleunigung, der auch auf dem Körper lastet.

Wir haben uns über den Ideal-Typen unterhalten. Inwiefern werden Schlitten individuell angepasst?

Der erste große Unterschied besteht zwischen Damen- und Herren-Schlitten, da die Geschlechter in Körpergröße und Konstitution differieren. Die Schlitten werden an Größe und Konstitution angepasst, wobei es unterschiedliche Kufen- und Schalenlängen gibt. In puncto Schalenlänge gilt die Vorschrift, dass sie weder über die Schulter noch über die Kniekehle hinausragen darf.

Tüffeln die Sportler an den Schlitten herum?

Unsere Athleten arbeiten täglich an ihrem Sportgerät. Das geschieht auch vor der Saison, in der Zeit der Vorbereitung bis Oktober. Die Herren sind technisch versierter und verbringen mehr Zeit mit Schienenschleifen und der Optimierung ihres Schlittens als die Damen. Bei den technischen Feinheiten hilft der Schlitten-Techniker den Damen.



Welche Veränderungen kann man an dem Schlitten vornehmen?

Zum einen ist der Schlitten individuell auf den Athleten zugeschnitten, zum anderen wird das Gerät auf die jeweiligen Bahnbedingungen eingestellt. Da wir im Rodeln manchmal großen Wetterveränderungen ausgesetzt sind, müssen die Schlitten manchmal in kürzester Frist an die Verhältnisse angepasst werden ...

... welche Verhältnisse meinen Sie da?

Im Herbst haben wir aufgrund der künstlichen Kühlung bei hohen Außentemperaturen eine ganz andere Eistemperatur als im Winter. Bei sehr hartem Eis muss man z.B. die Schienen-geometrie ganz anders aufstellen als bei weichem Eis oder wässrigen Bedingungen. Geometrie bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir verschiedene Winkelstellungen der Kufen fahren.

Werden die Kufen auch unterschiedlich scharf präpariert?

Ja, es gibt verschiedene Schärfen der Auflageflächen. Im Rodeln fahren wir auf einer Kante, und alle Veränderungen an der Kufe werden an die Bedingungen angepasst. Ansonsten bleibt das Gerät in seiner Grundform immer das selbe.

Ist auch die Kufenbreite, der Abstand der Kufen, immer der selbe?

Das ist alles genormt. Da gibt es im Reglement Werte, die wir einhalten müssen. Die Kufenbreite, die Schalenbreite – die sind genormt.

Könnte ich mir heute einen Rennschlitten kaufen und mit dem Sport anfangen?

Nein. Wir lassen unsere Schlittenteile – eine Schiene, zwei Kufen, zwei Paar Böcke und die Schale – bei verschiedenen Firmen fertigen

und bauen daraus ein Schlittensystem. D.h., einen Schlitten, so wie wir ihn beim Kunstrodelsport und bei den Profis verwenden, kann man nicht kaufen. Die Kinder- und Jugendschlitten, die wir bis zu einem Alter von 13 Jahren verwenden, können hingegen käuflich erworben werden.

Was passiert, wenn die beiden „Ideal-Sportler“ – Ihr Sohn und David Möller – die Schlitten tauschen?

Manchmal tauschen sie ihre Schlitten und probieren sie aus. Die beiden haben ein solch hohes fahrerisches Niveau, dass sie mit dem anderen Schlitten fahren können. Aufgrund unseres großen Erfahrungsschatzes nehmen wir nur noch kleine Veränderungen am Schlitten vor. Insofern wird an Details gearbeitet, und die Schlitten sind relativ ähnlich.

Tauschen die Sportler ihre Erkenntnisse aus?

Bei dem Schlittentausch stellen sie fest: „Was hat der andere und was könnte ich machen?“. Ich lege sehr viel Wert darauf, dass die Erfahrungen mannschaftsdienlich verwendet werden. Mannschaftsdienlich bedeutet, dass wir für und im Team – getrennt nach Männern und Frauen – zusammen arbeiten.

D.h., Erkenntnisse, die unsere Top-Athleten machen, werden untereinander zur Verfügung gestellt: David Möller gibt Informationen an Felix Loch, Jan Eichhorn etc. weiter. Dieser Austausch spart Zeit und wir müssen nicht immer wieder das Rad neu erfinden.

Gilt dieser Erfahrungsaustausch für alle Teile des Schlittens?

Es gibt Teile beim Schlitten, die so individuell angepasst sind, dass kein anderer Sportler sie übernehmen kann. Das sind die Gleitwanne,

die Griffe, die Griffpositionen oder die Schulter- und die Beinauflage.

Auch wenn bei der Präparierung der Schlitten immer ein wenig Geheimniskrämerei dabei ist, habe ich mir von Beginn an auf die Fahne geschrieben, mannschaftsdienlich(er) zu arbeiten. Die internationale Konkurrenz ist inzwischen so stark, dass wir unsere Erfahrungen im Team bündeln und gemeinsam an der Entwicklung unserer Leistung arbeiten müssen.

Bei dem Thema „mannschaftsdienlich arbeiten“ stimme ich ihnen zu. Aber in Einzelsportarten ist das nicht so einfach durchzusetzen ...

... für mich war das immer der erste Punkt, den ich anpacken wollte. Bei aller Individualität, die die Sportart mit sich bringt, setze ich auf eine Zusammenarbeit im Team. Die Athleten sollen sich austauschen und voneinander profitieren. Diese Einstellung und Atmosphäre im Team ist mir sehr wichtig und hat die Mannschaft vorangebracht. Deswegen sind auch die Männer dieses Jahr so immens stark. Und bisher funktioniert die Mannschaft, und die Arbeit macht viel Freude.

... also können Sie sich doch zurücklehnen und die Erfolge genießen?

Sicher macht es Spaß, mit Top-Leuten zu arbeiten und Erfolge zu feiern. Aber das hört sich einfacher an, als es ist, denn dahinter steckt tägliches Werkeln und da darf es kein Zurücklehnen geben.

Bis jetzt haben sich die teamorientierten Maßnahmen sehr positiv ausgewirkt. Aber von Erfolgen darf man sich nicht blenden lassen, sondern sollte sie als Ansporn für Weiterentwicklungen nutzen.

Wenn Sie jetzt eine Bestandsaufnahme machen – wie fällt die aus?

Bisher hat das Team meine Bestrebungen gut verstanden und die Maßnahmen haben gewirkt. Das ist auch deshalb sehr erfreulich, weil unsere Top-Leute bei den Weltcup direkte Gegner sind. Aber es profitieren, wie gesagt, alle von der Teamarbeit, und es ist uns auch gelungen, neue Gesichter in die Weltspitze zu bringen. Dieses Jahr hat Andi Langenhahn seinen 1. Weltcup gewonnen. Dieser Erfolg war etwas ganz Besonderes, denn er stand bisher in der zweiten Reihe. Dass auch einmal ein anderer gewinnen kann, hat unserem Team und der ganzen Szene gut getan. Damit wird das Rodeln auch spannender.

Vielen Dank für das interessante Gespräch. Wir hoffen und wünschen Ihnen, dass Sie die erfolgreiche Ära des BSD fortsetzen können!

*

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