

Eva Pfaff

## „Im Aktivenbereich haben wir ein Riesenpotenzial“

Interview mit Dr. Dieter Altenburg, Bundestrainer Diagnose des Deutschen Ruderverbandes (DRV)

### Der DRV ist der erfolgreichste deutsche Sportverband – ist das richtig?

Kanu hat uns leider den Rang abgelassen. Aber im Nachwuchsbereich sind wir immer noch erfolgreicher.

### Und das ist Ihr Verantwortungsbereich...

Ja, aber neben dem Nachwuchsbereich trage ich auch für die wissenschaftliche Zusammenarbeit mit unseren Partnern und für Fragen der Diagnostik im DRV die Verantwortung.

### Vor einigen Wochen fand die Junioren-WM in Brandenburg statt. Fühlen Sie sich durch die Erfolge in Ihrer Arbeit bestätigt?

Das kann man so sagen. In Brandenburg haben wir von 13 Möglichkeiten 12 Medaillen (4 Gold-, 6 Silber-, 2 Bronzemedailles) gewonnen. Damit liegt die Medaillenausbeute des DRV bei 86 Prozent, das ist im Juniorenbereich schon Weltklasse.

### Das geht ja runter wie Öl!

Ja, aber der DRV kann sich nicht auf diesen Erfolge ausruhen. Zur Zeit gibt es viele Diskussionen zum Training, das die Basis für Erfolge darstellt. Wir haben das Problem, im Nachwuchsbereich die richtige Mischung von Quantität und Qualität des Trainings finden zu müssen. Das ist ein grundlegendes Thema im deutschen Sport. Dieses Thema wurde auch beim Bundestrainer-Großseminar in Nürnberg mit den Kollegen besprochen. In der Regel bilden erfolgreiche Nachwuchssportler die Voraussetzung für die angestrebten Erfolge im Spitzbereich. Ausgehend von den internationalen Entwicklungstendenzen im Hochleistungstraining erfordert das die Ausrichtung des Nachwuchstrainings auf die zu erwartenden Anforderungen im Hochleistungstraining (HLT) bei den Olympischen Spielen 2008 bzw. 2012, wenn wir im internationalen Wettbewerb weiterhin bestehen wollen.

### Kann man diese Entwicklung konkretisieren?

In den jeweiligen Olympiazyklen ist bei den Wettkampfhöhepunkten eine deutliche Fahrzeitverbesserung zu beobachten, die je nach Bootsklasse zwischen 0,5 bis 3 Prozent liegen kann. Die Zeiten werden immer schneller. Diesen Trend beobachten wir schon einige Jahre. Auch bis zu den Olympischen Spielen 2008 erwarten wir einen weiteren deutlichen Leistungsschub, der sich in geringeren Fahrzeiten im Vergleich zu 2004 zeigen wird. Und daher meine ich, müssen wir uns Gedanken zum Training machen.



Dr. Dieter Altenburg kann auf eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit seines Verbandes blicken.

Rudersport

### Bedeutet das, dass Sie Veränderungen in Ihrem Trainingssystem vornehmen wollen?

Training ist in meinen Augen immer ein Experiment. Jedes Jahr versuchen wir, die Trainingsplanung nach allen Regeln der Kunst den Anforderungen anzupassen. Und dazu gehört auch, neue Dinge auszuprobieren und sich weiter zu entwickeln, d. h., in einem gewissen Rahmen zu experimentieren.

### Und wie wollen Sie es schaffen, der internationalen Konkurrenz standzuhalten?

Aus meiner Sicht brauchen wir einen höheren Belastungsumfang, um weiter erfolgreich zu sein. Wir haben im Bundestrainer-Seminar auch über das Problem 'Training' diskutiert. In Deutschland wird ein so genanntes intelligentes Training gefordert, d. h., wir versuchen, mit geringem Zeitaufwand die Weltspitze zu erreichen. Das geht bis zu einem bestimmten Punkt. Wenn aber die Konkurrenz deutlich mehr Zeit investiert, reicht intelligentes Training allein nicht mehr. Da gilt es, auch den Zeitfaktor, die Quantität zu beachten. Das ist der Ansatzpunkt, an den wir heran müssen.

### Welche Rolle spielt denn die Qualität des Trainings im Rudern, und mit wem arbeiten Sie bei der Weiterentwicklung zusammen?

Die Qualität des Trainings ist sehr wichtig und sie hängt u. a. von einer konstruktiven Zusam-

menarbeit mit unseren Partnern ab. Auf dem Gebiet der Rudertechnik arbeiten wir mit dem weltweit führenden Biomechaniker im Rudern, Prof. Mattes von der Universität Hamburg, zusammen und nutzen sein Know-how. Das FES (Institut für Forschung und Entwicklung von Sportgeräten) entwickelt die notwendige Hard- und Software für unsere Leistungsdiagnostik, führt in zentralen Trainingslagern entsprechende Messungen durch, hilft bei der Optimierung unserer Trainingsgeräte (Boote, Antriebsmittel), dupliziert die entsprechende Hardware für die Olympiastützpunkte und schult deren Mitarbeiter in der Anwendung der entsprechenden Technik. Damit stellt sie uns das benötigte Instrumentarium zur objektiven Beurteilung wichtiger Leistungsparameter zur Verfügung. Die Objektivierungsmöglichkeiten des FES erschließen gerade für den Nachwuchs, für die unter 19-Jährigen, eine ganz wesentliche Leistungsreserve, da jüngere Athleten in der Lage sind, relativ kurzfristig Veränderungen in der Rudertechnik zu realisieren. Durch die noch bessere Nutzung unserer Möglichkeiten auf dem Gebiet der Rudertechnik, der Diagnose und des Feedbacktrainings können wir weitere „qualitative“ Reserven erschließen, über die andere Nationen nicht oder noch nicht in dieser Art verfügen.

### Woran machen Sie die Leistungsdiagnostik des Instituts für Forschung und Entwicklung von Sportgeräten fest, gibt es da Vorbilder?

Es gibt ein biomechanisches Leitbild, das von uns Trainern in Zusammenarbeit mit Prof. Mattes erarbeitet wurde. Wenn die biomechanischen Prinzipien nach diesem Leitbild umgesetzt werden, entsteht nach unserer Meinung nicht nur die optimale Bewegung, sondern diese bietet auch die Grundlage für die größtmögliche Leistung.

Das betrifft Bewegungsabläufe, die vor allem der Nachwuchs früh lernen soll. Man muss ja beim Rudern neben dem eigenen Körper auch das Boot beherrschen und schließlich eine sehr fein abgestimmte Bewegung auf das Wasser bringen. Es handelt sich insgesamt um ineinander greifende Systeme, die präzise zusammenarbeiten müssen.

### Wird dieses Leitbild auch von den Athleten umgesetzt?

Wir haben Athleten, die das biomechanisch begründete, wissenschaftliche Leitbild erfüllen und zig Jahre der Weltspitze angehören. Ein Vertreter war Thomas Lange, der fast 100-prozentig umgesetzt hat, was dort beschrieben wird.

**Rudern ist eine Sportart, bei der man im Wettkampf viel messen kann – welche Daten sind für Ihre Trainingsarbeit von Nutzen?**

Rudern gehört zu den Mittelzeitausdauerdisziplinen. Über die Zeitmessung haben wir am Ende eines Wettkampfs ein klares Ergebnis. Aus der ermittelten Wettkampfstruktur lassen sich Rückschlüsse auf den Entwicklungsstand wichtiger Leistungsparameter ableiten sowie Veränderungen in der Renntaktik erfassen.

Für die Beurteilung der Wettkampfstruktur messen wir die Schlagfrequenz, berechnen den Vortrieb pro Schlag und letztendlich die Geschwindigkeit, mit der gerudert wird, über die Gesamtdistanz und definierte Teilstrecken. Über den Vergleich der Sieger mit den Platzierten lassen sich Entwicklungstrends erfassen. Aktuell zeichnen sich die Sieger unter anderem dadurch aus, dass sie bei gleichen oder leicht höheren Schlagfrequenzen mit einem höheren Vortrieb pro Schlag im Vergleich zu den Platzierten ihre höheren Bootsgeschwindigkeiten realisieren. D. h., sie verfügen über bessere konditionelle Voraussetzungen und auch über eine größere Schlagfrequenzvariabilität.

**Im Rudern gibt es demnach mehrere Varianten, schnell ans Ziel zu kommen?**

Ziel ist, das Boot mit jedem Schlag optimal vorwärts zu bewegen. Rudern ist insofern sehr kompliziert, weil es sich um ein biomechanisches System handelt, das durch die Masseverschiebung der Ruderer im Durchzug und Freilauf sowie durch Wasserwiderstandsgrößen (der Wasserwiderstand wächst z. B. im Quadrat zur Geschwindigkeit) beeinflusst wird. Die angestrebten Fahrzeiten können z. B. über sehr hohe Schlagfrequenzen oder Steigerungen des Vortriebs pro Schlag realisiert werden. Dabei müssen aber die physiologischen Möglichkeiten des Organismus passen.

In der Regel versucht man, einen Mittelweg zwischen dem Kraft-Ausdauer-Potenzial des Athleten bzw. der Mannschaft und der Schlagfrequenz zu finden sowie die Grenzen der Systeme – sei es die Rudertechnik oder die Leistungsfähigkeit des Organismus – auszuloten. Ziel ist, unsere Sportlerinnen und Sportler so

auszubilden, dass sie bei entsprechendem konditionellen Niveau (hohe Vortriebswerte) auch über eine vernünftige Frequenzvariabilität verfügen, um auf die Situationen im Wettkampf reagieren zu können.

**Können Sie uns das Training von talentierten Jugendlichen näher beschreiben – wie sehen die Inhalte aus?**

Die Inhalte werden von der Frage „Welche Ziele verfolge ich mit dem Training“ abgeleitet. Erst einmal wird bestimmt, welche Grundlagen vorhanden sind, danach wird das Training geplant.

„Wir haben das Problem, im Nachwuchsbereich die richtige Mischung von Quantität und Qualität des Trainings finden zu müssen.“

„Training ist in meinen Augen immer ein Experiment.“

„In Deutschland wird ein so genanntes intelligentes Training gefordert, d. h., wir versuchen, mit geringem Zeitaufwand die Weltspitze zu erreichen. Das geht bis zu einem bestimmten Punkt.“

Ob wir es mit einem Talent zu tun haben oder nicht, zeigt sich unter anderem in der Wettkampfleistung. Außerdem sollte man beachten, wie viel Aufwand oder Training ins Rudern investiert wurde. In jungen Jahren kann ein fleißiger Sportler ebenso gute Leistungen bringen wie ein „Talent“, das weniger Stunden auf dem Wasser verbringt. Das Talent erreicht allgemein mit weniger Aufwand die gleiche oder eine bessere Leistung. Alle – ob „Arbeiter“ oder Talent – müssen am Anfang die technischen Grundvoraussetzungen, die beim Rudern wichtig sind und zum Leitbild gehören, erlernen. D. h., wir versuchen, das Leitbild so früh wie möglich zu vermitteln. Wenn nämlich etwas falsch gelernt wird, wird es später außerordentlich schwierig, Fehler auszumerken.

**Wann sollte diese Entwicklung vollzogen sein?**

Mit ca. 15 bis 17 Jahren. Das ist ungefähr die Zeit, wo das Aufbautraining beendet ist und das Anschlusstraining beginnt – da muss z. B. die Technik des Skullens und Riemenruderns schon in allen Bootsklassen beherrscht werden.

**Welches zusätzliche Konditionstraining machen Ruderer?**

Ein Ruderer braucht bestimmte konditionelle Fähigkeiten, in erster Linie Ausdauer und Kraft. Wir führen ein allgemeines Krafttraining an Land durch und schulen die Ausdauer neben dem Rudern über andere Trainingsmittel. Dazu gehören Ausdauerläufe, Skilanglauf, Radfahren und Schwimmen.

**Gibt es weitere Faktoren, die bei der Entwicklung eines Leistungsruders eine Rolle spielen?**

Weitere Voraussetzungen liegen in der Persönlichkeitsstruktur des Athleten. Bildhaft kann man nach dem Motto der Jäger sagen: „Ein Jagdhund, den man zur Jagd tragen muss, wird nie das Wild fangen“. Unsere Sportlerinnen und Sportler müssen also über eine gute und stabile Motivation für das Training in unserer Sportart verfügen, wenn sie erfolgreich sein wollen. Gerade in diesem Punkt haben die Vereinstrainer eine große Verantwortung. Sie können das Training von klein auf so gestalten, dass das Ganze auch Spaß macht, und damit die Bindung zur Sportart verstärken. Weiterhin müssen die Athleten über eine ganz bestimmte „Konzentrationsausdauer“ verfügen. Ruderer trainieren in den Ausdauertrainingseinheiten zwischen 70 und 90 Minuten auf dem Wasser. Nach Möglichkeit sollten die geforderten Technikparameter und konditionellen Zielsetzungen in diesem Zeitraum konstant umgesetzt werden können.

Wenn wir über die Großboote Achter und Doppelvierer und ihre Zusammensetzung reden, dann spielt die „Teamfähigkeit“ eine wichtige Rolle. Top-Athleten verfügen auch über eine gesunde „Härte gegen sich selbst“. Selbstverständlich brauchen wir auch intelligente Ruderer, die ihre berufliche und schuli-

Athleten, die sich dem Rudersport verschreiben, müssen eine hohe Motivation mitbringen, so auch z. B. einer der starken Junioren-Doppelzweier: Stephan Krüger (ORC Rostock, vorne) und Martin Gulyas (HRV Halle)

imgo/köhn



sche Ausbildung mit den leistungssportlichen Anforderungen koordinieren können.

**(Lachen) Ich stelle mir den Ruderer mit all diesen Eigenschaften gerade so vor: Persönlichkeit, Intelligenz... – ein toller Typ!**

Wir haben ein Dilemma: Einerseits wird das sportliche Ausgangsniveau der Ruderinnen und Ruderer, die bei uns mit dem Sport anfangen, immer schlechter. Andererseits beobachten wir im Spitzenbereich eine dynamische Leistungsentwicklung, deren Ende nicht absehbar ist. Sportler, die vor 10 Jahren angefangen haben zu trainieren, hatten ganz andere Voraussetzungen als die Athleten, die jetzt anfangen. Das ist wie eine Schere zwischen Eingangsleistung und dem internationalen Anforderungsniveau, die immer weiter auseinander klafft.

Ein englischer Kollege hat mal gesagt: „Wir haben es mit einer Nintendo-Generation zu tun, die bloß noch die Hand bewegen kann“, da die Mehrzahl der Jugendlichen zu lange vor den Spielkonsolen der Computer sitzt. Das wird für den Sport und gerade den Leistungssport noch ein großes Problem. Da müssen wir uns Einiges einfallen lassen, um im Sinne des Sports die Kurve zu kriegen!

**Wie gelingt es, die Jugendlichen zum Sportfreiben zu bewegen und sie dafür zu begeistern?**

Meiner Meinung nach hat das Elternhaus einen großen Einfluss. Viele Eltern unserer Athleten haben früher auch gerudert. Diese Familien sind an den Verein gebunden und möchten ihren Kindern vergleichbare Lebenserfahrungen und -erlebnisse vermitteln. Vielfach sorgen sich Eltern aber auch um die berufliche Ausbildung ihrer Kinder bei zu starker zeitlicher Belastung durch den Sport.

**Haben Sie bei den heutigen Athleten eine verminderte Begeisterung für den Sport feststellen können?**

Unsere Klientel, die Auswahlkader für die Nationalmannschaft, sind motivierte Jugendliche. Mein Sohn meinte zu diesem Thema: „Die Jugendlichen, mit denen du zu tun hast, haben klare Ziele, die wissen, was sie wollen. Das ist nicht 'die Jugend' oder die Masse der Jugendlichen. Sie denken ganz anders und machen ganz andere Dinge“. Daher bin ich ganz froh, dass Rudern eine elitäre Sportart ist und dass die Athleten, die sich dem Rudern verschreiben, dies auch mit einer hohen Motivation tun.

**Welche Möglichkeiten haben Sie als Trainer, die jungen Sportler zu motivieren?**

Wenn Jugendliche – oder Leistungssportler ganz allgemein – Erfolg haben, bleiben sie dem Sport treu. Wir arbeiten an einem kontinuierlichen Aufbau, von der Jugend über die U23 bis in die Nationalmannschaft des Hochleistungstrainings. Erfolge in der Jugend motivieren natürlich, aber ein Junioren-Weltmeister ist wirklich nur ein Teilziel auf dem Weg nach oben. Ansonsten versuchen wir, die Motivation durch Erfolge zu verstärken; die Athleten sollen

mit Freude dabei sein. Das ist auch unsere Aufgabe als Trainer.

**Wie sehen der Zulauf im Rudern und die Entwicklung in der Jugend aus?**

Die aktuellen Entwicklungen im Rudern weisen bei der Beteiligung der 15- bis 16-Jährigen am Wettkampfsport keine rückläufigen Zahlen aus. Im Gegenteil haben wir den Eindruck, dass die Beteiligung am Wettkampfsport in dieser Altersklasse zugenommen hat. Auch der Zulauf im Kinderbereich nimmt zu. Leider haben wir nur eine begrenzte Kapazität. Diese Grenzen rühren daher, dass jeder ein Ruderboot bzw. einen Bootsplatz zum Rudern braucht. Außerdem müssen entsprechende Möglichkeiten – neben einer qualifizierten Betreuung auch Duschen und Umkleidekabinen – in den Vereinen geboten werden. Da stoßen wir fast an unsere Grenzen.

„In jungen Jahren kann ein fleißiger Sportler ebenso gute Leistungen bringen wie ein „Talent“, das weniger Stunden auf dem Wasser verbringt.“

„Ein englischer Kollege hat mal gesagt: 'Wir haben es mit einer Nintendo-Generation zu tun, die bloß noch die Hand bewegen kann' (...) Das wird für den Sport und gerade den Leistungssport noch ein großes Problem.“

„Viele Eltern unserer Athleten haben früher auch gerudert. Diese Familien sind an den Verein gebunden und möchten ihren Kindern vergleichbare Lebenserfahrungen und -erlebnisse vermitteln.“

**Sind die Athleten beim Rudern über längere Zeit in den Kadern, sprich, wachsen sie durch die Kader durch?**

Unsere Nationalmannschaften im U23- und HLT-Bereich werden durch ehemalige Mitglieder der U19-Nationalmannschaft dominiert, d. h., sie haben den DC-Kader- und C-Kader-Status durchlaufen, bevor sie sich für die nächsthöhere Nationalmannschaft qualifizieren. Für den übergroßen Teil unserer DC-CJ-Kader ist der Übergang in den nächsthöheren Kaderbereich schwierig. Sie befinden sich in einer Art Umbruchsituation. Das Abitur steht heute schon in der 12. Klasse an. Wenn sie einen guten Schulabschluss machen wollen, werden sie die sportlichen Aktivitäten reduzieren. Danach sind sie das erste Jahr in der U23 dabei und haben aufgrund der Sportförderung mehr Zeit fürs Training – oder sie gehen zur Bundeswehr. Entweder die Athleten schaffen es dann ganz nach oben in die Nationalmannschaft oder im 3. oder 4. Jahr in der U23 entscheiden sie sich aufzuhören. Das ist eine ganz natürliche Reaktion, weil man mit Rudern kein Geld verdienen und später keine Familie ernähren kann. Es sei

denn, man sitzt im Achter von Oxford oder Cambridge. Die Ruderer dort haben aufgrund ihrer Ausbildung und sportlichen Erfolge im Beruf international die besten Chancen.

**Ist das der beste Sitzplatz im Rudern, was den Lebenslauf angeht?**

Ja, für die Männer. Im weiblichen Bereich sind Plätze in den Universitätsachtern der USA günstig für die Karriere. In den USA wird das Frauen-Rudern im Rahmen der Gleichberechtigung der Sportförderung im studentischen Bereich besonders gefördert. Das führt zu Kaderverlusten in Deutschland, da die Trainer der amerikanischen Universitäten den Mitgliedern unserer weiblichen U19- und U23-Nationalmannschaften gezielt freie Ausbildung an der Hochschule, Stipendien, freie Unterkunft und Verpflegung sowie Heimflüge anbieten. Bei Erfolg der Uni-Teams werden sie zusätzlich gesponsort. Ähnliche Förderungen gibt es in Deutschland nicht. Welchen Ratschlag soll man als Trainer den Athleten bzw. den Eltern bei solchen Angeboten geben?

**Können diese Sportlerinnen noch in der Nationalmannschaft rudern?**

Man hat das versucht, aber das Ausdauerlevel der Sportlerinnen lag unter ihrer Eingangsleistung vor dem Training in den USA. An den amerikanischen Universitäten wird teilweise grundsätzlich anders trainiert, sodass die Ruderinnen das deutsche Nationalmannschaftsniveau nicht mehr erreichen. Wir orientieren auf ein ausdauerbetontes Training, während in den USA noch das Intervalltraining im Vordergrund steht.

**Wie funktioniert das Wettkampfsystem in den verschiedenen Altersklassen?**

Wir gehen davon aus, dass das Wettkampfsystem die Ausbildungsziele unterstützen soll. Deshalb gibt es im Jahresverlauf und für die unterschiedlichen Ausbildungsetappen unterschiedliche Wettkampfanforderungen. So haben z.B. die 14-Jährigen andere Wettkampfstrecken und -inhalte. Zum Jahreshöhepunkt werden ihnen eine Langstrecke, ein 1000-m-Wettkampf sowie ein Zusatzwettbewerb bestehend aus einem Test und Wettkampfinhalten anderer Sportarten abgefordert. Bei den Jahrgangsmesterschaften U19, U23 und im HLT wird in allen Bootsklassen die internationale Wettkampfdistanz durchrudert. In den Vorbereitungsperioden werden Langstrecken und Wettkämpfe aus begleitenden Sportarten durchgeführt.

**Nach welchen Kriterien besetzen Sie die Sitzplätze in den verschiedenen Booten?**

Auswahlmannschaften gibt es erst ab dem Juniorenbereich. Im Anschlusstraining der U19 gibt es drei Regionalgruppen, die so zusammengesetzt sind, dass sie auf die gleiche Anzahl an Trainierenden zugreifen können. Für diese Regionalboote gibt es Sichtungslerngänge. Die Sichtungsen finden im Herbst und im Frühjahr statt. Dort wird über die Besetzung der regionalen Mannschaftsboote entschieden.



INFO

„Der deutsche Nachwuchssport in der Krise?!“ aus Ruderersicht

1. Der Deutsche Ruderverband (DRV) bestimmt seit 1991 auf der Grundlage der Umsetzung seiner „Trainingsmethodischen Grundkonzeption“ mit seinen drei Nationalmannschaften (U19, U23, Senioren [Hochleistungstraining]) bei den jeweiligen Zielwettkämpfen das internationale Spitzenniveau (1. Platz Nationenwertung, Bestleistung Punktwertung).

Spitzenleistungen bei den Weltmeisterschaften im Nachwuchsbereich bildeten dabei die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Abschneiden im Hochleistungstraining. 90 Prozent der Athleten der Olympiamannschaft von 2004 waren Mitglieder der erfolgreichen Junior-Nationalmannschaften. Alle Medaillengewinner 2004 und 2000 waren auch schon in der U19-Nationalmannschaft erfolgreich.

2. Für den Zeitraum bis 2008 und darüber hinaus wird mit einer weiteren dynamischen internationalen Leistungsentwicklung gerechnet. Bei Beibehaltung des langjährigen Entwicklungstrends wird für den Olympiazzeitraum 2005 bis 2008 und darüber hinaus eine Fahrzeitreduzierung von 0,5 bis 2,5 Prozent (je nach Bootsklasse) prognostiziert. Gleichzeitig verschlechtert sich das Leistungsniveau der Trainingsanfänger in Deutschland deutlich. Objektiv wird damit die Heranführung junger deutscher Athleten an die Weltspitze erschwert. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, eine Trainingskonzeption zu erarbeiten, die, ausgehend von den Anforderungen im Hochleistungstraining, ein Nachwuchstraining entwirft, das über eine systematische Förderung der Talente hinaus Leistungsvoraussetzungen für den prognostizierten Olympiasieger 2008 bzw. 2012 entwickelt und eine erfolgreiche Teilnahme der Nachwuchssportler bei ihren internationalen Wettkampfhöhepunkten (U19- bis U23-Weltmeisterschaft) garantiert.

3. Die Realisierung dieser Aufgabenstellung wird durch äußere und innere Faktoren beeinflusst.

Äußere Faktoren sind:

- die demografische Entwicklung in Deutschland,
- Bewegungsdefizite der Kinder und Jugendlichen aufgrund des veränderten Freizeitverhaltens und eines nicht ausreichenden Sportunterrichts an den Schulen,
- Probleme eines Teils der Eltern unserer Talente bei der Finanzierung des Sports,
- Ablehnung des dem Leistungssport zugrunde liegenden Konkurrenzgedankens in großen Teilen der Gesellschaft.

Innere Faktoren sind:

- Strukturierung und Fördersysteme des Leistungssports,

- Ausrichtung und Inhalte der Leistungssportkonzeptionen der Spitzenfachverbände,
- Einbindung der Wissenschaft und Forschung in die Leistungssportkonzeptionen,
- Art und Weise der Zusammenarbeit der für den Leistungssport verantwortlichen Institutionen (DSB-Spitzenfachverband – Landesverband – Verein),
- Möglichkeiten und Grenzen der dualen Karriereplanung,
- Anzahl und Qualifikation der Betreuer und Trainer,
- finanzielle Absicherung.

4. Die Entwicklung im Deutschen Ruderverband wird in Zukunft zunehmend von den äußeren Faktoren negativ beeinflusst werden. Eine Einflussnahme aus Sicht des Spitzenfachverbandes auf diese Faktoren ist nicht bzw. nur begrenzt möglich. Beeinflussbar sind dagegen die inneren Faktoren.

5. Unter dem Aspekt der schnelleren Heranführung von Nachwuchsathleten sollten folgende Vorschläge überdacht werden:

- Umwandlung des derzeitigen „Fördersystems“ in ein echtes Talentfördersystem, da das zur Zeit gültige System ein Belohnungssystem ist.

- Beibehaltung des systematischen und langfristigen Leistungsaufbaus über die Etappen des Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstrainings. Er sichert auf großer Breite die angestrebte Leistungsentwicklung. Ein Verlassen der Systematik führt zu Leistungseinengungen. Die im deutschen Sport beobachtete Verschiebung des Höchstleistungsalters in vielen Sportarten nach hinten ist nicht auf biologische Gründe zurückzuführen, sondern auf gesellschaftspolitische. Aus ökonomischen Gründen ist es viel günstiger, wenn mehr Sportler schneller in das Hochleistungstraining vorstoßen würden. Ausgehend von den bisherigen Erfahrungen, ist deshalb ein möglichst schneller Übergang aus der U19-Nationalmannschaft in das Hochleistungstraining anzustreben. Für die Motivation und das weitere leistungssportliche Training bilden dabei Erfolge in der U19-Nationalmannschaft eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg im Hochleistungsbe- reich.

- Leistung wird durch Training beeinflusst. Die schnellere Heranführung von Nachwuchsathleten an Spitzenleistungen kann nur über höhere Trainingsbelastungen realisiert werden. Der dazu notwendige Trainingszeitaufwand sollte sich auch an der internationalen Konkurrenz orientieren, die in der Regel einen höheren zeitlichen Aufwand im Vergleich zu uns betreibt. In Deutschland wird versucht, mit einem so genannten „intelligenten Training“ und einem geringen Trainingszeit-

aufwand utopische Zielstellungen zu realisieren. Im internationalen Vergleich führt das langfristig zum Verlust unserer führenden Position (U19 bis HLT) und zu Frustrationen bei den Sportlerinnen und Sportlern, wenn sie ihre Defizite im Leistungsvergleich bei internationalen Meisterschaften feststellen.

- Im Deutschen Ruderverband rekrutieren sich die erfolgreichen Nationalmannschaften aus Sportlerinnen und Sportlern, die sich langfristig über das Aufbau-, Anschluss- und z. T. Grundlagentraining im Rudern auf den Einsatz in den Nationalmannschaften des DRV vorbereitet haben. Vielfach wurde vor Beginn des Rudertrainings in der Altersklasse 12-15 auch in anderen Sportarten (Schwimmen, Spisportarten, Leichtathletik u. a.) geübt. Der Anteil an „Schrägumsteigern“ im Anschluss- und Hochleistungstraining ist extrem gering.

Für den Deutschen Ruderverband ist deshalb die weitere Optimierung der langfristigen Vorbereitung unserer Athleten auf der Grundlage der Umsetzung der inhaltlichen Vorgaben der Grundkonzeption von besonderer Bedeutung. Die diskutierte Förderung von „Schrägumsteigern“ unter dem Aspekt der „Reifezeit“ kann deshalb nur als Ergänzung, nicht aber als Hauptweg für die Entwicklung von Spitzenleistungen gesehen werden.

- Die Unterstützung talentierter Sportler bei der schulischen bzw. beruflichen Ausbildung bzw. beim Studienbeginn an Universitäten und Hochschulen muss verbessert werden. Zur Zeit trainieren an Hochschulen und Universitäten der USA ca. 20 Ruderinnen, die aufgrund unserer Förderung und den daraus resultierenden Erfolgen bei den Junioren-Weltmeisterschaften in den USA kostenfrei studieren, hohe Stipendien erhalten und dafür in den Universitätsmannschaften starten. Damit stehen sie uns im Hochleistungstraining nicht mehr zur Verfügung.

Dr. Dieter Altenburg

Im Ergebnis der Meisterschaft werden dann die namentlichen Nominierungen für die Nationalmannschaft ausgesprochen. Die Großbootklassen werden am Beginn der Vorbereitung auf die Junioren-Weltmeisterschaften im Ergebnis von Tests und Überprüfungen aus dem vorgenannten Kaderkreis besetzt.

## Wird diese Überprüfung mittels Messbooten gemacht?

Bei den Sichtungslehrgängen und bei der Nationalmannschaftsbildung werden auch Messboote eingesetzt. Die Kleinbootüberprüfungen sind normale Wettkämpfe, bei denen im Einer oder Zweier-ohne gerudert wird. Das ist im Spitzenbereich ebenso.

## Damit steht die individuelle Leistungsfähigkeit im Nachwuchsbereich im Vordergrund?

Im Unterschied zum Spitzenbereich, wo die Bootsklassen aufgrund ihrer Medaillen Chancen besetzt werden, setzt man im Nachwuchsbereich auf die vorrangige Entwicklung. Die individuell stärksten Athleten werde im Kleinboot eingesetzt. Danach werden die Mittelbootklassen besetzt und zuletzt die Großboote formiert.

## Nun zu den Trainingsinhalten. In einem Bericht haben Sie geschrieben, dass Sie Stressresistenz, Belastungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen trainieren – wie machen Sie das?

Wir haben früher Mannschaftsbildungen durchgeführt, bei denen wir zusätzlich zu den benötigten Sportlern weitere vier Ruderer eingeladen haben. Nachdem wir alle durchgetestet hatten, wurden die vier schlechtesten Athleten nach Hause geschickt. Diese Vorgehensweise bedeutet Stress für alle Sportler, da sie von allen eine extreme Ausbelastung forderte. Von den erfolgreichen Athleten wurde deshalb vielfach die Mannschaftsbildung im Vergleich zu den Junioren-Weltmeisterschaften als härter eingeschätzt. Die Sportler konnten bei diesem Vorgehen besser mit den ungewohnten Bedingungen der Weltmeisterschaften umgehen, da sie sich unter schwierigeren Bedingungen für die Mannschaft qualifiziert hatten. Aufgrund von Beschwerden einiger Trainer, die das Ganze als zu hart für die nicht-qualifizierten Athleten einschätzten, wurde das System verändert. Jetzt laden wir exakt die Anzahl an Leuten ein, die wir für die Mannschaft benötigen, und entscheiden aufgrund der Tests, wer in welchem Boot sitzt und wer in die Ersatzposition geht. Damit haben wir zwar eine stressfreiere Auswahl, aber dafür zum Teil Probleme bei der Bewältigung der Anforderungen der Junioren-Weltmeisterschaften durch unsere Athleten.

## Können Sie uns noch Beispiele geben, wie Sie Stress im Training produzieren?

Da wir im Training keinen Gegner haben, setzen wir z. B. das Sparring-Training ein, um auch im submaximalen Bereich bestimmte Elemente des Wettkampfs mit Gegnern zu schulen. In der Wettkampfvorbereitung werden so ge-

nannte Relationsrennen gefahren. Beim Start aller Bootsklassen startet der Achter als Letzter, muss aber alle anderen Bootsklassen überholen und als Erster ins Ziel gehen oder zumindest die anderen Boote einholen. Ideal wäre, wenn alle gleichzeitig ins Ziel kommen. Wer im Wettkampf gut sein will, muss auch lernen, „in den Tunnel reinzufahren“, d. h., sich so zu belasten, bis ihm schwarz vor Augen wird. Das muss man lernen. Die Athleten werden dabei hart gegen sich selbst, und die Stressresistenz wird geschult.

## Welche ruderspezifischen Dinge muss man noch trainieren?

Beim Rudern muss man mit sich verändernden Bedingungen rechnen – z.B. Schiebe- oder Gegenwind – und sich darauf vorbereiten. Eine

„Erfolge in der Jugend motivieren natürlich, aber ein Junioren-Weltmeister ist wirklich nur ein Teilziel auf dem Weg nach oben.“

„Das führt zu Kaderverlusten in Deutschland, da die Trainer der amerikanischen Universitäten den Mitgliedern unserer weiblichen U19- und U23-Nationalmannschaften gezielt freie Ausbildung an der Hochschule, Stipendien, freie Unterkunft und Verpflegung sowie Heimflüge anbieten.“

„Wer im Wettkampf gut sein will, muss auch lernen, „in den Tunnel reinzufahren“, d. h., sich so zu belasten, bis ihm schwarz vor Augen wird.“

Trainingsvariante besteht in der bewussten Nutzung widriger äußerer Bedingungen, wie z.B. das Training auch bei Wellen. Für Ruderer ist deshalb die Entwicklung der „Anpassungsfähigkeit“ von besonderer Bedeutung, da sie unter Freiwasserbedingungen auf sich verändernde Situationen schnell reagieren müssen. Gerade als Freiwassersportart haben wir Strecken mit Wellen und unterschiedlichen Bedingungen, an die man sich anpassen muss.

## Sie sprachen am Anfang von Partnern – mit wem arbeiten Sie im Bereich Sportpsychologie zusammen?

Wir arbeiten im DRV auf diesem Gebiet mit PD Dr. Michael Kellmann von der Ruhr-Universität Bochum zusammen. Das Ziel der Zusammenarbeit besteht in der Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien und Handlungsmustern zur Selbstregulation der Athleten. Speziell mit den jungen Sportlern trainieren wir Entspannungstechniken, die sie auch vor dem Wettkampf einsetzen können. Über einen von Dr. Kellmann entwickelten Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Athleten erhalten wir relativ kurzfristig Informationen über die Belastungsverträglichkeit und Veränderungen im sozialen Umfeld der Athleten, die die Leistungs-

entwicklung beeinflussen können. Damit kann das Training noch individueller gestaltet werden.

## Ich habe den Eindruck, dass Sie nicht nur einer der erfolgreichsten Verbände im DSB sind, sondern auch ein sehr ausgewogenes Verhältnis von Nachwuchsleistungs- und Spitzensport besitzen.

Der Deutsche Ruderverband ist weltweit der einzige Verband, der in allen Bootsklassen bei den jeweiligen Weltmeisterschaften startet. In der Regel qualifizieren sich fast alle Bootsklassen für die Finalrennen. Das zeigt, dass wir als Verband über eine große Leistungsbreite verfügen und dass sich daraus entsprechende Spitzenleistungen entwickeln lassen. Grundsätzlich stimmt damit unser Trainings- und Wettkampfsystem. Andere Ruderverbände konzentrieren alles auf zwei oder drei Top-Bootsklassen und sind nicht in der Lage, weitere leistungsstarke Boote zu formieren. Wir wollen beides: Mit unseren großen leistungsstarken Kadergruppen alle Bootsklassen besetzen und in ausgewählten Bootsklassen Spitzenleistungen erreichen.

## Die Nachwuchsarbeit und die Erfolge stimmen durchaus optimistisch. Wird das Ruderaushängeschild – der Achter – für Peking 2008 aus den Reihen des Nachwuchses besetzt werden?

Im Aktivenbereich haben wir ein Riesenpotenzial und aus dem sehr gut strukturierten U23-Bereich drängen viele Athleten darauf, den Sprung nach ganz oben zu schaffen. Ich gehe davon aus, dass einige aus dem U23-Bereich eine Chance bekommen werden und sich für die National- oder Olympiamannschaft qualifizieren können.

Bei den Juniorinnen haben wir einen starken Doppelvierer, der in diesem Jahr wie schon 2004 die Goldmedaille gewonnen hat. Auch die Goldmedaillengewinnerinnen aus dem Juniorinnen-Achter haben eine Chance, sich langfristig für Peking anzubieten.

Bei der momentanen Entwicklung im DRV, speziell im Nachwuchsbereich, blicke ich mit viel Zuversicht in die Zukunft.

\*

## 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

## Bisher erschienen

Im Rahmen dieser Beitragsserie sind bereits folgende Interviews erschienen:

- Helmut Hampl, Heimtrainer des Tischtennispielers Timo Boll (Isp 2/05, S. 38-43)
- Josef Capousek, ehem. Cheftrainer im Deutschen Kanu-Verband (Isp 3/05, S. 13-17)
- Herbert Czingon, Bundestrainer Stabhochsprung Frauen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (Isp 4/05, S. 17-20)
- Heiner Brand, Bundestrainer Herren des Deutschen Handballbundes (Isp 5/05, S. 22-25)