

Eva Pfaff

„Was meinen Beruf im Kern ausmacht: im richtigen Moment die passenden Anforderungen an den Athleten stellen!“

Interview mit Herbert Czingon, Bundestrainer Stabhochsprung Frauen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV)

Sie sind seit dem Jahr 1998 Disziplintrainer Stabhochsprung Frauen. Welche Stationen haben Sie im DLV durchlaufen?

Ich war zehn Jahre lang Leiter der DLV-Trainerschule und habe dort die Traineraus- und -fortbildung für den DLV koordiniert. Dabei entwickelte ich zusammen mit meinen Kollegen Rahmentrainingspläne. In dieser Zeit konnte ich über die Theorie des Stabhochsprungs reflektieren und habe immer nur wenige Athleten betreut. Seit 1998 bin ich zunehmend in die Praxis zurückgekehrt und arbeite nun ausschließlich als Trainer. Ich betreue eine Trainingsgruppe mit fünf Spitzen- und sieben Nachwuchsathletinnen und Athleten, mit denen ich täglich zusammenarbeiten kann.

Können Sie uns Ihre Reflexionen zur Praxis näher beschreiben – zu welchen Ergebnissen sind Sie dabei gekommen?

Zum einen war ich in der Lage, meine langjährigen Erfahrungen aus der Praxis aufzuarbeiten. Diese Erfahrungen als Trainer häufen sich mit den Jahren weiter auf, können aber oft nicht vertieft oder ausgewertet werden. In der Zeit der Reflexion konnte ich dieses praktische Wissen mit dem neuesten (theoretischen) Background anreichern und mit internationalen Experten diskutieren. Und dann war es schon sehr gut, wieder in die Praxis zurückzugehen – und nicht ganz erfolglos. Ich denke, heute können wir – vor allem meine Athletinnen und Athleten – von dieser Zeit profitieren. Denn durch die Kombination von Theorie und Praxis nehme ich beide Ebenen des Leistungsentwicklungsprozesses und des Trainings wahr und kann viel Input geben.

Wie würden Sie die Sportart Stabhochsprung beschreiben und welche Komponenten spielen eine Rolle?

Stabhochsprung ist zunächst ein leichtathletischer Sprung, eigentlich ganz ähnlich wie der Weit- oder Dreisprung. Bei diesen Disziplinen spielt die Anlaufgeschwindigkeit eine ganz wichtige Rolle, denn sie schafft das Energiepotenzial, mit dem man bestimmte Weiten (oder Höhen) erreichen kann. Das Energiepotenzial



Eine typische Trainingssituation bei der Arbeit mit dem Stabhochsprung-Nachwuchs: Hilfestellung in der wichtigen Phase der Umsetzung der Anlaufgeschwindigkeit in die Stabbiiegung.

Eingegangen: 8.6.2005

wird beim Absprung zusammen mit dem Sprungbein – wie beim Hoch- oder Weitsprung – mit Hilfe des Stabs umgeformt. Der Stabhochsprung ist eine sehr komplexe Disziplin, bei der die Entwicklung des gesamten Körpers wichtig ist – das reicht von der Ausdauer, der Kraft über die Schnelligkeit bis hin zu turnerischen Elementen.

Welchen Anteil haben dabei das Schnelligkeits- und Lauftraining?

Schnelligkeits- und Lauftraining haben einen höheren Anteil, weil sie koordinativ gesehen eine Grundlage des Sprungs sind. Laufen und Sprinten stellen die Basis des Ganzen dar, eine Prozentzahl anzugeben, ist jedoch schwierig – bestimmt zwischen einem Viertel und der Hälfte –, denn es gibt Unterschiede je nach Athlet und Trainingsetappe.

Sie hatten turnerische Elemente genannt – ist Turnen auch ein Bestandteil des Stabhochsprungtrainings?

Stabhochspringer turnen auch sehr viel. Turnen ist eine der drei Säulen, auf denen sich die Stabhochsprungstechnik und -leistung entwickelt. Neben den stabhochsprungspezifischen Trainingsformen – also Laufen, bzw. die Ausbildung von Lauftempo und Schnelligkeit, dem Training der Sprungkoordination und Sprungkraft – steht die Entwicklung turnerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Vordergrund.

Wie viel Turner ist ein Stabhochspringer und wie viel turnerisches Training braucht ein Athlet?

Im Turnen steht das Akrobatische im Mittelpunkt, d. h., die Komplexität und die Schwierigkeit der Bewegung wird maximiert, während beim Stabhochsprung die Flughöhe maximiert wird. Das Akrobatische ist dann Mittel zum Zweck.

Pro Woche gibt es immer ganzjährig mindestens eine bis zwei Trainingseinheiten, in denen wir nur turnen oder turnerisch im Training arbeiten. Das ist ein ziemlich großer Anteil bei acht bis zehn Trainingseinheiten pro Woche. Für das Verständnis der Wichtigkeit des Turnens muss man wissen, dass erst die optimale Vorbereitung der Arbeit am Stab durch Turnen eine weitgehende Nutzung der Anlaufgeschwindigkeit und des Absprungimpulses ermöglicht. Ein Springer, der sich im Sturzhang nicht genauso wohl fühlt und handlungsfähig ist wie im Anlauf, wird im Anlauf bereits mit „angezogener Handbremse“ arbeiten müssen, um sich nicht selbst am Stab „in Verlegenheit“ zu bringen.

Wenn man nun alle Komponenten Ihrer Disziplin kombiniert, wie würde man dann ein Talent für den Stabhochsprung beschreiben oder gar finden?

Mit dem Begriff Talent bin ich immer ein bisschen vorsichtig; denn das wichtigste Talent ist das Talent, hart arbeiten zu können. Im Prinzip werden wir aus zwei Richtungen bedient. Einerseits die Leichtathletiktypen, die Sprint-Sprung-Voraussetzungen mitbringen und sich

das Turnerische erarbeiten müssen. Und dann gibt es den umgekehrten Fall, Leute, die vom Turnen kommen. Vor allem bei den Frauen gibt es Quereinsteigerinnen, die vom Kunstturnen kommen. Sie bringen das Akrobatische mit, haben ein super Last-Kraft-Verhältnis, können aber zunächst – im leichtathletischen Sinn – nicht gut laufen.

Und wie sehen der Zulauf im Stabhochsprung und die Situation an der Basis aus?

Der Zulauf ist gut. Wir sind nicht in der Situation, dass wir uns beklagen müssten. Ganz im Gegenteil, speziell bei den Frauen haben wir in den letzten Jahren bei den Juniorenmeisterschaften nur erste und zweite Plätze belegt,

„Weitere wesentliche Elemente – ohne die es nicht geht – ist eine gewisse Risikobereitschaft, die Bereitschaft, sich in ungewöhnliche Positionen zu begeben, und der Mut dazu, die Grenzen seiner Möglichkeiten auszuloten.“

„Insgesamt bleibt in Deutschland eine Größenordnung von 30 bis 40 Vereinen, die sich gezielt dem Stabhochsprung widmen und wo der Trainer die Zeit und viel Know-how hat, um erfolgreich arbeiten zu können.“

„... im Gegensatz dazu die USA ..., dort wird an 18.000 High-Schools Leichtathletik als Wettkampfsport betrieben. Da die Leichtathletik dort als Mannschaftssportart integriert ist, muss es also auch an 18.000 Orten Stabhochspringer und -springerinnen geben, die ab einem Alter von 15 bis 16 Jahren ausgebildet werden.“

d. h. die maximale Ausbeute an Medaillen erreicht. Und in der weiteren Zukunft wird es hoffentlich erst einmal so bleiben.

Wir haben aber das Problem, dass der Stabhochsprung sehr aufwändig ist. Die Stäbe und die Anlagen kosten sehr viel Geld. Die Trainer müssen sich Zeit nehmen, können nicht so viele Leute betreuen, wie das vielleicht beim Laufen möglich ist. Die Trainer müssen mit jedem Athleten individuell sprechen, damit er seine Bewegung verbessern kann. Das ist betreuungs- und kostenintensiv.

Was können Sie über die Nachwuchssituation und die Zukunft der Disziplin Stabhochsprung in Deutschland berichten?

Ich habe in den letzten zehn Jahre durch eine Untersuchung herausgefunden, dass es in Deutschland nur ca. 100 Vereine gibt, die sich mit unserer Disziplin auseinandersetzen. Und davon interessieren sich die meisten für den Mehrkampf. Insgesamt bleibt in Deutschland

eine Größenordnung von 30 bis 40 Vereinen, die sich gezielt dem Stabhochsprung widmen und wo der Trainer die Zeit und viel Know-how hat, um erfolgreich arbeiten zu können. Das sind nicht viele Vereine, und es macht mir schon ein bisschen Sorge, weil nur ein großes Reservoir die Sicherheit bietet, dass neue Leute nachwachsen.

Wenn man im Gegensatz dazu die USA sieht, dort wird an 18.000 High-Schools Leichtathletik als Wettkampfsport betrieben. Da die Leichtathletik dort als Mannschaftssportart integriert ist, muss es also auch an 18.000 Orten Stabhochspringer und -springerinnen geben, die ab einem Alter von 15 bis 16 Jahren ausgebildet werden.

Kann man als angehender Stabhochspringer in ein Geschäft gehen und einen Stab kaufen?

Man kann einen Stab bestellen, aber es dauert in der Regel Wochen, bis man vielleicht einen bekommt, und es hängt auch ein wenig davon ab, welchen Stab man braucht. Es gibt Stäbe für Anfänger, Fortgeschrittene und Spitzensportler. Ein Sportler, der mit 13 bis 14 Jahren in die Leichtathletik einsteigt und mit ca. 24 Jahren seinen Leistungshöhepunkt erlebt, benutzt auf dem Weg dorthin 40 Stäbe. Diese Anzahl an Stäben resultiert aus seiner eigenen technischen und athletischen Entwicklung und der Spezifität eines jeden Stabes.

Ein Stab ist nichts anderes als eine Feder und jeder hat eine Kennung, d. h. eine bestimmte Länge und eine bestimmte Härte. Schon im Training brauchen die Athleten unter Umständen zwei bis drei verschiedene Stäbe: Am Anfang zum Aufwärmen, wenn sie noch nicht so fit sind. Wenn sie warmgelaufen und so richtig auf Hochtouren sind, benötigen sie einen etwas härteren Stab. Und am Ende des Trainings, wenn die Latte ganz hoch ist, vielleicht nochmal einen härteren.

Wie sieht es mit der Verfügbarkeit und Haltbarkeit der Stäbe aus?

Das Material muss man natürlich zur Verfügung haben. Stäbe gibt es nicht überall, und einer kostet zwischen 500 und 700 Euro, was schon viel ist. Interessant ist die Anzahl an Stäben, die pro Jahr größtenteils in den USA hergestellt werden. Von der Jahresproduktion von 30.000 Stäben werden allein 20.000 in den USA verkauft. Der Rest geht dann in alle Welt. Das Gute ist, dass der Stab sich durch die Nutzung nicht verbraucht. In der Phase nach den ersten 10 bis 15 Sprüngen wird er ein klein wenig weicher, aber dann ist er für mehrere tausend Sprünge fast ohne Mängel. Das Material hält schon 'ewig'. Lediglich Transportschäden können Stäbe ernsthaft in Mitleidenschaft ziehen, und das geschieht leider immer wieder.

Kann ein Athlet seine Stäbe mit dem PKW transportieren?

Der PKW-Transport geht ja noch, da benutzt man einen Dachträger. Aber wenn man eine Flugreise macht, dann erfordert das mittlerweile einen enormen logistischen Aufwand, nur um

herauszufinden, welche Fluglinie überhaupt noch Stäbe mitnimmt. Das ist ein schwieriges Thema, und es wird immer schwieriger. Dazu eine Geschichte: Beim letztjährigen Europacup in Florenz war ich selbst als Betreuer nicht vorgesehen. Eine Athletin war mit ihrem Betreuer dorthin geflogen, aber die Lufthansa hatte die Stäbe nicht mitgenommen. Die lagen noch in Frankfurt am Flughafen. Bei der Ankunft in Florenz haben sie es dann bemerkt. Am Freitag um 15.00 Uhr – am nächsten Tag sollte der Wettkampf sein – bekam ich den Hilfe-Anruf. Ich musste zum Flughafen fahren, die Stäbe holen, auf's Autodach binden und 1079 km nach Florenz fahren.

Wir haben die Schwierigkeiten mit den Stäben besprochen. Jetzt ein paar Fragen zum Umgang mit dem Gerät. Wie schwer ist denn so ein Stab?

Der ist nicht schwer: er wiegt weniger als 2 Kilogramm. Aber wenn es windig ist, wirkt der lange Stab wie ein riesiges Segel. Der Luftwiderstand ist enorm, gerade bei stürmischen Bedingungen. Das kann hinderlich sein, aber das Gewicht des Stabes ist nicht der erschwere Faktor.

Nach dem Anlauf folgt der Einstich in den Kasten. Beim Stabhochsprung wirken viele Kräfte – können Sie uns darüber etwas erzählen?

Das Besondere ist die hohe Anlaufgeschwindigkeit – bei den Männern so an die zehn und bei den Frauen neun Meter pro Sekunde –, die beim Einstich in den Kasten abrupt abgebremst wird. Der Stab biegt sich zwar sehr schnell, aber trotzdem entstehen in dieser Phase sehr starke Abbremskräfte, die auf die Arme, den Schultergürtel und die Wirbelsäule, d. h. auf den gesamten Körper, wirken. Diese Kräfte sollen in einer möglichst physiologischen Form abgefangen werden. Aber sie sollen nicht nur abgefangen oder abgedämpft werden, sondern die Kräfte dienen auch als Vorspannung für die nächste Bewegung. Wir sprechen nach dem Absprung von der so genannten C-Position, wo die Hüfte nach vorne getrieben wird, während die Schulter stehen und das Sprungbein zurück bleibt. Dabei wird mit der Verformung des Körpers und des Stabes Energie für den weiteren Sprungabschnitt umverteilt. Diese hilft dann bei der Aufrollbewegung, dem turnerischen Abschnitt des Stabhochsprungs, mit.

Kann man die Kräfte messen – das Wievielfache des Körpergewichts wird beim Stabhochsprung bewältigt?

Beim Abbremsen kommt es zu einer Belastung der Schultern, die dem Zehnfachen des Körpergewichts entspricht. Genauere Messungen mit höherer zeitlicher Auflösung zeigen, dass es bei der Bewegung zu noch höheren Spitzenbelastungen kommt. Im Stabhochsprung treten große Belastungen von Schultern, Wirbelsäule und dem ganzen Rücken auf. Die Kräfte oder Beanspruchungen stellen ein erhebliches Risiko oder gar eine Gefahr dar, die wir durch entspre-

chende stabilisierende Vorbereitungen minimieren.

Durch eine elastische Verformung im Körper und im Stab bin ich in der Lage, Kräfte zu speichern, die sich später nutzen lassen, wenn sie im Aufschwung gebraucht werden. Das ist ein ganz wichtiges Prinzip im Stabhochsprung, das im Sprungverlauf mehrfach zur Anwendung kommt.

Wir sprechen von Energie sammeln und umsetzen. Wenn ich die Energie loslasse, kommt dann 'der Kick'?

Der Springer nimmt die Energie zunächst wahr, wenn sich Körper und Stab verformen. Mit dem Ansteigen in den Sprung wird die Anlaufenergie „verbraucht“ und teilweise in die Körperspan-

„Der Kick kommt, wenn die Biegung des Stabes aufgelöst und der Athlet vom Stab wie ein Pfeil von einem Bogen abgeschossen wird.“

„Eine Hochform ist nicht stabil und lässt sich nicht über viele Wochen oder Monate hinweg konservieren.“

„Für mich ist der Athlet erst einmal Chef im Ring. Er muss wissen, wo es lang geht, denn am Ende muss er das Problem alleine lösen können bzw. im Stabhochsprung die Latte selbstständig überqueren.“

„Das ist das, was meinen Beruf im Kern ausmacht: Im richtigen Moment die passenden Anforderungen an den einzelnen Athleten stellen.“

nung und die Biegung des Stabes investiert. Damit erreicht der Athlet eine bestimmte Höhe. Danach kommt die elastisch gespeicherte Energie aus dem Körper und dem Stab zum Tragen. Der Athlet fängt wieder an zu beschleunigen – und das ist der Kick. Der Kick kommt, wenn die Biegung des Stabes aufgelöst und der Athlet vom Stab wie ein Pfeil von einem Bogen abgeschossen wird. Der Springer spannt den Bogen spannt und wird dann aus dem gespannten Bogen abgeschossen. Das ist der besondere Reiz des Stabhochsprungs, der die Leute fasziniert. Unsere Disziplin erfordert einen besonderen Typus. Stabhochspringer müssen nicht nur körperlich fit sein, sie müssen die ungewöhnlichen, risikobehafteten Bewegungselemente virtuos immer neu ausführen können.

Die Disziplin Stabhochsprung Frauen ist noch relativ jung. Welche Unterschiede gibt es zwischen dem männlichen und dem weiblichen Stabhochsprung?

Das Training unterscheidet sich in einigen Aspekten. Das betrifft nicht die Technik des Stabhochsprungs. Die technischen, biomechanischen Gesichtspunkte sind gleich. Es gibt kei-

ne geschlechtsspezifischen Maßstäbe oder Kriterien, wie Mann oder Frau anlaufen und springen sollen. Aber die Physiologie ist unterschiedlich, und ein Training wirkt anders auf einen Frauen- als auf einen Männerkörper.

Wenn Frauen in gleicher Weise trainieren wie Männer, dann entwickeln sie sich nur wenig, und wenn Männer so trainieren wie erfolgreiche Frauen, dann überlasten sie sich schnell. Das gilt für die einzelnen Trainingskomponenten, im Speziellen für das Krafttraining. Frauen, die ein hohes Kraftniveau erreichen wollen, müssen anscheinend härter und in der Regel mehr trainieren. Wenn Männer so viel Krafttraining machen würden, wie Frauen brauchen, um diese Kraft zu entwickeln, dann erreichen sie schnell einen Übertrainingszustand. Sie haben dann „zu viel Kraft“, und das wirkt sich einerseits negativ auf Sehnen, Bänder und Gelenke andererseits aber auch auf die Koordination und Feinsteuerung der Technik aus.

Das gilt für den Stabhochsprung – wie ist das bei anderen Disziplinen?

Ich könnte mir vorstellen, dass diese Erkenntnis auch in anderen Disziplinen der Leichtathletik wichtig sein könnte, speziell in den Sprungdisziplinen und im Mehrkampf. Frauen sind meiner Meinung nach – was die Maximalkraft angeht – häufig zu wenig entwickelt. Deshalb kooperieren wir in diesem Bereich mit Gewichthebertreibern, die sich in diesem Punkt sehr gut auskennen und spezielle Erfahrungen haben. Wir wollen unsere Arbeit stetig verbessern und den Athletinnen immer wieder neue und bessere Trainingsprogramme an die Hand geben.

Benutzen Sie für Ihre Trainings- und Wettkampfplanung die im Internet publizierten Rahmentrainingspläne, oder wie gehen Sie vor?

Für den Hochleistungsbereich versuchen wir Strukturen zu entwickeln, die umsetzbar sind und sich reproduzieren lassen. Sehr gute Erfahrungen haben wir mit dem Versuch gemacht, den Mikrozyklus auf drei Tage zu beschränken. In einer Trainingswoche werden so zwei Mikrozyklen untergebracht. Darin werden alle wesentlichen Inhalte eines Mesozyklus berücksichtigt und zielgerichtet in der richtigen Reihenfolge entwickelt. Auf diesem Weg erreichen wir eine hohe Trainingsfrequenz und arbeiten kontinuierlich an allen entscheidenden Leistungsfaktoren. Auf der anderen Seite können wir mit dieser Struktur Überbelastungen vermeiden, weil in die Mikrozyklen auch Regenerationszeiten eingearbeitet sind. Selbst Unterbrechungen des Trainings – z.B. durch Krankheit oder Verletzungen – beeinträchtigen den Leistungsaufbau weniger.

Was sagen Sie zu der klassischen Periodisierung der Trainingswissenschaft – wenden Sie diese Vorgaben eines gezielten Trainingsaufbaus heute noch an?

Das klassische Periodisierungsschema ist nur noch bedingt einsetzbar. Eine Hochform ist

nicht stabil und lässt sich nicht über viele Wochen oder Monate hinweg konservieren. Sie muss aufgebaut werden, hat ihre Blüte über wenige Wochen und muss danach zerstört werden. Anschließend kommt es zu einem Neuaufbau mit besseren Voraussetzungen.

Wir brauchen im Moment etwa 12 bis 18 Wochen, um eine Hochform zu entwickeln. Dafür verwenden wir Mesozyklen, die 3 bis 4 Wochen lang sind und immer wieder von Regenerationszyklen oder von Regenerationszeiten von drei bis vier Tagen oder manchmal einer ganzen Woche unterbrochen werden. In dieser Zeit entwickeln wir die einzelnen Voraussetzungen Stufe für Stufe – von der Ausdauerbelastung bis zum technischen Bereich. Dort arbeiten wir anfangs mit einer sehr stark zerlegten Bewegung, bei der einzelne Teile trainiert werden. Dann folgt die komplexere, dynamischere Form der Bewegungsausführung, die wiederum im Training größere Regenerationszeiträume erfordert.

Hängen diese Anpassungen des Trainingsaufbaus mit den vermehrten Anforderungen des Wettkampfkalenders zusammen?

Es hängt auch mit dem Wettkampfkalender zusammen. Die wenigen Startplätze der großen internationalen Meetings sind sehr schnell ausgebucht. Im Stabhochsprung Frauen gibt es auf der Welt vielleicht 20 bis 25 Springerinnen, die gefragt sind; und wenn man eine Chance hat, teilzunehmen, nutzt man sie. Die Teilnahme an den großen internationalen Meetings wird als Vorbereitung auf den Jahreshöhepunkt – d.h. Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele – eingepplant.

Was halten Sie von zusätzlichen Betreuungsmaßnahmen? Mit welchen Bereichen kooperieren Sie?

Ich bin ein großer Verfechter der Netzwerk-systematik, sowohl innerhalb unserer Sportart als auch darüber hinaus. Im Bereich des Krafttrainings berät uns der LSB-Trainer Günter Weller. Sein Wissen zu Gewichthebertechniken und zum Training mit Langhanteln können wir für die Maximalkraftentwicklung gut gebrauchen. Von einer längerfristigen Zusammenarbeit – über zwei bis drei Jahre – können wir viel profitieren. Das betrifft auch andere Bereiche, z. B. das Kunstturnen oder das Trampolinspringen. Bis vor einem Jahr haben wir mit einer Trainerin kooperiert, und dann musste ich das Training ein Jahr lang überbrücken und habe selbst Hilfestellungen gegeben. In diesem Bereich habe ich nur begrenzte Kenntnisse, und wir werden nächstes Jahr wieder enger mit der Turntrainerin zusammen arbeiten, um neue, weiterführende Impulse zu bekommen.

Bei der Physiotherapie und in anderen Bereichen haben wir auch gute Partner, die uns helfen können. Die Fäden laufen dann wieder bei mir zusammen. Meine Aufgaben als Cheftrainer sind die Organisation der Rahmenbedingungen, die Beschaffung des Geldes und das Tragen der Verantwortung.

Wie organisieren sich die Athletinnen, wie viel an Betreuung müssen Sie als Cheftrainer leisten?

Ich trainiere vorwiegend Frauen und habe festgestellt, dass Frauen in der persönlichen Lebensplanung viel besser organisiert sind. Diese Tatsache kann ich richtiggehend als Leistungsfaktor einsetzen. Dort, wo ich weiß, „das funktioniert“, muss ich gar nichts tun und kann mich als Trainer zurückhalten und anderen Aufgaben widmen. Bei wichtigen Dingen stehe ich natürlich zur Verfügung. Andererseits müssen die Athletinnen auch selbstständig arbeiten lernen, denn sie wollen schließlich über die Latte springen, und da kann kein Trainer mehr helfen. Wer gelernt hat, seine eigenen Reflexe und Wahrnehmungen einzuschalten und einzusetzen, der wird auch im Wettkampf der Beste sein.

Das Verhältnis Trainer zu Sportler ist im Hochleistungssport sehr wichtig. Wie gestalten Sie das Verhältnis im Stabhochsprung Frauen?

Zu jeder Athletin, die ich persönlich betreue und bei der ich Heimtrainer bin, habe ich einen ganz besonderen Draht. Ich versuche zu verstehen, wie die Athletin „tickt“ und was ihr wichtig ist im Leben. Anhand dieser Kenntnisse entwickeln wir das Thema Stabhochsprung gemeinsam und räumen etwaige Schwierigkeiten aus dem Weg.

Durch meine relativ große Trainingsgruppe kann ich nicht zum Lebensberater mutieren, der die Athletin zum Steuerberater führt oder ihr sagt: „Mit dem kannst’e was anfangen und von dem lässt’e besser die Finger“. Natürlich spricht man über diese Dinge, aber die Athleten sind junge Erwachsene, mit denen ich ein Arbeitsverhältnis eingehe, das auf einer engen persönlichen Zusammenarbeit basiert.

Sie sagen Zusammenarbeit – inwieweit bestimmt der Athlet, wo's hingehet?

Für mich ist der Athlet erst einmal Chef im Ring. Er muss wissen, wo es lang geht, denn am Ende muss er das Problem alleine lösen können bzw. im Stabhochsprung die Latte selbstständig überqueren. Aber es gibt Athleten, die mich als Trainer sehr stark fordern und mich bei jedem Problem einschalten wollen. Da muss man als Trainer differenzieren.

Neben der persönlichen Beziehung zu den einzelnen Athleten ist es mindestens genauso wichtig, als Trainer die Struktur einer Trainingsgruppe und deren Gruppendynamik zu beachten. Man muss diese Struktur bewusst wahrnehmen, steuern und zusehen, „wie kann ich es schaffen, dass jemand, der eine wichtige Rolle in der Gruppe spielt, diese auch tatsächlich wahrnimmt“.

Bei der Zusammenarbeit mit den Athleten muss ich als Trainer genau spüren, wie es ihnen geht, muss die völlig unterschiedlichen Profile, die sich mit der Zeit ändern können, einschätzen, und ich muss die Motive jeder einzelnen Spitzensportlerin erkennen. Zwar ist es meine Aufgabe, den Trainingsaufbau zu formulieren, aber die Sportler müssen selbst erkennen, „wie tickte ich eigentlich, was ist meine Motivation“.

Es darf nicht so sein, dass sie nur die Trainer Vorgaben erarbeiten lassen und diese dann konsumieren – nach dem Motto: „der Trainer sagt, was ich tun oder wie ich das machen soll“. Die Athleten sollen sich mit eigenen Gedanken und Vorstellungen in den Leistungsprozess einbringen.

Wie schafft man es bei der komplexen Sportart Stabhochsprung und dem modernen Wettkampfkalender, die Höchstleistung zum richtigen Zeitpunkt zu bringen?

Bevor Athleten an internationalen Wettkämpfen teilnehmen, müssen sie die Hürde Deutsche Meisterschaften überwinden und sich dort qualifizieren. Dann kommen sie in die Mannschaft für die WM. Das erfordert eine gewisse Leistungsstabilität, die im Training entwickelt werden muss, aber auch vom Wettkampfplan abhängig ist. Einerseits sollte ein Athlet genügend Möglichkeiten haben, seine Leistung auszuprägen, andererseits sollte die Menge an Wettkämpfen so kalkuliert sein, dass er zum Jahreshöhepunkt topfit ist. Das ist die große Aufgabe – der Wechsel zwischen der Verbesserung der Leistungsgrundlagen und der Wettkampfleistung. Dieser Spagat ist nicht immer leicht aufzulösen.

Wenn ich zwei Athleten gleichzeitig habe, muss ich sie ganz unterschiedlich ansprechen. Den einen eher dämpfen und ein bisschen runterholen, weil er sich selber gerade überfordern will. Und den anderen muss ich puschen, weil er müde ist, weil er Ansprache braucht. Das ist das, was meinen Beruf im Kern ausmacht: Im richtigen Moment die passenden Anforderungen an den einzelnen Athleten stellen. Dabei ist der Rahmentrainingsplan eine wichtige Voraussetzung, der mir die Leitlinien gibt. Weiterhin brauche ich das Wissen über die Technik des Stabhochsprungs und muss auf der anderen Seite die Psyche und den Körper des Athleten kennen und in meine Planungen oder Trainings einbeziehen.

Was würden Sie sich für Ihren Sport wünschen?

Ich würde mir wünschen, dass an mehr Orten gute Bedingungen für Stabhochsprung geschaffen werden. Ich denke, Stabhochsprung ist immer noch eine Sportart mit Entwicklungspotenzial, das in Deutschland noch nicht ausgeschöpft ist. Für die Zukunft des Stabhochsprungs würde ich mir generell wünschen, dass wir nicht mehr eine Randsportart bleiben, sondern dass wir uns besser entwickeln können. Persönlich wünsche ich mir, dass es mir erspart bleibt, einen schweren Unfall miterleben zu müssen. Ich hab’ schon viele kleinere Unfälle erlebt – was nicht ausbleibt, wenn man 25 oder 30 Jahre als Stabhochsprungstrainer tätig ist –, aber bisher ging es immer glimpflich ab.

*

Die Autorin

Eva PFAFF, Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980 bis 1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
 Anschrift: Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
 E-mail: E.Pfaff@stud.uni-frankfurt.de