

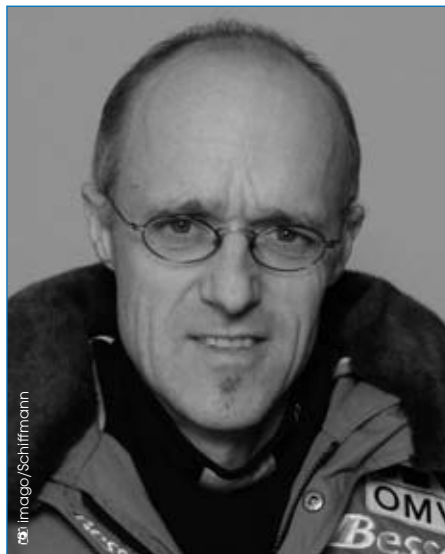
Eva Pfaff

„Wir nutzen die Sportpsychologie nicht nur als Feuerwehr in Notsituationen.“

Interview mit Toni Innauer, Sportdirektor Skispringen und Nordische Kombination im Österreichischen Ski-Verband (ÖSV)

Während seiner aktiven Laufbahn von 1973 bis 1980 feierte Toni Innauer zahlreiche Erfolge. 1980 wurde er Olympiasieger und Weltmeister von der Normalschanze. Nach Abschluss seiner Sportkarriere absolvierte er ein Lehramts-Studium. Von 1987 bis 1992 arbeitete Toni Innauer als Kader- und später als Cheftrainer. Seit 1993 fungiert er als Sportdirektor Skispringen und Nordische Kombination des zur absoluten Weltklasse zählenden Austria Ski Teams. Wir trafen ihn bei den Österreichischen Meisterschaften in Bischofshofen und sprachen über seine Erfahrungen als Leistungssportler, die Arbeit als Trainer und als heutiger Sportdirektor im ÖSV.

Eingegangen: 30.10.2008



Herr Innauer, warum haben Sie nach Ihrer aktiven Laufbahn studiert?

Ich bin sehr dankbar, ein intensives, intuitives Sportlerleben auf höchstem Niveau geführt zu haben. Durch mein Studium wollte ich die Hintergründe meines Erlebens theoretisch hinterfragen. Es war mir ein Bedürfnis, den Dingen bewusst auf den Grund zu gehen.

Mit welchem Abschluss haben Sie das Studium beendet?

Als Magister der Philosophie. In Österreich gibt es die Fächerkombination Philosophie, Psychologie und Pädagogik für das Lehramt. Als zweites Fach habe ich Sport gewählt. Dabei hat mich aus meiner Vergangenheit heraus die Psychologie eben besonders gereizt.

Woher rührt dieses besondere Interesse an der Psychologie?

Während meiner Zeit im Leistungssport habe ich Dinge erlebt, durch die sich Paradigmen schlagartig, unerklärlich und wirksam verändert haben. Diese Aha-Erlebnisse sprachen das Selbstvertrauen an und wirkten sich unmittelbar auf die Leistung aus.

Können Sie diese Aussage anhand eines Beispiels konkretisieren?

Ja, da gibt es ein wunderschönes Beispiel aus dem Skispringen: Zu Beginn der Ära von Prof.

Baldur Preiml* waren die Österreichischen Skispringer bestenfalls internationale Mittelklasse. Wenn einer unter den ersten 15 landete, war das ein großer Erfolg. Preiml hatte die brillante Idee, neue, windschlüpfrige Sprunganzüge an Stelle von Pullovern zu entwickeln. Statt Wolle trugen wir Gummihäute und konnten bei gleicher Leistung ca. 5 bis 8 Meter weiter segeln. Dadurch hatten wir einen Wettbewerbsvorteil und plötzlich mischten einige von uns an der Weltspitze mit.

Sie sprechen vom Material. Was hat das mit dem Selbstvertrauen oder gar der Psyche zu tun?

Durch das Material war unsere Mannschaft mit einem Schlag eine Klasse besser als sie trainings- und entwicklungsmäßig hätte sein können. Wir begannen zu gewinnen, wodurch das Selbstvertrauen einen Schub bekam. Der Hersteller der Anzüge beschloss nach diesem Anfängererfolg, schon in der zweiten Saisonhälfte neben den Österreichern auch die anderen Nationen zu beliefern und den Erfolg geschäftlich zu nutzen.

Normalerweise wäre damit der Wettbewerbsvorteil aufgehoben gewesen ...

... tatsächlich hätte sich nach logischer Schlussfolgerung das Leistungsniveau ohne den Materialvorteil auf dem alten Zustand einpendeln müssen. Aber es kam anders – durch den mitgelieferten psychologischen Nebeneffekt: Durch das Erfolgserlebnis, die vorübergehende Anerkennung der anderen Nationen und die Begeisterung der Zuschauer hatte sich unser Selbstwertgefühl erheblich erhöht. Und von dieser Zeit an haben sich die österreichischen Springer für „würdig“ gehalten und an der Weltspitze behauptet.

Gehört diese Art von Impuls zum wissenschaftlichen Arbeiten?

Die Zusammenhänge sind komplexer, und für mich reicht es nicht, sie lediglich nüchtern, wissenschaftlich zu betrachten. Im Leistungssport müssen wir einem Individuum die Möglichkeit geben, diese paar Prozent über sich hinauszuwachsen, wenn es darauf ankommt. Um die Riesenkraft der Psyche, des Glaubens, wissen wir und das wollen wir nicht ungenutzt lassen.

*Bronzemedailengewinner von der Normalschanze bei den Olympischen Winterspielen 1968 in Grenoble und von 1974 bis 1980 Cheftrainer der österreichischen Skisprungnationalmannschaft.

Wie können Sie zwischen theoretisch fundierter Arbeit und unwissenschaftlichen Methoden unterscheiden?

In meinem Aufgabenbereich stehen ständig solche Unterscheidungen an, denn täglich bekommen wir E-Mails mit Versprechungen wie „neues Nahrungsergänzungsmittel – enorme Leistungssteigerung“, „neue tibetische Methode zur Stabilisierung der Konzentration“ oder Diagnosemethoden aus der „geheimen russischen Raumfahrt“ etc.

Bei der Beurteilung solcher Angebote helfen gesunder Menschenverstand und meine erkenntnistheoretische Ausbildung, um zwischen Hokuspokus und aufgeblasenem Marketing einerseits und Neuerungen, die Qualität und Substanz haben, andererseits zu unterscheiden.

Haben Sie als Athlet Erfahrungen mit nicht-wissenschaftlichen Methoden gemacht?

Wir kamen in Kontakt mit Dingen aus dem Umfeld von Esoterik und Paramedizin, weil unser Trainer Baldur Preiml dafür sehr aufgeschlossen war. Als Athlet habe ich manche Erfahrungen mit der maßlosen Selbstüberschätzung von Wundermännern, aber auch mit der sichtbaren Macht des Glaubens an nicht beweisbare Fakten gemacht.

Das scheint eine Glaubenssache zu sein ...

... und die Verlockung ist für junge Leute sehr groß. Als Trainer müssen wir realistisch bleiben und im Kern auf der Basis wissenschaftlicher Methoden arbeiten, die nachhaltig wirken. Sie dürfen keinesfalls schädigen oder Abhängigkeiten erzeugen, jedoch sind wir offen für „individuell selbstheilend“ wirkende Impulse und drücken auch mal ein Auge zu.

Wie weit reicht Ihre Toleranz bei solchen Impulsen?

Wenn ein Sportler sich z.B. einbildet, dass er nur noch mit den roten Socken oder dem Armband seiner Freundin gut springen kann, dann lassen wir ihn. Auch wenn wir wissen, „die roten Socken fliegen nicht weiter als die gelben“, nutzen wir in diesem Moment gerne „die stabilisierende Wirkung der roten Socken“.

Das Austria Ski Team arbeitet heute eng mit einem Sportpsychologen zusammen. Seit wann nutzt der ÖSV die Kenntnisse aus diesem Bereich?

Das Implementieren des Mentaltrainings in die Trainingspraxis geht bei uns bis in die Zeit um 1974 zurück. Prof. Baldur Preiml war der erste Trainer, der bei uns eine akademische Ausbildung hatte. Er hat Methoden wie Autogenes Training, Visualisierung, positives Denken usw. eingeführt.

Später – Ende der 1980er, Anfang der 90er Jahre – war ich als Trainer in Personalunion für das Kraft-/Techniktraining und die psychologische Betreuung der Athleten zuständig. Zu der Zeit hatte ich das Problem, wie ich die Jungs dazu bringe, sich offensiv mit diesem Bereich

zu beschäftigen. Es hat ein Jahr gedauert, bis ich sie überzeugen konnte. Trotz geglückter Gesamtvorbereitung und Topform hatten Athleten in wichtigen Situationen nicht die erwünschte und mögliche Spitzenleistung gebracht und erkannt, dass sie psychisch stabiler sein könnten.

Wie ging die Entwicklung nach Ihrer Ernennung zum Sportdirektor weiter?

Zu dieser Zeit hatten die meisten Trainer keine psychologische Grundausbildung und wir mussten mit außenstehenden Experten kooperieren. Aber es stellte sich heraus, dass eine Integration eines Sportpsychologen in die Mannschaft schwierig würde.

Die Spitze dieser Entwicklung ist unsere Zusammenarbeit mit Dr. Christian Uhl. Ihn habe ich in meiner Funktion als Sportdirektor, basierend auf meinen Erfahrungen als Sportler und

„Im Leistungssport müssen wir einem Individuum die Möglichkeit geben, diese paar Prozent über sich hinauszuwachsen, wenn es darauf ankommt. Um die Riesenkraft der Psyche, des Glaubens, wissen wir und das wollen wir nicht ungenutzt lassen.“

„Psychologische Betreuung wird vor allem präventiv eingesetzt, findet bei der Durchführung von Tests, der Erarbeitung von speziellen Ritualen für einen Sportler Anwendung. Großen Wert legen wir auf die Entwicklung der Persönlichkeit beim Sportler.“

Trainer, behutsam an die Mannschaft herangeführt.

Warum fiel die Wahl auf Dr. Uhl?

Der Tipp kam von Werner Schuster, dem aktuellen österreichischen Cheftrainer der deutschen Skispringer. Er kannte Uhl vom Studium und ich war der Meinung, dass es „auf dem Markt“ keinen Psychologen gibt, der unsere Ansprüche schon passend erfüllt, sodass wir einen passend machen müssen. D.h., von Anfang an sollte er in den Bereich hineinwachsen und wir gönnten uns die Chance eines gemeinsamen Entwicklungsprozesses.

Wie verliefen die Entwicklung zum Experten und das Heranführen an die Mannschaft?

Im ersten Jahr hat der Sportpsychologe überhaupt nicht mit den Athleten gearbeitet, sondern sich nur mit den Trainern im Hintergrund beschäftigt. Er hörte sich deren Probleme an, erklärte ihnen systematisch sportpsychologische Methoden und gab ihnen Hausaufgaben für die Zusammenarbeit mit ihren Athleten. Die Rückmeldungen daraus wurden in Round-Table-Gesprächen diskutiert und durch dieses Coach-the-Coach entwickelten sich auch die Trainer fachlich weiter.

Was bringt diese Expertise den Trainern heute?

Sie kennen den spezifischen Sprachgebrauch, erkennen psychologische Problemstellungen und arbeiten intensiv mit dem Psychologen zusammen. Das Coach-the-Coach beinhaltet heute auch eine Art von Supervision der Trainer. Wir beobachten, wie die Trainer sich in der Öffentlichkeit bewegen und wie die Kommunikation mit dem Sportler funktioniert, und diskutieren die Erkenntnisse mit ihnen.

Wann begann die sportpsychologische Arbeit mit den Athleten?

Durch den sachten Einstieg mit den Trainern ist eine Dynamik entstanden, die nach sehr langer Zeit die Neugier der Athleten für die Sportpsychologie weckte. Erst nachdem sich das Interesse für die Arbeit von Dr. Uhl entwickelt hatte, begann jener mit Gruppen zu arbeiten. Daraus entstanden nach und nach Einzelbetreuungen. Die Entwicklung bzw. die Akzeptanz ist sehr langsam gewachsen ...

Welche Themenbereiche beinhaltet die sportpsychologische Betreuung?

Wir nutzen die Sportpsychologie nicht nur als Feuerwehr in Notsituationen und warten, bis es jemandem schlecht geht und er Hilfe braucht. Psychologische Betreuung wird vor allem präventiv eingesetzt, findet bei der Durchführung von Tests, der Erarbeitung von speziellen Ritualen für einen Sportler Anwendung. Großen Wert legen wir auf die Entwicklung der Persönlichkeit beim Sportler.

Haben Sie Beispiele dazu?

Durch den Popularitätsschub stehen unsere Athleten z.B. durch TV-Werbespots verstärkt in der Öffentlichkeit und müssen sich einerseits artikulieren, andererseits trotz kommerzieller und medialer Ansprüche auf ihren Sport konzentrieren können.

Da wir mehrere Skispringer in der Weltspitze haben, arbeiten wir auch an der Frage: „Wie schaffe ich es, mit Konkurrenzsituationen in der eigenen Mannschaft umzugehen?“.

Kommen wir zur Arbeit des Chef-Trainers. Wie haben Sie als Trainer gearbeitet?

Als Trainer war ich anders sozialisiert und musste, wie meine Vorgänger Preiml oder Ganzenhuber, Experte in allen leistungsrelevanten Bereichen – vom Krafttraining bis zur Aerodynamik – sein. Natürlich habe ich Kontakte mit Wissenschaftlern gepflegt, um meine Ideen zu prüfen oder Anregungen zu holen, aber in unserer Generation waren Cheftrainer „Alleinunterhalter“.

Welche Veränderungen gab es seither für die Trainer?

Heutzutage müssen Cheftrainer eine größere Menge an Daten, die von Experten generiert werden, verwalten und die Steuerung des Trainings daran ausrichten. In einem modernen System werden wichtige Bereiche ausgelagert, der Trainer lässt sich zuarbeiten und muss dabei das Entwicklungsziel ständig im Fokus



Natürlich lässt der Sportdirektor den Kontakt zum Athleten nicht abreißen, auch wenn seine Ansprechpartner primär die Trainer sind.

behalten. Alexander Pointner muss als Cheftrainer unserer Skispringer den roten Faden für das gesamte Team, d.h. für die Sportler und die Spezialtrainer, vorgeben und alle Interessen bündeln bzw. individuell aufbereiten.

Die Zusammenarbeit hört sich wie ein Profi-Geschäft an?

Professionell und anspruchsvoll arbeiten wir schon seit den 1970er Jahren. Wir haben immer wieder neue Methoden eingesetzt und konnten die Innovationsbereitschaft in Erfolge umsetzen. Im jeweiligen Rahmen haben wir versucht, uns optimal weiterzuentwickeln, bloß gab es damals weniger Betreuer für das Team. Weder finanziell noch von der Vorstellung her war die Aufteilung auf Spezialisten spruchreif, der Trainer war genauso Mentalbetreuer wie zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit.

Und heute?

Der Cheftrainer steht den Medien weiterhin zur Verfügung, nur gibt es mittlerweile einen Mediensprecher. Dieser koordiniert die Termine, stimmt Interviews ab und pflegt die Kontakte des Teams nach außen. Diese Arbeitsteilung passt zur Gesamtstrategie, damit der Cheftrainer sich auf seine Aufgaben konzentrieren kann.

Welche Arbeiten mussten früher noch in Eigenregie geleistet werden?

Mein damaliger Co-Trainer war auch zuständig für das Wachsen der Ski. Er und die Athleten haben noch bei den Olympischen Spielen 1992 selbst gewachst. Das war gar nicht so schlecht, denn die Athleten waren Experten im Wachsen und die praktische, handwerkliche Tätigkeit hat durch Ablenkung die Nervosität zwischen den Durchgängen verringert.

Wie nah sind Sie heute als Sportdirektor an der praktischen Arbeit der Experten dran?

Natürlich habe ich direkten Kontakt zu den Experten und arbeite eng mit den Cheftrainern Alexander Pointner (Skispringen) und Alexander Diess (Nordische Kombination) zusammen. Als Sportdirektor trage ich die Verantwortung für die Trainerbestellung und die Nachhaltigkeit unserer „Unternehmenskultur“, werde in Bezug auf die Praxis von den Trainern und Experten auf dem Laufenden gehalten und mache mir von Zeit zu Zeit ein direktes Bild vom Trainings- und Wettkampfbetrieb.

Welche Bereiche haben besonders große Entwicklungen erlebt?

Der Bereich des speziellen Krafttrainings hat sich maßgeblich weiterentwickelt. Wir arbeiten seit Jahren ganz eng mit Dr. Pernitsch, einem Sportwissenschaftler, zusammen, der inzwischen eine große Zahl an Längsschnittdaten von unserer Mannschaft erhoben hat und an der ständigen Entwicklung dieses Bereichs tüftelt. Im Materialbereich – sei es bei den Anzügen, den Sprungschuhen oder den Skiern und Schuhen – gab es viele Neuerungen, und die Zulieferer pflegen ein sehr enges Verhältnis zu den Athleten. Wie wir an der Anzug-Geschichte gesehen haben, kommt diesem Bereich eine besondere Wichtigkeit zu. Es hilft nichts, die vermeintlich besten Materialien zu verwenden – sie müssen auch den individuellen Anforderungen und bewegungstechnischen Besonderheiten angepasst werden.

Welche Rolle spielen Videoaufzeichnungen bei der Arbeit?

Für die Videoaufzeichnungen stehen wir in einer Langzeitkooperation mit der Universität für Sportwissenschaften in Innsbruck, die

einen eigenen Messplatz auf der Bergiselschanze betreibt.

Die Analyse zwischen den Sprüngen hat sich extrem weiterentwickelt. Die Inhalte verstehen fast nur noch Eingeweihte, die am Trainingsprozess beteiligt sind. Selbst mir fällt es schwer, auf Anhieb die Feinheiten zu erkennen und mitzureden. Die Korrekturen sind so speziell auf den Sportler und seine individuelle Technik bezogen, dass ich mir die Details und Intentionen gelegentlich erklären lassen muss.

Um welche Details geht es bei den Aufnahmen?

Die modernen technischen Möglichkeiten und Spielereien liefern eine Unmenge an Daten und Analysetools, aber auch die Gefahr, dabei den Blick für das Wesentliche zu verlieren. Da ist ab und an meine Langzeiterfahrung gefragt. Die Experten beurteilen die unterschiedlichen Körper-Ski-Winkel, die Körperschwerpunktlage, das Timing und die Dynamik und damit die Güte des Sprungs.

Wie funktioniert der Kontakt mit den Material-Zulieferern?

In der ersten Trainingsphase von Mitte Mai bis Ende Juli laufen sehr intensive Materialtests ab. Später im Jahr erfolgt die Feinabstimmung in der Vorbereitung auf die Saison und während des Winters. Die Material-Experten begleiten die ÖSV-Springer zu allen Wettkämpfen.

Die Athleten haben zumeist zweijährige Verträge, bleiben aber in der Praxis ihren Vertragspartnern gerne länger treu, wenn sie Vertrauen in das Material haben. Bei uns ist es weniger eine finanzielle als eine Frage der optimalen Passung für den persönlichen Sprungstil.

Wie viele Personen befassen sich mit dieser „materiellen Frage“?

Allein im Bereich der Ski gibt es einen bis zwei Experten, die die Springer immer vor Ort betreuen. Außerdem haben wir in Österreich ein Kompetenzzentrum, das sich mit Skibelägen und der Bearbeitung der Laufflächen befasst. Während ich dieses von unserem Präsidenten ins Leben gerufene Zentrum früher überdimensioniert fand, bin ich heute sehr froh darum. Wie bereits erwähnt, ist die Bekleidung des Springers ein hochspezifisches Wettkampfergät, das zum Großteil von der Firma Starl aus Oberösterreich in Zusammenarbeit mit unseren Trainern entwickelt wird.

Was geschieht in dem Kompetenzzentrum?

Dank dieses Forschungs- und Entwicklungszentrums haben wir eine gewisse Unabhängigkeit und können Langlauf-, Alpin- oder Sprung-Ski in Bezug auf das Wachs und den speziellen Schliff weiterentwickeln. Beispielsweise gibt es unterschiedliche Schleifmethoden: mit Diamantschleifmaschinen werden Muster zunächst in eine Art Mühlstein hinein gefräst und von dort auf den jeweiligen Ski-Belag übertragen, damit je nach Schneebeschaffenheit die

richtige Struktur und das passende Wachsfinish gefunden werden können.

Warum ist das Material beim Skispringen so entscheidend?

Wenn ein Skispringer 1 km/h zu langsam ist, hat er trotz gleicher Leistungsvoraussetzungen kaum eine Chance, unter die ersten 5 zu kommen. Die Anlaufgeschwindigkeit ist – wissenschaftlich gesehen – die konstanteste Einflussgröße auf die Rangliste. Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Anlaufgeschwindigkeit und der Sprungweite, d.h., die Schnellsten sind auch die Weitesten.

Wenn eine Nation ein neues Wachs, einen schnelleren Ski oder Anzug benutzt, wirkt sich der Vorteil gleich auf die Gesamtplatzierungen aus. Daher bringt es schon etwas, sich mit der Anlaufgeschwindigkeit zu befassen. Aber die Skibeschaffenheit ist nicht die einzige Größe, die die Anlaufgeschwindigkeit beeinflussen kann.

Welche Einflüsse gibt es noch?

Der Anlauf eines Springers hängt davon ab, wie er auf dem Ski steht, ob er verkrampt ist oder locker. Und die Haltung spielt eine große Rolle. Skispringer, die gut in Form sind, sind auch schneller im Anlauf. Die Aerodynamik ist ein wichtiger Parameter, der in unsere Arbeit mit dem Athleten einfließt.

Sie hatten vorher über die Menge der Trainingsdaten gesprochen. Welche Daten werden da erhoben?

Die Erhebung von Trainingsdaten geschieht heute viel engmaschiger. Vor allem durch Tests auf der Kraftmessplattform – dort werden die Kraftvoraussetzungen des Sportlers und der jeweilige Trainingszustand diagnostiziert. Anhand der Ergebnisse werden Trainingsempfehlungen gegeben. Während früher oft erst nach 4 bis 6 Wochen über die Wirksamkeit des Programms Bilanz gezogen wurde, erfolgt dies heutzutage vor allem bei den Profis in wesentlich kürzeren Intervallen.

Arbeiten Sie im Skispringen noch in Trainingsphasen bzw. nach den Prinzipien der Periodisierung?

Heute wird die Trainingsplanung nicht mehr ganz so klassisch vorgenommen. Wir gehen individueller vor und bieten unterschiedliche Inhalte an. Trotzdem kann es passieren, dass wir einem Sportler einmal einen Block empfehlen, wenn wir es für angebracht halten.

Durch die Zusammenarbeit mit den Experten kann man das Training komplexer und individueller organisieren. In Personalunion wäre dieser Aufwand nicht praktikabel gewesen, da hätte man den Überblick verloren.

Welche Rolle spielt – neben der absoluten Sprungkraft – die Sensibilität des Sportlers für das Springen?

Die Sensibilität ist ein Kernbereich im Skispringen. Für den Athleten sind Touch, Timing, Sensomotorik und Propriozeption ganz wichtige Dinge. Wir haben meines Erachtens einige

Springer, die in diesem Bereich Hochbegabte, so etwas wie Genies sind: Gregor Schlierenzauer, Thomas Morgenstern, Martin Koch verfügen über herausragende Wahrnehmungsfähigkeiten. Als Trainer kann man sich glücklich schätzen, mit solchen Athleten zu arbeiten.

Welche Wahrnehmungsfähigkeiten stechen bei Schlierenzauer hervor?

Schlierenzauer ist mit 18 Jahren Skiflugweltmeister geworden. Er vereinigt ein geniales Balancegefühl mit einem kraftvollen Absprung und er spielt wie kaum ein Zweiter mit der Aerodynamik.

„Da wir mehrere Skispringer in der Weltspitze haben, arbeiten wir auch an der Frage: „Wie schaffe ich es, mit Konkurrenzsituationen in der eigenen Mannschaft umzugehen?“

„Im Materialbereich – sei es bei den Anzügen, den Sprungschuhen oder den Skiern und Schuhen – gab es viele Neuerungen, und die Zulieferer pflegen ein sehr enges Verhältnis zu den Athleten.“

„Die Anlaufgeschwindigkeit ist – wissenschaftlich gesehen – die konstanteste Einflussgröße auf die Rangliste. Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Anlaufgeschwindigkeit und der Sprungweite, d.h., die Schnellsten sind auch die Weitesten.“

Welche Fähigkeiten muss ein Springer beim Absprung mitbringen?

Skispringen erfordert neben der Sprungkraft sehr hohe koordinative und mental stabile Fähigkeiten. Wenn der Athlet sich beim Absprung aufrichtet, verändert sich der Luftwiderstand. Trotz dieses starken äußeren Einflusses muss er das Gleichgewicht halten und den Schwerpunkt sauber beschleunigen. Diese höchsten Anforderungen kann man seitenweise beschreiben, aber in der Realität bzw. in der Stress-Situation dauert der Absprung gerade drei Zehntel Sekunden ..., in denen der Skiflieger 9 Meter am Schanzentisch zurücklegt.

Dann kommt die Flugphase ...

In der Luft muss der Athlet das Gleichgewicht halten, die 2,65 m langen und 11,5 cm breiten Ski bei den sich während der Flugphase ständig verändernden Luftkräften stabilisieren und gleichzeitig die Flugtechnik optimieren. Hier spielt sich ein höchst eindrucksvoller und intensiver Regelkreis von mehrdimensionaler Wahrnehmung und feinsten Regulation ab.

Diese Anforderungen setzt nur ein genialer Sportler optimal um. Die Bewältigung dieser Situation gelingt nur mit Sensitivität, Instinkt und manchmal auch viel Mut.

Welche Voraussetzungen braucht ein Top-Skispringer?

Die Kombination von Gefühl für eine Sportart und entsprechenden anthropometrischen Voraussetzungen findet man nicht oft. Im ÖSV haben wir mit Gregor Schlierenzauer und Thomas Morgenstern aktuell zumindest zwei solche Athleten. Bei ihnen haben wir die Verbindung von motorischer Höchstbegabung, großer Lernfähigkeit und vorbildlicher Arbeitshaltung – und das sind die besten Voraussetzungen.

Wie erklären Sie sich diese Fähigkeiten?

Ich habe gerade ein Buch gelesen, worin es um psychosomatische Intelligenz geht. Es erklärt unter anderem, wie individuell unterschiedlich wir körperliche Vorgänge wahrnehmen, bewerten und regulierend eingreifen können.

Sie nennen Gregor Schlierenzauer, der in jungen Jahren schon große Erfolge feiert. Wie ist das möglich?

Gregor Schlierenzauer ist ein Ausnahmetalent und interessiert an allem, was ihn weiterbringen könnte. Bei solchen Athleten ist es unerheblich, ob man ihnen eine neue Schlagtechnik im Golf oder eine andere Sportart beibringen will. Sie fühlen sich ein und werden relativ schnell überraschend gute Leistungen erbringen. Diese Talente haben einfach ein Gespür dafür, wie sie mit auftretenden Kräften umgehen und wie sie ihre körperlichen Voraussetzungen mit der erforderlichen Bewegung in Einklang bringen. Diese Fähigkeiten vergleiche ich gern mit begabten Musikern, die das absolute Gehör haben. Sie spüren die Musik, sie sind ein Teil von ihr – das ist einfach eine andere Qualität.

Kennen Sie Gregor Schlierenzauer schon lange?

Ich hatte das Glück, Gregor von Kindheit an zu beobachten. Er fing gemeinsam mit meinem Sohn Mario beim SV Innsbruck-Bergisel mit dem Skispringen an. Dutzende Trainings der beiden habe ich von Anfang an beobachtet, mit dem Vereinstrainer gestaltet und früh das besondere Talent erkannt und begleitet.

Wie schafft man es, die sportartspezifischen Grundlagen bei einem jungen Sportler zu legen und gleichzeitig die Entwicklung des Genialen zu unterstützen?

In einem solchen Fall gehört Entgegenkommen bzw. Respekt dazu, um das Talent in seiner Einzigartigkeit nicht zu verbiegen, nur weil man bestimmte eigene Konzepte durchziehen will. Außerdem stellt sich die Frage, wie viele grundlegende „klassische Elemente“ ein solches Talent lernen soll. Nur als Rock 'n' Roller, der keine fundamentalen Parameter akzeptiert, würde ein Athlet in komplexen Sportarten nicht sein volles Potenzial ausschöpfen können.

Was passiert, wenn der Trainer seinen Plan durchziehen will?

Viele Trainer und Betreuer wollen sich selbst verwirklichen, ihr Wissen und ihre Vorerfah-

rung auf den Sportler projizieren. Aber dabei kann es gut sein, dass sie das Talent und seine speziellen Fähigkeiten ersticken.

Zu welchem Weg raten Sie dann?

Ich plädiere dafür, einem Talent die wesentlichen, biomechanisch nötigen Parameter beizubringen. Gleichzeitig sollten Spontaneität und Individualität bei der Entwicklung genügend Raum erhalten. Die richtige Mischung liegt im Gefühl der Betreuer, aber nicht immer haben diese die Größe zu sagen: „Bei diesem Talent muss ich viel der eigenen Entwicklung überlassen, weil da möglicherweise etwas entsteht, das ich jetzt noch nicht absehen kann“.

D.h., ein Betreuer sollte den Weg des Talents begleiten und miterleben. Warum legen Sie so viel Wert auf eine gute technische Ausbildung?

Ich bin ein Verfechter von "Basics", weil man mit einer guten technischen Ausbildung mehr Freude an seinem Sport hat. Das akzeptieren und respektieren die Sportler in der Mehrzahl auch. Denn eine ausgereifte Grundtechnik gibt ihnen die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Falls sich Probleme im Bewegungsablauf auf-tun, können sie auf diese Basics zurückgreifen und stürzen nicht ins Bodenlose.

Indirekt sprechen Sie den Umgang zwischen Athlet und Betreuern an. Gibt es in diesem Bereich Themen, die Ihnen besonders wichtig sind?

Wir hatten vorher schon ausgiebig über die Sportpsychologie und die mentale Betreuung der Athleten gesprochen. An diesem Punkt möchte ich ansetzen: Die sportpsychologische Betreuung erfüllt in meinen Augen Aufgaben,

die über die Leistungsentwicklung hinausreichen. Mit ihrer Hilfe können wir Einfluss auf den Bereich der Persönlichkeit, z.B. soziale oder emotionale Kompetenz, nehmen und im günstigsten Fall sogar Tools für ein späteres Berufsleben erarbeiten.

Welche Themenbereiche gibt es noch?

Selbst wenn wir im Skispringen und der Nordischen Kombination bisher von Doping-Fällen weitgehend verschont geblieben sind, sollen

„Die Anlaufgeschwindigkeit ist – wissenschaftlich gesehen – die konstanteste Einflussgröße auf die Rangliste. Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Anlaufgeschwindigkeit und der Sprungweite, d.h., die Schnellsten sind auch die Weitesten.“

„Die Sensibilität ist ein Kernbereich im Skispringen. Für den Athleten sind Touch, Timing, Sensomotorik und Propriozeption ganz wichtige Dinge.“

„Ich plädiere dafür, einem Talent die wesentlichen, biomechanisch nötigen Parameter beizubringen. Gleichzeitig sollten Spontaneität und Individualität bei der Entwicklung genügend Raum erhalten.“

sich meines Erachtens alle Verantwortungsträger im Leistungssport mit Doping-Prävention befassen.

Die Sportpsychologie kann für Trainer und Sportler wertvolle Werkzeuge und Orientierung

zur Stärkung der Sportlerpersönlichkeit anbieten bzw. könnte gezielt für die „Resozialisierung“ von Dopingsündern verwendet werden.

Sprechen Sie vom selbstständigen, mündigen, aber auch kritischen Athleten?

Wir müssen diejenigen Athleten schützen, die mit der richtigen Einstellung Sport treiben nach dem Motto „ich bin talentiert, liebe den Leistungssport und habe das Recht, gegen Konkurrenten anzutreten, die sich unter Einhaltung der Spielregeln mit mir messen wollen“. Ein Sportpsychologe könnte viel zur Verwirklichung einer menschenwürdigen, dopingfreien Sportkultur beisteuern und sollte sich demzufolge nicht nur um die Leistungsoptimierung kümmern, sondern auch den Sportler bei seinen Reflexionen und Entscheidungsprozessen stabilisieren, ihm zu einer eigenständigen Meinung verhelfen und damit die Immunität gegenüber Gier und blindem Leistungszwang erhöhen.

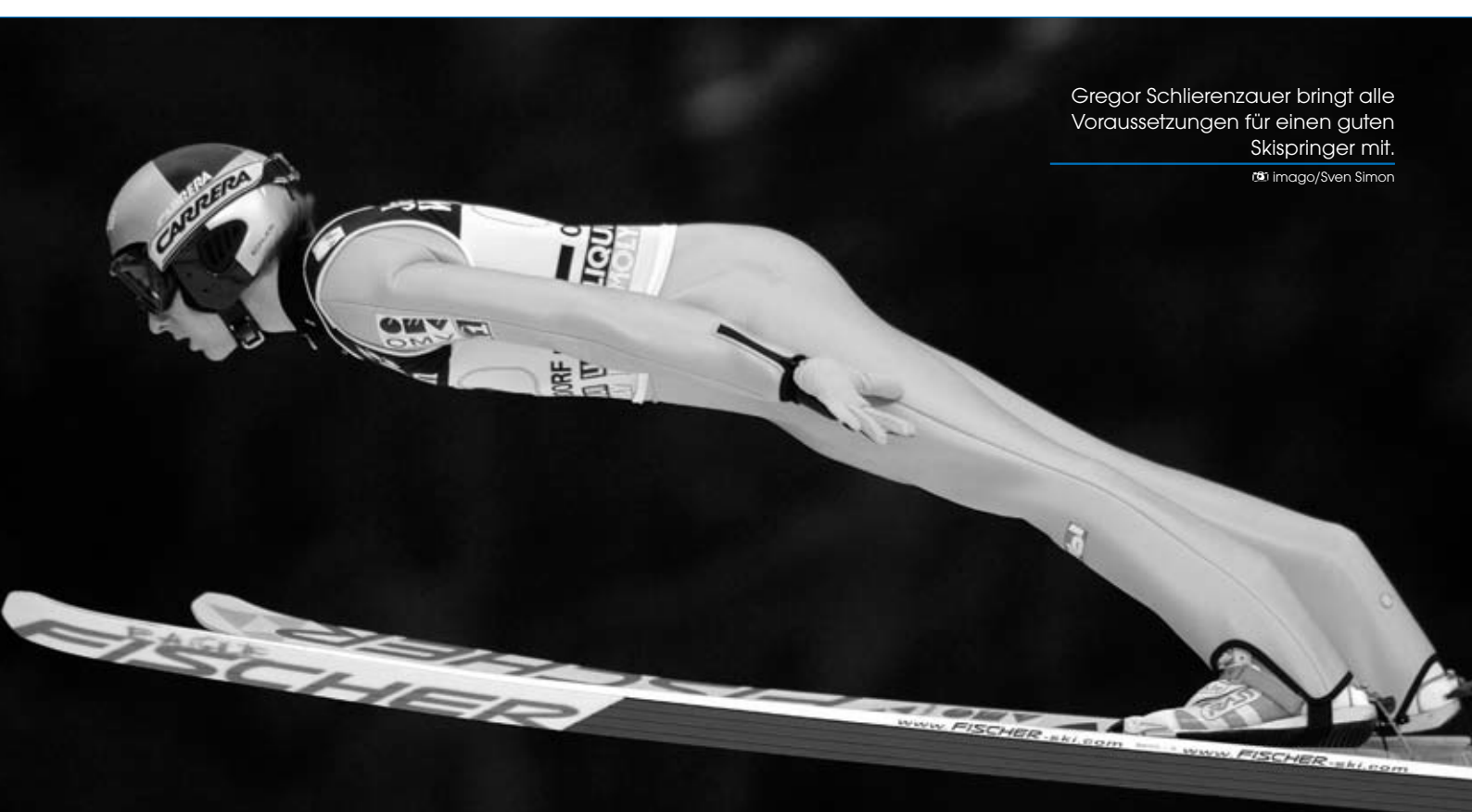
Vielen Dank für den interessanten und intensiven Einblick in die Arbeitsweise des Austria Ski Teams. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und hoffen, dass der Einsatz der Sportpsychologie im Bereich der Doping-Prävention beispielhaft sein wird.

*

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



Gregor Schlierenzauer bringt alle Voraussetzungen für einen guten Skispringer mit.

© imago/Sven Simon