

Eva Pfaff

„In meinen Augen findet das Trampolinspringen zwischen den Sprüngen statt“

Interview mit Michael Kuhn, Bundestrainer Trampolinspringen im Deutschen Turner-Bund (DTB)

Während seiner aktiven Laufbahn (1982 bis 1992) wurde Michael Kuhn zweimal Vizeweltmeister im Einzelspringen (1986 und 1992) und einmal Mannschaftsweltmeister (1986). Bereits 1992 übernahm er als Landestrainer und Ausbilder für Übungsleiter die Betreuung der Trampolinturner im Schwäbischen Turnerbund. In das Amt des Bundestrainers wechselte Michael Kuhn 1997, anfangs mit einer halben Stelle, seit Januar 2001 in Vollzeit. Unter seiner Leitung errangen deutsche Trampolinspringer, die seit vielen Jahren zur unmittelbaren Weltspitze gehören, vier WM-Goldmedaillen und eine Olympische Goldmedaille 2004 in Athen (Anna Dognadze).

Wir trafen Michael Kuhn im Leistungszentrum in Stuttgart bei einem Vorbereitungs-Lehrgang auf die WM 2007 und sprachen über seine Aufgaben und seine Einstellung zum Trampolinsport.

Eingegangen: 15.10.2007



Foto: Inago/Martin Hoffmann

Wie würden Sie das Trampolinspringen beschreiben?

Trampolinspringen gehört zu den technisch-kompositorischen Sportarten. Es hat einen hohen koordinativen Anteil und ist stark geprägt von mentalen und konzentrativen Aspekten. In meinen Augen ist es die schönste Sportart der Welt.

Wie kommen Sie zu dieser Einschätzung?

Unsere Sportart ist einzigartig! Trampolinspringer können sich mehrfach hintereinander völlig losgelöst von allem in der Luft bewegen – z.B. mit Salti und Schrauben – und alles selbst steuern. Dazu kommt dieser Rhythmus von 10 Sprüngen in Folge, bei denen sich der Springer in die Luft schraubt und dann wieder herunter kommt. Das Springen hat etwas Schwereloses, und wenn ich den absoluten Könnern in der Weltspitze zuschauen, geht mir noch heute das Herz auf.

Hat dieses Gefühl der Schwerelosigkeit damit zu tun, dass der Mensch gerne von der Erde abheben und fliegen möchte?

Ganz sicher. Normal sind wir am Boden verwurzelt und kommen nicht weg, aber wir versu-

chen es mit allen Mitteln. Und mithilfe des Trampolins schafft der Mensch es auf eine gewisse Art. Wenn die Sprünge gut gelingen, kommt ein Gefühl von Flow auf, dann geht quasi alles von selbst.

Haben Sie diesen Flow – diesen Fluss in der Bewegung – selbst erlebt?

Ich kann mich an zwei Übungen erinnern. Ich habe es als einen Rhythmus, eine Harmonie erlebt und mir ist kein Fehler unterlaufen. Man verliert die Bodenhaftung und kommt in einen regelrecht befreienden Zustand. Das ist ein totales Glücksgefühl.

Glücklich, wer diese Gefühle erleben darf! Kommen wir auf den Boden zurück: Sie haben von Fehlern gesprochen – wie geht ein Trampolinspringer damit um?

Den Athleten sage ich immer wieder, dass Trampolinspringen ein Fehlermanagement erfordert. Denn jeder macht kleine und kleinste Fehler, aber der Köhner bügelt diese mit dem nächsten Sprung sofort wieder aus.

Nach welchen Kriterien werden die Übungen beurteilt und was ist ein Fehler?

In unserem Sport bewerten Kampfrichter die Übungen. Zwar gibt es ganz klare Richtlinien und Maßstäbe für die Wertungen, jedoch unterliegen diese der subjektiven Auslegung. Da im Trampolinsport Ästhetik und Eleganz eine Rolle spielen, ist ein Turner mit Ausstrahlung sicher im Vorteil. Fünf der Kampfrichter bewerten die Haltung. Abgezogen werden z.B. krumme Füße, krumme Knie, aber auch das „Wandern“ auf dem Trampolin.

Was heißt „Wandern“ auf dem Trampolin?

Ein Springer muss bei der Landung immer möglichst nahe der Tuchmitte bleiben. Bei uns werden Haltungs- und so genannte Wanderfehler abgezogen.

Aus wie vielen einzelnen Sprüngen besteht eine Übung und wie wird sie bewertet?

Jede Übung setzt sich aus 10 unterschiedlichen Sprüngen zusammen und zu jedem davon gibt es eine Maximalpunktzahl. D.h., jeder Sprung hat einen bestimmten Punktwert und ein Kampfrichter kann jeweils 0 bis 5 Zehntel abziehen. Die höchste und niedrigste Gesamtwertung der fünf Haltungskampfrichter wird gestrichen und die drei verbleibenden Bewertun-

gen werden zur Haltungsnote addiert. Dazu kommt in der Kür-Übung der Schwierigkeitsgrad, der sich nach der Anzahl der Rotationen um die Längs- und Breitenachse errechnet. Das ist ein exakt mathematisch vorgegebener Wert, der der Kür gutgeschrieben wird.

Wissen die Kampfrichter, welche Elemente ein Turner in seiner Übung zeigt?

Jeder Trampolinspringer muss eine Wettkampfkarte ausfüllen und seine Übungen 24 Stunden vorher beim Kampfrichter einreichen. Bei der Pflicht darf man nichts verändern, da muss die Reihenfolge der Sprünge auf der Wettkampfkarte genau eingehalten werden. Die Kampfrichter können überprüfen, welchen Schwierigkeitsgrad ein Turner aufgeschrieben hat und ob er die Sprünge auch so zeigt.

Spielt die Höhe der Sprünge eine Rolle?

Die Höhe spielt nur indirekt eine Rolle – je höher der Turner springt, desto länger kann er z.B. gestreckte Phasen aushalten. Wenn er nur eine niedrige Flughöhe erreicht, muss er zum Schluss Knie und Hüfte sehr stark beugen und das wird bei der Haltung abgezogen.

Wie hoch springt ein Trampolinturner?

Unsere besten männlichen Springer erreichen eine Anfangshöhe von 8,5 bis 9 Metern – das ist die Reichhöhe mit den Fingern; in der Mitte der Übung befindet sich der Körperschwerpunkt immer noch ca. 6 bis 7 Meter über dem Boden. Vom ersten bis zum letzten Sprung verzeichnen alle Turner einen Höhenverlust, der bei den Besten jedoch geringer ausfällt als bei Athleten, die wenig Kraft und Kondition oder auch technische Mängel haben.

Sie sprechen von Kraft und Kondition. Wie anspruchsvoll ist Trampolinspringen körperlich? Gibt es dazu Daten?

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Springer nach einer Kür-Übung bei 7 bis 8 mmol Blutlaktat liegt. Dieser Wert bleibt bis ca. 10 Minuten nach der Übung erhalten, was relativ lange Erholungszeiten er-

fordern würde. Aber diese Zeit haben wir nicht, weil wir im Training dann schon den nächsten Durchgang starten und der Körper auf Betriebstemperatur bleiben soll. Eine ganze Kür ist derart belastend, dass wir maximal 3 bis 5 komplette Übungen pro Trainingseinheit machen können.

Wie viele Trainingseinheiten können Sie in eine Woche packen?

Im Durchschnitt trainieren wir 7- bis 8-mal auf dem Trampolin und 3 bis 5 Einheiten im konditionellen Bereich, d.h. Kraft und Grundlagen. Die Trainingseinheiten richten sich natürlich auch nach dem Zeitpunkt in der Saison. Aber mehr als 7 bis 8 Einheiten pro Woche auf dem Trampolin sind meines Erachtens nicht über längere Zeit verkraftbar.

„Sicher ist unser Ziel die Reproduktion des Perfekten.“

„... die eigentlich wichtigen, schwierigen und interessanten Aktionen passieren in der Eintauchphase ins Tuch und bei der Beschleunigung aus dem Tuch heraus.“

Gibt es neben den rein körperlichen noch andere Belastungen, die im Trampolinspringen zu beachten sind?

Neben der körperlichen spielt bei uns auch die mentale Beanspruchung eine große Rolle. Ein Springer muss immer voll bei der Sache sein und seine Aufmerksamkeit auf jedes einzelne Element richten. Wenn die Konzentration nachlässt, dann kann Trampolinspringen schnell gefährlich werden.

Das hört sich nach psychischen Aspekten an. Arbeiten Sie gezielt mit Psychologen zusammen?

Wir hatten das Glück, von 2002 an zwei Jahre mit Hans-Dieter Hermann sehr eng zusammen

zu arbeiten. Leider ist die Kooperation durch sein Engagement bei der Fußball-WM ausgedehnt und einen Nachfolger haben wir erst seit Februar 2007. Seitdem betreut Klaus Egert die sechs Männer, die permanent am Stützpunkt in Ruit trainieren. Die Zusammenarbeit hat sich sehr gut entwickelt.

Wie kamen Sie auf die Idee, die Psychologie in die Betreuung einzubeziehen?

Sportpsychologie bzw. das Mentale Training gab es im Trampolin schon lange. Aber das Ganze war vorher unstrukturiert und unsystematisch. Mal hat der eine etwas gemacht, mal der andere, das geschah alles auf individuelle Initiativen. Während meiner aktiven Laufbahn habe ich mir sportpsychologische Kenntnisse im Sportstudium und durch Literatur selbst angeeignet. Heutzutage ist die Arbeit mit dem Sportpsychologen – auch mithilfe der Projektmittel des Deutschen Olympischen Sportbundes – ein fester Bestandteil.

Wie oft treffen sich die Athleten mit dem Sportpsychologen?

In diesem Jahr war er bislang 5-mal beim Training dabei und ist zu 3 Wettkämpfen mitgefahren.

Trainer haben sich bisher zumeist auf die Bereiche Technik, Taktik und Kondition konzentriert. Wie schafft man es, die Sportpsychologie einzubinden?

Die Notwendigkeit, neben dem sportspezifischen Training auch die Sportpsychologie in die Leistungsoptimierung einzubinden, wird oft nicht oder zu spät erkannt. Trampolinspringen ist, gerade was die Vorgänge im Gehirn angeht, derart anspruchsvoll, dass sportpsychologische Unterstützung nahe liegt. Außerdem sind dem körperlichen Training – wie schon gesagt – Grenzen gesetzt, sodass man im Training auf Qualität setzen muss. Und im Trampolinturnen brauchen wir ganz spezifisch die Vor- und Nachbereitungszeit im mentalen Bereich, um uns weiter zu entwickeln.



Henrik Stehlik gewinnt bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen die Bronzemedaille.

imago/Schreyer

Die Sportpsychologie hilft bei der Leistungsoptimierung. Gibt es im Trampolinspringen besondere Problemfälle?

Ja, Probleme gibt es. Z.B. ist in unserer Sportart das so genannte Blackout-Syndrom weit verbreitet. Dabei gehen Sprünge, die man über Jahre oder gar Jahrzehnte sicher turnt, einfach von jetzt auf gleich verloren. Man findet den Zugang nicht mehr. Aus diesem und anderen Gründen muss ich als Trainer immer darauf achten, dass die Athleten „mental frisch“ sind.

Das erstaunt mich. Ich hätte gedacht, dass eine Trampolinübung hoch automatisiert ist.

Sicher ist unser Ziel die Reproduktion des Perfekten. Dazu gehört, dass der erste Sprung möglichst immer gleich gelingen muss, sodass der Übergang zum zweiten Element unter ähnlichen Bedingungen ablaufen kann. Das unglaublich komplexe System zwischen allen Körpergelenken und dem Trampolin kann nur während des kurzen Tuchkontakts gesteuert werden. Mit dem Absprung sind die Flugkurve, Höhe und Rotationsgeschwindigkeit vorgegeben. Einen Absprung aus dem Tuch kann man weder korrigieren, noch hat ein Springer in der Luft etwas, woran er sich festhalten kann.

Was passiert während der Tuchphase?

Mit der Landung auf dem Trampolin taucht der Springer ins Tuch ein. Am tiefsten Punkt, bevor es zur Umkehrung der Richtung kommt, treten Kräfte von bis zum 10-Fachen des Körpergewichts auf. Diese Größe hängt natürlich von den verschiedenen Sprunghöhen und den Landungsarten ab, also ob man z.B. auf den Füßen oder auf dem Rücken landet. Danach erfährt der Springer eine Rückbeschleunigung, die ihn aus dem Tuch herauskatapultiert.

Wie lange dauert diese Phase?

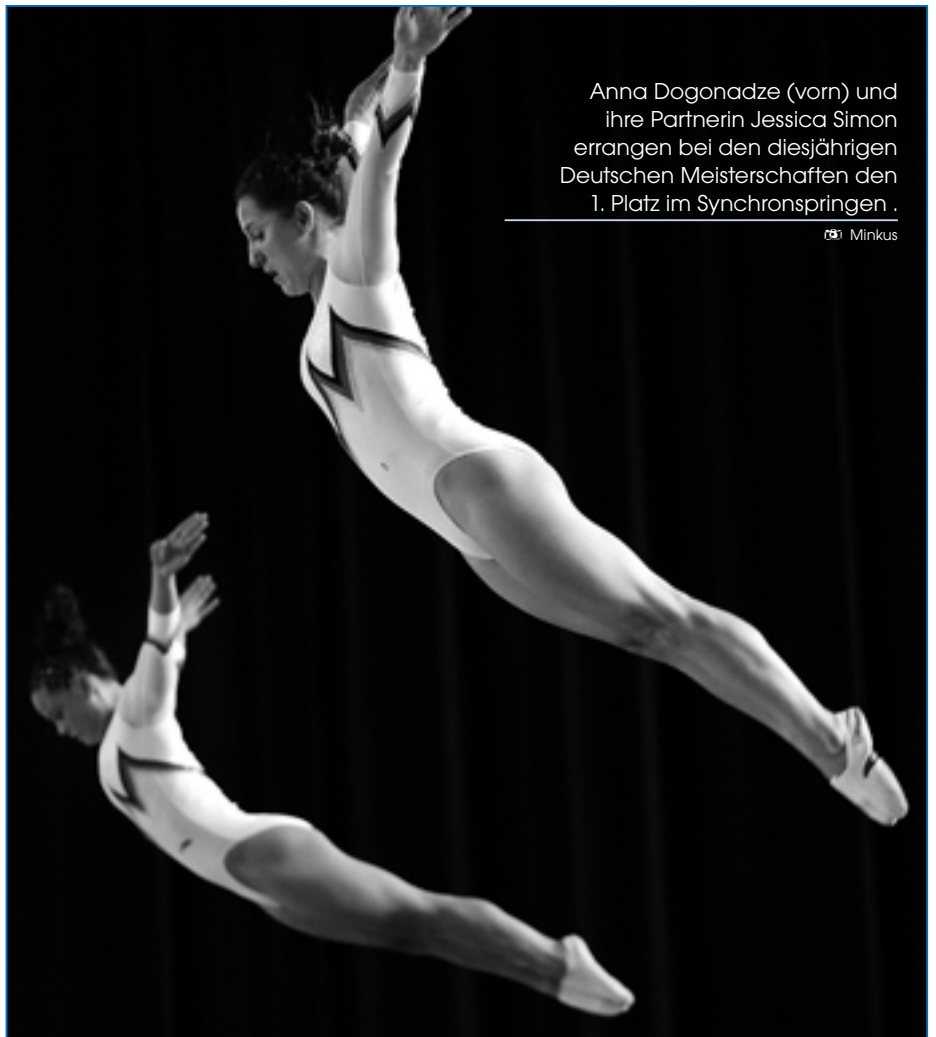
Diese Tuchkontaktphase beträgt 0,2 bis 0,3 Sekunden, und die Aktionen in dieser Zeit entscheiden über die Qualität des nächsten Absprungs.

Wie entscheidend ist die Tuch-Phase?

Diese Phase ist das Komplizierte im Trampolinspringen, weil man beim Eintauchen zunächst alle Winkel, Geschwindigkeiten, Rotationen und auch Abweichungen und Fehler des vorangegangenen Sprungs ausgleichen, eventuell korrigieren muss, um dann mit der Beschleunigung über den Körperschwerpunkt in die Senkrechte zu kommen. In meinen Augen findet das Trampolinspringen zwischen den Sprüngen statt. D.h., die eigentlich wichtigen, schwierigen und interessanten Aktionen passieren in der Eintauchphase ins Tuch und bei der Beschleunigung aus dem Tuch heraus.

Unterscheiden sich die Geräte bzw. die Tücher?

Ja, die Geräte sind z.T. sehr unterschiedlich. Trampolinspringer entwickeln quasi eine Beziehung zum Tuch. Sie müssen das passende Verhältnis von der Eintauch- zur Absprunggeschwindigkeit finden.



Anna Dogonadze (vorn) und ihre Partnerin Jessica Simon errangen bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften den 1. Platz im Synchronspringen .

Minkus

Die nächste Weltmeisterschaft ist in Kanada und die kanadischen Geräte haben ein ganz anderes Tuch. Es besteht aus ganz dünnen Nylonfäden und ermöglicht eine wesentlich höhere Beschleunigung und Wurfkraft. Da ein Springer einige Zeit zur Gewöhnung braucht, haben wir für unsere drei Stützpunkte in Deutschland solche Geräte angeschafft.

Kommen wir zu den Voraussetzungen für das Trampolinspringen. Welches Konditionstraining machen die Athleten?

In der Hauptsache machen wir Krafttraining, wobei die Mittelkörperkraft oder -spannung, die Beininstabilität und der Schulterbereich im Vordergrund stehen. Die Schultern müssen einerseits flexibel sein, um einen Arm-Rumpf-Winkel von 180 Grad zu ermöglichen. Andererseits braucht ein Springer bei der Öffnung eine große Stabilität im Schulterbereich. Diese Mischung aus Flexibilität und Stabilität der Schultern ist gerade beim Absprung wichtig, sonst kann es zu ungewollten Richtungsänderungen kommen.

Welche Art von Krafttraining machen Sie und welche Geräte benutzen Sie?

Im Kraftbereich trainieren wir mit ganz einfachen Mitteln und Methoden. Die Trampolinspringer machen viel Stabilisationstraining, ar-

beiten mit Theraband, Pezziball, Stabbi- und „Wackelpudding“-Matten usw. In der Hauptsache benutzen wir das eigene Körpergewicht, an Geräte gehen wir eher selten.

Lassen Sie uns über die Entwicklung eines Athleten sprechen. Wann fängt im Trampolinspringen das Leistungstraining an?

Der Einstieg ins Trampolinturnen erfolgt durchschnittlich in einem Alter von 7 Jahren und mit 8 oder 9 Jahren kann ein leistungsorientiertes Training beginnen. Zu Anfang bilden wir die Kinder und Jugendlichen eher allgemein in turnerischen, kraft-akrobatischen Grundlagen aus. Und dann setzt die spezifische Trampolin-ausbildung zusätzlich ein.

Zu dieser Zeit ist die Lernsituation für die Koordination und die trampolinspezifische Orientierung sehr vorteilhaft. Später, in der Wachstumsphase und in der Pubertät, versuchen wir den Stand zu halten und arbeiten dann vermehrt an den konditionellen Aspekten.

Warum sind die körperlichen Grundlagen so wichtig?

Wir legen deshalb so viel Wert auf die körperliche Grundausbildung, weil wir die Verantwortung für die Gesunderhaltung haben. Wenn je-

mand aufs Trampolin steigt, braucht er die nötige Körperspannung und die Kraft, die Übungen zu turnen. Ohne diese Voraussetzungen kann Trampolinspringen sehr riskant werden und daher sind besondere körperliche Grundlagen notwendig.

Welche Vorteile haben diese Grundlagen?

Durch das akribische Arbeiten an den Grundlagen entwickeln die Springer ein gutes Körper- und Bewegungsgefühl. Sie lernen sich selbst am besten kennen und können so ihre Möglichkeiten ausschöpfen. Mit diesen Voraussetzungen ist ein Athlet für alle Situationen gewappnet.

Wie sieht der ideale Trampolinspringer aus – welche körperlichen Voraussetzungen hat er und wie groß ist er?

Im Trampolin haben wir eine ganz große Streu-

ung. Einerseits gibt es den athletischen Typus, der sehr muskulös gebaut ist, andererseits findet sich auch der schmale – leptosome – Typus. Wenn man sich an der Weltklasse, z.B. an den Chinesen orientiert, dann treten diese mit eher schlanken Athleten an. Sie sind nicht allzu groß, der größte Chinese misst 1,70 m. In unseren Reihen hatten wir aber auch einen Weltklasse-springer, Michael Serth aus München, der 1,87 m groß ist. Ein groß gewachsener Athlet muss hoch springen und es verstehen, genug Beschleunigung aus dem Tuch mit heraus zu nehmen.

Wirken sich die körperlichen Eigenschaften auf den Stil aus?

Die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen machen das Trampolinspringen auch für den Zuschauer interessant. Die athletischen Typen neigen dazu, mehr Dreifach-Salti zu zei-

gen, während die schlanken Athleten schnell geturnte Längsachsendrehungen bevorzugen.

Wir haben über die Grundlagen und die Planung gesprochen. Nach welchen Kriterien machen Sie die Trainings- und Wettkampfplanung?

Bei uns gibt es die klassische Periodisierung noch, und ich lege sehr viel Wert darauf, mit den Athleten in Phasen zu arbeiten. Tab. 1 zeigt die nationalen und internationalen Trampolin-Termine 2008. Am Anfang eines Jahres – im Januar, Februar und März – feilen wir an der Technik und der Kondition. Dann folgt der erste Teil der Saison. Im Juni/Juli steht dann der Wiederaufbau im Vordergrund. In der Vorbereitung trainieren wir vermehrt Einzelsprünge und machen sehr viele Vorübungen. In Bezug auf die Wettkampfplanung haben wir aufgrund der Periodisierung in diesem Jahr drei Weltcups ausgelassen. Natürlich spielen in dieser Planung immer auch finanzielle Rahmenbedingungen eine Rolle.

TAB. 1 Nationale und internationale Trampolin-Termine 2008

Termin	Wettkampf/Lehrgangsaßnahme	Ort
24.-26.01.	A/B-Kader Lehrgang	Frankfurt
26.01.	Int. Hochschulmeisterschaft	Heidelberg
07.-10.02.	EM-Kader Lehrgang	Stuttgart
08.-09.03.	Nat. Ruhr-Cup inkl. 1. JEM/EM Quali	Essen
15.03.	Int. Grenzland-Cup 2. JEM-Quali	Aachen
29.03.	Nat. Rheinhessen-Pokal inkl. 3.JEM/2.EM Quali	Mainz
20.-23.04.	EM-Kader Lehrgang	Stuttgart
24.-28.04.	World-Cup + Int. Flandern-Cup	Gent/BEL
01.-03.05.	Europa-Meisterschaft	Odense/DEN
11.-17.05.	World-Cup	Japan
21.-25.05.	World-Cup	Publier/FRA
06.-08.06.	DM Mannschaft + LTV-Pokal	Münster
18.-21.06.	World-Cup + Int. Nissen-Cup	Arosa/SUI
25.-28.06.	World-Cup	Albacete/ESP
14.-26.07.	Olympia Vorbereitung	
01.-15.08.	Olympia Vorbereitung	
16.-19.08.	Olympische Trampolin Wettbewerbe	Peking/CHN
???	World-Cup	Russland
???	World-Cup	Portugal
03.-05.10.	DM Synchron & Einzel	Frankfurt
18. .10.	Nat. Schwarzwald-Pokal	Oberdorf
25.-26.10.	1. WKT Bundesliga	
01.-02.11.	2. WKT Bundesliga	
08.-09.11.	3. WKT Bundesliga	
15.-16.11.	4. WKT Bundesliga	
22.-23.11.	5. WKT Bundesliga	
29.-30.11.	6. WKT Bundesliga	
???.11.	Finale World-Cup	
06.-07.12.	7. WKT Bundesliga	
13.12.	Finale Bundesliga	...

Legende:

Blau unterlegt: Lehrgänge, Vorbereitungsmaßnahmen der Nationalmannschaft

Blau: Internationale Wettkämpfe und Meisterschaften

Schwarz: Nationale Wettkämpfe und Meisterschaften, Qualifikationswettkämpfe, Bundesliga

Grau: Optionale Wettkämpfe

Wächst die Anzahl der Termine im Wettkampfkalendar, wie in so vielen Sportarten, auch beim Trampolinturnen?

Die Anzahl der Termine wächst stetig, wodurch Trainings- und Wettkampfplanung immer schwieriger werden. Ab 2010 sollen sogar jedes Jahr Weltmeisterschaften stattfinden.

Bedenkt man, dass es in der Vergangenheit mangels Ausrichtern nur 4 Weltcups im Kalender gab, sind es jetzt 7 oder 8. Die Weltcups in den USA und Kanada haben wir auch zur Vorbereitung auf die WM besucht. Da die WM auf anderen Geräten geturnt wird, wollten wir dort noch Erfahrungen sammeln.

Als nächster Höhepunkt steht Anfang November die WM in Quebec, Kanada, an. Wie viele Athleten reisen mit?

Wir werden mit vier Frauen und vier Männern, also der maximalen Mannschaftsstärke, antreten. Leider haben wir momentan bei den Frauen Probleme: Unsere Top-Frau Anna Dogonadze ist noch nicht richtig fit und den jungen Frauen traue ich noch keine internationalen Top-Platzierungen zu. Die sind teilweise noch sehr jung und unerfahren.

Warum nehmen Sie Anna Dogonadze mit, wenn sie nicht ganz fit ist?

Selbst wenn Anna Dogonadze bei der WM mit nur 60 Prozent ihrer Leistungsfähigkeit antritt, kann sie die Olympiaqualifikation absichern und hätte damit noch mal ein halbes Jahr Zeit, sich darauf vorzubereiten.

Wie viele Startplätze gibt es für Peking 2008?

Bei den Olympischen Spielen starten insgesamt 16 Frauen und 16 Männer in der Einzelkonkurrenz – das ist alles. Die Weltmeisterschaft dient als Qualifikation. Wer sich unter den ersten 16 platziert, bekommt einen Olympiaplatz. Grundsätzlich kann sich nur ein Athlet pro Nation qualifizieren. Mit einer Ausnahme: wenn ein Land zwei Athleten ins Finale der besten 8

bringt. Bei den Männern sehen wir eine Chance, dieses Ziel zu erreichen, was „der Hammer“ wäre.

Kommen wir noch einmal auf Anna Dogonadze zu sprechen. Was macht sie so stark?

Anna Dogonadze hat eine Wettkampfstärke, die unerreicht ist. Diese Eigenschaft hat man oder man hat sie nicht. Sie ist ein absoluter Wettkampftyp. Sie kann im Wettkampf ihre beste Leistung abrufen und alles um sie herum ausblenden.

Braucht man Wettkampfstärke oder -härte oder kann man auch mit einer anderen Einstellung die beste Leistung zeigen?

Einer unserer Top-Herren, Henrik Stehlik, kann im Wettkampf ebenfalls seine beste Leistung abrufen. Er empfindet eine ganz besondere Freude und Motivation; für ihn ist es das Größte, auf das Trampolin zu steigen, um sich zu präsentieren. Für ihn stellt ein Wettkampf keinen Leistungsdruck dar, sondern er hat einfach Freude, sein Können zu präsentieren.

Wie schaffen Sie es, solche Aspekte in eine Trainingsplanung zu integrieren?

Wir entfernen uns immer mehr davon, starre Trainingspläne – z.B. Art und Anzahl der Sprünge – vorzugeben und sie dann abzuarbeiten. Modernes Training bedeutet für mich, sehr individuell und bewusst zu arbeiten, zu reflektieren und Dinge zu notieren, die im Training passieren. Wenn ein Element besonders gut gelungen war, versuchen wir, es nochmals nachzufühlen, uns in die Situation hinein zu denken und zu fragen: „Was habe ich da gemacht, woran habe ich gedacht, was hatte ich mir vorgenommen usw.“ Dadurch erhält das Training eine andere Qualität und die Differenz zwischen Training und Wettkampf verringert sich.

Warum ist die Qualität so wichtig?

Unser betreuender Sportpsychologe Klaus Egert hat uns die Wichtigkeit von qualitativ hochwertigem Training an Daten klar gemacht: Wenn man an 15 Wettkämpfen im Jahr teilnimmt, kommt es auf hochgerechnet 30 Minuten an. Die Athleten trainieren das ganze Jahr über auf diese kurze Zeitspanne hin und darauf möchten wir sie bestmöglich vorbereiten.

Wenn sich Training und Wettkampf annähern, trainieren Sie dann auch unter stressigen Bedingungen?

Ja, wir versuchen eine Wettkampfsituation öfter zu reproduzieren. Dazu haben wir schon vor einiger Zeit mit Hans-Dieter Hermann z.B. ein Prognose-Training durchgeführt. Jeder Sportler musste sich nach dem Einturnen selbst einschätzen und dann vor drei Kampfrichtern einen Trainingswettkampf absolvieren. Das ging so weit, dass in der Halle keinerlei andere Aktivitäten mehr stattfanden, sondern alle dem einen Trampolinspringer zugeschaut haben. Zum Schluss wurden die Bewertungen mit den Einschätzungen der Sportler abgeglichen.

Setzen Sie solche Methoden auch bei der Vorbereitung auf die WM ein?

Unter solchen Bedingungen versuchen wir, mindestens einmal pro Woche zu trainieren. Letzte Woche haben wir zusätzlich noch Videoaufnahmen gemacht, um den Vergleich der Einschätzungen vorher-nachher, Kampfrichter-Trainer-Athlet zu dokumentieren.

Wie schafft man es, den Wettkampf zu simulieren?

Dafür muss man die Situationen eines Wettkampfes öfter reproduzieren, d. h., das Gefühl, im Wettkampf zu stehen, simulieren. Beim Einturnen darf ein Athlet z.B. nur einmal auf das

„Die Notwendigkeit, neben dem sportspezifischen Training auch die Sportpsychologie in die Leistungsoptimierung einzubinden, wird oft nicht oder zu spät erkannt.“

„Wenn man an 15 Wettkämpfen im Jahr teilnimmt, kommt es auf hochgerechnet 30 Minuten an. Die Athleten trainieren das ganze Jahr über auf diese kurze Zeitspanne hin und darauf möchten wir sie bestmöglich vorbereiten.“

Trampolin und das machen wir im Training dann auch. Oder ich gebe eine Startreihenfolge vor und verändere sie während des Trainingswettkampfs. Der Athlet erhält dann lediglich 30 Sekunden, um sich zu konzentrieren und vorzubereiten. Solche Stress-Trainings bauen wir hin und wieder in den Trainingsalltag ein. Nach dem letzten Weltcup habe ich auch beschlossen, dass die Springer bei sämtlichen Kür- oder Pflichtübungen im Training ihre Wettkampfleidung tragen sollen. Das gibt dem

Auftritt einen Wettkampf-Charakter. In Zukunft wollen wir auch mit Zuschauerklatschen oder anderen Geräuschen die Wettkampfatmosphäre simulieren.

Wie reagieren die Athleten auf diese Trainings?

Vor allen Dingen unsere jungen Frauen profitieren von den Trainings. Sie lernen nämlich noch, zu welchem Zeitpunkt sie entspannen sollten und wann und mit welchen Techniken sie die Anspannung richtig aufbauen.

Welche Methoden werden zum Ent- und Anspannen eingesetzt?

Wir nutzen Atem- und Entspannungstechniken in verschiedenen Formen. Dazu kommen Konzentrationstechniken, um die mentale Vorbereitung einzuleiten, und für unsere Pflichtübungen arbeiten wir mit Knotenpunkten. Pro Absprung notieren wir uns eine oder zwei Informationen und gehen diese im Geiste wie ein Gebetbuch durch.

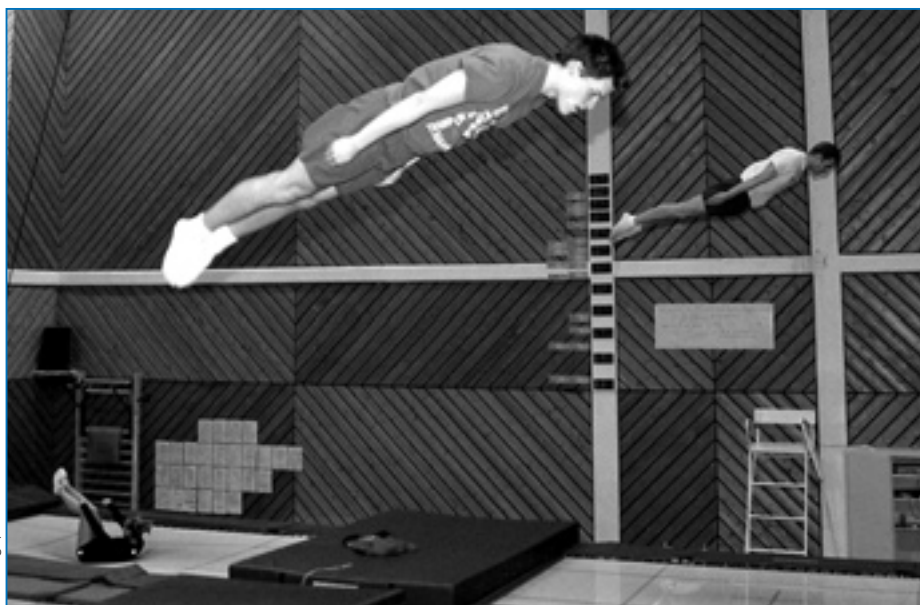
Bei der Wettkampfvorbereitung kann man diese Methoden bei den Athleten beobachten: Mit geschlossenen Augen machen sie Arm- und Körperbewegungen, um sich innerlich einzustimmen und im Gehirn die Abläufe zu reproduzieren.

Vielen Dank für die interessanten Einblicke in den Trampolinsport. Für die Zukunft wünschen wir ihnen allen sportlichen Erfolg und einen wachsenden Zuspruch für eine Sportart mit besonderer Erlebnisqualität!

*

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



Trainingsalltag bei Henrik Stehlik (vorn) und Michael Serth