

Mit der Harmonie eines Thomanerchors nach Athen

von Katrin Mathes und Rainer Schrey

Die Hockeyspieler zählen zu den fleißigsten Eichhörnchen des Deutschen Sports. In den letzten 13 Jahren sammelten die Mannschaften des Deutschen Hockey-Bundes insgesamt 38 Medaillen bei Olympischen Spielen, Welt-, Europameisterschaften und Champions Trophys. Diese beeindruckende Bilanz bestätigt die erfolgreiche Zusammenarbeit, die 1990 ihren Anfang nahm, zwischen dem Olympiastützpunkt (OSP) Frankfurt Rhein-Main und dem Deutschen Hockey-Bund (DHoB).

Die videogestützte Spielanalyse und die konditionelle Leistungsdiagnostik im Bereich Kraft und Schnelligkeit sind die Arbeitsschwerpunkte des OSP Frankfurt-Rhein-Main.

Ausgehend von dem sportartspezifischen Anforderungsprofil "Hockey" wurde in Kooperation mit der physiologischen Leistungsdiagnostik eine Testbatterie entwickelt. Sie erlaubt es, objektive Daten über die motorischen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer zu erheben und diese im Sinne der Trainingssteuerung zu nutzen.

Ziel ist es, in einem interaktiven Prozess die trainingswissenschaftlichen Ergebnisse in die Praxis umzusetzen.



Faktoren für den Erfolg:

Trainingswissenschaft

- Biomechanik
 - Leistungsphysiologie
- Sportpsychologie

Trainer

Physiotherapie

Sportmedizin

Laufbahnberatung/Umfeldmanagement

Dezentrales Athletiktraining

Der Startschuss für die Olympiavorbereitung in Leipzig



Bundestrainer Bernhard Peters
Trainingswissenschaftler Rainer Schrey (OSP Frankfurt-Rhein-Main)
Welthockeyspieler 2001 Florian Kunz
Welthockeyspieler 2002 Dr. Michael Green

31.10.2003 – Beginn des Athletiklehrgangs für den erweiterten Herren A-Kader des DHoB in der Egidius Braun Sportschule in Leipzig. Der Startschuss für die Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Athen. 35 Athleten und das Team um die Mannschaft mit Bundestrainer Bernhard Peters, Betreuern, Mannschaftsarzt, Sportpsychologen, Physiotherapeuten, Leistungsdiagnostikern und Athletiktrainern der Olympiastützpunkte Hamburg, Berlin, München, Stuttgart und Frankfurt/Main. Full House in der Leipziger Sportschule. Der richtige Ort, um die notwendige

Harmonie zu finden. Eine Stadt, die mit ihrem weltberühmten Thomaner-Chor für Harmonie bekannt ist. Die Weichen für die Athener Spiele werden hier gestellt: In Einzelgesprächen zwischen dem Trainer und seinen Athleten, Informationen werden in und zwischen den Teams ausgetauscht.

Das Programm in Leipzig beginnt morgens um halb acht mit einem Regenerationslauf mit individuellen Zeitvorgaben, danach ein Dehnprogramm. In der zweiten Trainingseinheit stehen eine Sprinteinheit mit einem Stabilisationsprogramm oder Krafttraining an. Nachmittags absolvieren die Hockeycracks ein spezielles Eckentrainingsprogramm oder eine Ausdauertrainingseinheit in individuell unterschiedlichen Intensitätsbereichen.

Wenn die Hockeyspieler nach dem zentralen Lehrgang wieder heimkehren, stehen den Nationalspielern des A-, C- und Perspektivkaders an den Olympiastützpunkten Athletiktrainer zur Seite. Diese richten sich nach den Vorgaben aus den zentralen Leistungsdiagnostiken. Sie unterstützen die Athleten in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Stabilisation, achten auf richtige Bewegungsabläufe, angemessene Belastungen und Feinabstimmungen, sorgen für die Einhaltung der Vorgaben.



Nationalspieler beim Vibrationstraining

Die Spielbeobachtung

Die qualitative Videobeobachtung setzt der OSP Frankfurt-Rhein-Main seit der Junioren EM 1992 ein. Zur computergestützten Katalogisierung des Spiels arbeiten die Frankfurter seit 1998 in Entwicklung und Umsetzung mit der Firma Master Coach bei internationalen Turnieren zusammen. Mit der Spielanalyse bekommt der Trainer Informationen über die technisch-taktischen Varianten der eigenen und der gegnerischen Mannschaft. Daraus resultiert die Aufstellung der eigenen Spieltaktik. Im nächsten Schritt werden die Informationen zielgerichtet an die Mannschaft weitergegeben. Dabei geht es um den Spielaufbau, um Angriffs- und Abwehrverhalten, um Pressing und um das Verhalten bei Standardsituationen. Eigene, gelungene Aktionen stehen im Vordergrund. Sie sollen die Spieler motivieren, das Selbstvertrauen der Spieler stärken. Die statistischen Ergebnisse und die entsprechenden digitalisierten Videosequenzen der umfangreichen Datenbank können jederzeit über PC abgerufen werden und stehen in Sekundenschnelle zur Verfügung.



Trainingswissenschaftler Rainer Schrey (OSP Frankfurt-Rhein-Main) bei der Spielbeobachtung

Ein weiterer Schwerpunkt der videogestützten Spielbeobachtung ist die Kopplung von Training und Wettkampf, das heißt, Trainingsziele werden aus dem Wettkampferhalten direkt abgeleitet. Sie erfolgt in drei Schritten:

1. Eine Beschreibung bildet den Wettkampf in einem Beobachtungssystem ab.
2. Die Diagnose identifiziert Stärken und Schwächen im Wettkampferhalten und dann deren Ursachen im Gefüge der Leistungsvoraussetzungen. Gelingt dies, liegen eine Reihe von definierten Trainingszielen vor.
3. In der Trainingspraxis wird neben der generellen Trainierbarkeit geprüft, wie sich die identifizierten Ziele in den Trainingsprozess integrieren lassen.

Die praxisorientierte Kopplung von Training und Wettkampf, kombiniert mit dem Videotraining, erleichtert das Abrufen gespeicherter und größtenteils automatisierter taktischer Varianten. Vor der Wettkampfsituation reichen kurze, prägnante Sequenzen als Verstärker aus, um die erlernten Automatismen abzurufen.

Die konditionelle Leistungsdiagnostik

"Die, die nur von der Praxis gefesselt sind und glauben, ohne wissenschaftliche Begleitung auszukommen, sind wie ein Kapitän, der ein Schiff ohne Ruder und Kompass betritt und nicht weiß, wohin die Reise geht".

Leonardo da Vinci

Acht bis zehn Trainingseinheiten in einem normalen Wochenzyklus, Studium oder Beruf und noch die Freundin. Alleine dafür braucht man eine Menge Kondition. Das ist aber längst nicht alles. Auf einen deutschen Spitzenhockeyspieler kommen während der ligafreien Zeit zentrale Lehrgangsmaßnahmen zu, ca. 140 Tage im Jahr. Und dann noch Turniere in Ländern wie Indien, Pakistan oder Australien. Die klimatischen Unterschiede mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit sind ein zusätzlicher physischer und psychischer Stressfaktor für die Spieler.

Auf großen Turnieren müssen innerhalb von zehn Tagen oft sechs bis sieben Spiele auf höchstem Leistungsniveau absolviert werden. Zudem ist das internationale Hockey in den letzten Jahren immer dynamischer geworden. Dies äußert sich in einer besseren Antizipations-, Entscheidungs- und Handlungsschnelligkeit, druckvollerem und härteren Passspiel und einem größeren Laufvermögen.

Veränderungen wie Kunstrasenplätze, Spezienschläger, die Aufhebung der Abseitsregel und Interchanging bewirken einen Katalysatoreffekt. Die physischen Voraussetzungen sind unumstritten Garant für internationale Erfolge.

Ausgehend von logisch und teststatistisch leistungsrelevanten konditionellen Fähigkeiten hat der OSP Frankfurt eine Testbatterie entwickelt, die, ergänzt durch die Ausdauerdiagnostik, eine komplexe Leistungsdiagnostik der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ermöglicht.

Die Komponenten

- Antrittsschnelligkeit
- Beschleunigungsfähigkeit
- Wendigkeit
- Schnelligkeitsausdauer
- Maximal- und Schnellkraft
- Reaktive Kraftfähigkeit
- Kraftausdauer
- Ausdauer
- Regenerationsfähigkeit
- Anthropometrie

werden im Rahmen der komplexen Leistungsdiagnostik erfasst.

Der Athlet wird an jeder Teststation durch Soll-Ist-Vergleiche, so genannte Biofeedbacksysteme, über seine Leistungsfähigkeit informiert.



Im Endeffekt steht die Teamleistung im Vordergrund. Diese muss durch eine individuelle Analyse und durch eine Trainingssteuerung im individuellen Konditionstraining vorbereitet werden. Nur dann kann, abgestimmt auf den Jahreshöhepunkt, die individuelle Steuerung der Spieler zu einer „maximalen“ Mannschaftsleistung und einer spielerischen Harmonie auf höchstem Niveau erfolgen.

"Olympische Spiele 2004" in Athen fest im Visier