



Wie Trainingswissenschaftler des Olympiastützpunktes Hessen die EM und WM erleben

Von Bauchgefühlen und geheimen Zeichen

Spitzensport ist ein Wechselbad der Gefühle: Glück und Tragik liegen dicht beieinander. Nicht nur die Athleten erleben das Auf und Ab ihrer Sportlerkarriere intensiv - auch der Betreuerstab am Olympiastützpunkt Hessen fiebert mit.

„Heute wird alles gut“, dachte Regine Isele am 30. Juli. Es war der Tag, an dem Hammerwerferin Betty Heidler bei den Europameisterschaften in Barcelona im Finale stand. „Mit meinem Gefühl vor dem Wettkampf habe ich bisher immer richtig gelegen“, sagt die 42 Jahre alte Sportwissenschaftlerin. Von ihren treffsicheren Eingebungen erzählt sie nun zum ersten Mal ganz offen. Vielleicht hat sie mit Heidlers Titelgewinn endgültig die Sicherheit gewonnen, ihrem Gefühl vertrauen zu dürfen. Ein Gefühl, das durch ihre jahrelange Arbeit als Trainingswissenschaftlerin des Olympiastützpunktes (OSP) Hessen auf einem stabilen Unterbau basiert.

Vor acht Jahren hat sie begonnen, sich für das Hammerwerfen zu interessieren, seit 2006 betreut Isele die Hammerwerferinnen und -werfer des Deutschen Leichtathletikverbandes eigenverant-



„Das war der Hammer, Betty!“ Regine Isele freut sich mit dem Betreuerstab über den Europameistertitel der hessischen Hammerwerferin in Barcelona. Foto: René Sack

wortlich. Ihre Aufgabe am OSP Hessen ist es, die Wurftechnik der Sportler mediengestützt zu analysieren und durch gezielte Hinweise zu verbessern. Und weil das manchmal auch bei Olympischen Spielen, Welt- oder Europameisterschaften noch gelingen kann, ist sie bei solchen Großereignissen stets im Stadion.

Akkreditierung schwierig

Das allerdings ist nicht selbstverständlich. Nur ein Mal war sie bisher offiziell akkreditiert - bei den Weltmeisterschaften 2009 in Berlin. Durch den Heimvorteil konnte sie sich die Ticket- und Reisekosten sparen. „Als Teammitglied werde ich zwar mit der offiziellen Kleidung ausgestattet, aber die Eintrittskarten und die Reise zur Veranstaltung zahle ich weitgehend selbst“, erzählt Isele. Für Einsatzbereiche, die mit den normalen Tickets nicht erreichbar sind, erhält sie von Bundestrainer Michael Deyhle Tagesakkreditierungen.

Trotz privater Initiative ist Isele dann voll im beruflichen Einsatz. Sie schaut genau hin, wenn Betty Heidler in 1,8 Sekunden vier Umdrehungen absolviert, bevor sie den Hammer in die Ferne wirft. „Dabei

sehen zwei Augenpaare einfach mehr als eins“, sagt sie und meint damit, dass sie sich während des Wettkampfes mit Trainer Deyhle austauscht. „Solche Schnellinfos, mit analytischem Blick, sind sehr hilfreich. Das muss man als Verband auch wissen“, sagt Werner Schaefer, Leiter des OSP. Da er aber wisse, dass nur eine begrenzte Anzahl von Betreuerplätzen verfügbar sei, gleicht der OSP Hessen entstehende Kosten seiner Mitarbeiter, im Einzelfall, aus.

Deyhle hat seine Sportlerinnen natürlich genauso fest im Blick wie Isele. In Barcelona etwa beobachtete er die Athletinnen in der Qualifikation von den unteren Zuschauerrängen, während Isele von einer höheren Perspektive den Bewegungsablauf der Werferinnen besah.

Tipps für den Trainer

Meist teilen der Trainer und die Biomechanikerin ihre Einschätzungen über die Wurftechnik der Sportlerinnen. Schließlich aber ist es Deyhle, der entscheidet, welche Tipps er den Athletinnen mit in den Ring gibt.

Nebenbei schreibt Isele noch die Wurfweiten der Konkurrentinnen auf und vervollständigt mit ihrer Anwesenheit den



„Geheime Zeichen“: Austausch zwischen Biomechanikerin Regine Isele (links) und Trainer während des Hammerwurfinales bei der WM 2009 in Berlin. Foto: RI



Betreuerstab auch nach außen. „Die Athleten sehen, dass auf der Tribüne alle sitzen, die sie das ganze Jahr über begleiten. Bei Erfolg freuen wir uns mit ihnen, bei Misserfolg finden sie bei uns Trost.“ So durfte sich auch Kathrin Klaas aufgehoben fühlen, wenngleich die persönliche Enttäuschung über das verpasste Finale tief saß. „Die moralische Stütze für die Athleten durch das gewohnte Betreuungsumfeld darf man im Spitzensport nicht unterschätzen“, sagt OSP-Leiter Schaefer.

Die wichtigste Aufgabe aller Betreuer sei es jedoch den Athleten zu vermitteln, „dass alles cool ist“, sagt Isele. „Gerade die Werfer sind so sensibel. Ein falsches Wort und sie beginnen zu zweifeln.“ Deshalb muss der ganze Wettkampf auch dann routiniert ablaufen, wenn Fingerkribbeln, Bauchkitzeln und Ohrensäusen vor lauter Aufregung und Hochdruck kaum noch zu ertragen sind.

Ganz anders erlebt Eberhard Nixdorf die Großereignisse der deutschen Schützen, die er im Auftrag des OSP Hessen betreut. Doppeltrap, Trap und Skeet sind die Disziplinen im Wurfscheibenschießen, die er nun nach den Weltmeisterschaften (WM) in München analysieren wird. Bei den Wettkämpfen hat er mit den Athleten kaum Kontakt: „Die sind so in sich gekehrt, da kommt man nicht heran“, sagt Nixdorf.

Analyse am OSP

Davon abgesehen bringe es nichts, die wenigen Fehler, die beim Schießen auftreten, vor Ort zu analysieren. „Fehler müssen sofort abgehakt werden. Wettkampfoaching kommt im Sportschießen kaum vor.“ Er sei bei dieser WM viel mehr damit beschäftigt gewesen, bei den Finals drei bis vier Kameras gleichzeitig zu bedienen und dafür zu sorgen, dass niemand durchs Bild laufe.

Dass die Kameras richtig funktionieren und die verschiedenen Perspektiven auf die Schützen stimmten, seien seine größten Nöte gewesen. Besonders aufregend empfand er es, über seine Arbeitsbedingungen im Ungewissen zu sein. „Es war meine erste WM bei den Schützen und es war nicht zu erwarten, dass ich so ideale Möglichkeiten für eine Wettkampfanalyse vorfinden würde“, erzählt Nixdorf. Wieder heimgekehrt darf er nun die Analyse von Bewegungsabläufen und Reaktionszeiten der weltbesten Wurfscheibenschützen ganz unaufgeregt erledigen. Im Winter wird er bei der Trainertagung des Deutschen Schützenbundes die Technikrends der Sportler vorstellen. „Da geht bei unseren Schützen noch was“, sagt Nixdorf. Aber was genau das

gewisse Etwas sei, müsse er noch herausfinden. Bisher könne er nur sagen, dass einige Topschützen in den Wurfscheibendisziplinen ihr Gewehr deutlich höher hielten, als die deutschen Athleten. „Dadurch bewegen sie die Wafler weniger und überwinden kürzere Wege“, sagt Nixdorf. „Die Umsetzung der Erkenntnisse ist dann Sache der Trainer, die im Deutschen Schützenbund der internationalen Entwicklung derzeit ein Stück weit hinterherlaufen“, ergänzt OSP-Leiter Werner Schaefer.

Saniertes Schimmbad

In der Entwicklung ganz vorne dabei sind indes der Olympiastützpunkt und der Landessportbund Hessen (LSB h) bei der Eröffnung des neuen Schwimmbads im September. Mit sechs Unterwasserkameras, acht neuen Startblöcken, neuen Markierungen, die den Schwimmern die Orientierung unter Wasser erleichtern, ist der Bundesstützpunkt am OSP auf dem neuesten Stand. Gleichzeitig ist das System so einfach zu bedienen, dass



Eberhard Nixdorf bei der Videoanalyse der WM der Schützen: Die Ergebnisse geben Aufschluss über vorhandenes Potenzial. Foto: Ralf Wächter

Trainer und Sportler selbständig damit arbeiten können. Durch die Vernetzung der Medien innerhalb der Räumlichkeiten des LSB h ist es den Sportwissenschaftlern des OSP dann jederzeit möglich, die Videos abzurufen und zu analysieren. Jenny Mensing, Bronzemedallengewinnerin im Rückenschwimmen bei den Europameisterschaften in Budapest, freut sich jedenfalls über die neue Halle: „Für mich ist es sehr wichtig, so eine moderne Halle in der Nähe zu haben. Meine Defizite bei Start und Wende kann ich dort kontinuierlich verbessern und jetzt auch kurzfristig das Angebot komplexer Analysen wahrnehmen.“

Yvonne Wagner



HDI



Geld sparen!

Das Angebot exklusiv für Ehrenamtliche:

Warum sparen Sie Geld bei HDI?

- Ehrenamtliche handeln verantwortungsvoll. Das belohnt HDI mit besonders günstigen Preisen
- Starkes Preis-Leistungs-Verhältnis: HDI arbeitet günstig als Direktversicherer
- Schnelle und unbürokratische Hilfe im Schadensfall
- Kombi-Sparbeiträge: Beitragsersparnis für Ehrenamtliche bis 27 %

Jetzt Angebot anfordern:
Einfach anrufen.

Telefon 06131 388-5076
Telefax 06131 388-293

Online-Angebot unter
www.landessportbund-hessen.de/Partner

HDI

Niederlassung Mainz

Stichwort nennen:
„LSB Hessen“
Hegelstraße 61
55122 Mainz