

# ANHANG

zur Dissertationsschrift

## Gefühle im Spitzensport

-

## Systemtheoretische Beobachtungen

Erstellt als Elektronische Ressource im Format eines PDF-Dokuments unter dem Dateinamen

>Anhang\_Dissertation\_Schulz\_GefühleImSpitzensport\_2024\_Transkripte\_PZI\_FOP\_QuATraS.pdf<.

Veröffentlicht unter CC-BY 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

---

Hinweise: Der Anhang umfasst eine Auswahl von Transkriptionstexten zu insgesamt 97 bis zum Zeitpunkt der Einreichung der Dissertationsschrift unveröffentlichten ›Problemzentrierten Interviews‹ (PZI), die im Rahmen eines am Institut für Sportwissenschaft der TU Darmstadt im Auftrag des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BiSp) zur Umsetzung des Forschungsprogramms des Wissenschaftlichen Verbundsystems im Leistungssport bearbeiteten Forschungsprojekts (FOP) ›Trainings- und Wettkampfqualität aus der Trainer- und Athletensicht‹ (QuATraS) unter der Fragestellung nach ›Kritischen Ereignissen‹ in Trainings- und Wettkampfsituationen mit Athleten und Trainern aus dem deutschen Spitzensport in den Jahren 2008 bis 2013 durchgeführt wurden.

Die Transkriptionstexte wurden im Verlauf der Bearbeitung im Forschungsprojekt QuATraS als separate Dateien im Format ›Word‹ unter Verwendung von Seiten- und Zeilennummerierungen erstellt, mit einem Schreibschutz versehen und zur weiteren Bearbeitung jeweils als separates PDF-Dokument gespeichert. Jedem Transkriptionstext wurde ein Deckblatt beigelegt, in dem Daten zu Ort, Zeit und den am Interview beteiligten Personen festgehalten sind sowie eine eindeutige Bezeichnung des Interviews in Form eines zweiteiligen Akronyms aus Buchstaben und Zahlen zugeordnet wurde, das – neben Erstellungsdatum und Name der Befragten - auch die je Interview erstellten Word-Dateien und PDF-Dokumente kennzeichnet. Das Akronym besteht an erster Stelle aus einem bis zu drei Buchstaben umfassenden Kürzel zur Kennzeichnung der Sportart (z. B. ›FE‹ für Fechten, ›GH‹ für Gewichtheben u. a.) gefolgt von einer mittels Unterstrich verbundenen Nummer, die nach Reihenfolge der Bearbeitung des Interviews im Ablauf des Forschungsprojektes unter Inkaufnahme der Konsequenz vergeben wurde, dass die Nummerierung der einzelnen Interviews innerhalb einer

Sportart ggf. diskontinuierlich verläuft bzw. Sprünge in der Zahlenabfolge aufweist (z. B. finden sich bei den acht Interviews in der Sportart Fechten Akronyme von ›FE\_14‹ bis ›FE\_97‹).

In der vorgelegten Dissertation wurden 51 der 97 im Forschungsprojekt QuATraS erarbeiteten Interview-Transkripte als Quellen für Belegstellen inhaltlicher Aussagen im Kapitel 5 »Sportakteure: Signaturen der Inklusion« genutzt. Sie bilden den Inhalt des Anhangs. Die Identität der Befragten wurde unkenntlich gemacht. Aufgrund technischer Anforderungen zur Ablage des Anhangs in Form einer elektronischen Ressource mussten die 51 herangezogenen, je in Form eines separaten PDF-Dokuments vorliegenden Transkripte in einem PDF-Dokument zusammengefasst werden. Dabei konnte die je Transkriptionstext vorhandene Seiten- und Zeilennummerierungen infolge des aufliegenden Schreibschutzes nicht neu angepasst werden. Eingefügt in das neue Gesamtdokument aber wurde eine (zusätzliche) durchgehende Seitennummerierung, anhand der die Abschnitte der einzelnen Transkriptionstexte gemäß Angabe im Anhangsverzeichnis ebenso aufzufinden sind wie über in der neu erstellten Datei eingebundene ›Lesezeichen‹, mit denen jeweils die Startseiten der einzelnen Interviewskripte markiert werden.

Die im Fließtext der Dissertationsschrift platzierten, auf Textstellen im Anhang bezogenen Quellenverweise erfolgen unter Angabe des je Transkriptionstext bzw. geführten Interviews vergebenen Akronyms sowie Nennung der dort jeweils vorliegenden Seiten- und Zeilennummer entsprechend folgendem Beispiel: »Zitat Zitat Zitat« (siehe Anhang JU\_27, S. 31, Z. 15-28).

## Anhangsverzeichnis (Position Interviewtranskript in Gesamtdatei)

FE_96 .....	0004
FE_97 .....	0044
GH_02 .....	0076
GH_15 .....	0093
GH_40 .....	0144
GH_42 .....	0171
GH_43 .....	0189
GH_44 .....	0198
GH_45 .....	0235
GH_62 .....	0269
GH_63 .....	0300
HO_12 .....	0313
HO_59 .....	0348
HO_60 .....	0374
HO_64 .....	0407
JU_26 .....	0433
JU_27 .....	0462
LA_47 .....	0495
LA_48 .....	0522

LA_84 .....	0554
LA_85 .....	0582
LA_86 .....	0602
LA_88 .....	0634
LA_89 .....	0678
LA_90 .....	0705
SKI_67 .....	0737
SKI_71 .....	0758
SKI_72 .....	0790
SKI_82 .....	0819
SKI_83 .....	0858
SN_32 .....	0896
SN_36 .....	0911
SN_39 .....	0923
TR_04 .....	0946
TR_05 .....	0973
TR_07 .....	1008
TR_09 .....	1046
TR_11 .....	1068
TR_30 .....	1103
TRA_73 .....	1134
TRA_76 .....	1168
TRA_78 .....	1194
TRA_79 .....	1233
TRA_80 .....	1291
TRA_81 .....	1334
VOB_50 .....	1378
VOB_51 .....	1405
VOB_52 .....	1426
VOB_54 .....	1452
VOB_55 .....	1484
VOB_56 .....	1518
VOB_57 .....	1554

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview FE\_96  
Datum: 11.03.2011  
Ort: [REDACTED]  
Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]  
Aufzeichnungsende: [REDACTED]  
Interviewer: [REDACTED]  
Umfang: [REDACTED]  
Transkription: [REDACTED]  
Name des Befragten: [REDACTED]  
Staatsangehörigkeit: [REDACTED]  
Alter: [REDACTED]  
Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]  
Qualifikationsniveau: [REDACTED]  
Postskript: [REDACTED]



- 1 I: Ich habe auf Aufnahme gedrückt, nächstes Interview mit [REDACTED] [REDACTED] Problemzentriertes  
2 Interview wird das auch genannt, die Methode die wir hier benutzen. Und wie gesagt,  
3 hangel ich mich an meinem Leitfaden entlang und also ich will nochmal betonen, also du  
4 bist hier der Experte in dem Raum, ja, also du kannst nichts falsch sagen. Gut fangen  
5 wir mit der ersten Frage an, was verstehst du unter bedeutsamen beziehungsweise  
6 kritischen Ereignissen oder Situationen im leistungssportlichem Kontext? 00:00:33-1
- 7 B: Das ist ein breites Feld. Also primär vermutlich sind kritische Situationen auf ein Turnier  
8 zu betrachten erst mal, weil man das natürlich will, man will erfolgreich fechten. Also  
9 sind in einem Turnier, kritische Situationen. Dann im weiteren Feld mit Sicherheit auch  
10 was allgemein ein Trainingssituation angeht und auch Verletzungen. 00:00:55-1
- 11 I: Mhm (zustimmend). Ja du sprichst schon ganz wichtige Punkte an beziehungsweise du  
12 bist ja hier der Experte und das was du siehst zählt. Vielleicht kannst du an dieser Stelle  
13 mal so eine Art Begriffsbestimmung mal zu Versuchen oder eine Definition, einfach mal  
14 so was raushauen. 00:01:11-9
- 15 B: Was kritische Situationen sind? 00:01:10-0
- 16 I: Ja, in deiner Sportart. 00:01:13-2
- 17 B: Pff (überlegt). 00:01:15-5
- 18 I: Oder im Leistungssport, wenn es nicht klappt. 00:01:17-4
- 19 B: Ja das ist immer schwer in einem Satz oder so zu definieren, weil das, denke ich mal jeder  
20 anders sieht. Also prinzipielle sind kritische Situationen die, die einschneidend sind. Das  
21 wäre dann eben primär Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen, die kritisch sind, also in  
22 beide Richtungen, kann das ja auch sein. Das die dann; also kritisch in Form von  
23 gefährlich für Weiterentwicklung, eben allgemein Verletzung die einen eben aufhalten  
24 können, dass man eben nicht weiterkommt, aber das in einen Satz zu bringen würde mir  
25 jetzt schwer fallen. 00:01:51-2
- 26 I: Ok, kein Problem. 00:01:48-1
- 27 B: Weil das dann zu platt dann wird, finde ich. 00:01:55-4
- 28 I: Kein Ding, wir haben noch ein Haufen Fragen. Gut die nächste Frage wird wesentlich  
29 konkreter, welches herausragende Ereignis fällt dir ein, dass sich auf deine sportliche  
30 Leistung ausgewirkt hat? Das Ding was dir jetzt gerade einfällt, also ganz persönlich.  
31 00:02:13-5
- 32 B: Es gibt kein herausragendes Ereignis, weil ich von der Herangehensweise anders  
33 herangehe, es gibt Sachen, die immer punktuell geprägt haben, also positiv wie negativ.  
34 Also positiv, dass ich relativ früh Erfolg hatte, also schon dass ich schon im

1 Kadettenbereich war, also von 15, 16 Jahren, da auch mit auf eine Nachwuchs-WM  
2 durfte, was natürlich dann auch prägt und auch motiviert. Aber in der Summe sind es  
3 dann kleine Schritte, die eben Anreize geben weiter zu machen oder eben auch  
4 Misserfolge, die; also ich hatte auch mal eine Phase von drei Jahren, wo gar nichts lief,  
5 wo ich eigentlich nur im Mittelfeld gefochten hab. Aber auch das ist ein prägendes  
6 Ereignis, wo man gesagt hat, ich will so nicht, nicht aufhören, nicht weglassen. Also es  
7 gibt nicht das eine Ereignis, wo ich sage, dass war der ausschlaggebende Fakt für das,  
8 wo ich heute bin. 00:03:00-7

9 I: Aber das was du mir jetzt genannt hast, waren im Grunde eben zwei Dinge mit, ja,  
10 Ereignischarakter. Weil einmal eben dieser früher Erfolg oder die Möglichkeit bei der  
11 Nachwuchs-WM teilzunehmen, und da warst du dann eben erfolgreich, oder diese  
12 dreijährige Phase wo du so im Mittelbereich mit geschwommen bist und du eigentlich  
13 unzufrieden warst und da heraus wolltest. 00:03:24-5

14 B: Ja also, das war so prägend. Wenn man früh Erfolg hat als Kind, also bis dahin hatte ich  
15 mir noch keinen großen Kopf gemacht, was Leistungssport ist, das war so, na gut jetzt  
16 bist du mal hier, jetzt musst du mal sehen wie es weitergeht und dann sagt man, ok  
17 jetzt geht man es noch ernsthafter an. Das wäre so das positive Beispiel. Das andere  
18 eben, wenn man merkt, man hat nicht das Leistungsvermögen um vorne mit zu fechten,  
19 wo man sich dann eben die Frage stellen muss, wie kann man das ändern, um eben  
20 dahin zu kommen, wo man eben schon mal war. Das sind zwei Sachen, die sicherlich  
21 sehr wichtig waren, für das, dass ich da heute noch fechte. 00:03:56-8

22 I: Kann ich da direkt mal nachfragen, was du erkannt hast, was du ändern musst? Oder wie  
23 bist du damit umgegangen, es war ja eine Erkenntnis, dass die 00:04:07-7

24 B: Ja also ich denke mal klassisch, man versucht es erst mal wegzudrücken, man hat ja  
25 immer Phasen wo es mal nicht so läuft, wo man sagt, na gut, dieses Mal hat es nicht  
26 geklappt. Und irgendwann kam ich zu der Erkenntnis, dass ich weder körperlich, noch  
27 technisch in der Verfassung war mithalten zu können, also ich war auf den Beinen  
28 schlicht und ergreifend zu langsam. Ich konnte nicht reagieren. Ich hatte nicht die  
29 Stabilität um nach einer erfolgreichen Verteidigung eigentlich selbst einen Treffer setzen  
30 zu können. Und ja gut, wenn man das erkannt hat, dann tut das weh und dann war  
31 einfach die Sache, wenn das so ist, dann muss ich mir in den Arsch treten und sagen;  
32 dann versucht man an den Stellschrauben zu arbeiten und guckt, ob es noch geht. Also  
33 es hätte auch schiefgehen können ich hätte auch zu der Entscheidung kommen können,  
34 na gut, es wird halt nichts mehr, dann war es das halt. 00:04:45-5

35 I: Also das heißt im Rahmen dieser mittelprächtigen Leistungszeit hast du erkannt, sage ich  
36 jetzt mal, also hast du konkret erkannt woran es liegt? Oder hast festgestellt, woran das  
37 liegt? 00:04:58-6

1 B: Ja ich habe das für mich festgestellt, dass das ein ausschlaggebender Punkt ist, dass ich  
2 auf den Beinen nicht in der Lage war mithalten zu können, mit den Leuten, die ich  
3 schlagen will. Ja das war einfach die Einsicht für mich, da etwas mehr zu tun. 00:05:05-  
4 2

5 I: Und dann bist du dagegen vorgegangen? 00:05:10-6

6 B: Ja, dann haben wir es versucht im Training, versucht zu ändern, ich habe zu dem Trainer  
7 gesagt, wir müssen auf den Beinen mehr machen, wir müssen mehr Richtungswechsel  
8 machen und das eben auch; also die Beweglichkeit auf den Beinen plus die Stabilität  
9 Oberkörper, was zusammengehört, also wenn ich mich viel Bewege und der Oberkörper  
10 macht was er will, dann ich auch das Bewegen weglassen, weil das bringt dann ja nichts  
11 mehr. 00:05:29-6

12 I: Ja, ok, nee ist klar geworden. Gut alles klart, wir schauen uns jetzt diese Idee der  
13 Ereignisse aus verschiedenen Perspektiven an. Nächste Frage wäre, an welche  
14 bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die langfristig deine  
15 Karriereentwicklung oder auch die von anderen langfristig beeinflusst haben? 00:05:50-0

16 B: Langfristig, na gut, klar würde diese erste Kadetten-WM mit Sicherheit einen langfristigen  
17 Einfluss gehabt. Dann glaube ich auch, dass auch wenn das nur ein Jahr war, der erste  
18 Trainer den ich hier hatte, Rolf Seeliger, dass das wichtig war für mich, weil das war die  
19 Umstellung von Leipzig weg in einen anderen Olympiastützpunkt. Also ich bin hierher  
20 gewechselt, kam von außerhalb und da erst mal das jemanden zu haben, der einem so  
21 viel Orientierung gibt, dass man als junger Sportler auch nicht immer in der Luft hängt.  
22 Ich glaube heute, in der Nachbetrachtung, dass ich das erste Jahr hier nicht überlebt  
23 hätte, wenn nicht einer da gewesen wäre, der sehr stark aufpasst, dass ich nicht bei  
24 dem Niveau hängenbleibe. 00:06:33-5

25 I: Was hat er da; kannst du vielleicht an einem Beispiel erläutern, was er da gemacht hat?  
26 00:06:37-9

27 B: Er hat einfach die Funktion gehabt als eines in Führungsstrichen Erziehungsberichtigten.  
28 In dem er eigentlich guckt, dass der ganze soziale Bereich so außenherum, dass da eine  
29 Stabilität da ist. Also man kommt von seiner Heimatstadt hat hierher und hat eigentlich  
30 von dem was hier ist, außer Fechten keine Ahnung. Also ich bin jetzt nicht der Typ der  
31 jetzt unbedingt sich einfach sagt, ich bin jetzt da, ich bin ein Held und da war es schon  
32 wichtig für mich, dass einer da war der sagt, pass auf, da ist das, da kannst du das  
33 machen, da hältst du dich mal ein bisschen zurück, da lässt dich einfach ein bisschen  
34 raus, da einfach so ein bisschen Orientierung geben. Das halte ich für heute noch  
35 wichtiger als damals, einfach so zu sagen, da war eine Struktur da an der man sich  
36 zumindest orientieren konnte. 00:07:19-5

- 1 I: Also jetzt im Nachhinein bewertest du das als etwas was sehr wichtig war. 00:07:19-5
- 2 B: Ja ich habe das damals noch nicht so gesehen, aber heute würde ich sagen, wäre das  
3 nicht gewesen, wie ich es sehe bei anderen, die hierhergekommen sind, denke ich, dass  
4 ich da gute Chance gehabt hätte wegzuklappen und mich vom Leistungssport wieder  
5 mehr zu entfernen, einfach im Interesse wieder mehr zu leben zu wollen. Also man kann  
6 sich halt auch wahllos, also ob das dann an der Uni ist oder andere Felder aufmachen,  
7 die einem wichtig sind. Und wenn man das eine zu macht, man vom Leistungssport weg  
8 geht, dann ist das auch gefährlich für den Sport. Das heißt nicht, dass die Bewegung  
9 grundsätzlich schlecht ist, aber im Bezug auf den Leistungssport, war es gut, dass ich da  
10 einen Bezug hatte die hier dann war, direkt. 00:07:56-0
- 11 I: Also dein erster Trainer, der hat dir Orientierung gegeben, aber vor allem, er hat dir  
12 Orientierung auf den Leistungssport gegeben. Also Orientierung im Leben aber mit dem  
13 Fokus Leistungssport. 00:08:11-0
- 14 B: Ja Fokus im Leben ja, aber eben auch dass man immer den Bezug hat, warum man  
15 eigentlich hier ist und auch wusste, dass man sich ja, auch die Akzeptanz in dem  
16 Bereich, also über den Sport wieder geholt hat, also ich kann wenn ich hier herkomme  
17 und man sucht nach sozialen Kontakten, kann man sich die im Sport suchen oder man  
18 kann auch sagen, gerade wenn man Schule macht, gut Abitur hatte ich noch in Leipzig  
19 gemacht, sucht man sich die Außerhalb vom Sport, wenn man sich jetzt versucht sich  
20 ein neues soziales Umfeld aufzubauen, dann ist das problematisch, wenn man von  
21 außen kommt, weil das logischerweise auch Zeit in Anspruch nimmt. Und da sind eine,  
22 die sich dann ein soziales Umfeld aufgebaut haben, was nichts Negatives ist, die dann  
23 aber so weit weg vom Sport waren, dass sie dann da aber dann nicht mehr den Bezug  
24 zum Leistungssport hatten, den sie gebraucht hätten. 00:08:48-1
- 25 I: Ok, was sich dann negativ auf die Leistung ausgewirkt hat? 00:08:53-4
- 26 B: Ja klar. 00:08:57-1
- 27 I: Also das ist dann ein gutes Gegenbeispiel, andere Leute orientieren sich im sozialen  
28 Umfeld, aber haben dadurch eben so den Fokus vermisst. 00:09:05-3
- 29 B: Ja aber das ist prinzipiell ein großes Problem im Leistungssport, sich die ganzen sozialen  
30 Kontakte aussuchen, das ist immer beidseitig immer kritisch zu betrachten, aber das ist  
31 so ein Problem, das erst mal so steht. Und ich habe es eben so gelöst und ich bin eben  
32 sehr dankbar, dass wir das so gelöst haben. 00:09:22-7
- 33 I: Ok, fällt dir noch etwas ein, was jetzt so Karriere also mit Einfluss auf Karriere sehen  
34 würdest? 00:09:32-2

1 B: Ja das sind viele kleiner Punkte gewesen, dann gab es natürlich auch mal eine Diskussion;  
2 also dann Trainerwechsel, die immer eine Rolle spielen prinzipiell. So zum Beispiel mit  
3 dem Trainer, mit dem ich jetzt noch arbeite, der auch noch mal eine sehr großen  
4 Entwicklung gerade inhaltlich hatte, also von der Flexibilität von den Möglichkeiten die  
5 man auf der Bahn hat sehr wichtig. Und dann gibt es Trainer, mit denen man auch Streit  
6 hatte, die; was auch schmerzhaft ist, aber was auch notwendig ist, dass man sich dann  
7 einfach auch distanziert von gewissen Vorstellungen von anderen Trainern, wo man  
8 sagt, das ist ein Weg, aber das ist nicht mein Weg. 00:10:10-4

9 I: Kannst du das, damit ich das einfach besser verstehe, noch mal genauer beschreiben?  
10 00:10:19-0

11 B: Es gab diese Situation, das ist Jahre her, da waren zwei Trainer, der eine ist jetzt  
12 Bundestrainer, Didi Holdner und ein anderer Martin Heidenreich, die haben erst gut  
13 miteinander gearbeitet und dann hat es zwischen den beiden dann geknallt und  
14 dazwischen standen dann die Sportler. Na gut und man muss nicht, aber ich habe mich  
15 dann schon positioniert und gesagt, ich geh den Weg mit Didier weiter und die anderen  
16 nicht. Und an der Stelle gab es dann auch wirklich unschöne Szenen. Also man merkt  
17 dann, dass ein Trainer im eigenen Verein gegen einen arbeitet. Das ist das Ding, das  
18 war damals auch sehr schmerzhaft und unangenehm, finde ich auch heute nicht richtig,  
19 wenn man sowas tut, aber es war dann natürlich; dass ich mir noch deutlich bewusster  
20 geworden bin was ich eigentlich will, was mein Weg ist im Fechten in der Entwicklung,  
21 das heißt nicht, dass der Weg immer richtig war, aber man setzt sich natürlich noch  
22 mehr ab, wenn man sich abgrenzt und sagt, so will ich nicht, ich will eine ganz klare  
23 Richtung haben ich gehe jetzt den Weg und damit auseinander was man eigentlich will  
24 und wie die eigenen Vorstellungen sind, was auch hilft, also in dem Moment wo ich  
25 weiß, was ich tue oder auch mich frage, stehe ich hinter den Sachen deutlich mehr und  
26 kann eigenes dann auch effektiver trainieren. Weil diese Gefahr des Abtrainierens  
27 weniger besteht, weil man sagt, das ist mein Weg, ich will das, ich stehe dafür gerade,  
28 also mache ich es auch ordentlich. 00:11:37-4

29 I: Also das heißt, das war also, das ist eigentlich daraus entstanden, dass eben dieser Streit  
30 zwischen den beiden Trainern eben da war und also wenn ich das richtig verstehe  
31 00:11:53-5

32 B: Also man kann nicht prinzipiell, aber immer zwei Konzepte parallel ausbilden. Jeder  
33 Trainer hat Vorstellungen wie Fechten auszusehen hat. Jeder Sportler hat Vorstellungen,  
34 wie sein fechten auszusehen hat, wenn jetzt die Konzepte zu konträr laufen, muss man  
35 sich für eine Richtung entscheiden. Natürlich auch mit Kompromissen und mit  
36 Abstrichen, wie jeder Sportler selbst gepolt ist und funktioniert, aber man muss  
37 irgendwann eine Entscheidung treffen, und die habe ich da getroffen auch da bewusst

1 gegen einen Trainer, das führte dann zum Streit, hat aber auch selbst einen dazu  
2 gebracht eben zu sagen, ok, wenn ich jetzt so mache, dann muss ich es auch so  
3 durchziehen, dann muss ich auch sagen, mit allen Konsequenzen, das will ich so  
4 fechten, dann muss ich die Sachen im Training so machen, ich muss mich bei  
5 bestimmten Sachen weiter verbessern, ich muss bestimmte Sachen auch abblocken,  
6 damit ich irgendwie wieder zur Ruhe komme und das ist denke ich auch sehr, sehr  
7 wichtig. Wobei ich prinzipiell sehr verkopft und immer eigentlich denke, dass man sich  
8 mit den Sachen auseinandersetzen sollte, die man eigentlich tut und die man auch  
9 verstehen sollte bis zu einem gewissen Punkt. Also es gibt Sachen die man nicht  
10 versteht, die auch funktionieren, aber die meisten Sachen sollte man verstehen, weil es  
11 einfach hilft in der Analyse auf der Bahn hinterher. Also wenn ich nicht weiß, was ich tue  
12 und nur irgendeine Handlung einfach nur ausführe, einen Angriff oder eine Parade,  
13 werde ich nie wissen warum es im Zweifel nicht funktioniert, dann weiß ich nur, dass es  
14 nicht funktioniert, aber ich kann nicht die Frage stellen warum? Und das ist gerade im  
15 Fechten eine relativ entscheidende Frage um relativ schnell herauszufinden, wo der  
16 Fehler liegt um bestimmte Sachen einfach zu ändern. 00:13:31-9

17 I: Dass du einfach verstehst, die Hintergründe verstehst vom Fechten. 00:13:35-0

18 B: Ja prinzipiell beim Fechten die Hintergründe für einzelne Aktionen und was für  
19 Stellschrauben es gibt um die Aktion effizient zu machen oder, wenn sie eben nicht  
20 funktioniert hat, damit sie das nächste Mal funktioniert. Beispiel, ich greife jemanden an,  
21 mache einfach einen Ausfall, so jetzt kann ich treffen oder ich kann nicht treffen, wenn  
22 ich treffe ist alles super, dann gehen wir davon aus, es hat alles gepasst, jetzt treffe ich  
23 nicht, erste Frage, was macht mein Gegner? Hat er sich verteidigt mit der Klinge, hat  
24 also pariert? Oder ist er einen Schritt wegegegangen, also hat er sich geschützt und der  
25 Abstand war richtig oder geht ein Schritt weg, dann ist der Abstand falsch, dann kann  
26 ich ihm bei dem Ausfall nicht treffen, weil er weg geht. Also müsste ich nächstes Mal  
27 den Abstand enger machen, dass wenn er weg geht ich ihn trotzdem treffe, oder ich  
28 muss es schaffen, dass ich in einem Moment angreife, wo er nicht mehr reagieren kann.  
29 Weil er nämlich gerade nach vorne kommt zum Beispiel, das ist ein ganz spontanes  
30 Beispiel, aber solche Sachen muss ich natürlich verstehen, wenn mir das aber nicht  
31 wirklich bewusst ist und das ist jetzt ein einfaches Beispiel, kriege ich ein Problem im  
32 mich einstellen auf den Gegner. Weil ich zwar irgendwelche Aktionen fechte, aber sie  
33 überhaupt nicht anpasse an den Gegner und ich muss die Aktionen anpassen an den  
34 Gegner, weil jeder Gegner ist anders. Und ich kann nicht in derselben Aktion gegen alle  
35 fechten, auch wenn es meine stärkste Aktion ist. 00:14:51-8

36 I: Das heißt du muss in der Lage sein zu bestehen und zu analysieren? 00:14:55-7



1 B: Ja und das war auch in dem Fall, in dem Streit in dem ich war, hat das noch mehr  
2 forciert, weil man natürlich noch mehr sich hinterfragt und sagt, ok, ich gehe jetzt den  
3 Weg, aber man weiß einfach nie, ob das so richtig ist, man glaubt das zwar, aber so ein  
4 bisschen Selbstkritik hat man ja oder Unsicherheit, ist vielleicht besser. 00:15:14-0

5 I: Und daraus ist quasi entstanden, aus dieser Unsicherheit, dass du gesagt hast, hey ich  
6 muss jetzt einfach mehr verstehen, was hier abläuft. 00:15:24-5

7 B: Ja das ist ein langer Prozess, der hat schon eher begonnen, aber da auch noch mal so ein  
8 deutlicher Sprung nach vorne, noch mal so zu sagen, ok, ich muss eben noch mehr. Ich  
9 muss mich jetzt, wenn ich mich so bewusst gegen ein Prinzip entscheide, dann muss ich  
10 auch wissen, wie ich gegen das Prinzip gewinne. Also Mark Heidenreich ist ein Vertreter  
11 von sehr großer Konsequenz beim Fechten, das bin ich als Typ nicht, aber Konsequenz  
12 ist wichtig. Das war mir klar ich habe auch eine Zeitlang mit ihm trainiert, weil schon klar  
13 ist, dass Konsequenz ein wichtiger Punkt ist beim Fechten, ich muss die Aktion  
14 konsequent durchführen um zu treffen. Jetzt bin ich aber nicht der Typ, der sich hinstellt  
15 und sagt, buff ich hau dem paar aufs Maul, dann treffe ich. Jetzt ist die Frage, wie muss  
16 ich mein Gefecht gestalten um gegen Menschen, die sehr konsequent fechten trotzdem  
17 zu gewinnen? Nur mit Konsequenz schaffe ich es nicht, da mache ich vielleicht mal 2,3  
18 Treffer, das ist nichts beim Fechten. Also wie muss ich mich strategisch und taktisch  
19 anstellen, dass die Konsequenz des Gegners eigentlich ins Leere läuft, oder mir  
20 entgegenkommt, damit ich es nutzen kann. Eine Variante ist die, wenn einer einen sehr  
21 konsequenten Ausfall macht, sehr konsequent hinstößt, ist er zwar schnell, hat aber  
22 auch eine gewisse Instabilität, also in dem Moment, wo er alles reinwirft in den Angriff,  
23 braucht er meistens wieder länger um aufstehen zu können. Also muss ich es schaffen  
24 den Angriff in dem Moment auszulösen die Aktion, dass ich den parieren kann und dann  
25 eben meine Fähigkeit einen Gegenangriff oder einen Repost zu setzen und das nutzen,  
26 wo er nicht wieder koordiniert angreifen kann so. Und dann muss man schauen, schafft  
27 man das über die Beine, schafft man das in der Vorbereitung, Präparation schafft man  
28 es nicht, das sind so Gedankenspiele, die dann entstehen und die das Fechten dann  
29 voranbringen. Wenn man sich dann wieder, ja, wenn man halt Lösungen sucht wieder in  
30 einer ganz speziellen Art. Das ist eh die Kernfrage für mich im Fechten, also was für  
31 Lösungen finde ich zu jedem Gegner. Also das ist so, ich schweife ab (lacht). 00:17:21-5

32 I: Nein, aber war schon interessant auch für mich, das hat es sehr plastisch dargestellt, was  
33 du eben damit gemeint hast. Gut, ok ich würde einfach weitergehen, damit wir alle  
34 Bereich abdecken können, wir ändern jetzt noch mal die Perspektive, Frage lautet: An  
35 welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die in bestimmten  
36 Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsentwicklung hatten?  
37 00:17:54-8

1 B: In bestimmten Trainingsphasen, naja vielleicht das war; was massiv ist, war eigentlich;  
2 also ich merke, dass Daniel Striegel, sehr konsequent und fast schon stoisch an seinem  
3 Angriff gearbeitet hat. Wieder auch so ein Ding in der Reflektion also wir haben  
4 gefochten und ich habe Jahrelang gegen Daniel gewonnen gehabt, gar kein Problem  
5 und er focht dann an irgendeiner Stelle immer offensiver und versucht an irgendeiner  
6 Stelle immer mit Angriffen zu treffen, hat verloren, 5-0, 5-1, 5-0, 5-2, war ihm aber  
7 völlig egal. Also er hat sehr konsequent ein halbes, dreiviertel Jahr an seinen Aktionen  
8 gearbeitet und dann hat er gewonnen und mir war es zwar bewusst, dass er daran  
9 arbeitet, aber nicht die Konsequenz was daraus folgt, dass ich irgendwann, wo ich sage,  
10 jetzt ist er riesen stark, auf einmal habe ich ein Problem, jetzt trifft er. Und das war ein  
11 Ding wo ich auch gesagt habe, Mensch, der hat richtig trainiert und dann wieder, habe  
12 ich richtig trainiert. Weil da war man wohl selbst faul. Einfach zu erkennen, man hat das  
13 schon gemerkt in der Arbeit, dass er eigentlich; es ist richtig; ja man hat es geschehen  
14 lassen, man hat sich nicht darum gekümmert, aber und dann wenn man das sieht und  
15 Mensch, der wird ja wirklich besser und wird noch besser. Das war wirklich so ein Ding  
16 wo ich sage, meine Fresse, da hat er aber ganz schön durchgehalten. 00:19:15-5

17 I: Also diese Entwicklung deines Trainingspartners, die so zu sehen ja? Also 00:19:18-2

18 B: Ja, das war ganz wichtig. Also Daniel war auch ein paar Jahre älter als ich und hat dann  
19 auch die ersten paar Jahre nicht gleich den Sprung zu den Aktiven geschafft und in die  
20 Quote um auf die Weltcups zu fahren und dann wirklich zu sehen, wie er gearbeitet hat  
21 und das hat mir echt; das hat mir dermaßen viel Respekt abgerungen, dass ich sage,  
22 meine Fresse ey, puh, den Willen und in der Konsequenz das zu machen, das war ein  
23 Ding, wo ich sehr viel daraus gelernt habe für mich. 00:19:42-0

24 I: Also auch quasi; also würdest sagen hinsichtlich deiner Leistungsentwicklung, dieses  
25 Ereignis, war das positiv, ja? 00:19:49-8

26 B: Ja, war ganz wichtiges Ereignis. 00:19:52-9

27 I: Ja, das hat einen Denkprozess angeleiert? 00:19:57-2

28 B: Ja nicht nur Denkprozess, es war auch Motivation. So, wenn der das durchhält, dann  
29 musst du aber auch mal und nicht gleich klein bei geben, wenn dich etwas nervt und  
30 nicht passt. Der andere wäre auch gewesen, das war auch sein sehr, sehr wichtiger. Das  
31 war auf einer WM 1999 auf meiner zweiten WM und bis dahin habe ich eigentlich nur  
32 sagen wir mal, 85, 90% defensiv gefochten. Und ich habe gefochten gegen einen  
33 estnischen Fechter, (Name unverständlich 00:20:29-7) und habe in der Pause gesagt, in  
34 der Drittpause zu meinem Trainer gesagt, ich werde jetzt hier noch ein paar Treffer  
35 setzen und werde nachhause fahren danach, müssen wir an der Offensive arbeiten. Da  
36 habe ich für mich erkannt, da ist ein Limit, ich werde in der Defensive nicht besser  
37 werden, da ist alles was ich kann ist ausgereizt und jetzt muss ich an der Offensive



1 arbeiten, um taktisch mehr Möglichkeiten zu haben, wie ich mich verhalte, wie ich meine  
2 Gefechte gestalte. 00:20:57-2

3 I: Das ist jetzt also quasi ein weiteres Ereignis. 00:21:03-2

4 B: Das wäre ein weiteres Ereignis, wo ich ganz klar, wo ich für mich gesagt habe, hier ist  
5 eine Grenze, über die Grenze komme ich nicht drüber und wenn ich weiter erfolgreich  
6 fechten will, muss ich am Training massiv was ändern. Das haben mit vorher auch schon  
7 Leute gesagt und ich wusste auch, dass ich was in der Offensive machen muss, aber da  
8 war ein Punkt, wo ich gesagt habe, hier ist Schluss, hier ist ein Punkt, hier werde ich  
9 nicht besser, hier werde ich auch gegen den Kollen ein paar Treffer setzen, aber ich  
10 habe eigentlich keine Chance. Ich kann das definitiv nicht lösen, ich kann das Problem  
11 nicht mit meinen Mitteln lösen. 00:21:31-2

12 I: Und das lag einfach an deiner defensiven Arbeit, so zu sagen. 00:21:35-3

13 B: Ja also er hat das gelöst gehabt für sich, er wusste, wo die Lücke ist im System und ich  
14 hatte keine alternativen mehr, da konnte ich machen was ich will, so habe ich keine  
15 Chance und zwar heute nicht und morgen nicht und in einem halben Jahr nicht, aber ok  
16 jetzt Cut, jetzt müssen wir arbeiten, an anderen Bereichen. 00:21:50-7

17 I: Ok, also Konsequenz Training ändern und im Offensivbereich, hast du gesagt, ok, ein sehr  
18 schönes Beispiel. Die zwei Dinge hast du genannt, fällt dir noch etwas ein in dem  
19 Zusammenhang? 00:22:06-2

20 B: Nein nicht so extrem, es sind immer so Sachen, aber es sind halt so kleinere Sachen. Also  
21 man sieht Fechten von anderen Leuten oder man sieht andere Fechtkarrieren, wo man  
22 dann auch klaut und versucht Sachen auch zu übernehmen und zu machen, aber das  
23 sind jetzt nicht so große Punkte, wo ich sage, da hat es nochmal so einen riesen Schub  
24 gegeben. 00:22:32-4

25 I: Also die zwei, die sind, wenn du jetzt schaut 00:22:32-1

26 B: Die sind die prägnant noch im Kopf sind. 00:22:37-2

27 I: Ok, gut, dann machen wir weiter, wechseln die Perspektive wieder ein bisschen, an welche  
28 bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, welche die Leistungsumsetzung im  
29 Wettkampf, beziehungsweise den Ausgang eines Wettkampfes beeinflusst haben?  
30 00:22:53-6

31 B: Den Ausgang eines Wettkampfes, mhm, da fällt mir zur erst ein Negativer ein. Das ist  
32 immer dann, wenn ich zu viel gewinnen will, dass ich dann immer verliere. Aber das sät  
33 eine Sache, die ich einfach habe lernen müssen, wenn ich zu viel will, geht es schief.  
34 Und das sind einfach, aber das ist kein Ereignis, das sät eher ein Zustand von  
35 Übermotivation, einfach weil man zu viel will, dass man einfach blockiert. 00:23:23-8

- 1 I: Eine Bedingung ist das vielleicht für kritische Ereignisse, der Verlust des Wettkampfes oder  
2 die Niederlage. 00:23:25-6
- 3 B: Ja. 00:23:29-6
- 4 I: Also Übermotivation, oder der Drang nach zu viel siegen, das ist so dieser Zustand.  
5 00:23:39-3
- 6 B: Ja der Drang, oder der blinde Wille zu gewinnen und dadurch eigentlich die Übersicht zu  
7 verlieren und keine intelligenten Entscheidungen mehr zu treffen. 00:23:48-6
- 8 I: Ja das ist auch sehr schön, blinder Wille zu gewinnen. Mhm ok, passt. Fällt dir noch etwas  
9 ein? 00:23:56-1
- 10 B: Jetzt such ich mal nach etwas Positivem (lacht). Also das wäre der Gegenspieler, wenn ich  
11 merke, dass alles immer klappt. Also ich muss Spaß entwickeln, das ist aber für mich,  
12 das wäre auch für mich eine Bedingung. Das ist aber, vielleicht rede ich am Thema  
13 vorbei, aber es gibt für mich nicht die eine Bedingung, die das Fechten erfolgreich  
14 macht, aber es gibt; oder was Inhaltliches, wo ich sage, jetzt an der Stelle, genau  
15 deswegen habe ich da gewonnen. Das wären Handlungen, aber das ist vom Gegner sehr  
16 abhängig, was passt. Das andere wäre, ich muss es schaffen eigentlich für mich das  
17 Gewinnen so weit unter Kontrolle zu kriegen, dass es um den einzelnen Treffer geht und  
18 dass ich Spaß habe. Also dass ich wirklich noch lachen kann. Das ist auch ein Ding, wo  
19 ich weiß, dann geht es erfolgreicher aus, weil ich dann einfach beweglicher bin und  
20 einfach mehr Übersicht habe, das wäre der Gegenpol dann. 00:25:07-4
- 21 I: Also Spaß ist so zu sagen, eine kritische Bedingung für einen optimalen Ausgang des  
22 Wettkampfes, kann man das so sagen? 00:25:11-0
- 23 B: Ja, natürlich, man muss die Sachen immer mit Abstrichen sagen, prinzipiell sage ich ja. Es  
24 gibt aber auch die Aussage, die auch stimmt, die aber eben nur auf Gegner bezogen  
25 sind, es gibt Gefechte, die müssen keinen Spaß machen, die gewinnt man mit  
26 Aggressivität. Oder mit einer schlechten Laune, aber das ist nicht die Masse und ich  
27 glaube, dass dieses Gefühl, also wenn ich dann, ja Hass ist das falsche Wort, aber  
28 wirklich mit Aggressivität, das reizt sich aus und auch der Gegner weiß es dann  
29 irgendwann, weil eine aggressive Handlung ist nicht unbedingt eine intelligente  
30 Handlung. Die kann aber über Konsequenz wieder zum Erfolg führen, in dem ich  
31 bestimmte Sachen ignoriere die mein Gegner macht. Dass ich mir sage, dass ist mir  
32 völlig egal, ich haue, ich mache erst mal eine Aktion dann treffe ich. Das geht mal gut,  
33 wenn man es zu häufig macht, stellen sich die Gegner darauf ein. 00:25:58-5
- 34 I: Weil dieses konsequente Muster ist halt leicht erkennbar. 00:26:02-9

1 B: Ja es ist auch nicht sehr variabel und deswegen denke ich, das geht auch, aber prinzipiell  
2 muss man Spaß haben muss an der Sache, die man tut auf der Bahn und das Gewinnen  
3 ist die Folge, aber solange man da wirklich guckt und so geht es mir zumindest, ich  
4 beweg mich auf der Bahn und dann trifft mich einer und ich nehme es das eigentlich um  
5 zu sagen, ok war der Schritt zu groß, hat er schön gemacht und so ein Kram. Und wenn  
6 ich so fechte, bin ich eher in der Lage bei Rückständen, das noch für mich wieder  
7 gerade zu biegen. Während ich, wenn ich sage, oh Scheiße, er hat mich schon wieder  
8 getroffen, jetzt muss ich aufpassen, das geht dann schief. Weil man da dann  
9 irgendwann das eigene Blickfeld so einengt und sich auf Sachen; auf Kleinigkeiten  
10 konzentriert und das Ganze nicht mehr wahrnimmt. 00:26:56-3

11 I: Ok, also 00:27:00-5

12 B: Also so die Beiden. 00:26:57-1

13 I: Also mit dem Spaß hast du auch gemeint, dass wenn mal Fehler begangen werden, dass  
14 du da den nötigen Abstand auch wieder gewinnen kannst, dass du nicht in so ein Loch  
15 fällst oder so was ja? 00:27:11-6

16 B: Ja man muss; man muss gerade wenn Fehler passieren, muss ich den relativ schnell  
17 analysieren und muss den auch wieder wegschmeißen. Ich muss auch unterscheiden  
18 zwischen wichtigen und unnützen Informationen. Also es gibt Gegentreffer, da schlucke  
19 ich einfach, da mache ich noch nicht mal eine Analyse, weil die habe ich gefressen und  
20 dann ist gut. Wenn ich da dann anfangen würde mich drüber zu ärgern, dann bringt das  
21 nichts, das zieht nur Kraft. 00:27:38-1

22 I: Und jetzt weil du ja auch wieder; oder du hast jetzt auch wieder schöne Beispiele genannt,  
23 aber vielleicht kann man ja den Horizont nochmal ein wenig erweitern, in dem du nicht  
24 nur über dich nachdenkst, sondern vielleicht auch mal überlegst, ja der und der Kollege  
25 von dir, also der hatte so dieses eine Ereignis im Wettkampf, das war so ein typisches  
26 Fecht ereignis, sage ich mal und das hat sich gravierend auf seine Leistungsentwicklung  
27 ausgewirkt. 00:28:04-5

28 B: Das ist eine unfaire Frage, das sind wir Fechter auch ziemlich fixiert auf uns selbst, also  
29 selbst wenn ich mir andere Gefechte anschau, also ich überlege jetzt, ich bin im Kopf  
30 gerade weiter, aber was für; also es gibt manchmal Ereignisse, das kann man allgemein  
31 fassen, dass bestimmte Reaktionen von Gegnern auch einen emotional treffen und dass  
32 das dann noch mal so einen Push gibt. Aber das ist eine Sache, die würde ich da nicht  
33 hinzunehmen, weil die weder steuerbar ist noch entwickelbar ist, also man kann  
34 vielleicht versuchen, was gemacht wird, Sportler über außen mit Anfeuerung zu  
35 motivieren, dass da eine Leistungsentwicklung da ist, das gibt es, aber das gibt es auch  
36 in meinen Augen nur begrenzt und über einen begrenzten Zeitraum. 00:29:03-9

- 1 I: Wie ist der Zeitraum definiert? 00:29:08-0
- 2 B: Wenn es zu häufig wird gibt es keine Reaktion mehr, auch der eigene Körper reagiert  
3 dann nicht mehr darauf. Ich kann Leute, also man kann ja versuchen über vielleicht gut  
4 zureden und sagen, das klappt schon, das wird schon und weiter und noch mal und trau  
5 dich, Leute zu motivieren damit sie ihre Aktionen umsetzen und gewisse Selbstzweifel  
6 nicht zu lassen oder erst mal ausblenden können. So und das wird auch erst mal  
7 gemacht und das hat auch bei verschiedenen Leuten einen sehr positiven Einfluss, das  
8 Ding funktioniert aber nur punktuell, also wenn ich das jedes Turnier mache, kann ich  
9 entweder gar nicht mehr fechten, wenn ich die Anfeuerung nicht mehr mache, weil ich  
10 das brauche und habe zweitens keinen positiven Reiz mehr, weil ich ja eigentlich dann  
11 wieder nur auf der einen Ebene fechte, damit; und auch wenn dann was nicht klappt  
12 auch die Möglichkeit habe zu reagieren, weil ich dann auf dem Level, wo ich eigentlich  
13 durch Motivation von außen meine Selbstzweifel ausblenden konnte, aber eigentlich bin  
14 ich nicht weitergekommen. 00:30:13-5
- 15 I: Mhm (zustimmend) und eigentlich müsste dann erst das Anfeuern ansetzen, wenn du an  
16 diesem Punkt bist. 00:30:16-8
- 17 B: Eigentlich genau, wenn ich nicht mehr weiterkomme, dann kann das helfen. Das so ein  
18 Ding, deswegen sehe ich das kritisch, auch wenn ich bei einigen Leuten einen sehr  
19 positiven Effekt im Gefecht gesehen habe. Die dann wirklich gesagt haben, jetzt mache  
20 ich ihn runter und das gewinne ich noch und die gewinnen auch die Gefechte, aber das  
21 sind Einzelgefechte und das sehe ich nicht als langfristig positiv, deswegen zählt das für  
22 mich da nicht rein. 00:30:43-5
- 23 I: Also das heißt, also im Grunde was du jetzt kritisch gesehen hast, war jetzt die Motivation  
24 durch Außen, ja und. Also ich versuche das nur zu rekapitulieren jetzt. 00:30:55-2
- 25 B: Also ich sehe Motivation von außen kritisch, wenn sie stereotyp von statten geht. Wir sind  
26 zwar eine Kampfsportart, aber trotzdem denke ich, kämpfe ist, der kommt dann, das  
27 wäre jetzt gegen die Richtung, auch wenn das von der (unverständlich 00:31:13-3)  
28 kommt. Der Kampf kommt; wann kämpfe ich denn in einer Sportart, ich kämpfe  
29 eigentlich dann, wenn meine technisch, taktischen Fähigkeiten nicht mehr ausreichen,  
30 das Gefecht so zu gewinnen, das ist ein Bonus, das ist oben drauf. Weil bei einem  
31 Kampf, so ist das zumindest für mich ist das das letzte Stück Konsequenz, das Stück  
32 mehr, dass der Siegeswille ausmachen kann. Aber die Grundlagen, ich kann nur ein  
33 Gefecht gewinnen, wenn ich eigentlich genügend technische, taktische Fähigkeiten  
34 haben um überhaupt die Möglichkeit habe den Gegner zu treffen. Und dasselbe ist,  
35 wenn von außen sehr aggressiv unterstützt wird, das ist vielleicht mal ein Bonus, aber es  
36 ist nicht das, was ein Gefecht ausmacht. 00:31:58-9

- 1 I: Und deswegen ist es für dich auch kritisch, weil es nur zu einer ganz bestimmten Zeit oder  
2 in einer ganz bestimmten Phase wirksam wird? 00:32:03-8
- 3 B: Ja. Es ist, es hat eine sehr begrenzte Wirksamkeit, es hat ein Mal ja, zwei Mal ja, beim  
4 dritten, vierten Mal sage ich nein. 00:32:10-1
- 5 I: Ok, verstehe, ja. 00:32:13-0
- 6 B: Und deswegen sehe ich das nicht so als tolles Ereignis an. 00:32:19-3
- 7 I: Nein auch sehr interessante Sichtweise. Ok, dann würde ich einfach weitergehen, nächstes  
8 Themenfeld beschäftigt sich mit kritischen Ereignissen in Interaktion, ja? Erster Bereich  
9 wäre die Athlet-Trainer-Interaktion. Frage dazu lautet, an welche bedeutsamen  
10 Ereignisse im Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern,  
11 die Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:32:45-3
- 12 B: Na da sind wir wieder bei dem Streit von früher bei den Trainern. 00:32:46-9
- 13 I: Genau also das 00:32:49-1
- 14 B: Gab es hier mal eine Sitzung, wo es darum ging Trainingsleistungen und 100% geben und  
15 da kann man sich auch mal streiten, also was ist schon 100% Training? 00:33:01-8
- 16 I: Also da hast du dich mit einem Trainer gestritten? 00:33:04-4
- 17 B: Mit dem Ende, dass ich gegangen bin, dass die Tür geknallt hat. 00:33:09-3
- 18 I: Ok, hast du Lust, da noch mal kurz. 00:33:13-6
- 19 B: Man kann das Ganze; also für mich war es; die Idee an sich war richtig ich bin da und der  
20 Trainer war der Meinung, dass ich nicht richtig trainiere und wenn er da der Meinung ist,  
21 dann muss er auch mal darüber reden das ist in Ordnung. Und es waren dann  
22 Diskussionen, dass man immer 100% geben muss und das drehte sich aber im Kreis,  
23 weil wir allen, uns war schon klar, dass wenn man trainiert, dass man schon alles geben  
24 muss und wir aber auch gesagt haben, es gibt Momente, Situationen, wo man 100%;  
25 wo 100%, wenn man einfach kaputt ist, das sind 100% nicht dieselben, wie am Vortag  
26 und wir kamen aus dem Kreis nicht raus und ich habe mich dann in der blöden Aussage  
27 verstiegen und gesagt, wenn meine Katze am Morgen gestorben ist, dann sind 100%  
28 am nächsten Tag wohl etwas weniger als am Tag vorher. Und da wurde mir gesagt,  
29 dann habe ich keine Ahnung und ich kann gehen, weil da habe ich gesagt, darüber  
30 diskutiere ich nicht. Ich diskutiere gerne darum, dass wir die Inhalte so gestalten  
31 müssen, dass wir das optimale rausholen. Dass es da wenig Leerraum gibt in Form von,  
32 dass wir einfach Sachen abarbeiten, das ist mit Sicherheit richtig, aber an der Stelle zu  
33 diskutieren, dass man immer zu 100% da ist und immer dieselben 100% außerdem,  
34 dann sage ich, das geht nicht und das will ich auch nicht, weil das auch nur Mittelmaß

1 ist, weil es da keine Spitzen gibt. Aber dann habe ich gesagt, wenn die Diskussion so ist,  
2 dann gehe ich jetzt. 00:34:37-2

3 I: Also deine Sichtweise war eher so, dass Leistung eher Berg und Tal; also 100% von deiner  
4 Leistung sind nicht immer; ist nicht immer der gleiche Output? 00:34:46-4

5 B: Ja, der Output ist natürlich unterschiedlich, zum Beispiel, wenn ich eine sehr hohe  
6 Belastungsphase habe, warum auch immer, durch Training, durch Wettkämpfe so,  
7 nehmen wir Wettkämpfe. So hast drei Wochen am Stück Wettkämpfe gehabt und bist  
8 eigentlich ziemlich platt und machst am Mittwoch noch eine Fechteinheit, die sieht in der  
9 Regel von der Qualität her anders aus, als die, wo man genau eigentlich topfit war vor  
10 den drei Turnieren. Und dann sind 100% leistungsmäßig eigentlich weniger. Das sind  
11 aber die 100%, die dann zur Verfügung stehen. Und das ist ein Punkt, wo ich nicht  
12 darüber diskutieren wollte. Ich muss mir zwar den Arsch aufreißen, aber das ist nicht  
13 immer die gleiche Leistung, das ist eben nur das was zur Verfügung steht. 00:35:29-1

14 I: Und das war genau der Punkt wo ihr an einander geraten seid? 00:35:30-1

15 B: Ja, wir haben auch an einander vorbeigeredet, aber an der Stelle habe ich dann gesagt,  
16 will ich nicht diskutieren und bin dann gegangen. 00:35:41-6

17 I: Ok und was ist dann passiert? Wie bist du damit umgegangen? Was hieß das für dich?  
18 00:35:45-6

19 B: Dann bin ich spazieren gegangen und wusste nicht mehr, wo oben und unten ist. Also im  
20 ersten Moment fand ich es richtig das zu machen. In dem Moment, wo ich dann draußen  
21 war, habe ich gedacht, es war sogar Scheiße eigentlich, weil ich habe mich in eine Ecke  
22 gestellt gehabt, wo ich eigentlich nicht hinwollte, ich wollte weder ein Rebell sein, noch  
23 irgendwas. Ich wollte eigentlich nur ordentlich und in Ruhe trainieren und dass man es  
24 versteht worauf ich hinaus will. Ja, wie ging es dann weiter dann, dann habe ich erst  
25 mal rumgealbert und Blödsinn gemacht draußen rumgelaufen. Habe dann erst mal mit  
26 dem Trainer nicht geredet, sondern habe mich mehr um mich zu kümmern und mehr  
27 zur Ruhe zur komme. Die Diskussion hat sich auch nie gelöst gehabt, also ich habe dann  
28 bis (unverständlich 00:36:31-6 ). Wir haben dann eh sehr sporadisch geredet bis gar  
29 nicht, das war ein Ding, das haben wir nie wieder aufgelöst. Weil ich auch schon vorher  
30 mal Probleme gehabt habe und weil ich dann auch keine Lust mehr hatte und wo ich  
31 gesagt habe, na gut dann soll er machen, mit mir aber nicht. 00:36:47-7

32 I: Also das hat sich immer weiter gezogen, dass steht immer noch zwischen euch? 00:36:55-  
33 1

34 B: Ja wir hatten vorher schon mal ein Ding, da sind wir aneinander geraten, da hatten wir  
35 uns mal ausgesprochen, das war dann auch ok. Und das war dann das selbe wieder, er  
36 hat halt eine Meinung die er durchsetzen will, wo er auch nicht mit Leuten diskutiert, wo

1 ich dann aber auch sage, dass will ich nicht mehr, ich will dann auch nicht warten bis wir  
2 das ausgesprochen haben, dann knallt es wieder und 00:37:14-1

3 I: Und das hat dann auch noch mal, oder nicht noch mal aber hat zu einem Bruch  
4 beigetragen? 00:37:18-8

5 B: Ja mit Sicherheit, also das; ich würde jetzt auch nicht sagen, dass er der Böse ist, aber es  
6 war einfach so ein Punkt, wo wir beide gesagt haben, denke auch eher so für sich,  
7 funktioniert nicht. 00:37:31-0

8 I: Fällt dir noch ein anderes Beispiel ein? Vielleicht auch wieder von einem Kollegen?  
9 00:37:43-3

10 B: Es gab noch eins, der was aber nicht ein Trainer, das war ein Sportwissenschaftler von  
11 Leipzig, der eine Videoanalyse gemacht und der hat auch weil er interessiert war sich  
12 immer das Training angeschaut. Und der kam zum Daniel und zu mir zum DT  
13 irgendwann und sagte ganz trocken, ihr trainiert falsch, also ihr trainiert falsch. Haben  
14 wir gesagt, aber wieso? Wir haben doch gefochten, wir sind doch Fechter. Sagte er, ja  
15 ihr habt gefochten aber ihr trainiert nicht richtig. Und das war; also du kannst es nicht  
16 abarbeiten, das war uns nicht bewusst. Wir haben uns hingestellt und haben gefochten  
17 auf Treffer und sind wieder gegangen. Und er sagte, ja ihr fechtet, aber ihr trainiert  
18 nicht. 00:38:23-9

19 I: Ok und wie jetzt? Was hieß das? 00:38:24-2

20 B: Sagt er, ganz einfach ihr stellt euch auf die Bahn und ihr fechtet Aktionen aber ihr bereitet  
21 nicht vor, ihr übt keine bestimmten Sachen. Ihr guckt einfach, dass die Bahn lang wird  
22 und das ist zu wenig. Da haben geguckt und dann hat auch der Theo gesagt, das  
23 stimmt und das war auch ganz wichtig, dass wir auch da mehr an den Inhalten  
24 gearbeitet haben. Er kam halt von außen und wir wussten von seiner Videoanalyse die  
25 er macht und dass er Ahnung hat. Und wenn dann so einer sagt, ihr trainiert falsch, da  
26 haben wir uns schon gesagt, oh das war jetzt hart aber ok, dann müssen wir mal  
27 gucken. 00:39:10-2

28 I: Aha ok und das hatte maßgeblichen Einfluss auf deine Arbeit auch? 00:39:16-9

29 B: Weil wir uns dann viel bewusster gemacht haben; und dann haben wir die Sachen, die wir  
30 auch mit dem Arndt Schmitt gemacht haben, wo wir wussten da haben wir bestimmte  
31 Sachen gemacht, das wir bedingte; also Aufgabenstellungen, man muss dann  
32 bestimmte; also man muss einen Hand- einen Fußtreffer machen, einen Treffer auf den  
33 Oberschenkel und schon das, obwohl das nur eine kleine Spielform ist, zwingt dich ja; ja  
34 wie bereite ich ihn vor, der anderer weiß ja auch, Fußtreffer ist weg, Handtreffer ist  
35 weg, Körper ist weg, was fehlt noch Oberschenkel und eine Parade vielleicht. Wenn der  
36 das weiß, stelle ich mein Fechten darauf ein, das selbe weiß ich aber vom Gegner auch



1 und schon; das sind so Kleinigkeiten, wo man dann aber eigentlich schon viel intensiver  
2 Trainier, weil man sich viel mehr einen Kopf macht, was kommt jetzt vom Gegner, was  
3 will er von einem? Also wie sieht seine Vorbereitung aus, wenn er gewisse  
4 Verhaltensweisen von mir will, einfach so das ganze Wechselspiel wird dann viel  
5 bewusster. Und das war für uns damals sehr, sehr wichtig. 00:40:04-9

6 I: Ok und da kam dann damals der Sportwissenschaftler von außen und hat das euch noch  
7 mal bewusst gemacht. 00:40:10-5

8 B: Er hat gesagt, Jungs, das ist zu wenig, wenn ihr das so macht, dann ist das kein richtiges  
9 Training, das war uns nicht bewusst zu dem Zeitpunkt, wir waren der Überzeugung,  
10 dass wir alles geben, dann sagt er, ja ihr gebt euch Mühe, ihr strengt euch an, es ist  
11 nicht so dass ihr lasch seid, aber es ist zu wenig, wenn ihr oben ankommen wollt und  
12 das war wichtig, das war extrem wichtig. 00:40:30-6

13 I: Ja, ja. Gut also schönes Beispiel. Fällt dir noch was ein? 00:40:40-0 00:40:41-7

14 B: Ansonsten glaube ich das Interaktion mit dem Trainer sehr, sehr wichtig ist. Es ist, wenn  
15 ich jetzt die letzten Jahre sehe, wie ich mit meinem Trainer zusammen arbeite ist das, je  
16 älter man wird, viel weniger eine reine Trainer-Sportler oder Trainer-Schüler Beziehung,  
17 sondern eigentlich sind das zwei Leute, die versuchen, was kann man im Fechten  
18 optimieren um die Aktion zu gewinnen? Also wir diskutieren sehr, sehr offen über  
19 Trainingsinhalte, über Aktionsinhalte, was im Fechten (unverständlich 00:41:09-2) mit  
20 dem Trainer. Was für Aktionen wir da üben, wo kommen wir hin, wenn wir an Paraden  
21 arbeiten, dann diskutieren wir über den Moment, wann soll ich eigentlich die Parade  
22 ziehen? Im ersten Moment, im letzten Moment der dann möglich ist. Es gibt ja auch je  
23 nach dem, was man taktisch möchte, kann man da ja variieren. Und da wird immer  
24 offener geredet über Formen von Aktions--; oder Handlungsfolgen einfach, also ich  
25 mach erst mal die Handlung, dann die, dann die, dann die. Die ja auch immer; also  
26 wenn man dann ficht auf der Bahn, dann halb automatisiert sind, also es sind nicht alle  
27 Aktionen laufen bewusst ab. Dürfen sie auch nicht, weil es zu langsam wird, wenn es  
28 bewusst wäre. Und das sind Sachen, Gespräche, die sehr, sehr wichtig sind, wo man  
29 auch wirklich miteinander arbeiten muss, wo weder ich sagen darf, ich will unbedingt so,  
30 noch ein Trainer sagen darf, so ist meine Vorstellung vom Fechten und so mache ich das  
31 jetzt, weil da ist jeder sehr verschieden. Wir haben natürlich im Nachwuchsbereich,  
32 natürlich erst mal eine allgemeine Ausbildung die da ist, wo die Interessen in  
33 Anführungszeichen des Sportlers nicht so die Rolle spielen, weil da geht es erst mal um  
34 eine flexible Ausbildung. 00:42:14-6

35 I: Aber du würdest sagen, wenn man ein bestimmtes Leistungslevel erreicht hat, wie du jetzt  
36 zum Beispiel, dass dann eher eine Diskussion abläuft mit gleichberechtigten Partnern.  
37 00:42:26-7



- 1 B: Ja das ist dann wirklich in einem sehr starken Miteinander. 00:42:28-2
- 2 I: Ja ok, das ist im Grunde wieder eine kritische Bedingung für die Leistungsentwicklung, für  
3 deine Leistungsentwicklung. Kannst du mir da vielleicht ein kurzes Beispiel nennen, wo  
4 das geklappt hat? 00:42:47-3
- 5 B: Ein Beispiel ist schwer, aber ich könnte es an einem Ding fest machen, also der Didier war  
6 mein Trainer von `98 bis 2004, dann ist er in die Schweiz und dann kam er 2007 wieder  
7 und da lief es auch bei mir nicht so gut, das war da wo es mir so bewusst wurde, dass  
8 es an den Beinen liegt, was ich gesagt habe. Und dann haben wir; ja es hat schon ein  
9 Jahr gedauert; wirklich versucht eine Art der Stabilität von der Aktion, die früher auch  
10 schon mal da war zu entwickeln und parallel, weil das Fechten entwickelt sich ja weiter,  
11 auch wenn ich mich erst mal nicht entwickelt sich ja weiter auch wenn ich mich nicht  
12 entwickel erst mal, dann Bewegungsabläufe reinzukriegen und dann einen  
13 Bewegungsraum von sehr vielen Aktionen zu haben und das war dann bis Ende; warte  
14 mal 2009 Antalya, dann war ich doofer weise sehr krank, ziemlich lange, aber bis auf  
15 den Punkt war wir so weit, dass ich auf den Beinen so flexibel war und wir hatten alles  
16 besprochen, was machen wir für eine Vorbereitung, was gibt es für Möglichkeiten gibt es  
17 dann für ein Verhalten für den Gegner, dass ich soweit war das ich fast alles was mein  
18 Gegner gemacht hat mit einem organisierten Verhalten reagieren konnte. Und das war  
19 ein Jahr in dem man an den Stärken und Schwächen gearbeitet hat, erst mal in der  
20 Verteidigung, dann in der Vorbereitung, kleine Schritte, langsam beginnen, schnell  
21 enden, dann wenn Vorbereitung auf den Arm, da gibt es zwei, drei Varianten, wie der  
22 Gegner reagiert und wie verhalte ich mich darauf, also sprich, geht er schlecht raus,  
23 gehe ich hinterher mit einer ganz offensiven Reaktion, geht er ganz raus, breche ich  
24 auch ab und baue ganz neu auf, oder er geht ganz raus, ich breche ab, gehe langsam  
25 hinterher und werde dann schneller und versuche einen Moment zu nutzen in dem er  
26 übernehmen will zu nutzen, da waren wir nach einem Jahr ziemlich komplex. Da sind wir  
27 jetzt nicht wieder, weil ich mal länger ausgefallen bin, aber das war ein Ding wo ich  
28 sage, da haben wir wirklich beide ein Jahr lang ganz intensiv an einem  
29 Verhaltenskonstrukt, was ziemlich komplex war bis wir das hatten. 00:44:48-3
- 30 I: Ok, ja auch da ein schönes Beispiel. Ich würde einfach weitergehen jetzt, wahrscheinlich  
31 kannst du mir noch mehr Beispiele nennen, aber ich möchte eben auch andere Beispiele  
32 noch beleuchten. Jetzt auch wieder eine Interaktion, aber auch mit dem Fokus auf die  
33 Trainer-Trainer-Beziehung, also die Frage dazu lautet, an welche bedeutsamen  
34 Ereignisse in Zusammenhang an die Trainer-Trainer-Beziehung, kannst du dich erinnern,  
35 die Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:45:26-5
- 36 B: Auf meine; na gut das war 00:45:28-7

- 1 I: Also wenn ich ganz kurz noch mal sagen darf, dieses eine Beispiel was du zu Beginn  
2 genannt hast, mit Heidenreich und Grantmagnieau, das wäre eins. 00:45:35-7
- 3 B: Das wäre eins was wir hatten. Da müssen wir nicht nochmal prinzipiell drüber gehen.  
4 Dann mit Sicherheit, aber das setze ich jetzt voraus, das weiß ich gar nicht, aber das  
5 setze ich voraus. Aber ich weiß noch als ich in Leipzig war und ich bin gependelt hierher,  
6 gab es natürlich sehr intensive Absprachen mit den Trainingsplänen zwischen meinem  
7 Trainer in Leipzig und dem Trainer zur der Zeit hier. Das die natürlich auch beide wissen  
8 mussten A was mache ich in Leipzig und B was soll ich machen in Leipzig, wenn  
9 (Unverständlich 00:46:03-5) gesagt hat, pass auf das und das haben wir jetzt hier  
10 gesehen im Training, aber übe mal in Leipzig auch daran, dass das besser wird. Weil das  
11 setze ich jetzt voraus, ich habe zwar zu Hause auch die Pläne gesehen, aber das ist jetzt  
12 eher ein Ding und das glaube ich, dass weiß ich nicht, deswegen ist das auch ein  
13 bisschen. 00:46:18-2
- 14 I: Also du vermutest, dass es gut funktioniert hat, ja? 00:46:19-9
- 15 B: Ja, ich setze sogar voraus, dass es wichtig ist, weil ich glaube es kann nicht funktionieren,  
16 wenn man mit verschiedenen Trainern arbeitet, und die Trainer aneinander  
17 vorbearbeiten, dann; das würde ich für sehr gefährlich halten. 00:46:29-3
- 18 I: Ok, aber du kannst jetzt nicht konkret sagen, wie das abgelaufen ist? 00:46:31-7
- 19 B: Ich kann es nicht festlegen. Ansonsten fällt mir da wenig ein, das liegt aber auch daran,  
20 dass im Fechten die Interaktion zwischen den Trainern ziemlich kompliziert ist.  
21 00:46:48-9
- 22 I: Warum? Also kompliziert heißt, sie findet nicht statt oder? 00:46:52-5
- 23 B: Ja wir haben zu viele Bundestrainer im Geiste, es gibt zu viele; es gibt keine klare  
24 Struktur. Die gibt es zwar auf dem Papier, dass es einen Bundestrainer gibt, Landes-,  
25 Vereinstrainer und was es da alles gibt, aber es gibt zu viele Trainer, die prinzipiell  
26 glauben, sie sind die besten Trainer und das ist gefährlich und dann gibt es Probleme  
27 natürlich. Und dann kommen wir wieder zum Allgemeinen zwischen den Trainern.  
28 00:47:17-7
- 29 I: Das ist also, wozu führt das? 00:47:20-0
- 30 B: Eigentlich zu Missverständnissen. Nein, es führt zu; ich habe das einmal mit erlebt, da war  
31 der Trainer (unverständlich 00:47:29-1) und da war der Versuch vom Deutschen Fechter  
32 Bund, eine Ausbildungskonzeption, also die war erarbeitet auf den Tisch zu legen und zu  
33 sagen, so wir wollen eigentlich in Deutschland, dass danach ausgebildet wird und auch  
34 damit man wirklich einfach eine Orientierung hat, wie bildet man Grundlagen Techniken  
35 aus und so einen Kram. Und Umgebungen, was ist wichtig, was da im

1 Nachwuchsbereich gemacht wird. Und da gab es dann, es waren alles nur  
2 Vereinstrainer, in Anführungszeichen nur, also es waren einfache Trainer, die dann in  
3 meinen Augen einfach blind diskutiert haben über Kleinigkeiten, wir machen aber die  
4 (unverständlich 00:47:57-7 ) seit 30 Jahren so und wir haben das schon immer so  
5 gemacht, wo ich sage, an der Stelle, können wir alle einfach nach Hause gehen. Weil  
6 dann ist auch kein Interesse da, dass es in Deutschland eine saubere Ausbildung gibt in  
7 Deutschland. Klar macht jeder Trainer das anders ein bisschen, ist doch logisch, also  
8 jeder Trainer ist auch ein bisschen anders und hat eine andere Vorstellung. Aber es geht  
9 einfach darum, dass man eine gewisse Vereinheitlichung hat um eben auch die  
10 Entwicklung von Sportlern zu unterstützen, weil wenn jemand natürlich den Verein  
11 wechselt, was normal ist, sei es das Umziehen ist, sei es dass er an einem anderem  
12 Stützpunkt trainieren geht, ist es für einen Sportler auch anstrengend, wenn man aus  
13 einer völlig anderen Ausbildungsschule kommt und wenn ein anderer Trainer an allen  
14 Paraden und Systemen herum schraubt, weil er meint, da muss er es anders machen.  
15 Aber da gab es halt, das hat man gesehen, da gibt es auch zum Teil kein Interesse von  
16 Leuten und Personen um Diskussionen zu führen. Deswegen meine ich, da gibt es  
17 allgemeine riesige Probleme. 00:48:54-4

18 I: Also auch nach dem Motto, das was du gesagt hast, jeder ist der Bundestrainer, ja, jeder  
19 hat recht und es ist kein auch ein bisschen mal Auseinanderzugehen, oder mal anhören  
20 was der Andere 00:49:04-6

21 B: Jeder ist so von sich überzeugt, dass es eigentlich kein zielgerichtetes Arbeiten geben kann,  
22 weil es geht nicht darum wer recht hat, es geht darum, dass man sich darauf einigen  
23 muss, was ist ein Ausbildungskonzept. Das jeder irgendwie immer sagen kann, ich mach  
24 es anders und wir bilden so aus und pass auf, bei dir aber glaube ich wenn du die  
25 Parade dahinten wo du was siehst musst du eben einen größeren Knick im Handgelenk  
26 machen, hat auch einer was dagegen. 00:49:26-9

27 I: Und würdest du sagen, das im Grunde, wenn sich das ändern würde, ja, wenn aus  
28 irgendeinem Grund so eine Offenheit entstehen würde bei den Trainern, dass sich das,  
29 dass das also dir als Fechter, also nicht nur dir, aber allen Fechtern, den Sportlern bei  
30 ihrer Leistungsentwicklung helfen würde? 00:49:42-7

31 B: Ja, ich glaube schon, weil in dem Moment würde es ja ein klares Konzept geben, wie man  
32 ausbildet und was mittelfristig, da bin ich fest davon überzeugt, allgemein die  
33 Leistungsfähigkeit der Sportler erhöhen würde, weil es viel leichter ist, bestimmte  
34 Entwicklungen nachzuvollziehen und auch zu steuern, wenn was schief läuft, weil man  
35 besser weiß, was hat man bisher gemacht, wo liegen jetzt die Probleme, bei den Leuten  
36 und man kann besser helfen. Weißt du es ist sehr problematisch, wenn ich jetzt einen  
37 Bundestrainer, der sieht einen Sportler, der aus einer ganz anderen Ausbildungsebene,

1 oder nichts weiß, wie ist er ausgebildet und versucht ihm was zu vermitteln. Das liegt  
2 schon an der Sprache, also wir haben ein Mischmasch aus das was (unverständlich  
3 00:50:31-3) früher gemacht hat, aus das was Bernd Barth, was früher DDR war, der hat  
4 wieder eine eigene Fechtsprache entwickelt, wieder einen Teil aus dem Italienischem,  
5 Französischem übernommen und einen Teil auch selbst. Es gibt das ist eine klasse  
6 Aussage, eine Reposte, ist die Reaktion nach einer Parade, Parade ist die Verteidigung,  
7 der Herr Barth macht daraus Antwort-Angriff, das kann man noch verstehen, wenn man  
8 ein bisschen versucht, was ist ein Antwort-Angriff. Aber das ist nur ein Beispiel und  
9 prinzipiell gibt es eben verschiedene Fechtbegriffe, was ist eine Umgehung, was ist  
10 Karatio, mit Karatio haben die meisten in Deutschland ein Problem. Wenn aber natürlich  
11 jeder Sportler wird mit seiner Sprache ausgebildet und es kommt ein anderer Trainer,  
12 der eine völlig andere Sprache verwendet, dann habe ich ein Problem, weil der Sportler  
13 dasteht, der Trainer ist dumm, denkt er hat keine Ahnung unter Umständen ist das so,  
14 aber die Begrifflichkeiten sind nicht geklärt. 00:51:26-2

15 I: Das heißt also, das ist ein Beispiel, wie sich das auswirken könnte, also die Diskussion, bei  
16 den Heimtrainern ging meinetwegen um die Sprache, ja, vielleicht sollte man dann  
17 sagen, lasst uns doch alle mal eine Sprache sprechen. 00:51:36-4

18 B: Ja das wäre schon mal ein riesen Schritt, dann hätten wir inhaltlich nichts gemacht, aber  
19 das wäre schon mal ein großer Schritt. 00:51:45-5

20 I: Ok, gut. Noch was? 00:51:52-3

21 B: Jetzt fällt mir grad nichts ein. 00:51:50-3

22 I: Ok, machen wir weiter, beziehungsweise, ich putze erst mal meine Allergienase noch ein  
23 bisschen. Nächste Frage lautet, an welche bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang  
24 mit Personen oder Institutionen des Sportssystems kannst du dich erinnern, die  
25 Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:52:20-9

26 B: Die Auswirkungen des Sportsystems allgemein. Hat das Sportsystem überhaupt einen  
27 Einfluss auf die Leistungsentwicklung der Sportler, würde ich erst mal als Frage stellen,  
28 aber ok. Wenn ich es positiv betrachte, dann bin ich der Sport (unverständlich 00:52:41-  
29 3) zu Dank verpflichtet, dass die mich fitgemacht haben. Aber das ist das einzige.  
30 00:52:42-9

31 I: Was, die Sportmediziner? 00:52:42-9

32 B: Ja, die Sportmediziner in Ulm. Weil ich ein Jahr körperlich vom Immunsystem dermaßen  
33 am Arsch war, wo wir sehr lange haben arbeiten müssen, dass ich wieder fitgeworden  
34 bin, das wäre der positivste Einfluss vom Allgemeinen, vom Sportsystem auf meine  
35 Leistungsentwicklung. 00:52:56-0

1 I: Warum zählst du das jetzt Sportsystem zum Beispiel? Nicht, dass es falsch ist oder richtig,  
2 aber 00:53:03-5

3 B: Weil es zum Sport an sich und zum Sportsystem in Deutschland eine ordentliche  
4 medizinische Betreuung, nicht nur eigentlich in der Reha und in der Prävention dazu  
5 gehört. Was ich immer denke, was vernachlässigt wird in unserer Sportart, aber nicht  
6 nur in unserer Sportart auch in den anderen Randsportarten allgemein, weil einfach die  
7 Belastung für den Körper, doch sehr, sehr hoch ist und da muss man aufpassen, wie  
8 kann man Belastung steuern und da ist die sportmedizinische Betreuung einfach sehr  
9 wichtig. 00:53:32-7

10 I: Kannst du noch mal auf dein Beispiel noch mal genauer eingehen? 00:53:37-4

11 B: Na gut, es war; es war einfach so, dass ich eh schon immer zu kämpfen hatte, wenn ich  
12 sehr hohe Belastung gefahren bin, das ist nicht nur körperlich sondern auch psychisch,  
13 weil ich mich da sehr stark fesseln konnte, dass das irgendwann zerrt. Das war schon  
14 um 2008 herum, da ging es noch und dann war es eben 2010, wo wir eigentlich den  
15 Anschluss schon wieder geschafft haben an die Weltspitze, wo der Körper einfach so leer  
16 war, dass ich nicht mehr aus dem Bett gekommen bin. Ich hatte einfach undefinierbare  
17 Schmerzen, im Kiefer eine Entzündung, Kopfschmerzen, Mandeln dick, keiner wusste  
18 warum, es ging dann wieder besser aber nie richtig weg. Und es hat sich über ein drei-  
19 viertel Jahr hingeschleppt, mit dem Ergebnis dann Mandeln raus, mehrere Zahn-OPs da  
20 oben gehabt und man wusste aber nicht woher das kommt. Man wusste, da ist was,  
21 aber man hat nie richtig gesehen, da ist eine Ursache, also da ist; ein Entzündungsherd  
22 war nicht da ein ganz klassischer, warum die Mandeln raus mussten, wusste keiner. Da  
23 war irgendein Bakterienbefall im Körper, wo man auch wusste, das ist nicht krank, das  
24 hatte da aber nichts zu suchen. Wo man einfach dann sehr, sehr lange und wirklich  
25 gesagt, jetzt die Belastung wird runtergefahren, was dann auch noch ging, weil Leute da  
26 waren die sich intensiv gekümmert haben, weil ich selbst als Sportler, ich werde ja  
27 wahnsinnig, ich will ja was machen und man versucht ja auch, was ja falsch ist, immer  
28 zu früh wieder zu kratzen und zu sagen, ich will aber, ich will aber. Und da bin ich denen  
29 sehr dankbar, dass sie das sehr lange durchgehalten haben und gesagt haben, nein  
30 mach ruhig und du machst jetzt auch ganz wenig Training und jetzt machen wir auch  
31 mal einen Plan und dann machst du ein bisschen allgemeine Ausdauer und dann machst  
32 du erst mal nichts und dann machst du erst mal wieder Ausdauer und dann machst du  
33 wieder nichts, also wirklich versucht haben, das ganz genau zu steuern und auch in  
34 Absprache mit dem Didier dann noch, der den Plan gekriegt hat, dass wir da nicht zu  
35 viel machen. Und einfach dafür, das halte ich für sehr, sehr wichtig, was man glaube ich  
36 viel öfter machen müsste zu überprüfen, wie ist denn überhaupt der Fitnessstand und  
37 nicht nur in Form von schlecht trainiert und unfit, sondern auch in Form von wie hoch  
38 war denn die Belastung und wann müsste man bei einzelnen Leuten sagen, jetzt

1 machen wir drei Tage Pause, regeneriere. Das können die Trainer zum einen steuern  
2 über Erfahrung, aber das kann man mit Sicherheit auch medizinisch unterstützen.  
3 00:55:38-2

4 I: Also das heißt um da auch so ein bisschen medizinische Fakten zu haben über den Körper  
5 und das haben die gemacht? Also das war, 00:55:44-5

6 B: Die haben mich dermaßen durch kontrolliert 00:55:44-4

7 I: Die haben dich auseinander genommen und haben dir dann daraufhin einen Trainingsplan  
8 gegeben? 00:55:52-0

9 B: Ja die haben gesagt, pass auf, so wie es aussieht ist dein Immunsystem, ist ständig  
10 gereizt, weil es immer denkt, es muss kämpfen gegen irgendetwas, weil es kaputt; also  
11 weil du es überlastet hast. So jetzt erst mal Ruhe, ansonsten also deine Organe, also da  
12 ist alles ganz, da finden wir nichts. So was wir jetzt machen, wir, wir fahren die  
13 Belastung runter, versuchen das Immunsystem zu stärken, da gibt es Formen mit  
14 (Unverständlich 00:56:16-5), was man machen darf, wenn man eh keine Wettkämpfe  
15 ficht ist das kein Problem, habe ich zwei Infusionen gekriegt und auch alles abgestimmt  
16 mit der NADA und so weiter, was man auch machen muss, damit dass alles geht. Und  
17 dann machen wir das und dann machst du ein bisschen Training, aber nicht zu viel und  
18 dann kommst du in sechs Wochen wieder zu uns runter, dann kontrollieren wir wieder  
19 alle Werte und gucken, wie es dann aussieht. Und so was, das halt ich, das ist jetzt ein  
20 Extrembeispiel, das halte ich für extrem wichtig. Ich halte es auch prinzipiell für wichtig,  
21 wenn Sachen nicht geklärt werden, warum Sportler bestimmte Verletzungsbilder oder  
22 Krankheiten haben, dass man da sehr schnell sagt, da sind die Sportmediziner, die sind  
23 spezialisiert auf euch und da gehst du jetzt hin und dass da auch ein System  
24 dahintersteht und nicht; was ich auch manchmal gemacht habe, Wildwuchs, also ich bin  
25 hier rumgelaufen, zu allen möglichen Ärzten, in der Hoffnung, dass mir einer sagen kann  
26 was ich hab. Diese klassischen Aussagen von Ärzten, ja essen Sie ein bisschen mehr  
27 Vitamin C, vielleicht hilfst, wo man dann nicht weiß, ob man dem dann ein paar in die  
28 Fresse schlagen möchte oder ob man heulend raus rennt, also ist so. 00:57:11-9

29 I: Also quasi, das war so eine sehr entscheidende Erfahrung für dich, dass du quasi mit  
30 sportmedizinischen Profis zusammen gearbeitet hast jetzt 2010, eben auf Grund der  
31 geschilderten Immunschwäche oder systemischen Bedingungen. Und kannst da jetzt  
32 auch; also hast daraus auch gelernt, es macht Sinn, wenn man den Leistungssport auch  
33 mit Hochleistungssportmedizinern so zu sagen verknüpft. 00:57:37-5

34 B: Also ich wusste vorher schon, dass es Sinn macht. Ich war nur ein bisschen stinkig, da bin  
35 ich eigen, dass es von manchen sehr lasch gehandhabt wird und war auch der Meinung,  
36 dass die Sportlersuche, die wir jedes Jahr haben, dass man das noch größer und  
37 intensiver machen sollte. Ich meine, das ist auch eine Frage des Geldes, das ist ja auch

1 klar. Aber das war ein Ding, wo ich sage, wo ich auch überlegt habe aufzuhören und  
2 sage, wenn es der Körper nicht will, dann musst du auch sagen, wenn es gar nicht mehr  
3 geht, dann hörst du halt auf. Und da muss ich schon sagen, hat das einen massiven  
4 Einfluss auf die Leistung gehabt, weil wenn man dann irgendwann wieder Land sieht  
5 und sagt, ok es wird ja besser. 00:58:15-5

6 I: Ok, auch ein sehr interessantes Beispiel. Ich frage einfach noch mal nach, Sportsystem-  
7 Interaktion, Beziehung zum Sportsystem, ein Beispiel hast du ja schon genannt, die  
8 WADA 00:58:27-6

9 B: Die NADA war es. 00:58:27-6

10 I: Die NADA, WADA gibt es auch. 00:58:33-7

11 B: Ja mit der NADA musste man alles abstimmen, aber die NADA hat keinen Einfluss auf  
12 meine Leistungsentwicklung, die nerven bloß, aber ok (lacht). 00:58:41-5

13 I: Wo nerven die? 00:58:42-4

14 B: Die nerven so, weil die; dieses Fußfessel Ding was wir da im Moment haben, ich halte es  
15 nicht für Ergebnisorientiert. Ich halte es; ich denke nicht, dass es das Doping bekämpft,  
16 glaube ich nicht, oder nicht in dem Rahmen, wie man es mir verkaufen will, das glaube  
17 ich nicht. Und ich bin in dem Pool drinnen, dass ich für jeden Tag eine Stunde angeben  
18 muss, wo ich bin und das ist für mich; und ich will eigentlich nicht so leben und ich kann  
19 auch nicht. Ich kann weder drei Monate im Voraus sagen, was ich am; also ich muss bis  
20 zum 25. März muss ich wieder bis Ende Juni einen Plan abgeben wo ich bin, den kann  
21 ich natürlich noch ändern hinterher, aber von der Sache muss ich erst mal eine Stunde  
22 für jeden Tag angeben für die NADA, wo sie mich findet und dann muss ich da auch  
23 sein. Und ich bin als Typ nicht so ein Mensch, der so sein Leben plant, ich will mein  
24 Leben so nicht planen, ich will früh aufstehen und sagen, ich gehe nach links oder ich  
25 gehe nach rechts und das ist ein Ding, dass empfinde ich als Belastung, ich kann nicht  
26 sagen, dass ich deswegen schlechter fechte, aber es nervt, so. Das ist einfach ein Ding,  
27 wo ich sage, mhm. Das ist halt Sportsystem. Ansonsten hast du auch noch  
28 Unterstützung vom der Sporthilfe, die auch wichtig ist, wobei ich aber, mir geht es noch  
29 ganz gut, weil ich auch ein bisschen weiter oben mit fechte von der Sporthilfe, also ich  
30 bekomme mehr als 400€ im Monat, das ist eine ganze Menge, aber für viele Leute, die  
31 aus dem Nachwuchsbereich kommen, die Junioren noch sind und die den Sprung zu den  
32 aktiven schaffen wollen, ja wenn die 50€ kriegen, Entschuldigung, das ist keine  
33 Unterstützung in Form, dass es denen einen Anreiz gibt mehr zu investieren in das  
34 Fechten oder den Sport. 01:00:18-1

35 I: Heißt, können sie gleich lassen? 01:00:16-4



1 B: Ja, das ist; was ist das? Ist das lächerlich oder ist es gut gemeint? Das ist so ein Ding wo  
2 ich sagen kann, an sich sollte man froh sein über alles was an finanzieller Unterstützung  
3 kommt, auf der anderen Seite ist das nichts, was unbedingt motiviert es zu machen. Da  
4 bin ich zu alt, das trifft mich nicht mehr, aber ich finde das ist nichts, das ist geschenkt.  
5 Ansonsten haben wir mit dem Sportsystem wenig zu tun, also ich zumindest, also ich  
6 kümmere mich da wenig drum. 01:00:45-0

7 I: Das ist aber auch so ein bisschen dein Wille, also höre ich jetzt so raus, dass du das nicht  
8 unbedingt so willst. 01:00:50-7

9 B: Ja, ist so. Ich bin eh ein Eigenbrötler und mach so meinen Kram und das sind so Sachen,  
10 ja ich weiß, sie sind da und mir geht es ganz gut, aber das liegt auch daran, dass ich da  
11 relativ weit oben mit schwimme, aber ich mache meinen Kram an sich und versuche  
12 mich so weit es geht selbst zu organisieren. Das ist so ein Ding, ich habe da auch keinen  
13 Bezug zu, also das liegt auch daran, dass es mich nur begrenzt interessiert, weil; also  
14 ich weiß, dass das in allen Formen, der (unverständlich 01:01:24-0) ist glaube ich  
15 meine Bezugsperson zum deutschen Sportsystem, aber ansonsten; ich weiß, ich nutze  
16 natürlich Einrichtungen des deutschen Sportsystems. 01:01:32-5

17 I: Wie zum Beispiel? 01:01:32-5

18 B: Na OSP. Die ganzen OSP-Stützpunkte, das sind ja auch Mittel die daher kommen.  
19 01:01:45-5

20 I: Mhm. Und ich frage jetzt ein letztes Mal noch dazu ohne Dir Hinweise wie NADA zu geben,  
21 also Interaktionen mit dem Sportsystem in deinem ganzen Sportlerleben, wo du jetzt  
22 sagen würdest, das war kritisch, das hat sich irgendwie auf meine Leistungsentwicklung  
23 ausgewirkt? 01:02:00-3

24 B: Nein. 01:02:05-5

25 I: Fällt dir nichts ein? 01:02:02-0

26 B: Also vielleicht blende ich etwas aus, das kein sein, aber das ist mir nicht bewusst und  
27 bewusst sage ich nein. 01:02:08-5

28 I: Ok, das ist dann so. Dann geht es weiter, welche Beispiele fallen dir ein, durch welche  
29 deine Leistungsentwicklung oder auch von anderen Athleten um die nochmal  
30 hereinzubringen, durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst  
31 wurden? 01:02:27-0

32 B: Außerhalb des Sportsystems, pff. Noch mal kurz nachdenken (überlegt lange). Ist das  
33 eher eine; also außerhalb, das ist kein Ereignis. Es gibt einen; ich weiß nicht, ich bin bei  
34 so Sachen; wieder Eigenbrötler, da kann außen rum passieren was will, ich bin dann  
35 stoisch, wenn ich dann Sachen machen will, die mache ich dann einfach mal. Und bin



1 dann auch ein bisschen; ja stoisch und stur. Ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen  
2 von meinen eigenen Sachen und mache meinen Kram dann weiter, aber das hat mit  
3 Sportsystem oder Ereignissen nichts zu tun. Man könnte spekulieren, aber das ist  
4 01:03:24-8

5 I: Also ich sage mal so, also Sportsystem mal raus, ja sondern alles was da so herum ist,  
6 was nichts mit dem Sportsystem zu tun hat und ob es da Dinge gibt, die du quasi wieder  
7 in das Sportsystem oder in deine eigene sportliche Ausübung mit reinbringst, die da  
8 einen Einfluss haben. 01:03:51-2

9 B: Das sind jetzt keine Punkte, vielleicht stehe ich da geistig auf dem Schlauch, aber.  
10 01:04:00-0

11 I: Ich bringe mal ein Beispiel, sagen wir dein Vater stirbt, ist ein Ereignis außerhalb des  
12 Sportsystems. 01:04:08-0

13 B: Ja das wäre jetzt ein Beispiel, aber nicht 01:04:14-0

14 I: Also eine Aussage die du da getroffen hast war im Grunde 01:04:15-6

15 B: Ich wüsste, was aber mit dem Fechten nichts zu tun hatte, das war die Wiedervereinigung  
16 und nur deswegen habe ich Abitur gemacht, aber das hat ja mit dem Sport nichts zu  
17 tun. Aber das wäre ein anderes, wenn man über ein anderes Thema sprechen würden,  
18 wäre das ein klares Beispiel, aber ansonsten. 01:04:28-1

19 I: Also mit anderen Worten, alles was außerhalb des Sportsystems passiert, hat keinen  
20 Einfluss auf deine Leistungsentwicklung? 01:04:35-8

21 B: Ja natürlich so nicht, es hat alles Einfluss auf mein Leistungsvermögen, weil alles was ich  
22 an Information bekomme hat Einfluss auf mich und insofern auch auf das was ich tue  
23 und wie ich mich verhalte. Das ist auch klar, aber gibt es ein; gibt es Punkte, die ich als  
24 wesentlich erachte, warum ich mich so entwickelt habe im Fechten. Wenn ich bösartig  
25 bin ist es der Versuch eine soziale Absicherung zu haben und nicht arbeiten zu gehen  
26 um das mal ganz böse zu formulieren, das stimmt aber so auch nicht. 01:05:05-8

27 I: Über den Sport meinst du jetzt? 01:05:10-0

28 B: Ja also ich habe versucht, das wäre eine Sache, das könnte man so interpretieren, wenn  
29 ich das betreibe, das voll zu betreiben. So und jetzt wäre einfach die Bedingung, die  
30 außerhalb vom Sport ist, die Rahmenbedingung, wie man sich finanziell absichert und  
31 das habe ich mir versucht über den Sport zu ermöglichen, was eine Zeitlang ging, also  
32 vor über zehn Jahren ging das noch, dann ging das eine Zeitlang nicht mehr,  
33 mittlerweile geht es auch nicht, so dass ich als Übungsleiter arbeite, aber das wäre  
34 auch; könnte man wenn man will so betrachten, dass das natürlich Auswirkungen auf  
35 meine Leistung gehabt hat, dass man sagt, wenn ich mein Leben darüber finanzieren

1 will, muss ich auch dementsprechend fechten oder dem entsprechend erfolgreich sein,  
2 damit auch irgendwie die Unterstützung kommt, das könnte man so interpretieren  
3 wollen. Ansonsten was ist noch außen rum passiert in der Weltgeschichte? Der elfte  
4 September war es nicht, der hatte keine Auswirkungen, nein. 01:06:06-2

5 I: Also fällt dir nichts ein, oder wenn etwas passiert, wie beispielsweise Tot oder irgendwas,  
6 was eben außerhalb Umfeld, Familie oder so was, das hat keinen Einfluss? 01:06:16-2

7 B: Es; wenn es Einfluss hat, dann in die Richtung, dass man weniger ficht. Das so Sachen die  
8 mit dem Sport nichts zu tun haben, die aber einen so nahe gehen, die dann Einfluss  
9 haben auf die eigene Entwicklung, das sind dann eher welche, die im Zweifel negative  
10 Entwicklung hätten für den Sport. 01:06:31-7

11 I: Das ist ja auch ein Einfluss. 01:06:34-5

12 B: Ja, aber da hatte ich bisher eher Schwein gehabt, leben noch die meisten. 01:06:37-8

13 I: Ja, also ich will dir da nichts in den Mund legen. 01:06:38-3

14 B: Nein, ich überlege nur, aber da ist nichts, was ich als wesentlich erachten würde, nein.  
15 01:06:46-3

16 I: Ok, gut. Selbst wenn da etwas war, das hebt sich nicht heraus ja, also. 01:06:54-7

17 B: Nein, es werden bestimmt Sachen Einfluss gehabt haben, bin ich mir ziemlich sicher, aber  
18 es ist nicht so, dass ich sagen kann, ey, aber da war mal oder. 01:06:58-8

19 I: Ok, gut. Jetzt kommt noch mal eine ganz interessante Frage, bin ich auch mal gespannt,  
20 wie du damit umgehst, kannst du dich daran erinnern, wie du damit umgehst, kannst du  
21 dich daran erinnern an Ereignisse oder Situationen in denen du durch moralische Fragen  
22 oder Problem gehindert worden bist deine Leistung im Training zu entwickeln oder im  
23 Wettkampf abzurufen? 01:07:26-5

24 B: Durch moralische Fragen, da müsste man ja erst mal eine Vorstellung von Moral haben,  
25 dieselbe auch noch. Durch moralische Fragen (überlegt lange). Na wenn, dann eine,  
26 aber hat das was mit Moral zu tun? Es ist doch eher mit Schiss. Wenn man die  
27 (unverständlich 01:07:55-3 ) geht könnte man sagen, man hat 2000 THC auf die  
28 Dopingliste gesetzt, wenn man 1999 noch mal gekiff hat und danach ein Turnier hat,  
29 dann hat man ein ethisches Problem, aber kein moralisches. Oder moralisch war ich auf  
30 der sicheren Seite für mich, aber auf der rechtlichen nicht (lacht). Aber wenn man das  
31 so betrachten will. 01:08:22-5

32 I: Also Entschuldigung, das musst du mir noch mal erklären. 01:08:24-8

33 B: Wenn THC auf der Dopingliste steht und du wirst kontrolliert ist man positiv, aber auch  
34 nur dann in einem Turnier, wenn du in einem Bereich bist, dass du kontrolliert wirst.

- 1 Wenn du vorher verlierst nicht und da habe ich ein Gefecht verloren wenn acht auf vier,  
2 um das zu umgehen was kein Q-Turnier war und nicht wichtig, aber wo ich gesagt habe,  
3 ok das ist mir zu heiß. 01:08:40-8
- 4 I: Ok, ok, und das ist, ja könnte schon eine moralische Frage sein, ob du da so zu sagen,  
5 dass Sportsystem hintergehst durch diesen Trick, aber; also nein, ist ein schönes  
6 Beispiel, ja. Du hast quasi gekiffst, dann kam das Turnier, ja dann hast du gedacht ok,  
7 lieber ich verliere und gucke, dass ich unter die Kontrollgrenze komme so zu sagen und  
8 warst dann raus. 01:09:08-5
- 9 B: Ja und ich bin vorher rausgeflogen. 01:09:08-3
- 10 I: Ja das wäre was. 01:09:14-2
- 11 B: Möglicherweise ist es auch Wurst, aber es war damals so, heute ist es nicht mehr so. Aber  
12 damals hat man gesagt, na gut ist kein Q-Turnier, Blödsinn hast du gemacht, musstest  
13 halt sehen. 01:09:29-0
- 14 I: Ok, noch was? 01:09:34-7
- 15 B: Ja, aber das ist; moralisch ist so ein weites Feld, was sind moralische Fragen? 01:09:41-5
- 16 I: Ja oder hat auch mit Fairness zu tun. 01:09:45-5
- 17 B: Ja Fairness gab es eigentlich meistens, also es gab nie etwas wo ich meine Leistung dann  
18 nicht gebracht habe. Man hat; na gut wenn man sich das Ding Fairness anguckt, dann  
19 hat man Dinge, wo man sich denkt, ach der Arsch ficht unfair oder irgend sowas, das ist  
20 aber keine Moralfrage das ist eher einer emotionale 01:10:12-5
- 21 I: Das war nur ein Beispiel, da habe ich jetzt wieder ein Fass aufgemacht. Ich will da jetzt  
22 01:10:20-1
- 23 B: Ich find das Wort zu groß, da bin ich wieder typisch Jörg, ich finde das Wort Moral zu  
24 groß. Ich kann mit dem, weil, was ist Moral. 01:10:26-3
- 25 I: Ja vielleicht Werte. Werte, die im Sport immanent sind und die einen Einfluss haben.  
26 01:10:43-0
- 27 B: Man hat mit Sicherheit, das wäre auch das Thema Fairness, aber man könnte sagen, man  
28 hat eigene Vorstellung, wie das Verhalten, das wäre Fairness allgemein; oder wie eine  
29 Sportart abläuft und wenn sich Leute nicht so verhalten oder Gegner, dann hat das  
30 Einfluss und zwar in beide Richtungen, dass kann einen positiven Einfluss hat aber auch  
31 den, dass man dann klein bei gibt, dass man nicht die Leistung abruf. 01:11:04-3
- 32 I: Wie verhalten die sich denn dann? Was ist damit gemeint? 01:11:12-7

1 B: Nehmen wir ein Beispiel, also das Wort Moral können wir ja streichen. Das war ein Turnier  
2 vor drei Wochen, da habe ich mich geärgert, weil ich eigentlich alt genug bin um da  
3 drüber zu stehen. Und da hat mir einer vorgeworfen ein Gegner, mein Degen würde  
4 einfach so anzeigen, also das ist, wenn ein technischer Defekt ist, kann es sein, dass  
5 zwei Leitungen, wenn die Kontakt haben, dann leuchtet die Lampe, dass man getroffen  
6 hat. Das war aber nicht so, wir hatten den Videobeweis, da konnte man sehen, dass ich  
7 ihn getroffen hatte. Aber er hat mich beschimpft bis zum geht nicht mehr und das hat  
8 mich dermaßen geärgert, dass ich keine Lust mehr hatte kurzzeitig und das hat mich  
9 zwei Treffer gekostet und dann habe ich verloren und da könnte man sagen, wenn man  
10 fair wäre, so möchte ich nicht fechten, das ist Kindergarten, dass tue ich mir nicht an,  
11 dafür bin ich zu alt. 01:11:54-5

12 I: Ja, ja, sehe ich als ein schönes Beispiel, also; sein Verhalten, also wahrscheinlich war das  
13 auch so geplant oder vielleicht, er wollte dich aus der Ruhe bringen, ja. 01:12:07-1

14 B: Also ich kenne ihn ja auch schon, aber er hat auch den Ruf, das er zum Teil auch sehr  
15 aggressiv und emotional reagiert und er hat es auch eiskaltgenutzt und ich denke schon,  
16 er hat es geplant und der Fehler war, ich habe mich darauf eingelassen. Ich hatte  
17 kurzzeitig einfach keine Lust mehr gehabt. 01:12:18-1

18 I: Eigentlich auch ein Beispiel was man landläufig vielleicht unsportliches Verhalten  
19 bezeichnen könnte. 01:12:27-0

20 B: Ja, aber deswegen haben wir eigentlich einen Kampfrichter, der das ahnden kann. Der mir  
21 auch gesagt hat, er ist ein arrogantes Arschloch, aber das hilft mir einfach nichts in dem  
22 Moment, er kann ja Karten verteilen, also gelbe Karten, rote Karten und ihn bestrafen,  
23 das hat er aber nicht gemacht und dann na gut, habe ich halt entschieden, so will ich  
24 nicht fechten, das ist natürlich auch also, das ist halt ungünstig. 01:12:54-4

25 I: Nein, schönes Beispiel, danke dafür. Dann machen wir jetzt den letzten Bereich auf, wir  
26 gehen quasi von den kritischen Ereignissen weg und schauen uns das große Feld der  
27 Qualität an, habe ich auch wieder Fragen zur Hilfe, damit wir das ein wenig auseinander  
28 nehmen können, die erste Frage ist aber wieder ein bisschen fieser. Ganz allgemein  
29 gefasst, wodurch ist ein gutes ein qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet?  
30 Auch vielleicht wieder Begriffsbestimmung, Definitionen. 01:13:24-5

31 B: Ganz einfach durch eine Struktur, ganz wichtig. Und zwar im Kleinen, wie im Großen also  
32 sprich in der Struktur eines einzelnen Trainings als solchen, plus eine Struktur, was es  
33 ein Trainingsplan so vorgibt. Was ist ein Aufbau, was sind Trainingsphasen,  
34 Vorbereitungsphasen, Wettkampfphasen, wie ist da die Struktur, dass da eine Struktur  
35 erkennbar ist auch für den Sportler. 01:13:45-6

- 1 I: Ok. Gut dann will ich an der Stelle nicht weiter fragen, denn ich mache das mit anderen  
2 Fragen, erster Bereich wäre in der Tat Struktur, welche sachlich-strukturellen  
3 Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen Trainingsqualität sind nötig? 01:14:08-2
- 4 B: Sachlich-strukturelle Voraussetzungen, das heißt? 01:14:10-0
- 5 I: Also damit sind; ja Rahmenbedingungen könnte man noch sagen. 01:14:15-3
- 6 B: Ja gut, die Rahmenbedingungen sind; das wieder; eigentlich brauchst du eine  
7 Trainingsplanung für das einzelne Training, das muss, das ist ganz wichtig, erst dann  
8 kann ich irgendeine Qualität gewährleisten in dem man weiß was man tut. Das zweite  
9 ist, dass nach Möglichkeit es homogene Trainingsgruppen sein sollten, die natürlich auch  
10 dafür gerade stehen, dass eben die Inhalte, die man im Training vermitteln möchte, von  
11 allen in einer ja, gewissen gleichmäßigen Qualität ausgeübt werden können, also das ist  
12 mit Sicherheit sehr wichtig um die Qualität eines Trainings zu machen. Und das Dritte,  
13 was wir auch schon vorhin schon mal gesagt haben, das einfach auch die, ja, das  
14 Verständnis da ist. Also selbst wenn ich eine Trainingsgruppe habe, die vom Alter her  
15 homogen ist und auch vielleicht vom Leistungsstand homogen ist, heißt das nicht, dass  
16 die im Verständnisstand auch gleichwertig ist und auch da muss man es schaffen, dass  
17 sich die gesamte Trainingsgruppe in eine Richtung entwickelt, die zwar nicht gleich sein  
18 wird, aber so ähnlich, dass jedem bewusst ist was er tut und dadurch eigentlich eine  
19 höher Qualität des Trainings wieder erzeugt wird. Mit den ganzen Spielformen, also ein  
20 Mal neigt dazu immer den roten Faden des Trainings zu verlassen, weil er noch andere  
21 Ideen hat. Das muss aber nicht negativ sein, das wird nur dann negativ, wenn er nicht  
22 weiß um was es geht, wenn er es nicht verstanden hat, aber an anderen Punkten ist das  
23 ja sinnvoll, deshalb muss man es schaffen, dass das theoretische Verständnis für das  
24 was man tut bei allen in irgendeiner Form entwickelt und weiterentwickelt wird und dass  
25 das auch ähnlich ist, also das die Leute wissen warum es geht, sonst können auch zwei  
26 Leute die Gruppe sprengen ohne dass sie es wollen ohne dass sie faul sind oder böseartig  
27 oder irgendwas. 01:16:16-4
- 28 I: Ok, also das heißt, bei dieser Frage geht es darum, was brauchst du so? Und da hast du  
29 einmal genannt eine homogene Trainingsgruppe, gibt es noch etwas? 01:16:30-3
- 30 B: Ich brauch Motivation. 01:16:34-7
- 31 I: Das ist eher so ein weicher Aspekt von dir. 01:16:36-9
- 32 B: Ja das ist, ich brauch eigentlich, eigentlich brauche ich einen Trainer, der eine klare  
33 Struktur gibt. 01:16:46-6
- 34 I: Also ein Trainer sollte also da sein? 01:16:48-0

- 1 B: Zumindest in der Planung sollte jemand da sein, der das kontrolliert, also das ist; aber der  
2 Hauptgrund ist wirklich der Punkt, ich brauche, eine Trainingsgruppe, die halbwegs  
3 homogen ist und eine Trainingsgruppe, die auch trainieren wollen. Also ich kann ein sehr  
4 gutes Training machen mit zwei Leuten, das ist kein Problem, also wenn beide wissen  
5 worum es geht und beide an Sachen arbeiten, kann ich ein wunderbares Training  
6 machen. Ich kann auch ein wunderbares Training mit 20 Leuten machen. 01:17:15-5
- 7 I: Wenn die alle machen wollen, wenn die alle trainieren wollen. 01:17:15-2
- 8 B: Wenn eine gute Stimmung da ist und jeder ordentlich arbeitet und trainiert, dann habe ich  
9 da eine wunderschöne Dynamik auch drinnen. Ich kann auch ein Scheißtraining machen  
10 mit 20 Leuten, ansonsten braucht man aber auch nicht viel zum Training, es geht  
11 wirklich darum, dass alle wissen worum es geht, dass alle ihren Möglichkeiten  
12 entsprechend sich weiterentwickeln wollen und ich brauche eine Struktur im Training  
13 und dann kann man ordentlich arbeiten. 01:17:41-1
- 14 I: Ok, dazu passt die nächste Frage, ich stell sie trotzdem nochmal, also da geht es auch um  
15 den Prozess, welche Abläufe müssen in einem gelungenem Trainingsprozess  
16 berücksichtigt werden, damit du eben eine entsprechende Leistungsentwicklung  
17 aufbaust? 01:17:56-6
- 18 B: Welche Abläufe? Na gut, wenn man sich das ganz; nur aufs Fechten reduzieren, sonst  
19 wird es zu groß, das ist eigentlich, dass man es schaffen muss eine gewisse; also das  
20 die zu trainierende Aktion und das zu trainierende Verhalten, von dem was ich gerade  
21 trainieren möchte, es schaffen von einer Grundtechnik, die ich erst mal ausbilde über  
22 Unterricht mit Trainer oder Lektionen oder Partnerarbeit und also von den  
23 Grundtechniken hin über die einzelnen Trainingsmitteln, die zur Verfügung stehen soweit  
24 zur etablieren und zur stabilisieren, dass ich das dann im Wettkampffechten anwenden  
25 kann. Das wäre ein gelungener Trainingsprozess. Dazu muss man in der Lage sein, dass  
26 man erkennt, kann ich die Grundtechniken, kann ich die und dann versucht Schritt für  
27 Schritt, diese an wettkampfnahes Fechten zu entwickeln, das heißt, wenn ich eine Aktion  
28 trainiere, die kann ich in der Beinarbeit alleine für mich, die kann ich mit meinem  
29 Trainer, das heißt aber noch lange nicht, dass ich die in einer Partnerarbeit mit einem  
30 Fechter machen kann oder dann im Freigeft entscheiden, wann ich die Aktion  
31 anwende, also die Sachen, das macht einen gelungenen Trainingsprozess, wenn man es  
32 schafft, diese ganzen Bereiche abzudecken, dass er wirklich am Ende die Aktion  
33 selbstständig und eigenverantwortlich anwenden kann. Das wäre so das Entscheidende  
34 für einen gelungenen Trainingsprozess. 01:19:27-9
- 35 I: Nächste Frage betrifft jetzt das Ergebnis von einem Trainingsprozess, also hast du auch  
36 schon angesprochen, aber durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings  
37 messbar? 01:19:38-9

1 B: Durch welche Zielgrößen, na gut eines Training an sich, ist die Fragestellung wo ich hin  
2 will, das können verschiedene, das kann die Verbesserung der Qualität der technischen  
3 Ausbildungen sein, das wäre eine Zielgröße, das ich in der Lage sein will, durch Training  
4 in einer Einheit oder mehrere Trainings in einer bestimmten Trainingsform die  
5 technischen Fähigkeiten zu verbessern. Dann wäre natürlich das Trefferfeld, also genau  
6 wo ich hinstoßen will. Also es ist ein unterschied ob ich in den Bereich auf die Hand  
7 stoßen kann oder hier hin, das kann ich natürlich trainieren, dass der Bereich kleiner  
8 wird, ich kann; eine andere Zielgröße wäre natürlich im Allgemeinen Trainingsbereich,  
9 wenn ich Kraftwerte verbessern, das ist ein einfaches Beispiel, Zielgröße schaffe ich es  
10 Max-Kraft aufzubauen. 01:20:29-7

11 I: Also das ist abhängig von der Zielsetzung? 01:20:32-2

12 B: Die ist sehr, sehr abhängig. Also problematisch wird es dann, wenn ich sage, ich möchte  
13 ein Verhalten trainieren. Qualität eines Trainings im Verhalten, ist nicht gleich bedeutend  
14 mit einer erfolgreichen Gestaltung des Gefechts. Also ich möchte, dass mein Schaffen  
15 durch meine Vorbereitung meinen Gegner zu einem bestimmten Verteidigungsverhalten  
16 zu bekommen, wenn ich das schaffe habe ich schon viel gekonnt, das heißt aber nicht,  
17 das ich jetzt in der Lage bin meine Aktion, die ich eigentlich anwenden möchte  
18 umzusetzen, das heißt aber im Umkehrschluss nicht, dass mein Training schlecht war.  
19 Also es kann durchaus passieren, dass ich arbeite wie ein Großer und schaffe eigentlich  
20 das gewünschte Verhalten bei meinem Gegner, bin aber noch nicht in der Lage  
21 koordinativ, die darauf folgende Reaktion umzusetzen und da ist dann wieder die Frage  
22 wieder für das nächste Training 01:21:19-4

23 I: Das wäre dann wieder eine andere Zielsetzung im nächsten Training. 01:21:23-9

24 B: Ja und irgendwann spielt das zusammen. Es kann sein dass ich den einen Part schon  
25 erfolgreich gestaltet habe in der ersten Hälfte und dass man jetzt gemerkt hat die Aktion  
26 passt noch nicht, wie geht es jetzt weiter, wie kann ich das wieder in Beziehung setzen?  
27 Also das ist immer schwer, das ist immer, wie setze ich die Zielstellung. Also ich kann  
28 nicht sagen, ein gutes Training ist es nicht, wenn ich alle Gefechte gewonnen habe. Das  
29 kann ein gutes Training sein, es kann aber auch ein scheiß Training sein. 01:21:50-0

30 I: Ok, kann ich verstehen, alles klar. Weitere Frage, sind neben der Vorbereitung auf  
31 sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training wichtig? 01:22:03-2

32 B: (lacht). Spezifizieren sie die Frage. Nein Quatsch. Training hat nun mal primär die  
33 Zielsetzung auf sportlichen Erfolg, deswegen trainiert man, jetzt ist die Frage, was ist  
34 sportlicher Erfolg, ist das nur dieser Wettkampferfolg oder nicht, könnte man darüber  
35 diskutieren und dann weiß ich nicht ob die Zielsetzung der Frage darum geht,  
36 allgemeine Zielsetzung unabhängig vom Sport, aber das ist denke ich mal nicht gemeint.  
37 01:22:34-8



1 I: Was meinst du? Also du kannst das auslegen wie du willst jetzt also. Gibt es noch etwas  
2 was eine Rolle spielt? Also ich meine eine Sache, die du vielleicht angesprochen hast, ist  
3 eine Entwicklung von Verständnis, sowas würde ich darunter sehen. 01:22:56-7

4 B: Na dann bleiben wir Sport, weil dann bleiben wir ganz klar beim Sport, weil das ist mit  
5 Sicherheit wichtig, dass ich meine Sportler ausbilde mit einem Verständnis zu dem was  
6 auf der Bahn passiert, also nicht nur in der Lage sein eigene Handlungen technisch  
7 sauber auszuführen, sondern auch im richtigen Moment. Daraufhin auch wenn ich das  
8 im richtige Moment mache auch das richtige Verhalten haben um den Moment mir zu  
9 erarbeiten, das gehört zusammen und wenn wir das können, dann das Verständnis zu  
10 haben was das richtige Verhalten ist, also sprich, wie lese ich meinen Gegner. Und das  
11 sind Sachen, die man im Training auch die Aufgabe dem Sportler geben muss, also nicht  
12 nur versuchen die bestimmten Aktionen die wir trainiert haben umzusetzen mit einem  
13 bestimmten Verhalten, sondern auch bei welchem Gegner ist welches Verhalten von  
14 deiner Seite angebracht. Also einfaches Beispiel, bei einem der immer angreift ist  
15 vermutlich eine Parade sinnvoller, das heißt nicht, dass angreifen falsch ist, ich kann  
16 auch mal die Aufgabe stellen bei einem der angreift mich trotzdem durchzusetzen mit  
17 meiner Vorbereitung mit der ich angreifen kann. Das geht natürlich auch, trotzdem muss  
18 ich variieren können, also bei jedem Gegner geht das eben nicht, da muss ich mein  
19 Verhalten eben anpassen und deswegen bin ich nicht in der Defensive gleich, ich kann ja  
20 auch steuern wieder, ich kann ja auch steuern, wenn einer wieder angreift. Also das ist  
21 eine Sache von Verständnis, die du mitbringen musst. 01:24:29-4

22 I: Ja da hast du recht das hat direkt was mit sportlichen Erfolg zu tun. Ja wenn man es noch  
23 ein bisschen öffnet, gibt es irgendwas was du in dein normales Leben mit hinausträgt  
24 aus dem Training, vielleicht so formuliert? 01:24:53-8

25 B: Was trägt man aus dem Training in das normale Leben hinaus? Naja vielleicht im  
26 positiven Fall, dass man lernt mit Stress umzugehen. Weil dieser eigene Anspruch den  
27 man an sich hat, wenn man Leistungssport macht, sich immer weiter zu entwickeln  
28 müssen und zu wollen. Das ist ja zum Teil ja auch ein müssen, weil wenn man es nicht  
29 macht, merkt man sehr schnell, dass man auch überholt wird. Führt denke ich mal zu,  
30 dass man besser mit Situationen umgehen kann, also besser heißt nicht, dass man da  
31 gleiche eine Lösung hat, aber besser damit, dass einen Sachen nicht so stark  
32 überraschen, wenn es zur Konfrontation kommt. Vielleicht auch weil wir Kampfsportler  
33 sind, aber das glaube ich nicht, ich glaube das gilt für alle Sportarten, dass es einfach  
34 für einen eine klare Zielsetzung gibt, was man will und das man dann auch woanders in  
35 der Lage ist Sachen zu blocken. Das muss nicht immer intelligent sein, aber man trifft  
36 eine Entscheidung einfach und so ist das jetzt und da will ich jetzt hin und der Rest  
37 interessiert mich erst mal nicht und das trägt man nach draußen und das ist sinnvoll. Ich



1 glaube andersherum ich denke, das auch Leute von außen etwas in den Sport  
2 hineinträgt, aber das halte ich für komplizierter. 01:26:13-4

3 I: In wie fern komplizierter? 01:26:13-4

4 B: Ja weil Sport im Zweifel nicht basisdemokratisch ist, also Sport ist sehr diktatorisch, also  
5 wenn ich trainieren würde und wir stimmen vorher ab, was ich trainieren würde, dann  
6 kommen wir nicht weiter und deswegen ist es ein Problem von außen mit rein zubringen  
7 es ist zwar ein Wechselspiel, aber 01:26:37-9

8 I: Was meinst du denn mit von außen reinbringen? Was ist es dann? 01:26:45-0

9 B: Ja es gibt ja Vorstellungen, dass man sagt, dass es Leute entspannt, wenn sie ein  
10 Ausbildung draußen machen und wenn sie arbeiten gehen und dann zum Training  
11 gehen. Und das halte ich bedingt für möglich, weil es ein anderer Reiz ist für den Kopf.  
12 Ich halte es aber für problematisch weil die Verhaltensweisen, die ich an den Tag lege in  
13 der Kommunikation in Unternehmen anders sind als die im Sport, weil der  
14 (unverständlich 01:27:05-3) eine andere ist. Es ist eher in Konfliktsituationen bringt es  
15 mir etwas außerhalb des Sports, aber man diskutiert mit dem Gegner selten aus, wer die  
16 besseren Argumente hat. Da steht vorher fest, dass ich die besseren Argumente zu  
17 haben habe. 01:27:19-1

18 I: Und in der Firma 01:27:19-1

19 B: Da nicht, da muss man noch ein weiteres Feld haben, da sind andere Interessen.  
20 01:27:27-0

21 I: Also es heißt, der Weg vom Sport raus in die reale Welt funktioniert, beispielsweise  
22 Stressbewältigung. 01:27:33-0

23 B: Funktioniert an bestimmten Punkten eher als andersherum für mich. 01:27:38-3

24 I: Andersherum funktionier nicht so gut. 01:27:40-3

25 B: Ich mag es auch nicht prinzipiell zu viele Sachen von Unternehmen in den Sport zu  
26 übertragen, weil das auch etwas anderes ist. Und weil Sport auch wieder nicht so  
27 einfach funktioniert. Also das ist so ein ganz komisches; ich glaube, dass einzelne Punkte  
28 immer funktionieren, aber jetzt etwas von außen herein zu tragen in den Sport aus  
29 Unternehmen ist viel problematischer als manche das wahrhaben möchten. Also ich mag  
30 es nicht wenn man sagt, ich möchte Sportverbände oder Sportvereine wie Unternehmen  
31 zu führen. Die Ideen gibt es ja noch und die halte ich für sehr riskant, weil Sportler nicht  
32 so funktionieren und auch eine Leistungsentwicklung nicht so ist wie in Unternehmen. In  
33 Unternehmen habe ich eine Stellschraube, die ich ändere, wo ich sage, wir haben  
34 Scheiße produziert oder wir verkaufen irgendwelche Sachen nicht und machen es jetzt  
35 so, dann geht es weiter, das funktioniert so im Sport nicht. Weil der Kontakt mit dem

1 Gegner viel direkter ist und auch viel mehr und schnelleren Veränderungen ausgesetzt  
2 ist als vielleicht im Unternehmen, deswegen sehe ich das alles etwas, ich weiß nicht.  
3 01:28:40-5

4 I: Ok, aber wir waren ja eben dabei was so im Training; oder was man für Ziele noch so  
5 verfolgt, neben den sportlichem Erfolg und vielleicht ist ein Ziel besser mit Stress  
6 umgehen zu können. 01:28:55-0

7 B: Ja das ist ein Ziel, dass man verfolgen kann, also ja. Na gut im Leistungssport ist der  
8 Erfolg ist das Ziel, es kommt, zumindest im Leistungssport, im Breitensport ist das  
9 wieder anders, aber im Leistungssport ist die primäre Antriebsfeder ist der sportliche  
10 Erfolg egal wie ich ihn definiere, den muss ich ja nicht mit Platzierungen definieren, aber  
11 es bleibt sportlicher Erfolg. 01:29:16-3

12 I: Ok, ich würde einfach aus Zeitgründen jetzt weiter machen nächste Frage wäre, welchen  
13 emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenem Trainingsprozess  
14 berücksichtigt werden? Anders Gestell, welche sozialen Aspekte, ach nein,  
15 Entschuldigung. Das ist eine andere Frage. 01:29:38-3

16 B: Das ist eine andere Frage, ja. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen  
17 berücksichtigt werden? Mir ist egal, also es gibt. 01:29:47-5

18 I: Ja das ist die Frage. 01:29:50-9

19 B: Ja das ist die Frage wieder des Trainingsziels, also ich kann natürlich emotionale Aspekte  
20 gerade wenn wir Techniktraining machen spielen die wirklich eine sehr unter geordnete  
21 Rolle, da geht es um eine sehr sachliche Arbeit. Wenn wir in eine Form von  
22 Wettkampftraining, wo das Ergebnis orientiert ist dann spielen emotionale und  
23 psychische Aspekte eine größere Rolle, dann kann man das auch forcieren. 01:30:14-4

24 I: Was ist es dann? Und warum spielt es dann eine Rolle? 01:30:14-1

25 B: Weil natürlich man auch mit Emotionalität auch Stress und wenn es nur vom Gegner ist  
26 provozieren kann. Ich kann als Trainer in dem, wenn ein Trainer als Kampfrichter  
27 fungiert durch bewusste Fehlentscheidungen provozieren um es eigentlich zu  
28 entwickeln, dass die Sportler die Übersicht behalten und intelligente Entscheidungen  
29 treffen, das wäre eigentlich für mich der Hauptaspekt. Also weniger der Punkt, dass was  
30 ich am Anfang gesagt habe, dieses emotionale Aspekte über Kampf dann wieder  
31 erfolgreich zu sein, das ist für mich Bonus, das ist ein positiver Aspekt der kommen kann  
32 über Emotionalität auch Gefechte zu gewinnen. Im Training würde ich das nicht zu sehr  
33 forcieren wollen, aber man kann natürlich und das sollte man auch versuchen, diesen  
34 Stress den man psychisch aufbauen kann im Training immer wieder zu forcieren, dass  
35 man zumindest in Ansätzen eine Wettkampfsituation simulieren kann. Ich kann das nicht  
36 zu 100%, weil da ist das Gehirn noch zu weit da, dass ich immer noch weiß, das ist

1 Training. Aber ich kann natürlich versuchen bestimmte Stresspunkte um es eigentlich;  
2 um ja, um den Sportler abzulenken oder um es ihm schwerer zu machen klare  
3 Entscheidungen zu treffen. Das gehört mit Sicherheit dazu. 01:31:45-7

4 I: Also wenn ich das richtig verstanden habe, so emotionale Aspekte siehst du eher als  
5 relevant für einen Trainingsprozess, wenn sie so zu sagen, Wettkampfsituationen nach  
6 zu empfinden oder das helfen die Wettkampfsituationen realistischer abzubilden?  
7 01:32:05-6

8 B: Ja also da sind die Fechter sehr unterschiedlich und wenn ich mal Emotionen zeige, das  
9 kommt ein Mal in drei Jahren vor, weil ich da wirklich sehr hinten dran bin, aber es gibt  
10 natürlich Leute, die sind deutlich emotionaler. Aber welche Funktion hat denn die  
11 Emotionalität? Entweder sie soll mich unterstützen, weil da würde ich darauf aufpassen,  
12 ob man das ständig verwenden muss, weil die Gegner sich darauf einstellen und dann  
13 nützt sie mir gar nichts mehr. Sie kann Stressabbauen, in dem ich noch mal die ganze  
14 Energie, die ich reingebracht habe, noch mal versuche raus zulassen, dass ich sage, die  
15 Aktion ist vorbei, dann kann (unverständlich 01:32:41-7), aber dann würde ich Sie auch  
16 nur im Wettkampf fechten, vielleicht auch nur in bestimmten Lektionsformen, aber was  
17 auch wettkampfnah geht, wenn eben auch etwas was Konsequenz angeht, wo es eine  
18 Rolle, wo man es dann einsetzen könnte und der Rest wäre jetzt eigentlich eine  
19 psychische Komponente und die ist dann wirklich nur im Wettkampftraining zu sehen.  
20 Naja obwohl falsch, ich kann auch ein Training, wenn ich eine sehr hohe Form von  
21 Variabilität in der Lektion verlange, kann ich auch psychischen Stress provozieren. Da  
22 spielt es dann sogar noch eine große Rolle, dass man unter einem Druck sehr schnell  
23 analysieren muss, was die richtige Entscheidung ist. Das wäre eine Form vom  
24 psychischen Stress, der in einem Handlungstraining sehr wichtig ist sogar, weil das ist ja  
25 auch Stress. Also ein Beispiel, ich mache eine bestimmte Vorbereitung eine fest  
26 definierte Handlung und es gibt drei bis vier mögliche Reaktionen meines Gegners und  
27 jetzt muss ich entscheiden, wie meine richtige Reaktion darauf wieder aussieht. Muss ich  
28 halt abwägen, was die richtig ist, das ist mit Sicherheit ein Stress ein psychischer, den  
29 man im Training, der wichtig ist. Der aber auch nicht in allen Trainingseinheiten eine  
30 Rolle spielt, aber dann mit Sicherheit notwendig ist um eben dann auch in Form auf  
31 Leistungsentwicklung für das Turnier einen positiven Effekt zu erzielen, das war jetzt  
32 glaube ich ein Scheiß Satz, aber es macht nix. 01:34:20-8

33 I: Nein, aber ich kann nachvollziehen was du meinst. Ok, gut, dann würde ich das jetzt auch  
34 abhaken, nächste Frage, soziale Aspekte, welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ  
35 hochwertiges Training zu beachten? 01:34:37-6

36 B: Man muss allgemein; dass die Trainingsgruppe so weit eine gegenseitige Akzeptanz hat,  
37 dass bei allem Stress der passiert, also Stress von Diskussionen, von sich ärgern, wenn

1 man verloren hat, von Fehlentscheidungen von Kampfrichtern oder sich einfach  
2 ungerecht sich behandelt fühlen, dass man sich hinterher immer wieder auf ein normal  
3 Maß zurückschrauben kann und sagt, man weiß woran man arbeitet. Ich glaube, dass ist  
4 die 01:35:07-1

5 I: Innerhalb der Trainingsgruppe? 01:35:07-1

6 B: Ja, wenn das nicht passiert, dann geht das Training sehr schnell auseinander, weil das  
7 dann Gruppenbildungen sind und das wird langfristig nicht gut. 01:35:18-5

8 I: Ok ich will das abkürzen, letzter Komplex, Qualität im Wettkampf 01:35:23-9

9 B: Was da entscheidend ist? 01:35:26-9

10 I: Ganz allgemein gefasst, wodurch ist deinem Verständnis nach ein guter, ein qualitativ  
11 hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet? 01:35:33-4

12 B: Ein qualitativ hochwertiger Wettkampf ist eigentlich einzig und allein daran  
13 gekennzeichnet, dass man in der Lage ist seine Fähigkeiten, die man hat, die man im  
14 Training sich erarbeitet hat auch weitestgehend umzusetzen und anwenden zu können.  
15 So dass dann auch häufig ein positives Ergebnis steht, aber eben nicht immer, also ich  
16 kann ein hervorragendes Turnier abliefern und trotzdem verlieren. Das sollte nicht  
17 häufig vorkommen, aber das ist trotzdem möglich. Also gerade wenn ich sehr früh auf  
18 einen starken Gegner treffe, kann man sagen, ich habe eigentlich das gefochten, was  
19 ich kann oder vielleicht sogar über meinem Niveau, aber trotzdem 15-13 verloren. Dann  
20 ist natürlich das Wettkampfergebnis schlecht, aber der Wettkampf hatte eine sehr hohe  
21 Qualität, also ich muss in der Lage sein, dass einfach anzuwenden, was ich kann.  
22 01:36:27-8

23 I: Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig, um im Wettkampf die  
24 optimale Leistung abzurufen? 01:36:30-5

25 B: Die Rahmenbedingungen für mich selbst als Sportler; es schaffe mich auf das wesentlich  
26 zu konzentrieren, das ist eben die Qualität meiner Handlung, alles außen herum ist  
27 eigentlich weglassen kann. Wenn man das schafft, dann hat man auch alle  
28 Möglichkeiten einen hochwertigen Wettkampf abzuliefern und wenn man das nicht  
29 schafft, dann wird das schwer. Und das kann alles sein, das kann die Halle sein, die  
30 scheiße ist, das mich dann auch einfach mal ärgert wie er da steht, das es laut ist und  
31 das muss ich alles ausblenden können. Und wenn ich das schaffe, hat man Erfolg oder  
32 zumindest die Möglichkeiten. 01:37:16-2

33 I: Also die Qualität macht sich dadurch aus, dass du quasi die Rahmenbedingungen  
34 ignorieren kannst. Rahmenbedingungen spielen keine Rolle. 01:37:23-0

35 B: Sie dürfen keine Rolle spielen. 01:37:25-9

- 1 I: Dürfen kein Rolle spielen ok. 01:37:24-8
- 2 B: Weil ich muss mich ja auf das was hier dann zählt und das ist mein Gegner und der hat  
3 mit den selben Rahmenbedingungen zu kämpfen wie ich, also in dem Moment sind die  
4 eigentlich; also die sind nicht veränderbar, an denen kann ich nichts tun. 01:37:39-2
- 5 I: Ok, nächste, Prozess. Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass eine  
6 optimale Gestaltung möglich ist? 01:37:49-9
- 7 B: Das ist bei jeder anders. Die allgemeinen Abläufe jetzt in einem Vorfeld von einem  
8 Turnier, also ich gehe davon mal aus, dass die Frage so gemeint ist? Und das ist bei  
9 jedem anders, also jeder hat so sein Ritual und versucht das dann auch so zu machen.  
10 Also ich weiß, ich muss auf einem Turnier; ich muss auf einem Turnier früh da sein,  
11 nicht weil ich irgendetwas machen will sondern weil ich weiß, dass ich die Zeit brauche  
12 um mir die Halle anzuschauen und zu sagen, ok ich bin jetzt da und dann für mich vom  
13 Kopf drauf vorzubereiten, was das für ein Turnier ist. Das kann bei allen Sportlern  
14 anders aussehen, aber eigentlich muss jeder seinen Rhythmus fahren können. 01:38:18-  
15 5
- 16 I: Ja aber bleib gerne bei dir, also 01:38:16-9
- 17 B: Ja also das ist für mich entscheidend, dass ich da mit Ruhe reingehen kann, dass ich nicht  
18 gestresst bin und ich muss gleich anfangen, das wäre für mich wichtig. 01:38:29-3
- 19 I: Mhm, ok durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt  
20 beziehungsweise ablesbar? 01:38:38-0
- 21 B: Ja an Hand des Ergebnis, das wäre gerade bei Turnieren, die man für die Rangliste  
22 braucht, da ist die Zielgröße natürlich ein Kontrollpunkt. Das ist andere ist natürlich auch  
23 die Qualität der Gegner. Also ich kann eine Qualität eines Turnieres und auch der  
24 eigenen Leistung ablesen an Hand des Ergebnisses gegen relativ hochwertige Gegner,  
25 wie ich mich da verhalten habe, wie ich da meine Handlungen gesetzt habe. 01:39:10-1
- 26 I: Wie machst du die Qualität der Gegner fest? 01:39:12-5
- 27 B: Das ist primär Erfahrung. Also man weiß natürlich wie das Leistungsvermögen der  
28 einzelnen Leute ist. Man hat natürlich eine Weltrangliste, wo man drauf schauen kann,  
29 wobei die gerade in Degen-Bereich nicht immer die relevanteste ist. 01:39:23-8
- 30 I: Also hat nicht die große Aussagekraft? 01:39:28-5
- 31 B: Die hat eine Orientierung, wobei ich weiß, dass bei den rumänischen Fechtern ganz  
32 wenige an Turnieren teilnehmen. Die stehen dann eben in der Weltrangliste ein bisschen  
33 weiterhinten, das hat aber nichts mit ihrer Qualität zu tun. Und da muss man Abstriche  
34 machen von einer Aussagekraft einer Weltrangliste. 01:39:42-8

- 1 I: Also man muss die kennen? Man muss sich deren Fechtstyl oder was bewusst sein?  
2 01:39:48-8
- 3 B: Ja bewusst sein und auch wissen, dass die auch eine hohe Qualität haben. Natürlich kann  
4 ich sagen, die Weltrangliste ist für die Masse, die meistens vorne mit fechten, sind  
5 vorne. Aber ist gibt eben auch viele die nicht so viel gefochten haben, waren mal  
6 verletzt und sind weiter hinten. Und da ist dann immer die erste Frage, wie kann man  
7 gegen die Nummer 100 verlieren? Ja, das kann ich schon, der war vorher schon dreimal  
8 Meister. So, das; gibt es alles und da muss man sagen, ist die Weltrangliste nicht nur  
9 das Alleinige ja Hilfsmittel, sondern auch die Erfahrung, was das für Leute sind.  
10 01:40:21-4
- 11 I: Ok, danke für die Erläuterung. Ich mache direkt weiter, sind deiner Einschätzung nach,  
12 neben dem sportlichen Erfolg, noch andere Ziele von Bedeutung? Kennst du  
13 irgendwoher die Frage, nehme ich an. 01:40:31-7
- 14 B: Ja neben der; andere Ziele sind immer von Bedeutung ohne Frage, trotzdem noch einmal  
15 auf Ziele kommen, die nichts mit dem Wettkampf zu tun haben. Das wäre wieder  
16 Anwendung von Verhaltensweisen und eine Entwicklung, die man im Training produziert  
17 hat, also das ist auch. 01:40:56-5
- 18 I: Also Anwendung von 01:40:59-3
- 19 B: Von Erlerntem im Training. Das ist ja auch ein; das Erfolg erst mal unabhängig ist, was  
20 zwar mittelfristig passieren soll, aber was erst mal von Ergebnis, wenn ich mal Erfolg mit  
21 Ergebnis gleichsetze. Dann ist für mich halt auch eine Sache, die eine Rolle spielt, das  
22 Verhalten von mir also nicht nur fechterisch sonder auch mental oder psychisch, wie;  
23 wenn ich einer war, der immer gestresst war und unsachlich geworden ist oder sich hat  
24 verängstigen lassen und nicht die Leistung abrufen konnte. Dann ist auch eine ganz  
25 klare Zielstellung erst mal das, schaffe ich es zu fechten, also das Ergebnis ist der  
26 Nebenkriegsschauplatz, aber natürlich erst mal kann ich meine Leistung überhaupt  
27 anbringen, die ich eigentlich habe? 01:41:46-7
- 28 I: Also im Bezug auf eine persönliche Entwicklung? 01:41:51-0
- 29 B: Ja eine eigene Entwicklung, sportlich wie psychisch oder eine Entwicklung von  
30 Stressresistenz eigentlich. 01:41:59-0
- 31 I: Ok. Gut. Kommen wir zur nächsten Frage. Sind neben der optimalen physiologischer  
32 Vorbereitung noch weitere Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu  
33 erzielen? 01:42:15-7
- 34 B: Man braucht ja auch die psychologische Vorbereitung. 01:42:16-0

1 I: Ja also das, was du gerade gesagt hast so zu sagen. Fällt dir in dem Sinne noch etwas  
2 anderes ein? In diesem Zusammenhang? Oder kannst du es; klar psychische  
3 Vorbereitung, aber kannst du es vielleicht ein bisschen konkreter machen? 01:42:33-5

4 B: Ja gut das wäre eben wieder das gleiche Ding, dass man eben versucht mit seinem Stress  
5 umzugehen, ob das jetzt ein Psychologe ist mit dem man ein Entspannungstraining  
6 macht, dass man bewusst Abläufe, die bei einem Turnier stattfinden nochmal durchgeht,  
7 also kann eben Aktionen mir nochmal bildhaft vorstellen, damit ich stabiler bin bei dem  
8 was später gemacht wird. Man kann auch ganz allgemein, mal weg von Psychologie,  
9 auch Ernährungsfragen spielen eine Rolle. Aber was auch ein wenig in die Physiologie  
10 mit reingeht. 01:43:04-6

11 I: Also ok, so Abläufe durchgehen, gedanklich im Kopf? 01:43:10-5

12 B: Also ganz klar, musst du hier stehen, darfst du nicht da stehen, da musst du hin. Dann  
13 Verhaltensweisen, gerade wenn ich weiß, im K.O.-System gegen wen ich am nächsten  
14 Tag fechten muss, dann sagen, ok bei dem langsam vorbereiten, weil der greift vielleicht  
15 ganz gerne an, oder wie sieht deine Vorbereitung aus. Das kann man natürlich schon  
16 am Abend vorher machen, dass man sich schon in klares Bild gemacht hat. Um dann  
17 eben auch stabiler zu sein und nicht überrascht wird. Und man kann auch nicht  
18 überrascht sein und es geht trotzdem schief, ich habe vielleicht am Wochenende vorher  
19 noch gewonnen und war auch genau darauf vorbereitet, was mein Gegner macht, war  
20 auch vorbereitet, aber trotzdem hat er mich überrannt. Aber vielleicht hat es mir schon  
21 geholfen noch mal darüber nachzudenken, ok, der wird dich da angreifen, hierhin  
22 drängen, dass man das weiß ist mit Sicherheit wichtig. 01:43:59-2

23 I: Also das gedankliche Durchgehen, der Duelle mit dem Gegner? 01:44:05-4

24 B: Ja also das man sich da schon ein Bild macht, was auf einen zu kommt. 01:44:12-3

25 I: Ok. Alles klar, Dankeschön.



1 **BISp-Projekt „Trainings- und Wettkampfqualität**  
2 **aus Athleten- und Trainersicht“**  
3 **("Quatras")**

4 **Interviewtranskription**

5

6

7 Interview

8 Datum:

9 Ort:

10

11 Aufzeichnungsbeginn:

12 Aufzeichnungsende:

13 Interviewer:

14 Umfang:

15 Transkription:

16

17 Name des Befragten:

18 Staatsangehörigkeit:

19 Alter:

20 Sportart/ Disziplinen:

21 Qualifikationsniveau:

22

23

24

25

26

27

28

- 1 **I:** So, das Lämpchen ist rot, dann legen wir mal los: Zunächst mal so eine Frage zum  
2 Begriffsverständnis, und zwar was verstehen Sie unter einem bedeutsamen oder  
3 kritischen Ereignis in Bezug auf den Leistungssport? [00:00:15-8](#)
- 4 **B:** Ereignis jetzt im Trainingsprozess oder als Zielangabe? [00:00:20-9](#)
- 5 **I:** Ja, immer bezogen auf den Leistungssport. Ob das Auswirkungen auf die  
6 Leistungserbringung zum Beispiel hat. Was würden Sie darunter verstehen?  
7 [00:00:29-0](#)
- 8 **B:** Dann wiederholen Sie nochmal die Frage. [00:00:32-8](#)
- 9 **I:** Also was verstehen Sie unter einem bedeutsamen bzw. kritischen Ereignis oder  
10 einer kritischen Situation im leistungssportlichen Kontext? [00:00:42-5](#)
- 11 **B:** Mangelnde Verständnis für die Aufgabe. Dass der betroffene Personenkreis, nicht  
12 nur Fechter sondern das ganze Apparat, die Aufgaben versteht und systematisch  
13 an der Leistungsentwicklung arbeiten kann, weil da oft wird das, glaube ich, mit  
14 falschen Dingen verwechselt, [00:01:19-0](#)
- 15 **I:** Und das hat dann letztendlich Auswirkung auf die Leistungserbringung seitens der  
16 Athleten. [00:01:25-0](#)
- 17 **B:** Weil dann wird Arbeit geleistet, die in die falsche Richtung geht. Oder auch  
18 unqualifiziert, aber das ist nach wie vor die falsche Richtung. [00:01:33-0](#)
- 19 **I:** Welches herausragende Ereignis fällt Ihnen ein, das sich auf die sportliche  
20 Leistung eines Ihrer Athleten ausgewirkt hat? Da können Sie gerne weit zurück  
21 schauen. Wir bleiben aber beim deutschen Sport idealerweise. [00:01:48-6](#)
- 22 **B:** Ja, klar. Ich habe letztendlich einen vierfachen Weltmeister ausgebildet und das  
23 war, glaube ich, gegenseitiges Vertrauen an das, was wir gemeinsam gemacht  
24 haben. Das war gerade ein Schüler, der im Vergleich zu anderen, auch  
25 Spitzenathleten, die ich betreut habe, – das war eben der Superathlet sozusagen –  
26 der hat mir einfach an das Ganze, was wir gemacht haben, vollständig vertraut. Ich  
27 würde nicht sagen, dass er sich keine Gedanken gemacht hat, aber ich glaube,  
28 dass das das Produkt des Vertrauens war. Dass er kaum Fragen gestellt hat,  
29 wenn schon, dann eigentlich Fragen, die den letzten Schliff gegeben haben. Aber  
30 sonst gegenseitiges Vertrauen. [00:02:46-9](#)
- 31 **I:** Gut, das ist ja so eine bestimmte Bedingung, die Sie jetzt da nennen, um eben  
32 optimale Leistung zu erbringen. Wenn man jetzt mal so schaut auf ein  
33 bedeutsames Ereignis, also etwas was irgendwie passiert ist, gibt es da etwas, wo  
34 Sie sagen können, es war vielleicht auch in gewisser Weise überraschend,  
35 bestimmte Leistungserbringungen beispielsweise. Dass Sie sagen würden, das

1 war wirklich ein überraschendes Moment, ohne dass Sie im Nachhinein  
2 irgendwelche Erklärungen dafür haben, was denn damals passiert ist. [00:03:17-8](#)

3 **B:** Ich betrachte, dass sehr allgemein in dem Sinne, und zwar die Ereignisse ergeben  
4 sich automatisch aus einem Individualisierungsprozess. Das heißt, man kann nicht  
5 in dem Falle pauschal sagen, weil das wäre dann einfach Zufall. Das kann ein Tod  
6 der Eltern sein, das kann Geburt von einem Kind sein, das kann Wind aus dem  
7 Westen, Sonne aus dem Osten, wie auch immer – individuell betrachtet immer.  
8 Und ich denke schon, dass Individualisierung in dem Fall hat einen klaren Einfluss  
9 auf die Ereignisse, weil bei einem – also ich betreue Fechter – bei einem der  
10 Fechter entscheidet das und das wird zu einem Ereignis und bei einem anderen  
11 etwas Harmloses, also verhältnismäßig harmloser. Und da kann ich nicht sagen,  
12 dass da irgendein Ereignis eine Rolle gespielt hat. Das ist ein dauerndhafter  
13 Prozess. Ich sehe, da gibt es Umbruchsphasen sicherlich, das hat mit der  
14 persönlichen Reife eines Schülers zu tun. Ich sage im Männerbereich oder  
15 Jungenbereich kommt die Reife: Ich bezeichne das als "der muss ein Mann  
16 werden, um etwas weiterzubringen": Das ist ein oberflächiger Begriff, aber ich  
17 verstehe darunter schon eine gewisse Reife, dass man gewisse Zusammenhänge  
18 erkennen kann, die beim Fechten, die entscheidendste Rolle spielen: Dass man  
19 cool bleibt, dass man Einfallsreichtum entwickeln kann, dass die Moral stimmt,  
20 innere Motivation. Das sind mehrere Faktoren. Das kann man nicht sagen. Ein  
21 Ereignis ist ein Produkt davon. Was der Trainer herausfindet an einem Fechter,  
22 was für ihn spezifisch ist, individuell, und daran habe ich immer gearbeitet. Also bei  
23 meinen Fechtern kann man nicht sagen, dass die wie geklont gefochten haben. Da  
24 habe ich großen Wert darauf gesetzt, dass die Arbeit mit denen individualisiert  
25 wird und das war eigentlich – sage ich jetzt ganz plausibel – die erste  
26 Prüfungsfrage bei dem Examen zum Diplomtrainer. Herr Professor Tschaikowski  
27 hat immer die Frage zu Beginn gestellt und wenn man die Frage schon falsch  
28 beantwortet hat, dann kam keine andere Frage. Individualisierung und dann  
29 ergeben sich die Ereignisse. [00:06:11-3](#)

30 **I:** Also Herausragendes können Sie so nicht benennen. Sie haben jetzt aber auch  
31 schon andere Dinge genannt: Individualisierung, Reifeprozesse. Das würde jetzt  
32 so in den Bereich der nächsten Frage gehen. Und zwar lautet die: An welche  
33 bedeutsamen Ereignisse können Sie sich erinnern, die langfristig die  
34 Karriereentwicklung von anderen beeinflusst haben? Da wäre jetzt Reifeprozesse  
35 zum Beispiel genannt. Fällt Ihnen da noch etwas anderes ein? [00:06:35-3](#)

36 **B:** Ja, sicherlich. Also Entwicklungsprozess... die Basis, die Absicherung der Basis,  
37 ist auch wichtig Komplexität dieser Basis, worüber man alles verfügt, ist auch  
38 ausschlaggebend, aber nicht immer, weil letztendlich die größten Erfolge habe ich  
39 in kleineren Clubs erreicht, wo die Basis im Vergleich zu größeren Fechtzentren

1 überhaupt nicht gestimmt hat. Das war vielleicht auch einer der  
2 Motivationsfaktoren, dass man sich bei der miserablen Basis dem anderen,  
3 "besseren" sozusagen in Anführungsstrichen, gegenüber behaupten wollte. Das  
4 waren Motivationsfaktoren sicherlich, weil wir uns als eine geschlossene Gruppe,  
5 die aus einem kleineren Verein kommt, die haben sich schon gegenseitig motiviert.  
6 Alleine durch die Nachteile der Basis im organisatorischen Bereich, finanziellen  
7 Bereich, administrativen Bereich. Da steckt – und sollte auch – viel Idealismus  
8 dahinter stecken. Das ist langfristig schon wichtig, dass der Idealismus vorhanden  
9 ist, weil unsere Sportart, das ist keine Sportart, bei der man Millionen verdienen  
10 kann. Das ist eine Art des Lebens. [00:08:07-3](#)

11 **I:** Einstellung. [00:08:09-3](#)

12 **B:** Ja, Einstellung. Ich habe das immer so bezeichnet: Florettfechten ist mein Leben  
13 und ... Nein: Fechten ist mein Leben und Florettfechten ist meine Leidenschaft.  
14 Ohne diese Leidenschaft kann ich mir das nicht vorstellen, dass ich beim Fechten  
15 gewinnen würde als Trainer, weil das ist nicht immer eine so dankbare  
16 Beschäftigung. Wenn man konfrontiert wird mit Entwicklungen in anderen  
17 Leistungssportarten – schon abgesehen vom Fußball, aber ich habe jetzt kürzlich  
18 auch einen Artikel wiederholt öffentlich gemacht zum Thema "Doping und  
19 Medieneinfluss". Also das sind Dinge, die, wenn man logisch darüber nachdenkt,  
20 wundert man sich, dass die Machthaber, unter anderem Medien auch, dass die so  
21 lange brauchen, um gewisse Wahrheiten wahrzunehmen. Dann lässt das natürlich  
22 sofort vermuten, dass da irgendwelche Gelder oder Dinge dahinter stecken –  
23 wahrscheinlich stimmt das schon so – aber das ist so eine staatlich anerkannte  
24 Täuschung. Man lügt sich da irgendwie direkt in die Augen und man braucht  
25 mehrere Jahre bis man sagt – ich weiß nicht, vielleicht entscheiden dann  
26 tatsächlich finanzielle Faktoren, dass das nicht mehr vertretbar ist – aber ich frage  
27 mich immer, wie lange das braucht, bis man ehrlich wird, zu sich selbst auch. 2004  
28 habe ich einen Artikel geschrieben zum Thema „Doping und Medieneinflüsse“ und  
29 das wurde überhaupt nicht veröffentlicht. Und dann ein Jahr später habe ich den  
30 gleichen Text bei der Tour de France wieder bei einem Doppelskandal des  
31 späteren Siegers habe ich nur die Namen verändert und der Inhalt stimmte eins zu  
32 eins und das ist schon peinlich genug. Und dann wurde das veröffentlicht  
33 wenigstens einmal, aber das ist traurig einfach. Wie gesagt die Basis muss schon  
34 stimmen. Wir kämpfen beim Fechten auf mehreren Ebenen, um die Möglichkeit  
35 gute Leistungen zu bringen. [00:10:44-1](#)

36 **I:** Das war jetzt so die ein bisschen langfristige Perspektive bezogen auf die  
37 Laufbahn. [00:10:50-2](#)

- 1 **B:** Ja, und die Qualität natürlich der Geduld, aber das hat immer mit Qualität der  
2 Trainer, weil der Trainer muss das dem Fechter so beibringen können, dass der  
3 Fechter langfristig motiviert werden kann, dass die zukünftigen Ziele ihn  
4 motivieren. Dazu kann ich Ihnen später was zeigen. Ich habe was geschrieben  
5 zum Thema Motivation; eben langfristige Motivation. [00:11:24-4](#)
- 6 **I:** Also um das zusammenzufassen: Es gibt bei Ihnen so nicht so die bedeutsamen  
7 Ereignisse im eigentlichen Sinn: Da ist irgendwas passiert und das hat dann  
8 irgendwie zu einem Leistungssprung geführt. [00:11:35-5](#)
- 9 **B:** Na ja, die klassischen sind ja die Erfolge und Misserfolge, die Konstellation. Das ist  
10 ja eine logische Sache, aber darüber muss man nicht besonders reden. Es gibt  
11 natürlich diverse Motivationsarten und das hat mit Motivationsarten zu tun, dass  
12 manche Fechter sich über Erfolge motivieren und manche über den schulischen  
13 Anteil. Das heißt, alleine, das sind so Typen, die betreiben Kunst für Kunst, das  
14 heißt, allein das Betreiben dieser Sportart fasziniert sie so, dass sie beim Training  
15 die sogenannten Weltmeister sind und im Wettbewerb nicht immer bzw. da sind  
16 sie nicht so erfolgreich wie beim Training, aber trotzdem haben die Spaß an der  
17 Entwicklung und irgendwann vielleicht ändern sich die Positionen, dass die mehr  
18 auf die so äußeren Motivationsfaktoren achten, dass die dann möchten sich  
19 behaupten nach außen, dass die erfolgreich sind, dass die Medaillen bekommen,  
20 dass die eventuell Geld bekommen und materielle Güter und ich weiß nicht, was  
21 noch. Beim Fechten ist das vielleicht nicht so ausschlaggebend, aber es gibt auch  
22 das und das ist eben, was ich davon halte: Die Motivation langfristig wird durch  
23 Erfolge, Misserfolge und Verhältnis von den beiden gesteuert: Eindeutig! Das ist ja  
24 normal. Derjenige, der zum Fechten kommt, das ist ja ein Typ, der nicht verlieren  
25 möchte, weil wenn das so einer ist, der eine Niederlagen hinnimmt als irgendwie  
26 Freizeitbeschäftigung und sagt "Hauptsache Spaß!", dann frage ich mich: Bist du  
27 hier richtig? Weil wer hat denn Spaß am geschlagen werden? Das ist ganz  
28 anderer Bereich des Lebens. [00:13:34-3](#)
- 29 **I:** Und das passiert? Also es gibt Leute, die kommen... [00:13:36-6](#)
- 30 **B:** Ja, ja. Alleine die Einstellung der Eltern, die kommen und sagen: Das ist eine  
31 wunderschöne Sportart: elitär, sehr schön. Am Stammtisch kann man damit  
32 angeben, dass mein Kind ficht, aber letztendlich sagen die: Bloß keine Leistung!  
33 Also das Kind muss nur Spaß haben und zufrieden nach Hause kommen. Aber da  
34 sind Niederlagen vorprogrammiert. Das Kind kommt nicht immer zufrieden nach  
35 Hause, es sei denn, dass das Kind schon so weit ist, dass es die Niederlagen  
36 verarbeiten kann, was eigentlich ein langfristiger Prozess ist. Weil der Mensch  
37 nicht so konstruiert ist, dass er mit Niederlagen leicht umgehen kann – meiner  
38 Meinung nach natürlich nur, weil vielleicht gibt es andere Meinungen, aber diese

- 1 Gruppe heißt Masochisten. Wenn man auf die Fechtbahn kommt und dann steht  
2 der Gegner gegenüber, dann der allererste Gedanken ist: Ich möchte den  
3 besiegen. [00:14:46-0](#)
- 4 **I:** Also wie in allen Zweikampfsportarten ja eigentlich. [00:14:47-3](#)
- 5 **B:** Ja, ja. Und nicht nur interessante sportliche Aufgaben lösen. Es gibt ja auch solche  
6 Typen, die Spaß daran haben, aber wie gesagt, das sind so Typen, bei denen das  
7 eigentlich kurze Beine hat. Der Aggressivitätsfaktor muss vorhanden sein und  
8 Siegeswille. Das muss vorhanden sein. Wenn das nicht existiert, ist man fehl am  
9 Platz. [00:15:13-1](#)
- 10 **I:** Okay. Nächste Frage wäre – den Zeitraum etwas eingegrenzt – und zwar an  
11 welche bedeutsamen Ereignisse können Sie sich erinnern, die in bestimmten  
12 Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die Leistung hatten? [00:15:28-5](#)
- 13 **B:** [B überlegt länger] In bestimmten Trainingsphasen? Da muss ich kurz darüber  
14 nachdenken. Also das letzte, was so auffällig war, das war, glaube ich,  
15 Junioren-EM-Titel – und jetzt in Bezug auf das Training davor... Ja, es gibt  
16 eigentliche gewissen Regeln, die wir einhalten wollen, individuell natürlich auch  
17 gestaltet, und ich weiß nicht, ob das so besonders war: Wir haben ein Programm.  
18 Wir arbeiten nach einem bestimmten Programm seit längerer Zeit. Das wird  
19 entsprechend aufgebaut und dann greift das zu oder auch nicht. Beim Fechten  
20 kann man das nicht so einfach umfassen, ob da irgendwas Besonderes geschieht.  
21 Fechten ist sehr komplex und da entscheiden sehr komplexe Faktoren, dass man  
22 das... man hat es schon versucht, irgendwie so ein Pauschaltrainingsprogramm zu  
23 erarbeiten – auch sportmethodisch, also die Vorbereitungsphase, die  
24 Übergangsphase... [00:17:02-1](#)
- 25 **I:** Also Periodisierung. [00:17:03-9](#)
- 26 **B:** Periodisierung. Und das ist eine der größten Schwierigkeiten, meiner Meinung  
27 nach, im Moment sowieso beim Fechten, das irgendwie festzuhalten – auf einem  
28 Papier meinerwegen – aber anscheinend auf Grund der Erfolge ist das zweitrangig,  
29 also mehr oder weniger passiert aus dem Bauch. Und ich habe mein  
30 Arbeitssystem, nach dem ich seit Jahren arbeite, abgesehen von der  
31 Individualisierung, die sowieso vorprogrammiert ist in meinem System, habe ich  
32 ein Programm und das sind so klassische Entscheidungen im Grunde genommen,  
33 wie das da aussieht vor solchen Wettbewerben. Also bei uns gibt es vor allem  
34 mehrere Höhepunkte. Das Ziel ist zwar die Weltmeisterschaft oder  
35 Europameisterschaft, aber wenn man nicht gut genug ist im Laufe der Saison, also  
36 laufend, dann erreicht man die Qualifikation nicht und wenn man sich nur gezielt

- 1 da langfristig auf die WM nur vorbereitet, dann ist man unter Umständen nicht  
2 dabei. [00:18:17-4](#)
- 3 **I:** Ja, weil man im Vorfeld nicht die Punkte gesammelt hat oder so. [00:18:20-3](#)
- 4 **B:** Also das kann man ganz schlecht herausnehmen so einen einzigen Faktor oder  
5 ein Ereignis wieder mal oder was Besonderes. [00:18:33-0](#)
- 6 **I:** Ja man könnte ja annehmen – es gibt ja erfolgreiche Trainer, die viele erfolgreiche  
7 Medaillengewinner produziert haben, und es gibt ja weniger erfolgreiche Trainer.  
8 Kann man ja so festhalten und dann ist ja schon interessant, was unterscheidet  
9 denn die erfolgreichen von den weniger erfolgreichen Trainern. [00:18:50-7](#)
- 10 **B:** Das habe ich schon eigentlich gesagt. [00:18:51-8](#)
- 11 **I:** Also Individualität. [00:18:53-4](#)
- 12 **B:** Also Individualisierung des Trainings und die Persönlichkeit. Das habe ich ganz zu  
13 Beginn gesagt. Wie gesagt, es gibt Trainer, die fachmännisch nicht so gut drauf  
14 sind, aber die können die Schüler mitreißen und die Schüler sind dann so  
15 ehrgeizig, dass die auf bestimmte Dinge... sind so zielstrebig, dass die auf  
16 bestimmte Dinge von alleine kommen. Und das ist bewunderlich. Es gibt eine  
17 Reihe von solchen Trainern. [00:19:29-7](#)
- 18 **I:** Aber man kann es nicht anhand von Fakten festmachen und kann sagen, das ist  
19 die Trainingsart oder das ist die Methodik. [00:19:39-4](#)
- 20 **B:** Nein, ich besonders vielleicht nicht, weil ich betrachte das sehr komplex und ich  
21 habe eine komplexe Ausbildung absolvieren können, was eigentlich in  
22 Deutschland nicht so in dem Umfang möglich war und möglich ist nach wie vor. Ich  
23 sehe da keine Wunder. Für mich ist da ziemlich pragmatisch. Wichtig ist, dass ich  
24 mit meinen Schülern gut umgehen kann, dass die Atmosphäre stimmt, weil  
25 letztendlich haben wir im Fechttraining mit vielen Individualisten zu tun, sehr  
26 egoistisch eingestellt oft, und trotzdem muss man daraus ein Team bilden, das  
27 miteinander kooperieren kann. Und das ist eine schwierige Aufgabe für den  
28 Trainer. Es gibt viele Trainer, die das nicht schaffen können. Und bei uns herrscht  
29 sehr gute Atmosphäre und trotzdem hoher Konkurrenzgrad. Die müssen sich nicht  
30 mögen, nicht lieben oder wie auch immer und trotzdem funktionieren die...  
31 [00:20:42-9](#)
- 32 **I:** Also das ist eine Zweckgemeinschaft. [00:20:42-7](#)
- 33 **B:** Absolut. Absolut. Und das ist auch ein Erfolgsfaktor. [00:20:49-0](#)
- 34 **I:** Gut, wir kommen ja nachher in einem weiteren Bereich dann noch auf auf  
35 Trainings- und Wettkampfqualität. Das sind ja dann so Dinge, die Sie auch schon



1 mit angesprochen haben, wo man das dann vielleicht auch noch mal kurz  
2 thematisieren kann. Bleiben wir aber jetzt erst mal bei diesen bedeutsamen  
3 Ereignissen, und zwar jetzt mal bezogen auf den Wettkampf: An welche  
4 bedeutsamen Ereignisse können Sie sich erinnern, die die Leistungsumsetzung  
5 im Wettkampf oder den Ausgang eines Wettkampf beeinflusst haben? Das ist  
6 natürlich im Fechten jetzt auch – sehe ich ein – eine schwierige Frage...

7 [00:21:15-5](#)

8 **B:** Ja, sowieso. Die Verhältnisse beim Fechten, also turnierorganisatorisch haben  
9 sich in den letzten Jahren sehr verändert. Es gab unterschiedliche Ereignisse, die  
10 den Turnierverlauf beeinflusst haben. [00:21:36-4](#)

11 **I:** Können Sie da ein Beispiel mal nennen? [00:21:41-3](#)

12 **B:** Ja, turnierorganisatorisch: Es gab Turniere, bei denen es kein Zeitrahmen gab.  
13 Das heißt, dass Turnier hat angefangen oft mit Verspätung schon – ein wichtiges  
14 Turnier meinerwegen – und dann hat sich herausgestellt, da fehlt einer da, wird in  
15 die Länge gezogen, da läuft die Runde ein bisschen länger, ein bisschen kürzer  
16 und anschließend wird da zusammengezählt, Tableau erstellt (oft per Hand noch  
17 unter Umständen) und dann spontan läuft das weiter. Also man kann sich nicht  
18 gezielt auf die Momente sozusagen vorbereiten. Beim Fechten ist es wichtig, weil  
19 es gibt so einen Ausklang nach einer Runde; also erst mal Vorbereitung, das ist ja  
20 klar. Wir beginnen fast alle gleichzeitig – oder sogar das war nicht immer ganz klar:  
21 100 Fechter, die wurden in Gruppen eingeteilt. 7er Runden und man wusste bis zu  
22 dem Zeitpunkt noch nicht, obwohl man sich schon aufgewärmt hat, ob man  
23 beginnt und unter Umständen zwei Stunden später. Und dann wieder in einen Topf  
24 und dann je nachdem, wie lange die Gefechte dauern, werden die aufgerufen und  
25 man hat im Stress nur gesessen und gewartet bis man aufgerufen wird und man  
26 wusste nicht, soll ich mich jetzt schon vorbereiten mental, physiologisch, also  
27 aufwärmen oder... Das Chaos pur. Jetzt ist es ein bisschen anders strukturiert.  
28 Das heißt, jetzt gibt es schon bei Großveranstaltungen geregelte Beginnzeiten,  
29 einen Zeitplan. Da läuft das schon besser, aber trotzdem spielen beim Fechten die  
30 großen Pausen eine Rolle und nehmen unterschiedlichen Einfluss auf die Fechter:  
31 Es gibt Fechter, die es mögen, möglichst kurze Pausen zu haben zum nächsten  
32 Gefecht und läuft das wie am Schnürchen. Das heißt, der Konzentrationspegel  
33 senkt sich nicht oder das ist eine gewisse Konzentrationsgabe, dass die das sofort  
34 wieder abrufen können und es gibt Fechter, die das fertig macht, die brauchen  
35 eine längere Pause. Und die verhalten sich unterschiedlich dann. Und das sind die  
36 Sachen, die der Trainer auch erst mal erkennen muss und den Fechter  
37 entsprechend wach halten oder aus der Halle wegschicken unter Umständen. Das  
38 sind so... [00:24:18-7](#)

- 1 **I:** Gut, das sind ja Dinge, die kann man nicht beeinflussen, die passieren so in den  
2 Abläufen, aber was tun Sie dann oder was tut der Athlet dann, um zu vermeiden,  
3 dass er eben, wenn er ein Typ ist, der eher kurze Pausen braucht – und die  
4 Pausen sind dann lang, wie wird damit umgegangen und wie wird im umgekehrten  
5 Fall damit umgegangen? [00:24:34-9](#)
- 6 **B:** Ist der Trainer da, der nimmt die Waffe in die Hand und dann wird gearbeitet: Eine  
7 Einzellektion wird erteilt, Gespräche geführt oder eben im anderen Fall wieder  
8 ruhig gestellt... [00:24:48-9](#)
- 9 **I:** Kopfhörer. [00:24:50-5](#)
- 10 **B:** Kopfhörer, Musik, je nachdem, ob man weiß, wie man damit umgeht oder nicht,  
11 aber das wird im Vorfeld daran gearbeitet mit Mentaltrainern, wenn wir so einen  
12 haben, und wir bemühen uns jetzt immer öfter um solche Betreuung und dann  
13 kommen Hinweise aus diesem Bereich, wie man sich verhalten kann und soll in  
14 diversen Fällen. Aber das sind so sehr individuelle Fälle, deshalb sage ich, das  
15 kann man nicht so gut zuordnen. Das ist so, dass so ein Weltmeister wie der Peter  
16 Joppich, der gewinnt zum vierten Mal den Weltmeistertitel und jetzt fährt er zu  
17 einem Turnier – zu einem Weltcupturnier, zu einem Grand-Prix-Turnier – und  
18 verliert beim allerersten Gefecht schon 15:4 oder so was ähnliches gegen einen  
19 beinahe Kadetten, also nicht beinahe, das war ein Kadett, also 17-Jähriger. Und  
20 ich wette, dass bei der nächsten Weltmeisterschaft, dass der Peter nicht nur auf  
21 Grund der Papierergebnisse zu den Favoriten gehören wird, sondern auf Grund  
22 seiner besonderen Einstellung zu bestimmten Turnieren, zu bestimmten Aufgaben.  
23 Das ist eine wichtige Gabe eines Fechters, dass er sich auf das Wesentliche  
24 konzentrieren kann, selektieren kann und sich nicht zu sehr belastet mit  
25 irgendwelchen Nebensachen, obwohl es ist keine Nebensache, wenn man zum  
26 Weltcup fährt und Geld investiert – nicht nur er, sondern der Verband – und dann  
27 verliert man das erste Gefecht ohne Aufregung. Das ist das Schöne vielleicht  
28 sogar beim Fechten, dass man das nie ganz genau wissen kann. [00:26:49-2](#)
- 29 **I:** Gut, das habe ich jetzt auch gelernt, dass natürlich es im Fechten gar nicht  
30 möglich ist, permanent auf einem Topniveau zu fechten und immer überall die  
31 ersten Plätze zu belegen, sondern es ist schon ein Auf und Ab. Entscheidend ist  
32 natürlich dann bei den Höhepunkten, also WM und Olympische Spiele, die richtige  
33 Leistung abzurufen. [00:27:06-0](#)
- 34 **B:** Und im Fall Joppich ist das schon eigenartig, weil er focht im Laufe der Saison...  
35 ich weiß gar nicht, ob er wenigstens einmal den ersten Platz beim Weltcup  
36 gemacht hat. Er war letzte 3 oft, ganz weit vorne, gut platziert in der Weltrangliste,  
37 aber bei den Weltmeisterschaften, da, wo es um die Wurst geht... [00:27:27-2](#)

- 1 **I:** Da schlägt er dann zu. [00:27:28-9](#)
- 2 **B:** Da gewinnt er und manchmal mit solcher Leichtigkeit, mit solcher  
3 Selbstverständlichkeit. Also das ist erstaunlich. Das ist bewunderlich. Das ist  
4 schön, dass es solche Typen beim Fechten gibt, weil das ist auch Zeichen für  
5 Sportler, die an sich selbst zweifeln. Weil der Peter Joppich, der ist kein Monstruit,  
6 der ist nicht 2 Meter groß, irgendwie Muskelpaket – Muskelpaket ist er vielleicht  
7 schon, aber... – der ist unauffällig. [00:28:07-5](#)
- 8 **I:** Also, das ist jetzt nicht irgendwie physische Dominanz oder so, sondern das ist...  
9 [00:28:11-2](#)
- 10 **B:** Das ist mentale Stärke. Mentale Stärke und die Fähigkeit, das was notwendig ist,  
11 gerade in dem Augenblick, wo das hervorgerufen werden kann, umzusetzen.  
12 [00:28:27-2](#)
- 13 **I:** Okay. Gut. Dann würde ich jetzt mal in den nächsten Bereich übergehen, und zwar  
14 da geht es jetzt so um Interaktionen: An welche bedeutsamen Ereignisse im  
15 Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung können Sie sich erinnern die  
16 Auswirkung auf die Leistung gezeigt haben? Da haben Sie jetzt auch schon einige  
17 Dinge im Vorfeld genannt. [00:28:47-9](#)
- 18 **B:** Ja, es gab so Situationen und eine war ziemlich gravierend, und zwar ich als  
19 Trainer in einem kleineren Verein, obwohl ich ein qualifizierter Trainer bin  
20 sicherlich. Ich habe über eine eingeschränkte Basis verfügt. Unsere Gruppe war  
21 zwar homogen: Das waren 12 Fechter, die auf ähnlichem Niveau waren, aber  
22 trotzdem ging es um die Besten. Dazu gehörte einer der Schüler und nach seinen  
23 Vorstellungen – denen kann man nicht verbieten, frei zu denken – nach seinen  
24 Vorstellungen war es notwendig, das Umfeld zu wechseln und er hat sich  
25 entschieden, dass er zu einem großen Fechtzentrum wechseln möchte, also nach  
26 Tauberbischofsheim ganz genau, aus einem kleinen Mickey-Mouse-Verein wie  
27 Recklinghausen damals. Und da ist er eigentlich zu Beginn der Saison, in der er  
28 Weltmeister wurde, ist er gewechselt. Und da hat er angefangen zu trainieren –  
29 neues Umfeld, neuer Trainer, neue Erwartungen vor allem, Hoffnungen und diese  
30 Idee wurde vollkommen von mir unterstützt. Ich habe gesagt: André, ich verstehe  
31 das. Du musst dich vor allem wohl fühlen, in dem was du machst. Ich werde dir  
32 auch helfen bei der administrativen Abwicklung der Sache. Das war vielleicht nicht  
33 so umständlich, aber trotzdem. Dass er möglichst wenig Stress bekommt bei dem  
34 ganzen Wechsel auf Grund der Formalien und das wurde bevollzugt dieser  
35 Wechsel und dann hat er gemerkt, dass das nicht das Richtige ist. [00:31:16-9](#)
- 36 **I:** Dieser Wechsel? [00:31:17-4](#)

- 1 **B:** Ja. Ohne Reue, ohne irgendwelche Hemmungen. Ich habe ihm zu Beginn schon  
2 gesagt dieses Konzeptes: André, wenn das nicht deinen Erwartungen  
3 entsprechen sollte, die Tür ist immer offen, also es wäre blöd, weil ich bin nicht nur  
4 ein guter Fachmann, ich möchte auch ein guter Trainer sein. Und wenn ich etwas  
5 geleistet habe, soll ich das jetzt kaputt machen, weil ich an Dir hänge emotional.  
6 Das ist zwar wunderschön und ich werde mich freuen über deine Erfolge, egal, wo  
7 du auf der Welt weitertrainierst. Das ist auch wichtig, dass man in der Lage ist, den  
8 Fechter weiterzuführen, abzugeben, um seine Entwicklung abzusichern. Das war  
9 auch meine Überzeugung, dass das vielleicht ihm helfen kann. [00:32:16-3](#)
- 10 **I:** Er ist dann wieder zurück quasi? [00:32:20-2](#)
- 11 **B:** Und er ist einige Monate vor der Weltmeisterschaft zurück, nach einigen Monaten  
12 Arbeit hier in Tauber'. [00:32:28-7](#)
- 13 **I:** Also ist nicht glücklich gewesen hier. [00:32:29-6](#)
- 14 **B:** Nicht glücklich nicht, er hat sich unwohl gefühlt, aber eigentlich sportlich unwohl.  
15 Er hat gespürt, dass er nicht weiterkommt. Auch die Ergebnisse, der darauf  
16 folgenden Turniere haben gezeigt, dass das irgendwie nicht das Richtige war,  
17 nicht das Gelbe vom Ei. Und dann ohne Probleme ist er zurückgekommen, hat  
18 gefragt, wie das wäre, wenn wir uns jetzt intensiv auf die bevorstehende  
19 Weltmeisterschaft vorbereiten würden, ich habe gesagt: Kein Problem. Ich nehme  
20 mir zusätzlich Zeit. Ich habe mit ihm zusätzlich noch lektioniert, also  
21 Einzellektionen erteilt. Ganz normal habe ich ihn auf die Weltmeisterschaft  
22 vorbereitet und das war das Richtige. der ist dann Weltmeister geworden. Nicht  
23 ohne Zwischenfälle, was Sie schon dann gefragt haben, ob es irgendwelche  
24 Ereignisse gab bei solchen Veranstaltungen. Es gab so ein Zwischenfall, aber ich  
25 gehe davon aus, dass das nicht so super charakteristisch ist für andere Fälle, das  
26 war nur so eine Situation bei der Weltmeisterschaft in South Bend, wo er die  
27 Vorrunde verhältnismäßig katastrophal gefochten hat. Er hat nur 3 Siege, 3  
28 Niederlagen gehabt und ich bin dahin noch – das war pikante Sache – auf eigene  
29 Kosten gefahren, weil man das nicht eingesehen hat, dass ich sein Trainer bin. Er  
30 hat auf dem Papier nach wie vor für Tauberbischofsheim gefochten, aber ich habe  
31 keine Unterstützung bekommen, nur ein paar DM damals. Das war kurz vor der  
32 Einführung vom Euro. Habe ich aus eigener Tasche den Flug und den Aufenthalt  
33 da finanziert, um meinen Schüler zu helfen. So viel zum Thema Idealismus – auf  
34 Kosten meiner Familie übrigens. [00:34:31-0](#)
- 35 **I:** War das damals dann... hatten Sie Status Heimtrainer bei dem Athleten quasi.  
36 [00:34:35-2](#)

- 1 **B:** Ja. Und da war sogar offizieller Trainer vom Fechtzentrum dabei, der mit meinem  
2 Athleten nichts zu tun hatte, also null. Er hat sich zurückgehalten, Gott sei Dank.  
3 das war die einzige große Hilfe. Nach der Vorrunde habe ich gesehen, dass sein  
4 Aufmerksamkeitsgrad nicht so richtig auf dem richtigen Niveau sich befindet und  
5 da musste ich ihn ein bisschen erschüttern. Der Trainer sollte schon wissen, wie  
6 man mit seinen Fechtern umgehen kann, und zwar individuell: Manche muss man  
7 anschreien. Bei einem anderen sanft erklären, pragmatisch, verbal. Bei einem  
8 anderen muss man den einfach erschüttern, also wirklich in anderer Weise, aber  
9 nicht jetzt irgendwie kein Missbrauch, sondern richtig konfrontieren mit  
10 bestimmten Tatsachen, mit bestimmten Meinungen und dafür sorgen, dass der  
11 wieder entsprechende Motivation für das kommende Gefecht entwickeln kann.  
12 Und ich kann mich an so etwas erinnern, weil das war schon so ein Punkt, dass es  
13 nach der Vorrunde eine Pause gab und ich war zum Parkplatz gegangen, wir sind  
14 also raus gegangen aus der Halle und dann haben wir uns im Foyer getroffen und  
15 sind aneinander vorbei gegangen. Ich war zu André immer sehr freundlich im  
16 Grunde genommen, zu anderen Fechtern vielleicht nicht, aber das war die  
17 individuelle Sache – also freundlich war ich zu allen, aber da ging es nicht so  
18 entschlossen in den Aussagen ab – bei André ganz sanft eigentlich immer weniger  
19 Erklärungen, so pragmatisch, kurz und diesmal, ich wollte an ihm vorbei gehen,  
20 aber dann habe ich ihn noch mal zu mir gerufen und dann habe ich mit ihm ein  
21 paar harte Worte austauschen müssen – also nicht austauschen, weil er hat nichts  
22 gesagt. Er hat mir Gott sei Dank nur zugehört. Ich hab ihm auf Moral gesprochen.  
23 Ich habe ihm gesagt, dass die Anspannung fällt, dass eigentlich, wie er sich da  
24 präsentiert auf der Bahn, ich bin hier nicht auf eigene Kosten – ein bisschen auf  
25 Moral, schlechtes Gewissen habe ich ihm ein bisschen gemacht – ich bin hier nicht  
26 auf eigene Kosten gekommen, um mir so etwas anzuschauen. Weil ich weiß, dass  
27 er viel besser, viel aggressiver vor allem agieren kann und ich erwarte von ihm  
28 beim nächsten Gefecht so eine Einstellung, weil er soll das als ein Spiel betrachten  
29 und nicht als lebensbedrohliche Situation, weil man wird davon nicht sterben: Also  
30 Argumente. Wie man das argumentiert ist zweitrangig. [00:37:50-4](#)
- 31 **I:** Und das war so ein bisschen die Erschütterung, die Sie dann bei ihm erzeugt  
32 haben. [00:37:51-5](#)
- 33 **B:** Ja, ja. Und dann ich habe gemerkt, dass er das nicht als Vorwurf nimmt, sondern  
34 als freundschaftliche aber klare Aussage bezüglich der folgenden Gefechte. Und  
35 dann: Wie entzaubert! Wie entzaubert hat er gefochten. Also er hatte einen  
36 starken Koreaner erst mal schlagen müssen, weil er schlecht gesetzt war der  
37 André. Der hat gegen einen starken Koreaner gewinnen müssen: an 7, glaube ich,  
38 platziert im Ranking. Und der André hat ihn deklassiert schon da und man wusste  
39 schon, wie er sich selbst motiviert in dem Gefecht, hat sich immer auf die

- 1 Oberschenkel geschlagen, so ein bisschen aufgepuscht. Und dann gab es  
2 eigentlich bis zum allerletzten Gefecht nicht die geringsten Anzeichen, dass André  
3 das Turnier verlieren kann. Nur im allerletzten Gefecht gab es wieder längere  
4 Pause, wie immer Finale: längere Pause. Man zerstreut sich wieder im Kopf. Man  
5 kann sich nicht auf die Aufgabe sofort konzentrieren, aber was bewunderlich war –  
6 und das war ein schönes Ereignis – ist, dass der André trotz – es wird auf 15  
7 Treffer gefochten – trotz 0:9 Rückstand konnte er noch im zweiten Durchgang – es  
8 gibt 3 Durchgänge à 3 Minuten – André brauchte keine 3, um das Gefecht 15:9 zu  
9 gewinnen. [00:39:39-0](#)
- 10 **I:** Er hat dann quasi 15 Punkte in Folge gemacht. Nach 0:9 würde manch einer  
11 schon resignieren. [00:39:51-6](#)
- 12 **B:** Ja. Das war... Ich musste ihn bis zur ersten Pause überbrücken. Ich habe wichtige  
13 Informationen für ihn gehabt, er konnte das nicht selbst erkennen. Sonst hat er  
14 immer ziemlich selbständig gefochten. [00:40:05-0](#)
- 15 **I:** Und da haben Sie ihm dann wirklich geholfen. [00:40:07-3](#)
- 16 **B:** Eindeutig. Und er konnte sich daran unheimlich gut halten, was zu tun ist. Hat sehr  
17 diszipliniert gefochten und das war die Entscheidung. Er hat sich für gewisse  
18 Disziplin der Handlungen entschieden. Natürlich, wenn man ein Messer am Hals  
19 hat, riskiert man alles und er hat einfach Vernunft riskiert. Er hat gesagt: Jetzt  
20 riskiere ich. Ich werde jetzt vernünftig... und dann hat er gewonnen. [00:40:32-6](#)
- 21 **I:** Aber das war doch jetzt noch mal ein schönes bedeutsames Ereignis im  
22 Wettkampfkontext, was Sie jetzt noch mal genannt haben. Also diese Einwirkung  
23 durch Sie. Sie haben was Entscheidendes gesehen... [00:40:39-1](#)
- 24 **B:** Ja gut, aber das mache ich laufend. Also das Individuelle. Man muss bei Bedarf  
25 dem Fechter helfen können und bei Bedarf sich komplett zurückhalten und den  
26 sogar nicht gefährden durch falsche Anweisungen oder Spekulationen. Also der  
27 Fechter ist das Allerwichtigste auf der Bank und das ist eine Absprachesache: Also  
28 wir sprechen das ab. Ich möchte mich nicht durch meine lautstarken Anweisungen  
29 oder generell durch meine Person da profilieren und im zentralen Punkt des  
30 Geschehens irgendwie darstellen. Ich bin nur Helfer und das ist die Aufgabe des  
31 Trainers: Er hilft dem Fechter, Erfolge zu erreichen. Nur ich sage beim Fechten ist  
32 es besonders schwierig, weil mal läuft das so, mal so, und das sind keine  
33 pauschale Ereignisse, dass man sagen kann, diese Methode hat da zugehauen  
34 und bei einem anderen Fall eine andere: Nein! Das Gefühl. Man muss das Gefühl  
35 entwickeln und das läuft über Vertrauensbasis und so weiter. Das ist so  
36 Kettenreaktion. [00:41:59-0](#)



- 1 **I:** Okay. Gut. Das war jetzt Athlet-Trainer. Das Nächste wäre: An welche  
2 bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit Trainer-Trainer-Beziehungen  
3 können Sie sich erinnern, die Auswirkungen auf die Leistung beim Athleten hatten?  
4 Also klassisch: Konflikt Heim-/Bundestrainer solche Geschichten. Heimtrainer  
5 sagt, du machst dies; Bundestrainer sagt, nein du machst das. Und das wirkt sich  
6 dann möglicherweise... [00:42:23-6](#)
- 7 **B:** Da fange ich an vielleicht mit meiner Anstellung als Bundestrainer vor 3 Jahren.  
8 Das war für alle deutschen Trainer ein bisschen bewunderlich, dass der deutsche  
9 Fechtverband jetzt plötzlich als Bundestrainerkandidaten jemanden aus  
10 Österreich holt. Ich war allerdings kein unbeschriebenes Blatt, weil ich habe 8  
11 Jahre davor, habe ich André Wessels ausgebildet, ich habe schon was Gutes  
12 geleistet – nachvollziehbar Gutes – und egal wo ich war, ob das in Polen war, in  
13 Deutschland vor 21 Jahren oder in Österreich, ich habe etwas bewegen können,  
14 und zwar in Richtung Weltspitze. Und das war natürlich ein wichtiger Zug des  
15 damaligen Sportdirektors, dass er gesagt hat, bevor wir irgendwas entscheiden,  
16 ruft bei Artur an. Ich war nie abgeneigt nach Deutschland zurück zu kommen, nur  
17 ich habe so viel Schlimmes erlebt, bevor ich Deutschland verlassen musste oder  
18 mich entschieden habe, dass ich Deutschland verlasse. Da musste ich ganz gut  
19 überlegen, ob ich zurückkomme und unter welchen Bedingungen. Gut, aber ich  
20 habe mir das überlegt. Wir haben das besprochen mit der DFB-Führung und dann  
21 habe ich zugesagt. Na ja gut, aber trotzdem die erste Reaktion oder deshalb auch  
22 die erste Reaktion meiner potenziellen Kooperationspartner, also Heimtrainer, die  
23 war unverstanden. Also die haben mir das natürlich zu spüren gegeben. Manche  
24 alten Freunde, die haben sich natürlich gefreut, aber gut okay. Beim Fechten als  
25 Trainer hat man wenig Freunde, besonders wenn man erfolgreich wird – wichtige  
26 Aussage. Und ich musste mir das erarbeiten jetzt oder zurückarbeiten irgendwie,  
27 weil damals als ich für einen kleinen Verein gearbeitet habe und da war ich  
28 erfolgreich, da kam der Neid aus anderen Ecken, aus den obersten Ecken, von  
29 denen, die dafür vorgesehen waren Leistung zu bringen. Und jetzt hat sich das ein  
30 bisschen umgedreht: jetzt bin ich der, der oben ist und jetzt soll ich den kleineren  
31 vorschreiben, was zu tun ist. Na ja gut, aber ich glaube, dass ich gute Arbeit  
32 geleistet habe, weil in dieser kleinen Trainergesellschaft ist es ganz schwierig, ein  
33 gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und ich schätze mal, dass mir das bis jetzt  
34 gut gelungen ist. Ich bin auf jeden Fall, zwar geradlinig, entschlossen, ich verfolge  
35 meine Konzepte richtig mit großer Überzeugung und trotzdem habe ich mir eine  
36 gewisse Dosis Diplomatie leisten können und Überzeugungsarbeit geleistet, dass  
37 man mir jetzt mehr vertraut, dass man nicht nur mich mit einem Bonner Trainer  
38 identifiziert, wieder so ortsmäßig Konkurrenz zu Tauberbischofsheim, Bonn,  
39 Heidenheim, meinetwegen Berlin oder wie auch immer. Sondern ich habe gezeigt,  
40 dass eigentlich Bonn ist nur mein Einsatzort, den ich mir nicht so ausgewählt habe.



1 Das ist einfach Tradition, dass es so ist, dass die Bundestrainer an dem  
2 Stützpunkten installiert werden und das ist der Einsatzort des Bundestrainers und  
3 dazu bin ich Bundestrainer, der nicht am grünen Tisch sitzt und macht sich wichtig,  
4 sondern es inkludiert meine aktive Arbeit mit der Waffe und das ist mir egal, woher  
5 die Schüler kommen aus welchen Club oder für welchen Club, die fechten. Und  
6 das konnten nicht alle akzeptieren, weil alle haben das sofort identifiziert mit Bonn,  
7 Bonn und alles pro OFC Bonn, also Olympischer Fechtclub Bonn. Und das ist  
8 absolut nicht war. Ich bin Angestellter des Deutschen Fechtverbandes. Mein  
9 Einsatzort ist Bonn. Ich arbeite mit vielen Internatsschülern, die nach wie vor für  
10 ihre Heimvereine fechten. Das heißt, die neutrale Betrachtung musste ich mir  
11 erkämpfen, hart erkämpfen manchmal. Bis jetzt gibt es noch ein paar Trainer, die  
12 das nicht glauben wollen. [00:47:52-8](#)

13 **B:** Und der Fokus ist ja hier in dieser der Untersuchung auch immer so die  
14 Auswirkung auf Leistung. Und hätten Sie jetzt ein Beispiel, wo Sie sich vielleicht  
15 durchgesetzt haben gegenüber einem Heimtrainer und das sich dann wirklich  
16 positiv ausgewirkt hat auf die Leistung. [00:48:08-4](#)

17 **I:** Mehrere Beispiele. Ich habe Anträge stellen müssen, weil es gibt ein System,  
18 Qualifikationssystem für Quoten für die Weltcupturniere. Das sind 12 Fechter.  
19 Und das lief bis dato immer strikt nach der Rangliste und ich habe trotzdem  
20 entschieden, dass ich mir wünsche, dass der, der und der Fechter mit fährt und es  
21 gab Proteste: Wieso? Rangliste! Punkte! Und ich habe gesagt: Nein! Ich bin jetzt  
22 Bundestrainer und ich wünsche mir, dass diese Fechter mitfahren, weil das ist  
23 meine Einschätzung. [00:48:42-0](#)

24 **B:** Obwohl die eigentlich nicht qualifiziert gewesen wären laut Punkten. [00:48:45-3](#)

25 **I:** Und um die Rangliste abzulesen, braucht man keinen qualifizieren Trainer. Das  
26 konnte damals meine elfjährige Tochter oder noch kleinere Kinder können bis  
27 zwölf zählen. Und ich habe gesagt: Ich sehe da ein Potenzial und ich glaube, dass  
28 die soweit sind. Und das hat sich immer bestätigt bis jetzt. Also meine  
29 Entscheidungen in dieser Art und dadurch gewinne ich immer mehr Vertrauen. Ich  
30 treffe oft Entscheidungen, die nicht besonders populär sind, nicht besonders – wie  
31 soll ich das jetzt diplomatisch sagen – nicht besonders den Fechtzentren  
32 gegenüber freundlich sind, weil jeder braucht seine Erfolge. So ein großes  
33 Fechtzentrum muss Erfolge nachweisen, aber ich sage: Da, da, da kommt der aus  
34 sportlicher Sicht im Interesse der Nation. Und das hatte sich so bestätigt und im  
35 Grunde genommen in den letzten drei Jahren war ich – für mich auch erstaunlich –  
36 erfolgreich. Auch für mich. Weil das ist oft passiert, dass nach kurzer Zeit meines  
37 Engagements in Österreich, in Deutschland damals oder in Polen bei meinen  
38 Schülern sehr erfolgreich und ich bin kein Guru oder so was, aber es geht mir um

1 pragmatische Vorgangsweisen. Das Beste, was sich im Leben machen kann, ist  
2 Trainer zu sein. Ich versuche logisch zu denken und anscheinend ist das das  
3 Erfolgsrezept, dass man nur pragmatisch seinen Job ausführt. Und beinahe bei  
4 jeder Großveranstaltung haben wir mindestens eine Medaille geholt, seitdem ich  
5 da bin, und zwar auch über solche Entscheidungen: Gegen Meinungen der  
6 anderen Trainer, weil die Heimtrainer wollten gerne, dass deren Fechter dahin  
7 oder wie auch immer. Die haben da protestiert, wie auch immer die Meinungen  
8 geäußert, aber ich habe – ein wichtiger Faktor – Unterstützung des Verbandes  
9 bekommen und das hat sich ausgezahlt und jetzt gibt es keine größeren  
10 Diskussionen. Jetzt habe ich gerade eine so schwierige Entscheidung zu fällen,  
11 unheimlich schwierig. Ich beneide mich nicht, ich bemitleide mich nicht, aber das  
12 ist eine ganz schwierige Entscheidung und trotzdem muss ich jetzt zu meinem  
13 Konzept und zu meinen Aussagen auch stehen und nicht nur hoffen, dass alles so  
14 läuft, dass niemand protestieren wird. Jetzt habe ich eine ganz schwierige  
15 Entscheidung am Hals: Es geht um den 4. Fechter bei der WM. [00:51:38-6](#)

16 **I:** Für die Mannschaft dann auch? [00:51:41-8](#)

17 **B:** Ja. Und ich habe mich für einen Fechter eingesetzt, der eigentlich öffentlich  
18 bekannt gegeben hat, dass er aufhört mit dem Fechten, aber er wäre auch für  
19 Einzel qualifiziert. Ich habe ihn auf Grund dessen aus dem Einzelwettbewerb  
20 rausgenommen. Ich habe gesagt: Erfolge im Einzelturnier bringen nur den  
21 Fechtern was, die ihre Karriere fortsetzen wollen – motivationsmäßig usw. – dir  
22 nicht: Raus! Aber in Mannschaftsmedaille, das ist Medaille für die Nation, da fragt  
23 kaum jemand, wer in der Mannschaft damals gewesen war, im Interesse der  
24 Nation brauche ich einen qualifizierten Fechter und da habe ich ihm die  
25 Möglichkeit gegeben, in der Mannschaft zu fechten, habe ich Antrag gestellt usw.,  
26 weil alle waren eigentlich schon abgeneigt, dass der mitmacht. Wurde akzeptiert  
27 ohne Diskussionen. [00:52:33-3](#)

28 **I:** Der Athlet hat es aber auch selbst akzeptiert? [00:52:34-9](#)

29 **B:** Ja, das sowieso. Er hat das akzeptiert. Intelligenter Junge im Grunde genommen  
30 hat das akzeptiert, aber ich habe ihm gesagt: Aber jetzt, weil er auf Grund des  
31 bevorstehenden Abiturs hat er ein paar Teilnahmen an Lehrgängen abgesagt, und  
32 ein Nominierungskriterium ist die Teilnahme an solchen Lehrgängen. Und da habe  
33 ich gesagt: Das geht nicht. Dann gefährdest du deine WM-Teilnahme, auch in der  
34 Mannschaft, wenn du an den Lehrgängen nicht teilnimmst. Ich brauche einen  
35 qualifizierten Fechter! Ich weiß, was du in der Lage bist, zu tun, aber ich muss das  
36 sehen auch und nicht nur theoretisch das irgendwie wissen. Und dann habe ich  
37 ihm als Voraussetzung mit ihm vereinbart, dass er doch zu dem jetzigen Lehrgang  
38 kommt, also an dem Wochenende, und eine Woche drauf. Das war die

1 Hauptvoraussetzung. Er hat zugestimmt. Er hat mir das schriftlich bestätigt und  
2 was passiert jetzt? Er ist nicht da. Aber, auf Grund einer Krankheit, akuter  
3 Hauterkrankung, Röteln. In dem Alter ist das außergewöhnlich, weil das  
4 Kinderkrankheit ist und unter Umständen sehr gefährlich. Und das ist bedauerlich.  
5 Er hat jetzt Pech, weil ich brauche einen qualifizierten Fechter. Er muss trainieren  
6 können. Er darf jetzt nicht trainieren. In dieser Zeit schon, das ist schon der letzte  
7 Drücker. Also er müsste jetzt schon trainieren weiter. Er kann nicht trainieren und  
8 es tut mir leid für ihn. Wirklich. Beim besten Willen ich habe mich dafür eingesetzt,  
9 aber das ist eine sehr schwierige Entscheidung, weil er hofft nach wie vor, dass  
10 er... Jetzt hat er ärztliches Attest eingereicht, um die Formalien abzudecken, aber  
11 für mich, dieser der sportliche Bereich jetzt... ich habe mich für den sportlichen  
12 Bereich eingesetzt und jetzt bin ich konsequent. Jetzt geht es mir nach wie vor um  
13 den sportlichen Bereich und das widerspricht sich jetzt. Also er ist nicht fit. Und  
14 jetzt muss ich das Ganze – er wurde schon gemeldet – jetzt muss ich das Ganze  
15 umdrehen, aber ich bekomme wieder Verständnis von dem Deutschen  
16 Fechtverband. Ich habe schon mit dem Sportdirektor geredet. Er war in Barcelona  
17 und er hat gesagt: Wir stehen dahinter. [00:55:14-0](#)

18 **I:** Ja, gut das deutet ja im Endeffekt darauf hin, dass Sie da schon entsprechend ein  
19 Standing haben und etabliert sind. [00:55:20-3](#)

20 **B:** Ja, einer der ersten Punkte: Vertrauen, gegenseitiges Vertrauen. Man muss  
21 wissen, wenn man mich bestellt als Bundestrainer, also qualifizierten Mann oder  
22 irgendeine Firma oder wie auch immer, irgendeine Firma bestellt einen  
23 qualifizierten Mann, dann kann man dem nicht jeden Tag auf die Finger schauen  
24 und kritisieren. [00:55:38-5](#)

25 **I:** Da muss man vertrauen. [00:55:39-0](#)

26 **B:** Man muss Vertrauen! Und wenn nach einem Zeitabschnitt sich das nicht bestätigt  
27 – er kann super qualifiziert sein, aber er passt nicht zu der Firma – dann "Auf  
28 Wiedersehen!". [00:55:48-8](#)

29 **I:** Ja, aber man muss ihm erst mal Zeit geben. [00:55:51-0](#)

30 **B:** Aber ohne Vertrauen ist es zum Scheitern verurteilt. So wie Felix Magath.  
31 [00:56:00-2](#)

32 **I:** Hat lange genug Vertrauen bekommen und jetzt... [00:56:03-4](#)

33 **B:** Ja gut und dann nehmen sie ihm das weg, obwohl es tritt immer alles ein, was er  
34 angekündigt hat, nur diese, wie soll ich das jetzt diplomatisch wieder mal sagen,  
35 diese einfache Fußballgesellschaft die ist ungeduldig. Die brauchen was  
36 Spektakuläres. Die zahlen für Tickets, die brauchen Erfolg. Die zahlen für den

1 Trainer, die brauchen Erfolg. Der Trainer wurde bezahlt, die brauchen Erfolg. Nein!  
2 Und was ich da rede, das ist zwar schön, ja gut, am besten wenn die sich auf die  
3 Schnauzen da hauen, das ist spektakulärer wieder mal oder irgendwelche Pannen  
4 oder ich weiß nicht oder Missbrauchsgeschichten. Das ist alles sehr schön. Davon  
5 leben die Sportarten, aber da, wo es sauber vorgeht, eine Sportart, die intelligent  
6 ist – und das ist nachweisbar, da brauche ich nicht großartig diskutieren, ich habe  
7 mit Fußballern studiert zusammen in einer Runde – da kann ich das nachweisen,  
8 inwieweit und was die Sportart auch entwickelt, welche Charaktereigenschaften.  
9 Die wird im Zusammenhang mit dem wirtschaftlichen Leben sehr positive Aspekte  
10 mit sich bringen. Alleine, dass man heutzutage im wirtschaftlichen Leben nicht nur  
11 richtig entscheiden muss, sondern richtig und schnell. Beim Fechten da wird das  
12 geübt! [00:57:33-0](#)

13 **I:** Genau das, ja. [00:57:33-1](#)

14 **B:** Und zwar exakt richtig: Timing, alles, Präzision, aber intelligent, dann holen wir  
15 lieber aus Anatolien ein paar Schlaumöpfe und dann wird Sarrazin wieder Gründe  
16 gaben, um zu meckern, wer die Gesellschaft dumm macht. Die Gesellschaft macht  
17 die Politik selbst dumm durch Unterstützung... Alleine im Sport – das beste  
18 Beispiel – ich vergleiche die Randsportarten, die sehr wertvoll sind, und die  
19 Massensportarten: Was wird unterstützt in der Presse? Weltmeistertitel zwei, drei  
20 Zeilen Weltmeistertitel beim Fechten. Oberliga spielt so und so. Und wo von reden  
21 wir jetzt? Das ist manipuliert ohne Ende. Das ist die Welt, über die man sich  
22 normalerweise lustig macht, in irgendwelchen fantastischen Filmen. Das ist  
23 einfach staatlich anerkannte Korruption der Meinung. Das ist ein Reizthema für  
24 mich sowieso, weil ich arbeite in dem Job und das ist keine leichte Arbeit und dann  
25 wird man mit so was konfrontiert ständig. Man muss überlegen, wie man einen  
26 einzigen Trainer finanziert, dass die Monatsbeiträge zum Beispiel bei den Clubs so  
27 niedrig wie möglich sind, so bei 30 € (Das ist schon sehr hoch gesetzt). Und wenn  
28 man dann um 2 Euro erhöhen möchte, dann gibt es einen Aufstand. Aber was wird  
29 dafür geboten? Sagen Sie mir nur einen Bereich des Lebens vergleichbar, wo man  
30 Beschäftigung des Kindes mindestens 4-mal in der Woche, mit ganzer Basis, die  
31 dahinter steckt, die nicht billig ist, und dazu noch Einzelunterricht für 30€ im Monat  
32 bekommt! Dann ist das krank. Und diese Krankheit akzeptieren wir alle durch  
33 Akzeptanz und wir unterstützen das. Wir unterstützen das dadurch, dass man  
34 akzeptiert das. Das ist unmöglich! Wirklich! Tragisch! Und dann wundert man sich,  
35 dass die jungen Leute, dass nicht zum Beruf machen wollen. Also das ist Hobby.  
36 Fechttrainer in Deutschland ist das nur Hobby. Es sei, dass man früher etwas  
37 gelernt hat so wie ich oder Zufall oder wie auch immer; es gibt diverse  
38 Möglichkeiten leider, dass man so eine stabile Position bekommt als  
39 Bundestrainer oder so ähnlich, dass man davon leben kann. Das sind nur ein paar

1 Leute in Deutschland und der Rest kämpft ums Überleben – auf Kosten der  
2 Familie auch. Also es ist alles familienunfreundlich auch diese Beschäftigung. Es  
3 ist ja ein Drama. Das ist Missbrauch. Das ist staatlich anerkannter Missbrauch.  
4 [01:00:52-0](#)

5 **I:** Ja gut, dann kommen wir ja auch, wenn wir schon beim Staat sind, jetzt auch so in  
6 den Bereich "Institutionen des Sportsystems", und zwar hier die Frage: An welche  
7 bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des  
8 Sportsystems können Sie sich erinnern, die Auswirkung auf die Leistung gezeigt  
9 haben? [01:01:11-2](#)

10 **B:** Physiotherapeutische Bereich eindeutig, weil das ist wichtig, dass auf dem Niveau,  
11 dass die Fechter sich mit akuten Problemen sofort, im Laufe des Trainings sogar,  
12 an einen Spezialisten wenden können, ärztliche Betreuung in dem Sinne auch,  
13 also nicht nur akut in der Halle, sondern darüber hinaus und dann wieder in der  
14 Halle. Dann Co-Trainer, Übungsleiter, also die ganze Pyramide, die muss  
15 eigentlich gut funktionieren und die Basis auch, wenn es um Material geht. Das  
16 sind Sachen – Equipment – das sind teure Sachen. Wenn der Fechter sich  
17 Gedanken darüber machen muss: Oje, jetzt sind zwei Klingen gebrochen oder  
18 meine Maske ist kaputt. Die kommt nicht durch beim Turnier meine elektrische  
19 Weste. Mein Papa hat schon die Nase voll oder meine Mama, Geld zu investieren  
20 und die kommen mit solchen Dingen manchmal, die mit dem Sport nichts zu tun  
21 haben. Das muss schon abgesichert sein. Das ist ein wichtiger Faktor. Bei uns  
22 läuft das gut im Moment auf dem Niveau, aber in den kleineren Clubs ist das  
23 sicherlich ein Problem. Also die materielle Basis und jetzt auch Mentaltraining.  
24 Wobei zu Mentaltraining muss ich dazu was Wichtiges sagen. Der Zeitpunkt, an  
25 dem die mentale Stärke oder Schwäche gemessen wird, ist der Zeitpunkt, den  
26 man schon verpasst hat eigentlich. Weil die mentalen Prozesse kann man im  
27 wesentlich jüngerem Alter wirksamer beeinflussen, als schon wenn es zu  
28 negativen Erscheinungen kommt. Es ist wesentlich schwieriger mit einem 18- oder  
29 20-jährigen Jungen oder einem Mädchen im mentalen Bereich zu arbeiten, als  
30 wenn man das wesentlich früher schon beeinflusst hätte in einem Kindesalter und  
31 das versteht man schlecht bzw. falsch. Das wird falsch verstanden und man  
32 möchte schon an der Spitze des Problems irgendwas ändern, was eigentlich die  
33 Ursachen von vor mehreren Jahren hat. Und da versuche ich jetzt etwas Neues:  
34 Ich habe gerade einen Sportpsychologen bestellt für nächste Woche bei uns in  
35 Bonn und ich möchte in einer Gruppe mit ihm zusammen arbeiten. Das heißt, nicht  
36 nur er individuell, sondern dass sind oft Leute, die Sportpsychologen: Man kann  
37 nicht erwarten, dass er Ahnung vom Fechten hat. Das ist ein ganz spezifischer  
38 Bereich. Fechten sowieso. Dann möchte ich etwas Neues anfangen und nicht nur  
39 individuelle Betreuung mit älteren Schülern sondern erst mal die Basis beschaffen.

1 Also mit Gruppentherapie anfangen und dass der Trainer immer dabei ist, dass  
2 sowohl der Trainer eventuell die Probleme übersetzen kann dem Psychologen und  
3 der Psychologe kann sofort darauf zurückgreifen, wenn er etwas nicht versteht,  
4 auf einen Fachmann. Und es ist wichtig, dass der Sportpsychologe in solchen  
5 Phasen, dass er auch den Fachmann kennenlernt, weil beim Fechten die Trainer  
6 sehr unterschiedlich sind, sehr unterschiedliche Typen und die nehmen oft – als  
7 diese Sportpsychologen quasi, weil jeder Trainer muss auch in gewissen Sinne  
8 Sportpsychologe sein, die nehmen laufend Einfluss auf das Geschehen in der  
9 Gruppe oder individuell auch. Und manchmal liegen manche Probleme nicht an  
10 dem Schüler sondern an dem Trainer. Also man muss mit dem Trainer parallel  
11 auch arbeiten können bzw. ihn verstehen. Und das ist wichtig, also dieser  
12 Zusammenhang Gruppe-Sportpsychologe-Trainer und dann erst individuell nach  
13 dem gleichen Motto, also die 3 Komponenten und erst dann nur Psychologe und  
14 individuell ein Schüler. So haben wir das abgesprochen. Der Kollege hat das,  
15 glaube ich, verstanden und akzeptiert oder akzeptiert und verstanden. Und mal  
16 schauen, was daraus... [01:06:31-7](#)

17 **I:** Also das ist auch was Neues jetzt, was Sie da ausprobieren. Okay. [01:06:35-8](#)

18 **B:** Man hat schon diverse, so spontan versucht (Das war so Aktionismus.): Ach, wir  
19 haben mentale Problem und dann 2 Monate Betreuung. Pah! 2 Jahre! 3 Jahre!  
20 Mindestens! Und dann kann man nur hoffen, dass bei 3,4 Leuten das eventuell  
21 hinhaut. [01:06:56-3](#)

22 **I:** Okay. Welche Beispiele fallen Ihnen ein, in denen die Leistung eines Athleten  
23 durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst wurde?  
24 [01:07:08-8](#)

25 **B:** Jetzt noch mal, jetzt habe ich kurz an die Trainingszeit gedacht. [01:07:11-7](#)

26 **I:** Welche Beispiele fallen Ihnen ein, in denen die Leistung eines Athleten durch  
27 bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst wurde?  
28 [01:07:20-5](#)

29 **B:** Ja, das Typischste eigentlich sind die privaten Freundschaften. Da hat immer  
30 großen Einfluss genommen. Schule, schulische Faktoren sowieso. Sage ich  
31 immer: Hab einen freien Kopf in der Schule, dann bekommst du freien Kopf fürs  
32 Fechten. Aber umgekehrt auch: Wenn man beim Fechten erfolgreich wird, kommt  
33 man leichter auch mit den schulischen Problemen zurecht. Also das hat Gott sei  
34 Dank bei uns immer positive Auswirkungen gehabt in beide Richtungen. Familie,  
35 Eltern, Elterneinfluss ist unheimlich ausschlaggebend. [01:08:14-4](#)

36 **I:** Also wirklich bedeutsam. [01:08:15-3](#)



- 1 **B:** Ja, ja! Uijuijui! Sehr! Also drei Ausrufezeichen. [01:08:19-2](#)
- 2 **I:** Also Unterstützung. [01:08:19-5](#)
- 3 **B:** Unterstützung oder als Störfaktor. Die inadäquaten Erwartungen der Eltern zu  
4 dem, was man überhaupt leisten kann, Unwissen, Druck von außen. So  
5 Entwicklung von Schuldgefühlen: Ich investiere Geld. Ich fahre dich um die Welt  
6 und du bist eine Niete usw. Das ist der negative Teil, aber positive auch natürlich,  
7 je nachdem wie das... das ist individuell wieder einmal. Also die 4 Faktoren  
8 beieinander: Freundschaften, Schule, Eltern und... was war noch von außen?  
9 [01:09:09-5](#)
- 10 **I:** Das waren die drei, die Sie jetzt genannt hatten. Okay. Noch mal eine Frage zur  
11 Werthaltung: Können Sie sich an Ereignisse oder Situationen erinnern, in denen  
12 ein Athlet daran gehindert wurde, die Leistung im Training oder Wettkampf  
13 abzurufen auf Grund von moralischen Problemen. [01:09:36-1](#)
- 14 **B:** Ja, das ist oft der Fall. Das ist oft der Fall. Sehr individuell wieder. Ich habe Fechter,  
15 die überhaupt nicht an sich glauben. Die gewinnen Gefechte und trotzdem sind  
16 total unzufrieden. Das sind eben die individuellen Fälle. Es gibt so genannte  
17 Perfektionisten und es gibt Kämpfer. Beide müssen nicht schlecht sein, wenn das  
18 extrem sogar ist. Irgendwann muss man eine goldene Mitte finden bei denen. Ich  
19 habe wirklich so ein paar Fechter, die super gut drauf sind technisch, und wenn die  
20 nicht unter Druck fechten, die haben solche Tage, wo man sich denkt: Das ist ja  
21 weltmeisterlich, was die da zusammenbringen und dann gibt es so Gefechte, wo  
22 die sogar gewinnen, aber nach dem Gefecht kommen so frustriert und sagen: Das  
23 war Scheiße! Ich kann nicht fechten! Und bei dieser Einstellung stehen sie sich  
24 selbst im Weg. [01:11:02-5](#)
- 25 **I:** Und inwiefern ist das jetzt moralisch problematisch? [01:11:07-4](#)
- 26 **B:** Na ja, das ist, die fühlen sich minderwertig. Und die werden auch in der Gruppe  
27 oft... das wird sofort aufgegriffen von der Gruppe, weil das ist ein Team der  
28 Kämpfer und jede Schwäche, so wie unter den Tieren sage ich jetzt ( Das ist  
29 übertrieben vielleicht, aber das ist so. So sind die Verhältnisse), der Schwächste  
30 wird sofort niedergemacht. Und das ist moralisch in der Runde die fühlen sich  
31 minderwertig in der Runde. [01:11:45-3](#)
- 32 **I:** Und was passiert da? [01:11:47-9](#)
- 33 **B:** Was passiert da: Die werden zu Lachfiguren! [01:11:53-4](#)
- 34 **I:** Okay. Da wird sich also drüber lustig gemacht. [01:11:55-7](#)
- 35 **B:** Permanent. Ich versuche das neutral zu halten, aber ich – das ist auch eine  
36 Fähigkeit – ich muss teilweise mitspielen, aber die Grenzen muss ich allen zeigen,



1 die die nicht erkennen können. Und ich kenne die Grenzen. Ich mache mich auch  
2 lustig, aber dann mache ich mich über alle lustig. Ich finde immer was. Nur das  
3 Schlimmste ist, wenn die sogar gemobbt werden anschließend, weil die  
4 Schuldverlagerung für eigenes Fehlverhalten passiert ganz schnell in solchen  
5 Fällen, dass man das an die Schwächsten verlagert und denen immer den  
6 Schwarzen Peter zuschiebt. Und die sind immer Schuld, wenn irgendwas schief  
7 läuft: Ja, der, der, der das ist die Niete der Nation. Aber ich habe das ziemlich im  
8 Griff. Ich freue mich, wir haben eine sehr gute Atmosphäre in unserer Gruppe,  
9 trotzdem dass wir solche Typen haben, die sich bewegen am Rande eines  
10 Minderheitskomplexes. [01:13:14-1](#)

11 **I:** Und Sie versuchen, die entsprechend aufzubauen und zu stärken, dass sie  
12 selbstbewusster werden? [01:13:20-8](#)

13 **B:** Ja. Na sicher. [01:13:22-6](#)

14 **I:** Okay. Gut. Trainingsqualität ist der nächste Bereich. Ganz allgemein gefasst:  
15 Wodurch ist Ihrem Verständnis nach ein gutes, qualitativ hochwertiges Training  
16 gekennzeichnet? Wann sagen Sie: Heute das war ein gutes Training. [01:13:39-4](#)

17 **B:** [B lacht] Mein alter Arbeitskollege, ein erfahrener Trainer, aber vielleicht kein guter  
18 Fachmann, aber das war eben so ein Beispiel, der die Massen mitreißen konnte,  
19 der kam zu mir zu Beginn meiner Trainerkarriere und sagte, als ich verschwitzt  
20 mich auf einer Bank nach einer Lektion oder nach einem Trainingsabschnitt  
21 erholen wollte, er kam zu mir und sagte: Artur, nicht du sollst schwitzen, sondern  
22 deine Fechter! Und metaphorisch gesehen, hat er schon in gewissen Sinne Recht  
23 gehabt. Das heißt der Trainingseffekt ist wichtig für die Fechter, also die müssen  
24 positive Rückmeldung bekommen und dann ist das für mich eine positive  
25 Rückmeldung. Das ist unterschiedlich, in so einer Gruppe der Individualisten ist  
26 immer unterschiedlich, aber generell gibt es Momente, wo man allgemein sofort  
27 erkennen kann, dass das Training gelungen war. Oft hat das mit Bestreben eines  
28 Zieles, also man möchte ein Ziel erreichen und klare Zielsetzung steht in Aussicht.  
29 Also das heißt, man sagt: Wir arbeiten dafür, dafür dafür, dafür bewusst richtig.  
30 Und dann habe ich das Gefühl, alle haben das verstanden, alle ziehen richtig mit,  
31 alle sind engagiert – sichtbar – auch die, die normalerweise versuchen, sich da  
32 durchzumogeln. Ich muss nicht darauf aufpassen, wer sich mehr oder weniger  
33 engagiert. Es gibt positive Effekte, aber das hat oft mit Zielvorgaben zu tun. Das  
34 heißt, wenn das Ziel richtig erklärt wird und richtig verstanden wird, dann sieht man  
35 positive Effekte. Der Trainer ist auch ein Mensch, sage ich. Manchmal habe ich  
36 auch schlechtere Tage und eine motivierte Gruppe erkennt das sofort und dann  
37 versuchen die das auszunutzen und sagen: Herr [REDACTED] spielen wir heute  
38 vielleicht doch Fußball. Und dann muss man einfach konsequent sein und

1 trotzdem dass es mir heute vielleicht nicht so gut geht (Ich würde vielleicht auch  
2 gerne was anderes machen), aber ich sage: Nein. Wir haben ein Programm und  
3 wir halten uns daran und dann dauert das nicht mehr als 5 Minuten, dann haben  
4 alle kapiert und dann läuft das Training gut. Aber speziell weiß ich nicht. Oft ein  
5 Motivationsfaktor ist ein gutes Ergebnis beim Turnier. Dann kommen die am  
6 Dienstag sind alle aufgebaut, auch der Gewinner kommt und ist besonders  
7 motiviert und reißt die ganze Gruppe mit. Und alle wollen mithalten natürlich, weil  
8 wir wissen, im Club können wir den schlagen, wir haben den schon mal  
9 geschlagen. Man identifiziert sich mit den Erfolgen auch durch eigene und wird  
10 motiviert über eigene Erfolge gegen den Sieger, gegen den Meister beim Training.  
11 Beim Training ist alles möglich im Grunde genommen. Und das ist ganz normale  
12 Entwicklung der Motivation, Motivationsfaktor im Laufe des Trainings. Also etwas  
13 Besonderes weiß ich nicht. [01:17:08-8](#)

14 **I:** Sie hatten vorhin Zielgrößen genannt im Training. Was sind zum Beispiel solche  
15 Zielgrößen an Hand derer Sie dann ablesen es war gut oder... [01:17:15-7](#)

16 **B:** Je nachdem, welche Phase der Saison, weil man muss die allgemeinen Ziele  
17 genauso gut verkaufen wie die speziellen Ziele mit der Waffe. Das allgemeine  
18 Basistraining, Athletiktraining, das ist keine interessante Sache, das ist  
19 anstrengend und manchmal auch langweilig. Man versucht das zwar interessant  
20 zu gestalten, aber bestimmte Bewegungsabläufe beim Fechten sind stink  
21 langweilig. [01:17:52-8](#)

22 **I:** Die wiederholen sich immer wieder. [01:17:53-7](#)

23 **B:** Ja. Man muss, um bestimmte Abläufe drauf zu bekommen, muss man die  
24 entsprechend oft wiederholen und nicht unbedingt in verschiedenen Formen und  
25 das ist nicht so interessant. Aber wenn man die Ziele versteht, dann gibt es kein  
26 Meckern. Die strengen sich an, weil die wissen, was die Ziele sind, was sie  
27 dadurch erreichen. Das Schlimmste ist, wenn sie das nicht nachvollziehen können  
28 oder wenn anschließend Misserfolge zu kommen, dann ist es schwierig die  
29 Gruppe zu motivieren. Also Erfolg der Beschäftigung beim Training, im Laufe des  
30 Trainings, ist wichtig. Deshalb gibt es auch Zwischenprüfungen im athletischen  
31 Bereich, damit man auch in dem Bereich ein Erfolgsgefühl bekommt: Zeit messen,  
32 Laktat messen. [01:18:50-0](#)

33 **I:** Krafttraining und solche Sachen. [01:18:52-5](#)

34 **B:** Ja. Also Zwischentests, dass man in jeder Trainingsphase eine Rückmeldung  
35 bekommt. Ein Feedback wie der Stand der Dinge ist, ob man sich verbessert hat  
36 und oft, fast in jedem Fall, kommt eine gewisse Verbesserung. Und weniger  
37 Verbesserung kann man wieder dem Fechter erklären, dass er das im Laufe der

- 1 Saison über andere Fähigkeiten kompensieren kann. Und beim Fechten ist das  
2 zwar nicht so einfach, aber ich habe beim Fechten generell mit motivierten Leuten  
3 zu tun. Ich kann mir schlecht vorstellen einen unmotivierten, dann frage ich mich:  
4 Was hast du hier verloren? Das ist so eine komplizierte schwierige Sportart,  
5 teilweise langweilig im Trainingsprozess. Was willst du hier? Und das ist selten der  
6 Fall. Es gibt Ermüdungsphasen, da muss man natürlich entsprechend agieren und  
7 reagieren als Trainer, aber das hat generell mit Motivation langfristig gesehen  
8 nichts zu tun. Das ist nur eine Ermüdungserscheinung. Und ein Training besteht  
9 aus Belastungs- und Erholungsphasen. Wenn der Trainer die Sportler nur belastet,  
10 dann soll er sich nicht wundern, dass die platt sind und negativ zum  
11 Trainingsprozess eingestellt sind. [01:20:31-7](#)
- 12 **I:** Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen sind zur Sicherung einer hohen  
13 Trainingsqualität notwendig. [01:20:38-8](#)
- 14 **B:** Noch mal? [01:20:40-5](#)
- 15 **I:** Welche sachlich-strukturellen, also welche gegebenen Dinge... [01:20:45-7](#)
- 16 **B:** Ja, eine Basis. [01:20:47-1](#)
- 17 **I:** Ich meine, da sind natürlich als Bundestrainer, denke ich mal, gute Möglichkeiten,  
18 da werden fast alle Wünsche erfüllt sein. [01:20:54-6](#)
- 19 **B:** Bei mir ist wichtig, in meiner Funktion, dass ich nicht zu einem Räuber der Nation  
20 erklärt werde, wenn ich mir wünsche, dass ein talentierte X- oder Y-Fechter zu mir  
21 kommt, weil dafür ist meine Funktion auch ausgedacht. Und da bekomme ich  
22 schon Probleme, weil das System im deutschen Fechtsport ist nicht so  
23 eingerichtet. [01:21:23-7](#)
- 24 **I:** Was meinen Sie jetzt damit als konkretes Beispiel? [01:21:26-5](#)
- 25 **B:** Es gibt wenig Vereine, wo zum Beispiel breitere Gruppen miteinander trainieren.  
26 Das heißt... also das ist ein komplexes Thema, also das ist schwierig jetzt darüber  
27 zu reden, und zwar in Berufung auf die Aussage von vorher, dass die Trainer das  
28 hobbymäßig ausüben können generell in Deutschland. Dass es nicht der echte  
29 Beruf ist bzw. sehr nervenraubende, familienunfreundliche Beruf, komplexe Beruf,  
30 schwierige Beruf und man kann keine Millionen verdienen, dann möchten die  
31 Heimtrainer möglichst lange die Erfolge der eigenen Schüler genießen und die  
32 klemmen an den Schülern und erlauben nicht Weiterentwicklung, indem sie die  
33 weitergeben, da wo die leistungsorientierte Arbeit leichter möglich ist. [01:22:33-1](#)
- 34 **I:** Und Sie hätten die eben gerne. [01:22:34-8](#)

- 1 **B:** Und wenn ich jetzt entscheide – Ich habe jetzt gerade einen Fall laufen – ich  
2 möchte nur einen einzigen Fechter aus Deutschland aus der ganzen Republik bei  
3 mir haben. [01:22:46-3](#)
- 4 **I:** Dass der jetzt nach Bonn kommt. [01:22:49-1](#)
- 5 **B:** Die Eltern sind dafür, die sind zahlungsfähig (Internat muss man auch bezahlen).  
6 Stimmt eigentlich alles. Ein super Talent und jetzt versuche ich den Trainer zu  
7 überzeugen, er soll zu mir kommen: Um Gottes Willen! Und dann wird dem  
8 Fechter, einem 13-Jährigen Jungen, ein schlechtes Gewissen gemacht,  
9 Gehirnwäsche: Wenn du weg gehst, bricht alles zusammen! Unsere Gruppe bricht  
10 zusammen – Gruppe! Ich frage mich, von welcher Gruppe ist die Rede, wenn da  
11 nur drei Fechter vorhanden sind. Was wird da kaputt. Natürlich für den Trainer  
12 persönlich schon. Und das ist natürlich schon... Ich verstehe ihn auch, weil was hat  
13 er im Grunde genommen? Er hat Arbeit investiert und Emotionen und alles  
14 Mögliche. Was hat er dafür, dass er mir den Fechter abgibt? [01:23:43-3](#)
- 15 **I:** Er kriegt ja keine Ablösesumme oder irgendwas. [01:23:45-9](#)
- 16 **B:** Keine Ablöse, nichts. Moralisch vielleicht schon, aber er versteht das nicht so ganz,  
17 weil ich sage: Der Fechter muss nicht den Verein wechseln. Du kannst Jahre lang  
18 als sein Trainer sogar fungieren auf dem Papier. Das ist meine Funktion, da muss  
19 man meine Funktion als Bundestrainer verstehen. Ich möchte den nur verbessern,  
20 dem eine bessere Basis verschaffen. Und da werde ich im Grunde genommen  
21 zum Räuber der Nation erklärt. Manche verstehen das besser und sind kooperativ  
22 und manche überhaupt nicht. Das ist einer der Faktoren in Bezug auf den Kampf  
23 oder die Kooperation der Trainer von früher. Nur das sind die Basisprobleme. Mir  
24 fehlt ein nachvollziehbares Ausbildungssystem sowohl im Clubbereich wie auch  
25 auf der Bundesebene in Bezug auf die Ausbildung der Trainer: Keine klare  
26 Struktur und vor allem keine Perspektive für die Trainer. Und dann hapert es an  
27 allem im Grunde genommen, weil der Club ist froh... oder froh... die können sogar  
28 kaum einen einzigen Trainer bezahlen und dann soll man auch an den Rest  
29 denken, irgendwie zusätzliche Faktoren, Basis, irgendwie Ausbau der Fechthalle.  
30 Alleine die Räumlichkeiten, das ist schon ein Problem. Man muss immer alles  
31 aufbauen, abbauen. Es gibt kaum eingerichtete Fechthallen in Deutschland.  
32 [01:25:26-8](#)
- 33 **I:** Also nur eigentlich an den Olympiastützpunkten im Wesentlichen. [01:25:29-5](#)
- 34 **B:** Ja, es gibt auch kleine Clubs, die sich da bemüht haben, aber das ist so... das sind  
35 Gartenzwerge im Grunde genommen dessen, was man bräuchte. [01:25:44-9](#)

- 1 **I:** Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess, also wirklich so  
2 im gesamten Ablauf, berücksichtigt werden, um von einem guten Training zu  
3 sprechen zu können. [01:25:59-0](#)
- 4 **B:** Ja, Individualisierung, aber vor allem, gerade beim Fechten, was ich schon betont  
5 habe, das Training darf nicht langweilig sein. Das Langweilige muss man  
6 verstecken in einer Vielfalt von Übungen, die eigentlich das gleiche Ziel verfolgen.  
7 Die Vielfalt der Übungen ist schon wichtig. [01:26:24-4](#)
- 8 **I:** Also Variabilität im Training. [01:26:26-4](#)
- 9 **B:** Variabilität. Ja. [01:26:29-0](#)
- 10 **I:** Sonst noch etwas in diesem Bereich. [01:26:35-4](#)
- 11 **B:** Ja, gute Trainingsatmosphäre immer, aber das ist schon die Grundvoraussetzung.  
12 Und Variabilität, das hat alles dann mit Gerätschaften zu tun, ob man das hat, ob  
13 das nur eine rohe Fechthalle ist ohne Geräte. Man kann da kein Fußball spielen.  
14 Man kann keine anderen Sportarten betreiben. Man kann keine hohen Bälle  
15 werfen, weil man macht unter Umständen etwas kaputt oder so. Sind die  
16 Möglichkeiten eingeschränkt für kleine Spiele, für so Hindernisläufe, so  
17 Koordinationstraining. Das ist schon wichtig, dass die Basis auch gesichert ist.  
18 Aber sonst Variabilität vor allem. [01:27:40-0](#)
- 19 **I:** Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im  
20 Training wichtig? [01:27:47-8](#)
- 21 **B:** Ja, hundertprozentig. Für mich steht der Mensch im Vordergrund. Das ist mir  
22 wichtig, dass die sich als Menschen positiv entwickeln. [01:28:00-9](#)
- 23 **I:** Also Persönlichkeitsentwicklung. [01:28:02-3](#)
- 24 **B:** Persönlichkeitsentwicklung. Umgang mit Erfolg, mit Misserfolg. Mobbing ist  
25 ausgeschlossen: Ich möchte rechtzeitig jede negative Entwicklung unterbinden.  
26 Sowohl der, der jemanden mobbt als auch der Gemobbte sind beide gleich schuld,  
27 wenn ich das nicht rechtzeitig erfahre. Man darf bei mir nicht rauchen. Wenn  
28 jemand erwischt wird, gibt es keine zweite Chance bei mir. Alkoholgenuss: Das ist  
29 alles ausgeschlossen. Die müssen sogar bei mir einen Bogen unterschreiben. Da  
30 gibt es keine Diskussionen, egal wie erfolgreich man ist, wie der Name ist. Das  
31 sind Prinzipien, die die wissen und es gibt keine Ausnahme bis jetzt. Ich habe  
32 breite Gruppe: entweder sind sie so schlau und das ist gut, dass sie das erfolgreich  
33 verstecken können. Ich rauche selbst nicht, aber das ist nicht ausschlaggebend für  
34 meine Prinzipien in Bezug auf meine Schüler, sondern ich würde das merken  
35 sofort, ich würde das riechen. Und Alkohol sowieso nicht, keine Exzesse in dem  
36 Sinne. [01:29:18-2](#)

- 1 **I:** Und Konsequenz ist sofortiger Ausschluss. [01:29:22-8](#)
- 2 **B:** Ja, aus meiner Trainingsgruppe. Sie können das treiben, wo sie wollen, aber nicht  
3 mit mir. Das ist einer der Definitionsfaktoren der Leistung. Also ich lasse nicht zu,  
4 dass man meine Arbeit kaputt macht. Auch wenn das nicht unbedingt der Fall sein  
5 muss, physiologisch auch könnte man sagen: Och, der ist doch trotzdem fit.  
6 Interessiert mich nicht! Ich werde keine Risiken eingehen! Ich investiere zu viel  
7 Arbeit, körperlicher Einsatz auch. Die Pädagogik in dem Sinne spielt bei mir eine  
8 wichtige Rolle und sollte überall eine wichtige Rolle spielen. Es hat sich  
9 rumgesprochen. Auch fremde Fechter aus fremden Vereinen sind zu mir sehr  
10 höflich und die wissen, wo die Musik spielt. Klare Vorgangsweise ist wichtig, klare  
11 Linie ist sehr hilfreich. [01:30:28-0](#)
- 12 **I:** Dann würde ich die nächste Frage gerne stellen, und zwar jetzt noch mal im  
13 Wettkampf: Was verstehen Sie ganz allgemein und grundsätzlich unter  
14 Wettkampfqualität? [01:30:38-1](#)
- 15 **B:** Wettkampfqualität ist natürlich ganz klar für mich: Dass man die ganzen  
16 Trainingskomponenten im Wettkampf abrufen kann. Wenn man bewusst arbeitet  
17 an den Trainingskomponenten, dann weiß man, was beim... dann hat das ein Ziel,  
18 das Ziel ist klar: Im Wettkampf optimale Leistungen zu bringen und danach wird  
19 das gemessen. [01:31:06-8](#)
- 20 **I:** Okay. Gut. Welche Rahmenbedingungen halten sie für besonders wichtig, um im  
21 Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? [01:31:18-4](#)
- 22 **B:** Noch mal? [01:31:23-7](#)
- 23 **I:** Welche Rahmenbedingungen halten sie für besonders wichtig, ... [Handy klingelt.  
24 Interview wird unterbrochen] [01:31:27-2](#)
- 25 **B:** ... die beim... [01:31:31-2](#)
- 26 **I:** ... die besonders wichtig sind, um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu  
27 können. Sie hatten ja vorhin zum Beispiel schon genannt kurze Pausen/ lange  
28 Pausen, dass beim einen Athleten ist das wichtiger, beim anderen das. Das sind ja  
29 so Rahmenbedingungen. Was gibt es noch? [01:31:42-8](#)
- 30 **B:** Na vor allem im Trainingsprozess schon: Dass man ein Programm realisieren  
31 kann „von/bis“, dass alles stimmt, gesundheitlich vor allem auch, und dann das  
32 Übliche: Dass der Fechter das Gefühl hat, er hat gut gearbeitet, er kann seine  
33 Leistungen abrufen. Selbstsicherheit und solche pragmatischen Sachen wie  
34 Fahrtorganisation oder Hotelbuchungen, das sind so selbstverständliche Dinge,  
35 aber vielleicht beim Fußball, beim Fechten nicht, beim Fechten ist der Trainer auch  
36 das Reisebüro und der Fahrer. Und das sind Dinge, wenn Sie mir solche Fragen



- 1 stellen, dann ist das krankhaft, wenn ich in der ersten Linie schon nicht nur  
2 unbedingt an den Sport denke, sondern an die ganze Organisation: Wann die  
3 Schule zu Ende ist? Ob einer fliegen muss? Ob er nachfliegen muss? Ob ich  
4 fahren kann? Ob der Bus reichlich Plätze hat? Wann wir ankommen? Wo das  
5 Hotel ist? Was kostet das Hotel usw. und das sind so Dinge, die eigentlich nicht zu  
6 meinen Job gehören. [01:33:08-0](#)
- 7 **I:** Aber um die Sie sich kümmern müssen. [01:33:09-7](#)
- 8 **B:** Ja, ich mache das, auch in Funktion des Bundestrainers. Ich könnte das zwar  
9 weiterleiten in gewissen Teilen, aber ich hätte nicht die Sicherheit, dass das so  
10 läuft, wie ich mir das wünschen würde: Dass das Hotel in der Nähe der Halle ist.  
11 Dass dann... ich muss auch berücksichtigen, dass einige Fechter refinanziert  
12 werden vom Deutschen Fechtverband. Also die müssen vielleicht nicht so auf  
13 Geld aufpassen, aber parallel mit mir fahren auch Schüler, die nicht refinanziert  
14 werden, und dann kann ich denen nicht aufs Auge höhere Kosten drücken.  
15 [01:33:45-2](#)
- 16 **I:** Genau. Das ist ökonomisch. [01:33:45-9](#)
- 17 **B:** Genau. Du musst ökonomisch denken und das verstehen viele nicht. Die sagen:  
18 Du musst dich nicht darum kümmern! Ja, dann kommen meine Fechter  
19 unterschiedlich zum Turnier bzw. die werden an nebensächliche Sachen denken,  
20 wie: Jetzt habe ich so viel Geld ausgegeben und trotzdem bringe ich keine  
21 Leistung. Das bedrückt auch. So was ist klar. Ich muss jetzt fliegen für 200 so und  
22 so Euro, Hotelkosten, Essen muss ich auch, und der andere bekommt das bezahlt.  
23 Und wir hätten mit dem Bus fahren können: Ich hätte keine Fahrtkosten gehabt...  
24 [01:34:24-3](#)
- 25 **I:** Also würden Sie sich als Trainer unter guten Rahmenbedingungen, wenn jemand  
26 da wäre, der sich um solche Dinge kümmert und sich in dem Sinne kümmert, wie  
27 Sie sich das vorstellen? [01:34:35-2](#)
- 28 **B:** Ja, auch um andere Trainingskomponenten: Athletik zum Beispiel. Wir haben jetzt  
29 einen Athletiktrainer, aber wenn ich sehe, wie die Japaner zu uns gekommen sind:  
30 Da sind 4 zusätzliche Trainer. Einer macht das Aufwärmen und  
31 Stabilisationstraining. Einer macht Beinarbeit. Ein Physiotherapeut ist da und unter  
32 Umständen noch einer, der die Waffen repariert. [01:35:02-4](#)
- 33 **I:** Dort machen das 4 Personen, was Sie in Personalunion machen. [01:35:08-8](#)
- 34 **B:** Nur bei mir kommt noch hinzu die Vaterfunktion oder Mutterfunktion, Psychologe,  
35 Reisebüro, Taxifahrer... Was noch? Ah, Physiotherapeut, aber das ist ein Zufall,



- 1 dass ich das gerade kann, weil sonst kann ich nur zuschauen, wie mein Fechter  
2 jammert... [01:35:34-1](#)
- 3 **I:** Und ihn dann zum Arzt oder irgendwo hinschicken. Gut. Wie müssen die Abläufe  
4 am Wettkampf gestaltet sein, dass eine optimale Leistungserbringung möglich ist.  
5 Pausen haben wir ja schon angesprochen. Gibt es noch andere Dinge?  
6 [01:35:49-9](#)
- 7 **B:** Ja, individuell eben manche müssen unbedingt darüber reden, was geschehen ist,  
8 was bevorsteht, manche wollen sich darüber informieren, was der Trainer zu  
9 sagen hat in Bezug auf bevorstehende Gefechte, ob der Trainer die kennt. Das hat  
10 alles mit Vorbereitung auf die Gefechte zu tun. Es gibt so ein Schema, dass man  
11 sich über alles informiert: Lichtverhältnisse in der Halle, wie die Bahnen sind,  
12 sogar wie die Meldegeräte sind, ob die nachjustiert sind, ob da nicht die Gefahr  
13 besteht, dass da irgendwas nicht funktioniert. Es gab schon so was beim Weltcup  
14 jetzt kürzlich: Ein Meldegerät im Kellerbereich, Decke sehr tief, Bahnen waren  
15 nicht ordnungs... [01:36:32-8](#)
- 16 **I:** Meldegerät ist das Gerät, das die Treffer meldet. [01:36:34-7](#)
- 17 **B:** Ja, Anzeigegerät. Da gab es nur Anzeige der laufenden Treffer, aber keine  
18 Zeitangabe (Was für den Fechter schon wichtig ist.), kein Ergebnis. Der Fechter ist  
19 beschäftigt mit dem Gefecht und kann sogar das laufende Ergebnis aus dem Auge  
20 verlieren, weil... [01:36:53-0](#)
- 21 **I:** ... weil er so fokussiert ist. [01:36:54-8](#)
- 22 **B:** Ja, der ist fokussiert auf das Geschehen, die Handlungen im Gefecht und das ist  
23 schon ein negativer Faktor. Die Bahn ist versetzt, die Ausläufe auf einer Seite man  
24 läuft gegen die Wand aus oder so und man orientiert sich in dem Raum und man  
25 ist deprimiert sogar oder man sagt, das ist schön hier räumlich und so weiter. Das  
26 beeinflusst positiv. Aber es gibt so ein Schema, wenn es um die  
27 Vorbereitungshandlungen geht bei Turnieren, was wichtig ist, was Gefechtaufbau  
28 auch anbetrifft, was man alles zu tun hat auch vor dem Gefecht, weil das Gefecht  
29 beginnt nicht nur auf der Bahn: Informationen, Datenbank über einen Gegner und  
30 man möchte von allen hören oder es gibt manche, die überhaupt nichts hören  
31 wollen. Die sagen: Bloß nicht vorlesen, wen ich in der Runde habe. Das sind auch  
32 oft solche Fälle. Und sonst Equipment ist auch klar: Man schaut, wie die Bahnen  
33 sind. Wenn die glatt sind, braucht man entsprechende Schuhe oder man hat die  
34 auch nicht und dann ist man schon ein bisschen frustriert oder verunsichert. Es ist  
35 wichtig, ob der Trainer an der Bahn steht oder auch nicht, wenn ein Trainer da ist.  
36 Und das ist oft der Fall, dass ich alleine da stehe, und ich habe 12 Fechter. Da  
37 kann man sich ausrechnen, dass nicht jeder... [01:38:34-4](#)

- 1 **I:** ... einen Trainer hat. [01:38:34-5](#)
- 2 **B:** ... Trainer an der Bahn hat. Ich habe kürzlich eine Umfrage gemacht, was wichtig  
3 ist bei der Turnierbetreuung, und dann es gibt Gott sei Dank diverse Meinungen,  
4 aber oft ist es so, dass Anwesenheit des Trainers... [01:38:49-0](#)
- 5 **I:** Präsenz. [01:38:49-4](#)
- 6 **B:** Präsenz an der Bahn oder auch nicht nur aktive Betreuung, also verbal sondern  
7 einfach, dass der Trainer das mitbekommen kann, dass er schaut, wie ich  
8 gefochten habe, dass er Feedback bekommen kann vom Trainer. Und das ist oft  
9 nicht der Fall, weil ich bin intensiv bei einem Fechter beschäftigt, der große  
10 Schwierigkeiten hat oder der prioritätsmäßig weiter kommen müsste: Man muss  
11 Prioritäten setzen, wenn man alleine steht in der Halle oder zu weit, je nachdem,  
12 wie das ist. Das muss gewährleistet werden. Und sonst: Ernährung ist wichtig  
13 auch. Das ist auch wichtig, Informationen, wie die Schüler sich ernähren, ob die  
14 gefrühstückt haben, ob die im Laufe des Turniers noch mal essen sollten, manche  
15 vergessen zu trinken auch und dann kommen Elektrolytprobleme also...  
16 [01:39:41-7](#)
- 17 **I:** Gerade über so einen ganzen Tag. [01:39:42-4](#)
- 18 **B:** Ja, ja. Oh, das ist oft der Fall. [01:39:45-4](#)
- 19 **I:** Also Unterzuckerung oder solche Dinge passieren dann auch mal, dass dann  
20 keine Energie mehr da ist. [01:39:53-4](#)
- 21 **B:** Ja. Auf jeden Fall das sind so die typischsten Faktoren. Und die Kampfleiter, das  
22 Niveau der Kampfleiter spielt eine sehr, sehr, sehr wichtige Rolle und man weiß  
23 schon, der: „Oh Gott!“ ... [01:40:10-0](#)
- 24 **I:** Obwohl das doch eigentlich technisch gemessen wird die Treffer und so.  
25 [01:40:15-0](#)
- 26 **B:** Nein, nein! Die Handlungen werden... Nur im Degen: wer früher trifft, der bekommt  
27 den Punkt. Aber beim Florettfechten gibt es Konventionen, also Spielregeln, die  
28 sagen, der Angreifer hat Recht, man muss das erkennen, ob derjenige, der früher  
29 die Vorwärtsbewegung angefangen hat und das entscheidet auch schließlich der  
30 Trainer. Über das Aufkommen der Treffer entscheidet ausschließlich das  
31 Meldegerät, ob die Lampe leuchtet oder nicht. Da kann der Kampfleiter nicht  
32 sagen, Lampe leuchtet, ich habe hier den Treffer auf der Weste gesehen. Das geht  
33 nicht. Nur der Kampfleiter hält die Aktion auseinander. Er sagt, dass war Angriff,  
34 Parallelrepost... Das ist sehr kompliziert. Es gibt viele Fehlentscheidungen und  
35 das ist sehr belastend für den Fechter. Und wenn man schon von vornherein weiß,  
36 der ist schwach, dann ist man schon dermaßen frustriert, dass – um Gottes Willen

- 1 – dass man noch was Falsches sagt und bekommt sofort Verwarnung und dann  
2 macht man sich unbeliebt bei dem Kampfleiter und beim nächsten Turnier sieht  
3 man: Aha, das ist der Kampfleiter, der mich nicht mag. Und ein wichtiger Faktor ist  
4 der Kampfleiter auch. Super wichtig! [01:41:27-1](#)
- 5 **I:** Also das gehört zu den Rahmenbedingungen eigentlich. [01:41:29-8](#)
- 6 **B:** Ja. Das ist das A und O. Manchmal fehlen Kampfleiter. Manchmal treten da  
7 unqualifizierte Kampfleiter aus Prinzip irgendwie auf. Das heißt, man hat keine  
8 qualifizierten, sondern man nimmt irgendjemanden. Und dann: Oh, was soll das?  
9 Oder Seitenrichter: Man wünscht sich Seitenrichter. Es ist erlaubt, aber wenn die  
10 nicht da sind, dann sagt der leitende Kampfleiter, wo er Recht hat: Es gibt keine.  
11 Ich werde versuchen aufzupassen, aber es gibt keine. Und da ist man schon  
12 frustriert, weil die Fechter – das muss man bedenken – Rechtshänder und  
13 Linkshänder, die stehen zu dem leitenden Kampfleiter so. Das heißt, der  
14 unbewaffnete Arm, der eigentlich nie in Einsatz kommen darf, ist nicht sichtbar: Bei  
15 einem nicht und bei anderem schon. Und dann bekommt der, bei dem das sichtbar  
16 ist, eventuell Verwarnung und der andere macht das Gleiche und bekommt keine  
17 Verwarnung und das sind schon ganz wichtige Faktoren. Aber jetzt müssen wir  
18 uns... [01:42:33-9](#)
- 19 **I:** Eine Frage noch. Okay? [01:42:35-3](#)
- 20 **B:** Ja. [01:42:35-9](#)
- 21 **I:** Sind Ihrer Einschätzung nach neben der optimalen physiologischen noch weitere  
22 Faktoren notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? [01:42:45-7](#)
- 23 **B:** Na psychologische! [01:42:47-1](#)
- 24 **I:** Psychologische. Das hatten Sie ja schon... [01:42:48-4](#)
- 25 **B:** Psychologische, physiologische – Moment – mentale, das heißt also taktische,  
26 aber Taktik gibt es ohne Technik nicht, also taktisch-technische, das ist Inhalt  
27 meiner Seminare: Gefechtsspezifische taktisch-technische Fähigkeiten eines  
28 Fechters oder Aktionsarten und Aufbauanalyse eines Gefechtes. Das sind so  
29 super wichtige Faktoren, nur der athletische Faktor ist natürlich genauso wichtig  
30 wie technische und taktische. Alleine Athletik erledigt das Problem der Technik.  
31 Die Technik ist nichts wert, wenn sie nicht taktisch sinnvoll angewendet wird. Und  
32 die ganzen drei Komponenten sind nichts wert, wenn man sich das nicht traut. Und  
33 wenn man sich einfach unterdrücken lässt und mental einfach schwach ist.  
34 [01:44:01-1](#)
- 35 **I:** Also die Kombination ist das Ausschlaggebende. [01:44:02-9](#)
- 36 **B:** Die Kombination ist... Das macht den Fechter aus. [01:44:04-6](#)

1 I: Gut. Okay. Dann danke ich Ihnen für das Gespräch. [01:44:10-6](#) [Ende]

GH\_02\_ [REDACTED] \_20090916

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29

## **BISp-Projekt**

### **„Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")**

#### **Interviewtranskription**

Interview	GH_02
Datum:	16.09.2009
Ort:	[REDACTED]
Aufzeichnungsbeginn:	[REDACTED]
Aufzeichnungsende:	[REDACTED]
Interviewer:	[REDACTED]
Umfang:	[REDACTED]
Transkription:	[REDACTED]
Name des Befragten:	[REDACTED]
Staatsangehörigkeit:	[REDACTED]
Alter:	[REDACTED]
Sportart/ Disziplinen:	[REDACTED]
Qualifikationsniveau:	[REDACTED]

- 1 I: Bei dem Interview gibt es im Prinzip zwei Teile: einmal geht es um kritische  
 2 Ereignisse und dann werde ich dich auch nach Qualität von Training und Wettkampf  
 3 fragen. Erstmal zu kritischen Ereignissen, was auch immer das ist. Was verstehst du  
 4 darunter unter kritischen Ereignissen? Und zwar in Bezug auf Leistungsentwicklung.  
 5 Was kannst du dir da vorstellen? 00:00:32-1
- 6 B: Kritische Ereignisse? (überlegt lange) 00:00:46-1
- 7 I: Also, Ereignisse die Effekt haben auf die Leistungsentwicklung. Die können sowohl  
 8 positiv als auch negativ sein. Beim Matthias ist natürlich besonders prägnant, da  
 9 wimmelt es: dieses kritische Ereignis durch den Tod seiner Frau und dann  
 10 möglicherweise als Leistungsschub für die Olympischen Spiele. Das könnte aber  
 11 auch so was sein wie: es gab mal einen Wettkampf, wo ich mein Maskottchen  
 12 vergessen habe, das war ein total kritisches Ereignis in dem Sinne, dass ich total  
 13 aus der Bahn gekommen bin. Oder sonst was. Hast du eine Idee davon? 00:01:17-  
 14 4
- 15 B: Im positiven Sinne natürlich der Erfolg. Dass man sich einfach gut fühlt danach. Man  
 16 weiß das wofür man geackert hat und alles. 00:01:29-6
- 17 I: Als Ergebnis. Und für die zukünftige Leistungsentwicklung wäre es ein Motivator,  
 18 um weiter zu machen? 00:01:36-2
- 19 B: Ja. Was entscheidend ist, ist dann man weiß dass man im Training vielleicht gut  
 20 gearbeitet hat, dass man die Sicherheit hat dann im Wettkampf. Und andersrum  
 21 genauso, dass im Training schlecht gelaufen ist, oder man die Leistung nicht  
 22 gebracht hat im Training, dass man dann im Wettkampf ein bisschen Angst hat oder  
 23 aufgeregter ist wie sonst. 00:02:01-1
- 24 I: Also entweder ein Leistungserfolg oder Leistungsversagen als kritisches Ereignis für  
 25 spätere Leistungen die man bringen kann. Wäre eine Möglichkeit. Fällt vielleicht  
 26 noch was anderes ein? 00:02:19-0
- 27 B: Was du jetzt gesagt hast mit Maskottchen oder so was, das habe ich jetzt nicht.  
 28 00:02:24-9
- 29 I: Genau. Versuch mal jetzt gar nicht allgemein, sondern auf dich. Gab es da schon  
 30 mal was wo es einen Knackpunkt gegeben hat, positiv oder negativ? Irgendein  
 31 bedeutsamer Punkt, es kann auch eine Situation sein die sich geändert hat oder so  
 32 was. Kann ruhig ein bisschen nachdenken. 00:03:00-5
- 33 B: (überlegt lange) Vor dem Wettkampf oder nach dem Wettkampf? Durch diesen  
 34 Erfolg? 00:03:09-6
- 35 I: Vielleicht noch ein anderer Hinweis. Wenn du jetzt an deine Karriere denkst,  
 36 bisherige Sportlerlaufbahn. Hat das eine gerade Entwicklung genommen? 00:03:18-  
 37 4
- 38 B: Nein, das ist immer hoch und tief. 00:03:21-5
- 39 I: An welchen Punkten? Gibt es bestimmte Punkte wo du sagen würdest: da hat  
 40 meine Frau eine neue Frisur und dann plötzlich fand ich mich total motiviert, das war  
 41 jetzt ein bisschen her geholt. Aber stehst du, irgendein Ereignis, wo du darauf  
 42 zurückführen kannst, das hängt zusammen mit meiner Leistungsentwicklung, die ich  
 43 im Training, Wettkampf gebracht habe, wo es dann eine Auswirkung darauf gehabt  
 44 hat. 00:03:49-5

- 1 B: Das ist halt immer, wenn man ein Ziel hat. Dann ist man motiviert. Ich hatte z.B. vor  
2 2 Jahren das Ziel Olympia, da wollt ich unbedingt hin und da gab es dann einen  
3 Leistungsschub zu den Olympischen Spielen. Und nachdem ich mich qualifiziert  
4 habe, war klar ich will nicht nur da hinfahren und dabei sein, sondern ich will dort  
5 noch mal eine Bestleistung machen. Von Olympia zur Europameisterschaft. Bei der  
6 Europameisterschaft wollte ich gut da stehen, und ich kann noch mehr und habe  
7 dann noch mal Bestleistung gemacht. 00:04:19-6
- 8 I: Kannst du dich erinnern, **woher das kam, dieser Motivationsschub?** 00:04:23-8
- 9 B: Ich habe mich die ganzen Jahre so hin geschlichen und habe dann das gerochen:  
10 Olympia. Ich habe mir gedacht ich habe da schon hinzufahren. Ich habe mir gedacht  
11 okay, da musst du jetzt aber auf gut Deutsch gesagt den Arsch aufreißen und richtig  
12 trainieren. 00:04:40-3
- 13 I: **Also du hast irgendwann realisiert, du hast die Chance dabei zu sein.** 00:04:46-4
- 14 B: Genau. Das ging immer leicht nach oben mit der Leistungskurve, dann war es 1 1/2  
15 Jahre vorher, wo ich gesehen habe: ich habe die Chance, dabei zu sein. Und  
16 natürlich klettert man an solchen Sachen hoch, wenn man dann die letzten 10%  
17 noch raus holt. 00:05:05-4
- 18 I: **In welcher Situation?** Im Training dann, Belastung, Intensität? 00:05:08-5
- 19 B: Ja, wo man dann dem Trainer zeigen kann ich habe es drauf. Oder wenn Leute an  
20 dich nicht glauben und sagen: jetzt erst recht. An alte Trainer oder so was, denen  
21 was zurückgeben. Ich hatte Motivation zur Europameisterschaft, ich habe zu  
22 meinem ersten Trainer gesagt: wenn ich die erste Medaille hole, die gehört ihm,  
23 weil er mich wahnsinnig unterstützt hat. Und das war dann auch so. Da wollte ich  
24 dann nicht nur für mich, sondern auch für ihn so ein bisschen die Medaille holen und  
25 habe dafür auch hart trainiert. 00:05:39-3
- 26 I: **Und mit diesem ersten Trainer arbeitest du jetzt nicht mehr zusammen?** 00:05:41-7
- 27 B: Herr Mantek ist unser Trainer. Aber er ist immer noch der, der mich unterstützt. Der  
28 hat z.B. so Magnetmatten und Massagegeräte die er mir gibt. 00:05:59-2
- 29 I: Ist das dein Heimtrainer? 00:06:00-5
- 30 B: Heimtrainer, ja. Aber mit ihm habe ich vom Training her nicht viel zu tun, der gibt  
31 mir ab und zu Tipps. Und wie gesagt unterstützt mich. 00:06:11-0
- 32 I: **Gibt es da möglicherweise Konflikte dann mit dem Herrn Mantek?** 00:06:14-5
- 33 B: Nein. Das läuft alles harmonisch. Weil er kennt mich halt von klein auf. Und wenn  
34 ich zu Hause trainiere in XXX ist er halt dabei immer noch. Und da versucht man  
35 halt auch solchen Leuten was zurückzuzahlen. Natürlich Herrn Mantek auch. Bei  
36 dem bin ich jetzt auch seit 4 Jahren und der hält zu einem auch wenn es mal  
37 schlecht läuft. Man hat auch schlechte Jahre. Da sagt man auch okay, zahle ich ihm  
38 auch mal zurück. Der hat mir das Vertrauen gegeben, das sind die letzten Prozente,  
39 die man aus sich raus holt. 00:07:05-2
- 40 I: Das ist völlig plausibel und völlig okay. Das gibt sozusagen die Motivation. Das  
41 Projekt interessiert sich aber auch für einzelne Ereignisse. Nach  
42 Schlüsselerlebnissen oder so. Wenn du dich an so was nicht erinnerst oder so was  
43 hast ist das völlig okay, aber denk noch mal nach. Gibt es nicht so was? Vielleicht  
44 hilft es ja auch, jetzt mal nicht mit der Sportlerkarriere, manche haben genannt den  
45 Übergang von C-Kader in B-Kader oder so. Dann gab es neue  
46 Leistungsanforderungen die haben mich total fertig gemacht. Jetzt so dahin geredet.



- 1 Aber solche Punkte in der langfristigen Karriere, könnte es bei dir vielleicht auch  
2 gegeben haben? 00:07:53-4
- 3 B: Gab es auch. Und zwar mit meiner Gewichtsklasse. ich war früher bis 105kg, also  
4 die drunter. Und dann im Superschwergewicht, wo ich dann auch nicht gewusst  
5 habe, da konnte man in eine Gewichtsklasse rein, die offen ist, man kann wiegen so  
6 viel man will, bloß ist natürlich Körpergewicht entscheidend. Und da braucht man  
7 einfach ein paar Jahre, wo man aufholen muss. Und das war am Anfang so, ich  
8 habe mir sehr schwer getan, habe gedacht oh die anderen machen so viel, ich  
9 komme da nicht hin, weil die Entfernung auch viel zu weit weg war. Aber über die  
10 Jahre, wie ich vorhin gesagt habe, man steigert sich immer so und dann sieht man  
11 okay ich habe den Anschluss an die anderen. Und das motiviert dann umso mehr.  
12 Z.B. bei Olympia und Europameisterschaften die sind immer näher gekommen die  
13 Konkurrenten oder ich zu denen. Und das motiviert einen. 00:08:48-4
- 14 I: Ich verstehe schon. Ich finde auch einleuchtend oder plausibel was du sagst. Das ist  
15 bei dir eher so eine kontinuierliche Bewegung die sozusagen eine  
16 Leistungsentwicklung ausmachen und gar nicht so an Einzelpunkten sich bewegt.  
17 Okay, vielleicht noch mal ein anderer Anhaltspunkt. Wenn du an den Wettkampf  
18 selbst denkst, vielleicht gibt es da was. Also nicht langfristig die Karriere, sondern  
19 so ein Einzelwettkampf. Erinnerst du dich dabei vielleicht an was, was dich aus der  
20 Bahn geworfen hat oder gerade im Gegenteil? 00:09:33-6
- 21 B: Wenn die Konkurrenz fehlt ist es manchmal auch so, dass man dann unmotiviert ist.  
22 Dass man dann schwächer ist, ist mir aufgefallen. Wenn mehrere Leute auf einem  
23 Niveau sind, da kann man sich dann hoch steigern, das macht dann Spaß. Wenn  
24 man aber entweder hinten dran ist oder auch vorne dran, ganz vorne, das ist dann  
25 ein bisschen so, wo die Motivation am Ende fehlt. Wo man sagt na gut, ich habe  
26 jetzt das Ding gewonnen oder ich bin soweit weg von den anderen, wo dann einfach  
27 der Anschluss fehlt. 00:10:10-6
- 28 I: Da fehlt dann sozusagen die Spannung. 00:10:10-6
- 29 B: Die Spannung. Das merkt man. Wenn man der Letzte ist da denkt man, ja  
30 interessieren sich die Leute überhaupt für das was ich jetzt hier auf der Bühne  
31 veranstalte weil ich bin der Schlechteste. Das ist vielleicht schlimmer noch, als wenn  
32 man ganz vorne ist. 00:10:29-6
- 33 I: Hast du solche Wettkämpfe erlebt? In welchem Rahmen? 00:10:35-2
- 34 B: Ich habe das erlebt. Bei uns gibt es auch A und B Gruppen, C Gruppen. Also die  
35 besten 8 kommen ins Fernsehen, werden übertragen. Und die anderen eben  
36 vormittags oder den Tag vorher. Alle so um 8 oder um 10 Männer aufgeteilt und  
37 dass ich dann vor 2, 3 Jahren gerade in die eine Gruppe rein gerutscht bin, also ich  
38 hätte da nicht vorne mitmischen können. Und das war dann auch, als man als Erster  
39 auf die Bühne raus geht. Bei uns fängt es ja an das niedrigste Gewicht, dann geht  
40 es hoch. Wo man sich dann schon Gedanken macht, obwohl das eigentlich eine  
41 gute Leistung ist, wo man selber sagt: ah, ich bin der Erste. Die Zuschauer sitzen  
42 noch gar nicht. Das ist dann auch ein bisschen demotivierend. Das weiß ich, dass  
43 mir das im Kopf durch ging. 00:11:29-0
- 44 I: Es hätte ja auch anders sein können, dass dich das gerade motiviert. Du hast es  
45 geschafft in diese erste Fernsehgruppe zu kommen und sagst: boa, jetzt aber.  
46 00:11:41-8
- 47 B: Gut, das war vielleicht beim ersten Mal, wo ich es rein geschafft habe. Aber beim

- 1 zweiten Mal da war es halt so wie ich eben geschildert habe. Wo dann das, dass  
 2 man im Fernsehen war nicht so entscheidend war, sondern man wollte sich ein  
 3 bisschen präsentieren, hat aber gesehen: da fehlt es aber ordentlich auf Platz 1, 2,  
 4 3, 4, 5. 00:12:06-2
- 5 I: Vielleicht mal ein anderer Zeithorizont, nämlich ein Trainingsjahr. Gibt es da  
 6 vielleicht Punkte, kritische Situationen an die du dich erinnerst? Entweder einmalig  
 7 oder vielleicht auch immer wieder kommen, vielleicht aus der Regenerationsphase  
 8 wieder ins Aufbautraining oder weiß der Teufel was. 00:12:28-7
- 9 B: Die schwierigste Zeit ist das. Wenn man einen Höhepunkt hatte und dann Urlaub  
 10 macht und dann wieder anzufangen. Das ist dann die Überwindung. Wenn man in  
 11 der Phase ist, in der man jetzt z.B. ist, da geht es dann wieder, da freut man sich ja  
 12 eigentlich auch auf das Training. Weil man weiß, man ist gut drauf und ich gehe jetzt  
 13 gerne ins Training, weil es kann jetzt passieren, dass ich eine Bestleistung mache in  
 14 einer Übung. Wenn ich aber eine Pause mache, wo ich nicht trainiert habe. Die  
 15 ersten Wochen kann man keine Bestleistungen machen, das ist alles schwer, dann  
 16 macht es auch nicht so viel Spaß. 00:13:10-2
- 17 I: Das ist wieder konsequent von dir, ich sehe da wieder das Muster drin, dass du dich  
 18 an deiner eigenen Leistung motivierst. Wenn sie gut wird, wirst du noch besser.  
 19 00:13:26-9
- 20 B: Genau, richtig. Ich habe das auch festgestellt, der Matthias ist ja mein Konkurrent  
 21 der Gewichtsklasse, dass es für mich m besten ist, wenn ich mich nur auf mich  
 22 selbst konzentriere. Wenn ich jetzt gucke im Training, der hat 5kg mehr geschafft als  
 23 ich, jetzt will ich auch diese 5kg mehr, das bringt nichts. Entweder mache ich damit  
 24 im Training nur kaputt oder ich mache es mehr für jemand anders und nicht für  
 25 mich. Wenn ich mich jetzt nur auf mich konzentriere und weiß, okay meine  
 26 Bestleistung liegt da, ich hebe jetzt hier aber nur 1kg, egal was der macht, jetzt nicht  
 27 nur der Matthias, dann funktioniert das bei mir am besten. So musste ich auch die  
 28 Erfahrung machen die letzten 2 Jahre. Und im Wettkampf genau das gleiche, wo ich  
 29 mich auf mich konzentriert habe um einfach Bestleistung zu produzieren oder einen  
 30 guten Wettkampf zu machen, da waren es am Ende super Ergebnisse. Wenn ich  
 31 geguckt habe okay, ich will Platz 5 erreichen, stehe gerade auf Platz 8, das wird  
 32 dann nichts. Da beschäftigt man sich nicht mit der Last sondern mit der Platzierung,  
 33 das wird dann nichts. 00:14:35-2
- 34 I: Das ist eigentlich das, was du vorher gesagt hast. Dich blockiert es oder demotiviert  
 35 es eigentlich wenn du siehst du hast überhaupt keine Möglichkeit auf 1-3 zu  
 36 kommen. Ich verstehe dich so: wenn du es schaffst, das auszublenden solche  
 37 Sachen, nur ich will jetzt das was ich optimal machen kann. Wenn dir das gelingt,  
 38 dann kommt eine gute Leistung raus. 00:14:55-6
- 39 B: Ja, und dann natürlich wenn man am Ende belohnt wird mit einer Medaille wie es  
 40 jetzt bei der Europameisterschaft z.B. war, dann ist es das Schönste was es gibt.  
 41 00:15:05-6
- 42 I: Dann passiert wieder das Muster was du vorhin gesagt hast, dass dich das dann  
 43 wieder motiviert noch weiter zu machen. 00:15:10-1
- 44 B: Genau. 00:15:19-4
- 45 I: Ich bleibe trotzdem bei den kritischen Ereignissen, weil das Thema des  
 46 Forschungsprojektes ist. Obwohl ich das sehr interessant finde was du sagst. Dass  
 47 das gar nicht so relevant bei dir ist, nicht so auftritt diese kritischen Ereignisse, wie

- 1 wir eben schon festgestellt hatten, sondern eher so kontinuierliche Bewegungen  
 2 sind. Dennoch mal einen anderen Bezugsrahmen. Wenn du an die **Trainer-Athlet-**  
 3 **Beziehung** denkst. Hatten wir eigentlich auch schon angesprochen. **Gibt es da eine**  
 4 **kritische Situation, ein kritisches Ereignis?** 00:15:53-4
- 5 B: Was bei uns vielleicht ab und zuvorkommt ist, dass im Wettkampf durch die  
 6 Steigerung, dass Trainer und Athlet nicht ganz übereinstimmen. D.h. wir fangen mit  
 7 dem Gewicht an, der Athlet will ja meist immer mehr, der Trainer will aber lieber auf  
 8 Sicherheit gehen und dass dann alle Versuche so gehen, da sagt der Athlet ich will  
 9 um 7kg steigern, der Trainer sagt nein, um 5kg. Dann ist der Athlet wieder  
 10 demotivierter. Das ist dann auch sehr wichtig, dass man das dann vielleicht vorher  
 11 schon abspricht oder vielleicht beide denselben Ablauf im Wettkampf im Kopf  
 12 haben. 00:16:37-1
- 13 I: Jetzt mal rein von der Information. Wer sagt denn letztlich die Entscheidung. Also  
 14 man muss dem Kampfgericht mitteilen, dieses Gewicht. Muss das der Athlet  
 15 aussprechen oder muss das der Trainer dem Wettkampfgericht sagen? 00:16:50-0
- 16 B: Man meldet vorm Wettkampf, bevor es losgeht gewisse Last. an muss aber nicht mit  
 17 der Last anfangen. Man kann tiefer oder auch höher. Und da findet nach dem  
 18 letzten Aufwärmversuch die endgültige Entscheidung statt. Und das ist dann ein  
 19 kurzes Gespräch zwischen Trainer und Athlet, kommt drauf an, wie der Versuch  
 20 kommt, wie der Athlet sich fühlt, er muss natürlich ehrlich sein. 00:17:14-6
- 21 I: Ich weiß. Aber wer genau sagt das wie viel Gewicht drauf kommt? 00:17:21-9
- 22 B: Am Ende entscheidet der Chef. Der Trainer. Der weiß auch ganz genau, was die  
 23 Konkurrenz anfängt und wo es Sinn macht anzufangen. Es ist auch nicht so, dass er  
 24 uns unter unserem Niveau heben lässt, sondern der wird in erster Linie auf  
 25 Sicherheit gehen. Als Athlet hast du nicht diesen Überblick über alle: was steigert  
 26 der, wo geht der hin und der Trainer guckt sich den letzten Versuch an oder die  
 27 Aufwärmung und fragt, wo fangen wir an. Das ist eine Frage an den Athleten wie  
 28 fühlst du dich ungefähr. Wenn der Athlet sagt okay fangen wir 5kg mehr an, sagt der  
 29 Trainer okay fangen wir 3 an. Da weiß er, der Athlet fühlt sich gut, aber so gut auch  
 30 wieder nicht. 00:18:11-9
- 31 I: Er baut da noch ein bisschen Sicherheit mit rein. 00:18:17-4
- 32 B: Genau. Und das ist dann auch entscheidend, dass der Trainer und Athlet sich über  
 33 mehrere Jahre kennen. Es kann auch nicht nach einem Jahr funktionieren.  
 34 00:18:34-3
- 35 I: Okay, fällt dir noch was anderes ein? Bei Trainer-Athlet, kritische Ereignisse.  
 36 00:18:40-0
- 37 B: Negativ habe ich ja gesagt, das vorher wenn die Steigerung nicht so läuft, das das  
 38 dann zu Demotivation führen kann beim Athleten, andersrum wenn beide die  
 39 gleichen Zahlen im Kopf haben. Z.B. was der Mantek macht, dass er einen immer  
 40 daran erinnert oder einen aufbaut und sagt du schaffst es z.B. im Training oder wir  
 41 wollen dieses Gewicht schaffen als Ziel. Wo man jetzt weiß okay, jetzt ist man  
 42 gerade an dieser Last und macht vielleicht ( schwer verständlich 00:19:27-9 ) nur  
 43 anheben und weiß: okay, wir haben vor dieses Gewicht zu stoßen oder zu reißen  
 44 und dann gibt man ein bisschen mehr Gas, wenn man denkt das ist jetzt dieser  
 45 Versuch auf der Bühne. Und wenn so was zum richtigen Zeitpunkt kommt vom  
 46 Trainer ist auch sehr wichtig. Also das motiviert einen Athleten, so ist es bei mir auf  
 47 jeden Fall. 00:19:52-7

- 1 I: **Spielen Zuschauer bei dir eine Rolle? Die Stimmung der Zuschauer?** 00:19:56-4
- 2 B: **Auch. Vor der leeren Halle, das ist halt nichts. Und wenn natürlich die Halle voll ist**  
 3 **und alle klatschen und man hat dieses Gefühl die Leute wollen dich sehen, dann**  
 4 **fühlt man sich natürlich auf der Bühne oben auch wohler als wenn da vorne 10**  
 5 **Leute sitzen und sich denkt was mache ich hier denn eigentlich das will doch gar**  
 6 **keiner sehen.** 00:20:22-2
- 7 I: **Ist nachvollziehbar, ist völlig richtig. Aber es gibt Athleten, die sagen das ist mir**  
 8 **völlig Wurscht. Es geht um mich, ob da jemand sitzt oder nicht. Das gibt es auch.**  
 9 **Ich sage da nicht richtig oder falsch. Sondern ich sitze hier und spreche mit den**  
 10 **Athleten was wirkt denn da.** 00:20:41-9
- 11 B: **Bei mir auf jeden Fall wenn ich sehe die Halle ist voll, dann macht es mir einfach viel**  
 12 **mehr Spaß. Und ich kämpfe dann auch viel lieber. Das auf jeden Fall.** 00:20:58-8
- 13 I: **Vielleicht noch eine Situation, kritische Ereignisse, bedeutsame Ereignisse? Ein**  
 14 **bisschen positiver, kritische klingt immer so als würde die Welt gleich unter gehen.**  
 15 **Der Trainer ist ja nicht der Einzige mit dem du sozusagen Kontakt hast, eine**  
 16 **Beziehung hast. Sondern es gibt ja auch Leute aus dem Verband, aus dem Verein,**  
 17 **das ganze Sportsystem. Wenn du daran denkst, irgendwelche Ärgernisse oder**  
 18 **gerade umgekehrt. Besondere Förderungsbedingungen, gibt es da irgendwelche**  
 19 **kritische Ereignisse in Bezug auf deine Leistungsentwicklung an die du dich**  
 20 **erinnerst? Bei dir selbst?** 00:21:43-5
- 21 B: **Was bei uns ist, wir sind ja Bundesauswahl, da muss man auch immer**  
 22 **Leistungsnachweise erbringen, wo vielleicht auch am Anfang sehr schwierig war.**  
 23 **Weil es ist ja jeder so am Anfang an der Kippe: schaffe ich es, bleibe ich bei der**  
 24 **Bundeswahl dabei, bleibe ich nicht.** 00:22:05-2
- 25 I: **Welche Leistungsnachweise** muss man erbringen auch bestimmte  
 26 **Wettkampfleistung?** 00:22:12-3
- 27 B: **Wettkampfleistung, ja klar. Das ist dann auch entscheidend, wie man das aufnimmt.**  
 28 **Weil für den einen ist es vielleicht motivierend und der sagt okay ich zeige es euch**  
 29 **und macht die Leistung und vielleicht gehen manche daran kaputt. Für mich war das**  
 30 **immer eine Motivation: ich zeige es euch, ich kann mehr. Das ist ständig was, was**  
 31 **in mir ist, wo ich weiß z.B. ich als Athlet ich merke das selbst ob ich mehr schaffen**  
 32 **kann oder nicht. Man entwickelt dafür irgendwann ein Gefühl. Und wenn die Leute**  
 33 **quasi an mich nicht glauben, denen das zu zeigen: ich kann es, ich kann mehr.**  
 34 00:23:03-2
- 35 I: **Das fordert dich heraus.** 00:23:08-8
- 36 B: **Das fordert mich extrem heraus. Das ist mir die letzten Jahre oder immer schon**  
 37 **aufgefallen. Was mich jetzt auch noch mal motiviert hat war als wir vor den**  
 38 **Olympischen Spielen im Trainingslager waren und die Mannschaft stand noch nicht**  
 39 **fest. Ich war auch noch nicht qualifiziert. Nur Matthias war qualifiziert. Da waren wir**  
 40 **zu sechst oder zu siebt auf dem Trainingslager und ich habe dann festgestellt, dass**  
 41 **für drei Leute Reiserücktrittsversicherung gebucht wurde. Und auf dem Rückflug**  
 42 **habe ich das gelesen, ich war dabei: Reiserücktrittsversicherung. D.h. quasi ich war**  
 43 **nicht geplant, bei diesem Lehrgang überhaupt dabei zu sein.** 00:23:56-1
- 44 I: **Oder ich hätte jetzt gedacht, du hast zwar ein Ticket gehabt aber sie haben damit**  
 45 **gerechnet, dass sie das Ticket nicht brauchen.** 00:24:03-2
- 46 B: **Vielleicht nicht brauchen. Aber bei den anderen vier Leuten war dieses Ticket sicher**

- 1 quasi. Und das hat mich dann so motiviert, denen das zu zeigen. Ich habe das  
 2 unserem Co-Trainer gesagt direkt am Flughafen und habe das gezeigt und gefragt  
 3 was soll denn das. Hat natürlich nichts gesagt. Aber natürlich wusste ich, warum.  
 4 00:24:26-6
- 5 I: Jetzt ist es interessant zu wissen, wer hat das entschieden, dass diese  
 6 Rücktrittsversicherung geschlossen wurde? 00:24:34-9
- 7 B: Der Trainer. Dann wollte ich das denen zeigen, das war so lange in mir drin. Das  
 8 weiß ich. Das werde ich nie vergessen. 00:24:46-4
- 9 I: Das ist ein gutes Beispiel. Auf solche Kleinigkeiten wollen wir raus. Manchmal  
 10 braucht man ein bißchen um sich daran zu erinnern. Das sind die kleinen Momente  
 11 die aber eine Leistungsentwicklung doch schon entscheidend beeinflussen.  
 12 Vielleicht fallen dir jetzt noch mehr ein? 00:25:07-7
- 13 B: Wie gesagt, so was wie ich vorhin gesagt habe. Wenn jemand denkt ich kann nicht  
 14 und aber ich kann es doch, ich merke es. Und das war in dem Fall genau das  
 15 gleiche, da heben Leute an mir gezweifelt, wichtige Leute für mich. Und dann habe  
 16 ich es gezeigt: ich kann mehr. 00:25:28-4
- 17 I: Das sind wichtige Leute aus dem Sportkreis. Gibt es auch Leute, wo dieses Muster  
 18 auftaucht, wo du es jemand anderes zeigen willst? Deiner Mutter, oder andere die  
 19 nicht so im Sport sind. 00:25:48-8
- 20 B: (schwer verständlich 00:25:45-6), die Leute die so privat keine Freunde, Eltern  
 21 oder so haben. Ich glaube, selbst wenn ich 50kg heben würde, die wären trotzdem  
 22 stolz auf mich und würden auf meiner Seite sein. Ist eigentlich hauptsächlich so, die  
 23 Leute, die entweder mal früher Gewichthebengemacht haben oder mich früher wo  
 24 ich noch jünger war und schwächer vielleicht, (schwer verständlich 00:26:15-0) wo  
 25 vielleicht auch ein bisschen geärgert haben, wo man dann den Leuten vielleicht das  
 26 zurückzahlen will. Aber mit der Leistung zurückzahlen. Sagen will, okay, guck mal  
 27 ich hebe mehr als du. Wo die vielleicht früher über einen gelacht haben. 00:26:40-9
- 28 I: Jetzt sind wir gerade so zum Freundeskreis gerutscht. Welche Rolle spielen die für  
 29 dich? 00:26:47-9
- 30 B: Eine sehr wichtige Rolle, von der sportlichen Seite eigentlich kaum. 00:26:52-3
- 31 I: Inwiefern sind die wichtig? Willst du da was sagen darüber? 00:26:54-7
- 32 B: Ja wichtig für mich einfach. Erstens mal Sicherheit, dass ich weiß wenn es mir mal  
 33 schlecht geht, dass ich Leute habe die zu mir halten. Dass ich Leute habe mit denen  
 34 ich reden kann, wo ich Vertrauen kann. Nicht nur wenn man hier ist, das ist ja was  
 35 anderes. Das sind ja auch meine Freunde, aber hier geht es mehr um Sport. Und  
 36 dort bin ich auch ein ganz normaler, wenn wir da zu fünft am Tisch hocken dann ist  
 37 das denen egal ob ich Gewichtheber bin und 300kg hebe. 00:27:36-0
- 38 I: Und das ist für dich wiederum wichtig. Dass das denen egal ist. 00:27:36-5
- 39 B: Ja, genau. Weil die holen einen dann auch runter Familie und Freunde. Wenn man  
 40 mal von hier kommt oder irgendwas erreicht hat und meint weiss Gott was man ist,  
 41 aber dann sieht man solche Leute. Natürlich freuen die sich auch mit einem, aber  
 42 dann gibt es auch ein anderes Leben, sieht man da. 00:28:08-9
- 43 I: Jetzt frage ich noch mal nach kritischen Ereignissen und zwar in so einem  
 44 Zusammenhang, muss nicht aber vielleicht hilft es ja. Jetzt nicht Trainer-Athlet,  
 45 Sportverbände oder so sondern außerhalb, auch außerhalb der Familie. Es gibt ja  
 46 noch Politik, Medien, Religion. Gibt es da irgendwas, also was gar nicht mit Trainer



- 1 **und Sportsystem, auch nicht mit Familie**, haben wir schon gesagt, vielleicht fällt dir  
2 noch dazu was ein was deine Leistungsentwicklung beeinflusst. 00:28:50-6
- 3 B: (überlegt lange)Nein. 00:29:00-0
- 4 I: Hast du auch nichts erlebt, dass du benutzt wirst. In Bosnien bist du geboren. Hätte  
5 ja sein können, da ist ja ein Potenzial dass man das irgendwie politisch irgendwer  
6 irgendwie ausnutzt, verstehst du. Hätte sein können. Hast du nicht erlebt so was.  
7 Lange Pause. Fällt dir auch nichts mehr ein zu kritischen Ereignissen? Ansonsten  
8 würde ich dich mal zur Qualität fragen wollen. 00:29:44-0
- 9 B: Wenn mir noch was einfällt, dann kommen wir darauf zurück. 00:29:50-2
- 10 I: Auch mal wieder ganz offen gefragt: **was ist für dich Qualität im Training?** 00:30:00-  
11 0
- 12 B: **Ein qualitätvolles Training ist für mich, wenn ich die Übung mache oder was ich**  
13 **mache, wenn ich mit Kopf die Übung ausführe. Also nicht nur, wenn ich an die**  
14 **Steine gehe und versuche das hoch zu heben, sondern wenn ich mit meinem Kopf**  
15 **voll dabei bin und ich habe das auch festgestellt, dass das mir viel mehr bringt wenn**  
16 **ich mich beschäftige mit dieser Übung. Also nicht nur abarbeiten sondern**  
17 **beschäftigen und merken nach dem Training, dass ich kaputt bin. Wenn ich aus**  
18 **dem Training raus gehe und merke ach Mensch, ich könnte noch, das ist dann**  
19 **wieder negativ, weil ich muss mich auspowern. Dass ich dann oben im Bett liege**  
20 **und weiß ich habe heute richtig gut gearbeitet.** 00:30:55-9
- 21 I: **So wie ich dich verstehe: in dem Moment, wo du dich damit beschäftigst entwickelst**  
22 **du auch die höchste Belastungsintensität und dann hat das gute**  
23 **Trainingswirkungen.** 00:31:04-8
- 24 B: **Genau.** 00:31:08-4
- 25 I: **Macht sich das tatsächlich auch im absoluten Gewicht bemerkbar?** 00:31:12-3
- 26 B: **Auf jeden Fall. Z.B. ich soll heute 160reißen zum Beispiel. Ich merke aber schon bei**  
27 **150kg es ist schwer, mache aber danach noch mal einen Satz und fühle gerade 160**  
28 **könnte ich nicht schaffen, steigere dann aber auf 155 und beschäftige mich noch**  
29 **mal richtig, mache noch mal 3 Wiederholungen und dann auf 160. Weil dann weiß**  
30 **ich 100%ig, wenn ich von 150 sofort auf 160 gehe, die hätte ich nicht geschafft.**  
31 **Aber wenn man sich so rein steigert und mit Kopf dabei ist, da ist es bei mir auf**  
32 **jeden Fall so, ich weiß, dass ich bis 10, 15kg pro Disziplin 10kg rausholen kann in**  
33 **der Trainingseinheit. Das stelle ich immer wieder fest. Ich habe das diese Woche**  
34 **jetzt auch wieder festgestellt.** 00:32:08-0
- 35 I: **Da fällt mir gerade was ein. Matthias hat gesagt er kann beim Wettkampf immer**  
36 **noch mehr rausholen als er im Training schaffen kann. Auch wenn er im Training**  
37 **sagt ich will jetzt im Training Weltrekordheben könnte ihm nie gelingen, könnte ihm**  
38 **aber im Wettkampf vielleicht gelingen. Weil er da irgendwie Zugriff zu mehr**  
39 **Reserven hat.** 00:32:24-3 **BIAS! Anonymität der Datenerhebung nicht gesichert!**
- 40 B: **Das ist bei mir auch so. Nicht ganz so extrem wie bei ihm, bei ihm ist es ganz**  
41 **extrem. Aber auch. Ich habe z.B. im Training Bestleistung Reißen 182 und habe im**  
42 **Wettkampf 190 gerissen. Und im Stoßen habe ich 220 gestoßen, habe im**  
43 **Wettkampf 228 gestoßen. Aber das liegt wahrscheinlich auch daran, dass man dann**  
44 **im Training nie so frisch ist so wie im Wettkampf erstens mal. Und zweitens natürlich**  
45 **die Motivation, man ist noch motivierter.** 00:33:09-0
- 46 I: Okay, noch mal Training und Qualität. Wenn du mit dem Kopf dabei bist hast du

- 1 gesagt, das ist ein zentrales Merkmal für Trainingsqualität. Gibt es denn bestimmte  
 2 sachliche, strukturelle Voraussetzungen die für dich dann ein qualitativolles Training  
 3 markieren? Was brauchst du, um gutes Training zu machen? Also wodurch  
 4 kennzeichnet sich das? Kannst du mit Bausteinen trainieren? Es gibt bestimmt  
 5 Dinge, die nötig sind um gutes Training zu machen. 00:33:51-3
- 6 B: Mit Sicherheit. Also man muss erstmal gesund sein. 00:33:56-7
- 7 I: Das wäre ja jetzt auch ein kritisches Ereignis, also Verletzung. Was noch an  
 8 Voraussetzungen? 00:34:09-3
- 9 B: Ein Ziel haben, ganz wichtig. Dass ich immer weiß, wofür mache ich das. 00:34:27-  
 10 4
- 11 I: Ist dieses Ziel ein nahes Ziel oder ein fernes Ziel oder beides? 00:34:30-7
- 12 B: Kann beides sein. Ist beides bei mir. Ich habe z.B. ein langfristiges Ziel wo immer im  
 13 Hinterkopf ist: London 2012 Olympische Spiele und habe aber auch ein kurzfristiges  
 14 Ziel: z.B. die Weltmeisterschaft. 00:34:47-9
- 15 I: Aber es sind Wettkämpfe schon. Es hätte ja auch sein können, dass du als  
 16 kurzfristiges Ziel hast: ich will heute den Trainingsplan erfüllen. 00:34:57-5
- 17 B: Ach so, das meinen sie. Ja natürlich. Wenn ich jetzt oben auf dem Zimmer bin und  
 18 weiß auf meinem Plan steht jetzt heute dieses Gewicht und man merkt ja, wie man  
 19 sich fühlt. Also dann geht man so ran, wo ich weiß, okay ich fühle mich schlecht,  
 20 habe gestern so viel trainiert, das sind alles so Faktoren wo ich dann weiß: okay das  
 21 wird heute höchst wahrscheinlich nichts. Ich versuche aber die Last, was auf dem  
 22 Plan steht, die zu erfüllen. Und das ist jetzt mein Ziel heute. Wenn ich mich aber  
 23 sehr gut fühle an dem Tag und da steht die Last und ich weiß die schaffe ich, aber  
 24 ich will die nicht nur zwei mal schaffen hintereinander, ich will die drei mal oder vier  
 25 mal hintereinander schaffen. 00:35:36-7
- 26 I: Dann ist das für dich auch ein gutes Training. 00:35:38-1
- 27 B: Dann ist das für mich ein gutes Training. 00:35:40-0
- 28 I: Also dass du Plan übererfüllst sozusagen. 00:35:42-8
- 29 B: Ich muss nicht immer diesen Plan erfüllen, ich muss einfach dieses Gefühl im  
 30 Training haben: ich habe gut gearbeitet, ich habe alles gegeben. Und das reicht mir  
 31 dann schon. Ob ich den Plan erfülle oder nicht. Also wenn ich ihn nicht erfülle bin ich  
 32 natürlich in erster Linie enttäuscht, aber das ist dann bei mir wichtig, wenn jetzt da  
 33 150kg steht und es läuft einfach schwer oder ich schaffe die nicht, dass ich dann  
 34 wenigstens 140kg 3 oder 4 Sätze mache, weil dann weiß ich das Training hat mir  
 35 was gebracht. Ich war nicht nur sinnlos im Training. Wenn ich dann 150kg vielleicht  
 36 weg lege, weg schmeiße und dann höre ich auf mit der Übung, dann habe ich  
 37 vielleicht 3 oder 4 Sätze gemacht, und so mache ich lieber 5, 6 Sätze mit 10kg  
 38 leichter, weiß aber ich habe viel geschafft. Und das ist dann wieder das negative wo  
 39 ich danach denke scheiße ich habe meinen Plan nicht geschafft, aber ich habe ja  
 40 richtig gut gearbeitet. Habe alles gegeben und es bringt was. 00:36:49-3
- 41 I: Das ist sozusagen die letzte Instanz wo du dran urteilst, ob ein Training gut ist: dein  
 42 Bauchgefühl. 00:36:52-0
- 43 B: Mein Bauchgefühl und dass ich einfach alles gegeben habe, nicht unbedingt der  
 44 Plan. Aber natürlich versucht man in erster Linie den Plan, das ist so ein  
 45 Anhaltspunkt, zu erfüllen. Nur das macht mich nicht zufrieden. Sondern das Gefühl,  
 46 dass ich alles gegeben habe und dass mir diese Trainingseinheit was gebracht hat.



- 1 00:37:27-6
- 2 I: Also das Training dient natürlich dazu sportlich erfolgreich zu sein, völlig klar. Gibt  
3 es noch ein paar andere Ziele für dich im Training? 00:38:07-6
- 4 B: (überlegt lange). Ja, einfach nach dem Training was getan zu haben, dieses Gefühl.  
5 Ich habe trainiert, dieser Tag war nicht sinnlos. Ich habe was gemacht heute. Dieses  
6 Gefühl wenn man abends im Bett liegt und sagt okay ich weiß warum ich müde bin.  
7 Ich habe heute was gemacht. Das gibt mir auch eine Zufriedenheit. 00:38:37-2
- 8 I: Gut, guter Gedanke. Also man hat irgendwie sein Tagewerk verbracht wie vielleicht  
9 jemand anderes der seine Arbeit getan hat. Ziel kann ja auch die  
10 Persönlichkeitsentwicklung sein im Training. Hälst du das für wichtig um sportlichen  
11 Erfolg zu haben, also um Leistungsentwicklung auszulösen? 00:39:15-4
- 12 B: Persönliche Entwicklung ist entscheidend für mich, ja. 00:39:21-5
- 13 I: Inwiefern? 00:39:21-5
- 14 B: Ich finde, alleine schon, wenn ich selber von mir denke wie ich früher gedacht habe  
15 über Training und wie jetzt. Ich denke schon, dass sich da was getan hat. 00:39:33-  
16 0
- 17 I: Kannst du das näher beschreiben. Also was muss sich da tun? 00:39:36-2
- 18 B: Die Erfahrung ist entscheidend, falls du auf das hinaus willst. 00:39:39-7
- 19 I: Ich will eigentlich auf gar nichts hinaus, ich versuche nur dich anzuregen, dass du  
20 über dich erzählst. 00:39:46-3
- 21 B: Was sehr wichtig ist, ist Erfahrung. Die holt man sich einfach über die Jahre. Und  
22 die Coolness, im Training nicht immer durchzudrehen. Also wenn es mal gut geht  
23 auch mal bremsen, wissen ganzgenau okay wo befinde ich mich gerade. In welcher  
24 Phase des Trainings. Einfach zu wissen was bedeutet mir dieses Gewicht was ich  
25 heute geschafft habe. Für die Phase wo ich bin. 00:40:14-6
- 26 I: Hat da der Trainer einen Einfluss drauf auf diese Persönlichkeitsentwicklung und  
27 dieses Erfahrungen sammeln? 00:40:20-3
- 28 B: Mit Sicherheit. 00:40:26-1
- 29 I: Kannst du dir das vorstellen wie er das macht, wie nimmt er einen Einfluss darauf?  
30 00:40:29-7
- 31 B: Ja ich glaube, das ist für uns unbewusst wie er das macht. 00:40:37-5
- 32 I: Aber der Trainer macht das eigentlich gezielt. Oder würdest du das als seine  
33 Aufgabe betrachten? 00:40:44-2
- 34 B: Würde ich sagen, ja. 00:40:47-3
- 35 I: Okay, also deine Meinung interessiert mich. Gibt es sonst noch Merkmale, die diese  
36 Trainer-Athlet-Beziehung kennzeichnen sollten? 00:41:12-3
- 37 B: Dass beide vorwärts kommen. Also der Athlet lernt durch den Trainer und der  
38 Trainer lernt durch den Athlet. Ich meine, jeder ist ja anders. Wenn ich trainiere, ich  
39 bin anders wie ein anderer und dann lernt der auch. Und ich lerne vom Trainer  
40 durch seine Erfahrung von vorherigen Athleten. 00:41:34-1
- 41 I: Geht es auch darum, hast du eben angedeutet, individuell auf den Athleten  
42 einzugehen. 00:41:39-3
- 43 B: Ja, es muss eine beidseitige Entwicklung, Persönlichkeitsentwicklung sein.  
44 00:41:48-2

- 1 I: Okay. Dass der Trainer sachlich kompetent sein muss, fachlich, sachlich ist klar.  
 2 Muss der Athlet das auch sein? Welche Kompetenzen muss der mitbringen der  
 3 Athlet? 00:42:00-8
- 4 B: Ich meine wenn man jetzt mit dem Gewichtheben, mit der Sportart anfängt, dass  
 5 man dann die fachliche Kompetenz nicht hat aber mit den Jahren merkt man das  
 6 selber dass man immer mehr und mehr drauf hat. Dass man immer mehr und mehr  
 7 weiß. Über Trainingsmethodik und über alles. Klar, wenn ich jetzt von mir ausgehe,  
 8 wir haben ja dieses Techniksysteem, eine Technikkursanalyse (schwer verständlich  
 9 00:42:30-9) und wenn ich überlege, früher als ich angefangen habe vor 10 Jahren,  
 10 wusste ich nicht was einwärts zum Beispiel bedeutet. Ist es viel ist es wenig.  
 11 Inzwischen weiß ich das bin, ich kenne meine Werte, wie viel brauche ich, wie hoch  
 12 muss ich ziehen und runter zu springen. Was ist einguter was ein schlechter  
 13 Versuch, würde da noch mehr gehen und und und. Ich denke mal, da wächst man  
 14 auch mit rein, wo man sich vielleicht mit jungen Jahren nicht mit beschäftigt. Und  
 15 aber später sind das dann auch entscheidende Faktoren. Wo man dann sich selber  
 16 eigene Versuche anguckt und wo man dann sagt okay da wäre an dem Tag noch  
 17 mehr gegangen, das sehe ich an der Kraftkurve. Oder eben ich habe alles  
 18 rausgeholt an dem Tag, mehr ging nicht. Ich habe technisch perfekt gearbeitet und  
 19 Kraft war auch nicht mehr da. 00:43:27-8
- 20 I: Du kannst dich dann selber analysieren und beurteilen und nicht nur der Trainer.  
 21 00:43:33-1
- 22 B: Genau. Früher war das so, dass der Trainer das nur gemacht hat und jetzt ist das so  
 23 dass ich mir, natürlich der Trainer macht das immer noch, aber dass ich mich selber  
 24 davor sehe und ich will das auch sehen um mich selber zu überprüfen. Dieses  
 25 Gefühl und was sagen die Werte. Stimmt das überein wie ich mich gefühlt habe.  
 26 00:43:54-0
- 27 I: Guter Gedanke. 00:43:59-2
- 28 B: Und das spielt, ich denke mal um so weiter, umso länger man dabei ist immer eine  
 29 größere Rolle solche Sachen dann auch von sich zu kennen und das sind dann  
 30 auch noch ein paar Prozent die man rausholen kann an der Leistung. 00:44:17-9
- 31 I: Jetzt war ich eben beim Training mit dir und Qualität. Wettkampf. Was kennzeichnet  
 32 einen qualitativen Wettkampf. Wann würdest du sagen das ist ein guter Wettkampf?  
 33 00:44:31-1
- 34 B: Wenn man viel hebt (lacht). Bestleistung machen. 00:44:36-5
- 35 I: Ja, okay, wunderbar. War es das oder gibt es noch andere Dinge? 00:44:39-0
- 36 B: Das ist halt so: wenn man Bestleistung macht ist es nie verkehrt. Also dann ist  
 37 schon mal alles super gelaufen. Zum wichtigen Wettkampf, zum Höhepunkt, wenn  
 38 man da Bestleistung macht. Wenn man einen Wettkampf macht, was wir jetzt z.B.  
 39 vor 2 Wochen hatten: Leistungsnachweis, da muss keiner Bestleistung machen. Wir  
 40 waren alle so 10-20kg unter der Bestleistung. Natürlich zählt es auch viel zugeben,  
 41 in erster Linie, aber da du unter der Bestleistung bleibst, dass man sauber hebt,  
 42 dass man sieht es geht mehr. Das sind dann zwei Faktoren entscheidend. Wenn ich  
 43 zur Weltmeisterschaft hinfahre und da den 3. Platz mache mit einer  
 44 Bombenbestleistung ist mir das egal, wie die Kraftkurve gelaufen ist, wie ich mich  
 45 gefühlt habe und und und. Hauptsache Zweikampfergebnis stimmt. Wenn ich aber  
 46 einen Wettkampf mache wie was demnächst dann kommt: die Deutsche  
 47 Meisterschaft. 4 Wochen vor der Weltmeisterschaft, dann sind die anderen Faktoren

- 1 auch entscheidend. Wie war die Kraftkurve, wie war meine Körperbewegung, wie  
2 schnell bin ich drunter getaucht. Geht noch mehr? 00:45:55-4
- 3 I: Okay, und dann bemisst sich die Qualität eines solchen Wettkampfes eben nicht an  
4 der Bestleistung, sondern an technischen Faktoren. 00:46:02-6
- 5 B: Genau, an der Qualität. 00:46:05-4
- 6 I: Eigentlich könnte man sagen ist dann so ein Wettkampf eigentlich ein anderer  
7 Baustein des Trainings. Würde ich jetzt mal so interpretieren. Weil der eigentliche  
8 Wettkampf, der Fluchtpunkt sozusagen des Trainings, ist Weltmeisterschaft oder  
9 irgendein anderer Höhepunkt. Und dieser Wettkampf von dem du eben erzählt hast  
10 in der Vorbereitungsphase ist sozusagen nur ein überprüfen, ob ich auf dem  
11 richtigen Weg bin. 00:46:30-0
- 12 B: Genau. Richtig. Man holt sich über solche Wettkämpfe auch Sicherheit.  
13 Entscheidend ist auch viele gültige Versuche zu machen bei solchen Wettkämpfen.  
14 Also möglichst alle sechs, dass man dann das Gefühl hat okay, 3 gültige im Reißen,  
15 3 gültige im Stoßen, ich hätte noch mehr schaffen können. 00:46:55-9
- 16 I: Warum ist das so wichtig gültige Versuche zu haben? 00:46:59-9
- 17 B: Dass man weiß der Bewegungsablauf, die Technik passt. Oder dass man nicht  
18 hinterher läuft bei den Versuchen, weil das ist immer dann ein Zeichen, wenn ich  
19 unter dem Gewicht drunter bin und dann hinterher laufen muss, dass die nicht im  
20 Schwerpunkt waren. D.h. ich habe nicht ideal gearbeitet. Aber wiederum bei  
21 Weltmeisterschaft ist es mir auch Wurscht, ob ich dann hinterher laufe oder nicht,  
22 sobald ich die Bestleistung drauf habe und das Gewicht gültig ist. 00:47:28-7
- 23 I: Also das gibt einem auch Sicherheit, nicht? Also wenn du nur gültige Versuche hast.  
24 00:47:32-1
- 25 B: Genau, diese Sicherheit. 00:47:37-9
- 26 I: Jetzt die Frage nach den Rahmenbedingungen, die sein müssen um einen guten  
27 Wettkampf zu machen oder einen Wettkampf als gut zu beurteilen. 00:47:48-7
- 28 B: Gesund zu sein, sich an dem Tag gut fühlen, einfach frisch sein im Kopf. Was mir  
29 aufgefallen ist: manchmal hat man so ein nebliges Gefühl. Wenn man müde ist oder  
30 so. Dort gehen die Wettkämpfe auch meistens in die Hose. Wenn frisch ist, wenn  
31 man an dem Tag lachen kann, dann ist es meistens dann so dass man einen guten  
32 Wettkampf macht. Natürlich im Hinterkopf zu wissen, dass man im Training gut  
33 gearbeitet hat und dass man die Chance hat überhaupt an die Leistung zu  
34 kommen. 00:48:24-3
- 35 I: Das finde ich auch einen interessanten Hinweis also dass man lachen kann, auch  
36 so eine positive Stimmung ist, ist die auch wichtig? 00:48:31-9
- 37 B: Also ist mir aufgefallen, wenn ich bei einem Wettkampf lachen kann und aufgeregt  
38 bin. Also bei mir ist Aufregung so: ich will brechen den ganzen Tag. Ich kriege kaum  
39 was rein in meinen Magen weil ich so aufgeregt bin. Und wenn ich aber trotzdem  
40 noch lustig bin und dann mache ich meistens auch gute Wettkämpfe. 00:48:56-0
- 41 I: Interessant. und sagen wir mal, die äußeren Faktoren? Muss die Halle in einer  
42 besonderen Farbe sein? Gibt es irgend etwas wo du sagen müsstest dass muss  
43 stimmen an äußeren Bedingungen, damit es ein guter Wettkampf sein kann.  
44 00:49:15-4
- 45 B: Wetter ist bei uns zum Beispiel egal. Wir sind ja eh in der Halle. Erstens, zweitens  
46 mit Zuschauern. Natürlich ein Pluspunkt wenn die Halle voll ist, wenn die Leute

- 1 dahinter sind. Wenn vielleicht noch einige Leute oder Fans oder Freunde von einem  
2 dabei sitzen. Wo mich persönlich dann auch noch mal motiviert. 00:49:38-6
- 3 I: Sonst so Infrastruktur, dass die Toilette nicht so weit weg ist, das ist alles nicht so  
4 wichtig, ja? 00:49:41-7
- 5 B: Das ist egal. An so was habe ich bei einem Wettkampf noch nie einen Gedanken  
6 verschwendet. Was für mich auch wichtig ist: das jemand z.B. was der  
7 Physiotherapeut bei uns macht, immer da ist. Es kann immer was dazwischen  
8 kommen, wo ich sage okay, man ich habe das oder das oder Tape fehlt mir oder mir  
9 ist gerade die Hand aufgerissen. Dass einer immer an der Seite ist oder nicht weit  
10 weg. Dass ist wichtig. Sonst was ist mir wichtig?(überlegt lange). 00:50:27-3
- 11 I: Wäre dir Routine wichtig? Also ganz bestimmte Abläufe? Oder ist das auch nicht so  
12 bedeutsam? 00:50:35-4
- 13 B: ist auch nicht so bedeutsam. 00:50:46-7
- 14 I: Entweder der gleiche Ort, die gleiche Halle oder auch bestimmte Abläufe, also dass  
15 du aus der Fassung gerätst wenn du erst die Schuhe anziehen musst bevor du dir  
16 die Arme bindest oder umgekehrt. Verstehst du, irgend solche Rituale. 00:51:00-7
- 17 B: Nein, gibt es keine. Was bei mir noch ist, wenn ich weiß die Weltmeisterschaft oder  
18 die Deutsche Meisterschaft oder egal welcher Wettkampf ist in dieser und dieser  
19 Stadt und wenn ich die Bühne nicht kenne und die Halle. Also für mich ist es immer  
20 zum Vorteil zu wissen in dieser Halle hebe ich. Vorne sind die Zuschauer, die Bühne  
21 sieht so aus. Aufwärmraum ist da. Dass ich das schon quasi im Training oder wenn  
22 ich oben im Bett liege, dass ich dann schon die Abläufe habe was ich mache.  
23 00:51:42-1
- 24 I: Also auch dass du das Bild hast, wo du heben wirst. 00:51:46-7
- 25 B: Genau. Wenn ich jetzt an den letzten Wettkampf denke an die EM, ich kannte die  
26 Fotos nicht. Wir waren in Bukarest, ich wusste nicht wie die Halle aussieht, ich war  
27 aber auch 4, 5 Tage vorher dort. Da sind wir in die Halle, haben uns alles angeguckt  
28 und dass ging bei mir jeden Tag ein paar mal durch den Kopf durch wie ich da hoch  
29 laufe, wie ich an der Hantel stehe, wo ich mich selber sehe. Und von dem  
30 Blickwinkel wo ich mich gerade rein spanne und wenn ich heben will, dass ich die  
31 Zuschauer sehe. Für mich wichtig. 00:52:16-0 00:52:17-6
- 32 I: Ja, also das ist wirklich ein ganz wichtiges Moment, finde ich auch. Also du musst  
33 vorher die Halle mal gesehen haben. 00:52:25-4
- 34 B: Mal gesehen haben, ja. 00:52:27-9
- 35 I: Also nicht schon unbedingt einen Wettkampf gemacht haben, aber zumindest  
36 maldort gewesen sein. 00:52:31-3
- 37 B: Dass ich das schon mal im Kopf habe. Ich versuche jetzt z.B. für die  
38 Weltmeisterschaft die Bilder von der Halle, wie die Halle aussieht innen drin, dort wo  
39 die Bühne ist, Zuschauer und alles, dass ich das sehe. Dass ich schon mal im Kopf  
40 arbeiten kann, dass ich mir dann vorstellen kann okay ich bin gerade auf der Bühne.  
41 Und das ist dann auch mit dem versuchen so, dass ich alle Variationen quasi oder  
42 mehrere Variationen mit der Steigerung mit dem Gewicht durchgehe vordem  
43 Wettkampf quasi. Oder ein paar Tage schon vorher. 00:53:00-4
- 44 I: Mit den Steigerungen? 00:53:02-7
- 45 B: Ja. Meistens wenn man dort am Wettkampfort ist dann geht das los. Wo ich mir  
46 dann genau vorstelle vom Aufwärmraum laufe ich hoch, dann bin ich oben auf der

- 1 Bühne. Ich habe dieses Gewicht drauf, die kommen leicht, dann steigere ich so,  
 2 wenn die schwer kommen was mache ich dann. Wenn ich den ersten Versuch  
 3 ungültig mache, was mache ich dann. Dass einfach so was schon mal im Kopf  
 4 abgespeichert ist, dass ich mich dann im Wettkampf falls so was eintritt dass ich  
 5 schon mal vorbereitet bin. 00:53:30-8
- 6 I: Das denke ich ist auch nicht ungewöhnlich. Aber interessant finde ich den Hinweis,  
 7 dass das schon im räumlichen Bild abläuft. Man könnte es auch getrennt vom  
 8 konkreten Raum ablaufen lassen. Da mache ich das, dann gehe ich dahin, also da  
 9 sieht man dann gar nicht so die Architektur dahinter. Den konkreten Raum. Das  
 10 finde ich interessant dass das für dich so bedeutsam ist. Stichwort Architektur oder  
 11 Raumqualität. Macht das einen Unterschied, jetzt ob so ein **Wettkampfort** schön ist  
 12 oder hässlich. Nimmst du das wahr? 00:54:06-9
- 13 B: Ja. Wir hatten z.B. letztes Jahr, da waren wir in Amerika, und die  
 14 Wettkampfbedingungen waren katastrophal. Sehr, sehr schlecht. 00:54:16-3
- 15 I: **Inwiefern?** 00:54:18-6
- 16 B: Dass war so: wir waren dort bei den Almonds Classics, da waren 17 Sportarten und  
 17 Gewicht heben haben 500 Leute teilgenommen, an der richtigen Bühne  
 18 (schwerverständlich 00:54:29-0) und wir durften nicht, also das war nur für die  
 19 Amerikaner. Wir mussten bei den Kraftdreikämpfern heben. Die haben quasi nach  
 20 dem Wettkampf gerade die Bühne herum gedreht und im Aufwärmraum gab es  
 21 kaum Licht. Sondern da waren gerade so Bretter hingelegt, okay wir sollen haben.  
 22 Wir wussten, Jürgen und ich, wir wussten beide wir sollen viel heben, es war zwar  
 23 kein wichtiger Wettkampf aber man will ja immerhin was zeigen. Und da habe ich  
 24 mich aufgeregt. Ich weiß nicht, das hat mich gestört. Weil ich genau wusste  
 25 nebenan sind super Bedingungen, habe aber trotzdem einen guten Wettkampf  
 26 gemacht. 00:55:06-5
- 27 I: Das ist ja sehr nachvollziehbar. Aber da sieht man, dass die  
 28 Wettkampfbedingungen, die sachlichen Voraussetzungen schon eine Rolle spielen.  
 29 Also es muss ein gewisses Niveau haben anscheinend. Was dann gar nicht auffällig  
 30 ist, aber dieses Niveau muss da sein, damit keine Störung passiert. 00:55:23-6
- 31 B: Genau. Würde ich so sagen, ja. Die waren zwar dort miserabel aber trotzdem haben  
 32 wir beide einen guten Wettkampf gemacht. 00:55:37-6
- 33 I: Gibt es sozusagen Lieblingsorte? **Liebings Wettkampforte** wo du sagst da gefällt es  
 34 mir gut, da komme ich dann auch gerne hin und mache gute Leistung, vielleicht  
 35 auch deswegen? 00:55:49-8
- 36 B: Ja, das gibt es. Z.B. mir liegt es einfach wenn ich weiß okay auf dieser Bühne bin  
 37 ich, die Zuschauer vorne, Aufwärmraum ist genau da, ich mache mich an der  
 38 Stange warm. Das ist dann perfekt. Und da habe ich bis jetzt immer gute Leistung  
 39 gemacht, da geht man ganz befreit hin und weiß da kann so und so nichts  
 40 passieren. Es gibt z.B. auch Bundesligaverein wo wir heben. Jetzt nicht in dem  
 41 Verein wo ich hebe, sondern das ist unser Konkurrent, ich fühle mich einfach wohl  
 42 da zu heben. 00:56:36-3
- 43 I: Beim Wettkampf sind wir immer noch, waren wir eigentlich schon aber trotzdem  
 44 noch mal An welchen Zielgrößen machst du das fest? Hast du eigentlich schon  
 45 gesagt, das ist nicht die reine Zahl. Oder ist es doch die reine Leistung? 00:57:00-0
- 46 B: Bei den Wettkämpfen? 00:57:02-2



- 1 I: Ja. Vorhin hast du gesagt wenn es ein Vorbereitungswettkampf ist dann geht es  
2 eher darum ob die Technik auch stimmt und es ist nicht so wichtig ob es 10kg  
3 weniger sind oder so. **Aber bei wichtigen Wettkämpfen da geht es eigentlich dann**  
4 **nur noch um was?** 00:57:20-8
- 5 B: **Um Leistung. Nur um Bestleistung zu machen.** 00:57:23-4
- 6 I: **Da geht es nur um das Gewicht oder geht es um die Platzierung?** 00:57:28-3
- 7 B: **In erster Linie geht es um das Gewicht. Die Platzierung holt man dann im letzten**  
8 **Versuch. Weil bei uns wird meistens im letzten Versuch dann entschieden. Wo**  
9 **stehe ich gerade, bin Platz 5, wo kann ich vor, mit wie viel Kilo muss ich steigern**  
10 **und wenn man dann sieht okay ich habe jetzt noch einen Versuch und ich würde**  
11 **normalerweise jetzt um 4kg steigern. Abgesehen von der Platzierung. Und wenn**  
12 **man sieht wenn ich um 6kg steigern, und die schaffe, mache ich drei Plätze gut.**  
13 **Dann entscheidet man sich für so was.** 00:58:03-8
- 14 I: **Okay, aber Priorität sagst du einfach die Bestleistung, das Gewicht.** 00:58:09-0
- 15 B: **Bestleistung, ja. Und im letzten Versuch ist es dann, wenn man jemand angreifen**  
16 **kann, wie ich eben gesagt habe.** 00:58:14-8
- 17 I: **Verstehe. Und dann noch die Frage, obwohl die vielleicht doof ist, gibt es da noch**  
18 **andere Ziele außer zu gewinnen oder Bestleistung? Also außer diesen sportlichen**  
19 **Zielen beim Wettkampf?** 00:58:32-7
- 20 B: **(überlegt lange) Das ist Zufriedenheit einfach. Nach dem Wettkampf, wenn man**  
21 **einen guten Wettkampf gemacht hat. Das ist einfach ein geiles Gefühl.**  
22 **Unbeschreiblich schön.** 00:59:00-4
- 23 I: **Also das Wettkampferlebnis an sich. Also sagen wir mal, wenn du unter deiner**  
24 **Bestleistung bleibst und auch nur eine miese Platzierung vielleicht hast, dann stellt**  
25 **sich doch dieses Gefühl wahrscheinlich nicht ein, oder? Einen guten Wettkampf**  
26 **gemacht zu haben.** 00:59:20-7
- 27 B: **Wenn man mal einen schlechten Wettkampf macht. Dann fühlt man sich einfach**  
28 **immer am besten, gleich nach Hause, sich verstecken, fertig. Mn macht danach**  
29 **nichts gerne eigentlich.** 00:59:32-1
- 30 I: **Ja, das verstehe ich. Ein anderes Ziel hast du genannt ist das Gefühl der**  
31 **Zufriedenheit, das ist aber gekoppelt an den Erfolg sozusagen. Okay, aber es ist ein**  
32 **anderes Ziel trotzdem. Es geht nicht nur um die Bestleistung, sondern um dieses**  
33 **Zufriedenheitsgefühl. Verstanden, meine ich.** 01:00:01-7
- 34 B: **Diese Zeit dann auch zu genießen, wenn ich überlege wir schinden uns z.B. für eine**  
35 **Vorbereitung ein halbes Jahr. Wir haben zwei Höhepunkte: Europameisterschaften,**  
36 **Weltmeisterschaften. Oder wenn Olympia ist. Und einfach dann die Zeit nach dem**  
37 **Wettkampf. Wen ich jetzt überlege, ich mache den letzten Versuch, da strenge ich**  
38 **mich noch mal richtig an und dann weiß ich, dann habe ich für ein halbes Jahr**  
39 **Ruhe. Und jeder ist begeistert von mir und ich bin selber so zufrieden weil ich einen**  
40 **so super Wettkampf gemacht habe.** 01:00:36-9
- 41 I: **Äußert sich dieses Gefühl in einer bestimmten Form? Also sitzt du dann still in der**  
42 **Ecke?** 01:00:44-4
- 43 B: **Nein, da sitze ich nicht, da bewege ich mich. Aber innerlich ist dann noch mal: gib**  
44 **noch mal alles. Das ist jetzt eine oder zwei Sekunden, hebe das Ding hoch und**  
45 **dann hast du Ruhe für ein halbes Jahr. Und da kannst du überall mit breiter Brust**  
46 **hingehen, da kann ich feiern, da kann ich mich überall sehen lassen.** 01:01:10-3

- 1 I: Das könnte man eigentlich auch als bedeutsames Ereignis oder bedeutsame  
2 Situation einordnen, weißt du. Dieser Abschluss einer Saison oder einer Phase, die  
3 dann auch noch mal Energien freisetzt, so habe ich dich eben verstanden. 01:01:25-  
4 6
- 5 B: Ja ist so. 01:01:36-8
- 6 I: Okay, wir sind jetzt eigentlich durch. Fällt dir jetzt im Nachgang noch ein kritisches  
7 Ereignis ein? Irgendwas durch was du noch mal in der Karriere beeinflusst wurdest  
8 durch irgendwas besonderes was eingetreten ist in einer Trainer-Beziehung, durch  
9 den Verband Schwierigkeiten. Nur mal revue passieren lassen. 01:02:07-7
- 10 B: Wenn ich mal überlege wo ich noch jünger war, und das professionell nicht gemacht  
11 habe, sondern einfach im Verein trainiert habe. Was mich auch ein bisschen an der  
12 Sportrat gehalten hat war, weil ich einige Freunde hatte und die auch das gemacht  
13 haben. Oder ich habe die Freunde auch da kennen gelernt. Und bin auch dann,  
14 wenn ich mal keine Lust hatte zu trainieren da hin wegen dieser Kameradschaft  
15 quasi. Weil die anderen sind ja auch dort, die trainieren ja auch. Und dann  
16 irgendwann konnte man dann nicht mehr aufhören. Ich habe dann einen Trainer  
17 gehabt und ich habe Fußball noch parallel dazu gespielt und dann war mein Finger  
18 gebrochen und dann durfte ich nicht trainieren Gewicht heben, habe aber als die  
19 dann den Gips abgenommen haben, wollte ich nicht mehr zum Gewicht heben. Ich  
20 wollte aber den Trainer nicht enttäuschen. Dass ich nicht mehr zum Training  
21 komme, dann bin ich hin gegangen. Das weiß ich. 01:03:25-7
- 22 I: Das ist aber auch wirklich eine bedeutsame Situation. Weil wenn du das nicht getan  
23 hättest aufgrund dieses Respektgefühls, dann würdest du jetzt nicht hier sitzen.  
24 01:03:35-3
- 25 B: Ja, das ist so ein entscheidender Punkt. Und das weiß ich. Um ihn nicht zu  
26 enttäuschen (lange Pause) 01:03:59-7
- 27 I: Okay, wenn dir nichts mehr einfällt. Das war ergiebig. Vielen, vielen Dank.  
28



## BISp-Projekt

„Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und  
Trainersicht“  
(„Quatras“)

### *Interviewtranskription*

Interview: GH\_15

Datum: 16.09.2009

Ort:

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

1 B: Meine Athleten, die kriege ich vorgesetzt. Ich nehme übrigens, dass kann ich mir  
2 mittlerweile leisten, wenn einer nicht unbedingt zu mir will, nehme ich ihn nicht.  
3 #00:00:10-0#

4

5 I: Ok. #00:00:11-0#

6

7 B: Das ist Grundvoraussetzung, weil dann soll er woanders hin gehen. Aber die  
8 kriege ich. Aber mein Team, was mir bei der Entwicklung meiner Athleten  
9 behilflich ist, dass kann ich mir selber zusammen bauen und die habe ich mir  
10 einzeln geholt. Ich habe den Herrn Vater mit, ja mit 27 Jahren zum Co-  
11 Bundestrainer gemacht, wo alle gesagt haben: was macht denn der, spinnt der?  
12 Aber weil der genau Lücke schließt. Der kann die Dinge, die ich nicht, oder einige  
13 Dinge, die ich nicht besonders gut kann, die kann er besonders gut und er passt  
14 zu mir. Ich brauche nicht nur Experten, ja, die fachlich Qualität haben, sondern  
15 sie müssen zueinander passen. #00:00:45-8#

16

17 I: Die müssen zueinander passen. #00:00:50-4#

18

19 B: Und dann funktioniert das. Wenn wir unseren Physiotherapeuten nicht mit hier  
20 haben, der wird immer nachgeäfft, wenn wir irgendwo sind. Aus Sympathie, weil  
21 er fehlt. Er fehlt den Jungs. #00:00:58-5#

22

23 I: Ja (Zustimmend). #00:00:59-7#

24

25 B: Und wenn ich den am nächsten Tag wieder dabei habe und die begeben sich  
26 dahin, mit einer angeblichen Verletzung, mit einer Muskelverhärtung, dann  
27 gehen die dahin und da weiß ich, der macht die gesund. Der macht die gesund,  
28 weil er was kann. Pädagogisch ein guter Mann ist, mit den Jungs gut kann und  
29 mir gegenüber total loyal. #00:01:20-3#

30

31 I: Ich sehe auch, also der fortsetzende psycho-, Teamprodukt mit einem sagen wir  
32 mal konzeptionellen Kopf, den sie darstellen (Zustimmung vom Befragten). Aber  
33 es geht jetzt auch gar nicht darum, dass ich jetzt meine, meine Meinung kundtue,  
34 sondern, oder - (Befragter unterbricht). #00:01:31-8#

- 1 B: Ja, wie gesagt, wir hatten das gerade, den Gedanken angefangen, deswegen  
2 wollte ich den schnell zu Ende bringen und jetzt halte ich mich- (Lachen).  
3 #00:01:39-0#  
4
- 5 I: Ich weiß nicht- (Befragter spricht weiter) #00:01:39-7#  
6
- 7 B: - An den Pfad. #00:01:39-3#  
8
- 9 I: Nur wenn sie bereit sind, ich, also eigentlich war die Vorstellung jetzt mit ihnen  
10 auch dieses Leitfaden durch zu gehen. #00:01:46-6#  
11
- 12 B: Ich bin bereit, warum sollte ich nicht bereit sein? Vielleicht lerne ich was dabei.  
13 #00:01:50-9#  
14
- 15 I: Zumindest lernen sie mal kennen, was wir die Athleten abfragen, auch die anderen  
16 Hundert. #00:01:55-1#  
17
- 18 B: Ja, lass uns das machen. #00:01:54-3#  
19
- 20 I: Auch in den anderen Sportarten. #00:01:56-1#  
21
- 22 B: Lassen sie uns das machen. #00:01:58-1#  
23
- 24 I: Der ist jetzt gar nicht auf sie besonders zugeschnitten, in dem Sinne habe ich mich  
25 auch nicht so besonders auf sie vorbereitet. Genau so wenig wie auf den XY,  
26 sondern das ist, es gibt sozusagen den Topf von Athleten und Trainern aus den  
27 Spitzensportakteuren, die wir Fragen können nach den, sagen wir mal, zentralen  
28 Merkmalen, die das Forschungsprojekt interessiert. Das ist nämlich Qualität von  
29 Training und Wettkampf. Das steht da quasi, dass ist der Fluchtpunkt, das steht  
30 da oben drüber, über dem Forschungsprojekt. Den Flyer können sie nebenbei  
31 lesen. #00:02:25-1#  
32
- 33 B: Ja, ja ich kennen den ja. Ich habe den davor schon mal gesehen. Ich habe mich  
34 bewusst, wie gesagt gar nicht- (Interviewer unterbricht). #00:02:29-7#

- 1
- 2 I: Das ist auch überhaupt nicht- (Befragter spricht weiter). #00:02:30-5#
- 3
- 4 B: - nicht vorbereitet, weil ich- (Interviewer redet weiter). #00:02:31-6#
- 5
- 6 I: Habe ich schon vorhin gesagt, es geht auch gar nicht nur um Trainer- Athlet-  
7 Beziehung, sondern es geht vor allen dingen jetzt zunächst mal im Leitfaden hier,  
8 um kritische Ereignisse. Das wollen wir thematisieren und die Frage nach  
9 Qualität, was die Akteure aus dem Spitzensport also sehen und andere darunter  
10 verstehen. Zunächst mal, was würden sie unter kritischen Ereignissen verstehen,  
11 als in Bezug auf Leistungsentwicklung? #00:02:55-4#
- 12
- 13 B: Kritische Ereignisse? #00:03:00-1#
- 14
- 15 I: (Zustimmung) Ein Satz noch, könnten sowohl positive als auch negative Momente  
16 sein, also auch bedeutsame Ereignisse für Leistungsentwicklung. XY ist natürlich  
17 ein besonderes Beispiel, da wimmelt es quasi zu von kritischen Ereignissen, die  
18 Einfluss auf seine Leistungsentwicklung hatten. #00:03:19-1#
- 19
- 20 B: Ja gut, ich könnte das, natürlich, ich könnte ihnen dazu jetzt eine Stunde Vortrag  
21 halten, wenn sie das möchten, weil das ist ja genau der Kern. #00:03:24-6#
- 22
- 23 I: Ja. #00:03:24-6#
- 24
- 25 B: Ja, kritische Ereignisse- (starkes Durcheinandergerede). #00:03:24-2#
- 26
- 27 I: Vielleicht fangen sie einfach mal an und (Befragter unterbricht). #00:03:24-8#
- 28
- 29 B: Ja natürlich, nein, ich sage mal ein paar Beispiele. #00:03:27-3#
- 30
- 31 I: - Und brechen irgendwo ab. #00:03:30-9#
- 32
- 33 B: Ein paar (Sucht nach Worten), kritische Ereignisse zu bewältigen, ist ja im Grunde  
34 genommen ja der Kern, wie ich den XY vorwärts bringe. #00:03:37-1#

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34

I: Ja, ganz genau. #00:03:37-1#

B: So, wenn ich dem XY seine Persönlichkeit mal charakterisiere, ja, charakterisiert sich der XY als sehr selbstbewusster junger Mann, der Sonderbehandlungen braucht, lebt, bekommt. Das ist ein Mann der nach Öffentlichkeit schreit. #00:03:57-5#

I: Das kam im Interview auch raus. #00:03:57-8#

B: Ja klar, der macht das als Motiv. #00:03:58-4#

I: Ja. #00:04:00-5#

B: Der macht das nicht um Geld zu verdienen, sondern der macht das, um in die Öffentlichkeit zu kommen (Zustimmung vom Interviewer). Der hat sich deshalb die Sportart Gewichtheben ausgesucht, er war früher Fußballer, weil er hier seine Leistung direkt beeinflussen kann und was er macht, ist gut oder ist schlecht in seinem Ergebnis. In einer Teamsportart geht es ja unter. Er kann super spielen und verlieren. Das ist ihn dazu bewogen- (Interviewer unterbricht). #00:04:17-9#

I: Das hat er so dargestellt, ja. #00:04:21-2#

B: Ja, ich kenne ihn ja aus dem FF. Das hat ihn dazu bewogen in diese, in diese Richtung Einzelsportart zu gehen. Ja, XY ist wie gesagt Selbstbewusst, er hat einen sehr hohen Statuswert, ja. Das sind zwei positive Dinge, die ich, die ich natürlich total beachte. Also wenn ich für den XY einen Wettkampf organisiere, oder einen Wettkampf aussuche, muss das ein Wettkampf sein, wo die Halle voll ist, wo wichtige Leute da sind. Wenn das Fernsehen da ist, ist es noch besser und je wichtiger die Leute sind, desto, ja desto motivierender ist das. Also die Krönung ist Arnold Schwarzenegger, wenn der im Raum ist, ist für XY die Latte ganz oben. #00:05:02-7#

I: Ja? #00:05:04-5#

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34

B: Deswegen haben wir ihn ja jetzt dieses Jahr auch besucht in Kolumbus, da waren wir zusammen, ja. So und kritische Ereignisse im Gegenzug dann, die den Prozess negativ beeinflussen und die ich nur zum Teil beeinflussen kann, oder gar nicht, sind Verletzungen, die auftreten können. Sind Erkältungen, also Verletzungen, Erkrankungen, sind persönliche Tragödien, tot seiner Frau. Sind in anderen Sportarten vielleicht Wetter, oder es sind in unserer Sportart Dinge, die ganze Frage des Dopings. Wie bereiten sich unsere Athleten vor, wie bereiten sich andere Athleten vor? XY hatte in Olympia ja fünfzehn Kontrollen. Ich denke mal, ohne dass ich das beweisen kann. Seine Gegner, die mit ihm, unter den ersten Fünfern haben sie es auch nicht so viele gehabt. Also das sind Faktoren mit der politischen Situation, die ich alle bewältigen muss, sowohl im positiven, als auch im negativen Sinne. #00:06:04-5#

I: Richtig. #00:06:05-3#

B: Und ich muss mich bei dieser ganzen Geschichte, und das ist eigentlich das neuere und das, was mich auch unglaublich anstrengt, ich muss mich immer zurück nehmen. Ich muss mich immer zurück nehmen, weil ich auch eine Persönlichkeit habe. Aber ich muss meine Persönlichkeit versuchen im Umgang mit den Athleten natürlich auch ein und unter zu ordnen. #00:06:26-2#

I: Aber dies ist abhängig, also dieses "Zurücknehmen müssen", doch sicher Abhängig von der Art des kritischen Ereignisses, von der Reihe, die sie jetzt aufgestellt haben. #00:06:31-5#

B: Ja, natürlich. #00:06:33-3#

I: Zum Beispiel, wenn sie jetzt diese persönliche Tragödie ansprechen, dann wäre es das doch auch, wo bestimmte Trainer auch in einer gewissen Art gefordert ist, die zu helfen, zu bewältigen. #00:06:42-5#

B: Ja, absolut. #00:06:44-1#

1 I: Weil darum geht es ja, dass die sich ereignen (Befragter unterbricht). #00:06:43-2#

2

3 B: Ich habe ja von allen Athleten, ich sage mal, das Reiss Profil machen lassen. Und  
4 ich arbeite mit diesem Reiss Profil, da geht es ja um diese sechzehn  
5 Persönlichkeitsmerkmale, arbeite ich mit jedem Athleten unterschiedlich. Wenn  
6 einer ...(unverständlich), der braucht also diese Auseinandersetzung, dann  
7 versuche ich diese Auseinandersetzung so oft wie möglich herzustellen. Wenn  
8 der sich mit einem anderen Athleten streitet, was auch durchaus vorkommt, sehe  
9 ich, wie er sich dabei befriedigt. Also nutze ich, versuche ich zum Beispiel diese  
10 Eigenschaft, die ihn prägt, im Training und im Wettkampf zu nutzen (Zustimmung  
11 vom Interviewer). Wenn der Athlet X, was weiß ich, wir sind am Warm machen  
12 und es geht in die entscheidende Phase, dann gehe ich dem, was weiß ich, ob  
13 von vorne oder von hinten, dann sag ich du, der Bulle will die deine Medaille weg  
14 nehmen. Und da geh ich zurück und mehr brauche ich auch gar nicht machen.  
15 Das wirkt bei dem, ja. Oder die ganzen Frauen, Selbstbewusstsein kann man ja  
16 auch über solche Dinge erfahren. Wie gehe ich mit dem Jungen um, brauch er  
17 ein Lob, um vorwärts zu kommen, oder braucht er einen Tadel um vorwärts zu  
18 kommen. #00:07:45-6#

19

20 I: Ist die Basis ihrer, sagen wir mal psychologischen Eingriffen oder Führung, ist das  
21 dieses Profil, dass sie ihnen vorher abbestellen? #00:07:50-5#

22

23 B: Ja. #00:07:52-8#

24

25 I: Oder ist das auch ein, sie verlassen sich sozusagen auf das Profil, oder?  
26 #00:07:55-5#

27

28 B: Das funktioniert. #00:07:56-7#

29

30 I: Das funktioniert, ok. #00:07:58-3#

31

32 B: Ich verlasse mich darauf, weil ich im täglichen Umgang dieses Profil anwende.  
33 #00:08:03-0#

34



1 I: Also das wird sozusagen bestätigt, auch durch die - (Befragter unterbricht).  
2 #00:08:07-3#

3  
4 B: Es wird bestätigt. Ich kann, es gibt ja Eigenschaften, die sehr, ich sag mal positiv,  
5 oder sehr stark ausgeprägt sind. (Befragter sagt eher zu sich selbst: nicht positiv  
6 oder negativ, dass ist ja quatsch). Die sehr stark ausgeprägt sind und weniger  
7 stark ausgeprägt sind, Punkt um, ganz normal. Also wenn ich einen Athleten  
8 habe, der gerne an einer Entscheidung teilnimmt, ich will mich mal so  
9 ausdrücken. #00:08:26-3#

10

11 I: Ja. #00:08:26-3#

12

13 B: Den beziehe ich im Wettkampf in die Taktik viel mehr ein, wie einer, der diese  
14 Entscheidung nicht möchte, sondern der sich auf mich verlässt, auf eine Gruppe  
15 verlässt, aber er will es auf keinen Fall. #00:08:36-6#

16

17 I: (Zustimmung) Der geführt werden möchte, ja. #00:08:38-0# #00:08:38-3#

18

19 B: Also so habe ich im Grunde genommen jede Situation, ob im Training, im  
20 Wettkampf, oder auch in der Freizeit, sie werden sehen, wenn ich mit meinen  
21 Jungs unterwegs bin, wir haben immer oder meistens immer ein gutes Verhältnis.  
22 Weil wir Regeln haben. So und ich behandle jeden so, wie ich ihn, wie ich ihn  
23 über das Reiss Profil kenne, wie ich ihn über die tägliche Arbeit kenne. Aber wir  
24 haben in unserer Mannschaft trotzdem Werte. #00:09:05-2#

25

26 I: Jetzt kommen wir eigentlich schon in so Feinheiten, die ich, wo ich gar nicht  
27 Gelegenheiten hatte in anderen Interviews oder Gespräche drauf nachzufragen.  
28 Wenn sie solche Profile von ihrem Persönlichkeitseigenschaftsmuster, oder wie  
29 auch immer haben, von ihren Athleten, versuchen sie dann über die Kenntnis  
30 dieser Profile dann die Stärken rauszuholen? So haben sie das eben geschildert,  
31 oder versuchen sie auch möglicherweise Profilmkmale zu ändern? Weil sie  
32 merken, wenn dieses Merkmal nicht verändert wird, dann kommt der nicht weiter.  
33 #00:09:34-7#

34

1 B: Nein, man kann dieses Merkmal nicht verändern. Man muss mit dieser Person,  
2 wie er ist, muss man leben. Nur das Handwerkszeug, wie ich mit ihm Umgehe,  
3 ist unterschiedlich. #00:09:47-3#

4

5 I: Ok. #00:09:48-9#

6

7 B: Wenn einer selbstbewusst ist, oder nicht selbstbewusst. Wenn einer entscheiden  
8 will, oder nicht entscheiden will. Wenn es einen in die Öffentlichkeit drängt, oder  
9 er scheut sie, ja? (Zustimmung vom Interviewer). Wenn einer gerne isst, oder  
10 Essen spielt bei ihm keine Rolle. Wenn sich einer gerne bewegt, oder ein  
11 anderer bewegt sich nicht gerne, immer in den Extremen. Kann ich, kann ich dort  
12 oder greife ich dort, ganz genau dort ein und führe ihn so, wie der Athlet gestrickt  
13 ist. Wenn es eine ganz normale Ausbildung ist, dass er sowohl als auch, dann  
14 wende ich das mal so und mal so an. #00:10:20-9#

15

16 I: Ok. #00:10:23-3#

17

18 B: Weil er dann beides kann, aber ich versuche meine Athleten, ich sag mal in den  
19 Extremausprägung sowohl hoch oder niedrig, dort abzuholen wo sie sind.  
20 #00:10:36-5#

21

22 I: Ok, also- (Befragter unterbricht). #00:10:38-8#

23

24 B: Und damit habe ich die besten Erfahrungen gemacht und damit kann ich aus  
25 Menschen auch viel mehr raus holen, weil ich dadurch eben auch, bei dieser  
26 Gruppentherapie, die ich vorher betrieben habe, wenn ich mal einen  
27 erfolgreichen Mann hatte und ich hatte ein bestimmtes Muster, dann hatte ich  
28 dieses Muster viel eher auf alle Übertragen (Zustimmung vom Interviewer), als  
29 ich das heute mache. Das Muster A passt zu A. Das Muster B passt zu B. Das  
30 Muster Y passt zu Y. #00:11:05-2#

31

32 I: Eigentlich sehr plausibel, fast schon trivial. #00:11:06-3#

33

- 1 B: Und jetzt kommt die Schwierigkeit, oder die Schwierigkeit. Jetzt kommt das, jetzt  
2 komme ich. Ich bin ja auch ein Extremer, ich bin ein Extremer. #00:11:14-6#  
3
- 4 I: Meine nächste Frage (Befragter unterbricht). #00:11:18-0#  
5
- 6 B: Ja, ich mache alles viel, egal was. #00:11:20-1#  
7
- 8 I: Also sie bringen ja auch eine bestimmte Persönlichkeit, ein bestimmtes Gefühl  
9 bringen sie auch ein. #00:11:22-9#  
10
- 11 B: So, ich habe ja mit den Athleten erzählt. #00:11:24-3#  
12
- 13 I: Ja. #00:11:27-9#  
14
- 15 B: Mit dem XY habe ich eine Medaille geholt, später die Goldmedaille. Mit dem AB  
16 will ich vielleicht sechster werden. Mit dem CD will ich vielleicht fünfter, vierter,  
17 dritter werden. So und diesen Zielen muss ich meine Persönlichkeit, meine  
18 Persönlichkeitsausprägung, die muss ich diesen Zielen ab und zu mal richtig  
19 unterordnen, indem ich mich, einer der gerne entscheidet, einer der gern  
20 entscheidet, muss ich ihm dann, oder zu denen Entscheidungen wie, wie das  
21 Essen dazugehören. Ich entscheide alles. Aber wenn ich jetzt einen Athleten  
22 habe, der auch gerne Entscheidungen treffen will, versuche ich ihn diese  
23 Entscheidungen oft ganz bewusst selbst treffen zu lassen, um sie dann  
24 abzusegnen, um sie zu unterstützen und das strengt an. #00:12:10-8#  
25
- 26 I: Und dann kommt das zum tragen, was sie vorhin gesagt haben, in den Momenten  
27 müssen sie sich zurück nehmen. #00:12:15-2#  
28
- 29 B: Absolut (Zustimmung vom Interviewer). Das ist anstrengend. #00:12:15-6#  
30
- 31 I: Das glaube ich, ja. #00:12:19-3#  
32
- 33 B: Das ist anstrengend, ja. #00:12:17-9#  
34

1 I: Ich würde dennoch gerne auf den Leitfaden noch mal zurückkommen, kritische  
2 Ereignisse, haben sie ein paar genannt. Jetzt vielleicht mal, alles wunderbar und  
3 gut. Jetzt, wenn man es ein bisschen verengt in den Betrachtungsspielraum  
4 kritische Ereignisse auf Leistungsentwicklung in den Karrierekontext. Was würde  
5 ihnen als erstes einfallen oder Dinge einfallen, die sie erlebt haben? #00:12:39-  
6 7#

7  
8 B: Welche, meine Karriere? #00:12:41-1#

9  
10 I: Entweder ihre, was ihnen sozusagen als erstes in den Sinn kommt, oder auch  
11 bedeutsam ist in einer anderen Karriere, die sie beobachtet haben. Jetzt mal  
12 abgesehen von dem XY, da ist so viel schon bekannt. #00:12:53-3#

13  
14 B: Eine kritische, ich verstehe nicht ganz, noch mal. #00:12:55-2#

15  
16 I: Ein kritisches Ereignis für die Karriere, für die Sportlerlaufbahn.

17  
18 B: Ja kritisches Ereignis in einer Sportlerlaufbahn, ich nenne jetzt mal eine  
19 erfolgreiche, ja. Die genau so in die andere Richtung gehen kann. #00:13:11-0#

20  
21 I: Genau. #00:13:12-6#

22  
23 B: Ein Athlet, oder anders rum angefangen, jeder Athlet kriegt seine Chance  
24 (Zustimmung vom Interviewer). Im Laufe einer Karriere kommt, wird er in so  
25 wichtigen Wettkämpfen in eine Situation kommen, wo er, wo es ganz  
26 entscheidend ist, ob dieser Versuch gültig gestattet wird, oder nicht. Dieser eine  
27 Versuch entscheidet Leben, entscheidet Karriere. Wenn ein EF 1996 in Atlanta  
28 zu den Olympischen Spielen, nach dem er seinen ersten Versuch gestoßen hat,  
29 kriegt er Krämpfe am ganzen Körper. Hat 17 Versuche Zeit, bis er den zweiten,  
30 den dritten kann er gar nicht machen. Dieser eine Versuch 215 Kilo stemmt er  
31 die, ist er dritter bei den Olympischen Spielen. Stemmt du die nicht, weiß ich  
32 nicht, ist er Siebter, Achter. Stößt er sie, läuft eine ganz andere Schiene Richtung  
33 Karriere, Sponsoren, Aufmerksamkeit, weitere sportliche Entwicklung, als anders  
34 herum. #00:14:07-7#

1 I: Genau, das wäre so ein prototypisches- (Befragter unterbricht). #00:14:08-7#

2

3 B: Das hat sich dann erledigt, im positiven und im negativen. #00:14:12-1#

4

5 I: Ja, ja. #00:14:13-8#

6

7 B: So und es gibt Situationen, genau diese Situation, das ist auch ein Phänomen,  
8 das hat ein Athlet oder hat es nicht. Das kannst du ihm nicht, das kannst du ihm  
9 nicht antrainieren. Du kannst ihm bestimmt helfen bestimmte kritische  
10 Situationen mal zu umschiffen, durch alles Mögliche, ja. Aber das hast du, oder  
11 das hast du nicht (Zur Betonung schlägt der Befragte auf den Tisch). #00:14:35-  
12 2#

13

14 I: Könnten sie fest machen, woran das ist, oder welches Moment das ist. bei Athleten,  
15 die das Positiv bewältigen? Was, was kommt da, gibt es da ein gemeinsames  
16 Merkmal? Besonderes Durchsetzungsvermögen, besondere Konzentriertheit,  
17 Ausblendung von alles, oder? Gibt es irgendwas, wo sie denken, dass ist es,  
18 warum die das schaffen und die anderen nicht? #00:14:56-8#

19

20 B: Wenn ich, wenn ich jetzt sagen würde ja, würde ich lügen. Dass ist genau das,  
21 was mich, was mich interessiert, lass es mich übertreiben. Doch ich habe nicht  
22 diese Zeit solche Dinge zu untersuchen. Das würde ich gerne mal untersuchen.  
23 Was, wie ist denn so einer gestrickt? #00:15:08-4#

24

25 I: Ja. #00:15:10-9#

26

27 B: Es gibt zum Beispiel auch bei diesem Persönlichkeitsstrukturen von Menschen,  
28 hat ja jeder ein anderes. So und ich habe oder ich bin immer, immer wieder dabei  
29 bestimmte Profile miteinander zu vergleichen, ob es irgendwelche  
30 Gemeinsamkeiten gibt, wo ich sage: also ein erfolgreicher Athlet, der muss so  
31 und so und so und so gestrickt sein (Klopft seine Worte unterstützend im Takt auf  
32 den Tisch). Das gibt es nicht (Zustimmung vom Interviewer). Es gibt es nicht, weil  
33 die Persönlichkeit ist die eine Geschichte, das Talent, die Möglichkeit

- 1 Maximalkraft aufzubauen, die Möglichkeit Schnellkraft aufzubauen, Beweglichkeit  
2 (Interviewer unterbricht). #00:15:43-3#  
3
- 4 I: Physiologische Komponenten. #00:15:45-3#  
5
- 6 B: Genau, anatomische Komponenten, hat er einen kurzen Daumen, hat er einen  
7 langen, hat er einen krummen Ellebogen, hat er- Die kommen ja alle dazu.  
8 #00:15:50-5#  
9
- 10 I: Die kommen dazu, ja. #00:15:52-9#  
11
- 12 B: Also ich sage mir immer, wenn ich aus jemanden, ich weiß wie Weltklasse  
13 gemacht wird. #00:15:53-8#  
14
- 15 I: Ja. #00:15:57-6#  
16
- 17 B: Das bilde ich mir ein. #00:15:55-5#  
18
- 19 I: Glaube ich gerne, ja (leises Lachen). #00:15:56-1#  
20
- 21 B: Aber ich brauche Athleten mit außergewöhnlichen Fähigkeiten. Und von diesen  
22 Fünf, von dieses Fünf, die ich gesprochen habe, Maximalkraft, Schnellkraft,  
23 Beweglichkeit, physische Stärke, und anatomische Eignung, oder? #00:16:14-4#  
24
- 25 I: Ja, Anatomie haben sie noch nicht genannt, ja. #00:16:20-7#  
26
- 27 B: Ja, da muss irgendwo, mindestens zwei müssen sehr, sehr gut ausgeprägt sein.  
28 #00:16:24-2#  
29
- 30 I: Haben sie psychische Stärke gesagt, dass haben sie schon als Moment für die  
31 besonderen Ereignisse genannt? #00:16:28-7#  
32
- 33 B: Nein, ich nehme es jetzt mal als Psyche, ja? #00:16:31-0#  
34

1 I: Ja, ja, ok. #00:16:31-3#

2

3 B: Also Wettkampfhärte, im richtigen Moment da zu sein. #00:16:36-6#

4

5 I: Also ein ganz bestimmtes (Befragter unterbricht). #00:16:39-0#

6

7 B: Du, ich hatte einen Athleten, der hat davon, das war der beste Athlet den es in  
8 Deutschland jemals gegeben hat, W. Der hatte extreme Maximalkraft, extreme  
9 Schnellkraft, er hatte eine sehr gute Beweglichkeit, er war psychisch sehr Stabil  
10 und anatomische Voraussetzung war er gemacht, er war für die Sportart  
11 entwickelt. #00:17:01-8#

12

13 I: (Lacht) Gebaut dafür. #00:17:04-0#

14

15 B: Ja! Als der liebe Gott gesagt hat, der will Gewichtheber werden, haben sie ihm  
16 alles darein geschmissen. Ihm fehlen ein paar andere Eigenschaften, die ihm  
17 vielleicht im späteren Leben dann als sehr normal ansehen lassen. XY hat  
18 unglaubliche Maximalkraftfähigkeiten, XY hat eine ganz normale  
19 Schnellkraftfähigkeit. Willenseigenschaften, in diese Psyche nehme ich die  
20 Willenseigenschaften mit rein, ja. GH hat sehr ausgezeichnete Eigenschaften.  
21 Ganz normale Maximalkraft, ganz normale Schnellkraft, ganz normale  
22 Beweglichkeit und so müssen Athleten, die, je höher sie wollen, desto  
23 außergewöhnlicher müssen sie sein. Oft auch in ihrer Persönlichkeit. Die  
24 Normalen, die werden es meistens nicht. #00:17:52-1#

25

26 I: Wobei, also diese, dass würden sie vielleicht doch, oder nennen sie im Moment  
27 als gemeinsames Merkmal, dass sie außergewöhnliche Persönlichkeit haben  
28 müssen. Aber wie diese konkret sich ausgestaltet, ist auch offen, nicht wahr?  
29 #00:18:05-2#

30

31 B: Ist offen, ja. #00:18:07-4#

32

33 I: Ok. #00:18:07-6#

34



1 B: Das ist offen. Das sage ich jetzt so aus dem Hut heraus, ich will das jetzt, weil es  
2 aufgenommen wird, jetzt nicht eins zu eins, dass ich jetzt eins zu eins Recht  
3 habe. Da müsste ich meine Unterlagen holen, da kann ich solche Sachen  
4 fundiert (reden durcheinander). #00:18:20-2#

5  
6 I: Ich muss noch was nachholen, wir haben so ein bisschen den Einstieg, also so  
7 ungewöhnlich, also diese Aufnahme, die wird anonymisiert. Es wird nicht  
8 kenntlich gemacht, dass sie dieses, dass sie das Gesprochen haben. #00:18:29-  
9 1#

10

11 B: Ja, das ist wichtig. #00:18:31-2#

12

13 I: Also sie können da von daher frisch, frei von der Leber reden. #00:18:33-8#

14

15 B: Ja, dass ist mir wichtig. #00:18:34-3#

16

17 I: Das kommt überhaupt nicht raus, denn keine dritte Stelle wird irgendwas erfahren,  
18 außer uns beiden, sozusagen. #00:18:40-0#

19

20 B: Weil, ich nehme für mich persönlich, natürlich überhaupt nicht in Anspruch, dass  
21 ich immer Recht habe. #00:18:44-8#

22

23 I: Ja. #00:18:48-0#

24

25 B: Aber ich habe zu allem eine Meinung, ja? #00:18:49-0#

26

27 I: Ich will das nur bestärken. Also sie müssen sich keine Sorgen machen, auch weil  
28 ich so wie so denke, sie stehen so wie so zu allem was sie sagen, erstens. Aber  
29 selbst dann, jene Sachen, das ist anonym. Da kommt nie ihr, ihr Wort, ihr Name  
30 drunter. Um das noch mal nachzureichen. Ich würde dennoch den Leitfaden, ich  
31 weiß nicht, sie haben, sie sind eine reiche Quelle, die immer sofort andere Tiefen  
32 erschließt, dennoch würde ich gerne dabei bleiben. Noch kritische Ereignisse,  
33 jetzt vielleicht mal nicht im Kontext von Lebens-, von Sportlerkarrieren. Als  
34 entscheidendes Moment haben sie gesagt, haben sie uns auf den

1 entscheidenden Wettkampf hingewiesen, könnte man sagen, entscheidender  
2 Punkt des Leistungsversagens, oder des Leistungsgelingens. Gibt es in den, in  
3 den anderen Zeitkontext, vielleicht Trainingsperioden, ein Jahr, kritische  
4 Ereignisse bei Athleten? Die sie erinnern, die immer vielleicht typisch wieder  
5 kommen, oder wo sie sagen, oder was für sie mal besonders beeindruckend war.  
6 Das ein Athlet, ich weiß nicht, immer im Übergang von der Regeneration bis zur  
7 Aufbauphase, da wollte der eigentlich immer aussteigen. Irgendwie so was.  
8 #00:19:50-5#

9

10 B: Nein. #00:19:51-0#

11

12 I: Muss das nicht kommen? #00:19:54-0#

13

14 B: Das nicht, weil, wie gesagt Leute mit denen ich arbeite, die wollen. Das ist  
15 Grundvoraussetzung, dass die unbedingt wollen. #00:19:58-0#

16

17 I: Ich meine jetzt nicht das Konkret- (Befragter unterbricht) #00:19:59-6#

18

19 B: Es gibt immer, es gibt immer in der Auslese dieses Prozesses, ob ich in die  
20 Weltklasse komme, oder nicht, der findet ja von der Talenterkennung bis jemand  
21 ganz oben ist, ist das ja ein fortlaufender Prozess. Und so geht es natürlich auch  
22 innerhalb einer Mannschaft, oder innerhalb Teams, die ich hatte, Leute, die am  
23 Anfang immer total fleißig waren und total motiviert waren und da ist ihnen auch  
24 alles gelungen, weil sie arbeiten konnten. Wenn dann dieses Arbeiten nicht mehr  
25 ausgereicht hat, dieses tägliche Abarbeiten eines Trainingsplanes. Es kamen  
26 dann die konkreten Anforderungen, wo dann Fähigkeiten ausgeprägt werden  
27 müssen. #00:20:39-5#

28

29 I: Welche Anforderungen wären das? #00:20:40-9#

30

31 B: Meistens ist es dann, wenn die Anforderungen im technischen Bereich, also im  
32 Reißen und Stoßen, in der Wettkampfübung, abgefordert werden, dass dann die  
33 Probleme begonnen haben. Das also die Kraftentwicklung gut war, dass die, das  
34 Fundament was man gebaut hat, über einen hohen Umfang, war wunderbar.

1 Wenn der Umfang abnimmt und die Intensitäten aber gefordert werden, die  
2 kommen ja von geringen Intensitäten zu hohen Intensitäten, von hohem Umfang  
3 zu geringen Umfang. Das ist ja das Grundprinzip (Zustimmung vom Interviewer).  
4 So, und wenn diese Schnittstelle überschritten, oder sich dann gekreuzt hatte,  
5 wo also die Intensitäten in einem höheren Maße im Vordergrund standen, dann  
6 haben die "Labilen", ihre Probleme bekommen. Im Wettkampf drückten sich  
7 diese Dinge dann natürlich immer noch viel, viel stärker aus. #00:21:26-2#

8

9 I: Also da machen sie auch jetzt wieder quasi psychologisch Faktoren verantwortlich,  
10 die Labilen. Es sind nicht die, oder der Grund ist nicht, dass jetzt mit dem  
11 verstärkten Aufbautraining, bestimmten Prozess, jetzt sagen wir mal, erhöhte  
12 Anforderung in Bewegungstechnik gestellt werden und die sozusagen -  
13 (Befragter unterbricht). #00:21:44-2#

14

15 B: Nein, das Beispiel, was ich jetzt angesprochen hatte- (Interviewer redet weiter).  
16 #00:21:45-7#

17

18 I: - an Feinmotorik scheitern, möglicherweise. #00:21:48-3#

19

20 B: -ist wieder psychologischer Natur. #00:21:49-3#

21

22 I: Ok. #00:21:49-6#

23

24 B: Ja, es gibt auch das Phänomen, oder die, um mal einen anderen Faktor zu  
25 nennen, dass die Maximalkraft nicht ausreicht, um in dem Ausleseprozess von  
26 Talent, über den C- Kader, über den B- Kader, zum Beispiel in den A- Kader zu  
27 kommen. Der hat eine super Technik, es läuft alles, aber die  
28 Maximalkraftfähigkeit ist nicht vorhanden. Maximalkraft, wenn man diese  
29 Veranlagung nicht hat Maximalkraft aufzubauen, ist irgendwann Ende.  
30 Irgendwann stößt du an physische Grenzen. So und die, da kann der Junge alles  
31 haben, aber der kommt nicht aus der Hocke. Wenn er mit seinem Gewicht nicht  
32 aus der Hocke kommt, obwohl er technisch perfekt arbeitet, dann kommt es dazu,  
33 dass man sagen muss, wisst ihr was, es ist besser du suchst dir einen richtigen  
34 Job. #00:22:40-1#

1 I: Wenn ich das richtig verstehe, dass ist dann aber physiologisch, sprich eigentlich  
2 genetisch bedingt? Er kann seine Phaserbündel (Zustimmung vom Befragten)  
3 nicht, submaximal irgendwie aktivieren. #00:22:49-3#

4

5 B: Ja, ja. #00:22:50-7#

6

7 I: Ok. #00:22:51-4#

8

9 B: Also diese, dieses Erreichen der Weltklasse in unserer Sportart ist derartig  
10 komplex, dass sich ein Außenstehender überhaupt nicht vorstellen kann. Was  
11 ein Gewichtheber alles leisten muss und können muss, um wirklich ganz oben  
12 anzukommen Auch diese, dass ist ja auch eine Eigenschaft, diese, diese  
13 Ausdauer zu haben, ja. #00:23:09-3#

14

15 I: Auf welcher Ebene? #00:23:12-6#

16

17 B: Dieses harte Training. #00:23:12-0#

18

19 I: Trainingsfleiß? #00:23:13-9#

20

21 B: Über Monate. #00:23:14-2#

22

23 I: Ja. #00:23:16-2#

24

25 B: Wenn ich höre, die Profiboxer, die gehen sechs Monate irgendwo ins  
26 Trainingslager und machen dann einen Kampf. XY, als XY durch seine OP,  
27 durch diesen ganzen Rummel drei Monate gar nichts machen durfte, ja der fängt  
28 bei Null an. #00:23:30-1#

29

30 I: Ja. #00:23:30-7#

31

32 B: Das dauert eine Ewigkeit, wenn wir diese Muskulatur, diesen Sehnenapparat, wir  
33 müssen ja an tausend Sachen denken. Ich kann den ja nicht einfach los,  
34 loslegen lassen. Da gibt es ja sofort Anpassungsprobleme. Die wir natürlich

1 hatten. Den tut heute das Knie weh, morgen das und die Schulter. Ich nenne so  
2 was, in solchen Phasen nenne ich so was gerne Maderschmerz. Aber da muss  
3 man auch mal durch, muss, ja. Ohne dass ich ein Trainer bin, der zu hart ist.  
4 Weil wenn was weh tut, dann sage ich immer: Das Knie kann nicht sprechen.  
5 Wenn dieses Knie mit dir sprechen könnte (schmunzeln vom Interviewer), ich  
6 weiß nicht was es zu dir sagen würde, wenn du mit diesem Knie weiter trainierst.  
7 Auch in einer Phase. Eine Phase geht bei uns, ein MRZ geht bei uns achtzehn  
8 Wochen. Wenn ich ihn da in der ersten Woche oder in der fünften Woche  
9 Knieschmerzen habe, dann weiß ich einfach, den Jungen kannst du raus  
10 nehmen. Der schafft die achtzehn Wochen nicht. Wenn der Knieschmerzen in  
11 der siebzehnten Woche kriegt, ja gut, dann muss man mal auf die Zähne beißen  
12 dann. Ja, dann macht es auch Sinn, ansonsten macht es ja keinen Sinn, weil ich  
13 sehe ja an dem Jungen den langfristigen Leistungsaufbau. Warum soll ich den  
14 denn kaputt machen? Da kriege ich ihn gar nicht oben hin, weil ich ihn  
15 gesundheitlich zerstört habe, oder er sich selber, oder er ist nicht dazu in der  
16 Lage. Deswegen scheiden solche Leute dann aus. #00:24:43-0#

17  
18 I: Noch ein kritisches Ereignis. Stichwort Wettkampf. Kritische Ereignisse im  
19 Wettkampf an die sie sich erinnern? Abgesehen von dem, was sie vorhin  
20 geschildert haben, dass quasi jeder Athlet, also Punktekampf, die so  
21 entscheidende Momente sind. #00:24:57-6#

22  
23 B: Ja gut, dann hätte ich mal was ganz, ganz simples. #00:25:00-2#

24  
25 I: Ja, auch das. #00:25:00-7#

26  
27 B: Jeder Gewichtheber muss zwei Stunden vor dem Wettkampf sein Gewicht haben,  
28 ja. Wir haben acht Gewichtsklassen. Das geht los bei 56 Kilo, über 62, 69, 77.  
29 #00:25:12-5#

30  
31 I: Halbwegs . #00:25:12-7#

32  
33 B: 85, 94, 105 und +105. So jetzt habe ich einen Athleten X, so und dieses, diese,  
34 wie die ihr Gewicht machen ist im Grunde genommen ihre Sache. #00:25:21-7#

1 I: Ja. #00:25:24-1#

2

3 B: Ja, sind ja keine kleinen Kinder dabei. Jugendliche, da muss man da ein bisschen  
4 mit machen. Hier nächsten Freitag 16 Uhr ist wiegen, ja. So und wir stehen  
5 morgens auf gemeinsam, wir machen vielleicht noch eine kleine  
6 Morgengymnastik, oder auch nicht, essen noch eine Kleinigkeit, meistens nicht,  
7 weil sie abtrainieren müssen und wir treffen uns um 16 Uhr an der Waage. So  
8 und ich war vor, ich weiß nicht, drei, vier Jahren, vor drei Jahren zum Wettkampf  
9 in, in T., in C. M., da kommt mein Co- Trainer 20 Minuten vor dem Wiegen und  
10 sagt: Der Sportler X hat sein Gewicht nicht. Ich sage: wie der hat sein Gewicht  
11 nicht? Das hatte ich noch nie, noch nie in 20 Jahren. Die haben immer ihr  
12 Gewicht. Und das war ein Sportler, der gar nicht viel Übergewicht hatte. Weil  
13 unsere Gewichtheber trainieren, ich sag mal, bis zu fünf Kilo haben die mehr im  
14 Training, und das wird dann abtrainiert. Das ist eine ganz normale Sache. Und  
15 der wog auch nicht viel, der hatte aber sein Gewicht nicht. So dieser Sportler,  
16 hatte dann im Wettkampf ein Loch gemacht. Drei ungültige Versuche. Und das  
17 ist so ein Sportler, der hat diese Eigenschaft. #00:26:27-0#

18

19 I: Hat er vorher noch sein Gewicht gekriegt, oder? #00:26:27-3#

20

21 B: Ja, ja klar. Der hat dann, der musste noch in die Sauna, mit Anziehen. Das macht  
22 man eigentlich nicht zwei Stunden vor dem Wettkampf. Das geht ja auf die  
23 Psyche, das ist ja Energie, die da verloren geht, die ist ja dann völlig für die Katz.  
24 #00:26:36-8#

25

26 I: Das ist ja klar. #00:26:37-4#

27

28 B: Das ist ein kritisches Ereignis, wo mir, als er mir das gesagt hat, erstmal hat mich  
29 das nicht sonderlich überrascht, dass genau der Athlet das war. Dass es  
30 überhaupt soweit kommt, hat mich überrascht und ich habe ihn dann auch nach  
31 dem Wettkampf, nicht weil er ein Loch gemacht hat, aber in dieser Situation, ja  
32 bestraft. Verbal bestraft, nicht körperlich, sonder verbal bestraft, ich habe gesagt:  
33 das geht gar nicht. Das hat nichts mit Wettkampf zu tun, das hat nichts mit Druck  
34 zu tun, oder mit Stresssituation, das ist einfach nur schlampig. Ja, das war zum

1 Beispiel eine kritische Situation. Ich kann sicherlich noch hunderte kritische  
2 Situationen erzählen, ich muss überlegen, was wir, was wir darunter. #00:27:21-  
3 1#

4

5 I: Es gibt noch so drei Stichworte, die ich geben könnte. Wenn sie sich, wenn wir,  
6 wenn wir nicht an so Zeiträume denken, also Effekten auf langfristige  
7 Entwicklung, mit Effekten auf so eine Periode, Trainingsperiode, oder in einem  
8 Wettkampf, sondern kritische Ereignisse im Rahmen von Trainer- Athlet-  
9 Beziehung, Sportsystem, von externen Systemen, sprich Medien, Politik, oder so  
10 was. Und alles Anlässe oder Räume in denen kritische Ereignisse sich ereignen  
11 können. Trainer- Athlet- Beziehung. #00:27:50-7#

12

13 B: Ja gut, wenn ich jetzt meine Erfahrung nicht nur als Heimtrainer, oder als  
14 persönlicher Trainer, sondern auch mal meine Erfahrung als Sportdirektor oder  
15 als Cheftrainer, wo ich eben, auch das habe ich selber schon erlebt, es gibt  
16 Situationen im Leben, wo man spürt, dass ein Trainer nicht zum Athlet passt  
17 oder ein Athlet nicht zum Trainer passt. Wobei es. #00:28:15-4#

18

19 I: Man spürt es? Von beiden Seiten, oder von Trainerseite? #00:28:18-1#

20

21 B: Ich spüre das. Also ich sehe das zum Beispiel bei Kollegen, wo ich merke, die  
22 kommen nicht miteinander zurecht. #00:28:22-2#

23

24 I: Ach so, bei dritten sehen sie das. #00:28:24-3#

25

26 B: Ja, bei dritten sehe ich das. #00:28:24-6#

27

28 I: Ok. #00:28:26-3#

29

30 B: Ich habe das in meiner Laufbahn als Trainer auch schon selber gespürt, wo  
31 Athleten zu mir gekommen sind, aus irgendwelchen Zwängen heraus, wo ich  
32 aber gar nicht wollte. Ich wollte den Athleten nicht. Ich musste ihn aber nehmen.  
33 So und dann habe ich mit diesen ganzen Reiss Profilen, dass ist alles viel länger



1 her und es hat auch nicht funktioniert. In dem Sinne, wie ich es mir vorstelle.  
2 #00:28:52-2#

3

4 I: Aber sie haben es quasi von Anfang an gespürt. #00:28:52-1#

5

6 B: Ich habe es gespürt, ja. Es sind Erfahrungen. Die, die lernt man nicht, die muss  
7 man erfahren! Ja und ich würde heute, in so einer Situation wie heute, würde ich  
8 mit so einem Athleten nicht arbeiten. Oder es ist eine kritische Situation, wenn  
9 ich einen Athleten, ein Athleten in einer persönlichen Verantwortung kriege. Also  
10 ich habe ja als Bundestrainer mit vielen Heimtrainern zu tun. Heute nicht, weil  
11 heute mache ich ja alles selber. Ich habe alle Athleten nach L. geholt. Alle die  
12 hier sitzen, bis auf den Robby Behm, den haben sie aber nicht gehabt.  
13 #00:29:21-9#

14

15 I: Sie haben jetzt nichts mehr mit Heimtrainern zu tun? #00:29:23-3#

16

17 B: Nein, ich mache es selber. Ich bin der Heimtrainer mit meinem Co- Trainer.  
18 #00:29:27-3#

19

20 I: Es können sozusagen auch keine Konfliktpotentiale entstehen. #00:29:28-6#

21

22 B: Nein, dadurch habe ich die, ich habe das deshalb gemacht, damit diese  
23 Konfliktpotentiale ausgeräumt sind. #00:29:32-9#

24

25 I: Ok. #00:29:35-2#

26

27 B: Weil, wenn dort immer ein Heimtrainer dazwischen ist und der trainiert mit dem,  
28 der hat den ja auch irgendwo hin gebracht. Jetzt kommt er zu mir ins  
29 Trainingslager und ich habe dort eine gewisse Philosophie, ja. So und den muss  
30 ich, den muss ich dann irgendwie da in diese Gruppe einführen. So und das  
31 kostet Energie, die ich den anderen nicht zur Verfügung stellen kann. #00:29:53-  
32 3#

33

34 I: Deshalb. #00:29:55-1#

1 B: Deshalb sage ich, entweder ihr kommt hier runter und wir machen mit, ich hatte  
2 jetzt so ein Beispiel diese Woche hier. Der RB wie gesagt, der ist von S. Der hat  
3 bisher bei seinem Vater trainiert, der ist jetzt aber zur Bundeswehr gekommen  
4 und sein Vater ist ein ehemaliger Gewichtheber, den ich als Trainer 1992 mit in  
5 Barcelona hatte. Ich hatte also schon die Vorgängergeneration hier (Lachen). Ja,  
6 so und ich habe beiden gesagt, ich sage Männer, so läuft das nicht, wenn der R.  
7 zu uns kommt, muss er in diese Gemeinschaft mit was einbringen. Er kann nicht  
8 nur nehmen. Das machen die anderen nicht mit. Und ich mache das gegenüber  
9 den anderen auch nicht mit. Weil ich, wenn ich Heimtrainer bin, mein Co- Trainer  
10 ist Co- Heimtrainer und ich habe meine ganze Mannschaft um mich, sind diese  
11 ganzen, diese ganzen Faktoren, die ich gerade beschrieben habe, wenn Leute  
12 von außen kommen, die sind nicht mehr vorhanden. Ich kann also die Energie in  
13 meine Athleten. #00:30:48-6#

14

15 I: Schon klar. #00:30:50-0#

16

17 B: Direkt hinein stecken. #00:30:51-8#

18

19 I: Deshalb ist ja auch die Frage nach Heimtrainerkonflikten, weil das ist ein  
20 potentielles Konfliktfeld und sie haben das sozusagen strukturell gelöst, ja?  
21 #00:30:58-6#

22

23 B: Und wenn, und wenn das, ich würde das heute nur so lösen. Entweder er macht  
24 es hier mit, alles, ist da, oder er macht es dort. Und dann kriegt er wirklich einen  
25 Gaststatus, ja. Das heißt also, wenn der Athlet, dass ist ja as anonym. wenn der  
26 Athlet jetzt hier ist, kümmerge ich mich nur am Rande um ihn. Lass ihn mitlaufen,  
27 lass ihn für den Dr. L., der ist Wissenschaftler, der ist sehr schnell in meinen  
28 Team: so L. kümmerge dich. #00:31:25-2#

29

30 I: Das ist dann der Gaststatus sozusagen. #00:31:27-6#

31

32 B: Ja, kümmerge dich um den. #00:31:27-3#

33

34 I: Ok. #00:31:28-3#

1 B: Ja, der wird, der kommt ja nur zu Werdegeseellschaft hinein. Werdegeseellschaft  
2 heißt Pünktlichkeit, Loyalität, Zuverlässigkeit. Das sind einfach Dinge, die sind  
3 bei uns normal, ja (Zustimmung vom Interviewer). Die sind für alle gleich. Wenn  
4 ich sage, wir essen um halb eins, dann erwarte ich, dass um halb eins alle da  
5 sind. Wenn er zu Massage kommt. Bei mir brauch sich auch keiner Abmelden.  
6 Der RB kam: Herr [REDACTED] ich habe da mal eine Frage, kann am Wochenende  
7 meine Freundin mich mal besuchen hier. Da sage ich: R., sag mir mal einen  
8 Grund warum nicht. Wenn dir das gut tut, dann kann die auch Samstag und  
9 Sonntag kommen. Die darf mich nur nicht im Training stören, da will ich sie nicht  
10 sehen, ja. So das sind ganz normale Dinge, aber ich will sie wissen. Wenn XY  
11 nach Berlin fährt, sagt er mir das. Chef, sagen sie doch schon, oder? #00:32:16-  
12 5#

13

14 I: Die Athleten kommen auf sie zu und sprechen das ab. #00:32:19-9#

15

16 B: Sprechen das ab und ich sage zu 90%, sage ich ja. Weil die kommen ja mit  
17 keinem Unsinn zu mir. Die kommen nicht zu mir und sagen: können wir uns  
18 heute Abend betrinken? #00:32:29-4#

19

20 I: Würden sie verraten in welchen Fällen sie es nicht, oder absagen? #00:32:33-9#

21

22 B: Wenn es leistungsmindernd ist. #00:32:37-8#

23

24 I: Also wenn sie genau wissen, dass es die Leistung vermindert. #00:32:39-7#

25

26 B: Aber die kommen nicht. Weil das sind ja auch Erfahrungen, die wir miteinander  
27 haben, ja! Wenn jetzt, wenn morgen, was weiß ich, wir, was wollte ich jetzt sagen?  
28 Wir fahren ins Trainingslager und es kommt einer: Ah, ich kann nicht ins  
29 Trainingslager fahren, ich habe da das und das. Dann sage ich: Junge, was willst  
30 du denn? #00:32:55-0#

31

32 I: Dann fehlt ihm eine Einheit, das geht nicht. #00:32:58-6#

33

1 B: Willst du Geburtstag feiern, oder wie oft hast du denn Geburtstag, oder deine  
2 Freundin oder, oder, oder? #00:33:02-7#

3

4 I: Ok. #00:33:03-1#

5

6 B: Aber wenn ich Dinge, wenn ich Dinge beeinflussen kann, dass der Junge rund  
7 läuft, ich habe draußen im Auto, draußen im Auto habe ich so einen Kreisel, da  
8 sieht man das sehr schön, wie mein Grundprinzip ist. Wenn ich merke, dass ich  
9 sein, sein Persönlichkeitsprofil damit unterstütze, dann mache ich das. Also wenn  
10 jemand, wenn jemand, für jemanden die Familie eine große Rolle spielt und die  
11 Kinder haben Geburtstag, dann lasse ich den fahren. Weil es denen viel besser  
12 geht und er wird am nächsten Tag viel besser trainieren, wenn ich jedem diese  
13 Einheit schenke, was ich auch tue. Du feierst heute mit deinen Kindern  
14 Geburtstag. #00:33:44-5#

15

16 I: Das ist wieder. #00:33:47-4#

17

18 B: Lass uns gucken, wie kriegen wir das denn am besten unter, damit es nicht weg  
19 fällt. #00:33:48-9#

20

21 I: Das ist wieder das individuelle Eingehen darauf. #00:33:52-1#

22

23 B: Absolut! #00:33:52-7#

24

25 I: Auf den Menschen. #00:33:53-6#

26

27 B: Und das funktioniert und die Jungs werden es ihnen immer in Dankbarkeit, mit  
28 Achtung und auch mit Leistung zurückgeben. #00:34:01-5#

29

30 I: Jetzt muss ich noch mal nachfragen, ist es ihrer Einschätzung nach, ist es ein  
31 erheblich höherer Zeitaufwand, den sie dadurch treiben müssen. Also ich sag es  
32 jetzt mal übertrieben, die ganzen individuellen Profile parat zu haben, sich darum  
33 zu kümmern, das zu notieren, oder ist es eigentlich eher eine Frage der  
34 Aufmerksamkeit. #00:34:18-9#

1 B: Am Anfang war das extrem, ich habe mir für jeden eine Karteikarte gemacht.  
2 #00:34:21-2#

3

4 I: Also es kostet schon Zeit? #00:34:22-5#

5

6 B: Ja natürlich. #00:34:24-5#

7

8 I: Ok. #00:34:24-4#

9

10 B: Und, aber jetzt weiß ich das. So, ich weiß es nicht immer hundertprozentig, wenn  
11 ich mit einem Athleten in eine Situation komme, was weiß ich, wenn es im  
12 Training zum Beispiel nicht läuft und ich weiß nicht an was es liegt. Dann setze  
13 ich mich noch mal hin, gucke mir das Persönlichkeitsprofil noch mal an und  
14 versuche das irgendwo, zum Beispiel über diese Schiene zu klären, in dem ich  
15 mir den Jungen angele: sag mal, könnte es sein, so oder so? Das kann auch ein  
16 technisches Problem sein. Mit XY, ich komme immer wieder auf XY, weil ich mit  
17 dem sehr viel arbeite, aber auch mit AB oder mit dem ich mich sehr intensiv  
18 beschäftige, plötzlich funktioniert was nicht. In der Technik. So, wir haben ja auch  
19 über das IAT die weltbesten Messsysteme zur Verfügung. Die hat niemand auf  
20 der ganzen Welt. #00:35:09-3#

21

22 I: Gut, dass sie darauf zu sprechen kommen. #00:35:10-8#

23

24 B: So und dort kann ich eben anhand von Dingen, die ich mit dem Auge gar nicht  
25 sehe, von irgendwelchen Ortskurvenverläufen, oder von Geschwindigkeiten,  
26 erste Geschwindigkeit, zweite Geschwindigkeit, von Bremsgeschwindigkeiten,  
27 die kann ich dort sehen. (Nebengeschehen, Herr Mantek hebt was und bittet  
28 Herrn Schulz um Hilfe: Oh Gott, du nimm das mal ran, hebt das mal ran). Und  
29 dadurch eben, dass sind auch Konfliktsituationen, das sind ganz entscheidende  
30 Konfliktsituationen. Weil, wenn der Sportler hier merkt, dass ich, ich sag mal, in  
31 der Lage bin aufgrund meines Wissens, meiner akribischen Person als Trainer,  
32 solche Dinge abzustellen, wo er sofort merkt: oh, es geht vorwärts. Das ist genau  
33 das, für was mich der Trainer, eh der Athlet braucht. Der braucht mich doch nicht,  
34 damit er jemanden hat, der ihm sagt, wann er ins Bett gehen soll. Der braucht

1 doch einen Betreuer, einen Trainer, einen Freund, einen Menschen, der ihn nach  
2 vorne bringt. #00:36:00-6#

3

4 I: Klar! #00:36:01-9#

5

6 B: Und der möglichst seine Philosophie, die sich wieder spiegelt, und das ist im  
7 Grunde genommen das Problem, was anstrengt. Das ist, ein Trainer, der davon  
8 nichts versteht, der versteht gar nicht, was ich mache. #00:36:15-6#

9

10 I: Ja, ja. #00:36:16-6#

11

12 B: Der versteht gar nicht was ich mache und das was ich in meinem Team innerhalb  
13 unseres Verbandes mache, versteht niemand, weil sie es gar nicht wissen. Ich  
14 arbeite, ich bilde mir ein, ich arbeite ganz anders wie die Meisten. #00:36:31-4#

15

16 I: Innerhalb des Verbandes? #00:36:30-9#

17

18 B: Ja. #00:36:32-3#

19

20 I: Also die Vereinstrainer und vielleicht Stützpunktrainer? #00:36:33-8#

21

22 B: Bundestrainer, ja. Ich arbeite anders. #00:36:38-4#

23

24 I: Wäre auch eine Frage im Kontext kritische Ereignisse im Sportsystem, wie ihre  
25 Erfahrungen sind mit Förderungsbedingungen, auch mit Austausch von  
26 Erfolgsrezepten oder so, das haben sie ja quasi eben angesprochen. Das  
27 funktioniert, passiert eigentlich nicht, oder? #00:36:55-9#

28

29 B: Viel zu wenig. #00:36:57-1#

30

31 I: Viel zu wenig und es wäre wünschenswert, dass das mehr passiert? #00:36:59-2#

32

33 B: Wenn ich im deutschen Sport was zu sagen hätte, ich würde so was fördern. Ich  
34 würde so was massivst fördern! #00:37:05-5#

1 I: Ist in dem Sinne, also in unserer Sichtweise, oder aus dem Forschungsprojekt ein  
2 kritisches Ereignis, dass das nicht passiert. Und es ist eigentlich so ein Nachteil  
3 der Leistung. #00:37:12-5#

4

5 B: Ja, das ist eigentlich eines der Hauptschrecken, die dieses System hat.  
6 #00:37:16-2#

7

8 I: (Zustimmung) Also die mangelnde Kommunikation? #00:37:17-7#

9

10 B: Der mangelnde Erfahrungsaustausch Sport übergreifend. Warum sind Trainer  
11 über Jahre erfolgreich? #00:37:28-6#

12

13 I: Ok. #00:37:30-6#

14

15 B: Warum? #00:37:31-1#

16

17 I: Ja, ja. #00:37:30-3#

18

19 B: Sehen das andere nicht? #00:37:33-1#

20

21 I: Könnten sie sich, das ist jetzt irgendwie entgleitbar, aber könnten sie sich  
22 vorstellen, wie man das organisiert? Haben sie ein Modellbild, dass man, ich  
23 weiß nicht, einen grünen Tisch einrichtet, oder irgendwie, irgendeine Idee?  
24 #00:37:45-5#

25

26 B: Ich habe da Vorstellungen, wie man das machen könnte. Ich bin nicht der Messias,  
27 oder irgendwie so, nein. #00:37:49-3#

28

29 I: Ja, ja, das ist auch keine Prüfungsfrage. #00:37:53-1#

30

31 B: Aber ich würde, ich würde erfolgreiche Trainer versuchen zusammen zu führen  
32 (Zustimmung vom Interviewer), ja. Ich würde dieses, ich würde diese Plattform  
33 anbieten. Du musst natürlich den erfolgreichen Trainer, die ja auch eine  
34 besondere Stellung haben und meistens oder oft haben solche Leute ein sehr



1 hohes Öffentlichkeitsbedürfnis. Also muss ich, wenn ich die kennen würde, in  
2 eine Plattform geben, wo sie genau das auch wieder befriedigt. Weil ich will ja  
3 aus dem auch wieder das Beste raus holen. Der erzählt mir doch nichts, wenn  
4 ich in irgend so eine scheiß Sportschule fahre und mit dem ein Bier aus der  
5 Flasche trinke, auf einem Holzstuhl. #00:38:32-1#

6

7 I: Das bräuchte wahrscheinlich irgend so was wie eine Integrationsfigur, also wo alle  
8 Erfolgreichen Trainer, die ja auch X- Verständigungen haben. Ich hatte  
9 (Befragter unterbricht). #00:38:35-1#

10

11 B: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ich habe darüber noch nicht nachgedacht.  
12 Aber ich bin sicher, es gibt dafür verschiedene Möglichkeiten, wo man diese  
13 erfolgreichen Leute zusammen bringt, ja. #00:38:45-3#

14

15 I: Ok, müssen wir (Befragter unterbricht). #00:38:45-4#

16

17 B: Wenn man Bundestrainerseminare macht nur für Bundestrainer, die Spitze  
18 machen, nur für Bundestrainer, die Frauen machen, nur für Bundestrainer die  
19 Nachwuchsverantwortlich sind, nur für Bundestrainer die vielleicht  
20 organisatorische Dinge machen. Wir werden alle zusammen gesperrt, dann gibt  
21 es ein paar Referate und dann gehen wir wieder heim. Da haben wir ein Adidas  
22 an, den Audi an und dann fahren wir wieder heim. Das ist ja das Muster.  
23 #00:39:05-6#

24

25 I: Ja, also nicht das ich das jetzt auch von ihnen erwarte, oder dass wir das  
26 entwerfen, sonder ich, vielleicht hatten sie ja irgendwas im Kopf gehabt, deshalb  
27 habe ich schnell nachgefragt. Jetzt noch mal kritische Ereignisse, oder ja ein  
28 bisschen abgeändert. Also sie haben viel davon erzählt, wie der Trainer  
29 einwirken kann. Es gibt eine Frage nach externen Bereichen, in denen kritische  
30 Ereignisse sich eignen können, also die quasi jenseits des Zugriffs von Trainern  
31 liegen. Haben sie da, dass sind, wir haben vorhin, wir haben die tragischen  
32 Schicksalsschläge genannt, die kann man nicht beeinflussen. Da kann man  
33 höchstens dann bewältigend helfen. Gibt es aus diesen externen Bereichen

1 etwas, was quasi notwendig ist für Leistungsentwicklung, ohne vom Sportsystem,  
2 vom Trainer geleistet werden kann? #00:40:02-7#

3

4 B: Notwendig? #00:40:04-1#

5

6 I: Ja, also wenn das nicht da ist, dann, quasi auch ein Baustein, der mit  
7 hinzukommen muss, für Leistungsentwicklung eines Athleten, ohne dass man  
8 das sozusagen als Trainer, als oder innerhalb des Verbandes oder Vereins,  
9 innerhalb der Sportbeeinflussung im Griff hat. #00:40:21-3#

10

11 B: Ja gut, könnte ich mir vorstellen, dass die persönliche Bindungen eines, eines  
12 Athleten privat dort einen Einfluss, oder, oder eine Größe ist, die von meiner  
13 Seite relativ schwer beeinflussbar ist (Zustimmung vom Interviewer). Wenn ein,  
14 wenn ein Sportler ... eine Freundin kennen lernt, die, für die der Sport überhaupt  
15 keine Rolle spielt, die ganz andere Interesselagen hat, wo die sagt: "Musst du  
16 jetzt schon wieder zum Training gehen", oder "bist du jetzt schon wieder so lange  
17 weg?" Ist das etwas. Oder was ich vorhin sagte, wenn jemand ein starkes  
18 Familienbedürfnis hat und ich fahre mit ihm sehr viel ins Trainingslager, kann es  
19 sein, dass er, wenn er zu Hause trainiert viel mehr raus kommt, weil er jeden  
20 Abend bei seiner Familie ist, als. So und dass sind Dinge, die hätte, die hätten  
21 mich früher gar nicht interessiert. Heute beachte ich so etwas. #00:41:15-3#

22

23 I: Stimmt, also in ihrer grundsätzlichen Sichtweise sind das auch Faktoren, jetzt da,  
24 sozusagen der Mangel in diesem Leitfaden in ihrem Sonderfall, weil sie das in  
25 ihrer Betrachtungsweise eigentlich schon drinnen haben, mit diesem  
26 individuellen Profilbetrachtungen. Ist das sozusagen ein Element, das sie auch  
27 beständig im Blick haben. #00:41:30-1#

28

29 B: Ich kann nicht beeinflussen Verletzungen die auftreten, wenn sie methodischer Art  
30 sind, natürlich, aber ist bei uns, also bei mir bisher ist die Gefahr sehr gering.  
31 Aber das kann immer wieder passieren. Also Verletzungen kann ich überhaupt  
32 nicht, oder eine Erkältung, ja. Wenn ich, wenn ich jetzt, je näher ich dran bin an  
33 einem Wettkampfhöhepunkt und es passiert was, bin ich erschossen. #00:41:56-  
34 9#

1 I: Ja. #00:41:58-5#

2

3 B: Ja, dass kann ich nicht beeinflussen. Wie sich meine Gegner oder ihre Gegner auf  
4 den Wettkampf vorbereiten, ob sie das mit verbotenen Substanzen machen oder  
5 nicht, dass kann ich auch nicht beeinflussen. Ich versuche es zu beeinflussen, in  
6 dem ich ständig an den Weltverband Briefe schreibe und Statistiken hin schicke  
7 und frage: „Wieso ist der nicht kontrolliert und der nicht kontrolliert und kommt  
8 doch mehr zu uns zur Kontrolle und, also“. Aber es hat alles eine Grenze und es  
9 kann ich am Ende nicht beeinflussen. Ich kann auch nicht beeinflussen, wenn er  
10 einen Verkehrsunfall hat. #00:42:27-2#

11

12 I: Richtig, ja. #00:42:28-3#

13

14 B: Ja, ich kann auch nicht beeinflussen, wenn er sich mit seiner, mit seiner Partnerin  
15 streitet. Oder wenn einer sich mit seiner Mutter streitet oder sie überwirft. Der  
16 kann mir, der kann mir das erzählen, ich kann es aber nicht beeinflussen. Ich  
17 kann versuchen seine Persönlichkeit in der Richtung zu beeinflussen, dass er  
18 damit besser umgehen kann, aber die kommen ja nicht alle zu mir und haben  
19 plötzlich ein Vertrauen wie zu ihrem Vater. Das wächst ja. #00:42:50-1#

20

21 I: Ok, eigentlich waren wir da vorhin auch schon mal. Also das sind alles kritische  
22 Ereignisse, die eintreffen können, die aber sozusagen nicht verhinderbar sind  
23 und die, wo sie nur bei der, ja bei der Bewältigung mithelfen können, positiven  
24 Einfluss bewirken. Ich würde jetzt auch mal das kritische Ereignis verlassen und  
25 zur Qualität kommen. Was ist Qualität für sie, im Bereich Training? Also wann  
26 würden sie vom qualitativen Training sprechen? #00:43:16-5#

27

28 B: Gut, qualitativ, Qualität, wenn das jetzt (Interviewer unterbricht). #00:43:21-0#

29

30 I: Was kennzeichnet ein qualitatives Training? #00:43:24-3#

31

32 B: Im Gewichtheben? (Zustimmung Interviewer). Gut ein qualitatives Training ist,  
33 sicherlich unheimlich viele, viele einzelne Faktoren #00:43:31-9#

34

- 1 I: Ja. #00:43:33-6#
- 2
- 3 B: Wenn der, wenn der Trainingsmethodische Leitfaden, den wir für diesen MRZ, als  
4 wir diese, für diesen Abschnitt, für die WM- Vorbereitung, wenn der mitgetragen  
5 wird, ja, dann ist das Ausdruck von Qualität. #00:43:47-9#
- 6
- 7 I: Dann ist Training gut. #00:43:49-6#
- 8
- 9 B: Also ich bespreche, ich bespreche mit meinen Athleten die Zielstellung eines MRZ.  
10 Wir legen die Zweikampfzielleistung fest, was wollen wir machen? Ich erarbeite  
11 dann den individuellen oder ja, den individuellen Trainingsplan indem ich 18  
12 Wochen vor plane. Jede einzelne Übung plane ich vor. Ich plane die  
13 Hauptwettkämpfe vor, ja (Zustimmung vom Interviewer). So, dass ist erstmal, das  
14 ist ein Faktor von Qualität, MRZ Gestaltung. #00:44:13-3#
- 15
- 16 I: Eine Planung zu haben. #00:44:15-2#
- 17
- 18 B: Eine Planung zu haben. #00:44:15-9#
- 19
- 20 I: Durchdachte (Befragter unterbricht). #00:44:16-3#
- 21
- 22 B: Qualität ist, den Trainingsplan. #00:44:18-0#
- 23
- 24 I: Ja. #00:44:20-2#
- 25
- 26 B: Jede Woche, mit Motivation. #00:44:20-3#
- 27
- 28 I: Ja. #00:44:24-6#
- 29
- 30 B: Mit einem hohen Maß an Bewegungsgenauigkeit (Zustimmung vom Interviewer),  
31 ja, umzusetzen. #00:44:33-7#
- 32
- 33 I: Die möglichst auch zu überfüllen, oder (Befragter unterbricht mit einer schnellen  
34 Antwort). #00:44:34-8#

- 1 B: Nein. #00:44:37-2#
- 2
- 3 I: Exakt umzusetzen? Das ist, das ist Qualität? #00:44:39-8#
- 4
- 5 B: Eher Umzusetzen, eher umzusetzen. #00:44:39-6#
- 6
- 7 I: Ok. #00:44:41-1#
- 8
- 9 B: Manchmal ist weniger mehr. #00:44:42-0#
- 10
- 11 I: Ja. #00:44:44-2#
- 12
- 13 B: Oder umgekehrt. Faustregel: Fünf Kilo macht nichts. Zehn Kilo muss nicht sein,  
14 alles was drüber ist, ist schädlich. Weil ich baue ja auf. #00:44:53-2#
- 15
- 16 I: Ist trainingsmethodisch klar, ich sag, ich frage deshalb nach (Befragter unterbricht).  
17 #00:44:56-1#
- 18
- 19 B: Qualität heißt für mich auch, Qualität beginnt für mich nicht nur, nicht erst mit dem  
20 Training. Qualität beginnt bei mir vor dem Training. Das merke ich, ob jemand,  
21 wenn um vier das Training losgeht, ob der um vier da ist, oder um halb vier.  
22 Wenn es Zeit, dann machst du noch einiges, ist er um sieben immer noch im  
23 Haus, oder nicht? Nachbereitung, in Ruhe alles machen, ein bisschen  
24 Gelassenheit dann rein, eh einkehren lassen, ja. Physiotherapie betreiben, ja?  
25 (Zustimmung vom Interviewer). Vielleicht auch noch in Gespräch führen, ja.  
26 Wissbegierigkeit, wenn, in der Arbeit an technischen Problemen. Das ist alles  
27 Qualität (Zustimmung vom Interviewer). Ja, auch wieder ein Begriff, der sehr  
28 umfangreich ist. #00:45:42-2#
- 29
- 30 I: Natürlich. #00:45:43-1#
- 31
- 32 B: Weil es wieder für jeden einzelnen Bereich (Interviewer unterbricht). #00:45:43-2#
- 33
- 34 I: Richtig. #00:45:45-5#

1 B: Nennen müsste. #00:45:46-6#

2

3 I: Deshalb auch erstmal ganz grob angefangen, sie sind natürlich sehr elaboriert und  
4 sehr differenziert, wenn man mit Athleten spricht kommt das natürlich erstmal  
5 nicht so geschachtelt, sondern da kommen, hat man Mühe zu definieren, was  
6 Athleten unter Qualität verstehen. Also deshalb wundert mich das nicht, dass sie  
7 das sofort als sehr weitreichenden Begriff auffassen und erkennen. Das ist völlig  
8 klar. Aber erklärte Absicht war ja auch, sie sozusagen mit dem Leitfaden mal so  
9 ein bisschen vertraut zu machen, Auch ihr Expertenwissen dazu abzufragen. Es  
10 gibt sozusagen aber auch, sagen wir mal strukturelle, sachliche  
11 Voraussetzungen für Qualität von Training. Die gegeben sein müssen. Was  
12 würden sie da? #00:46:36-7#

13

14 B: Ja, Voraussetzung ist, wenn ich, Morgen fahre ich ins Trainingslager, um  
15 Qualitätstraining zu machen. Warum kann ich im Trainingslager besser  
16 Qualitätstraining machen, wie zu Hause? Weil die Bedingungen vielleicht noch  
17 besser sind. #00:46:48-9#

18

19 I: Welche Bedingungen sind das dann? Einfach nur mal, um sie aufzuzählen.  
20 #00:46:53-0#

21

22 B: Zum Beispiel die, die Bedingungen, dass der Athlet nicht abgelenkt ist. Wenn ich  
23 in das Ausland fahre, ist es noch besser (Zustimmung vom Interviewer). Sind sie  
24 noch weniger abgelenkt. Im heutigen Zeitalter von Internet und Skype und was  
25 es alles gibt, ist das schon wieder ein bisschen zurück gedrängt, weil früher bist  
26 du ja weg gefahren und, also dass ist jetzt zum Beispiel etwas "warum fahren wir  
27 ins Trainingslager". Tapetenwechsel zu haben und die Jungs sind absolut auf  
28 ihre Aufgabe fixiert. Weil der Tagesverlauf, Ablauf besteht im Großen und  
29 Ganzen aus essen, trainieren, schlafen. #00:47:25-3#

30

31 I: Ja. #00:47:27-3#

32

33 B: Essen, trainieren, schlafen. #00:47:30-0#

34

1 I: Es geht um die Konzentration. #00:47:31-1#

2

3 B: Konzentration. #00:47:32-3#

4

5 I: Ok. #00:47:32-4#

6

7 B: Ich habe Zeit mich mit bestimmten Dingen, die ich oft bewusst auch ins  
8 Trainingslager mache, individuelle Gespräche, Technikanalysen etc. Ein Punkt.  
9 Zweiter Punkt: Trainingsbedingungen an sich. Sie müssen perfekt sein. ich fahre  
10 in kein Trainingslager, wo ich schlechte Hanteln habe, ganz wichtig (Zustimmung  
11 vom Interviewer). Wo ich schlechte Bedingungen habe. Ich nehme es auch mal  
12 in Kauf, dass ich, dass mache ich aber eher zum Wettkampf, dass ich auch mal  
13 in einer Wettkampfphase, wo ziemlich schwierige Bedingungen sind, ganz  
14 bewusst. Nicht für den XY, sondern für Leute, die kommen. Ich war vor zwei  
15 Wochen in Österreich zum Wettkampf, die sind dann wegen uns noch in eine  
16 bessere Halle gegangen. Das war eine ganz, ich weiß, viele haben mich davor  
17 gewarnt, kleine Halle, schlechte Bedingung, schlechte Luft, aber genau das  
18 brauche ich. In der Phase, am Anfang von dem, es war unser erster Wettkampf.  
19 Auch mal solche Situationen zu haben, um mal zu sehen, wie gehen denn, wie  
20 gehen denn die Athleten damit um. #00:48:34-7#

21

22 I: Ok. #00:48:35-5#

23

24 B: Ja, aber zurück zur Qualität. #00:48:41-1#

25

26 I: Zu den Voraussetzungen. #00:48:43-4#

27

28 B: ... Trainingsbedingung, Gruppendynamik in dem Sinne, ja. Obwohl ich sehr viel  
29 einzeln führe, aber die Gruppendynamik in dem Sinne, dass die Gruppe  
30 zusammen wächst. Weil, auch das ist ja ganz wichtig, dass sich, dass, dass  
31 diese Gruppe ein positives, eine positive Aura hat, dass sie gerne miteinander  
32 zusammen sind, ja. Und wenn dann einer, wie da jetzt der Neue, der ist immer  
33 draußen. So und der geht dann auch meistens nicht mit. Aber auch intern, ich  
34 komme immer wieder auf das Reiss Profil, immer wieder auf die Persönlichkeit,



1 weil die Menschen sind das ja. Wenn ich im Trainingslager bin und ich will jetzt  
2 mit der Mannschaft mal essen gehen, ja. So und jetzt ist es ja schon, es gibt  
3 schon eine Frage zu beantworten, wenn der Chef jetzt zum Essen einlädt,  
4 müssen wir selber bezahlen, oder bezahlt der. Das muss vorneweg schon mal  
5 geklärt sein. Da ich das weiß, sage ich das von vorne herein. Dann sagen die,  
6 wenn ich jetzt einen Geizhals in meiner Mannschaft habe, der sagt: Chef, ich  
7 möchte nicht mitgehen, ich esse lieber hier". #00:49:54-0#

8

9 I: Ja. #00:49:55-4#

10

11 B: Weil, ich kriege das ja hier bezahlt. Dann sage ich, ok, Vorher hätte ich gesagt, du  
12 gehst mit. Wenn das in einer Phase ist, wo, wo es mir ganz wichtig ist, dass alle  
13 dabei sind, kann es auch mal sein, dass ich dem 20 Euro auch mal rein stecke  
14 und sage: Du, hier, aber behalte es für dich. Der sagt es auch niemanden, weil  
15 der das nächste Mal das wieder haben will, wenn so eine Situation ist. Also läuft  
16 der rund. #00:50:17-2#

17

18 I: Ok. #00:50:18-6#

19

20 B: Das sind, ob diese Mittel jetzt immer pädagogisch so fein sind, weiß ich nicht, aber  
21 sie sind nicht unerlaubt. #00:50:25-6#

22

23 I: Nein. #00:50:27-0#

24

25 B: Und sie dienen dem Wohlbefinden des Sportlers, ja. So deshalb tut sich eben  
26 solche Sachen auch im Trainingslager mehr. Ich mache das zu Hause nicht. Ich  
27 achte auch dabei, achte auf, auch im Trainingslager, dass die Jungs Freizeit  
28 haben. Ich achte auch darauf, dass die Mal ihr Ding nachgehen. Frühere hatte  
29 ich festere, feste Schlafenszeiten und heute sage ich, ich erwarte von jedem,  
30 dass ich um elf niemanden mehr sehe. Es kommt hin und wieder vor, dass mal  
31 zwei mal los marschieren. Ja, dann gucke ich mal weg. Kommt immer darauf an,  
32 wann. Aber wenn sie es mal brauchen. #00:51:03-0#

33

34 I: Ich verstehe. #00:51:05-8#

1 B: Es sind junge Menschen, wir waren doch auch mal jung. Wir haben immer alles  
2 gemacht und ja, also ich versuche das auch in dieser Form, dieser Grat ist sehr  
3 schmal, es gibt aber Zeiten, wo ich mal, wie soll ich sagen, wo ich mal wieder ich  
4 selber bin. Da haue ich mal auf den Tisch, dass aber die Fetzen fliegen. Weil, da  
5 sage ich: Jungs, ihr habt die Grenze überschritten. So geht das nicht, ja! Und ich  
6 habe auch manchmal das Gefühl, sie brauchen so was auch mal. Ab und zu,  
7 immer wieder mal, weil die loten ja aus, wie weit kann ich denn gehen. Wie weit  
8 kann ich denn gehen, wenn einer vorlaut wird, oder ich lasse mich auch von allen  
9 Siezen. Wenn die erwachsen sind, wenn die aufgehört haben, an dem Tag, wo  
10 die aufhören, können die mich Duzen, ältere, ja. Aber ich lasse mich Siezen, um  
11 ganz einfach diese, diese Distanz zu haben. #00:51:54-3#

12

13 I: Bloße Autoritätsdistanz. #00:51:54-8#

14

15 B: Die musst du haben. Ich habe die zwar von Haus aus, diese Autorität genieße ich  
16 von Haus aus, aber je älter die werden, desto mehr versuchen die natürlich  
17 Kompromisse zu erlangen, ja. Weil irgendwann lassen Motivations- und  
18 Antriebsstrukturen nach. Der XY ist heute nicht der, der er vor Olympia war. Der  
19 hat vor Olympia eine andere Motivation gehabt, wie er sie heute hat. So und wie  
20 gesagt, es geht ja nirgends hin. #00:52:27-1#

21

22 I: Nein. #00:52:30-2#

23

24 B: Da fehlt was, da fehlt noch das, wo er sich anfängt zu wehren, wo der auch mal  
25 einen weg schmeißen kann. Weil er ist ja als stärkster Mann der Welt, überall wo  
26 er hinkommt, wird er gefeiert, so und in der Halle muss das auch immer alles  
27 leicht sein. Im Gewichtheben geht das aber nicht. Dem fällt auch mal was runter,  
28 und das ist ihm sehr unangenehm, weil er ist doch der, der in der Öffentlichkeit  
29 steht. #00:52:47-4#

30

31 I: Verstehe ich das richtig, dass sie auch diese gewisse Autoritätsdistanz  
32 aufrechterhalten. Ah, jetzt habe ich den Faden verloren, um auch so eine  
33 Reibungsfläche zu bieten? #00:53:02-3#

34

- 1 B: Nein, ich halte den Autoritätsanspruch deshalb aufrecht, weil ich eine gewisse  
2 Distanz zwischen mir und meinen Athleten immer lasse. Und wo, nur wie ich, wie  
3 ich es für richtig halte, mal ein bisschen näher ran lasse und weiter weg. Weil ich  
4 denke, dass er eine gewisse Autorität, eine gewisse Achtung, eine gewisser  
5 Respekt da sein muss. Es gibt Trainer, die machen das anders. #00:53:32-5#  
6
- 7 I: Ja, ja. Da gibt es vielfältige Konzepte, kooperativ oder (Befragter unterbricht).  
8 #00:53:34-6#  
9
- 10 B: Ja, auch erfolgreiche, natürlich. Ich mache weder den autoritären, noch den  
11 kumpelhaften. Ich spiele mit dieser Situation, je nach dem, wie der Athlet  
12 (Interviewer unterbricht). #00:53:43-5#  
13
- 14 I: Habe ich auch den Eindruck, ohne das zu bewerten, sondern das sieht so nach,  
15 diese Balancen, so eine Gratwanderung, die wenn wir jetzt böswillig wären,  
16 könnte man sage, da ist ein Stück Willkür dabei. Die könnte man sich auch  
17 vorwerfen, aber (Befragter unterbricht). #00:53:53-9#  
18
- 19 B: Ja, denn die Kritiker sagen, der lässt die, die können ja bei dem machen, was sie  
20 wollen. #00:53:57-4#  
21
- 22 I: Ja. #00:53:59-7#  
23
- 24 B: Können die nicht. #00:53:58-9#  
25
- 26 I: Nein, nein, nein, nein , nein. #00:54:01-1#  
27
- 28 B: Weil, dort wo ich mit ihnen bin und ich lasse, ich lasse niemanden rein, in mein  
29 Team. #00:54:03-6#  
30
- 31 I: Ja, das habe ich schon (Befragter redet weiter) #00:54:05-4#  
32
- 33 B: Und mit dem Team arbeite ich konstant. #00:54:05-9#  
34

1 I: Ja, das habe ich schon so verstanden, ja. #00:54:08-5#

2

3 B Und wenn ich jemanden neuen hole, der wird geprüft und dann ist er drinnen, ja  
4 (Zustimmung vom Interviewer). So und bei uns, wer bei uns rein kommt, der  
5 arbeitet auch gerne mit. Weil sie einfach merken, dass es ganz anders ist, wie es  
6 eigentlich nach außen wirkt. Nach außen wirkt es ziemlich autoritär. So nach  
7 dem Motto: Ja, was der Mantek alles sagt, das wird gemacht. Sicherlich zum  
8 großen Teil gebe ich die Linie vor, aber ich brauche doch nicht, oder sie können  
9 sicher sein, dass ich hier und da auch meine Meinung ändere. Oder nach dem  
10 Motto: Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern. Wenn sich eine  
11 Situation ändert, muss ich mich der Situation stellen, ja (Zustimmung vom  
12 Interviewer). Und so versuche ich das, aber es gelingt mir natürlich nicht immer,  
13 sonst wäre ich ja, ja Gott oh Gott. Weil, ich warte natürlich auf diese Situation, wo  
14 das alles Mal nicht so funktioniert. Und dann kommen die Kritiker und sagen: Ja  
15 und, was ist denn jetzt? Aber deswegen bin ich ja auch ehrlich. Eine Niederlage,  
16 die gehört auch dazu. Und ich habe ja alles erlebt in meinem Leben. Ich hatte  
17 riesen Erfolge bis 2000 und habe dann fast sieben Jahre, vier Jahre auf jeden  
18 Fall fast nichts gewonnen (Zustimmung vom Interviewer), und habe eine völlig  
19 neue Mannschaft aufgebaut. Also die, die es jetzt in Peking war, die gab es ja in  
20 der Form noch gar nicht. #00:55:23-8#

21

22 I: Ja, habe ich so (Befragter redet weiter). #00:55:25-1#

23

24 B: So und die habe ich aufgebaut und deswegen kenne ich den Erfolg, ich kenne den  
25 Misserfolg, ich kenne den Erfolg und das Wichtigste, wenn ich in meiner, in  
26 meiner Trainerkarriere mal zurück blicke, wenn wir bei Konfliktsituationen sind, ist  
27 eigentlich die erfolglose Zeit gewesen. Weil genau diese erfolglose Zeit mir nicht  
28 nur gezeigt hat, wer meine Freunde sind oder nicht. Das ist für mich nicht  
29 relevant. Diese konfliktlose Zeit hat mir gezeigt, zu was ich in der Lage bin, aus  
30 diesem Tal wieder raus zu kommen und was dazu notwendig ist aus diesem Tal  
31 raus zu kommen. #00:55:55-6#

32

33 I: Das erfordert ja auch eine Analyse und dann neue Maßnahmen zu ergreifen.  
34 #00:55:56-9#

1 B: Richtig, ganz genau. Ganz genau, eine grundlegende Analyse. So ist ja auch die  
2 "Operation Medaille" entstanden. Als ich 2005 die "Operation Medaille"  
3 ausgerufen habe, hat, haben 90% des Verbands gesagt: Der tickt doch nicht  
4 richtig, was macht der denn hier, mit wem will der das holen? #00:56:10-6#

5

6 I: Ja. #00:56:14-4#

7

8 B: Aber wir haben die "Operation Medaille" in Peking erfolgreich abgeschlossen und  
9 alle (Schmatzgeräusche) haben den Mund gehalten. Ja, jetzt hat er es doch  
10 geschafft. Aber nicht er, sondern er mit seinem Team. #00:56:25-4#

11

12 I: Ja. #00:56:25-7#

13

14 B: Da lege ich ganz großen Wert drauf, weil ich allein bin dazu nicht in der Lage. Das  
15 kann ich nicht. Früher hätte ich das gedacht, heute: Geht nicht. #00:56:34-6#

16

17 I: Ja, das ist schon so deutlich geworden, ja. Das, da tauchen doch noch einige  
18 kritische Ereignisse auf sozusagen. #00:56:41-3#

19

20 B: Ja, natürlich. #00:56:42-2#

21

22 I: Gerade diese, diese, eigentlich der Misserfolg, der sich als bedeutsame Situation  
23 der Ereignisse für langfristige Leistungsentwicklung entpuppt, sozusagen, aber  
24 ok. #00:56:53-6#

25

26 B: Also es haben unglaublich viele kritische Situationen statt gefunden, bis ich der  
27 Trainer geworden bin, der ich heute bin. Und ich weiß, dass ich in meiner  
28 Entwicklung noch nicht zu Ende bin. #00:57:01-4#

29

30 I: Ja. #00:57:02-8#

31

32 B: Das ich noch mehr, wenn ich zum Beispiel Vorträge in die Hand kriege, die ich  
33 früher gehalten habe und Vorträge, die ich heute halte, wenn ich die miteinander  
34 vergleiche, merke ich schon die Entwicklung. #00:57:12-6#

1 I: Wenn sie jetzt sagen, es gab unheimlich viele kritische Ereignisse, könne sie  
2 vielleicht noch zwei, drei benennen? #00:57:18-9#  
3  
4 B: Ja, Auseinandersetzungen. Du musst dich als Trainer auch etablieren. #00:57:19-  
5 7#  
6  
7 I: Mit wem? #00:57:21-1#  
8  
9 B: Mit deinen Kollegen. #00:57:23-0#  
10  
11 I: Auseinandersetzung mit Kollegen, ok. #00:57:28-4#  
12  
13 B: Ganz wichtig. #00:57:29-6#  
14  
15 I: Fachlich, oder auch eher so Kompetenz. #00:57:30-2#  
16  
17 B: Ja natürlich, wenn deine Leistung anerkannt wird, ja. Also ich habe in meiner  
18 Laufbahn, in meiner Verantwortung als Bundestrainer der Männer, jetzt 118  
19 internationale Beteiligungen gehabt. Bei EM, WM und Olympischen Spielen, nur  
20 dort. So, bis XY waren das Medaillen, die ich in Zusammenarbeit, mit  
21 Heimtrainern, da ist ein Athlet der hat vielleicht schon zwei Trainer gehabt, oder  
22 drei Trainer gehabt oder vier oder einen. #00:58:00-7#  
23  
24 I: Ok. #00:58:02-4#  
25  
26 B: Also da waren immer welche davor. XY kam 2005 zu mir. #00:58:04-1#  
27  
28 I: Ja. #00:58:05-1#  
29  
30 B: Wir haben uns da zwei Tage unterhalten, ob wir zusammen arbeiten wollen, er  
31 wollte Deutscher werden. Wir haben uns unterhalten, so und ich habe XY  
32 trainiert. Ich bin XY sein neuer Trainer. Ich habe XY mit 405 Kilo gekriegt und mit  
33 461 Kilo abgegeben. So jeder, meine größten Feinde müssen akzeptieren  
34 (Schlägt mit der Hand auf den Tisch), dass den XY der Mantek gemacht hat. Mit

1 der Vorgeschichte, dass er mit 22 Jahren zu mir kam, ja. Als der XY, den habe  
2 ich 2001 bekommen, mit dem arbeite ich jetzt acht Jahre zusammen. #00:58:34-  
3 2#

4

5 I: Das ist schon länger. #00:58:36-5#

6

7 B: Ja, den habe ich mit 17 Jahren bekommen. Der ist jetzt Europameister geworden,  
8 dieses Jahr im Frühjahr. Das sind zwei Beispiele, die dazu beitragen, dass sie  
9 sagen: Du, der muss wirklich was können. #00:58:47-9#

10

11 I: Ja, ja. #00:58:47-1#

12

13 B: Das kann nicht nur Zufall sein. #00:58:50-6#

14

15 I: Das steht außer Frage. #00:58:51-3#

16

17 B: Das ist, das ist ein Prozess den du von Anfang an, ich bin ja mit 31 Jahren  
18 Bundestrainer geworden, ja. Jetzt sind 19 Jahre rum und da waren  
19 Konfliktsituationen, ich weiß gar nicht wie viele, weil ich auch so ein Ochse bin,  
20 so ein streitbarer Ochse bin, der früher, ja, bin ich keinem Streit und keiner  
21 Auseinandersetzung aus dem Weg gegangen. Heute sehe ich das anders. Heute,  
22 sich sage mal, bewerte ich solche Situationen, Konfliktsituationen, wenn mir  
23 jemand, ich sag mal böse kommt, feindselig kommt, begegne ich ihm heute  
24 genau umgekehrt. Neutral, immer freundlich, anerkennend. Früher hätte ich  
25 dagegen gehauen, dass die Fetzen fliegen. Weil ich mir heute sage: Das bringt  
26 doch nichts. #00:59:38-5#

27

28 I: Das bringt nichts, nein. #00:59:40-6#

29

30 B: Die Wahrheit setzt sich immer durch und die Zeit wird zeigen, wer sie hat, die  
31 Wahrheit, ja. Deswegen ist ja auch, ich sage mal ein Grundelement bei meiner  
32 Arbeit Ehrlichkeit (Zustimmung vom Interviewer). Einfach Ehrlichkeit, selbst in  
33 solchen kritischen Situationen, als die Bildzeitung mich jetzt vor einem halben  
34 Jahr mit meiner Vergangenheit wieder konfrontiert hat. Was da früher mit mir



1 gemacht wurde. Ich, ich bin total ehrlich damit umgegangen. Ich habe mich mit  
2 den wichtigsten Leuten im deutschen Sport getroffen und habe mit denen die  
3 Sache geklärt. Über die XY Kommission. Das mache ich nicht öffentlich, aber  
4 damit bin ich ehrlich aus dieser Sache raus. #01:00:18-2#

5

6 I: Ich habe ihr Interview in der "Süddeutschen" gelesen, da ist das ja auch deutlich  
7 geworden. #01:00:21-8#

8

9 B: In der "FAZ". #01:00:21-8#

10

11 I: "FAZ" war das, ich weiß es nicht, ja. #01:00:21-7#

12

13 B: "Süddeutsche" habe ich keins gegeben. #01:00:25-1#

14

15 I: Nein, dann ist es "FAZ" gewesen. #01:00:26-4#

16

17 B: "FAZ", veröffentlicht im Juni Das ist es, weil ich in der Situation, warum sollte ich  
18 das leugnen? Warum sollte ich das leugnen, es wurde mit mir gemacht. Ich habe  
19 mit 36 Jahren einen Herzinfarkt gehabt, das hat sicherlich damit zu tun gehabt.  
20 Nicht nur, aber auch, so und ich habe es nie geleugnet, in meinem ganzen  
21 Leben nicht, mich hat nur noch niemand konkret danach gefragt. Jetzt wurde ich  
22 gefragt, ich habe es gesagt, damit ist das Thema für mich damit abgeschlossen.  
23 Wenn jetzt wieder en Presseemann kommt, fertig. #01:00:53-1#

24

25 I: Also ich wollte das jetzt auch gar nicht Thematisieren. das ist auch nicht im  
26 Programm sozusagen, aber wenn wir jetzt in diese Richtung kommen, jetzt  
27 können sie vielleicht aus ihrer Trainer, aus ihrer Athletenkarriere mal kurz Revue  
28 passieren lassen. Haben sie da vielleicht ein kritisches Ereignis, das sie erinnern?  
29 So, also nicht als Trainerrolle, sondern in der Athletenrolle. Wo sie dann, in ihrer  
30 Karriere (Befragter unterbricht). #01:01:12-5#

31

32 B: Ja, ich sag mal (Interviewer beendet lauter seinen Satz). #01:01:14-2#

33

34 I: Was besonders einschneidend war. #01:01:15-3#

1 B: Ein kritisches Ereignis ist, als ich mich in Moskau 1983 so schwer verletzt habe,  
2 dass ich meine aktive Laufbahn beenden musste. #01:01:22-5#

3

4 I: Ok, dass ist die Verletzung. #01:01:23-7#

5

6 B: Ja, ich bin also drei Mal an der Schulter operiert worden. Zweimal deshalb  
7 unmittelbar in Folge. So und das war für mich ein Antrieb zu sagen: Ich will  
8 Trainer werden. Weil ich will immer das Beste erreichen. So und ich habe damals  
9 mit viel Glück eine Bronzemedaille zu den Olympischen Spielen 1980 gewonnen.  
10 So, aber ich wollte Gold. #01:01:42-6#

11

12 I: Haben sie da den Entschluss gefasst Trainer zu werden, mit dieser  
13 Verletzungsgeschichte? #01:01:48-0#

14

15 B: Instinktiv sicher, ja. Weil ich so abrupt, ich habe das ja gerne gemacht, das was ja  
16 mein Leben. So und ich musste aufhören und bin dann über Umwege mit, wie  
17 das Leben eben so ist, ja Sportdirektor geworden, Bundestrainer geworden und  
18 jage im Grunde genommen den Olympiasieg im Superschwergewicht seit 20  
19 Jahren hinterher (Lachen vom Interviewer), ja. Weil ich halt mit N., ein  
20 Superschwergewichtler 19xx, der war Dritter. Ich hatte 19xx und 20xx mit W.  
21 zwei Silbermedaillen. #01:02:13-1#

22

23 I: Herr Mantek, da muss ich ein kurzes, ich habe neulich auch einen anderen  
24 Bundestrainer gelesen, der sagte, nehmen sie mir das nicht übel: Man sollte, das  
25 Beste wäre immer, erfolglose Athleten als Bundestrainer einzusetzen. Weil  
26 nämlich genau das passiert, was sie eben gerade sagen. Das man als  
27 Bundestrainer dann so motiviert ist, sein vermissten Erfolg, seinen verpassten  
28 Erfolg weiter zu treiben oder an seine Athleten zu übertragen. Genau dieses,  
29 also das kommt öfters vor, sozusagen. #01:02:43-8#

30

31 B: Ja, es gibt ja auch, es gibt auch das Gegenteil. Wo sie sehr erfolgreich gewesen  
32 sind. In der Regel ist es so, wenn de Leute, die erfolgreiche Athleten waren,  
33 direkt Bundestrainer werden, ist dieser Anspruch, oder nicht dieser Anspruch  
34 sondern die Art und Weise, wie sie das den Athleten vermitteln wollen, meistens

1 das, wie sie es selber gemacht haben. Die Zeit entwickelt sich aber weiter  
2 (Zustimmung vom Interviewer). Also ein guter Athlet ist nicht automatisch in guter  
3 Trainer. #01:03:11-3#

4

5 I: Eben, das dachte, ich dachte auch, dass was ich eben versucht habe wieder zu  
6 geben, immer, ja. #01:03:16-7#

7

8 B: Ich denke, dass das ein kritisches Ereignis war, ein sehr kritisches, weil ich wollte  
9 auf keinen Fall aufhören. Auf keinen Fall, aber es ging nicht mehr. Ich konnte  
10 einfach die Hantel nicht mehr konfixieren. Keine 50 Kilo. Und das hat mich dann  
11 bewogen, dieses Motiv raus zu holen und zu sagen: Ok, ich habe da noch eine  
12 Rechnung offen, mit mir selber. Und die habe ich am 19.xx. in P. beglichen. Weil  
13 es gibt, es wird emotional keine Steigerung mehr geben. #01:03:47-8#

14

15 I: Ja, das (Befragter unterbricht). #01:03:49-6#

16

17 B: Ist nicht möglich, weil das ist so was Herausragendes gewesen. Weil, der stärkste  
18 Mann der Welt, das ist ja nicht ein Olympiasieger im Mittelgewicht oder im  
19 Mittelschwergewicht, das ist der stärkste Mann der Welt und wenn du den hast,  
20 ich habe mir den zu Hause in meiner Wohnung in Überlebensgröße, als ich mit  
21 dem XY so hoch springe, rein tapezieren lassen. #01:04:07-6#

22

23 I: Ja, das hätte ich an ihrer Stelle auch gemacht. #01:04:09-6#

24

25 B: Weil, ich stehe jeden Morgen auf, wenn ich die Treppe runter komme sehe ich  
26 dieses Bild und bin gut drauf. #01:04:12-9#

27

28 I: Das glaube ich. #01:04:15-0#

29

30 B: Das hat mein Leben total verändert. #01:04:15-7#

31

32 I: Herr Mantek, ich habe auch, ich bin da nicht ganz unbeeindruckt, wenn ich hier mit  
33 ihnen sitze und Herrn XY, nur mal so neben bei. #01:04:21-6#

34

1 B: Ja, also sie merken ja, dass wir, oder ich zumindest, ein ganz normaler Mensch  
2 bin. #01:04:26-1#

3

4 I: Ich versuche so zu tun, als wären sie ganz normale Menschen. #01:04:30-1#

5

6 B: Ja, sind wir auch. Aber wir sind nun mal aus Fleisch und Blut und deswegen, sind  
7 diese, dieses, die emotionale Nummer, die da abgegangen ist, die war ja nicht  
8 gespielt, oder, das hat ja jeder gesehen. #01:04:39-0#

9

10 I: Nein, das war ok. #01:04:40-3#

11

12 B: Das ist etwas, ich würde jedem Menschen einmal in seinem Leben so ein Gefühl  
13 wünschen, dass er das erleben darf. Weil ich habe bis zu dem Zeitpunkt nicht  
14 gewusst, dass es so was gibt. Das ist so, ohne dass ich übertreibe, stellen sie  
15 sich eine Champagnerflasche vor, die ist so groß wie der Eiffelturm und der  
16 Korken geht raus, und so fühlen sie sich. Das ist der Wahnsinn, weil ich war in  
17 meinem ganzen Leben noch nie auf einer Bühne, noch nie. Und in dem Moment  
18 habe ich dahin gehört, da gab es für mich überhaupt keine Diskussion, der XY  
19 hat später mal gesagt: Gut das sie gekommen sind, ich brauchte etwas zum  
20 anfassen (Interviewer lacht). ich hatte nichts, ja. #01:05:15-1#

21

22 I: Nein, sie haben ja auch damit sozusagen die Welt erfreut. #01:05:17-1#

23

24 B: Ja. #01:05:20-1#

25

26 I: Nicht nur sich selbst, sondern hier dieses zeigen der Emotion, die Welt wirklich  
27 bereichert dadurch. #01:05:23-7#

28

29 B: Ja, das ist etwas, wissen sie, das ist auch was mich unglaublich berührt. Dass so,  
30 so ein Glücksmoment erstens, das so viele Menschen gesehen haben, weil für  
31 mich ist auch Öffentlichkeit nicht unwichtig, sag ich mal so (Zustimmung vom  
32 Interviewer). Ja, aber beiweilen nicht wie beim XY. Und wenn du eben dann, ich  
33 sag mal, ich bin ja so ein olympisches Kind. Ich habe schon sechs Olympische  
34 Spiele mitgemacht. Und wenn du dann in dem Stadion bist zur

1 Abschlussveranstaltung und die bringen dann so oben in dem Stadion, das war  
2 so ein ganz breiter Streifen, da bringen die jeden Tag den Höhepunkt des Tages.  
3 Und am 19.xx. ist der XY und der Mantek auf die, da drin zu sehen, da bin ich  
4 fast geplatzt vor Stolz. #01:06:03-9#

5

6 I: Das glaube ich. #01:06:06-1#

7

8 B: Ja, da habe ich zu meinem Co- Trainer gesagt, das ist ein sehr guter Freund von  
9 mir, der Micha: Ich höre auf, ich habe es geschafft. #01:06:10-9#

10

11 I: Ja. #01:06:11-1#

12

13 B: Und heute lacht er drüber und ich muss manchmal noch, ich bin jetzt nicht weit  
14 weg von den Tränen, weil das einfach etwas ist, dafür hat es sich gelohnt zu  
15 leben. Alles was ich an Entbehrungen hatte, ich, ich hatte drei gescheiterte Ehen  
16 hinter mir, die alle daran mit kaputt gegangen sind. Aber für dieses Moment sage  
17 ich mir: Junge du hast in deinem Leben alles richtig gemacht (Zustimmung vom  
18 Interviewer) und du nimmst diese Dinge, die negativ waren, die nehme ich gerne  
19 in Kauf. Für dieses einen Moment, ja. Weil der mein Leben auch in diese  
20 Richtung auch geändert hat. #01:06:39-7#

21

22 I: Ich kann das vollkommen nachvollziehen. #01:06:42-6#

23

24 B: Heute, obwohl ich körperlich schwerer geworden bin, viel leichter bin. #01:06:43-  
25 1#

26

27 I: Ja, kann ich gut nachvollziehen. #01:06:45-0#

28

29 B: Ja. #01:06:46-6#

30

31 I: Die also meine, meine Freundin, die studiert Psycho-, oder hat Psycho-, hat, hat,  
32 promoviert in Psychologie. Die Philosophen nennen das dann ein gelungenes  
33 Leben. In dem Moment haben sie gelungenes Leben geführt. Nur für diesen  
34 Moment. #01:07:00-5#

1 B: Ja, ja, ja. #01:07:02-3#  
2  
3 I: Braucht gar nichts mehr anzukommen, das ist dieses Stück gelungenes Leben.  
4 #01:07:03-7#  
5  
6 B: Also mich, ich weiß nicht. #01:07:04-1#  
7  
8 I: Ich finde das klasse. #01:07:05-5#  
9  
10 B: Eine Krankheit, ok. Aber mich haut nichts mehr um. #01:07:07-9#  
11  
12 I: Jetzt kommen wir ins plaudern, ich weiß nicht ob sie so viel Zeit haben, ich  
13 plaudere gerne noch mit ihnen. #01:07:11-6#  
14  
15 B: Ich habe Zeit. Warum nicht. #01:07:15-8#  
16  
17 I: Ja, schön. #01:07:16-7#  
18  
19 B: Ja gut, wie gesagt, das war wirklich etwas, etwas Einmaliges. Und ich habe  
20 dadurch auch etwas, worauf ich sehr großen Wert lege, ich habe mir den  
21 Respekt der Menschen geholt (Zustimmung vom Interviewer). Wildfremder  
22 Menschen, ich war jetzt in Amerika, oder in der Welt, wenn ich unterwegs bin, mit  
23 den Gewichthebern, ich habe genau diesen Respekt, den ich, für den ich immer  
24 gearbeitet habe. Das ist für mich dann wie so für XY jetzt, in dem Sinne, in dieser  
25 Öffentlichkeit, da lohnt es, ist für mich dieser Respekt. Geld, dieser Respekt, der  
26 mir entgegen gebracht wird und sagen: Guck mal, das ist der, der hat den  
27 gemacht. Und da sage ich mit (reibt sich die Hände). #01:07:58-4#  
28  
29 I: Ich kann das sehr gut nachvollziehen. Da fällt mir noch eine fachliche Frage dazu  
30 ein. Hat sich sozusagen durch ihr, durch diesen Erfolg, durch diesen Triumph in  
31 Verbindung mit dem XY XY, der wesentlich auch ihrer ist, aber hat sich dann was  
32 in ihrer Beziehung zu ihren Athleten geändert, oder hat das keine Spur  
33 hinterlassen? Also ist es in dem Sinne kein kritisches (Befragter unterbricht).  
34 #01:08:18-7#

- 1 B: Nur positiv. Nur positiv. #01:08:22-7#
- 2
- 3 I: Ja, aber es hat was verändert, oder? #01:08:24-1#
- 4
- 5 B: Es hat etwas verändert, das, ich sag mal, die Art und Weise, glaube ich, wie ich  
6 mit Athleten arbeite, noch mehr geschätzt und vor allem angenommen wird.  
7 Andere Athleten möchten das auch. So und diese Erfolge nach olympischen Jahr  
8 mit anderen, XY Europameister, V. Vize- Europameister. Hat den Jungs auch  
9 wieder gezeigt, dass sie auf dem richtigen Weg sind. #01:08:51-8#
- 10
- 11 I: Ja. #01:08:53-1#
- 12
- 13 B: Weil XY soll in London die zweite Olympische Medaille holen (Zustimmung vom  
14 Interviewer). So und ich denke, dass das zum Verhältnis innerhalb unseres  
15 Teams ein unglaublicher, einen unglaublichen Schub gegeben haben.  
16 #01:09:07-3#
- 17
- 18 I: Richtig. #01:09:09-7#
- 19
- 20 B: Weil alle wissen, so wie wir die Olympiavorbereitung gemacht haben, so kommt  
21 man vorwärts. Und das ist auch etwas, was ich heute oft verwende, am Anfang  
22 vom MRZ. Ich sage: Männer, ihr wisst was notwendig ist. Ihr wisst was  
23 notwendig ist, wenn wir vorwärts kommen wollen. Und wenn wir weiter vorwärts  
24 kommen wollen, dann müssen wir genau an dieser Stelle weiter machen und uns  
25 besser entwickeln. #01:09:26-7#
- 26
- 27 I: Sie haben jetzt sozusagen ein Beleg, ein Nachweis in der Tasche, den sie aus der  
28 (Befragter unterbricht). #01:09:32-1#
- 29
- 30 B: Ja, ich habe diesen Begriff, diesen Begriff verwandt oder geprägt, dass wir,  
31 innerhalb unseres Teams, bezeichnen wir uns als ein lernendes System. Und  
32 wenn dieses System nichts mehr dazu lernt, verliert es. Ich habe jetzt wieder  
33 einen neuen Aspekt in diese Vorbereitung hinein genommen, wo ich da visuelle



1 Darstellungen von dem was wir tun, eine viel höhere Bedeutung rein messe.  
2 #01:09:57-1#  
3  
4 I: Visuelle Darstellung in wie fern? In den Medien oder? #01:10:00-8#  
5  
6 B: Von dem, nein, nein, von dem Training, was(Interviewer unterbricht). #01:10:01-9#  
7  
8 I: Intern, also (Befragter spricht weiter). #01:10:04-6#  
9  
10 B: Was die Athleten im täglichen Training machen. Also mit XY bin ich immer mit  
11 einer Kamera dabei. Egal was er macht, um es technisch auszuwerten.  
12 #01:10:10-8#  
13  
14 I: Ok, also aus bewegungstechnischer (Befragter unterbricht). #01:10:13-8#  
15  
16 B: Um visuell, Fehler visuell darzustellen. #01:10:14-8#  
17  
18 I: Ok. #01:10:17-1#  
19  
20 B: Und ich sage: Guck mal, das und das. #01:10:19-2#  
21  
22 I: Nein, das hätte ich auch, man hätte es eben auch verstehen können als,  
23 sozusagen als Motivationsaspekt. Also sich ständig zu sehen. #01:10:23-1#  
24  
25 B: Wir haben dieses System ja, schon länger. Nur ich bin jetzt dabei, oder es ist im  
26 Grunde genommen schon fertig, es wird nur noch nicht finanziert, das System so  
27 zu entwickeln, dass ich nicht am Computer sitze und der Junge wird  
28 aufgenommen und ich sag: Komm mal her. Sondern jeder kriegt vor seiner  
29 Plattform einen großen Bildschirm, wo er dann sofort sieht. #01:10:42-7#  
30  
31 I: Ja, da haben wir kurz gesprochen darüber, ja. #01:10:42-3#  
32  
33 B: Ja, also das sind Dinge, wie ich jetzt, ich sage mal der letzte Olympiazzyklus hat  
34 diese Persönlichkeitsgeschichte, Reiss Profil geprägt. Das war das, das große

1 neue. Das große neue in dieser ist die Weiterentwicklung auf visuellen Gebieten.  
2 Wo die von der Bühne kommen und ich sämtliche biomechanische Parameter,  
3 die ich im Training bekomme, direkt aufs Ohr gesprochen kriege. Das wir diese  
4 Trainingsaufnahmen, oder Technikaufnahmen, jetzt in Brauna auch, wir  
5 beginnen ja immer gleich mit so was, schon im Warmmachen gemacht haben,  
6 um im Warmmachen schon die kleinsten Fehler abzustellen. #01:11:17-4#

7

8 I :Im Warmmachen schon? #01:11:18-5#

9

10 B: **Ja, (unverständlich) da ich sonst durch die** Maßnahme nach dem Wettkampf,  
11 das haben wir falsch gemacht, das haben wir falsch gemacht. Heute weiß ich,  
12 wenn wir das falsch gemacht haben, haben wir das hinten auch schon falsch  
13 gemacht? Also so versuche ich dieses System ständig weiter zu entwickeln, ja.  
14 Und ich denke, dass das ganz wichtig ist, weil ich muss ja Dinge besser machen  
15 wie mein Gegner. Weil die nehmen fast alle Anabolika, jedenfalls die meisten.  
16 Also haben die Kraftüberschüsse, die habe ich nicht. Also geht es über Technik,  
17 über Methodik und vor allem über Pädagogik. Über Persönlichkeit. #01:11:55-8#

18

19 I: Ich schließe das Interview, also es gibt einige Fragen, die hier noch stehen, aber  
20 die haben wir alle angesprochen. Das wären so Fragen nach psychischen,  
21 sozialen Bedingungen im Trainingsalltag, aber das ist alles über ihre spezifische  
22 Sichtweise mit den Profilwahrnehmungen, individuellen Eingebungen. #01:12:14-  
23 3#

24

25 B: Also ich kann mir vorstellen, dass der XY persönlich fragen, gar nicht weiß, was  
26 sie da eigentlich (Interviewer unterbricht). #01:12:20-1#

27

28 I: Hat der Sven erzählt, ja. Es ist nicht, ich mache jetzt mal aus.

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview GH\_40

9 Datum: 31.03.2010

10 Ort: Leimen (BVDG)

11

12 Aufzeichnungsbeginn:

13 Aufzeichnungsende:

14 Interviewer:

15 Umfang:

16 Transkription:

17

18 Name des Befragten:

19 Staatsangehörigkeit:

20 Alter:

21 Sportart/ Disziplinen:

22 Qualifikationsniveau:

23

24

25

26

27

28

29

- 1 I: Christin, zum Einstieg eine Frage zum Begriffsverständnis: Was verstehst du  
2 unter einem bedeutsamen bzw. kritischen Ereignis oder kritischen Situation im  
3 leistungssportlichen Kontext? 00:00:18-7
- 4 B: Hmm (auffällig lange Pause). Bedeutsame Ereignisse würde ich sagen im Sinne  
5 von Wettkämpfen, also wenn der Wettkampf gut war, dann ist das schon was  
6 bedeutendes, dann ist man zufrieden. Man merkt es auch, wenn der Trainer mit  
7 einem zufrieden ist. Dann ist man eigentlich so rundum glücklich. 00:01:01-8
- 8 I: Bezogen auf deine Leistungsentwicklung? 00:01:06-0
- 9 B: Wenn man neu mit Gewichtheben anfängt, dann kommen die Steigerungen  
10 eigentlich ziemlich schnell und ziemlich viel. Aber wenn man es schon eine Weile  
11 gemacht hat, dann kämpft man quasi um jedes Kilo. Und es ist eben auch sehr  
12 schwer im Kampf, im Training und eben im Wettkampf die richtige Motivation zu  
13 finden und wenn man es dann geschafft hat, so ein oder zwei Kilo im Zweikampf,  
14 dann ist man schon sehr zufrieden. Das ist dann immer so wie eine Wand, die  
15 quasi einfällt, wenn man sie durchbrochen hat, bildlich gesprochen. Das fühlt sich  
16 eigentlich immer ziemlich gut an. 00:02:04-0
- 17 I: Was wäre dies beispielhaft, wenn du eine Wand durchbricht? Jetzt mal ein  
18 konkretes Beispiel? 00:02:08-8
- 19 B: Mit Zahlen jetzt? 00:02:10-8
- 20 I: Ja. 00:02:12-1
- 21 B: Ich habe momentan im Reißen eine Bestleistung von 87 Kilo, da wäre eben mein  
22 Ansporn, die 90 zu schaffen. Davon träume ich eigentlich schon seit 1 1/2 Jahren  
23 und ich kämpfe auch dafür. Momentan ist es mit der Verletzung nicht so günstig,  
24 aber danach geht es wieder los und diese große magische 90. Ich, ja (auffällig  
25 lange Pause). Es ist halt so eine Traumzahl, aber ich weiß genau, dass ich das  
26 auch schaffen kann und dafür will ich auch kämpfen. Oder im Stoßen zum  
27 Beispiel, habe ich letztes Jahr noch 107, 108 gestoßen, nein vorletztes Jahr und  
28 letztes Jahr kam dann die 110. Diese 110 war auch für mich eine bedeutende  
29 Zahl, weil sie bei jedem internationalen Wettkampf in meiner Gewichtsklasse  
30 auftaucht und das ist dann schon ein Schritt in die richtige Richtung. Und da war  
31 ich auch ziemlich überrascht, von mir selbst. Das Adrenalin im Wettkampf bringt  
32 dann doch ziemlich viel. 00:03:38-9
- 33 I: Für dich bedeutsam, wirklich so gewisse Leistungsgrenzen zu überschreiten?  
34 00:03:45-3
- 35 B: Ich vergleiche mich auch sehr gerne mit Internationalen, was jetzt EM / WM bei  
36 Frauen betrifft. Da gucke ich dann immer schon, auf welchem Niveau ich mich

1 bewege und wo ich noch hin muss. Das spornt mich eben auch an. Richtig  
2 zufrieden bin ich, wenn ich wirklich einen Schritt in die richtige Richtung gemacht  
3 habe, das macht mich glücklich. Ich weiß natürlich, dass es dann vielleicht noch  
4 nicht ganz reicht, aber der Weg ist schon der Richtige. 00:04:24-6

5 I: Der nächste Schritt ist dann getan, kann man dies so sagen? 00:04:27-3

6 B: Ja. 00:04:29-3

7 I: Du hast es selbst schon eingegrenzt, was es für dich bedeutet. Gibt es ein  
8 herausragendes Ereignis, das sich auf deine sportliche Leistung ausgewirkt hat?  
9 00:04:47-3

10 B: Jugendeuropameisterin 2007. Als ich mit auf die Jugend-EMs durfte, da habe ich  
11 immer gedacht, das sind so Welten, da kommst du nie hin. Und dann auf einmal  
12 kamen die ersten Medaillen und dann kam eben auch der Wille, ich möchte Gold  
13 haben. Es gab von uns eigentlich nur sehr wenige, die das auch geschafft haben,  
14 dreifach, also Reißen, Stoßen und Zweikampf. 2007 war dann so der  
15 Knackpunkt, ich will mal sagen der Wettkampf meines Lebens bis jetzt. Weil dort  
16 habe ich 85 gerissen, 106 gestoßen und das hat für Gold gereicht. Vielleicht  
17 habe ich mich ein bisschen zu viel darauf ausgeruht, weil das Jahr danach nicht  
18 soviel an Steigerung kam, vielleicht auch Altersbedingt. Aber das war für mich so  
19 der größte Erfolg. Dann noch die Junioren-EMs, eben die Bronzemedailien.  
20 00:05:58-8

21 I: Darf ich da eben mal einhacken. Das sind ja Ergebnisse, die Du als bedeutsam  
22 siehst, weil Du eine bestimmte Leistung in diesem Moment gebracht hast.  
23 Worauf führst Du dies zurück, dass Du diese Leistung gebracht hast? War das in  
24 gewisser Weise überraschend für dich? 00:06:15-2

25 B: Teils, Teils. Ich bin mit einer gewissen Sicherheit dahin gefahren. Aber es ist  
26 auch immer eine Glückssache, was die Konkurrenz macht. Dies kann man  
27 vorher nie genau sagen. Wieso ich das geschafft habe? Ich denke mal, gutes  
28 Training, der Wille und eben hmm (auffällig lange Pause). Ich habe, muss ich  
29 ehrlich sagen früher anders trainiert. Ich hatte noch Schule nebenbei, das hat  
30 den Willen quasi noch ein bisschen verstärkt. Das hat mir im Endeffekt noch ein  
31 bisschen mehr gebracht, weil zur Zeit ist es eben so, dass wir wirklich nur leben  
32 um zu trainieren. Und da geht auch ab und zu die Lust flöten. Früher war es eben  
33 ein bisschen anders. Früher hatte ich noch die Perspektiven auf die Junioren und  
34 jetzt, wo ich Junior bin, da muss ich mich nach den Frauen orientieren und dies  
35 ist schon etwas schwieriger, weil das Niveau ein ganz anderes ist. Der Wille  
36 muss noch viel mehr wachsen, wenn man von der Jugend zu den Junioren

- 1 übergeht und auch zu den Erwachsenen. Das ist schon ziemlich anstrengend.  
2 00:07:35-5
- 3 I: Du hattest eine Umstellung im Training erwähnt. Darauf möchte ich gerne später  
4 noch einmal eingehen, wenn wir uns um Trainingsqualität beschäftigen. Dann  
5 kannst du vielleicht dazu noch einmal was sagen. Jetzt möchte ich gerne im  
6 Leitfaden weitergehen, auch wenn es sich jetzt vielleicht überschneidet:  
7 Bedeutsames Ereignis in der Laufbahn. An welches bedeutsame Ereignis kannst  
8 du dich erinnern, das langfristig deine Karriereentwicklung beeinflusst hat?  
9 00:08:12-9
- 10 B: Das ich angefangen habe mit Gewichtheben. Das war so ziemlich der größte  
11 Erfolg. Für mich persönlich, dass ich eben Sport machen kann. 00:08:30-5
- 12 I: Hat das irgendeine Vorgeschichte? War es überraschend, dass du den Sport  
13 machst? 00:08:36-1
- 14 B: Nein, ich habe vorher Rennrodeln gemacht. Dafür bin ich leider zu klein geraten.  
15 Die haben mich dann so ein bisschen zum Gewichtheben vermittelt. Meine Eltern  
16 haben dabei noch eine Rolle gespielt. Das war eigentlich das Beste, dass ich  
17 angefangen habe. 00:08:58-1
- 18 I: Und im weiteren Verlauf noch einmal, dann wahrscheinlich diese  
19 Jugendeuropameisterschaft? 00:09:07-8
- 20 B: Genau, das kam dann alles Schritt für Schritt. Am Anfang wollte ich nur als  
21 Hobby ein bisschen Sport machen. Ich war immer so unausgeglichen ohne  
22 Sport. Da hat dann eins das Andere ergeben, dann wurde ich immer besser  
23 und besser. Erst Thüringer Meisterin, dann ging es auf die größeren Wettkämpfe.  
24 Was jetzt deutsche Meisterschaften betrifft, da Zweite und Dritte gewesen und  
25 dann kam die Sportschule im Verlauf und jetzt die Bundeswehr. Da kam wirklich  
26 eins zum Anderen, aber so richtig durchgeplant hatte ich dies nie. 00:09:47-1
- 27 I: Aber bedeutsam, diesen Schritt mit dem Sport anzufangen ... 00:09:53-2
- 28 B: Ja, dies war das Beste was ich machen konnte, wenn ich es jetzt im Rückblick  
29 betrachte. 00:09:59-4
- 30 I: Wir wollen dies nun eingrenzen, ein kleinerer Zeitraum, an welche bedeutsame  
31 Ereignisse kannst Du dich erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen, einen  
32 wichtigen Einfluss auf deine Leistungsentwicklung hatten? 00:10:15-4
- 33 B: Hmm (auffällig lange Pause). Ich habe ja vorhin schon erzählt, wenn man im  
34 Wettkampf eben um diese eins, zwei Kilo kämpft, ist es dann schon bedeutsam.  
35 Genauso ist es auch im Training, weil man gewisse Bestleistungen für das  
36 Training hat und gewisse Bestleistungen für den Wettkampf. Das sind dann die

- 1 absoluten Bestleistungen. Im Training ist es eben auch wirklich bedeutsam, wenn  
2 man zum Beispiel ein Kilo mehr schafft. Jetzt in der Klassik, im Reißen, ist es  
3 dann schon ein kleiner Erfolg. Weil dann weiß man, dann kann ich im Wettkampf  
4 logischerweise auch mehr, sollte jedenfalls so sein (lacht). Im Speziellen, habe  
5 ich jetzt eigentlich nichts im Kopf, was ich als Beispiel geben könnte. 00:11:05-2
- 6 I: Wenn man sich ein Trainingsjahr zum Beispiel nimmt, dies ist ja ein enger  
7 gefasster Bereich, gab es dort irgendetwas, was es beeinflusst hat? 00:11:17-9
- 8 B: Hmm (Pause) 00:11:19-2
- 9 I: Muss nicht, ich möchte auch nichts rausquetschen, was nicht da ist ... 00:11:24-1
- 10 B: So besonders war es nie gewesen. Ich habe mich im Training gesteigert, da war  
11 ich für mich wirklich zufrieden. Aber so etwas Besonderes, gab es in diesem  
12 Sinne eigentlich nicht. Das passiert bei mir immer im Wettkampf, diese  
13 besonderen Ereignisse, weil ich ein Wettkampfmensch bin. Bei mir ist es so, das  
14 Training läuft eigentlich immer so - nebenher will ich nicht sagen - aber „solalala“  
15 ab. Im Wettkampf bin ich dann diejenige, die dann richtig was raushauen kann.  
16 00:12:06-5
- 17 I: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst Du dich erinnern, welche die  
18 Leistungsumsetzung im Wettkampf bzw. den Ausgang eines Wettkampfes  
19 beeinflusst haben? 00:12:23-0
- 20 B: Hmm (Pause). Wenn ich jetzt wieder das Beispiel von der Jugend-EM aufgreifen  
21 darf. Es ist zum einen die Unterstützung von außen, die man bekommt und zum  
22 anderen, muss man auch ein bisschen die Konkurrenz studieren. Das ist eben  
23 das "A" und "O". Und wenn man dann noch das gewisse Quäntchen Glück dazu  
24 hat, dann kann das einen Wettkampf schon beeinflussen. Aber man muss auch  
25 voraus ein bisschen planen. Im Prinzip ist es auch so eine Mischung aus Können  
26 und Glück am Ende. 00:13:23-6
- 27 I: War dieser Erfolg bei der Jugend-EM überraschend? 00:13:28-6
- 28 B: Wie gesagt, es war teils, teils. Ich hatte schon eine gewisse Sicherheit durch  
29 mein Training. Es gibt im Voraus vorläufige Meldelisten, da kann man ungefähr  
30 sehen, wo man steht. Und da stand ich schon ziemlich gut. Aber, dass ich am  
31 Ende gewinne, das war eine Sache vom Wettkampferlauf, von bestimmten  
32 Lasten und von der Konkurrenz abhängig. 00:13:55-1
- 33 I: War bei diesem Wettkampf irgendetwas anderes, als bei anderen Wettkämpfen,  
34 das vielleicht dann zu diesem Erfolg geführt hat? 00:14:03-9
- 35 B: Es war eben die Tatsache, dass ich als Mitfavorit ins Rennen gegangen bin. Ich  
36 war unter den besten Drei vorausgemeldet. Da sind die Chancen auf eine



1 Medaille natürlich sehr, sehr groß. Wenn man persönlich weiß, ich bin mit an der  
2 Spitze, dann ist man anders motiviert, als wenn man 15er oder 16er ist. Ich  
3 denke, das hat mich auch ein bisschen mit beeinflusst, mit motiviert, dass ich  
4 wusste, ich muss diese Lasten schaffen, die mein Trainer auflegen lässt, um am  
5 Ende mit auf dem Treppchen zu stehen. Was dann rauskommt, ist dann immer  
6 eine Sache der Konkurrenz, ob sie es schaffen oder ob sie es nicht schaffen.  
7 Das ist dann ein bisschen Nervenkrieg, man muss ein bisschen pokern, um die  
8 Konkurrenz auszustechen. Dies ist dann eben immer das, was die Trainer  
9 machen, sodass sich der Sportler nur auf sich konzentrieren muss. Aber das ist  
10 auch schon ziemlich anstrengend. 00:15:27-9

11 I: Um dies zusammenzufassen: Du sagtest, das herausragende und bedeutsamste  
12 war der Beginn mit dem Gewichtheben. 00:15:38-1

13 B: Ja, alles was danach kommt, ist eine Sache meiner Motivation. Aber das Beste  
14 war eben anzufangen, um diese Erfolge einzufahren. 00:15:52-5

15 I: Dann haben wir den ersten Themenbereich geschafft. Dann würde ich gerne mal  
16 auf die Interaktion Athlet - Trainer zu sprechen kommen. Da wäre die erste  
17 Frage, an welche bedeutsame Ereignisse in Zusammenhang mit der Athlet -  
18 Trainer - Beziehung kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine  
19 Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:16:22-8

20 B: Dies ist ziemlich schwierig für mich, weil ich schon drei verschiedene Trainer  
21 hatte. Eben den am Anfang zu Hause, dann auf der Sportschule und jetzt hier  
22 unseren Bundestrainer. Man muss sich immer individuell auf die Trainer  
23 einstellen und die Trainer müssen sich auf dich als Sportler einstellen. Ich würde  
24 sagen, das bedeutendste war eben, als ich in Chemnitz an der Sportschule war.  
25 Mein Trainer, der hat mich behandelt wie ein Enkelkind, das ist eben ein sehr  
26 familiäres Verhältnis zwischen ihm und mir gewesen. Ich denke auch, dass mich  
27 dies dann auch etwas hochgezogen hat. 00:17:30-8

28 I: Also, das ist Dir entgegenkommen, das Du brauchst? 00:17:34-1

29 B: Ja, das habe ich in dem Moment gebraucht, wenn ich von der Schule gekommen  
30 bin, das war alles super stressig. Wie man als Kind eben so ist, Hausaufgaben  
31 sind doof und da hat er mich in den Arm genommen und hat gesagt: Ist in  
32 Ordnung, konzentriere dich nun auf das Training und er hat mir meine Freiheiten  
33 gelassen. Zum Beispiel, wenn ich gesagt habe, das möchte ich nicht machen,  
34 dann hat er gesagt: Gut, aber dafür machst du dies und jenes dafür. Dies macht  
35 der Bundestrainer jetzt natürlich auch, aber nicht in dem Maße. Dies ist schon ein  
36 anderes Verhältnis, weil er eben mit viel mehr Mädchen zu tun hat. Damals hat  
37 es mich wirklich motiviert. Mit ihm als Trainer bin ich auch Junioren

- 1 Europameisterin geworden und damit verbinde ich auch sehr viel im Rückblick.  
2 00:18:32-5
- 3 I: Das war jetzt der Heimtrainer, über den Du gesprochen hast? 00:18:36-3
- 4 B: Nein, das war der Trainer an der Sportschule. 00:18:40-3
- 5 I: Dann hast Du noch den Heimtrainer genannt ... 00:18:41-8
- 6 B: Genau, mit dem ich angefangen habe. Mit ihm habe ich das besonderes  
7 Ereignis, dass ich es an die Sportschule geschafft. Er hat mich soweit gebracht  
8 und musste mich dann quasi loslassen, aber er hat mich von Anfang an  
9 unterstützt, dass ich überhaupt soweit komme, damit ich überhaupt den Weg  
10 habe, auf die Sportschule zu gehen. Dort wurde es dann weitergeführt, damit ich  
11 den Weg habe, zur Bundeswehr zu gehen. Mein Heimtrainer, der hat mich  
12 insofern motiviert, gut, er ist eine andere Person, der hat uns immer so ein  
13 bisschen zum Training gezwungen. Aber im Endeffekt muss ich dafür auch  
14 dankbar sein, weil wenn er es nicht gemacht hätte, dann würde ich  
15 wahrscheinlich nicht hier sitzen. 00:19:33-7
- 16 I: Wie war dein Empfinden damals, war das okay für dich oder war deine  
17 Sichtweise eine Andere? 00:19:41-5
- 18 B: (lacht) Da war ich noch sehr jung, so zwischen 12 und 13. Da ist es natürlich  
19 etwas anderes, so als Kind, da fühlt es sich schon etwas doof an, etwas kalt. Wie  
20 wenn die Eltern richtig doll mit einem schimpfen. 00:19:59-4
- 21 I: Was hättest Du erwartet, damals? In dieser Phase? 00:20:02-5
- 22 B: Ich habe nicht viel erwartet, weil ich nicht wusste, ob es normal ist oder nicht.  
23 Dies habe ich dann erst im Nachhinein erfahren. Ich war eigentlich auch immer  
24 ziemlich artig, wenn ich ehrlich bin. Ich habe immer ordentlich trainiert, habe  
25 mein Ding gemacht, was Andere nicht gemacht haben. 00:20:19-8
- 26 I: Du bist nach Plan vorgegangen? 00:20:22-2
- 27 B: Ja, genau und das sieht man ja jetzt, wo ich bin und wo die Anderen sind.  
28 00:20:29-6
- 29 I: Also, Du bist die Einzige, die es geschafft hat aus diesem Kreis? 00:20:32-2
- 30 B: Aus dem Verein, ja. Die Anderen waren auch nicht so willensstark, wie ich es  
31 war. Ich hatte schon vorab Motivation, weil ich schon vorher Sport gemacht hatte  
32 und daher weiß, wie es so abläuft. Nicht im Leistungssport, aber so sportlich  
33 eben. Mein Willen war wirklich stärker, was zu schaffen, was für mich eben  
34 besonders ist. 00:21:05-7

- 1 I: Und jetzt in Zusammenarbeit mit dem Bundestrainer, sprich aktuell? 00:21:10-0
- 2 B: Aktuell, ein besondere Ereignis. Der Übergang von dem Sportschultrainer zu  
3 dem jetzigen Bundestrainer war schon gegeben. Wir hatten früher schon einmal  
4 Lehrgänge zusammen, d.h. er kannte mich, ich kannte ihn und da ist die  
5 Umstellung leichter gefallen. Es ist eben auch ein ziemlich vertrautes Verhältnis  
6 von allen Mädchen zu unserem Trainer. Also wenn wir Probleme haben, da  
7 können wir auch wirklich zu ihm gehen und mit ihm darüber sprechen. Es ist ein  
8 sehr nettes Verhältnis sage ich mal. Trainingsbedingt macht er uns auch  
9 Zugeständnisse, wenn ich sage, mir tut das und das weh, kann ich da was  
10 anders machen, das ist alles so in Ordnung. Aber er zwingt uns an wichtigen  
11 Tagen, er plant ja voraus und da zwingt er uns eben das zu machen und dies ist  
12 eben auch das Rezept, was Erfolgt bringt. Dies habe ich gesehen, letztes Jahr  
13 bei den U23 Europameisterschaften, da bin ich auch überraschend Dritte  
14 geworden. Da bin ich ins Rennen gegangen als Fünfte oder Sechste und die  
15 Medaille ist dann quasi auf mich zugesprungen. Und dies ist dann auch so ein  
16 Moment, wo ich sage: Danke Herr \*unverständlich\* 00:22:40-5 dass sie das so  
17 mit mir gemacht haben. Das sie gesagt haben, nein, jetzt kannst du dies nicht  
18 streichen, jetzt musst du das machen. Das sind dann auch so kleine  
19 Erfolgserlebnisse, die man mit dem Trainer hat. 00:22:56-3
- 20 I: Aber es gab ja diesen Moment, als er dir gesagt hat: Mach jetzt das, was du  
21 vielleicht nicht wolltest und wie bist du in dieser Situation damit umgegangen, wie  
22 hast du dies bewältigt? 00:23:06-9
- 23 B: Das ist dann immer so eine Sache, die ich mit meinem Trainer dann kläre (lacht).  
24 Also ich bin persönlich jetzt auch ab und zu sehr zickig und wenn er dies dann zu  
25 mir sagt, dann bin ich natürlich erstmal ein bisschen sauer und bin trotzig. Aber  
26 ich mach es trotzdem. Im Nachhinein merke ich ja dann, war ja gar nicht so  
27 schlimm. Und das ich dann auch das Richtige, denke ich. Der Trainer ist auf der  
28 einen Seite eine Respektperson, auf die man wirklich hören muss, weil er das  
29 Sagen hat, auf der anderen Seite weiß ich, wenn ich es jetzt nicht mache, dann  
30 kann ich es mir schnell mit ihm verscherzen und das will ich ja auch nicht. Ich will  
31 ja solange wie möglich mit ihm zusammenarbeiten, dass es auch noch  
32 weitergehen kann. 00:23:57-8
- 33 I: Das waren ja schon einmal ein paar interessante Hinweise. Gibt es bedeutsame  
34 Ereignisse in Zusammenhang mit Trainer - Trainer - Beziehungen, die sich auf  
35 deine Leistungsentwicklungen ausgewirkt haben? 00:24:21-1
- 36 B: Hmm (Pause). 00:24:22-8
- 37

- 1 I: Also da möchte ich kurz helfen, Trainer - Trainer heißt: Man hat einen  
2 Heimtrainer und man hat einen Bundestrainer. Trifft bei dir vielleicht nicht so  
3 ganz auf die Situation zu. Oder hattest du die Situation mal, dass du von zwei  
4 Trainern trainiert bzw. beeinflusst worden bist? 00:24:42-8
- 5 B: Das ist mir einmal bei einem Wettkampf passiert. Das war auch eine deutsche  
6 Meisterschaft. Da bin ich bereits an der Sportschule gewesen und mein  
7 Heimtrainer war auch da. Und da meinte jeder, mir was anderes sagen zu  
8 müssen. Zum Beispiel mein aktueller Trainer von der Sportschule hat mir diese  
9 Hinweise gegeben, technisch und mein Heimtrainer hat mir komplett was  
10 anderes gesagt. Und dann habe ich mich hingesezt und gesagt: Nur einer, weil  
11 sonst wird man ja im Kopf ganz verrückt. Bei so vielen Hinweisen, damit kann  
12 dann auch der Körper nicht umgehen. Da gab es dann wahrscheinlich auch  
13 bisschen Zoff, weil ich mich für den Trainer an der Sportschule entschieden  
14 habe, weil der ja auch wirklich aktuell zu der Zeit mein Trainer war, aber  
15 besondere Ereignisse gab es da jetzt nicht. Das war auch das einzige mal, dass  
16 sich Zwei wirklich bei meiner Wettkampfvorbereitung reingehängt haben, also  
17 beim Aufwärmen. 00:25:45-4
- 18 I: Also unmittelbar vor dem Wettkampf, wie hat sich das auf deine Leistung  
19 ausgewirkt, wie war die dann? 00:25:52-2
- 20 B: Es hat sich eigentlich gar nicht ausgewirkt. In dem Sinne bin ich da schon so  
21 professionell gewesen, dass ich das dann ausschalten muss. Wenn ich auf die  
22 Bühne gehe, ist der Ärger, der Stress, der Streit total egal. 00:26:09-7
- 23 I: Wie bewältigst du dies? Hast du da bestimmte Techniken oder was hast du dir  
24 da angeeignet, um zu sagen: Hey ich gehe jetzt hoch auf die Bühne. Und das  
25 dies dann alles unten bleibt? Wie machst du das? 00:26:27-3
- 26 B: Das ist individuell natürlich für jeden eine reine Kopfsache. Ich weiß in dem  
27 Moment, wo ich oben bin, da steh ich im Mittelpunkt, da geht es um mich und  
28 nicht darum, welchen Streit ich gestern mit meiner Freundin hatte oder welchen  
29 Streit ich mit meinen Eltern habe. Sondern da geht es um mich und meine  
30 Zukunft. Und allein schon der Gedanken, der lässt mich dann alles ausschalten  
31 in dem Moment. Auch wenn man auf der Bühne steht ist es ein besonders  
32 Gefühl, das man eben jedes Geräusch ausschaltet, man hört nur noch was der  
33 Trainer sagt. Das ist eben das besondere, was man als Sportler auch wirklich  
34 können muss. Wenn man auf jeden Geräusch achten, oh mein Gott, da ist es so  
35 laut, da sagt jemand was, dann geht es natürlich in die Hose. Das ist auch viel  
36 Übung, dass man dies so hinkriegt, vom Kopf her. 00:27:21-1
- 37 I: Das war also nicht immer so ... 00:27:22-5

- 1 B: Nein, das hat sich mit der Zeit entwickelt. Am Anfang da war ich noch flapsig und  
2 aufgeregt. Da habe ich das Ganze nicht so ernst wie jetzt genommen. Das  
3 ereignet sich dann mit der Zeit an, wenn dann bestimmt Wettkämpfe kommen,  
4 was jetzt zum Beispiel auf internationalem Niveau stattfindet, da muss man das  
5 so machen. Weil die Konkurrenz ist dann auch manchmal so unfair, dass sie  
6 dann eben extra laut sind und dies muss man eben ausschalten, weil sonst hat  
7 man keine Chance. 00:27:52-3
- 8 I: Wie trainierst Du so etwas? 00:27:53-9
- 9 B: (lacht). Das ist eine sehr gute Frage, das kann ich so nicht beantworten, weil ich  
10 es selber nicht weiß. 00:28:01-3
- 11 I: Also es gibt keinen Psychologen, der hier euch trainiert in diesem Bereich und  
12 auf euch einwirkt? 00:28:07-6
- 13 B: Nein, mit Sportpsychologen arbeiten wir nicht. Also ich weiß nicht, wie es bei  
14 anderen Mädchen ist, bei mir jedenfalls nicht. Ich kann das einfach, das muss  
15 sich eben wirklich selber jeder aneignen. 00:28:24-8
- 16 I: Damals dieser Konflikt zwischen Stützpunkttrainer und Heimtrainer, den hattest  
17 du also so bewältigt, nur um es noch einmal zusammenzufassen, dass du gesagt  
18 hast: Ich höre jetzt hier auf den Stützpunkttrainer, und hast dies auch klar  
19 gemacht in dieser Situation. 00:28:43-0
- 20 B: Ja. Ich habe ihm dies verständlich gemacht, denn zu der Zeit war ich im  
21 Aufwärmraum und noch eine Kollegin von früher aus meinem Verein und da hab  
22 ich gesagt: Hier, kümmere dich mal um das Mädchen, weil die hat es ein  
23 bisschen nötiger, dass du für Sie da bist. Weil zwei Trainer bei mir, das geht ja  
24 nicht. Und man sieht ein, das ist dann nicht Sinn der Sache. 00:29:12-7
- 25 I: Das war jetzt der Bereich Trainer - Trainer, gibt es im Bereich Institution  
26 bedeutsame Ereignisse, die sich auf deine Leistungsentwicklung ausgewirkt  
27 haben. Also Institutionen, um Beispiele zu nennen: Ein Verein, es gibt Landes-  
28 und Spitzenverbände, es gibt OSP, also Olympiastützpunkt, DOSB, Deutscher  
29 Olympischer Sportbund oder mit der NADA. Gibt es da irgendwelche Dinge, wo  
30 man sagt, da war etwas, das hat sich negativ oder positiv ausgewirkt. 00:29:57-6
- 31 B: Hmm (auffällig lange Pause). Meine Zeit im Olympiastützpunkt in Chemnitz ist  
32 eben auch so ein Faktum, wenn man jetzt im Sportlerleben denkt, dass eine  
33 Sportschule auch weiterführend ausbildet. Es ist eben die perfekte Kombination  
34 aus Schule und Training. Und wenn ich dies damals zu dem Zeitpunkt nicht  
35 gehabt hätte, wie gesagt, wenn ich auf eine normale Schule gegangen wäre und  
36 normal danach zum Training, das wäre dann schon soweit gegangen, dass ich

1 dann eventuell gesagt hätte: Ich habe keine Lust mehr. Positiv ausgewirkt hat  
2 sich der OSP eben, dass Sie dich als Sportler wirklich unterstützen, bei allem  
3 was du willst. Und die Schulen arbeiten auch mit den Trainern zusammen und  
4 umgekehrt. Das ist eben das perfekte Verhältnis, das hat sich dann auch positiv  
5 ausgewirkt, weil dadurch wird auch der Wille gestärkt und man kann eben nach  
6 der Schule auch den Kopf für das Training frei machen. Weil dann auch keiner  
7 einem tausend Hausaufgaben aufgeben hat oder so etwas in der Hinsicht. Also  
8 die haben schon individuell Rücksicht genommen auf jeden. Da wurde auch  
9 während der Schulzeit eine Trainingszeit eingeplant, das es eben schon in den  
10 Profibereich mit eingereicht hat. 00:31:34-4

11 I: Diese Existenz einer Sportförderschule hat sich positiv auf deine Leistung  
12 ausgewirkt. Ansonsten glaubst Du, dass es nicht so gewesen wäre, unter  
13 anderen Voraussetzungen? 00:31:46-1

14 B: Nehme ich an, ja. Ich habe es bei Anderen gesehen, die hatten zwar nicht die  
15 Chance auf die Sportschule zu gehen, aber ich sehe, was mit denen passiert ist,  
16 weil sie eben normale Schule gemacht haben und nebenbei das Training. Und  
17 weil ich es gesehen habe, habe ich gedacht: Nein, das möchte ich anders haben.  
18 00:32:11-2

19 I: Gut, gibt es noch weitere Dinge? 00:32:14-9

20 B: Hmm (Pause). Nein, eigentlich nicht. Die NADA zum Beispiel wirkt sich ja weder  
21 positiv noch negativ ist, die ist halt da. Die kommen und kontrollieren dich und  
22 sind dann wieder weg, das kann sich nicht so wirklich auswirken. 00:32:40-4

23 I: Also das ist Alltag ... 00:32:44-5

24 B: Im Prinzip ja. Weil die NADA kündigt sich ja auch nicht an. Die stehen dann  
25 einfach auf der Matte oder eben nicht. Das ist dann auch immer so eine Sache  
26 mit dem Abmelden im Internet. 00:33:02-1

27 I: Welche Beispiele fallen dir ein, die deine Leistungsentwicklung durch Ereignisse  
28 außerhalb des Sportsystems, also jetzt mal vollkommen losgelöst vom  
29 Gewichtheben, beeinflusst haben? 00:33:22-4

30 B: Hmm (Pause). Die Unterstützung der Familie. Das ist eigentlich das "A" und "O",  
31 dass ich von Leuten, mit denen ich mich umgeben, eben den gewissen Rückhalt  
32 habe, wenn es mir mal schlecht geht. Auch wenn es mir mal richtig gut geht,  
33 dass ich mit denen reden kann. Das befreit dann eben auch den Kopf und die  
34 Seele. Ich bin sehr emotional, also wenn ich traurig bin, dann bin ich wirklich  
35 traurig. Und wenn ich glücklich bin, dann bin ich überglücklich. Dies muss ich  
36 dann immer irgendwo loswerden und dies ist eben, wenn die Familie für einen da

- 1 ist. Auch für den Sport und als Person ist es wichtig, dass man sich wohlfühlt.  
2 00:34:28-6
- 3 I: Wie bewältigst Du dies hier? Du bist ja wahrscheinlich weiter weg von deiner  
4 Familie, wenn du hier in Leimen bist? Wie gehst du damit um? 00:34:37-2
- 5 B: Da muss ich wieder ausholen. Ich war ja auf der Sportschule in Chemnitz,  
6 damals war es ziemlich schwer, zwecks Heimweh. Weil ich wirklich das erste Mal  
7 so ein paar hundert Kilometer von meiner Mutter entfernt war. Das hat sich dann  
8 in den drei Jahre dort so reguliert, dass es für mich normal geworden ist. Hier  
9 habe ich eigentlich keine Probleme mehr, soweit weg zu sein. Man gewöhnt sich  
10 auch mit der Zeit daran. Aber ich weiß eben, wenn ich meine Eltern brauche,  
11 dann sind Sie auch für mich da. Ich kann jederzeit zu Hause anrufen, wenn ich  
12 möchte oder bei meiner Schwester. Sie sind halt immer für mich da, egal was ist  
13 und egal was ich mache. Und dies ist eben auch sehr wichtig für das  
14 Zwischenmenschliche. Das ist in dem Sinne besonders, dass eben dieser  
15 Rückhalt, den man hat, da weiß man eben, egal was ich mache, da steht immer  
16 jemand hinter mir und unterstützt mich. Das braucht man eben auch, weil, wenn  
17 man zum Beispiel verletzungsbedingt mit dem Sport aufhören müsste, rein  
18 theoretisch, dann fängt mich jemand auf, dann falle ich nicht in ein schwarzes  
19 Loch und dies ist mir schon sehr wichtig. 00:36:11-3
- 20 I: Ein Sicherheitsnetz zu haben ... 00:36:14-3
- 21 B: Ich habe auch, wenn ich ehrlich bin, ziemlich wenige Freunde, aber dann auch  
22 eben richtig gute Freunde. Mein kleiner Freundes- und Familienkreis, den ich mir  
23 persönlich aufgebaut habe, wo ich weiß, da sind Leute, die sind einfach da, egal  
24 was mit mir ist. Und dies ist mir eigentlich auch sehr wichtig. 00:36:35-2
- 25 I: Wie hat sich dieses Heimweh, was Du in Chemnitz verspürt hast, auf deine  
26 Leistung ausgewirkt? 00:36:42-9
- 27 B: Eigentlich gar nicht. Ich habe trainiert, dann war ich zu Hause, also im Internat in  
28 meinem Zimmer, dann habe ich mich ins Bett gelegt und habe geweint. Ich habe  
29 auch viel mit meinem Trainer darüber sprechen können, der hat mich dann eben  
30 wieder aufgebaut und motiviert. Aber auf das Training ausgewirkt hat es sich  
31 nicht. 00:36:59-9
- 32 I: Aber dir ist da schon geholfen worden? Also der Trainer ist zu dir gekommen ...  
33 00:37:05-6
- 34 B: Nein, ich musste auf ihn zu gehen. Aber er wusste Bescheid und da ist das auch  
35 kein Problem. Das hat sich dann alles so gelegt. 00:37:20-6



- 1 I: Dann möchte ich gerne in den Bereich Qualität im Training übergehen. Da wäre  
2 die erste Frage, ganz allgemein gefasst, wodurch ist dein Verständnis nach ein  
3 gutes, ein qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet. 00:37:47-3
- 4 B: Das ist jetzt nicht an Lasten geknüpft, so ein qualitatives Training. Sondern es  
5 beschränkt sich zum Beispiel auf technische Fortschritte. Ich sage mal so: Keiner  
6 ist perfekt in seiner Technik. Es gibt Gute und weniger Gute. Wir trainieren auch  
7 zweimal die Woche mit Aufnahmegerät, sprich mit Kamera und am Computer mit  
8 Messgerät. Da sieht man auch was technisch falsch ist und wenn man qualitativ  
9 gut trainieren will, dann arbeitet man an der Technik. Die Lasten spielen dann  
10 erstmal weniger eine Rolle, die kommen mit der verbesserten Technik. Qualitativ  
11 hochwertig ist dann wirklich, wenn man kleine Feinheiten noch feilen kann, wo  
12 man auch im Nachhinein sagen kann, das hat mir jetzt was gebracht, damit bin  
13 ich zufrieden. Zum Beispiel bei den Zügen, da kann man auch kleine Sachen für  
14 die Technik verbessern, beispielsweise die Fersen stehen lassen oder die  
15 Fersen später heben oder einfach nur mal die Schultern anheben. Dies kann sich  
16 eben auch schon auf die Technik auswirken. Meine Kernaussage: Die Lasten  
17 sind nicht so wichtig für ein qualitatives Training, sondern die Technik. Die Lasten  
18 kommen dann im Nachhinein. 00:39:30-9
- 19 I: Also erst die technische Grundlage schaffen, um später im Lastenbereich  
20 erhöhen zu können. 00:39:36-5
- 21 B: Genau, das ist das "A" und "O" im Leistungssport. Mit einer schlechten Technik  
22 kann man zwar mit Kraft viel Last heben, aber wirklich weit kommt man damit  
23 nicht. Dazu muss erst die Technik stimmen, dann kommt die Last und dann kann  
24 man sagen: Ich habe es geschafft. 00:39:54-0
- 25 I: Wie stellst Du fest ob sich die Technik weiterentwickelt hat? 00:39:57-9
- 26 B: Das merken wir eben an diesen Messgeräten. Da gibt es bestimmte Werte, die  
27 man nicht überschreiten oder unterschreiten sollte. Wenn wir zum Beispiel  
28 „Reißen“ machen, wird die komplette Hebung aufgenommen und dann gibt es  
29 eine Verlaufskurve, die gespeichert wird. Alle Hebungen, die jemals  
30 aufgenommen worden sind, sind gespeichert. 00:40:26-9
- 31 I: Von der Seite so eine Aufnahme ... 00:40:28-9
- 32 B: Ja, so ähnlich wie die Leitbilder. Ein bisschen auch von schräg vorne. Dies kann  
33 man dann immer im Laufe der Zeit vergleichen. Wenn ich heute eine Aufnahme  
34 mache und in einer Woche, die kann ich miteinander vergleichen und dann sehe  
35 ich, ob ich mich verbessert habe oder nicht. Und daran kann man dann auch  
36 besser arbeiten. 00:40:56-3

- 1 I: Die Hoffnung besteht dann, sich dem Optimum anzunähern und dies dann immer  
2 wieder umsetzen zu können. 00:41:02-7
- 3 B: Ja, es ist natürlich auch klar, dass man es nicht immer schafft. Dies ist eben auch  
4 mit so einer Sache des Glücks verbunden, aber auch des Könnens. Im  
5 Wettkampf passiert es auch das Versuche weggehen, auf Grund von  
6 technischen Fehlern und daran muss man dann arbeiten. 00:41:23-9
- 7 I: Okay, das war schon einmal ein schöner Überblick was Du unter qualitativem  
8 Training verstehst. Welche sachlich, strukturellen Voraussetzungen sind nötig zur  
9 Sicherung einer hohen Trainingsqualität? Bezogen auf deine Umgebung:  
10 Sportstätte, technische Ausstattung, Trainer, Betreuer. Alles, was für die  
11 Bedingungen für ein Training da sein muss oder wo du sagst, das brauch ich  
12 oder brauche ich auch nicht, um eine hohe Trainingsqualität zu haben. 00:42:11-  
13 9
- 14 B: Dies kann ich wieder so erklären, dass die Leute um mich herum auch  
15 bestimmen müssen. Wenn man zum Beispiel jemanden hat, der sagt: Ich habe  
16 keine Lust, es ist alles doof, es macht keinen Spaß. Dann hat man natürlich auch  
17 im Training keinen Spaß ... 00:42:27-3
- 18 I: Was wären dies für Leute, andere Sportler? 00:42:30-4
- 19 B: Andere Sportler zum Beispiel. Also der Trainer sagt ja so etwas generell nicht.  
20 Aber andere Sportler, wenn die dann so etwas sagen und dies zieht dann einen  
21 auch persönlich runter. Das komplette Flair muss eben stimmen, dass jeder  
22 seinen Willen hat und sein Ding macht. Und das dann keiner so ein bisschen  
23 gegen den Strom schwimmt. Gut, jeder ist da ein bisschen anders, aber mich  
24 persönlich würde es stören, wenn jemand permanent sagt: Es ist doof, das  
25 macht keinen Spaß, das will ich nicht. Dies bringt dann auch nichts, weil man  
26 dann auch „miesepeutig“ gestimmt wird und dann klappt es mit dem Training  
27 auch nicht mehr. Also das Drumherum muss schon stimmen. Der Trainer muss  
28 passen und die anderen Sportler müssen auch passen. Es muss auch ein gutes  
29 Verhältnis untereinander sein, eben auch wenn man jetzt von den Anderen  
30 ausgeschlossen wird. Dies ist dann auch eher kontraproduktiv für das Ergebnis,  
31 was man am Ende möchte. 00:43:40-9
- 32 I: Wie sieht so etwas idealtypisch aus? Was müsste für eine Stimmung in der  
33 Trainingsgruppe sein, die für dich Leistungsförderliche wäre? 00:43:48-5
- 34 B: Bei uns ist meistens eine lockere Stimmung. Wenn jemand an die Hanteln geht,  
35 dann wird mit dem grad nicht gesprochen oder nur leise untereinander geflüstert.  
36 Zwischendurch, wenn Pause ist, dann wird auch mal ein Witz gemacht, es wird  
37 auch mal gelacht oder Blödsinn erzählt. Das es eben ein ganz lockeres Flair ist,

- 1 nicht zu angespannt, dass man jetzt denkt: Oh Gott, ich muss, ich muss, ich  
2 muss. Oder auch: Es ist doof, ich gehe jetzt nach Hause. Sondern genau ein  
3 Mittelmaß dazwischen, das es eben lustig ist, aber trotzdem ernst. So sollte das  
4 Drumherum sein, wo ich sage, das bringt auch was. Weil Training ist keine  
5 Sache, die man einfach nur runterspult, sondern man sollte auch Spaß dabei  
6 haben. Es ist ja immerhin unser Beruf. 00:44:50-4
- 7 I: Gibt es noch andere Dinge, die dir wichtig sind oder die für die Qualität des  
8 Trainings wichtig sind? 00:44:57-9
- 9 B: Nein, ich denke, das ist so der Kern, dass man sich eben wohlfühlt und das  
10 Verhältnis zu den anderen Personen stimmt. Was jetzt Material anbetrifft, ist es  
11 eigentlich egal, ob man das Material von vor zehn Jahren hat oder das von super  
12 neu. Solange das Gewicht stimmt ist es „gehüpft, wie gesprungen“. 00:45:23-4
- 13 I: Das wichtigste ist für dich das Wohlfühlen. Ich muss mich in meiner Gruppen  
14 wohlfühlen und dann kann ich mein Training auch entsprechend umsetzen und  
15 durchführen und habe danach auch das Gefühl, dass es auch ein sinnvolles  
16 Training war. 00:45:39-0
- 17 B: Genau, dann fühle ich mich als Person auch etwas besser. 00:45:45-6
- 18 I: Welche Abläufe müssen in einen gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
19 werden? Brauchst Du zum Beispiel eine feste Reihenfolge? 00:46:08-3
- 20 B: Ja, also wir haben so eine Art Reihenfolge. Wenn wir zum Beispiel auf die  
21 Woche betrachtet sehen, dann haben wir Dienstag und Donnerstags unsere  
22 Hauptbelastungstage, wo wir auch wirklich Klassik und Technik trainieren, auch  
23 mit diesen Aufnahmegeräten. Der Ablauf ist so, dass wir am Montag leicht  
24 reinkommen, dann am Dienstag eben Hauptbelastung, zum Beispiel: Reißen und  
25 Schwungdrücken oder Ausstoßen. Mittwochs haben wir meistens frei.  
26 Donnerstags ist wieder eine Hauptbelastung mit Reißen, Stoßen oder beides  
27 zusammen. Freitags ist dann wieder Stoßen und Samstag wieder ein leichter  
28 Ausklang. Für alle ist es in etwas gleich, was die Übungen betrifft. Hier und da  
29 gibt es natürlich Veränderungen, weil nicht fünf Leute auf einmal an die  
30 Stoßböcke können, um ausstoßen zu machen. Dies ist dann individuell auf jeden  
31 abgestimmt. Für das Training speziell ist es so, dass immer erst die Klassik  
32 kommt und danach Züge oder eventuell Kniebeuge. Bzw. für jeden noch ein  
33 individuelles Krafttraining, was er denkt, was er braucht. 00:47:52-0
- 34 I: Und für dich muss dieser Ablauf so sein ... 00:47:56-3
- 35 B: Der ist in Ordnung so. Der Bundestrainer macht dies ja auch, weil er Ahnung  
36 davon hat. Mit diesem System ist er schon gut gefahren und da gewöhnt man

- 1 sich auch daran. Ich habe vorher schon so trainiert und alle anderen, die hier her  
2 kommen, eben auch und dann ist es auch keine große Sache. 00:48:21-4
- 3 I: Das ist ein Standard, könnte man sagen ... 00:48:23-7
- 4 B: Ja, unsere Hauptbelastungen sind Dienstag und Donnerstag. Man sagt ja, man  
5 soll nach einer Hauptbelastung 48 Stunden warten und danach kann man es  
6 wieder machen. Deswegen machen wir dies am Dienstag und Donnerstag. Weil  
7 am Mittwoch ist der freie Tag, den sollen wir auch zu Regeneration nutzen und  
8 für uns persönlich. Also es ist alles schon gut durchdacht. 00:48:51-7
- 9 I: Wird an diesen Ruhetagen irgendetwas anderes gemacht? 00:48:56-6
- 10 B: Nein, das ist ein freier Tag für uns. Wenn jetzt was ansteht, wie hier das  
11 Interview, dann kriegen wir rechtzeitig Bescheid gesagt, wann wir hier zu sein  
12 haben und das ist dann auch kein Problem. Der Rest des Tages ist dann ja noch  
13 frei. 00:49:13-7
- 14 I: Eine Frage noch zur Trainingsprotokollierung bzw. Trainingsdokumentation, wie  
15 wird so etwas bei euch durchgeführt? 00:49:22-9
- 16 B: Ja, wir bekommen jede Woche Trainingspläne von unserem Trainer, der arbeitet  
17 diese mit Lasten für jeden aus. Diese kriegen wir am Anfang der Woche und am  
18 Ende der Woche geben wir diese wieder ab. Damit er dies auch in seine  
19 Datenbank eingeben kann, um für die nächste Woche wieder einen optimalen  
20 Trainingsplan zu erstellen. 00:49:42-2
- 21 I: Gibt es dann Differenzen zwischen Vorgaben und dem, was tatsächlich gemacht  
22 worden ist? 00:49:47-5
- 23 B: Das kann passieren. Der Trainer sagt immer: Nach oben ist immer gut. Damit hat  
24 er keine Probleme. Es gibt dann immer nur Probleme, wenn wir was  
25 wegstreichen wollen, zum Beispiel auf Grund von Knieschmerzen bei  
26 Kniebeugen. Dann sagt er: Gut, streicht dies weg, aber das machst du dann,  
27 wenn die Übung wieder ansteht, dazu. Es gleicht sich dann doch wieder am  
28 Ende aus. 00:50:22-6
- 29 I: Ist es wichtig für dich diesen Plan und diese Struktur zu haben? 00:50:29-7
- 30 B: Ja, der Trainer arbeitet ja langfristig. Er plant für das Jahr schon komplett voraus.  
31 Es gibt immer den „MHZ“, das ist der Abschnitt zwischen Anfang und  
32 Hauptwettkampf. Dies sind meistens so 14 - 15 Wochen. 00:50:52-6
- 33 I: Makrozyklus wahrscheinlich, „MHZ“? (lacht) 00:50:54-8
- 34 B: Ja genau und danach gibt es dann einen „ITP“, einen individuellen Trainingsplan,  
35 der eben vorgibt, diese Lasten muss ich am Hauptwettkampf schaffen und

1 danach wird Woche für Woche die Lasten zurückdotiert. Danach richtet sich der  
2 Trainer eben und deswegen sind die Vorgaben schon in dem Sinne wichtig, weil,  
3 wenn man das wirklich schaffen will, dann sollte man sich daran schon halten  
4 bzw. dann schon etwas mehr nehmen. 00:51:29-7

5 I: Gibt es da ein Beispiel, wo diese Abläufe mal nicht so geklappt haben und die  
6 sich dann negativ auf deine Leistung ausgewirkt haben? 00:51:42-2

7 B: Gibt es schon. Nach der Jugend-EM 2007 bin ich dann zur Bundeswehr  
8 gegangen. Bei der Bundeswehr als Frau bekommt man da zuerst zwei Jahre  
9 Vertrag. Da habe ich mich ein bisschen darauf ausgeruht und habe es ein halbes  
10 bis dreiviertel Jahr ziemlich schleifen lassen und das war dann auch wirklich  
11 negativ. 00:52:21-4

12 I: Schleifen lassen, inwiefern? 00:52:23-6

13 B: Ich drücke es in Lasten aus. Ich habe Anfang 2008 86 Kg schon gerissen und  
14 dann habe ich es ein bisschen schleifen lassen und dann kam ich nie wieder in  
15 diese Lastbereiche ran, auch im Wettkampf. Das heißt ich habe immer 85, 86 Kg  
16 gerissen und ich habe letztes Jahr die 87 zum zweiten Mal in meinem Leben  
17 gerissen. Das hat sich dann schon negativ ausgewirkt, dass ich mich dann  
18 weniger gesteigert habe. Da muss ich auch selbst kritisch mit mir sein, weil ich  
19 genau weiß, dass ich mich ein bisschen ausgeruht habe. 00:53:04-9

20 I: Gab es damals Trainingsvorgaben? 00:53:09-6

21 B: Ja ... 00:53:10-2

22 I: Die hast du aber nicht umgesetzt? 00:53:11-3

23 B: Doch umgesetzt schon, es war für mich aber eher so ein Ding vom abspulen. Es  
24 war auf jeden Fall nicht so, wie es letztes Jahr war, oder wie es vor meiner  
25 Verletzung war. Da habe ich wirklich wieder gemerkt, ich muss was machen,  
26 damit ich da hinkomme, wo ich hin will. Dies hat sich dann letztes Jahr wieder mit  
27 der Möglichkeit auf die U23-EM zu fahren ergeben, wo ich ja eigentlich erst 18  
28 war. Da habe ich gemerkt, es muss wieder was kommen, du kannst dich nicht  
29 noch länger ausruhen, das bringt im Endeffekt nichts. 00:53:56-3

30 I: Du nennst die persönlich Phase, wo es nicht so gelaufen ist. Wie bist du dann  
31 konkret rausgekommen? 00:54:04-0

32 B: Ich habe mich auf meinen Erfolgen ausgeruht. Ich habe gedacht: Bundeswehr,  
33 ich bin unter, ich bekomme mein Geld, das läuft alles. Aber es kommt halt  
34 wirklich nicht von selbst. 00:54:18-2

35 I: Was ist dann passiert, damit du die Kurve wieder bekommen hast? 00:54:21-9

- 1 B: Das kann ich selber gar nicht sagen. Wenn ich das wüsste, ich weiß es wirklich  
2 nicht. Ich bin im Kopf einen Schritt weitergegangen, wo ich gedacht habe: Willst  
3 du jetzt noch oder willst du nicht mehr. Also ich will mal sagen: Ich bin etwas  
4 reifer geworden, was das Ganze angeht. Und jetzt ist es eben auch nicht mehr  
5 lange zu Olympia. Die Zeit vergeht sehr schnell, da muss man sich klar werden,  
6 was man will. Und wenn ich nach Olympia fahren will, dann muss ich mich jetzt  
7 richtig reinhängen. 00:55:18-6
- 8 I: Durch welche Zielgröße wird die Qualität eines Trainings bestimmt? 00:55:28-0
- 9 B: Das habe ich gerade mit Olympia angesprochen, das passt sehr gut. Man hat für  
10 jedes Jahr seine Ziele. Man weiß, wann welche Wettkämpfe sind. Der Trainer  
11 plant es einem auch quasi vor. Und dieses Jahr die WM ... 00:55:47-4
- 12 I: Darf ich da gerade noch einmal unterbrechen. Das ist was, was danach kommt,  
13 die Zielgröße Wettkampf. Wir sind jetzt noch beim Training, dass Du sagen  
14 kannst: Das Training und die Qualität ist gut, welche Zielgröße muss dafür erfüllt  
15 sein? Ich glaube, Du hattest es vorhin schon einmal genannt, Du kannst dich nun  
16 gerne wiederholen, dann haben wir dies noch einmal bestätigt. 00:56:07-4
- 17 B: Hmm (Pause). 00:56:12-5
- 18 I: Ja, es war vorhin die Frage, wodurch ist ein qualitatives Training gekennzeichnet  
19 - durch Technik - und gäbe es noch was anderes, was du da jetzt noch  
20 hinzufügen würdest. 00:56:22-5
- 21 B: Nein, die Technik ist wirklich das "A" und "O", was stimmen muss. 00:56:29-8
- 22 I: Obwohl Du ganz am Anfang unseres Gespräches auch schon von Lasten  
23 gesprochen hast, dass es gewisse Grenzen gibt, die Du gerne überspringen  
24 möchtest oder erreichen möchtest. Also wenn so etwas im Training passiert,  
25 vermute ich, ist es für dich dann auch ein gewisser Qualitätsaspekt. 00:56:47-1
- 26 B: Ja, es gibt bestimmte Lasten für das Training und bestimmt Lasten für den  
27 Wettkampf. Wenn ich im Training etwas mehr schaffe, auf Grund meiner  
28 technischen Verbesserung, dann ist es für mich wirklich so, dass ich mich  
29 hinstelle und die Wand umschubse, die für mich immer da war. Und dann kann  
30 ich im Wettkampf auch mehr schaffen. Das weiß ich dann persönlich und dann  
31 gehe ich mit einer anderen Motivation als normal ran, wenn ich die Last nicht im  
32 Training gemacht hätte. Dies ist eben wichtig: Technik und das Verhältnis  
33 Technik zur Last. 00:57:29-9
- 34 I: Das wäre für dich diese Zielgröße: Technik - Lastverhältnis ... 00:57:35-7
- 35 B: Ja genau, das ist das Geheimnis quasi. 00:57:41-3



- 1 I: Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg, noch weitere Ziele im  
2 Training wichtig? Welche? 00:57:57-4
- 3 B: Hmm (auffällig lange Pause). Im Training gibt es zwischen uns Mädchen auch  
4 immer einen Konkurrenzkampf. Es ist zwar nicht so, dass wir immer alle eine  
5 Gewichtsklasse sind, zum Beispiel: Jule ist in der 53er, ich in der 63er und Nina  
6 in der 69er. Aber es ist immer ein Kampf mit den Lasten. Ich möchte für mich  
7 persönlich jemanden übertrumpfen, um am Ende doch als die Beste dazustehen.  
8 Dies ist dann auch ein kleiner Psychokrieg im Training, aber wenn wir rausgehen  
9 ist alles vergessen. Aber es wirkt sich in dem Sinne auch positiv aus, dass man  
10 abgehärtet wird. Weil im Wettkampf alles passieren kann, da kann die  
11 Konkurrenz auch versuchen dich fertig zu machen. Im Training übt man es quasi  
12 schon ein bisschen, aber eher unbewusst. Auch wenn es die anderen Mädchen  
13 nicht sagen würden, ich denke, das ist bei allen gleich, dass man am Ende die  
14 Beste sein möchte. 00:59:34-2
- 15 I: Für mich zum Verständnis: Stärkung der Psyche, mentale Stärke, um im  
16 Wettkampf auftretende Psychokriege auch zu bestehen. 00:59:47-7
- 17 B: Ich will mal so sagen: Wir brauchen keine Psychologen. Das machen wir quasi  
18 unter uns alles schon selbst. 00:59:59-3
- 19 I: Noch weitere Dinge, die im Training erreicht werden, losgelöst vom sportlichen.  
20 01:00:12-4
- 21 B: Freundschaften vielleicht. Wir kennen uns ja alle untereinander, auch schon von  
22 früher. Es entstehen Freundschaften, dass wir auch mal zusammen weggehen.  
23 Aber ansonsten eigentlich nichts weiter. 01:00:39-4
- 24 I: Welche emotionale und psychische Aspekte müssen in einen gelungenen  
25 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:00:52-2
- 26 B: Hmm (Pause). Jetzt aus Trainersicht gesprochen. Wenn ich mal jemanden habe,  
27 dem es an dem Tag nicht so gut geht, dann muss ich mich auch auf ihn  
28 einstellen können. Dann kann ich nicht noch mehr mit ihm schimpfen oder sagen:  
29 Das war doof und das musst du besser machen. Sondern da muss ich auch  
30 etwas Rücksicht nehmen. Genauso sind Sportler unter sich, wenn ich zum  
31 Beispiel merke, der Jule geht es nicht gut, dann lass ich sie auch ihr Ding  
32 machen und für den Moment in Ruhe. Das ist eben auch wichtig, dass nicht noch  
33 mehr Druck aufgebaut wird, wenn es jemanden schon schlecht geht bzw. wenn  
34 es jemanden richtig gut geht, kann man ihn auch ein bisschen pushen. Dies ist  
35 auch ein Aspekt, den man im Training wirklich braucht. 01:01:52-2



- 1 I: Kannst du dazu irgendein Beispiel nennen? Das du erlebst hast, dass jemand  
2 down war und aufgepäppelt worden ist? 01:02:00-0
- 3 B: Ja, ich persönlich. Jedem geht es mal schlecht, ist ja klar. Und wenn man jeden  
4 Tag trainiert, dann bleibt dies ja auch nicht aus. An den Tagen, wo es mir richtig  
5 schlecht ging, wo ich zum Beispiel Migräne hatte oder miese Laune, da habe ich  
6 den Leuten gesagt was los ist und dann haben sie mich auch in Ruhe gelassen  
7 und haben mich nicht geärgert. Da hatte ich dann wirklich mit mir zu tun. Mein  
8 Trainer wusste auch Bescheid und hat sich darauf eingestellt. Dies ist dann  
9 schon ein ziemlich gesundes Verhältnis, auch ziemlich freundschaftlich mit den  
10 Mädels. Wenn sie Bescheid wissen, dann können sie sich ja auch darauf  
11 einstellen. 01:02:57-9
- 12 I: Ja, das war ein schönes Beispiel, dieses Mitgefühl in der Gruppe und seitens des  
13 Trainers, dass dies wichtig ist und im Trainingsprozess berücksichtigt werden  
14 sollte. Gibt es noch soziale Aspekte, die für ein qualitativ hochwertiges Training  
15 wichtig sind? 01:03:18-8
- 16 B: Da kann ich nur wieder dieses Beispiel mit dem Rückhalt der Freunde und  
17 Familie nenne. Wenn man mit denen Streit hat, das kann sich schon auf das  
18 Training auswirken, aber nicht auf die Wettkämpfe. Das ist dann wirklich mal ein  
19 Training, wo es nicht läuft. Dies sehen die Anderen aber auch und es knüpft  
20 dann wieder daran an, dass sie dich mehr unterstützen, mehr aufpushen oder  
21 dich für den Teil in Ruhe lassen. Es sollte halt nicht so oft passieren (lacht). Man  
22 muss soweit schon trennen können zwischen Privat und Beruf. Gut, es passiert  
23 mal, dass man einen Streit mit jemanden aus dem privaten Umfeld hat, dass  
24 man dann eben auch mies drauf ist. Es wirkt sich dann auch ein bisschen auf  
25 das Training aus, aber im normalen Fall eigentlich nicht. 01:04:18-8
- 26 I: Es hat keine Auswirkungen auf das Training, sofern auch nicht auf die Leistung.  
27 Übergehst Du dies dann in gewisser Weise mit dem Training oder kompensierst  
28 du dies vielleicht damit? 01:04:31-3
- 29 B: Ja, wenn ich zum Beispiel mit meiner Schwester Streit habe und man ist kurz vor  
30 dem Training. Dann kann ich im Training meine Wut abarbeiten. Wenn ich nach  
31 Hause kommen, dann rufe ich sie an und sage: Ist alles in Ordnung. Das  
32 Training ist für mich etwas wie vorwärts kommen, in der Laufbahn. Aber auch  
33 manchmal Konfliktbewältigung, dass man eben die Wut raus lassen kann, die  
34 Hantel kann sich ja nicht wehren (lacht). So kommt man eben auch vorwärts  
35 01:05:10-5

- 1 I: Kommen wir zum letzten Bereich: Qualität im Wettkampf. Wodurch ist, nach  
2 deinem Verständnis, ein guter qualitativer Wettkampf allgemein gekennzeichnet?  
3 01:05:28-8
- 4 B: Das Ergebnis des Wettkampfes ist eigentlich erstmal egal. Für dich als Sportler  
5 natürlich nicht, weil man möchte ja immer mit Vorne sein. Ich bin immer ein  
6 bisschen unzufrieden mit mir beim Wettkampf, weil, wenn ich was schaffe, denke  
7 ich mir: Hättest auch einen Kilo mehr nehmen können, ist ja doof. Aber da hat mir  
8 der Trainer öfters zu verstehen gegeben, dass das Ergebnis am Ende, also die  
9 Platzierung, gar nicht zählt. Es zählt für mich der Fortschritt mit den Lasten oder  
10 mit der Technik. Wenn ich jetzt zum Beispiel heute einen richtig schlechten  
11 Wettkampf machen, von der Technik gar nicht gut, aber viele Lasten und in  
12 einem halben Jahr, mache ich noch einmal so einen Wettkampf und der ist von  
13 den Lasten her ein bis zwei Kilo höher, aber technisch dafür sauber. Dies ist  
14 dann für mich ein Fortschritt, wo ich sage: Das war ein richtig guter Wettkampf.  
15 Die Technik muss stimmen und die Lasten und das Ergebnis kommt dann im  
16 Nachhinein dazu, was man auf die Bühne bringt. So ähnlich wie im Training eben  
17 auch. 01:07:00-3
- 18 I: Welche Rahmenbedingungen hältst Du für besonders wichtig, um im Wettkampf  
19 die optimale Leistung abrufen zu können? 01:07:09-5
- 20 B: Hmm (Pause). Rahmenbedingungen eben soweit, dass mein Trainer oder zwei,  
21 drei Trainer da sind. Ein Trainer, der nach mit guckt, der sich um mich kümmert  
22 und ein Zweiter, der an den Computer zum Beispiel rechnet, was muss ich  
23 nehmen, um dahin zu kommen. Sodass ich weiß, sie sind da, die gucken auch  
24 auf die Konkurrenz und geben es an mich weiter. Dann muss ich mich nur auf  
25 mich konzentrieren und auf meine Last. Dies ist eigentlich das, was ich im  
26 Wettkampf brauche. Ich kann mich da nicht um Andere kümmern, da stehe ich  
27 im Mittelpunkt, das ist dann mein Ding. Da will ich dann einfach nur hingehen,  
28 rangehen, heben und fertig. Und dabei ist es eben wichtig, dass die Trainer da  
29 sind und wir vertrauen können. Das Verhältnis zwischen Trainer und Sportler  
30 muss stimmen. 01:08:22-3
- 31 I: Wie müssen die Abläufe am Wettkampftag oder am Wettkampfort gestaltet sein,  
32 dass eine optimale Leistungserbringung möglich ist? 01:08:35-4
- 33 B: Das kann man so jetzt nicht verallgemeinern. Dies kommt immer darauf an, wie  
34 die Wettkampfbedingungen überhaupt sind, egal wo ich hinfahre. Zum Beispiel  
35 die EM in Schweden war natürlich von den Gegebenheiten viel besser, als die  
36 EM in Bulgarien. Dies ist dann alles immer eine Sache der Gegebenheit vor Ort  
37 ... 01:09:02-8

- 1 I: Wie unterscheiden die sich, kannst Du da mal ein Beispiel nennen? 01:09:06-7
- 2 B: Ich will jetzt nicht klischeemäßig reden, aber Bulgarien ist ein ziemlich armes  
3 Land. Dort ist es vorwiegend in Sporthalle nicht so schön. Dies empfand ich dann  
4 nicht so super, wie es jetzt in Schweden war. Weil Schweden ein sehr  
5 fortschrittliches Land ist, da merkt man schon die Unterschiede. 01:09:38-1
- 6 I: Aber hat sich das auf deine Leistung ausgewirkt? War deine Leistung in  
7 Bulgarien schlechter als in Schweden oder umgekehrt bzw. hat dich dies  
8 beeinflusst? 01:09:48-0
- 9 B: Ich sage mal so, man muss sich auch vor Ort wohlfühlen. Wenn man sich nicht  
10 wohlfühlt, dann kann man sich auch nicht im Wettkampf fallen lassen. Es ist dann  
11 immer so angespannt. 01:10:02-6
- 12 I: Ging dir dies in Bulgarien zum Beispiel so? 01:10:04-7
- 13 B: Das war meine erste Jugend-EM, ich war noch ein bisschen aufgeregt, da war  
14 ich ja noch ganz neu. Aber es war schon angespannt in dem Sinne, dass es  
15 wirklich anders war. Ich kann dies nicht beschreiben. Es kommt eben immer auf  
16 die Gegebenheit vor Ort an, was der Trainer sagt, was wir machen sollen. Zum  
17 Beispiel am Wettkampftag wenn wir nachmittags dran sind, dann stehen wir  
18 morgens auf, gehen mit den Anderen frühstücken bzw. je nach Körpergewicht  
19 was frühstücken und trinken. Und dann verbringen wir den Tag auf dem Zimmer,  
20 bis zur eigentlichen Wiegezeit. Dann gehen die Trainer mit uns dahin, wir werden  
21 gewogen und dann habe ich noch zwei Stunden Zeit, was zu essen und mich  
22 mental aufzubauen und dann geht schon der Wettkampf los. Also die Abläufe  
23 sind schon meistens gleich. Es ist eben auch so, dass man als Sportler vor dem  
24 Wettkampf und vor dem Wiegen vor Einflüssen von außen geschützt wird.  
25 01:11:23-1
- 26 I: Was für Einflüsse wären dies, die einen gefährden könnten? 01:11:30-9
- 27 B: Einflüsse weniger, aber wenn ich zum Beispiel am Wettkampftag viel laufe, das  
28 geht dann auf die Beine und da kann die Leistung schon beeinflusst werden.  
29 01:11:46-9
- 30 I: Das man wirklich geschont wird ... 01:11:49-2
- 31 B: Ja geschont, dies sollte man dann auch wirklich machen. Der Trainer meint es  
32 nur gut. Dies ist dann auch produktiv, wenn es alles so abläuft, wie es geplant ist.  
33 Da ist man dann auch im Nachhinein selbst zufrieden. 01:12:09-0
- 34 I: Gibt es etwas, was Du brauchst bei jedem Wettkampf? Wenn du es nicht hast,  
35 dann klappt es nicht? 01:12:16-6

- 1 B: Hmm (Pause). Ja, ich höre zwischen dem Wettkampf und dem Wiegen immer  
2 Musik. Da höre ich mir immer ein paar bestimmte Lieder an, die mich eben  
3 motivieren. Ich sage mal so, ich beschreibe mein Leben ziemlich viel mit Musik,  
4 Sport und Musik. Wenn der Sport mich nicht von schlechter Laune runter bringen  
5 kann, dann eben die Musik. Da bin ich dann wirklich ein bisschen eigen. Wie  
6 gesagt, es ist sehr emotional und ich verbinde sehr viel damit. 01:13:01-6
- 7 I: Dann hier auch noch einmal die Frage, durch welche Zielgröße wird Qualität  
8 eines Wettkampfes für dich bestimmt? 01:13:13-8
- 9 B: Zum Beispiel dieses Jahr die WM. Der Trainer plant für das Jahr schon voraus,  
10 der sagt dir dann, welche Wettkämpfe für dich dieses Jahr in Betracht kommen  
11 würden. Die WM ist ein großes Ziel, da gibt es vom Verband bestimmte Normen,  
12 also Lastenormen, die man schaffen muss, damit man die Chance hat nominiert  
13 zu werden. Damit ist man aber nicht automatisch nominiert, sondern ist erstmal  
14 in der engeren Auswahl. Und das sind so Größen, an denen man sich  
15 hochziehen kann. Speziell in meiner Gewichtsklasse sind das jetzt im Zweikampf  
16 205 Kg, sprich 90 Reißen und 115 Stoßen. Dies ist eigentlich mein Jahresziel,  
17 wenn ich dann die 205 geschafft habe und zur WM fahre, dann ist für mich das  
18 Jahr am Höhepunkt. 01:14:15-1
- 19 I: Also auch losgelöst davon, wenn Du mit der Last nicht gewinnst, bist du trotzdem  
20 ... 01:14:20-4
- 21 B: Ich bin dabei und das ist erstmal das was zählt. Weil langfristig gesehen arbeiten  
22 wir alle auf Olympia zu. Da gibt es auch ein kompliziertes Punktesystem, was  
23 eben auf Platzierung von EM und WM berechnet wird und da brauch man eben  
24 eine bestimmte Punktzahl, um bei Olympia einen bis drei Startplätze zu kriegen.  
25 Und da ist jede Person, die sich bei der EM im Bereich zwischen 5 und 20  
26 platzieren kann nötig. Wenn das finanzielle noch stimmt, kann das alles ziemlich  
27 positiv sein. Als Sportler ist Olympia der absolute Höhepunkt und das ist schon  
28 sehr motivierend, wenn man weiß man hat dich Chance dahin zu fahren, dann  
29 möchte ich sie auch nutzen. 01:15:33-6
- 30 I: Sind deiner Einschätzung nach, neben dem sportlichen Erfolg, den man im  
31 Wettkampf erzielt, noch andere Ziele von Bedeutung? 01:15:43-7
- 32 B: Hmm (Pause). Höchstens das Ansehen, was jetzt zum Beispiel andere Länder  
33 betrifft. Wenn ich jetzt wieder die EM oder WM betrachte, dann ist es ein Name,  
34 der in den Köpfen bleibt, wenn sie merken, dass er gut ist. Dadurch wird das  
35 Ansehen gesteigert und sich die Konkurrenz mit dir definiert, dass sie eben  
36 wissen, mit wem sie es zu tun haben. Ansonsten fällt mir dazu nichts mehr ein.  
37 01:16:53-6

- 1 I: Sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung, also dem Training, noch  
2 weitere Faktoren notwendig, um im Wettkampf die beste Leistung zu erzielen?  
3 01:17:06-5
- 4 B: Da kann ich nur wieder sagen, dass das Verhältnis zum Trainer wichtig ist. Das  
5 man sich während des Wettkampfes nicht mit dem Trainer anlegt und es nicht  
6 zum Streit kommt. Und wie gesagt, dass Menschen hinter dir stehen. Auch das  
7 man weiß, wofür man es macht. Das man wirklich Vorstellungen hat, von dem:  
8 Warum mach ich das und was will ich damit erreichen. Wenn die Vorstellungen  
9 nicht da sind, kann ich dem Wettkampf im Prinzip auch gleich sausen lassen.  
10 01:17:55-1
- 11 I: Um diesen Block des Wettkampfes noch einmal zusammenzufassen, was hat für  
12 dich die höchste Relevanz, um im Wettkampf die optimale Leistung abzurufen?  
13 01:18:08-7
- 14 B: Der Trainer. Er ist auch die wichtigste Person, er sieht mich ja das ganze Jahr  
15 lang. Er weiß, wie ich mich im Wettkampf verhalte, wie ich mich geben, was ich  
16 mache und dadurch kann er mich am Besten einschätzen. Es ist das Wichtigste,  
17 dass man eine vertraute Person um sich hat, wo man weiß: Er kennt mich, ich  
18 kenne ihn. 01:18:43-1
- 19 I: Zum Abschluss eine Frage, ob es bei dir im Wettkampf schon einmal  
20 Leistungssprünge bzw. Leistungsexplosionen gegeben hat? Wo du sagst, da war  
21 jetzt ein Sprung der vielleicht unerwartet war bzw. mit dem Du nicht gerechnet  
22 hättest. Ist so etwas schon vorgekommen? 01:19:13-0
- 23 B: Ja, das passiert eigentlich immer Recht oft, wenn man mit Gewichtheben  
24 anfängt. Dann nimmt man natürlich erst sehr wenige Gewichte und diese werden  
25 dann schlagartig, zum Beispiel im Zweikampf, 40 Kilo mehr. Dies sind dann  
26 Zahlen mit den man wirklich nicht rechnet, weil man es sich als Anfänger anders  
27 vorstellt. Das sind dann kleine Explosionen, wo man denkt: „Joar“. 01:19:41-5
- 28 I: Aber dann zu Beginn der sportlichen Karriere ... 01:19:44-3
- 29 B: Ja, es ist meistens nur am Anfang. Wenn man dann schon in der Materie drin  
30 steckt, wenn man es leistungsmäßig macht, dann muss man wirklich um jedes  
31 Kilo kämpfen. Ich mache es nun seit sieben Jahren und ich habe am Anfang  
32 auch Sprünge von 30 Kilo gemacht und jetzt freue ich mich, wenn ich einen  
33 Sprung von zwei bis drei Kilo mache. Dies ist dann alles eine Frage der Zeit.  
34 01:20:08-4
- 35 I: Also in jüngeren Jahren sind es erwartete Leistungssprünge, weil die kommen  
36 dann einfach? 01:20:15-1

- 1 B: Erwartet nicht, man rechnet zwar damit, dass es passiert, weil es meistens so ist.  
2 Aber es kann am Ende keiner sagen viele Kilo wirklich rauskommen. 01:20:35-4
- 3 I: Wo siehst Du die Ursache für diese Leistungssprünge? 01:20:39-3
- 4 B: Das man die Kraft und die Technik antrainiert. Als blutiger Anfänger, wo man  
5 noch ausprobiert, da kann nicht viel kommen. Mit der Zeit aber kommt es  
6 einfach. Wie ich vorhin schon sagte: Wenn die Technik stimmt, dann kommen die  
7 Lasten automatisch. Ohne das man dies so richtig einplant. Deswegen wird am  
8 Anfang auch sehr viel Technik trainiert, dann kommen die Lasten und die  
9 Sprünge. Dies kann man nur schwer erklären. 01:21:23-6
- 10 I: Ein Sprung kann ja später auch eben nicht 10 bis 15 Kilo sein, sondern ein bis  
11 zwei Kilo können ja auch einen Sprung kennzeichnen. 01:21:33-6
- 12 B: Ja. 01:21:33-9
- 13 I: Weil es natürlich nicht mehr in dem Maße weitergeht. Es wäre ja schön, wenn es  
14 so wäre. Sind es dann Dinge, die trotzdem unerwartet sind oder erwartest du  
15 diese dann schon auf Grund der Vorbereitung? 01:21:51-1
- 16 B: Hmm (Pause). Ja, das ist auch wieder eine Mischung aus Beiden. Ich möchte  
17 mich persönlich steigern, ich erwarte es von mir, dass ich es schaffe. Ja,  
18 eigentlich ist es schon mehr Erwartung und wenn es dann passiert ist es auch  
19 eine körperliche Frage. Im Wettkampf ist es entscheidend, wie es mir am  
20 Wettkampftag geht. Wenn ich einen schlechten Tag habe, dann kommt die  
21 Steigerung vielleicht nicht. Aber dafür kann sie dann im nächsten Wettkampf  
22 kommen. Also ich erwarte es von mir schon, aber wenn es dann kommt ist es  
23 auch ein kleines bisschen Überraschung. Wie damals mit den 87 Kilo, die waren  
24 überhaupt nicht eingeplant. Ich wollte eigentlich bei 85 Schluss machen und beim  
25 Aufwärmen lief es dann so gut. Dies ist dann eben auch eine spontane Sache.  
26 Wenn es beim Aufwärmen richtig gut läuft, dann kann man sich auch schnell von  
27 den Lasten um entscheiden, die man eigentlich vorher geplant hatte. Jetzt nicht  
28 in dem Maße, das man fünf Kilo mehr nimmt, aber so ein Kilo ist schon drin. Zum  
29 Beispiel habe ich damals angefangen mit 82 im Reißen, dann 85 und dann habe  
30 ich 87 auflegen lassen. Ich habe dabei gar nicht nachgedacht, ich bin auf die  
31 Bühne und hab es gemacht. In diesem Moment darf man nicht denken: Oh Gott,  
32 was ist wenn nicht. Dies muss man dann wirklich abschalten. Es ist eine Sache  
33 von hingehen und machen. Wenn es klappt ist es schön und wenn nicht eben  
34 noch mehr anstrengen. 01:23:41-0
- 35 I: Hat die Medienberichterstattung auf deine Leistungsentwicklungen Einfluss  
36 gehabt? 01:23:50-9

- 1 B: Nein, eigentlich nicht. Ich habe schon ein paar Interviews gemacht, zum Beispiel  
2 zu Hause früher, für das Lokalfernsehen. Sie wollten wissen, wie man als  
3 Gewichtheberin lebt. Aber ausgewirkt hat sich dies nicht. 01:24:09-1
- 4 I: Kann ja schon einmal einen motivierenden Effekt haben? 01:24:12-9
- 5 B: Dies wollte ich gerade sagen, es ist schon schön, wenn sich die Medien für  
6 jemanden interessieren, so für dich als Person. Aber der ausschlaggebende  
7 Punkt ist es nicht. 01:24:25-4
- 8 I: Was ist für dich im Zusammenleben mit anderen Menschen besonders wichtig?  
9 01:24:30-7
- 10 B: Hmm (Pause). Das sie akzeptieren was ich mache. Ich identifiziere mich zur Zeit  
11 mit dem Sport und die Freunde, die ich habe, finden dies cool und in Ordnung  
12 und unterstützen mich dann auch. Wenn ich jemanden treffe der sagt: Nein, voll  
13 doof. Mit dem muss ich dann auch nicht befreundet sein oder muss mit ihm Zeit  
14 verbringen. Mir ist eben wichtig, dass die Leute mich akzeptieren, wie ich bin und  
15 akzeptieren was ich mache. Wer eine andere Meinung hat, hat Pech gehabt.  
16 01:25:13-2
- 17 I: Passiert die so etwas öfters? 01:25:15-1
- 18 B: Vorwiegend bei Männern oder bei Jungs. Für sie ist es ein Konflikt, wenn die  
19 Frau stärker ist, als sie persönlich selbst. Und dann sagen sie immer: Das ist  
20 doof. Und dann sage ich: Alles klar, das ist es gewesen. Naja, aber die meisten  
21 finden es cool und unterstützen mich schon, auch von männlicher Seite.  
22 01:25:43-6
- 23 I: Nur innerhalb der Gewichtheberkreise oder auch von extern? 01:25:46-2
- 24 B: Nein, auch von außerhalb. Ich habe außerhalb meinen festen Freundeskreis.  
25 Wenn sie mich im Fernsehen sehen, sagen sie: Die kenn ich. Ja und sie  
26 unterstützen mich auch und haben da nichts dagegen. Ich meine, es ist ein freies  
27 Land, da kann ja jeder machen, was er möchte. Mir ist es wichtig, dass die  
28 Menschen um mich herum dies verstehen und ich ihnen vertrauen kann. Wie  
29 vorhin schon gesagt habe ich nicht viele Freunde, aber dafür richtige Freunde,  
30 die immer da sind und wo ich weiß, dass ich auf sie wirklich zählen kann. Das  
31 Vertrauen spielt da eine große Rolle. 01:26:38-1
- 32 I: Und was ist jetzt besonders wichtig, wenn Du an dein sportliches Engagement  
33 denkst? 01:26:49-0
- 34 B: Hmm (Pause). 01:26:50-7
- 35 I: Ich weiß, sehr schwierige und allgemeine Frage. 01:26:55-5



- 1 B: Hmm (auffällig lange Pause). Ich kann nur weitergeben, dass sich junge  
2 Mädchen das Gewichtheben überlegen. Ich bin gerade dabei ein paar Berichte  
3 auszuarbeiten was die Klischees betrifft, dass viele immer denken Gewichtheber  
4 sind immer dick, männlich und sehr unattraktiv. Da kann ich nur immer sagen,  
5 dass es nicht so ist. Viele junge Mädchen sollte es sich überlegen mit  
6 Gewichtheben anzufangen. Ich meine für das persönliche Empfinden ist es  
7 förderlich, weil es ein bisschen abhärtet. Und wie man es bei den Stars öfters  
8 sieht, definierte Arme und Beine, das ist ja nichts schlimmes. Viele haben auch  
9 Angst, dass das Gewichtheben für den Körper schädlich ist, aber es ist eigentlich  
10 das Gegenteil, weil viel Technik gemacht wird. Dies ist auch Körperbeherrschung  
11 und Muskelaufbau. Ich kann nur sagen, dass es ein paar Mädchen mehr machen  
12 sollten, auch Jungs natürlich, daran soll es nicht scheitern. Aber ich versuche ein  
13 Paar zu motivieren. 01:28:33-8
- 14 I: Kann man es als Aufklärung bezeichnen, über den Sport und das ein anderes  
15 Bild davon entsteht? 01:28:41-8
- 16 B: Ja, da arbeiten wir dran. Ich möchte später auch Journalismus studieren. Mein  
17 Trainer und ich haben uns überlegt, dass ich eine kleine Artikelserie mache, um  
18 über den Sport aufzuklären, der in Fachzeitschriften veröffentlicht werden soll und  
19 eventuell auch weiter verkauft werden soll. Deshalb möchte ich darüber nicht so  
20 viel verraten, aber das Bild ist in den meisten Köpfen falsch. Und viele deswegen  
21 den Sport verurteilen oder meiden. Da kann ich nur sagen, dass es dem nicht  
22 entspricht. Wir bemühen uns, dass mehr junge Mädchen den richtigen Weg  
23 finden.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview

GH\_42

Datum:

31.03.2010

Ort:

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

- 1 I: Ok beginnen möchte ich erst mal mit der Frage, was verstehst du unter einem  
2 bedeutsamen Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:00-0
- 3 B: Ja die Olympischen Spiele. 00:00:15-3
- 4 I: Das ist für dich so 00:00:21-8
- 5 B: Ja da möchte ich auch gerne mal hin. 00:00:20-7
- 6 I: Gibt es noch andere bedeutsame Ereignisse? 00:00:23-4
- 7 B: Ja Weltmeisterschaften natürlich auch, ja. 00:00:24-1
- 8 I: Also bei dir so an einem Ereignis ganz klar orientiert. Gibt es irgendein  
9 herausragendes Ereignis, dass dir einfällt, wenn du das so auf deine sportliche  
10 Leistung beziehst, so in der Vergangenheit, rückblickend? 00:00:47-9
- 11 B: Natürlich die ganzen Jugend- Europameisterschaften für mich jetzt und die  
12 Junioren- Europameisterschaft letztes Jahr, wo ich auch drei Bronzemedailles  
13 geholt habe, ja. 00:00:59-8
- 14 I: Warum waren die herausragend für dich? 00:01:03-1
- 15 B: Ja weil ich also am Anfang nicht damit gerechnet habe, halt dass ich ja gewinnen,  
16 also ja unter die ersten fünf habe ich schon gedacht, dürfte klappen und dann hat  
17 es halt jetzt doch geklappt, dann noch aufs Treppchen zu kommen. 00:01:17-0
- 18 I: Also unerwartetes freudiges Ereignis 00:01:20-8
- 19 B: Ja richtig 00:01:21-0
- 20 I: So zu sagen. Okay, gibt es noch andere die dir vielleicht so einfallen? 00:01:34-6
- 21 B: Eigentlich nicht. 00:01:31-2
- 22 I: Gut wie lange machst du den Sport jetzt schon? 00:01:33-6
- 23 B: Neun Jahre. 00:01:34-0
- 24 I: Neun Jahre schon okay. Das ist schon ein ewig langer Zeitraum ja. Wenn du jetzt  
25 so deine gesamte Laufbahn, also diese letzten neun Jahre betrachtest, was gibt  
26 es da für bedeutsame Ereignisse, die deine Karriereentwicklung beeinflusst  
27 haben? 00:01:56-5
- 28 B: Ja halt auch die ganzen Deutschen- Meistertitel, die ich eigentlich jedes Jahr  
29 gewonnen habe von der Jugend an. Also C- Jugend mit 13 bis jetzt zu den  
30 Junioren. Ja eigentlich jedes Jahr immer erster war und auch schon versucht,  
31 also an Rekorde, also an schon deutsche Rekorde, aber leider auch schon  
32 gescheitert, also ja aber. Und halt auch noch früher Süddeutsche- Meistertitel

- 1 auch schon und halt auch sowieso auf Rheinland- Pfalz- Ebene ja auch erster  
2 bin, ja. 00:02:39-1
- 3 I: Du sagtest jetzt gescheitert, auch schon gescheitert, wie hast du das dann  
4 bewältigt dieses Scheitern? Wie bist du damit umgegangen? 00:02:43-5
- 5 B: War halt am Anfang ein bisschen traurig, aber was soll es? (lacht laut). Es geht  
6 weiter. 00:02:52-5
- 7 I: Weiter gemacht da einfach. 00:02:53-8
- 8 B: Ja letztes Jahr war ich halt an einem Rekordversuch im Reißen, bei also A-  
9 Jugend noch und ja bin an 94 Kilo knapp ja gescheitert. Ja muss halt  
10 weitergehen, ja. 00:03:03-8
- 11 I: Muss weitergehen, genau okay. Das war jetzt so über den langfristigen Verlauf, du  
12 hast jetzt genannt die verschiedenen Meistertitel. Waren da auch Dinge dabei die  
13 unerwartet waren? Also von der Leistung die du gebracht hast? Also wo du dich  
14 im Nachhinein fragst, boah ich weiß gar nicht wie das zustande gekommen ist.  
15 Oder hast du da Erklärungen für, wie diese Leistungen zustande gekommen  
16 sind? 00:03:37-6
- 17 B: Hmm (überlegt lange). Eigentlich immer durch das Training halt, immer wieder viel  
18 trainiert. Und eigentlich läuft es bei mir bis jetzt eigentlich recht gut im Training,  
19 eigentlich ich nie wirklich große Verletzungen und alles und krank auch nicht oft  
20 und ja. 00:04:01-4
- 21 I: Ja vielleicht im Training irgendwelche neuen Methoden oder irgendwie, wo du jetzt  
22 sagst, die haben sich jetzt positiv ausgewirkt oder trainierst du sag ich mal, nach  
23 dem gleichen Methodenverfahren? 00:04:16-2
- 24 B: Ja ich krieg halt ja also nicht vom Herrn Fasel sondern vom Herrn (unverständlich,  
25 00:04:19-0) die Pläne jetzt. 00:04:16-8
- 26 I: Das ist dein Heimtrainer oder? 00:04:22-5
- 27 B: Nein mein Heimtrainer ist der Herr Kühn also der ist es schon seit ich angefangen,  
28 der mich trainiert und der ist beim OSP in Heidelberg Bundestrainer. Und halt für  
29 den Bereich hier zuständig ist. Und ja der macht mir jetzt die Pläne schon seit  
30 vier, ja vier Jahren jetzt bestimmt schon, ja. 00:04:44-4
- 31 I: Okay. Also es gibt im OSP Heidelberg auch noch einen Bundestrainer  
32 Gewichtheben? 00:04:51-7
- 33 B: Ja der ist halt für unseren Stützpunkt ja, der war hier früher Bundestrainer  
34 gewesen und ja ist jetzt in Heidelberg. 00:05:00-4

- 1 I: Also nicht der Herr Fasel ist dein Trainer? 00:05:08-0
- 2 B: Ja doch schon, er ist halt Frauen- Trainer, Frauen- Bundestrainer. 00:05:08-0
- 3 I: Und du bist aber noch, weil du noch Junior bist? 00:05:10-2
- 4 B. Ja weil ich noch Junior bin und noch halt nicht hier am Stützpunkt, sondern zu  
5 Hause trainiere. Und dann trainiert mich halt der Herr (unverständlich, 00:05:22-  
6 3) halt für den Bereich, der dann hier zuständig ist, Pfalz und Baden-  
7 Württemberg und so. 00:05:28-4
- 8 I: Okay gut, wenn du dir mal so eine Trainingssaison betrachtest, gibt es da  
9 irgendwelche bedeutsamen Ereignisse in bestimmten Trainingsphasen, die einen  
10 wichtigen Einfluss auf deine Leistungsentwicklung hatten? 00:05:41-2
- 11 B: Oh, schwere Frage. Hmmm (lange Pause), da fällt mir jetzt nichts ein. 00:05:54-5
- 12 I: Da fällt dir jetzt nicht ein. Nein muss, also wenn nichts kommt. Sind halt nur so  
13 Dinge, die vielleicht mal außerplanmäßig irgendwie vorgefallen sind, ja. Nichts?  
14 00:06:10-6
- 15 B: Mhm (zustimmend). 00:06:10-6
- 16 I: Es ist eher bei dir so, es flutscht? 00:06:08-8
- 17 B: Ja richtig, bis jetzt flutscht noch alles so. 00:06:10-4
- 18 I: Auch über die letzten neun Jahre war das so? 00:06:22-2
- 19 B: Ja, bis jetzt habe ich mich eigentlich immer so kontinuierlich gesteigert. 00:06:21-1
- 20 I: Keine Dellen irgendwie mal in der Leistungsentwicklung zu sehen? Oder  
21 irgendwelche, wo es mal rapide berghoch geht?
- 22 B: Eigentlich 00:06:27-0
- 23 I: Nicht. 00:06:29-2
- 24 B: Ja am Anfang, da war es ja klar, da steigert man sich halt viel schneller. Dann am  
25 Ende, aber auch jetzt noch einigermaßen immer zwar Schrittweise, aber doch.  
26 00:06:46-1
- 27 I: Okay gut. Dann jetzt nochmal bezogen auf den Wettkampf, welche bedeutsamen  
28 Ereignisse kannst du dich erinnern, die den Ausgang eines Wettkampfes  
29 beeinflusst haben? 00:07:00-5
- 30 B: Also vorher, im Voraus oder was? 00:07:07-8
- 31 I: Ja kurz vor dem Wettkampf oder vielleicht auch während dem Wettkampf?

- 1 00:07:06-9
- 2 B: Hmm (lange Pause). Auch schwierig die Frage, weil vor dem Wettkampf, da bin  
3 ich dann so konzentriert und alles und auch nur für mich und konzentriere mich  
4 dann auch nur auf mich und nichts anderes und ja. 00:07:28-9
- 5 I: Und das gelingt dir? 00:07:24-3
- 6 B: Meisten ja, doch. 00:07:32-2
- 7 I: Und wenn es dir nicht gelingt? 00:07:29-6
- 8 B: Ja dann bin ich halt manchmal ein bisschen irgendwie zu aufgeregt. 00:07:31-9
- 9 I: Was machst du dann? 00:07:31-9
- 10 B: Ich versuche mich halt runterzufahren. Irgendwie durch, auch vorher höre ich auch  
11 manchmal Musik oder so. Ja und versuch halt mich für den einen Moment jetzt  
12 halt irgendwie zusammenzureißen. 00:07:51-4
- 13 I: Und das machst du jetzt in dem du Walkman hörst oder so? 00:07:50-0
- 14 B: Ja. 00:07:53-0
- 15 I: Okay. Zusammenfassend also wichtigstes Ereignis, was würdest du da nochmal  
16 nennen? Du hattest ja diese Europameisterschaft genannt. 00:08:16-3
- 17 B: Ja richtig, ja. 00:08:20-6
- 18 I: 2008 war das? 00:08:23-2
- 19 B: Ja das war 2007, 2008 und 2009. 00:08:31-4
- 20 I: Wie waren deine Platzierungen jeweils in diesen? 00:08:33-1
- 21 B: Also 2007 war ich zweiter Platz im Reißen, vierter Platz im Stoßen und dritter  
22 Platz im Zweikampf. Und 2008 dreimal Dritter und 2009 auch dreimal Dritter.  
23 00:08:54-1
- 24 I: Super. Als nächstes würde ich dich gerne zu der Beziehung Trainer- Athlet mal  
25 befragen. Welche bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit der Athlet-  
26 Trainer, also deiner Beziehung zu den Trainern kannst du dich erinnern, die  
27 Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:09:12-1
- 28 B: Also ich hab halt auch sehr gute Beziehungen halt zu meinem Heimtrainer. Also  
29 der hat mir auch schon viel in ganz verschiedenen Bereichen schon geholfen  
30 entweder Schule oder. Auch geht er so im Training immer auf mich ein und  
31 unterstützt mich da auch und ja, er zwingt mich auch nicht irgendwie jetzt, wenn  
32 es mir jetzt nicht so gut geht oder so, ich muss das jetzt machen oder er sagt

- 1 dann, ja wenn es halt wirklich nicht geht, dann lass es und ja. Und ja der ist  
2 eigentlich wie so ein Opa für mich, er ist jetzt auch schon 75 Jahre alt mein  
3 Heimtrainer, also er macht das jetzt auch schon ganze Zeit lang. 00:09:55-4
- 4 I: In Hassloch ist der oder? 00:09:53-0
- 5 B: Ja in Hassloch. 00:09:57-7
- 6 I: Und dieses Verhalten deines Trainers dir gegenüber hat sich deiner Meinung nach,  
7 positiv auf deine Leistungsentwicklung ausgeübt. 00:10:06-6
- 8 B: Ja doch. 00:10:06-6
- 9 I: Hattest du auch mal andere Trainer als Heimtrainer? Oder immer nur den einen so  
10 lange? 00:10:13-5
- 11 B: Ja nur den einen. 00:10:08-9
- 12 I: Gut. Dann gibt es ja auch noch die Ebene Trainer- Trainer, also wenn die Trainer  
13 untereinander miteinander zu tun haben. Vielleicht bezogen auf dich, da haben  
14 wir den Herr Dörrzapf und der Herr Fasel und dann dein Heimtrainer. Gibt es da  
15 etwas wo es zwischen den Personen Ereignisse gab, die sich auf deine Leistung  
16 ausgewirkt haben? 00:10:43-5
- 17 B: Nicht das ich wüsste. Also ich weiß nicht was die alles so reden, das weiß ich  
18 nicht so genau. Ja gut letztens gab es halt auch ja, bisschen Konflikt halt mit der  
19 Gewichtsklasse bei mir halt. Der Herr Dörrzapf will halt jetzt, dass ich zunehme  
20 und da habe ich mich jetzt auch zu entschlossen und der Herr Fasel wollte erst,  
21 dass ich nochmal in der Gewichtsklasse für das Jahr bleib. Aber dann haben sie  
22 sich doch irgendwie geeinigt. 00:11:15-7
- 23 I: Welche Gewichtsklasse ist das? 00:11:14-6
- 24 B: Bis 75 jetzt. 00:11:17-9
- 25 I: Bis 75. Die nächste wäre dann? Bis da drüber 00:11:24-1
- 26 B: Plus 00:11:24-1
- 27 I: Ach da gibt es dann nichts mehr? Und für Männer über 105. 00:11:26-6
- 28 B: Ja ich war da jetzt die ganze Zeit 69 und jetzt soll ich 00:11:32-7
- 29 I: Jetzt bist du 75 okay gut. Ja das war so eine Sache, die du genannt hast wo es  
30 dann so Diskrepanzen mit Gewicht gab. Das bedeutet die Gewichtsklasse ist für  
31 dich jetzt neu? 00:11:50-1
- 32 B: Ja. 00:11:49-7



- 1 I: Und wann stehen jetzt die nächsten Meisterschaften an? Wo sich dann zeigen  
2 wird, wie sich das auf deine Leistung in dieser Klasse auswirkt? 00:12:04-7
- 3 B: Ja halt jetzt mein Hauptwettkampf dieses Jahres ist ja auch wieder die Junioren-  
4 Europameisterschaft und U23. 00:12:10-1
- 5 I: Wann sind die? 00:12:10-1
- 6 B: Dann im Herbst. 00:12:15-5
- 7 I: Und das wird das erste Mal sein, dass du dann in der neuen Gewichtsklasse dann  
8 bist. 00:12:21-5
- 9 B: Ja jetzt halt noch so normale Mannschaftswettkämpfe oder so, da bin ich ja jetzt  
10 auch schon schwerer. Und ja Deutsche- Meisterschaften sind ja auch erst Ende  
11 des Jahres. Ja und halt noch Qualifikation dann für die EM noch im Sommer  
12 irgendwann oder September. 00:12:40-5
- 13 I: Okay. Dann würde ich als nächstes gerne wissen, welche Bedeutsamen Ereignisse  
14 im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems,  
15 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung, auf deine Leistungsentwicklung  
16 hatten? Sportsystem, will ich dir gerade mal helfen, also der Verein gehört zum  
17 Sportsystem dazu, dann gibt es Landesverband, Spitzenverband, also hier  
18 BVDG es gibt OSP, das ist eine Institution, der DOSB, die NADA National Anti-  
19 Doping Agentur, weiß nicht, ihr werdet wahrscheinlich auch schon getestet  
20 werden. Die Schule, Uni solche Dinge Sporthilfe. Gibt es da irgendetwas wo du  
21 sagst, da fällt mir jetzt dazu ein, da war etwas was mich in meiner Leistung  
22 beeinflusst hat? 00:13:38-9
- 23 B: Ja halt der BVDG bemüht sich mich ja auch immer, mich zu Lehrgängen dann  
24 hierher zu holen oder wo anders mich einzuplanen soweit das auch geht mit der  
25 Schule und so. Aber eigentlich macht die Schule auch ganz gut mit da und stellt  
26 mich auch frei für die Lehrgänge. 00:13:57-9
- 27 I: Du gehst in eine ganz normale Regelschule? 00:13:57-9
- 28 B: Ja in ein normales Gymnasium. 00:14:01-3
- 29 I: Normales Gymnasium in Neustadt? 00:14:01-3
- 30 B: In Hassloch. 00:14:01-3
- 31 I: In Hassloch dann okay. Also keine Sportschule irgendwie, sondern so ganz normal.  
32 00:14:07-7
- 33 B: Nein. 00:14:07-7

- 1 I: Und jetzt bist du hier gerade für einen Lehrgang? 00:14:09-7
- 2 B: Ja. 00:14:09-7
- 3 I: Aber um jetzt da zurückzukommen auf die Leistungsentwicklung bezogen, ist das  
4 eigentlich alles, es läuft? 00:14:22-9
- 5 B: Ja. 00:14:22-9
- 6 I: Nein ist ja schön finde ich toll, wenn es läuft und da kann man ja nur hoffen, dass  
7 das so auch weitergeht. Das war jetzt so das Sportsystem, wir hatten ja Trainer-  
8 Trainer, Trainer- Athlet, Athlet- Sportsystem und dann gibt es ja nochmal den  
9 Bereich um das Sportsystem herum. Also die ganze andere Umwelt jetzt da,  
10 Familie, Freunde die dazugehören. Gibt es da irgendwelche Beispiele, die du  
11 nennen kannst, wo deine Leistung möglicherweise beeinflusst wurde? 00:15:04-9
- 12 B: Ja also vor allen Dingen meine Eltern, die stehen halt voll hinter der Sache und  
13 tun mich auch immer zu Wettkämpfen hinbringen oder sind eigentlich immer  
14 dabei und so, unterstützen mich. 00:15:18-1
- 15 I: Warum unterstützen die das? Hast du eine Idee? 00:15:20-4
- 16 B: Weil ich so gut bin. (lacht) 00:15:28-8
- 17 I: Kommen die selbst aus dem Gewichtheben deine Eltern? 00:15:27-9
- 18 B: Nein. 00:15:27-9
- 19 I: Gar nichts mit zu tun? 00:15:28-1
- 20 B: Nein. Sie haben zwar auch immer Sport gemacht, mein Vater hat immer Fußball  
21 gespielt, meine Mutter geturnt aber so, ja. 00:15:35-8
- 22 I: Wie ist dein Zugang zum Gewichtheben gekommen? Wie bist du dazu gekommen?  
23 00:15:43-0
- 24 B: Über das Turnen. Also ich hab geturnt früher und dann aber nicht, also kein  
25 Leistungsturnen nur ein- zwei Mal die Woche. Und dann, das hat mir halt nicht so  
26 gereicht irgendwie, ich war nicht so richtig ausgetobt und ja meine Bekannte,  
27 also von meiner Mutter, ist halt auch die Tochter von meinem jetzigem Trainer  
28 und die hat halt gesagt, die Nina, die ist nicht richtig ausgelastet, die muss mal  
29 richtig rangenommen werden. Und ja dann hat sie gesagt, mein Vater ist  
30 Gewichthebertrainer in der TSG und wenn sie will, kann sie mal mit. Und dann  
31 bin ich halt da mitgegangen und es hat mir halt so gut gefallen und da habe ich  
32 dann auch gleich, bald meinen ersten Wettkampf nach einem Monat mitgemacht  
33 also 00:16:35-5

- 1 I: Mit zehn Jahren dann? 00:16:35-5
- 2 B: Ja also mit neun ein halb, ja. 00:16:42-1
- 3 I: Wahnsinn. Also war eigentlich dieses frühe Kontaktgeräten schon eine Art  
4 besonderes Ereignis, bezogen auf deine Leistungsentwicklung, weil da hat ja  
5 alles seinen Ursprung genommen. 00:16:51-0
- 6 B: Ja richtig. Weil so wäre ich nie auf das Gewichtheben gekommen, ich wusste nicht  
7 einmal was das war früher. 00:17:00-8
- 8 I: Dann würde ich als nächstes gerne mal so zum Thema Qualität im Training. Wenn  
9 ich dich jetzt frage, wodurch ist deinem Verständnis nach ein qualitativ  
10 hochwertiges, also ein gutes Training gekennzeichnet? Wie muss das  
11 aussehen? 00:17:21-9
- 12 B: Ja, dass es halt ziemlich leicht fällt, also nicht so, ja das man sagt, ich kann nicht  
13 mehr und es geht echt nicht mehr und halt wenig Fehlversuche, so gut wie gar  
14 keinen Fehlversuch zu machen. Also das ist auch schon gut. Und dann vielleicht  
15 auch mal eine andere Bestleistung im Training zu machen, nicht nur im  
16 Wettkampf. 00:17:52-9
- 17 I: Welche sachlich- strukturellen Voraussetzungen brauchst du oder siehst du als  
18 nötig an um eine hohe Trainingsqualität zu haben? Also sachlich- strukturell  
19 heißt, so Randbedingungen. Was ist dir da wichtig? 00:18:10-9
- 20 B: Vorher also leg ich mich auch gerne mal irgendwie mittags hin um einen  
21 Mittagsschlaf zu machen eine Stunde oder so. Ja und Training selbst halt vor  
22 allen Dingen Ruhe, also nicht so viel irgendwie Hektik, also wenn die kleinen  
23 Kinder dann auch manchmal trainieren, das ist dann auch nicht so gut oder wenn  
24 so viel los ist und ja. Das war es eigentlich so. 00:18:41-6
- 25 I: Und was schätzt du besonders hier, wenn du zum Beispiel hier bist an den  
26 Trainingsmöglichkeiten? 00:18:49-9
- 27 B: Ja halt sehr gute Trainingsmöglichkeiten. Man trainiert ja dann auch zweimal am  
28 Tag, normaler Weise trainiere ich ja nur einmal und ja halt gute Versorgung auch  
29 gutes Essen und ja physiotherapeutische Maßnahmen kriege ich ja dann auch,  
30 Massage und so. 00:19:17-1
- 31 I: Das ist dir so das wichtigste? 00:19:15-7
- 32 B: Mhm (zustimmend). 00:19:20-9
- 33 I: Und dann mal so zu den Abläufen für einen gelungen Trainingsprozess wie  
34 müssen die sein? Wo du sagst, ok das war jetzt eine schöne Abfolge im Training

- 1 wo ich sage, das passt so? 00:19:38-5
- 2 B: Hmm (lange Pause). Mir fällt jetzt gar nichts ein. 00:19:44-9
- 3 I: Nein, wenn dir nichts einfällt, dann ist das kein Problem, du musst dir nichts aus  
4 den Fingern saugen. Wann ist für dich ein Training, ja die Frage hatten wir am  
5 Anfang schon mal, durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings für  
6 dich ablesbar? 00:20:08-3
- 7 B: Ja dass ich halt an die Bestleistung dran komme auch vom Wettkampf, oder sogar  
8 noch neue Bestleistungen im Training mache, ja. 00:20:24-8
- 9 I: Sonst noch welche? Wie sieht das bei dir mit der Trainingsplanung aus? Wie läuft  
10 das ab? 00:20:37-4
- 11 B: Ja, das macht ja immer alles mein Trainer. 00:20:40-2
- 12 I: Macht alles der Trainer. Okay gut, ist dir denn auch klar was da so geplant wird und  
13 wie das, der Ablauf ist und warum jetzt an dem Tag diese Einheit und an einem  
14 andern Tag eine andere Einheit gemacht wird? Oder die Schwerpunkte so und  
15 so sind? 00:20:55-3
- 16 B: Ja ich kenne das ja auch, weil ich habe ja selbst Sport- Leistungskurs und mit der  
17 Trainingsplanung haben wir uns da halt schon beschäftigt und mit  
18 Vorbereitungsphase, das weiß ich auch alles und was da für Schwerpunkte sein  
19 müssen und ja Hauptphase dann Wettkampfphase und dann die  
20 Übergangsphase, ja. 00:21:18-7
- 21 I: Okay, wie sieht das so mit leistungsdiagnostischen Maßnahmen aus? Kennst du  
22 das, wird das hier so gemacht, so Leistungstests? 00:21:28-4
- 23 B: Ja, halt mit der Technikanalyse ja und ja ich habe auch letztens so einen ja  
24 Krafttest, also am OSB in Heidelberg gemacht. Da sind halt auch verschiedene  
25 Übungen auf, an Maschinen habe ich, wurde dann die Kraft gemessen bei  
26 leichtem und schwerem Gewicht und so und die ganzen Muskelpartien, wie die  
27 halt so zusammen arbeiten. Das habe ich gemacht, sonst ja. 00:22:00-7
- 28 I: So im Bereich Trainingskontrolle was wird da gemacht? Protokollierst du dein  
29 Training und wie sieht das aus? 00:22:06-3
- 30 B: Ja ich hab meinen Trainingsplan und wenn ich halt was verändere oder so  
31 entweder wenn ich mehr mache, dann schreibe ich das auf oder wenn mal  
32 bisschen was klemmt oder so. Wenn Schmerzen sind, dann schreibe ich das  
33 dann halt auch auf und ja immer das Körpergewicht dann, auch immer sehr  
34 wichtig, das noch mit dazu zu schreiben, ja. 00:22:28-4

- 1 I: Okay gut. Sind für dich neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg, das ist  
2 ja das warum man eigentlich hauptsächlich trainiert, noch weitere Ziele im  
3 Training wichtig? 00:22:39-1
- 4 B: Natürlich muss halt auch noch gewissen Spaß machen. Das ist das A und O damit  
5 man halt weiter kommt, auch wenn es keinen Spaß macht, dann fragt man sich  
6 warum geht man dann überhaupt dahin. 00:22:57-0
- 7 I: Ja gut es könnte ja auch sein, weil man nur die Leistung bringen möchte. Das ist  
8 aber, also du brauchst auch schon den Spaß dazu? 00:23:02-4
- 9 B: Ja ich brauche schon den Spaß dazu und Abwechslung und so. 00:23:07-0
- 10 I: Gibt es da andere Ziele? 00:23:25-4
- 11 B: Hmm (überlegt lange). 00:23:25-4
- 12 I: Keine? 00:23:25-4
- 13 B: Mhm (zustimmend). 00:23:25-4
- 14 I: Gut. Welche emotionalen Aspekte müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
15 berücksichtigt werden? 00:23:33-7
- 16 B: Oh. Ja halt, da gehört halt dafür dazu der Spaß am Heben einfach zu haben, die  
17 Freude wieder irgendwie sich wieder gesteigert zu haben und ja das einfach, das  
18 Gefühl das wirklich leicht war und es geht noch mehr und so, ja. 00:23:57-8
- 19 I: Und so soziale Aspekte? 00:24:05-5
- 20 B: Ja in der Mannschaft ist es auch dann manchmal gut, wenn man dann  
21 Unterstützung noch im Training von irgendwelchen Mannschaftskollegen kriegt  
22 und auch Mannschaftswettkämpfe sind auch halt, normalerweise ist ja  
23 Gewichtheben eine Einzelsportart und Mannschaftssport ist ja eher Randsache,  
24 jeder kämpft ja eigentlich nur für sich, aber bei der Mannschaft ist es dann doch  
25 ein schönes Gemeinschaftsgefühl und so. 00:24:34-4
- 26 I: Gut also das Trainieren in der Gruppe? 00:24:39-5
- 27 B: Ja in der Gruppe und auch der Wettkampf dann, auch mal nicht nur für sich zu  
28 machen, sondern halt mit der Mannschaft. 00:24:43-5
- 29 I: Hast du das in deinem Heimatverein auch mit der Gruppe? 00:24:47-3
- 30 B: Ja, ja. 00:24:46-5
- 31 I: Könntest du dir auch vorstellen ganz alleine zu trainieren über einen längeren  
32 Zeitraum? 00:24:53-8

- 1 B: Das ist auch manchmal der Fall, also wenn ich halt noch weiter trainieren muss  
2 und die anderen jetzt also Pause haben im Sommer meistens, wenn dann die  
3 eher die Übergangsphase für die kommt, weil die halt eher so  
4 Mannschaftswettkämpfe eben und die ist halt von Oktober bis April. Und dann  
5 machen die halt eher weniger und ich muss halt dann wegen der  
6 Einzelwettkämpfe und so halt. Manchmal war es auch schon dabei, dass ich  
7 auch schon alleine trainiert habe oder so. Das es dann manchmal schwer war,  
8 manchmal geht es eigentlich auch, wenn der Trainer dabei ist. 00:25:26-9
- 9 I: Wie gehst du dann damit um? Wenn das irgendwie jetzt die Langeweile kommt  
10 oder die Einsamkeit? 00:25:35-2
- 11 B: Ja ich finde es halt auch manchmal ein bisschen schade irgendwie, dass halt auch  
12 bei uns ja jetzt nicht so viele Leute dann Gewichtheben machen, vor allen Dingen  
13 jetzt bei Frauen und bei mir ist, also ich bin die einzige weibliche Person im  
14 Verein. Also früher gab es dann doch schon noch mehr, vier, fünf Mädchen  
15 mehr, aber die haben halt alle aufgehört halt schon. Ich habe eigentlich auch  
16 dann immer nur zu männliche Personen Kontakt nicht so viel, eigentlich gar nicht  
17 zu weiblichen. 00:26:06-3
- 18 I: Und waren die anderen Frauen im Verein damals auch schon so in deinem  
19 Leistungsniveau? Oder waren die? 00:26:14-5
- 20 B: Ja nein, die waren nicht so gut. 00:26:13-1
- 21 I: Das ist vielleicht, war vielleicht der Grund warum sie wieder aufgehört haben.  
22 00:26:17-4
- 23 B: Ja richtig. 00:26:17-6
- 24 I: Okay und belastet dich das jetzt, also so diese Situation alleine da als einzige Frau  
25 im Verein oder? 00:26:30-1
- 26 B: Nein, eigentlich nicht. 00:26:33-5
- 27 I: Arrangierst du dich damit? 00:26:40-1
- 28 B: Also so viel macht mir das jetzt nicht aus, aber es wäre halt auch ganz mal schön  
29 so gleiche. Also das erlebe ich ja jetzt halt auf Trainingslager, dass so wenn halt  
30 gleiche Leute, gleiche Niveaus sind dann ist, dann läuft es dann doch noch noch  
31 besser im Training. Aber früher habe ich auch immer noch mit Jungs trainiert und  
32 dann ging es eigentlich auch noch am Anfang, aber jetzt ziehen die halt davon,  
33 ja. 00:27:06-0
- 34 I: Da kann man dann auf einmal nicht mehr mithalten. 00:27:06-0

- 1 B: Ja. 00:27:06-0
- 2 I: Gut. Jetzt haben wir gerade eben mal über Training gesprochen dann würde ich  
3 jetzt gerne so auf Wettkampf zu sprechen kommen. Was verstehst du unter  
4 einem guten Wettkampf? Wann ist ein Wettkampf gut, vielleicht auch qualitativ  
5 gut? 00:27:28-0
- 6 B: Ja qualitativ gut ja, sechs gültige Versuche halt bei uns und dann noch  
7 Bestleistung, das wäre das auch noch das i-Tüpfelchen. 00:27:42-7
- 8 I: Was ist an Rahmenbedingungen wichtig um im Wettkampf die optimale Leistung  
9 abrufen zu können? 00:27:56-7
- 10 B: Ja auch die Unterstützung vom Publikum, also das ist für mich auch ziemlich  
11 wichtig, ja. Und sonst bin ich ja auch immer auf mich konzentriert und versuche  
12 das Beste aus mir herauszuholen. 00:28:19-2
- 13 I: Betreuung, brauchst du da jemanden oder? 00:28:21-6
- 14 B: Ja halt mein Trainer dann. 00:28:23-5
- 15 I: Würdest du es auch ohne Trainer schaffen? 00:28:27-5
- 16 B: Ja also ich denke schon, also bei Europa- Meisterschaften zum Beispiel war jetzt  
17 auch nicht immer mein Heimtrainer dabei oder vor allen Dingen nicht mit hinten  
18 im Aufwärmraum, sondern meistens im Publikum und dann ja, halt musst ich ja  
19 mit anderen Trainern zurechtkommen, die ich halt noch nicht so richtig kenne. Ja  
20 aber eigentlich hat das bis jetzt immer so geklappt. 00:28:54-9
- 21 I: Aber dir wäre es lieber der Heimtrainer wäre da? 00:28:57-8
- 22 B: Ja doch das, aber mir reicht es auch manchmal, wenn er dann im Publikum ist.  
23 00:29:02-6
- 24 I: Und wenn er gar nicht da wäre? 00:29:04-4
- 25 B: Ja das war letztes Jahr halt der Fall, das ist eigentlich auch nicht so schlimm.  
26 00:29:07-9
- 27 I: Und deine Leistung war aber trotzdem gut? 00:29:10-9
- 28 B: Ja war aber trotzdem gut, aber ich finde es halt doch schön, wenn auch ja meine  
29 Eltern auch dabei sind und ja mein Trainer auch dann. 00:29:20-5
- 30 I: Okay, gut, gibt es bestimmte Abläufe am Wettkampf selbst, die da sein müssen,  
31 damit du eine optimale Leistung bringen kannst? 00:29:38-4
- 32 B: Ja also das Aufwärmen muss zunächst mal gut klappen. Ja und auch die Pause



1 zwischen den einzelnen Versuchen, also will ich auch nicht, dass es so lange  
2 dauert, weil dann ist es halt so, da habe ich halt, das hatte ich letztes  
3 Wochenende das Problem ein bisschen, weil es zu lange gedauert hat und dann  
4 wird man halt so ein bisschen nervös oder man will unbedingt an das Gewicht  
5 und das ist halt auch 00:30:09-8

6 I: Also die können durchaus unterschiedlich lang sein von Wettkampf zu Wettkampf?  
7 00:30:13-8

8 B: Ja sie können unterschiedlich lang sein. 00:30:12-2

9 I: Je nachdem wie viele Versuche notwendig sind von der Konkurrenz  
10 wahrscheinlich. 00:30:18-4

11 B: Ja von der Konkurrenz und ob die Fehlversuche hatten und ob die wiederholt  
12 werden müssen und dann kann es manchmal dann zehn Minuten oder so dauern  
13 bis man dann wieder an das Gerät kann. 00:30:29-4

14 I: Und die längere Pause bringt dir aber nichts, dass du dann ausgeruhter bist  
15 wieder? 00:30:29-8

16 B: Nein da verliere ich halt so ein bisschen manchmal, also ich versuche es dann  
17 manchmal durch Zwischenversuche dann doch noch, dass ich was gemacht  
18 habe, dass der Kreislauf dann halt auch so bisschen so im Schwung bleibt und.  
19 00:30:43-0

20 I: Die machst du dann im Aufwärmraum? 00:30:43-0

21 B: Ja die mache ich dann im Aufwärmraum halt mit einem leichteren Gewicht dann  
22 wie ich rausgehe ja, aber manchmal dann auch nicht und dann fehlt mir halt  
23 dann, wenn ich es nicht gemacht habe dann irgendwie das Gefühl für das  
24 Gewicht so ein bisschen ja, dann kommt mir das dann ein bisschen schwerer  
25 vor. 00:31:04-1

26 I: Gut, noch andere Abläufe? Also die Pausen hast du jetzt genannt, das war ein  
27 schönes Beispiel, sonst noch irgendwas? 00:31:12-2

28 B: Hmm (überlegt). 00:31:12-2

29 I: Nichts okay. So und jetzt hier auch nochmal die Frage wie im Training vorhin,  
30 durch welche Zielgröße wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt? 00:31:21-  
31 4

32 B: Weiß ich nicht. Hatten wir die nicht schon gehabt die Frage? Zielgröße hmm.  
33 (überlegt). Bestleistung. 00:31:43-4

- 1 I: Ja okay. Also das was du vorhin sechs gültige Versuche 00:31:44-8
- 2 B: Ja das. 00:31:47-9
- 3 I: Hast du das schon mal erlebt, dass das irgendwie nicht so gut gelaufen ist, also  
4 dass du viele ungültige versuche hattest und ein Wettkampf, sage ich mal, in die  
5 Hose gegangen ist oder? 00:32:11-5
- 6 B: Ja doch. 00:32:11-2
- 7 I: Wie bist du dann damit umgegangen mit dieser Situation? 00:32:14-8
- 8 B: Naja ich ärgere mich halt so ein bisschen darüber und so, sage, ja die  
9 Trainingsleistung war ja so gut und es regt mich halt dann auch ein bisschen auf  
10 und so. Ja aber dann denke ich halt, es geht halt weiter. Ja im ersten Moment, ja  
11 man regt sich dann schon richtig auf aber 00:32:35-7
- 12 I: Wie lange dauert das dann, so ein Zustand der Aufgeregtheit? 00:32:43-9
- 13 B: Das ist dann schon noch manchmal noch nach dem Wettkampf, ein bisschen  
14 daran zu merken, dass ich dann bisschen launisch dann bin. 00:32:48-1
- 15 I: Kann das schon so eine Woche lang gehen? 00:32:50-2
- 16 B: Nein das nicht. Dann vielleicht der Tag dann noch, aber dann versuche ich es  
17 dann wieder abzuhaken, weiter zu machen. 00:33:01-7
- 18 I: Okay, gut. Gibt es noch andere Ziele neben dem sportlichen Erfolg? 00:33:10-3
- 19 B: Ja, jetzt halt in der Schule. 00:33:15-0
- 20 I: Nein im Wettkampf, im Wettkampf. 00:33:15-2
- 21 B: Ach im Wettkampf. Hmm (überlegt lange). Eigentlich nicht. 00:33:36-5
- 22 I: Fällt dir nichts ein. Macht dir Wettkampf auch Spaß? 00:33:39-1
- 23 B: Ja, doch. Weil wenn es wirklich gut gelaufen ist, dann ist man wirklich erleichtert  
24 und alles und ja, gut gelaunt. 00:34:02-5
- 25 I: Und gibt es neben der optimalen physiologischen Vorbereitung, also das heißt,  
26 dem was du im Training machst, noch weitere Faktoren, die wichtig sind um die  
27 beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 00:34:15-2
- 28 B: Ja halt die physiotherapeutischen Maßnahmen, dann mit Massage ist auch noch  
29 wichtig und ja das halt in der Schule halt, wenn da halt immer viel Stress ist und  
30 das ist dann auch manchmal nicht so gut. 00:34:36-5
- 31 I: Also wenn es in der Schule schlecht läuft, merkst du das im Wettkampf? 00:34:39-

1 2

2 B: Das im? 00:34:43-3

3 I: Im Wettkampf. 00:34:43-3

4 B: Ja auch im Training manchmal. Oder wenn ich jetzt merke, wenn ich jetzt viel für  
5 die Schule machen muss und dann viel, oder dann brauche ich ja schon viel  
6 Konzentration und dann wenn ich dann noch Abends spät zum Training muss  
7 und wenn ich dann da auch noch Höchstleistung bringen muss, ist dann halt  
8 auch noch manchmal schwer halt dann sich nochmal aufzurappeln und sich auch  
9 nochmal neu zu konzentrieren und ja. Gewichtheben hat ja halt auch viel mit  
10 Konzentration und so zu tun, ja. 00:35:19-9

11 I: Und wenn das alles gut läuft, so im schulischen Bereich und anderen Bereichen  
12 dann? 00:35:26-8

13 B: Ja das wirkt sich eigentlich auch positiv auf das Training aus. 00:35:33-0

14 I: Okay. Gibt es noch andere Faktoren, die dir einfallen? 00:35:54-3

15 B: Hmm (überlegt). 00:35:54-3

16 I: Keine. Gut. Gibt es noch so im Rahmen des Wettkampfes nochmal so ein  
17 wichtiges bedeutsames Ereignis wo du sagst, das hat es, das war besonderes  
18 einprägsam, da erinnere ich mich heute noch dran? 00:35:57-4

19 B: Ja halt die ganzen Siegerehrungen bei der EM und so. Das, da musste ich, also  
20 als ich das erste Mal auf dem Treppchen stand musste ich sogar heulen.  
21 00:36:09-4

22 I: Ja klar schön. So diese Momente danach, die dir nochmal die die so emotional im  
23 Gedächtnis sind. Okay. Gut. Hast du einen Psychologen, der dich betreut?  
24 00:36:26-6

25 B: Nein. 00:36:26-8

26 I: Nein. Hättest du gerne einen? Oder brauchst du das? 00:36:34-2

27 B: Ja vielleicht manchmal doch, aber oder dass ich ein bisschen runterfahren kann.  
28 So autogenes Training wäre vielleicht auch mal nicht schlecht, oder 00:36:46-9

29 I: Hast du den Wunsch mal geäußert? 00:36:46-9

30 B: Nein. Bis jetzt noch nicht. 00:36:46-5

31 I: Bis jetzt noch nicht okay. Was ist dir so im Zusammenleben mit anderen Menschen  
32 besonders wichtig? 00:36:59-5

- 1 B: Jetzt im Sport oder? 00:37:01-2
- 2 I: Insgesamt. 00:37:00-7
- 3 B: Insgesamt. Ja. 00:37:04-5
- 4 I: Du hast ja einmal so dein Sportlerumfeld und du hast ja auch so dein anderes  
5 Umfeld was so außerhalb des Sports ist. 00:37:13-6
- 6 B: Ja gut, halt mit den Leuten zurechtzukommen, halt auch respektiert zu werden.  
7 Auch wegen dem Sport und so, Verständnis zu haben. 00:37:29-2
- 8 I: Kommt es vor, dass da kein Verständnis ist für den Sport? 00:37:30-0
- 9 B: Ja manchmal bei manchen Lehrern auch schon oder gut, die Freunde wissen es  
10 auch mittlerweile halt, dass ich nicht so viel Zeit habe dann, für mal weg zu  
11 gehen oder so. Und dass ich das auch generell nicht so oft mache halt auch.  
12 Mittlerweile wissen die das auch schon und respektieren das dann auch, ja.  
13 00:38:01-9
- 14 I: Und was ist mit denen so, wenn jetzt die Situation quasi, dass da kein Respekt  
15 oder dass vielleicht abfällig darüber gesprochen wird, passiert sowas? 00:38:10-  
16 0
- 17 B: Ja es gibt auch schon vor allen Dingen, junge Gewichtheber und sowas und das  
18 ist ja nichts und warum machst du das und so. 00:38:21-9
- 19 I: Wieso ist das nichts? Wie wird dann da argumentiert warum das nichts ist?  
20 00:38:23-4
- 21 B: Machst du dir die Knochen oder so kaputt oder die Wirbelsäule oder, halt weil sie  
22 gar keine Ahnung haben von dem Sport und so. 00:38:36-0
- 23 I: Und wie reagierst du da drauf? 00:38:35-5
- 24 B: Dann versuche ich denen das halt zu erklären, dass man halt auch beim  
25 Gewichtheben viel mit Technik macht und so. Und das auch bei anderen  
26 Sportarten, wäre es genauso, wenn ich jetzt Fußball oder irgendwas, da wäre ich  
27 wahrscheinlich noch öfter verletzt, weil beim Gewichtheben ist das eigentlich  
28 nicht so, also relativ wenig, also dass man Verletzungen hat also. 00:39:08-7
- 29 I: Gibt es da irgendetwas was dir besonders wichtig ist, wenn du an dein sportliches  
30 Engagement denkst? 00:39:17-6
- 31 B: Ja also ich bemühe mich auch immer die kleinen Kinder halt, also auf die  
32 einzugehen denen was zu erklären. Wie sie das machen sollen oder, ja.  
33 00:39:33-6

- 1 I: Also engagierst du dich da in der Jugendarbeit, Kinderarbeit? 00:39:35-7
- 2 B: Ja, ein bisschen. Da versuche ich halt bei uns den Nachwuchs ein bisschen dann
- 3 zu fördern und auch manchmal, gut ich mach gerne mal Kinder- und
- 4 Jugendwettkämpfe, ja. 00:39:53-2
- 5 I: Gut. Okay Ina dann danke ich dir.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview

GH\_43

Datum:

31.03.2010

Ort:

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

- 1 I: Okay es geht weiter mit der Mandy. Wir waren bei den sachlich strukturellen  
2 Voraussetzungen. Fällt dir noch irgendetwas ein? Du hast jetzt genannt: keine  
3 Schmerzen, Trainingsgruppe, gutes Material. 00:00:28-0
- 4 B: Das ist glaube ich alles. 00:00:38-2
- 5 I: Okay. Gut es geht weiter mit dem Prozess. Welche Abläufe müssen in einem  
6 gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden, damit du von einem  
7 qualitativ hochwertigen Training sprechen kannst? 00:00:52-3
- 8 B: Hm. (überlegt lange). Wie, was für Abläufe. Ich würde sagen, Erwärmung ich weiß  
9 nicht. 00:01:22-7
- 10 I: Ja sowas könnte dazu gehören, gibt es noch andere Abläufe? Erwärmung hast du  
11 jetzt gesagt, Aufwärmen. 00:01:34-8
- 12 B: Ab und zu spielen wir Tischtennis vor dem Training. 00:01:35-7
- 13 I: Bitte? 00:01:35-7
- 14 B: Ab und zu spielen wir Tischtennis vor dem Training. 00:01:38-0
- 15 I: Also Abwechslung oder was? 00:01:40-9
- 16 B: Ja. Also auch zum Aufwärmen, Tischtennis. Ja und dann fange ich ja meistens  
17 schon an. 00:01:57-7
- 18 I: Gibt es noch andere Sachen, die in dem Training eine Rolle spielen? Irgendwelche  
19 Abläufe die du brauchst? 00:02:06-0
- 20 B: Nein. Also Rituale oder sowas habe ich eigentlich nicht. 00:02:09-3
- 21 I: Okay. Gibt es irgendwie bestimmte Auswertungsvorgänge, Protokollierungen,  
22 Messvorgänge, irgendwelche Dinge in dieser Richtung? 00:02:33-0
- 23 B: Also ab und zu werden halt, das Reißen und Stoßen aufgenommen und dann gibt  
24 es so ein spezielles Programm wo man halt sieht, wie die Verlaufskurve der  
25 Hantel ist und wie die Geschwindigkeiten alle. Das kann man halt alles  
26 auswerten für, das wird ab und zu gemacht. 00:02:59-5
- 27 I: Und ist das wichtig ist das essentiell für so einen Trainingsprozess? 00:03:05-2
- 28 B: Ja es ist gut mal zu sehen, welche Fehler man macht oder was man gut macht.  
29 Aber ja es hilft halt beim Verbessern des Trainings. 00:03:25-7
- 30 I: Also die elektronische Überprüfung, oder was ist das? 00:03:35-9
- 31 B: Also das wird mit einer Videokamera aufgenommen und mit irgendeinem  
32 Programm halt ausgewertet, das sieht man dann auch noch wie man gehoben



- 1 hat und die Verlaufskurve, also Geschwindigkeiten und wenn der Versuch  
2 ungültig war kann man auch auswerten warum. Woran es gelegen hat, ob man  
3 halt zu langsam gezogen hat oder die Technik schlecht war oder halt  
4 irgendwelche anderen Fehler. 00:04:10-6
- 5 I: Gut. Okay. Machen wir weiter. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
6 Trainings bestimmt? 00:04:28-0
- 7 B: Ja halt die Mindest- Anforderungen, die man erreichen sollte. Dann die  
8 Technikausführung, ob die dem Leitbild nahekommt. 00:05:09-8
- 9 I: Mhm (zustimmend). Noch was? Okay, weitere Frage, sind neben der Vorbereitung  
10 auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training wichtig? Wenn ja,  
11 welche? 00:05:25-8
- 12 B: Also dass man vielleicht seinen Charakter dadurch stärkt, dass man Ehrgeiz  
13 entwickelt also auch für andere Aufgaben. Wie zum Beispiel im Beruf oder in  
14 anderen Lebenssituationen, halt dass man nicht wenn irgendetwas schwer fällt,  
15 dass man dann nicht gleich aufhört, sowas. 00:06:07-8
- 16 I: Charakter stärken, weitermachen wenn oder Durchsetzungsvermögen, ja, nein  
17 Durchsetzungsvermögen nicht. Wenn etwas schwer fällt, dann weiter machen?  
18 00:06:16-8
- 19 B: Ja also nicht gleich aufgeben. 00:06:20-9
- 20 I: Das hast du gelernt bisher? 00:06:21-0
- 21 B: Schon ja. Das Training ist ja nicht immer leicht und da muss man halt ein bisschen  
22 kämpfen ab und zu. Dass man das halt durchzieht und 00:06:45-1
- 23 I: Ok willst du bei der, bei dem Training irgendwie das mitgestalten in irgendeiner  
24 Form? Oder mitbestimmen was gemacht wird? 00:07:02-2
- 25 B: Ja also einzelne Übungen kann man halt dem Trainer vorschlagen, wo man gute  
26 Erfahrungen in der Vergangenheit mit gemacht hat, dass die vielleicht, also das  
27 die vielleicht eingebaut werden in den Trainingsplan oder ersetzt werden durch  
28 andere, ja. 00:07:25-8
- 29 I: Aber sonst wird dir, wird das meistens vorgegeben? 00:07:26-0
- 30 B: Ja. 00:07:26-0
- 31 I: Und du siehst, okay also Charakterstärkung und kämpfen wenn auch, wenn es  
32 schwierig wird, wenn es schwer wird, das ist das was du neben dem normalen,

- 1 der normalen Vorbereitung auf den Wettkampf auch als Ziel siehst in einem  
2 Training? 00:07:47-1
- 3 B: Ja ich denke so. Also das ist automatisch dann so, denke ich. Dass man auf jeden  
4 Fall, also das mit dem nicht aufhören und weiter machen, dass denke ich ist halt  
5 automatisch dann so. 00:08:11-8
- 6 I: Gut okay auf die emotionalen Aspekte sind wir schon einmal eingegangen, da hast  
7 du gemeint, dass dir gute Laune wichtig ist, dass dein Ehrgeiz wichtig ist,  
8 Motivation und die positive Einstellung. 00:08:20-3
- 9 B: Mhm (zustimmend). 00:08:20-3
- 10 I: Daneben gibt es jetzt noch bestimmte soziale Aspekte, also welche sozialen  
11 Aspekte sind für dich, sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu beachten?  
12 00:08:39-8
- 13 B: Ja, dass man sich halt mit den Trainingskameraden versteht. 00:08:59-1
- 14 I: Also eine gute Beziehung zu den Trainingskameraden ist wichtig? 00:09:01-3
- 15 B: Ja ich denke schon, dass das fördert. Also wenn einer rumsitzt, wenn sich keiner  
16 gegenseitig leiden kann, dann ist das ja auch nicht förderlich. 00:09:23-2
- 17 I: Gibt es noch irgendein, irgendwas was dir einfällt? Was du, was dadurch dass du  
18 mit anderen Leuten zusammen trainierst, also nicht unbedingt auf die, nicht die  
19 Athleten also alles einfach? Alle Leute die irgendwie einen Einfluss darauf  
20 haben? 00:09:43-7
- 21 B: Ja, halt mein Freund unterstützt mich halt, also habe ich glaube ich schon mal  
22 erzählt, ja. 00:09:58-2
- 23 I: Also nur die Athleten, dass da eine gute Beziehung das da 00:10:00-5
- 24 B: Ja, nein also man unterstützt sich ja gegenseitig beim Training. Also dass man  
25 mal einen anfeuert sowas. 00:10:16-4
- 26 I: Okay, wie muss, also ist es dir wichtig, dass das auch vorhanden ist? 00:10:18-1
- 27 B: Ja also, was weiß ich, dass ich nicht alleine trainieren muss, weil dann fehlt mir  
28 auch so ein bisschen die Motivation. Weiß nicht warum aber, ja so. Also es ist  
29 schon wichtig, dass noch andere da sind. 00:10:45-8
- 30 I: Okay. Also das ist dir wichtig, dass andere da sind, dass du sagen würdest, das ist  
31 ein hochwertiges Training, also dass es erst klappen kann, das ist wichtig, dass  
32 die Trainingsgruppe da ist? 00:10:58-0

1 B: Es ist wichtig, aber es ist halt. Also ab und zu wenn ich zu Hause bin, dann muss  
2 ich da auch alleine trainieren. Das geht auch, aber das ist halt nicht so schön,  
3 das ist langweiliger und. 00:11:16-7

4 I: Okay. Machen wir weiter mit der Qualität im Wettkampf. Ganz allgemein gefasst,  
5 wodurch ist deinem Verständnis nach ein guter ein qualitativ hochwertiger  
6 Wettkampf gekennzeichnet? 00:11:31-7

7 B: Ja also erst mal, dass man sich gut fühlt, gut vorbereitet ist und dass der Trainer  
8 das auch ausstrahlt, dass man, dass er einem Vertrauen gibt ja. Und dass der  
9 Trainer sich um einen kümmert beim Wettkampf. Zum Beispiel die Hantel  
10 aufstellt, dass man halt selbst nicht so viel machen muss. Dass man sich nur auf  
11 den Wettkampf konzentrieren braucht und nicht um das was ringsherum passiert.  
12 00:12:09-2

13 I: Okay, das heißt jede Arbeit, jede organisatorische Arbeit wird für dich  
14 übernommen? Das ist entscheidend? 00:12:16-5

15 B: Ja. 00:12:16-5

16 I: Du musst dich um nichts kümmern? 00:12:17-5

17 B: Also dass ich mich nur auf den Wettkampf konzentrieren brauche. 00:12:21-4

18 I: Volle Konzentration auf den Wettkampf okay. Okay gibt es da auch wieder  
19 irgendwelche Rahmenbedingungen die besonders wichtig sind, um im  
20 Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können. 00:12:45-4

21 B: Ja halt, dass der Trainer da ist. 00:12:48-8

22 I: Dass der Trainer da ist. Okay und sonst wie ist es mit Sportstätte, technische  
23 Ausstattung, Betreuung, Organisation, Unterkunft irgendwas, hat das irgendwas  
24 damit einen Einfluss oder muss nur der Trainer da sein? 00:13:15-6

25 B: Ja. Ja doch schon. Nein also das Wettkampf, die Hantel sollte gut sein, die sollte  
26 sich drehen und die Wettkampfbowle oder Warm- Mach- Bowle sollte auch so  
27 sein, dass man es gut gebrauchen kann, also nicht kaputt oder. Also es soll  
28 schon alles in Ordnung sein. 00:13:43-3

29 I: Okay. 00:13:47-7

30 B: Ja, eine gute Temperatur in der Halle, nicht zu kalt. 00:14:03-4

31 I: Okay, wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass eine optimale  
32 Leistungserbringung möglich ist? 00:14:13-9

- 1 B: Bei uns ist es ja immer so, dass wir vor dem Wettkampf wiegen brauchen, zwei  
2 Stunden, und da hat man dann noch bisschen Zeit um sich vorzubereiten und ja  
3 dann geht der Wettkampf halt los. Also Rituale oder so habe ich halt nicht. Ich  
4 bereite mich ein bisschen emotional vor welche Lasten ich bewältigen möchte, ja.  
5 00:14:59-2
- 6 I: Okay, sonst fällt dir nichts ein dazu? 00:15:00-5
- 7 B: Mhm (ablehnend). 00:15:06-1
- 8 I: Also du hast, also der zeitliche Ablauf muss stimmen, die davor wird gewogenen,  
9 das ist aber einfach so. Okay und sonst gibt es nichts außer dieser emotionalen  
10 Vorbereitung, die du angesprochen hast, also gibt es nichts was irgendwie die  
11 Leistungserbringung positiv beeinflusst? 00:15:31-7
- 12 B: Ja ab und zu höre ich noch Musik davor, zum Ablenken. Dass ich nicht so nervös  
13 bin, aber sonst nichts. 00:15:52-0
- 14 I: Gut. Wir machen mit der nächsten Frage weiter, durch welche Zielgrößen wird die  
15 Qualität eines Wettkampfes bestimmt? 00:16:21-4
- 16 B: Ja das man die höchstmögliche Last schafft. 00:16:22-1
- 17 I: Was heißt das? 00:16:28-2
- 18 B: Ja also man will ja immer mehr als die anderen machen und also dass man auf  
19 jeden Fall oder das auf jeden Fall, dass die maximale Last schaffe, die an dem  
20 Tag möglich ist. Dass ich mich anstrenge und 100 prozentig konzentriert bin. Ja,  
21 das halt die Technik wieder stimmt, wie im Training halt eingeübt, also geübt.  
22 00:17:07-1
- 23 I: Also ähnlich wie eigentlich bei der Trainingsqualität so ja? Weil, Okay. Gibt es  
24 neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch andere Ziele, die von  
25 Bedeutung sind? 00:17:24-2
- 26 B: In wie fern? Also 00:17:25-9
- 27 I: Ja wenn du in den Wettkampf gehst, gibt es da noch andere Ziele die du verfolgst?  
28 00:17:33-1
- 29 B: Ja, halt möglichst erster werden. 00:17:40-6
- 30 I: Das ist ja der Wettkampferfolg. 00:17:40-6
- 31 B: Ja halt viel Last schaffen. Das ist halt so das hauptsächliche beim Gewichtheben.  
32 00:17:50-4

- 1 I: Genau, das ist auch ein sportlicher Erfolg. Also alles was nicht in diese Richtung  
2 geht. 00:17:53-6
- 3 B: Nein. 00:18:00-6
- 4 I: Also du lernst nichts daraus? Du, dir macht es keinen Spaß? Oder vielleicht  
5 00:18:02-2
- 6 B: Ja Spaß macht es schon, ja, also Spaß haben. Wenn man Erfolg hat, hat man ja  
7 Spaß. 00:18:10-4
- 8 I: Bitte? Wenn man Erfolg hat, hat man Spaß. 00:18:16-1
- 9 B: Ja das ist ja was Positives. 00:18:22-2
- 10 I: Mhm (zustimmend). 00:18:26-8
- 11 B: Halt Anerkennung für das was man da macht. 00:18:46-8
- 12 I: Okay gut, machen wir weiter. Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung  
13 noch weitere Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu  
14 erzielen? 00:18:58-0
- 15 B: Ja halt gute Trainingsbedingungen. 00:19:09-4
- 16 I: Also die Trainingsbedingungen, also physiologische, körperliche Bedingungen oder  
17 körperliche Vorbereitung macht man ja im Training, gibt es jetzt daneben noch  
18 andere Faktoren die notwendig sind, um im Wettkampf die höchste Leistung zu  
19 bringen? 00:19:22-3
- 20 B: Ja halt die anderen Sportler, weiß nicht, die nehmen vielleicht halt andere Mittel  
21 als ich. 00:19:34-9
- 22 I: Bitte? Was machen die? 00:19:35-1
- 23 B: Andere Mittel nehmen, also Doping oder so was. 00:19:40-6
- 24 I: Gut das ist aber auch körperlich. 00:19:44-1
- 25 B: Ja. 00:19:46-2
- 26 I: Andere Sportler nehmen Doping. 00:19:46-5
- 27 B: Die haben auch andere Anreize um jetzt gut zu sein. Zum Beispiel, keine Ahnung  
28 in China oder so die Versorgen ja die Familien damit, also durch den Erfolg  
29 kriegen die ja Geld und damit. 00:20:04-2
- 30 I: Okay also der, okay andere Anreize, Finanzen so zu sagen? 00:20:09-3
- 31 B: Ja. Die verdienen damit ja auch wesentlich mehr damit. 00:20:15-3

- 1 I: Ist das für dich kein Anreiz? 00:20:19-3
- 2 B: Doch natürlich, aber für die ist das halt ein größerer Anreiz, also für mich ist das  
3 auch ein Anreiz das 00:20:23-2
- 4 I: Okay aber ist für dich, ist das für dich ein Anreiz um die beste Leistung im  
5 Wettkampf zu erzielen beispielsweise? 00:20:32-0
- 6 B: Auch. 00:20:29-0
- 7 I: Auch, okay. 00:20:32-8
- 8 B: Also das ist auch ein Faktor. 00:20:37-6
- 9 I: Gut was gibt es noch? Oder was fällt dir noch ein? 00:20:39-4
- 10 B: Ja, für den Status in der Gesellschaft. 00:20:47-6
- 11 I: Ja Anerkennung, hattest du, also dass du das dadurch erhältst, durch den Sieg.  
12 Okay aber jetzt im Moment sag ich mal des Wettkampfes, ja gut dann denkst du  
13 vielleicht darüber nach in dieser Sekunde aber, also fällt dir da jetzt erst mal  
14 nichts mehr zu ein? 00:21:06-9
- 15 B: Nein. 00:21:12-5
- 16 I: Gut okay. Dann habe ich noch eine letzte Frage und zwar, findet in deiner Sportart  
17 oder auch bei dir persönlich jetzt eine professionelle psychologische Betreuung  
18 statt? 00:21:27-2
- 19 B: Ja es ist möglich wenn man, also ich habe auch Bekannte oder Freunde, die  
20 psychologische Betreuung hatten, aber ich persönlich habe noch nie Gebrauch  
21 davon gemacht, also 00:21:45-7
- 22 I: Okay warum? 00:21:43-1
- 23 B: Warum nicht? Weil ich es nicht für notwendig halte. 00:21:50-0
- 24 I: Warum denkst du, dass für nicht notwendig hältst? Oder dass es nicht, warum  
25 hältst du es nicht für notwendig? 00:21:57-0
- 26 B: Ja also meistens macht man das, wenn man Blockaden im Kopf hat oder so, also  
27 aber habe ich nicht. 00:22:07-7
- 28 I: Okay, das heißt du weißt eigentlich, weißt du genau was man macht in so einem  
29 sportpsychologischem Training? 00:22:17-9
- 30 B: Nicht 100 Prozentig, also Motivationssachen bestimmt, ja wie man sich  
31 entspannen kann, denke ich auch. 00:22:26-6

- 1 I: Okay, aber du denkst, also das brauchst du nicht? Du bist so gut, dass du nichts  
2 brauchst um besser zu werden, in dieser Richtung? 00:22:37-3
- 3 B: Also schaden tut es bestimmt nicht, aber im Moment sehe ich es nicht für  
4 notwendig an. 00:22:45-9
- 5 I: Okay, deine Freunde, was haben die gemacht? Also weißt du da ein bisschen  
6 mehr darüber, über dieses Training dieses Angebot? 00:22:57-3
- 7 B: Nein ich weiß nur, dass die da hingegangen sind. 00:22:59-2
- 8 I: Okay und das gibt es bei dir im Verband gibt es das Angebot, also der Trainer hat  
9 das 00:22:59-7
- 10 B: Das war in Frankfurt/ Oder war das, bei dem OSP- Psychologen quasi. 00:23:06-5
- 11 I: Da habt ihr die Möglichkeit hinzugehen? 00:23:09-1
- 12 B: Ja. 00:23:09-1
- 13 I: Den habt, hättest du jetzt auch hier die Möglichkeit, nein? 00:23:15-7
- 14 B: Das weiß ich nicht, habe ich noch nicht gemacht. 00:23:21-7
- 15 I: Okay aber du hast es, das Angebot ist da du nimmst es nur nicht wahr? 00:23:19-5
- 16 B: Genau. 00:23:19-5
- 17 I: Okay gut, dann vielen Dank. 00:00:00-0



1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview GH\_44

9 Datum: 31.03.2010

10 Ort:

11

12 Aufzeichnungsbeginn:

13 Aufzeichnungsende:

14 Interviewer:

15 Umfang:

16 Transkription:

17

18 Name des Befragten:

19 Staatsangehörigkeit:

20 Alter:

21 Sportart/ Disziplinen:

22 Qualifikationsniveau:

23

24

25

26

27

28

29

30

- 1 I: So, zum Beginn erst mal die Frage: Was verstehst du unter bedeutsam oder  
2 kritischem Ereignis oder Situation im Leistungssportlichem Kontext? 00:00:12-1
- 3 B: Kritische Situation im Leistungssportlichem Kontext, (überlegend) 00:00:15-7
- 4 I: Oder bedeutsame Situation. 00:00:17-0
- 5 B: Also ich denke mal, bedeutsame Situationen sind, denk ich mal, generell die  
6 Hauptwettkämpfe, weil da muss ja im Endeffekt das Training was über Wochen,  
7 Monate durchgeführt worden ist muss auf dem Tag, auf dem Punkt muss, ich sag  
8 es mal so: Der Athlet muss zu diesem Zeitpunkt funktionieren, das heißt er muss  
9 die Leistung die er im Vorfeld gebracht hat muss er jetzt zeigen. Ich denk mal  
10 das ist eine bedeutsame Situation. Was natürlich auch bedeutsame Situationen  
11 im Trainingsprozess selber ist wenn irgendwo Verletzungen antreten, weil sobald  
12 der Sportler irgendwo eine Verletzung hat, grade wenn es kurz vor dem  
13 Hauptwettkampf ist, dann fragt man sich: "schafft er es noch, schafft er es nicht",  
14 in wie weit sagen die Ärzte: "Ok, er darf mitmachen, er darf nicht mitmachen", die  
15 Problematik die auch eine Rolle spielt ist beim Athlet selber, grade was im Kopf  
16 abläuft, weil ich sage mal, wenn er schon so in den Wettkampf rein geht, und  
17 alles ok, er wartet auf den Schmerz, kann man eigentlich fast sagen, dass zum  
18 großen Teil, das eigentlich der Wettkampf vor den Baum gehen könnte. Anders  
19 sieht es natürlich aus, wenn eine Verletzung irgendwo relativ früh noch passiert,  
20 wenn man zum Hauptwettkampf noch viel Luft hat. Was da läuft denke ich mal  
21 vieles mehr. Im Leistungssport gesehen, ich weiß nicht in wieweit die Fragen  
22 relevant sind im Jugendbereich, aber ich denke mal bedeutsame Situationen,  
23 sicherlich auch da irgendwo Pubertät mit, weil da noch mal Leistungsschübe  
24 kommen und das sind halt solche Geschichten, wo ich denke, dass da so die  
25 Hauptkriterien liegen, was wirklich so den Sport ausmacht oder wo die  
26 bedeutsamen Elemente in dem Sport als Hauptpunkte. 00:02:02-1
- 27 I: Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, dass sich auf die sportliche  
28 Leistung ausgewirkt hat, also jetzt zum einen bei dir aus Athletensicht aber auch  
29 aus Trainersicht. 00:02:19-0
- 30 B: Also aus Trainersicht fällt mir jetzt nichts ein. Aber aus Athletensicht war für mich  
31 eigentlich immer der Ansporn, nicht welches Ereignis, sondern das Ereignis an  
32 sich selber, quasi der Hauptwettkampf, weil ich kann grade nach, es war immer  
33 so, man hat halt angefangen ja, Deutsche Meisterschaft, das erste mal, nervös,  
34 kribbeln irgendwann ist es in Führungsstrichen zur Routine geworden. Dann  
35 kommt halt Europameisterschaft, nervös, kribbelig, halt natürlich so nervös  
36 gewesen das man das gleich direkt auf die Leistung transferieren konnte, das  
37 heißt man hat Bombenleistung gebracht, total motiviert und wie man so schön  
38 sagt: "auf den Punkt funktioniert" und das gleiche war dann auch mit

1 Weltmeisterschaften, werde ich nie vergessen, da bin ich zum damaligen  
2 Bundestrainer hin und habe gesagt, nachts um Zwei: "Ich möchte gerne eine  
3 Laptop ausleihen, will noch einen Film kucken." Er so: "Hast du eine Meise?  
4 Kuck mal auf die Uhr wie spät es ist." Ich konnte halt absolut nicht schlafen, am  
5 nächsten Tag auf dem Wettkampf, Bombe, ein riesen Teil hingelegt. Als Sportler  
6 selber, oder als Trainer - besonderes Ereignis - ich denke mal eher so, was im  
7 Training so passiert, dass ich da sage: "Ok, kuck,“ wir arbeiten jetzt sehr viel mit  
8 Technik, Leitbildern bzw. mit Technikanalysen, dass man da sagt: "Durch  
9 dummen Zufall, war es so,“ weil man muss das Gerät vorher eichen, mal 70 kg,  
10 total belangloses Gewicht beim Sportler auf einmal sehe ich da eine bomben  
11 Kurve, ich so: "Was hast du denn jetzt gemacht?" "Naja, warm." Popst du ein  
12 Stück tiefer und auf einmal habe ich gesagt: "Genau das gleiche machst du jetzt  
13 immer, Bub, bis zur Bestleistung hoch." Und dann hat er wirklich sauber  
14 gearbeitet, weil er gemerkt hat, wirklich durch so ein Zufallsereignis, hat er  
15 gemerkt: „Ok, so muss ich machen und so klappt es auf einmal“ und dann später  
16 zum Wettkampf hat er wirklich super gerissen und hat er einen bomben  
17 Wettkampf hingelegt. So als bedeutsames Ereignis,... 00:04:14-5

18 I: Ja, das ist aber ein tolles Beispiel jetzt. 00:04:16-0

19 B: ..., im Trainingsprozess jetzt. 00:04:17-2

20 I: Mhm, Mhm (zustimmend) ja, weil es sich ja auf die Leistung ausgewirkt hat  
21 unmittelbar 00:04:20-4

22 B: Natürlich, weil das so ein Zufall war und man hat vor allem nicht gewusst 'woran  
23 liegt es eigentlich, warum?' ,ich sage mal grade, 'warum macht er den Kopf nicht  
24 durch' und solche Sachen, oder warum kommt das Gesäß nach oben geht, aber  
25 wirklich bub gesehen, mach so weiter. Läuft. 00:04:38-0

26 I: Mhm (zustimmend), und das war Zufall? 00:04:40-5

27 B: War Zufall. Also wirklich Zufall, weil ich habe, man muss wirklich sagen das  
28 Gerät muss man auf die Hand [unverständlich 00:04:44] eichen, muss man halt  
29 einmal durchlaufen lassen, war grade 70 Kilo drauf und kuck mir so die Kurve an  
30 und die Werte unten drunter, und dachte so: „hä?“ [unverständlich 00:04:53-0 -  
31 00:04:54-2] komm mal her, kuck dir das an, naja, sind nur 70 Kilo, ich sage: "Das  
32 ist egal, aber mach das genau so weiter". Gelaufen, das Training war Bombe und  
33 auch dann später haben wir immer drauf geachtet und auch jetzt noch. Dass wir  
34 wirklich drauf achten und sagen, höre zu:" So und so sieht es aus, auf das und  
35 das musst du achten und dann läuft das!" Es ist natürlich so, nach einem  
36 Hauptwettkampf hat man eine kleine Ruhephase, da schleichen sich natürlich  
37 alte Fehler wieder ein. Da muss man halt versuchen so früh wie möglich wieder

- 1 auszumerzen, bzw. den Athlet spezifisch darauf aufmerksam zu machen, dass er  
2 das und das beachten soll, bei der Übung. 00:05:30-9
- 3 I: Ja gut, aber es kommt, - gab es jetzt die Möglichkeit das anzuwenden auf andere  
4 auch, dieses Ereignis was da passiert ist? Weil es ja eher Zufälliger Art war.  
5 00:05:41-4
- 6 B: Also das war Zufälliger Art, das Ereignis an sich, ja (zögerlich, unsicher), man  
7 muss dazu sagen wir haben jetzt eine Sportlerin gehabt, die war ein bisschen  
8 Verletzungsanfällig die letzten paar Tage und auch so, da haben wir uns wieder  
9 Analysen gemacht wie die Technik war und gekuckt und haben halt festgestellt,  
10 die Startstellung, je schwerer es wurde, hat sie die verändert. Da hab ich gesagt:  
11 "Ja lass mal das Gesäß tiefer und arbeite mal aus den Beinen" und dann hat sie  
12 auch bomben werte gerissen. Natürlich, was dazukommt, das was ich auch von  
13 einem Trainerkollegen gehört habe, das ist eine Athletin, die muss so ein  
14 bisschen reizen. So, da war das für mich so, ich habe halt gesagt: "Ja komm,  
15 dann machst du mit." Waren auch noch recht anspruchsvolle Lasten für die  
16 Übungen die ich gemacht habe, habe dann wirklich mittrainiert und habe dann so  
17 ein kleines Psychospiel, so ganz kleine Scheiben gibt es ja bei uns auch und die  
18 machen wir drauf und zu ihr: "Machst du mit?", "hm (überlegend), ja komm, mach  
19 große Scheiben drauf." Da habe ich sie halt so mitgezogen und da hat sie auch  
20 wieder Lasten bewältigt, wo sie vorher Angst hatte, weil sie sich, ich sage mal in  
21 Anführungsstrichen einen Unfall hatte einen kleinen, hat sich die Hantel in den  
22 Nacken reingehauen, aber man hat gemerkt, sie hat das gut gemacht, hat es  
23 gerissen und am Anfang, ok, der erste Versuch war ein bisschen wackelig, den  
24 zweiten, dritten, vierten Versuch bomben Dinger hingelegt so als Ereignis, wo wir  
25 dann gesagt haben, drauf geachtet: "Bub, Gesäß unten, aus den Beinen heben"  
26 und dann ist das gelaufen, ansonsten so jetzt besonderes Ereignis eigentlich  
27 weniger. 00:07:10-6
- 28 I: Ok, also in dem Fall war korrekte Anweisung,... 00:07:13-0
- 29 B: Korrekte Anweisung und das ist dann eins zu eins umgesetzt worden oder jetzt  
30 immer wieder im Training drauf geachtet, dass dementsprechend auch in  
31 anderen Übungen die denen sehr nahe sind, dass das ausgeführt wird in dem  
32 Bereich. 00:07:23-8
- 33 I: Gut. An welches bedeutsame Ereignis kannst du dich erinnern, das langfristig  
34 deine Karriereentwicklung oder die von anderen beeinflusst hat? Das ist  
35 langfristige Perspektive. 00:07:42-3

- 1 B: Also das bedeutsamste Ereignis, an das ich mich noch erinnern kann, war mein  
2 Hauptwettkampf in Trentschin (Stadt), werde ich nie vergessen, wo ich da noch  
3 mal meine bis jetzigen Bestleistungen gemacht habe. 00:07:53-0
- 4 I: War die unerwartet, diese Bestleistung? 00:07:55-1
- 5 B: Die war nicht unerwartet, die war vorbereitet, die war wirklich vorbereitet, aber es  
6 doch irgendwo so ein bisschen Überraschungseffekt, dass ich es doch schaffe.  
7 Aber man muss dazu sagen, ich bin ein total schlechter Reißer gewesen. Man  
8 sagt ja gerne den Spruch: "Ich reiße was ich kann und stoße was ich brauch." Der  
9 total schlechter Reißer gewesen, aber im Stoßen habe ich dann noch mal eine  
10 Leistung hingelegt, wovon ich selber ein bisschen Überrascht war. Verändert in  
11 der Hinsicht jetzt auf langfristig gesehen kann ich eigentlich - ich sage mal so,  
12 der Hauptwettkampf, wo ich mich wirklich gut erinnern kann, aber Veränderung  
13 hat er eigentlich nicht beigeführt, weil danach kam direkt meine Sportverletzung  
14 und es hat mich eigentlich in meinem weiteren Leben nicht beeinflusst. Was mich  
15 beeinflusst hat, war ich habe ein, weil ich Sportstudent bin, habe ein Praktikum  
16 gemacht, in der Geriatrie, das heißt Patienten ab 65. Habe da stationäre,  
17 ambulante Patienten gehabt und habe halt wirklich gesehen, Patienten gleichen  
18 Alters, sagen wir jetzt mal 80 Jahre, der eine Patient ist extrem auf Hilfe  
19 angewiesen, Rollstuhl, ich sage mal so, inkontinent und so weiter und andere  
20 Patienten gleichen Alters, denkst du, "60 Jahre nicht älter", kuckst auf das Blatt  
21 wie alt sie ist, top fit. Und das hat mich so in meinem Leben an sich ein bisschen  
22 beeinflusst. Das ich weiß ok, du hast es jetzt vor Augen und siehst es jetzt für  
23 dich selber, du musst dein Leben lang immer ein bisschen machen, weil wenn du  
24 mal 80 bist willst du nicht derjenige sein, der im Rollstuhl sitzt sondern derjenige  
25 der noch rumturnt, dass ist das was mich so in meinem Leben ein bisschen  
26 beeinflusst, wo ich auch sage: "ok, ich mach," in Führungsstrichen, es muss ja  
27 nicht immer Sport sein, aber: „ich mache viele Aktivitäten“, so wie statt den  
28 Fahrstuhl die Treppen zu nehmen und solche Geschichten. Also wirklich einfach  
29 alltägliche Aktivitäten mache ich halt um mich einfach in der Hinsicht fit zu halten.  
30 Also das war so ein Ereignis, wo ich sagen muss, was jetzt mit dem  
31 Leistungssport nichts zu tun hat, aber was mich generell in meiner Persönlichkeit  
32 auch ein bisschen geprägt hat. 00:10:02-0
- 33 I: Sehr interessant ja 00:10:02-9
- 34 B: Wo ich gesagt habe, dass - 'du musst immer am Ball bleiben' - und ich sage mal  
35 so, die Vergangenheit hat es ja gezeigt, viele die Leistungssport betrieben  
36 haben, haben auf Schlag und Klag aufgehört sind dann halt irgendwo auf dem  
37 OP-Tisch gelandet. Da eine neue Hüfte, da ein neues Knie und so weiter, da  
38 eine Schulter und so weiter. Also solange ich halt immer ein bisschen was mache

1 und die Muskulatur aufrecht erhalte, denke ich mal, dass ich auch im hohen Alter  
2 noch fit durch die Gegend rennen kann, und was ich natürlich auch sehr  
3 beeindruckend fand, war mein damaliger Sportlehrer, der auch mein Trainer war.  
4 Der war - wir haben Barrenturnen gemacht - der ist ran an den Barren, mit 65  
5 Jahren - werde ich nie vergessen - und hat einen Handstand hingelegt. Ohne mit  
6 der Wimper zu zucken. Und das war schon irgendwie beeindruckend, ich sage  
7 mal so, solche Sachen, wenn man da selber am Ball bleibt, dass man da  
8 irgendwo selber voran kommt und seinen Alterungsprozess ein bisschen  
9 zurücknehmen kann. 00:11:00-7

10 I: Also prägende, wirklich prägende Ereignisse,... 00:11:04-9

11 B: Wirklich prägende Ereignisse, prägender Art, ich würde nicht Ereignisse sagen  
12 sondern prägende Erfahrungen, einfach gesehen, wie sieht es in Wirklichkeit  
13 aus, weil man sagt ja immer so, man liest immer irgendwas und so, schön und  
14 gut, nimmt sich das jetzt nicht zu Herzen, aber das war wirklich ein acht-wochen-  
15 Praktikum wo ich auch wirklich sehr sehr viele Leute kennengelernt habe und  
16 wirklich sagen muss: „ok Wahnsinn!“ In so einem hohen Alter noch fit waren,  
17 muss ich echt sagen, beeindruckend, da habe ich echt gedacht: „ok, du musst  
18 am Ball bleiben.“ Fällt zwar nicht immer leicht, aber man führt sich dann doch das  
19 Ereignis immer wieder vor Augen, das man da ein bisschen was machen muss.  
20 00:11:45-1

21 I: Gut, schönes Beispiel. An welche bedeutsamen - wir bleiben jetzt bei diesen  
22 bedeutsamen Ereignissen - kannst du dich erinnern, das in einer bestimmten  
23 Trainingsphase - wir sind jetzt in dem mittelfristigen Bereich, vorher war ja  
24 langfristig - so insgesamt gesehen, in einer bestimmten Trainingsphase einen  
25 wichtigen Einfluss auf die Leistungsentwicklung hatte? 00:12:05-8

26 B: Auf die Leistungsentwicklung? 00:12:08-1

27 I: Mhm (zustimmend), es geht immer um Leistung hier. 00:12:10-5

28 B: Ok, jetzt muss man natürlich sagen, also, als Trainer kann ich da jetzt nicht  
29 wirklich sagen, dass es bedeutsame Ereignisse gibt in dem Bereich, weil so  
30 lange bin ich da dann doch noch nicht tätig. Wo ich sagen müsste da würde mir  
31 jetzt komplett etwas Neues einfallen, oder würde mir überhaupt etwas einfallen.  
32 (Überlegt) Also einmal als Sportler - ich habe so ein umgekehrtes Beispiel was  
33 mich dann doch in meiner Leistung entwickelt hat - und zwar ging es damals  
34 darum, fahren wir zur Juniorenweltmeisterschaft, ja oder nein. Man muss dazu  
35 sagen, das Training lief grottenschlecht, wirklich richtig schlecht. Und dann war  
36 es halt damals so, das war genau zu dem Zeitpunkt wo Himmelfahrt war, und bei  
37 mir wird Zuhause Himmelfahrt richtig gefeiert, also richtig, richtig. Fließt der

1 Alkohol, fließen Spanferkel und so weiter. Und das war - werde ich nie vergessen  
2 - vier Tage, also ich bin damals nominiert worden und wusste, das kann  
3 eigentlich nichts werden. Dort richtig Party gemacht, einen dicken Kopf am  
4 nächsten Tag gehabt und so weiter, sind da hingefahren und haben einen  
5 bomben Wettkampf hingelegt, wo keiner gesagt hätte, dass das je was wird.  
6 Aber es war halt ein riesen Ding, ich weiß halt nicht ob man das als bedeutsames  
7 Ereignis sehen kann. 00:13:27-7

8 I: Wie erklärst du dir das, dass es dann so ein bomben Wettkampf geworden ist?  
9 00:13:31-6

10 B: Ich denk mal, das liegt einfach daran, dass der Kopf frei war. Einfach so, alles -  
11 (pustet durch, oder macht wahrscheinlich eine Art Wegwischbewegung), schön  
12 "leck mich am Arsch", so nach dem Motto, Kopf frei, bin da hin, wahr natürlich a:  
13 nervös, kribbelig, das erste Mal Weltmeisterschaft und dass ich einfach gesagt  
14 habe: "Ok, mehr als nicht schief gehen kann es nicht und dann legen wir jetzt  
15 mal los". Weil ich bin sowieso so ein Typ, was jetzt viele nicht verstehen, aber  
16 jetzt wo ich als Trainer tätig bin, ich mache ja trotzdem ein bisschen was, aber  
17 die verstehen nicht, dass ich mit so wenig Training so viel erreiche. Weil ich bin  
18 vom Typ her jemand, ich weiß das ich stark bin und wenn ich stark sein will, dann  
19 bin ich stark. Und dann kommt es auch mal vor das ich einen Wettkampf mit 10  
20 Kilo Steigerung mache, was schon Welten sind, wo manche sagen: "Das schafft  
21 er nie." Dann geh ich vor, bub, fertig, erledigt, hat geklappt. Und ich sage mal so,  
22 das ist das was, ich denke mal, vielen Sportlern selber fehlt heutzutage. Ich  
23 übertreibe es mal, Wiederholungspsychopathen, das heißt, klar man braucht eine  
24 gewisse Anzahl an Wiederholungen um seine Leistung abzurufen, aber viele  
25 machen zu viel in dem hohen Intensitätsbereich, brauchen das auch für den Kopf  
26 so: "Ja, der war nicht so gut, ich muss jetzt noch mal ran." Und ich denke mal,  
27 das ist irgendwo nicht förderlich, dass man - weil der Körper wehrt sich  
28 irgendwann und sagt: "Ok, bis hierhin und nicht weiter!" Dass sie einfach  
29 vergessen, hör zu, du musst dich einfach nur vom Kopf her stark fühlen, da frei  
30 sein und wenn es dann läuft, läuft es. 00:15:03-8

31 I: Gut. Und das ganze jetzt bezogen auf bedeutsames Ereignis im Wettkampf? An  
32 welche kannst du dich da erinnern, die die Leistungsumsetzung im Wettkampf  
33 beeinflusst haben? Du hast jetzt natürlich schon so eben eins genannt. 00:15:22-  
34 2

35 B: Da fällt mir gleich eins ein, wo ich fast gedacht habe: "Ne, das kann nicht wahr  
36 sein!" Und zwar: ein Sportler betreut, das erste Mal betreut und der Wettkampf  
37 ging komplett vor den Baum. Ich dachte so, also im Gewichtheben heißt "ein  
38 Loch machen", dass man keinen gültigen Versuch in einer Disziplin



1 reinbekommt. Sportler mitgehabt, der sollte da eigentlich seinen Hauptwettkampf  
2 machen, fängt an im Reißen, kriegt in grade so rein und liegt - und legt die  
3 anderen zwei weg. Stoßen genau umgekehrt: legt die ersten zwei weg und dann  
4 wird es natürlich so ein Wackelversuch, macht halt zum Loch ja oder nein, er hat  
5 in reingekriegt, es war ok. Der gleiche Sportler wieder, Deutsche  
6 Meisterschaften, macht sich warm. Dehnt sich, Hexenschuss. Dachte ich mir:  
7 "Das darf nicht wahr sein". Kommt die Physiotherapeutin von uns, hat in ein  
8 bisschen mobilisiert, wieder fit gemacht und hat dann, zu dem Wettkampf hat er  
9 bombastische Leistung gebracht, also hat wirklich über, ich sage mal,  
10 Trainingsbestleistung hinaus und damalige Bestleistung gerissen und auch  
11 dementsprechend darüber hinaus gestoßen. Das war so ein Ereignis wo ich  
12 sagen muss, für mich selber als Trainer: "Das darf nicht wahr sein, dass das jetzt  
13 vor den Baum geht, schon wieder." Aber dann im Endeffekt, hat er sich selber  
14 noch mal aufgerafft und Gas gegeben. Hat halt gesagt, er wollte das auch. Aber,  
15 ja, so als bedeutsames Ereignis, es ist immer so, so Negativereignisse die im  
16 Endeffekt doch immer gut gegangen sind. Das jetzt, ich sage mal wirklich so, das  
17 jetzt ein positives Ereignis, wo ich sage das hat sich positiv auf den Wettkampf  
18 ausgewirkt, fällt mir jetzt eigentlich Garnichts ein. Weil ich weiß nicht, ob das in  
19 Führungsstrichen alltäglich ist, oder dass man das nicht so wahrnimmt und  
20 man nur so die schlechten Sachen aufnimmt und denkt so: "zum Glück ist es  
21 doch noch mal gut gegangen." 00:17:13-2

22 I: Aber hättest du eine Erklärung dafür warum es dann noch gut gegangen ist?  
23 00:17:18-0

24 B: Ich weiß es nicht. Ich sage mal, er hat ja dann wirklich - er war wie  
25 ausgewechselt, hat pö-a-pö an getestet ob es funktioniert, hat gemerkt, ja geht,  
26 geht, geht. Ich denke mal er hat einfach ausgeschaltet, diesen Leistungsdruck,  
27 man muss dazusagen das war damals ein Wettkampf, wo es um nichts ging.  
28 Also es waren Deutsche Meisterschaften, aber es ging eigentlich,  
29 Qualifikationsmäßig ging es um nichts mehr. Und ich denke mal, es liegt einfach  
30 daran, so kenne ich den Sportler aus der Erfahrung, sobald er Leistungsdruck  
31 bekommt, geht der Kopf zu, er will zu viel und dann verkrampft er. Nicht nur im  
32 Kopf sondern auch vom Körper her. Da gibt es so einen schönen Spruch von  
33 den Ärzten (Musikgruppe) aus einem Lied: "Ich bin immer dann am besten, wenn  
34 es mir eigentlich egal ist," so und ich denke mal, das trifft voll auf ihn zu. Dass er  
35 wirklich, wenn es ihm egal ist kann er seine Leistung abrufen, dass er aber vom  
36 Typ her so ist. 00:18:20-1

37 I: Also was mit Unbekümmertheit vielleicht, ja? 00:18:23-0

- 1 B: Ja, genau, also das ist quasi: „Ich weiß ich muss nichts zeigen, ich mach jetzt  
2 einfach mal ein Ding hin und kucke was passiert“, kann die Sache positiv  
3 beeinflussen. Sobald immer dieser Druck da ist: „Ich muss!“ dann ist (Pause) das  
4 ist wie mit dieser schönen Studie die es da gibt, mit Eule und der Maus und der  
5 Maus und der Käse. Da gibt es auch ein psychologisches Beispiel, da gibt es  
6 Typen, wenn sie eine Belohnung bekommen werden sie eher gefördert und es  
7 gibt ja eher die Typen wenn Gefahr ist und sie müssen da ausweichen fördern  
8 sie sich selber. Und ich denke mal er ist halt so der Käsetyp. (Beide lachen) und  
9 nicht von der Eule verfolgt werden. Das es da halt wirklich am besten ist. Weil es  
10 wahr wirklich ein belangloser Wettkampf für ihn. 00:19:17-5
- 11 I: Gut, noch mal zusammenfassen: so das wichtigste bedeutsame Ereignis, was  
12 würdest du jetzt ganz spontan noch mal nehmen? 00:19:26-0
- 13 B: Wichtigstes bedeutsames Ereignis? (Überlegt) Aus Athletensicht, bzw. aus  
14 meiner Sicht, ganz klar, die Geschichte wo ich mein Praktikum im Krankenhaus  
15 gemacht habe, weil ich sage mal das ist etwas, was mich mein Leben lang  
16 prägen wird, jetzt mittlerweile. Sportlich gesehen, (überlegt) schwierig, sportlich  
17 gesehen jetzt im Athletenbereich, fällt mir eigentlich so Garnichts ein dazu, also  
18 bedeutsames Ereignis, wo ich jetzt sagen müsste, das ist ein Ereignis das wird  
19 nie wieder passieren oder das wird nie wieder vorkommen, habe ich noch nicht  
20 gehabt, so dieses „das ist es!“ 00:20:04-7
- 21 I: Ok, Zwischenfrage: Seit wann bist du jetzt Trainer? Also richtig, hier als  
22 Trainerfunktion? 00:20:11-6
- 23 B: Also, ich war vorher in Weinheim, war ich Jugendtrainer anderthalb Jahre lang.  
24 Und dann habe ich das Angebot hier Trainer zu sein und bin das jetzt mittlerweile  
25 auch fast anderthalb Jahre, ein Jahr, anderthalb Jahre bin ich jetzt hier bei dem  
26 Verein. 00:20:25-8
- 27 I: Also 2008 oder wann? Oder 2009? 00:20:28-9
- 28 B: Jetzt muss ich direkt überlegen, war das 2009? (überlegend) also die anderthalb  
29 Jahre,... 00:20:36-9
- 30 I: ca. 2009 00:20:38-7
- 31 B: Genau 00:20:39-2
- 32 I: [sehr leise und nicht zu verstehen] 00:20:40-3
- 33 B: Genau 00:20:40-3
- 34 I: Gut 00:20:42-4

- 1 B: Ich glaube mitte letzten Jahres bin ich hier direkt als Co-Trainer mit dabei bei den  
2 Frauen. 00:20:51-1
- 3 I: Gut, dann würde ich jetzt gerne so in den zweiten Bereich reingehen. Da geht es  
4 um die Interaktion Athlet-Trainer. Und da wäre die erste Frage: An welche  
5 bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung  
6 kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt  
7 haben? 00:21:12-6
- 8 B: Hm (überlegend), na gut ich sage mal so, bedeutsames Ereignis war halt wirklich  
9 dieses 'Aha'-Effekt von dem einen Athleten, dass wir da an der Technik was  
10 gefunden haben. Aber jetzt direkt so, Trainer-Athlet (Pause, überlegt) so ein  
11 bedeutsames Ereignis würde mir jetzt grade gar nicht so einfallen. (Pause) Gab  
12 es ja eigentlich gar nicht, bis jetzt. Ich sage mal so, bedeutsames Ereignis, in der  
13 Hinsicht das ist bei uns wirklich, kann man sagen, hauptsächlich alles was so  
14 irgendwo mit der Technik und Sache zu tun hat. Weil man muss auch dazu  
15 sagen, für mich ist es ein bisschen schwierig, dass so ein bisschen noch zu  
16 trennen, Trainer - Athlet, weil die ganzen Leute die ich jetzt hier trainiere, mit  
17 denen war ich selber auf Wettkämpfen. Ich sage mal, es war halt Anfangs  
18 schwierig auch zu sagen: " Hör zu, wir gehen jetzt vom 'per du' im Training zu  
19 'per sie' um einfach auch für später nachkommende Athleten klar zu stellen: "Hör  
20 zu, hier ist am Anfang erst mal eine Grenze." Und im Training sind wir alle 'per  
21 sie' und alles was danach ist im privaten Bereich ist im 'per du'. Deswegen, so  
22 jetzt so ein bedeutsames Ereignis (überlegt), könnte man sagen, ok, es war eine  
23 Zeit lang, wo mein Trainerkollege ist dann mit der Frauennationalmannschaft auf  
24 Lehrgänge immer gefahren und ich war mit einem Athleten hier alleine habe den  
25 halt betreut, das war nur so ein 'eins zu eins' - Training, war auch immer ziemlich  
26 spaßig und der hat auch im Training selber bomben Leistung gebracht. Das wir  
27 gesagt haben, das war irgendwo bedeutsam, das er irgendwo gelernt hat, jetzt  
28 für sich auch mitzubekommen, was heißt mitzubekommen? Er hat halt so eine  
29 Sonderstellung in dem Bereich, so ich will es nicht so extrem Ausdrücken, aber  
30 obwohl - 'Es kümmert sich keiner um ihn' so nach dem Motto. Aber da haben wir  
31 halt festgestellt, er hat es auch gelernt damit umzugehen, alleine zu trainieren  
32 und grade, er ist einer von den Männern, Anschlusskader, grade so festzustellen,  
33 so was von oben ist, das die sich eigentlich gar nicht für ihn so richtig  
34 interessieren. Aber er hat damit gelernt umzugehen, im Training selber, hat das  
35 gemacht, durchgezogen, dann hat er natürlich eine bomben Leistung  
36 hingebraht. Jetzt weiß er selber, ok, Ende des Jahres, hat in Anführungsstrichen  
37 die Pistole auf die Brust gesetzt bekommen, entweder klappt es noch einmal mit  
38 einem Leistungsschub, oder er muss halt aus der Bundeswehr austreten.  
39 Kümmert sich halt jetzt schon anderweitig drum, aber es macht ihm halt Spaß,

- 1 gesagt: "Ja, ich werde eine bomben Leistung jetzt nochmal hinlegen." Ist total  
2 motiviert, denn es geht ja im Endeffekt um nichts mehr für ihn, weil er hat sich ja  
3 um alles so weit schon gekümmert. So nach dem Motto: „dann zeige ich euch  
4 den Stinkefinger und gehe freiwillig!“ 00:24:02-3
- 5 I: Was bedeute das – Leistungsschub - wie muss so was aussehen? Also  
6 Leistungsschub definiert? 00:24:08-5
- 7 B: Leistungsschub, ich gebe dir das mal ganz einfach: Ein Stück Blatt Papier, da  
8 muss [es wird etwas unverständliches im Hintergrund geredet 00:24:15-0 -  
9 00:24:18-2 ] Leistungsschub sieht im Endeffekt so aus, wenn ich jetzt ein Blatt  
10 Papier hinlege und da steht 2009 steht da 160 im Zweikampf, muss da 2010  
11 unten drunter 175 stehen (schreib das auf einem Blatt Papier auf), also 10 Kilo  
12 oder 15 Kilo Leistungszuwachs. 00:24:34-7
- 13 I: Da gibt es so Kennziffern, die das schon auch vorgeben? 00:24:37-9
- 14 B: Es gibt direkt keine Kennziffern, man kuckt halt, ok, wie sieht die Leistung jetzt  
15 aus, weil man muss das ja immer individuell betrachten, man kann ja nicht  
16 sagen: „bub, hier sind 20 Leute und alle müssen sich um 30 Kilo steigern!“ weil  
17 wenn einer schon relativ nahe an der Grenze ist, da ist der Schritt den man  
18 machen kann nicht mehr so groß. Bei ihm ist es halt, er müsste jetzt, ich glaube  
19 10 oder 12 Kilo drauflegen. Das heißt pro Disziplin 6 Kilo, da reden wir von  
20 Leistungen im Reißen jenseits der 170 und Stoßen um die 215, also das sind  
21 noch mal, also es hört sich zwar nicht viel an - 6 Kilo - aber man muss halt immer  
22 die Last die hinten dranhängt noch mitbetrachten und das würde man jetzt als  
23 Leistungsschub sehen, in dem Bereich. Das quasi ein Zuwachs der Bestleistung  
24 gesehen wird. 00:25:29-7
- 25 I: Ich möchte gerne noch bei der Trainer-Athlet-Beziehung bleiben. Jetzt wirklich  
26 noch mal so zu diesem Verhältnis, Trainer – Athlet - Kommunikation, gibt es da  
27 etwas, wo du sagen würdest, das ist, hat Auswirkungen? 00:25:48-2
- 28 B: Im Training? 00:25:49-2
- 29 I: Ja, vielleicht ein Beispiel, ich möchte jetzt nicht zu suggestiv sein. 00:25:53-6
- 30 B: Ja, Ja, ich sage mal, also es gibt, und zwar es kommt ja immer drauf an, weil der  
31 Athlet kommt ja auch ab und zu ins Training und hat keine Lust. So, das ist ja  
32 dieses klassische. Der Athlet kommt und hat keinen Bock mehr. Grade bei den  
33 Frauen ist es so, wenn die, ich übertreibe mal, ihren Tick wieder in den Kopf  
34 reinkriegen, dann siehst du die von weitem und denkst: "Ach ne, schlechte Laune  
35 vorprogrammiert." Da finde ich da muss man als Trainer irgendwo die ganze  
36 Sache auflockern, dass man irgendwo mal ein Späßchen reinmacht, aber

1 trotzdem die Ernsthaftigkeit mit dabei bleibt. So ein Späßchen, nicht  
2 gewichthebenspezifisch, sondern wirklich sagt, so ein bisschen so rausgeht aus  
3 der Geschichte, so allgemein, so ein bisschen Spaß macht, aber die Athleten so  
4 ein bisschen reizt, in der Hinsicht doch irgendwo ein bisschen Bestleistung  
5 rauszukriegen oder irgendwie mal ein Lachen rauszubekommen, dass sie  
6 wirklich merkt, ok es lockert sich ein bisschen auf, weil wenn die vom Kopf her  
7 schon verkrampft ins Training kommen, dann ist das Training eigentlich so in  
8 Führungsstrichen, eine kleine Qual. Nicht nur für den Athleten, sondern für den  
9 Trainer auch. Weil es wird jedes Wort auf die Goldwaage gelegt. Einmal einen  
10 falschen Satz gesagt und dann (pfiiff), ab durch die Decke. 00:27:05-6

11 I: Dein Umgang damit ist der, dass du versuchst aufzulockern und eine  
12 endspannte Atmosphäre zu schaffen? 00:27:16-9

13 B: Genau, aufzulockern, aber mit einer gewissen Ernsthaftigkeit, weil ich sage mal  
14 so, das ist ja jetzt nicht Kindergarten, kleine Gruppe hier, sondern ist wirklich  
15 irgendwo Leistungssport, für die meisten ist es der Job, muss man auch dazu  
16 sagen. Und wirklich einfach sagen, weil wenn das Training Spaß macht, dann  
17 gibt es Fortschritte, weil wenn ich zum Training gehe und so nach dem Motto:  
18 'Wann kriege ich die nächste Rüge'. Ich glaube, dass das nicht im Interesse der  
19 Sportler ist, sondern, das wirklich, naja, bringt keine Punkte im Endeffekt. also  
20 wirklich zu versuchen die ganze Atmosphäre ein bisschen zu endspannen und  
21 wirklich ein bisschen zu lockern. Wenn ein Mensch schon angespannt irgendwo,  
22 die Gruppe ist, es ist ja meistens wie so eine Kettenreaktion. Eine Sportlerin oder  
23 ein Sportler kommt rein, Miene unten, die Anderen sehen das und lassen sich  
24 natürlich mit runter Reißen. So und dann geht das ganz schnell und dann ist ruhe  
25 im Raum, oder totenstille. Und da halt wirklich versuchen den Spaß  
26 reinzubekommen. 00:28:16-2

27 I: Wie gehst du damit um, wenn das mal nicht klappt? Sagen wir mal, es ist keine  
28 gute Stimmung rein zu bekommen, was wird dann getan? 00:28:25-0

29 B: Stille Post (lacht). Das Problem, ich sage mal so,... 00:28:31-4

30 I: Training wird noch gemacht, trotzdem? 00:28:32-8

31 B: Natürlich, Training muss gemacht werden, ich sage mal so, Training muss  
32 gemacht werden, definitiv. Wenn es nicht passieren sollte, dann ist es halt so,  
33 dass ‚Stille Post‘ ist, dann wird halt - in Führungsstrichen - wird zwar gezeigt  
34 man sucht das Gespräch und ist offen, aber wenn der oder die Athletin zu macht  
35 und nicht möchte, dann - in Führungsstrichen - dann lässt man ihr oder ihm  
36 seinen Dickkopf und versucht aber dann irgendwo im Nachhinein das Gespräch  
37 zu suchen und zu sagen: "Was war denn da jetzt los?" Weil das ist auch so ein

1 wichtiger Punkt wo man sagen muss, was ich auch meinem Trainerkollegen hoch  
2 anrechne und was ich auch so ein bisschen von ihm mitnehmen werde ist:  
3 Training ist Training und alles was danach passiert muss man sich in Ruhe  
4 hinsetzen und darüber reden. Um einfach nicht Gras darüber wachsen zu lassen,  
5 sondern einfach das klärende Gespräch zu suchen. Und ich denke mal das ist  
6 ein wichtiger Punkt. Warum (betont) war das jetzt, dass man es auch versteht.  
7 Oftmals sind es vielleicht kleine belanglose Sachen, aber wo man sagt, man  
8 macht sich irgendwo als Trainer einen Kopf darüber und versucht seinen  
9 Athleten leistungstechnisch voran zu bringen. und dann gibt es Belangloses, was  
10 heißt Belangloses aber zum Beispiel: Athletin hat sich vom Freund getrennt, ist  
11 schlecht drauf, will mit niemanden darüber reden und so weiter. Will es noch ein  
12 bisschen für sich behalten. Solche Sachen muss man ja auch irgendwo  
13 betrachten oder beachten, dass man den Athleten dann da wieder ein bisschen  
14 mit aufbaut oder auffängt, besser gesagt. Das war ja genauso beim Matthias wo  
15 seine Frau verunglückt war. Das er halt aufgefangen wird und das da  
16 dementsprechend die Sache vorangetrieben wird. 00:30:11-7

17 I: Ok, gut. Das war jetzt die Beziehung: Athlet-Trainer. Dann gibt es noch die  
18 Konstellation Trainer-Trainer. Gibt es im Bezug darauf Ereignisse die eben  
19 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:30:30-7

20 B: Auf die Leistungsentwicklung von Sportlern? 00:30:35-3

21 I: Des Athleten, ja. 00:30:35-9

22 B: Des Athleten. Also man muss dazu sagen ich verstehe mich mit meinem  
23 Trainerkollegen blind. Also ich sage mal so, wir sind mehr oder weniger auf einer  
24 Wellenlänge, wenn in Führungsstrichen, ich bin so ein bisschen in der  
25 Lernphase noch, also ich nehme vieles mit von dem aus dem Training, er gibt mir  
26 auch viele Tipps. Aber das ich jetzt sagen könnte, in der kurzen Zeit, dass da  
27 irgendwo bestimmte Ereignisse sind, die den Athleten vorgebracht haben  
28 (überlegt), obwohl doch, letzte Woche ist eins passiert. Und zwar ich sage mal  
29 so, es gibt wie so eine kleine Hassliebe zwischen meinem Trainerkollegen und  
30 der Athletin, so und die haben sich halt ich sage mal so, in Führungsstrichen,  
31 so ein bisschen gestritten, weil es ging auch wieder darum, so einfach banale  
32 Geschichten so, ja es ist eine hohe Trainingswoche und die Athletin legt mit  
33 ihrem Freund genau ihren Umzug da rein, an ihrem freien Tag. So, und dann hat  
34 er (Trainer) natürlich noch nicht mitbekommen und er hat gesagt: "Hör zu, du  
35 machst Leistungssport auf einer professionellen Ebene und du möchtest gerne  
36 wie die Nummer Eins in Deutschland behandelt werden. Dann verlange ich von  
37 dir, dass du dich auch dementsprechend professionell verhältst." Gab es riesen  
38 Zankerei und so weiter, ist dann dabei auch noch gestürzt von der Treppe und



1 solche Sachen. Naja, im Endeffekt muss man das sehen, er macht sich einen  
2 Kopf darüber, wie das Training laufen kann und dann geht es vor den Baum und  
3 ich weiß nicht warum. So, das sind jetzt zum Beispiel solche Sachen und dann  
4 war halt 'Stille Post' und er hat gesagt: "Deine Aufgabe ist es, die komplette  
5 nächste Woche," wir waren auf Lehrgang, "kümmerst du dich um diese eine  
6 Athletin." Und ich sage mal so, zu mir war sie offen, unvoreingenommen, wir  
7 kennen uns auch schon länger, grade weil wir auf Wettkämpfe zusammen waren,  
8 bisschen Spaß in die Sache reinbekommen, damit das verbissene langsam  
9 rauskommt. Sie hat ihr Training hingemacht, ich hab ein bisschen mitgemacht im  
10 Training, so ein bisschen gereizt, was ich vorhin schon mal erzählt hatte und sie  
11 hat dann im Training selber - hat sie gesehen von Tag zu Tag bis zum Ende der  
12 Woche - hat sie im Endeffekt die Leistung die sie machen sollte übertroffen  
13 sogar. Also was geplant war. Ich denke mal, das ist jetzt gerade zwischen uns  
14 Trainern war es halt wirklich so, wir haben uns blind verstanden, er hat gemeint:  
15 "Mach du hin, wenn es mir zu bunt wird, schreite ich ein." Zu bunt ist es nicht  
16 geworden, denn er kann sich auf mich verlassen in dem Bereich. Wir haben da  
17 wirklich gut trainiert und haben dann unter uns intern ausgetauscht, ja gut, das  
18 Eis bricht langsam wieder. Man hat auch gemerkt, sie hat dann wieder das  
19 Gespräch zu ihm gesucht und das hat dann schön geklappt. Also, ich denke mal,  
20 einfach dieser - zum Glück das wir zwei Trainer sind und zum Glück waren wir  
21 auch zwei Trainer auf dem Lehrgang, dass man sagen konnte, man konnte  
22 Abstand von dem einen nehmen um sich einfach mit der Sache zu beschäftigen,  
23 da ist sie, in Anführungsstrichen, zum anderen Trainer und hat mit ihm  
24 gearbeitet. Um da einfach wieder voran zu kommen, denn sie hat ja Ende der  
25 Woche eine super Leistung gezeigt. Danke ich mal, dass da dieses  
26 zwischentrainermäßig, dass man wirklich auch sich verständigt, sich wirklich  
27 verständigt und sagt: "Hör zu, du betreust jetzt die!" Weil da gibt es jetzt eine  
28 Konfrontation darin, grade was die Leistungsfähigkeit beeinflussen könnte. Und  
29 an der Seite, dass man da ganz gediegen, ich sage mal, wir kommen ja  
30 miteinander aus. Er war halt früher im Endeffekt auch mein Trainer, so und im  
31 Endeffekt wo ich dann aufhören musste, hat er jemanden gesucht und ich sage  
32 mal, wir haben auch das Problem, dass es nicht sehr viele qualifizierte Trainer  
33 gibt die das machen möchten. Hat mich damals darauf angesprochen, wie  
34 gesagt, ich habe mein Interesse bekundet und dementsprechend sind wir dazu  
35 gekommen. 00:34:15-9

36 I: Gut. Das es ist jetzt so Trainerverhältnis hier innerhalb, es gibt ja dann noch  
37 Heimtrainer, Stützpunkttrainer in anderen Stützpunkten, gibt es da irgendwelche  
38 Berührungspunkte, oder, ... 00:34:32-6



- 1 B: Also ich sage mal so, generell ist es so, dass man sich eigentlich, also ich bin ein  
2 Typ ich verstehe mich mit allen gut. Es gibt die wenigsten wo ich sagen muss:  
3 "Kann ich nicht, geht nicht." Weil ich sage mal, ich bin jemand, man muss sich  
4 nicht lieben, aber man muss miteinander auskommen. Das sind so belanglose  
5 Sachen, wie: bescheid sagen wenn irgendwas ist und so weiter. Man muss sich  
6 wirklich nicht [nicht verständlich 00:34:57-5 ] aber man muss miteinander  
7 auskommen. Von daher habe ich, muss ich sagen keine Probleme mit anderen  
8 Trainerkollegen gehabt. Aber wenn jetzt irgendwo Heimtrainer was sind, man  
9 verständig sich, weil im Endeffekt muss man das ja immer so sehen: Als Trainer  
10 arbeiten wir ja an einem Strang und wollen ja den Athleten nach oben bringen  
11 und nicht uns als Trainer. Weil erst kommt der Athlet und dann der Trainer. Von  
12 daher habe ich, also Berührungspunkte in dem Punkt - Nein. 00:35:23-3
- 13 I: Also da ist nichts wo man sagen würde, ... 00:35:24-8
- 14 B: finde ich jetzt ok 00:35:24-9
- 15 I: Mhm (zustimmend) 00:35:25-8
- 16 B: Es ist nicht wo ich sagen müsste: "Also den kann ich gar nicht ab." Aber ...  
17 00:35:30-0
- 18 I: Ja, oder irgendein Ereignis was sich eben wirklich auf die Leistung in irgendeiner  
19 Form, positiv oder negativ ausgewirkt hat. 00:35:35-6
- 20 B: Denke ich nicht. 00:35:36-1
- 21 I: [unverständlich 00:35:36-7 bis 00:35:37-0 ] ich, wenn nichts da ist, ist nichts da  
22 und dann müssen nichts erfinden. Gut, dann hätten wir jetzt noch einmal diese  
23 Konstellation mit Personen oder Institutionen des Sportsystems. Also,  
24 bedeutsame Ereignisse in diesem Zusammenhang, die sich wiederum auf die  
25 Leistung des Athleten ausgewirkt haben. 00:35:57-1
- 26 B: Gut, ich denke mal, generell was immer irgendwo in dem Aspekt eine Rolle spielt  
27 ist, wenn ein Athlet ein gewisses Niveau erreicht hat und geht dann aus diesem  
28 Heimtrainingsbereich raus und geht zum Olympiastützpunkt. Weil ganz einfach  
29 diese ganze Struktur: Schule – Training - Leistungssport, das wird ja irgendwo in  
30 Einklang gebracht. Weil da wird dementsprechend auch noch mal ein riesen  
31 Leistungszuwachs zu verzeichnen. Ich kenne einen Athleten aus Weinheim, den  
32 ich betreut habe, wo ich als Jugendtrainer dort tätig war, der ist dann zum OSP  
33 Heidelberg gegangen, - ist dann - konnte dann öfters trainieren hat trotzdem  
34 noch seine Schule und zur Nachbetreuung für die Schule, war es immer so das  
35 alle Sportler in einen Nachhilfeunterricht gehen mussten, egal wie gut sie waren.  
36 Mussten um einfach da, Themen die in der Schule aufgegriffen worden sind,

1 noch mal nachzubereiten beziehungsweise um noch mal verständlich zu  
2 vermitteln. Ich denke mal, das ist so ein Ereignis wo eigentlich viele noch einmal  
3 einen Leistungssprung bekommen, oder einen Leistungsschub, wie man so  
4 schön sagt. Wo einfach sich die Technik verbessert, wo die Lasten noch einmal  
5 höher werden, wo das Körpergewicht ein bisschen mit zulegt. Wo die Schüler  
6 auch vom, ich sage mal so, in dieser Konstellation Schule gut sein auch ein  
7 bisschen mit gezogen werden. Das war jetzt ein besonderes Ereignis was für den  
8 Athleten immer so wichtig ist, oder was da immer noch mal eine Entwicklung gibt.  
9 Ansonsten, im höheren Bereich ist natürlich dann immer wenn sie dann natürlich  
10 noch besser werden und sie haben die Möglichkeit irgendwo in der  
11 Sportfördergruppe unter zu kommen beziehungsweise an anderen Institutionen,  
12 wo es ihnen möglich ist ihren Sport zu betreiben und wo sie sich um ihre  
13 finanzielle Geschichte keine Sorgen machen müssen. Da gibt es ja die  
14 verschiedensten Institutionen. Haben alle ihre Vor- und Nachteile, aber ich  
15 glaube die brauch man nicht aufzuzählen die Vor- und Nachteile. Wo dann auch  
16 noch mal ein Leistungsschub ist, weil man hat ja dann im Endeffekt sein Hobby  
17 zum Beruf gemacht und man kann ja wirklich sich nur auf den Sport  
18 konzentrieren und man weiß ok, man hat nicht dieses Außen rundherum: „Ich  
19 muss da noch arbeiten um über die Runden zu kommen, muss da noch Arbeiten  
20 um Wohnung zu finanzieren“ und so. Ich denke mal, das kann man  
21 weitestgehend ausblenden. Wo noch mal eine Entwicklung zu verzeichnen ist.  
22 00:38:16-4

23 I: Also du würdest mir zustimmen - wenn man das zusammenfasst in Worte - diese  
24 bewusste Entscheidung, jetzt Leistungssport zu treiben, in diesem  
25 Unterstützungsmilieu, das bewirkt eine positive Leistung? 00:38:30-4

26 B: Genau, denke ich schon, dass das eine positive Leistung, weil ganz einfach die  
27 Qualität vom Training kann zunehmen, weil das ist ein Unterschied ob ich jetzt  
28 dreimal die Woche vier Übungen in einer Trainingseinheit trainiere oder ich sage:  
29 "Ich habe fünf Trainingseinheiten und mache in jeder Trainingseinheit nur 3  
30 Übungen." Weil der Körper ist viel ausgeruhter, der Körper kann sich viel besser  
31 anpassen, vor allem vom Umfang her kann ich mehr reinpacken in die Einheit  
32 und ich denke mal, dass da noch mal ein Leistungssprung vonstattengeht. Man  
33 muss dazu sagen, man muss ja auch noch mal differenzieren zwischen: ‚Wenn  
34 ich in der Schule bin‘ und ‚wenn ich aus der Schule raus bin‘. Weil wenn ich in  
35 der Schule bin und in diesem Internatsleben und so, das ist alles schön und gut,  
36 das klappt, das ist gar kein Problem. Aber ich sage mal, wenn ich dann fertig bin  
37 mit Schule, dann ist ja dann die eigentliche Frage: Was passiert jetzt? Mache ich  
38 eine Lehrausbildung oder gehe ich wirklich diesen Weg, bin ich wirklich so gut,  
39 dass ich sagen kann ich geh weiter, mache diese leistungssportliche Schiene.

- 1 Weil, selbst wenn der Sportler will, kann es ja trotzdem sein, dass er vom  
2 Leistungsniveau her zu schlecht ist, dass der Verband sagt: " Wird schwierig."  
3 Schwierig in der Hinsicht, man muss sich ja rechtfertigen warum, ... 00:39:42-4
- 4 I: ..., ja, warum der jetzt da ist. 00:39:43-7
- 5 B: Genau, warum soll derjenige in die Sportförderguppe obwohl ich hinten noch fünf  
6 andere habe die viel besser sind. So, und ich denke mal das da irgendwo,  
7 nochmal aber ein Leistungssprung zu verzeichnen ist. 00:39:54-6
- 8 I: Ich nenne jetzt grade noch ein paar andere Namen noch aus diesem  
9 Sportsystem: Verein, Landesspitzenverbände, OSP, DOSP, NADA, WADA,  
10 Schule, Uni/Hochschule, Sporthilfe, gibt es da irgendwas was erwähnenswert  
11 ist? 00:40:16-5
- 12 B: Gut, was sicherlich erwähnenswert ist, ist OSP das ist ja die ganze Geschichte  
13 was Schule, Internat ist, was da in Einklang gebracht wird, Sporthilfe sicherlich  
14 auch, weil die Sportler bekommen schon eine finanzielle Unterstützung grade  
15 auch in dem Bereich was Nachhilfe angeht, dass die Sportler auf die Stiftung  
16 zugehen können und können sagen: "Ja, hör zu, ich habe da und da Probleme,  
17 könnt ihr mich in dem Bereich unterstützen?" Je nach Kaderstatus wird das ohne  
18 Probleme angewandt, kannst du ja machen. 00:40:48-6
- 19 I: Das heißt in ihrem schulischen Bereich bekommen sie Unterstützung? 00:40:55-  
20 5
- 21 B: Egal wo, also im schulischen Bereich beziehungsweise, wenn die dann schon  
22 ein bisschen älter sind, gibt es diese ASS, diese Athletics Sports Sponsoring, ja  
23 wo die Sportler für relativ günstiges Geld sich ein Auto leasen können und ich  
24 sage mal das geht ja auch über die Sporthilfe wo irgendwo in dem Bereich der  
25 Athlet gefördert wird. Das sind auch solche Sachen wie zum Beispiel:  
26 Brillenträger, dass da auch die Möglichkeit gibt so medizinischen Sachen über  
27 die Sporthilfe laufen zu lassen, weil man kann sich ja die Augen operieren  
28 lassen, lasern, das man keine Brille mehr tragen muss, das wird zum Teil auch  
29 von der Sporthilfe übernommen. Oder Kontaktlinsen und so was, kann man alles  
30 beantragen und oftmals ist es so, dass die Sporthilfe dieses übernimmt,  
31 zugunsten des Athleten. Also zum Teil oder der Athlet muss noch was  
32 beisteuern, aber zum Großteil wird es von der Sporthilfe übernommen. 00:41:47-  
33 0
- 34 I: Und hat das dann Einfluss auf die Leistung? 00:41:48-9
- 35 B: Ich denke schon, weil gerade auch was Nachhilfe angeht, duale Karriereplanung,  
36 dass man irgendwo im Hinterkopf hat: „Ok, es geht voran und ich steh nicht nur

- 1 auf dem Sportbein sondern habe noch ein zweites Standbein womit ich mich  
2 absichern kann.“ Um vielleicht später irgendwo ein Studium zu machen oder  
3 ähnliches. Denke ich schon, dass das mit wichtig ist. DOSP müsste ich jetzt  
4 eigentlich streiken, weil ich weiß nicht, in wie weit der DOSP direkt am Sportler  
5 arbeitet. 00:42:16-3
- 6 I: Das sind ja nur Beispiele, also ich möchte da jetzt nicht - wenn du jetzt sagst da  
7 kann ich eh nichts, ... 00:42:20-7
- 8 B: Ne, aber ich sage mal, ich denke mal Sporthilfe hat auch aus dem Grund ein  
9 bisschen, weil die Athleten bekommen ja eine monatliche Pauschale, je nach  
10 Status den sie haben wo sie auch schon ein bisschen finanziell unterstützt  
11 werden. 00:42:32-3
- 12 I: Dann eine Sorge weniger haben. 00:42:34-6
- 13 B: Genau, eine Sorge weniger. Genauso was das Internatsleben angeht, gibt es ja  
14 auch Reisekostenbezuschussungen und ähnliches, beziehungsweise Internat,  
15 Internatsbezuschussung, wo nicht nur die Sportler sondern auch die Eltern ein  
16 bisschen mit entlastet werden, weil Internat ist ja nicht günstig. Ist immer auch  
17 eine finanzielle Belastung. 00:42:53-9
- 18 I: Gut. Dann gibt es jetzt noch diesen außersportlichen Bereich, also die Umwelt  
19 drum herum, welche Beispiele fallen dir in diesem Bereich ein, wo bedeutsame  
20 Ereignisse außerhalb des Sportsystems die Leistung beeinflusst haben?  
21 00:43:11-7
- 22 B: Also ich denke mal, da kann ja jetzt jeder sagen was er möchte, aber ich bin der  
23 Meinung, oder sage ich es mal andersrum, wir haben ja bei uns dieses System  
24 Zentralisierung, das heißt alle guten Sportler die irgendwo gut sind müssen hier  
25 runter. Ich glaube nicht, dass es so förderlich ist weil das Problem ist, man wird ja  
26 im Endeffekt aus seinem kompletten Freundeskreis rausgerissen und man muss  
27 sich einen neuen aufbauen. Und ich habe das selber miterlebt, weil ich komme  
28 ja ursprünglich aus Thüringen. Ich bin hier runter und der einzige Freundeskreis  
29 den man gehabt hat, waren die hier. Die Sportler beziehungsweise der einzige  
30 Athlet der sowieso schon immer hier war und die paar Freunde die er gehabt hat.  
31 Das heißt man hatte gar nicht die Möglichkeit großartig noch einen neuen  
32 Freundeskreis aufzubauen. Weil man im Endeffekt, ich sage es so gerne, in  
33 seiner eigenen Suppe schwimmt. Ich weiß nicht ob das so förderlich ist, auf der  
34 anderen Seite, bei vielen klappt es sicherlich, weil die Bedingungen an sich sind  
35 natürlich optimal, besser geht es nicht. Das ist sicherlich förderlich, aber ich weiß  
36 nicht in wie weit das einen Einfluss haben kann auf die Leistungsfähigkeit. Also  
37 ich bin der Meinung, was das soziale Umfeld angeht ist es eher ein negativer

- 1 Punkt, Leistungsentwicklung, weiß ich nicht in wie weit es etwas bringt. 00:44:36-  
2 3
- 3 I: Das wäre jetzt die Frage, ob es Beispiele gibt wo sich jetzt die Leistung negativ  
4 entwickelt hat, nachdem jemand hierhergekommen ist. 00:44:42-7
- 5 B: Kenn ich. Also ich kenne Athleten, da ist die Leistung wirklich kontinuierlich  
6 zurückgegangen, da muss man auch dazusagen, da haben Verletzungen mit  
7 eine Rolle gespielt, der war wirklich nicht so prickelnd. Und es gibt auch Athleten,  
8 die haben gesagt sie hören auf mit dem Leistungssport, seit dem sie hier unten  
9 waren und gut, ob die dann ganz oben angekommen wären ist jetzt mal noch  
10 angestellt, weil weiß man im Endeffekt nicht. 00:45:08-0
- 11 I: Welche Maßnahmen werden dann von Seiten des BVDG ergriffen um solche  
12 Leute dann hier zu halten, um ihnen da zu helfen? 00:45:15-4
- 13 B: Keine. Weil ich sage mal so, man muss das immer so sagen, es ist eine freie  
14 Entscheidung hier zu sein, man muss es nicht. Und jeder der sich dazu  
15 entschließt hier herzukommen hat das freiwillig gemacht und hat gesagt: "Ok,  
16 ich nehme jetzt diesen Schritt an und bin mir meiner, in Anführungsstrichen,  
17 Konsequenzen bewusst." Weil wir zwingen ja niemanden hier runterzukommen.  
18 Es gibt auch andere Beispiele wo es ermöglicht worden ist, muss man  
19 dazusagen, das war ein bisschen so Ringkampfmäßig, die sind  
20 dementsprechend zuhause geblieben, haben auch ihre Leistungsentwicklung  
21 vollzogen sind auch richtig gut geworden, haben auch internationale Medaillen  
22 geholt und ... 00:45:59-9
- 23 I: Also es gibt solche Fälle die jetzt nicht hier sind und trotzdem,... 00:46:03-7
- 24 B: Rene Hoch zum Beispiel ist dritter bei der Weltmeisterschaft geworden 00:46:09-  
25 3
- 26 I: Haben die dann trotzdem Kaderstatus, auch wenn sie nicht hier sind? 00:46:11-6
- 27 B: Ja, der hat Kaderstatus, also bei ihm war das so: Er hat Studium in Berlin  
28 gemacht, hat da ganz normal trainiert, hat da mit dem OSP in Berlin eng  
29 zusammen gearbeitet und hat da sein Ding hingemacht und hat dann einen  
30 super Wettkampf hingelegt. Müsste ich jetzt passen, ich weiß nicht ob er eine  
31 Zeitlang sogar in der Bundeswehr war und ist einfach nur frei gestellt worden für  
32 [nicht verständlich 00:46:32-2 - 00:46:33-5 ], weil alle Sportler die hier in der  
33 Bundeswehr sind, sind ja in Bruchsaal stationiert. Das fällt mir jetzt ein, es sind  
34 natürlich auch einige Beispiele die gesagt haben: "Ok, sie können damit nicht  
35 umgehen, mir fehlt einfach dieses soziale Umfeld." Grade was auch so Sportler  
36 sind wo das eine große Rolle spielt, ich sage mal grade Sportler so aus Russland

- 1 oder so, die wir da haben, die schon seit Jahren hier wohnen, aber wo dieses  
2 Familiengefüge noch sehr sehr eng ist, die haben dann gesagt: "Das können sie  
3 nicht." Und sind dann wieder gegangen. Der Kaderstatus an sich, also der  
4 Kaderstatus der bleibt ja erhalten, 00:47:10-3
- 5 I: ..., so lange die Leistung da ist. 00:47:12-4
- 6 B: So lange die Leistung da ist. Das einzige was halt anders ist, man muss sich  
7 dann halt dementsprechend kümmern wie das mit der Finanzierung ist, also  
8 beruflich. Weil ich glaube nicht - oder da bin ich mir jetzt nicht sicher - müsste ich  
9 auch selber nachfragen, ich weiß nicht in wieweit das geregelt ist, das diejenigen  
10 die ausscheiden und bei der Bundeswehr waren, in wieweit die diesen  
11 Bundeswehr, ich sage mal in Anführungsstrichen Bundeswehrluxus noch  
12 genießen dürfen. Weil ich glaube das dieses 'in der Bundeswehr sein' mit Leimen  
13 gekoppelt ist. Man muss sich dementsprechend dazu verpflichten hier zu  
14 trainieren. Wie gesagt, da lege ich meine Hand nicht ins Feuer. 00:47:54-3
- 15 I: Ich glaube, dass es so ist, bei den Verbänden ist das auch ähnlich, wenn sie am  
16 Stützpunkt, dann müssen dann auch in diesem Bereich mit dabei sein, oder ob  
17 es jetzt Bundespolizei oder Bundeswehr. Gut, noch irgendwas außerhalb des  
18 Sportsystems, was Bezug auf die Leistungsentwicklung erwähnenswert ist?  
19 00:48:14-8
- 20 B: Also ich denke mal, was sicherlich erwähnenswert ist, oder was ich schon gesagt  
21 hatte, ist halt wirklich dieser Bereich: ok, bleibt mein soziales Umfeld bestehen,  
22 muss ich mir ein neues suchen, weil ich sage mal, man muss ganz ehrlich sagen,  
23 aber es ist wirklich so, man kommt jetzt raus aus der Trainingsgruppe, oftmals  
24 haben wir diese Holzhäuser wo die Sportler untergebracht sind für die erste Zeit,  
25 bis sie dann Zeitsoldaten sind, aber man kommt raus aus der Trainingsgruppe,  
26 will eigentlich mal endspannen und geht rein ins Holzhaus und dann sieht man  
27 schon wieder das gleiche Gesicht. Man ist halt im Endeffekt ständig konfrontiert  
28 mit der Sportart und man hat das nicht so wie in anderen Olympiastützpunkten  
29 zum Beispiel, man kommt raus geht ins Internat und da ist nicht nur  
30 Gewichtheben, sondern da ist noch Ringen, Boxen, Judo, Schwimmen und so  
31 weiter. Man kommt in andere Gesprächsthemen auch rein. 00:49:01-4
- 32 I: Und hier ist nur Gewichtheben? 00:49:02-5
- 33 B: In Leimen ist nur Gewichtheben, Außer hintendran ist noch Tischtennis, aber mit  
34 denen haben wir nichts zu tun, da gibt es keine Kontakt in dem Bereich.  
35 00:49:13-4



- 1 I: Gut, ok. Dann würde ich gerne in das nächste Themenfeld reingehen: Qualität im  
2 Training. Wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes qualitativ hochwertiges  
3 Training gekennzeichnet? 00:49:29-7
- 4 B: Gut qualitativ hochwertig, also generell gut qualitativ hochwertig ist es immer  
5 dann, wenn die Bewegungsausführung optimal ist, also das heißt wenn man  
6 auch sieht, ok der Sportler bemüht sich sauber zu arbeiten und vor allem er setzt  
7 auch Anweisungen die man ihm gibt, setzt er eins zu eins um. Muss man jetzt  
8 auch wieder unterscheiden, es gibt manche Sportler die können es auf Anhieb,  
9 die können das wirklich, man sagt eine Sache und dann klappt das. Es gibt  
10 natürlich auch andere Sportler, bei denen ist das so: Denen sagt man das  
11 zwanzigmal und beim dreißigsten Mal funktioniert es erst. Das ist auch wieder so  
12 eine Sache in wie weit können sie es umsetzen. Aber wirklich wenn der Sportler  
13 sauber arbeitet und wirklich sein Training zügig in schönen Tempo durchzieht.  
14 00:50:19-7
- 15 I: Woran wird das fest gemacht, ob die Bewegung jetzt sauber war oder nicht?  
16 00:50:22-9
- 17 B: Am optischen, also es gibt ja bestimmte Kriterien wie der Athlet, also was zum  
18 Beispiel keine saubere Technik ist, ist das Gesäß heben, die Arme sind krumm  
19 während der Zugphase, der Athlet läuft nach vorne, er läuft nach hinten und die  
20 Hantel fliegt hier irgendwo rum, also dieses Leitbild, was wir hinter uns haben  
21 [wahrscheinlich zeigt er auf ein Bild hinter sich] im Endeffekt, wenn der Athlet so  
22 hebt, man muss dann noch dazu sagen individuelle Abstriche, weil es gibt da  
23 noch eine Unterschied zwischen Oberkörper, Bein, Oberkörperdifferenz und so  
24 weiter nicht jeder Mensch ist gleich gebaut, aber wenn es in diesem Bereich so  
25 sauber abläuft, dann ist es qualitativ hochwertiges Training. Jetzt nur von der  
26 Technik her gesehen, natürlich was dann immer noch schön ist, was natürlich  
27 auch hochwertig ist, wenn natürlich ich sage mal eine gewisse Disziplin mit im  
28 Training drin ist, aber die in gewisser Hinsicht auch so ein bisschen lockerer ist,  
29 also eine disziplinäre lockere Atmosphäre, sage ich mal so schön. Das man  
30 wirklich mal so ein, zwei Späßchen machen kann, ... 00:51:23-0
- 31 I: ..., aber dann geht es wieder. 00:51:24-8
- 32 B: aber dann geht es wieder im Training zügig weiter, beziehungsweise man kann  
33 ruhig auch einen Schwatz zwischendurch machen, der nicht so lange dauert,  
34 aber wenn es wieder an die Hantel geht ist man mit dem Kopf bei der Hantel und  
35 nicht noch bei dem Gespräch das man eben vor fünf Minuten hatte. So nach  
36 dem Motto. Sondern man arbeitet wirklich konzentriert an der Hantel und  
37 versucht optimale Leistung raus zu bringen. 00:51:44-4



- 1 I: Also zusammengefasst ist ein qualitativ hochwertiges Training durch ein an den  
2 technischen Leitbilder orientiertes Training gekennzeichnet. 00:51:54-4
- 3 B: Genau, orientiertes Training mit einer lockeren disziplinierten Atmosphäre im  
4 Training, sag ich mal. 00:51:59-2
- 5 I: Welche sachlich strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
6 Trainingsqualität sind deiner Meinung nach nötig? 00:52:08-6
- 7 B: sachlich,... 00:52:09-6
- 8 I: sachlich strukturelle Voraussetzungen 00:52:11-2
- 9 B: in welchem Bereich, soll das jetzt auf das Material angehen? 00:52:14-5
- 10 I: Ja. 00:52:15-1
- 11 B: Ja gut, ich denke mal, Material spielt, ja, keine so große, klar es spielt eine Rolle,  
12 ... 00:52:21-7
- 13 I: Gewicht ist Gewicht, oder wie? (lacht) 00:52:22-7
- 14 B: Im Endeffekt: 20 Kilo sind 20 Kilo, das einzige was der Unterschied ist, ist die  
15 Hantel jetzt ein bisschen rauer ist sie nicht rau und so weiter, ich denke mal an  
16 Material selber haben wir das beste unten liegen, das ist, ich sage es mal so  
17 schön, wir haben den Mercedes unter den Hanteln, das ist ja diese Leiko-Firma,  
18 ist ja alles da, beziehungsweise Osaka, ist ja alles da. An Scheiben, hat man  
19 normalerweise dürfte, ... 00:52:47-8
- 20 I: Ihr habt natürlich hier am OSP optimale Bedingungen. 00:52:51-0
- 21 B: Ich sage mal so, von daher ist das daher eigentlich gegeben - sachliche  
22 Voraussetzungen - ich sage mal, was sicherlich auch noch ein wichtiger Aspekt  
23 ist, ist dieser Gruppenzusammenhalt an sich, dass man, was ich zum Beispiel  
24 meine damit, dass man wirklich, die Gruppe fängt pünktlich um vier an wenn um  
25 vier Training ist und hört dann auf und jeder hört so auf wie er fertig wird. Das  
26 man, aber nicht so nach dem Motto: der eine kommt um drei, der andere um  
27 sechs, der andere um vier und so weiter. 00:53:20-6
- 28 I: Dann kann man ins Fitnessstudio gehen. (lacht) 00:53:22-8
- 29 B: Genau, kann man ins Fitnessstudio gehen. Ich denke mal, das ist auch so ein  
30 wichtiger Punkt, dass auch diese Gruppendynamik und der  
31 Gruppenzusammenhalt ein bisschen mit geschult wird, so in dem Bereich.  
32 Ansonsten - sachliche Voraussetzungen - ja gut, ich sage mal wir haben halt -  
33 was das Leben der Trainer ein bisschen erleichtert - wir haben halt um die  
34 Bewegung des Athleten, dem Athleten selber zu verdeutlichen, haben wir dieses

1 Messsystem, wo wir wirklich die Auswertung machen können, die Athleten  
2 wissen weitestgehend, was die Werte bedeuten beziehungsweise die  
3 Kurvenverläufe und sehen dann selber schon: ist gut, ist schlecht, ist nicht so gut  
4 beziehungsweise man kann ihm das was man sagt noch Bildlich verdeutlichen,  
5 weil oftmals sagt man was und er versteht es komplett falsch, und sagt aber mit  
6 Hilfe des Bildes da und da und da und da, und da macht es bei den meisten  
7 ‚klick‘ und man weiß dann wie man, ich sage mal, die technische Ausführung  
8 durchführen soll. Ansonsten - sachliche Voraussetzungen - eigentlich, ich denke  
9 mal was eine Rolle spielt sind Massagetermine, die ganze physiotherapeutische  
10 Betreuung, dass es da wirklich reibungslos von statten geht. Auch die  
11 medizinische Betreuung um da wirklich optimal den Athleten zu versorgen im  
12 Bereich Prävention beziehungsweise Rehabilitation. Weil es ist ja auch - die  
13 Sportler können ja, wenn sie irgendwelche Wehwehchen haben - ist ja ein Anruf,  
14 dann können sie in Heidelberg in den OSP gehen. Und das sind ja  
15 weitestgehend Ärzte die höherrangigen Status in der Heidelberger Klinik  
16 genießen. Und da können sie sofort hingehen, werden da direkt drangenommen  
17 und da gibt es eigentlich immer keine Probleme. Genauso physiotherapeutisch  
18 gibt es Massagen, werden jede Woche eingeteilt kommt direkt extra ein  
19 Physiotherapeut und massiert die Athleten. Es wechselt auch mal ein bisschen  
20 durch, weil ich sage mal, ist einfach besser so für den Kopf, wenn du mal  
21 mehrere Physiotherapeuten, weil der eine massiert da ein bisschen mehr, der  
22 andere da und der andere macht ein bisschen schneller. Dass da wirklich die  
23 optimale, ... 00:55:27-1

24 I: Auch da bringt Variation was. 00:55:28-7

25 B: Genau bringt immer ein bisschen was. 00:55:30-2

26 I: Gut. Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
27 berücksichtigt werden? 00:55:38-4

28 B: Welche Abläufe? 00:55:42-2

29 I: Abläufe, also so: Wie muss ein Training ablaufen, damit du da sagen würdest:  
30 "Das war jetzt gutes Training." 00:55:48-9

31 B: (überlegt) Ja gut, ... 00:55:53-1

32 I: Aber, du hattest das ja zum Beispiel genannt, also das pünktlich alle da sind oder  
33 so irgendwas. 00:55:59-2

34 B: Naja, ich sage mal so, dass wirklich pünktlich alle da sind, dass alle umgezogen  
35 sind, dass sie sich, ich sage mal wirklich, damit das Leistungsvermögen  
36 ausgeschöpft werden kann, dass sie sich ein bisschen warm machen, egal ob sie

1 auf dem Fahrrad fahren, oder - ist ja auch wieder individuell - manche fahren ein  
2 bisschen Fahrrad um warm zu werden, manche machen sich mit der Hantel  
3 warm, das heißt nur die Hantel, machen ein paar Übungen. Dass der ganze  
4 Körper erwärmt wird. Dann steigern sie dementsprechend die Lasten rein, bis zu  
5 der Last die auf dem Trainingsplan als erstes steht, machen da ihre Übung und  
6 dann im Endeffekt, was natürlich auch noch ein Wichtiger Punkt ist, ist nicht dann  
7 einfach: „ok, Hantel ist gefallen, Scheiben sind aufgesteckt, sind aufgeräumt, ich  
8 geh jetzt meine Tasche und geh Heim.“ Sondern, dass wirklich auch diese  
9 Nachbereitung noch gemacht wird. Das heißt, gerade im Gewichtheben, dass da  
10 ein bisschen auf Bauchmuskulatur geachtet wird, weil problematisch ist, wir  
11 haben in jeder Übung immer den Rücken als statischen Muskel dabei und  
12 irgendwann ist es natürlich so, dass der Rücken stärker ausgeprägt ist als die  
13 Bauchmuskulatur. Dass da natürlich präventiv gearbeitet wird,  
14 Bauchmuskeltraining gemacht wird. Auch für einen selbst, vom Athleten, nicht  
15 nur wenn es auf dem Trainingsplan drauf steht, sondern das es einfach gemacht  
16 wird. Beziehungsweise wenn der Athlet oder die Athletin aus der Halle raus ist,  
17 dass dann solche Sachen wie physiotherapeutische Maßnahmen auch in  
18 Anspruch genommen werden. Weil wir haben hier eine Sauna wo sie reingehen  
19 können, wir haben hier eine Unterwassermassage, wo die Athleten sich selber  
20 behandeln können, wir haben auch Reizstrom, viele Athleten wissen wie es  
21 funktioniert beziehungsweise sind eingewiesen worden, wie sie sich die  
22 Elektroden selbst anlegen können. 00:57:33-3

23 I: Super. 00:57:34-2

24 B: Also wirklich, dass da der Athlet selber für sich sagt, nicht nur: "Ich geh ins  
25 Training," sondern, "ich mache auch dementsprechend meine Nachbereitung."  
26 Um einfach präventiv zu arbeiten. Ich denke mal, die ganze  
27 Ernährungsgeschichte spielt auch noch mit eine Rolle. Dass ich nicht mehr vor  
28 dem Training noch fünf Tüten Chips reinziehe, sondern dass ich wirklich da  
29 kucke, dass ich da mir was zu Gemüte ziehe, was mich nicht im Training selber  
30 dann nach unten zieht, weil es bringt nichts wenn ich vor dem Training drei  
31 Tafeln Schokolade esse, dann brauche ich mich nicht zu wundern warum mein  
32 Blutzucker oder beziehungsweise meine Leistungsfähigkeit im Keller ist, denn  
33 das Insulin ballert ohne Ende. Das bringt ja keine Punkte, dass ich da ein  
34 bisschen darauf achte. Genauso nach dem Training das sich da die Ernährung  
35 so einstellt, das der Eiweißspeicher vor allem wieder aufgefüllt wird,  
36 beziehungsweise dem Körper Eiweiß angeboten wird, dass der Muskulatur  
37 aufbauen kann beziehungsweise das die ganzen Kreatin-Phosphat-Speicher  
38 wieder aufgefüllt werden oder Kohlenhydratspeicher. Dass ich mich  
39 dementsprechend mich so ernähre. 00:58:34-3

- 1 I: Gut, das war jetzt ja so auf Trainingseinheit bezogen und Trainingsprozess ist ja  
2 durchaus auch eine längere Geschichte, ja, wenn man das so im Jahresverlauf  
3 oder im mehrjährigen Verlauf sieht. Fällt dir dazu noch etwas ein? 00:58:48-7
- 4 B: Ja gut, ich sage mal so, dass man wirklich diszipliniert dran bleibt. Man hat zwar  
5 immer Höhen und Tiefen, das ist ganz normal, aber dass man da wirklich so am  
6 Ball bleibt, dass man sagt: "Ok, der Sport ist Sport," und ich sage mal grade  
7 wenn ich es als Beruf mache, "es ist mein Beruf, ich muss mich da halt reinknien,  
8 auch wenn es mir manchmal keinen Spaß macht." Und das auch wirklich  
9 teilweise so, grade wenn der Trainer irgendwo Trainingspläne schreibt, dass  
10 Sachen da eingehalten werden, gerade, ich sage mal, 'hohe Wochen' ist es  
11 immer so, hat man keine Lust, weil da muss man sich quälen und in 'gesenkten  
12 Wochen' wo es leicht ist, so nach dem Motto: "Ich mach jetzt mal ein bisschen  
13 mehr!" Aber das auch solche Sachen eingehalten werden, dass man wirklich  
14 bewusst weniger macht, weil gerade das sind so die Phasen wo der Körper sich  
15 wieder erholen kann und wo der Muskel natürlich sich aufbaut. Weil, wie man so  
16 schön sagt: "Der Muskel wächst in der Pause." 00:59:43-1
- 17 I: Genau, genau. 00:59:44-9
- 18 B: So, und solche Sachen, dass das halt beachtet wird. Beziehungsweise ist vom  
19 disziplinären her vom Athleten selber, dass man sich - wenn man jetzt was  
20 bestimmtest vorhat - dass man sich das so legt, dass das nicht gerade in einer  
21 'hohen Woche' ist. Sondern wirklich in einer 'gesenkten Woche' wo man mehr  
22 Freizeit hat um solche Sachen auch machen kann. Natürlich was noch dazu  
23 kommt ist, dass man so, wie sagt man so schön? Dass man so Extremsportarten  
24 oder so etwas wenn möglich vermeidet, weil die Verletzungsgefahr doch eben, ...  
25 01:00:17-6
- 26 I: Klar, ja. Was wird getan, seitens des Trainers, wenn ein Athlet so eine Vorgabe  
27 nicht befolgt, ich sage mal, zu viel trainiert oder zu wenig trainiert? Was passiert  
28 dann? 01:00:32-6
- 29 B: Bei zu viel Training wird natürlich eingeschritten, das heißt man sagt: "Jetzt mach  
30 mal gesenkt, weil es ist wirklich so geplant, dass wir weniger machen."  
31 Versuchen das den Athleten auch zu erklären, warum das so ist. Weil ich sage  
32 mal so, Athleten dumm sterben zu lassen, das bring uns nichts, weil die sagen  
33 sich: "Ok, warum soll ich das jetzt so machen?" Wirklich da hinzugehen, erklären:  
34 "Bub, so und so sieht es aus, wir machen das weil: ..." So - zu wenig - ich denke  
35 mal gibt es weniger, weil die haben halt ihre Planvorgabe und sollen das wenn  
36 möglich erfüllen, natürlich sieht man, wenn der jetzt körperlich komplett platt ist,  
37 weil er halt grade am Vormittag hohe Kniebeuge gemacht hat, dann sind die  
38 Beine natürlich ein bisschen schlaff am Nachmittag, das sieht man, ok, wenn das

1 dann doch nicht so ganz passt wie man sich das vorgestellt hat, naja, dann  
2 macht er halt ein bisschen weniger. Das ist aber nicht das Problem, weil wir  
3 haben im Endeffekt 7 Tage die Woche wo wir trainieren könnten - sagen wir mal  
4 5 Tage, weil 2 Tage sind definitiv trainingsfrei - trainieren kann und da kann man  
5 zur Not auch noch ein bisschen was hin und her schieben. Das man jetzt sagt.  
6 "Ok, man lässt die Übung heute weg und macht die Übung dann das nächste  
7 Mal." Das ist ja nicht das Problem, aber man versucht halt in der Woche diese  
8 Lasten zu schaffen. Aber ansonsten ist es wirklich so, dass man einschreitet und  
9 halt wirklich sagt: "Hör zu," grade was zu viel oder zu wenig angeht, "denkt dran,  
10 ihr habt das und das und das noch, weil wir haben das ja besprochen gehabt."

11 01:02:02-3

12 I: Training wird dokumentiert von den Athleten? 01:02:05-1

13 B: Komplet, ja. Also es gibt ein sogenanntes Trainingsprogramm, das heißt  
14 'winwotaXP' da werden komplett alle Trainingsdaten, also jede einzelne Übung  
15 mit jeder einzelnen Wiederholung und Übungssache dokumentiert. Sieht man  
16 auch komplett die Lastverläufe, die Umfangverläufe sieht an komplett alles und  
17 kann dann dementsprechend am Ende eines MRZ kann man da eine Analyse  
18 drüber laufen lassen. Da gibt es noch so Spielereien wie 'Die 30 besten  
19 Versuche', das man einfach kuckt, ok wie weit sind die 30 besten Versuche am  
20 Spitzenwert dran. Das ist für uns so ein Kontrollmittel, weil es bringt uns nichts  
21 wenn Athleten nur 4 mal in so einem Bereich bis 90% in einer Übung gemacht  
22 haben, dann brauchen sie sich nicht zu wundern wenn es dann im Wettkampf  
23 nicht läuft. Muss man halt kucken dass halt wirklich diese 30 besten Versuche im  
24 Bereich an 90% rankommen. Weil das hat die Erfahrung gezeigt, wenn die  
25 Athleten das gemacht haben, haben sie meistens - oder ich sage mal zu 98 % -  
26 ihre Leistung auch dementsprechend auf der Bühne abrufen können. 01:03:05-3

27 I: Ok, das sind also Erfahrungswerte die gewonnen wurden. Gut. Durch welche  
28 Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings ablesbar? 01:03:16-0

29 B: Zielgrößen? Ja gut, ich sage mal generell ist ja, wir sind eine Sportart die mit  
30 Zahlen arbeitet, generell spielen da natürlich die Maximalwerte, die  
31 Wiederholungen und die Laststufen eine Rolle. Was natürlich für uns auch noch  
32 ein wichtiger Indikator ist, ist das mittlere Hantelgewicht, das ist wie so eine Art  
33 Durchschnittswert von allen Laststufen in einer Übung, was für uns quasi  
34 ausschlaggebend ist, wo wir mit ihm arbeiten können. Weil man kann das  
35 mittlere Hantelgewicht so gestalten, dass der Athlet denkt, vom Körper her, es ist  
36 eine erholsame Woche, aber das mittlere Hantelgewicht ist trotzdem noch oben.  
37 Das ist halt so ein Indikator der für uns eigentlich recht wichtig ist. Natürlich  
38 spielen die Bewegungsqualität noch eine Rolle, was halt ein wichtiger Indikator

- 1 ist noch. Was ein wichtiger Parameter ist, ist Bewegungsqualität und natürlich  
2 dann die ganzen Zahlen. 01:04:23-1
- 3 I: Also die Dinge die wir Eingangs ja schon, bei der Eingangsfrage, die da schon  
4 genannt wurden. Gut, dann gibt es ja, noch andere Ziele, weitere Ziele, die mit  
5 dem Training verfolgt werden können. Was fällt dir da zum Beispiel ein?  
6 01:04:44-6
- 7 B: Ziele die mit dem Training verfolgt werden können, ... (überlegt) 01:04:48-1
- 8 I: Neben der Vorbereitung auf den Sportlichen Erfolg. 01:04:49-8
- 9 B: (überlegt), ich sage mal so, wir sind ja im Leistungssport und ich würde eigentlich  
10 sagen so Nebenziele sind eigentlich wenige, wir machen ja wirklich nur  
11 Gewichte, also was heißt nur, also diese Sportart Gewichtheben und unser  
12 Hauptziel ist wirklich, dass der Athlet zum gewissen Zeitpunkt dementsprechend  
13 fit ist. Natürlich was mit dem Training an sich, was jetzt nicht kurzfristig sondern  
14 eher so eine langfristige Geschichte ist, ist sicherlich, dass man, weil gerade  
15 diese Interaktion Athlet - Trainer ist doch dann irgendwo sehr stark, weil man  
16 sieht den Trainer fast mehr als irgendwen außerhalb des Trainings, dass man  
17 dem Athleten neben dem Sport irgendwo so ein bisschen hin weit auf das Leben  
18 mit vorbereitet, so ein bisschen so als Ratgeber da ist, so wenn irgendwelche  
19 Probleme sind, dass man das klärt oder einfach mal sagen kann: "Komm auf  
20 mich zu und reden wir mal darüber." Und solche Geschichten, dass quasi der  
21 Athlet sich so im persönlichen Werdegang so ein bisschen entwickelt. Das ist  
22 sicherlich so der Bereich der neben dem Training mit eine Hauptrolle spielt, dass  
23 man den Sportler so ein bisschen an der Hand führt und sagt: "Ok, so und so soll  
24 es aussehen." So das ist eigentlich so das Nebenziel, was eigentlich so ein  
25 bisschen nebenbei. Sicherlich was auch eine Rolle spielt ist, im Training selber  
26 die ganze sozialen Komponenten, weil man ist ja irgendwo eine Trainingsgruppe,  
27 grade so in diesem Bereich, ok, da ist ein Trainingskollege mit dabei, man kann  
28 sich nicht ab, aber das, wie ich eingangs gesagt habe: "Man muss sich nicht  
29 lieben, aber man muss miteinander auskommen." Dass das auch geschult wird,  
30 beziehungsweise auch, dass wenn jetzt jemand mit dem Kopf durch die Wand  
31 will, dass man dann sagt: "Das mag zwar hier vielleicht alles gut und schön sein,  
32 aber wenn du draußen irgendwo in der Wirtschaft bist, fliegst du auf die Nase  
33 damit. Weil du bekommst nicht immer deinen Willen." Dass man dahingehend  
34 auch sagt: "Hör zu, jetzt überlege mal was du gemacht hast." Dass man auch  
35 wirklich den Sportler oder die Sportlerin darauf aufmerksam macht und sagt: "So  
36 kann es nicht sein!" Ich denke mal, das sind so die Nebensachen die im Training  
37 so ein bisschen mit angesprochen werden. 01:07:11-9



- 1 I: Genau, das war so das was mir da so vorschwebt. Welche emotionalen und  
2 psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
3 berücksichtigt werden? 01:07:26-4
- 4 B: Also,... 01:07:29-2
- 5 I: Also alles was auf der Gefühlsebene sich jetzt bewegt. 01:07:31-3
- 6 B: Also was berücksichtigt werden muss, definitiv, grade bei den Frauen, wenn sie  
7 ihre Menstruation haben, weil da sind sie oftmals sehr launisch. Hauptsächlich  
8 da, sehr launisch, beziehungsweise was oftmals der Fall ist, wenn irgendwie aus  
9 irgendeinem Grund oder aus irgendwelchen Gründen kommen sie ins Training  
10 und ziehen halt dementsprechend schon einen Flunsch, und man weiß eigentlich  
11 gar nicht wovon. Dass man da versucht darauf zuzugehen und einzugehen: "Ja,  
12 was ist denn los?" Und so weiter und dass man das irgendwo ein bisschen  
13 berücksichtigt, natürlich auf der anderen Seite muss man dazu sagen, es gibt  
14 auch Sportlerinnen, die erst dann leistungsfähig sind, wenn man in Konfrontation  
15 steht. Das heißt, dass man die Konfrontation mit der Sportlerin sucht  
16 weitestgehend, damit man einfach die so ein bisschen ankitzelt, dass sie  
17 dementsprechend auch im Training Vollgas gibt. Das muss man denke ich auch  
18 mit berücksichtigen. Also den einzelnen Charakter von den einzelnen Typen  
19 muss man so ein bisschen, sich annehmen beziehungsweise wissen: „Ok da  
20 muss ich jetzt ein bisschen vorsichtiger sein, da darf ich jetzt nicht einfach  
21 irgendwelche Sprüche loslassen,“ weil ich weiß, „ok die nimmt sich das sehr zu  
22 Herzen.“ Wen derjenige noch sehr am Wasser gebaut ist, dann brauche ich nicht  
23 lange zu warten, da kullern die Tränen. Aber es gibt auch wieder andere Sportler  
24 wo ich sagen würde: man muss die pushen, in der Hinsicht - einfaches Beispiel  
25 so bei Kniebeugen - es gibt Leute die brauchen dieses Anschreien und so,  
26 dieses: "Ja du Wurm, kannst ja eh nix!" Und so, und dann werden die halt ein  
27 bisschen aggressiv und dann explodieren die. So nach dem Motto: "Du Arsch, dir  
28 zeige ich es jetzt!" Also ich denke mal solche Punkte, wie der Sportler an sich mit  
29 bestimmten Sachen umgeht muss man eigentlich auch wissen und sage ich mal,  
30 da in dem Bereich so ein bisschen kitzeln. Emotional denke ich mal, gerade  
31 irgendwo [unverständlich 01:09:31-5 - 01:09:32-5 ] von mir ist, dass man da auch  
32 versucht auf den Sportler einzugehen bzw. sicherlich [unverständlich 01:09:37-4  
33 - 01:09:37-7 ] so ein bisschen den Sportler an sich in Ruhe lässt und warten bis  
34 der Sportler selbst auf einen zukommt. Weil, ich denke mal, wenn man so mit der  
35 Tür ins Haus fällt ist das nicht so angebracht. Ich denke mal, so in dem Bereich  
36 ist es hauptsächlich so wo man darauf achten muss. 01:09:56-9
- 37 I: Also zusammenfassend: Einfühlungsvermögen. 01:10:00-7



- 1 B: Genau, so ein Einfühlungsvermögen haben, so wie sie halt sind. Da muss ich  
2 natürlich auch noch dazu sagen, man muss auch selber irgendwo ein bisschen  
3 weit, ich sage jetzt mal, ein bisschen Arschloch sein, weil wenn die reinkommen  
4 ins Training und haben eine Mieme -einfach nur mal so - weil sie eine Mieme  
5 haben wollen und denke sie können dadurch das Training beeinflussen und so.  
6 01:10:22-4
- 7 I: Mieme heißt? 01:10:23-4
- 8 B: Ja so ein Gesichtsausdruck, so nach dem Motto: "Ich hab eigentlich gar keine  
9 Lust und mache jetzt einen so ein bisschen auf wehleidig obwohl es mir  
10 eigentlich topfit geht, nur weil ich keine Lust habe." Dann muss man denen auch  
11 in Führungsstrichen ein bisschen in den Arsch treten und sagen: "Was soll das  
12 jetzt hier?" Weil es kann nicht sein, so nach dem Motto: "um den kleinen Finger  
13 wickeln." 01:10:42-3
- 14 I: Wie unterscheidest du das, ob das jetzt wirklich begründet ist oder ob es nicht  
15 begründet ist? 01:10:47-4
- 16 B: Ich finde ja das sieht man. Das sieht man einfach, weil oftmals ist es ja so, dass  
17 die von der Körpersprache so sind, dass sie reinkommen, sind ganz leiste so:  
18 "Ja, mir tut das und das weh" aber im Endeffekt in jeder Ecke irgendwo  
19 rumsitzen und "bububububububub" (er meint mit anderen reden) und klatsch  
20 machen. Da sieht man ganz genau das ist eigentlich keine Lust - dass sie  
21 eigentlich keine Lust haben - ich könnt aber wenn ich wollte. Also das sind so die  
22 ganzen, alles was drum herum ist - was ich da so ein bisschen - was da so ein  
23 Indiz darauf gibt, ok: Jetzt schauspielert sie oder jetzt passt es wirklich. 01:11:26-  
24 8
- 25 I: Gut. Dann zum Abschluss: Qualität im Wettkampf. Wodurch ist deinem  
26 Verständnis nach ein guter qualitativ hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet?  
27 01:11:41-8
- 28 B: Bestleistung. Ganz einfach – nein - also wenn der Athlet Bestleistung macht  
29 beziehungsweise wenn der Athlet, das was man im Training erarbeitet auch auf  
30 die Bühne bringen kann. Das muss nicht immer Bestleistung sein, sondern es  
31 kann, wie wir das jetzt bei einer Athletin haben auch einfach dahingehend sein,  
32 dass sie technisch sauberer arbeitet. Weil es ist oftmals so: Wettkampf,  
33 Leistungsdruck und so weiter, macht mit sich selber zu viel Spannung und  
34 oftmals passiert es dann das man einfach sein altes Schema - was man schon  
35 immer gemacht hat - spult man ab und dann macht man das was man im  
36 Training gemacht hat, (macht dem Geräusch nach eine wegwerfende Geste)  
37 ,was war das eigentlich?' Dass man wirklich da qualitativ hochwertig arbeitet, mit

1 einer guten Bewegungsausführung, dass man wirklich auch das was man im  
2 Training gemacht hat auch im Wettkampf umsetzt. Das ist wirklich, abgesehen  
3 von der Zahl, Bestleistung, wirklich dass auch sauber gearbeitet worden ist.  
4 Natürlich was auch dazukommt, dass der Athlet auch mit der Zeit lernt  
5 eigenständig gerade in Mannschaftswettkämpfen zu agieren. Das ist sicherlich  
6 auch ein wichtiger Aspekt, beziehungsweise das er auch umgeht mit höheren  
7 Wettkämpfen, das heißt zum Beispiel Europa-, Weltmeisterschaften und natürlich  
8 ‚Top of the Top‘: Olympische Spiele, das er in Führungsstrichen eine gewisse  
9 Coolness bekommt, dass er sich nicht verrückt machen lässt von irgendwelchen  
10 Sachen so nach dem Motto: "Ich habe jetzt gerissen und jetzt habe ich halt noch  
11 fünfzehn Minuten Pause ehe ich wieder an die Hantel komme." Übertrieben  
12 gesagt. Also das er eine gewisse Lockerheit reinkriegt, damit umzugehen, hinten  
13 Zwischenversuche zu machen und dann einfach vor auf die Bühne geht und  
14 macht eine sauberen zweiten Versuch. Das er wirklich damit umzugehen lernt  
15 oder gelernt hat Situationen mit einer gewissen Coolness hinzunehmen und  
16 einfach sein Ding zu machen und wenn es darauf ankommt wieder topfit zu sein.  
17 Quasi, wie sagt man so schön, von Hans Ebersberger: Aktivierungsregulation.  
18 Also wirklich dann sagt: "Ok, ich habe eine lange Pause gehabt, aber jetzt push  
19 ich mich wieder und mache da so mein Ding hin." 01:13:53-1

20 I: Gut. Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig um im  
21 Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? 01:14:02-3

22 B: Rahmenbedingungen (zögerlich). Also ich denke, dass es, optimale  
23 Rahmenbedingungen, ja gut, generell: es muss eine Bohle (ein Gewichtheben-  
24 Ausdruck), es muss eine Hantel da liegen. Wenn möglich auch eine,... 01:14:17-  
25 4

26 I: Müssen die irgendeine besondere Beschaffenheit haben oder ist das,...  
27 01:14:20-0

28 B: Also ich sage mal so, ich habe auch schon auf Bohlen gehoben, das war so ein  
29 bisschen, ... 01:14:23-0

30 I: Bohle ist die Bühne oder was? 01:14:24-6

31 B: Bohle ist die Bühne, weil der Gewichtheber darf sich mit der Hantel in einem  
32 Areal von vier mal vier Metern bewegen. Alles was darüber hinaus ist, wird der  
33 Versuch ungültig gewertet, auch wenn er über dem Kopf sauber ist. Ich sage mal  
34 so, es gibt Bohlen, die machen hier Berg- und Talbahn, das ist nicht so optimal,  
35 da kann man nicht so richtig stehen, es ist auch ungewohnt weil man es  
36 eigentlich im Training nicht macht. Es sind ungewohnte Voraussetzungen, ich  
37 denke mal optimal und das Beste ist, wenn wirklich diese

1 Trainingsvoraussetzungen die man hat optimal auch im Wettkampf da sind. Das  
2 man sich so, ... Natürlich ist es immer so, am aller besten ist der Athlet, der mit  
3 jeder Situation umgehen kann. Das ist natürlich das A und O, aber ich denke mal  
4 wenn die materiellen Voraussetzungen gewährleistet sind und sicherlich die  
5 ganze Geschichte was Außen drum herum ist. Das heißt: Verpflegung,  
6 Physiotherapeut, wenn die Trainier vor Ort sind, dass man eigentlich nur auf den  
7 Wettkampf hinfährt, bub, hier ist der Athlet und ich bin wirklich nur zum Heben  
8 da. Was mich damals auch sehr als Athlet überrascht hat war, als ich das erste  
9 Mal auf einem Internationalen Wettkampf war, weil ich bin es gewohnt die  
10 Scheiben selber zu stecken, die haben gesagt. "Nein, hinsetzen, du bist Athlet du  
11 bist heute nur zum Heben da!" Und das war halt wirklich so, ich saß da, die  
12 haben mir die Scheiben alles gesteckt und ich war wirklich nur zum Heben da. Ist  
13 ja heutzutage auch noch so, dass wirklich die Trainer auf den höheren  
14 Wettkämpfen, dass die Athleten die Scheiben gesteckt bekommen und die  
15 Athleten wirklich nur dafür da sind um beste Leistung auf der Bühne zu bringen.

16 01:15:57-8

17 I: Also das wäre so eine Bedingung, dass man sich eben nicht mehr um solche  
18 Dinge kümmern muss. 01:16:03-2

19 B: Genau, man ist wirklich nur noch da um, vom Kopf her, man konzentriert sich  
20 wirklich nur auf die Hebung und alles Außen drum herum wird einem mehr oder  
21 weniger abgenommen. 01:16:11-3

22 I: Gut. Wie müssen die Abläufe am Wettkampftag gestaltet sein, dass eine  
23 optimale Leistungserbringung möglich ist? 01:16:24-2

24 B: Optimal wäre natürlich, wenn das alles so von statten geht wie es auf dem  
25 Zeitplan drauf steht. Das heißt, dass genau die Zeiten eingehalten werden, dass  
26 wenn jetzt die Wettkampfstätte ein bisschen auserhalb liegt, dass die  
27 Shuttlebusse genau zu den und den Zeiten abfahren, dass man nicht den Stress  
28 hat hinter zu fahren mit dem Taxi oder ähnliches. Also das wirklich im Endeffekt  
29 die Zeitlichen Rahmenbedingungen genau so passen, dass man pünktlich zum  
30 Wiegen ist, pünktlich zum Wettkampf, und so weiter. 01:16:48-9

31 I: Gibt es irgendein Beispiel, wo das mal nicht geklappt hat und sich dann auf die  
32 Leistung ausgewirkt hat? 01:16:53-3

33 B: (überlegt), in meinem Jugendtrainerdasein als Co-Trainer noch nicht. Also habe  
34 ich jetzt kein Beispiel. Aber fällt mir jetzt absolut kein Beispiel ein wo das  
35 irgendwo passiert ist. 01:17:04-7

36 I: Aber im Gewichtheben ist an sich das heute schon klar strukturiert, die Abläufe  
37 und ... 01:17:08-5

- 1 B: Genau, da gibt es einen Zeitplan, wo genau steht wann welche - gerade bei  
2 internationalen Wettkämpfen - wo Shuttlebusse fahren, wo klar ist da und da  
3 fährt der Shuttlebus - doch ein Wettkampf fällt mir ein da war aber nicht ich  
4 dabei, sondern Trainerkollegen. Im Endeffekt war es so: Der Athlet hat  
5 Bestleistung gemacht im Trainingsraum, es war so: Die waren auf  
6 Jugendeuropameisterschaft und der Athlet war in der 'bis 105 kg' - Klasse  
7 gemeldet, war auch schon seit Wochen und Monaten im 'superschwer' also,  
8 nein, bis gemeldet war, waren wir im Plus. Die haben dann halt festgestellt, naja,  
9 die haben sich beide den Plan angekuckt und haben aber nicht gemerkt, weil da  
10 haben sie 105 gesehen, dass er in der falschen Gewichtsklasse, und durfte dann  
11 nicht mehr starten, und dann hat er halt seinen Wettkampf mehr oder weniger im  
12 Trainingsraum gemacht. Da hat er dann Bestleistung gebracht. Woran es genau  
13 lag weiß ich nicht, weil ich war nicht vor Ort. Aber ansonsten eigentlich klappt das  
14 eigentlich immer so von den Abläufen her. Also dass wirklich die Wiegezeiten  
15 und alles eingehalten werden, wichtig sicherlich ist natürlich auch, das eine  
16 Vorwaage da ist die auch mit der Wettkampfwaaage übereinstimmt, ... 01:18:19-9
- 17 I: ..., dass man schon einmal testen kann ob mit dem Gewicht alles, ... 01:18:22-1
- 18 B: Genau, das Ziel ist es ja, so nah wie möglich an die Grenze der Gewichtsklasse  
19 zu kommen um einfach optimale Körperliche Voraussetzungen zu haben. Beim  
20 Training hat man ja oftmals Übergewicht, 3, 4 Kilo und zum Wettkampf hin  
21 schwitzt man in Anführungsstrichen das Überflüssige: Flüssigkeit, bzw. das  
22 Fettgewebe hat noch ein bisschen abgenommen, weil der Muskel baut sich ja  
23 nicht so schnell ab. Dass da in dem Bereich wirklich optimal gearbeitet wird.  
24 01:18:48-0
- 25 I: Ok. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt?  
26 01:18:57-1
- 27 B: Zielgrößen - Qualität eines Wettkampfes (überlegt lange) - muss ich passen. Fällt  
28 mir nichts ein. 01:19:10-4
- 29 I: Zum Beispiel: Anhand welcher Kriterien stellst du fest ob ein Wettkampf  
30 erfolgreich verlaufen ist? 01:19:17-4
- 31 B: Ja gut, das sehe ich im Endeffekt an der Leistung, also wie soll ich sagen, ich  
32 denke mal es spielt auf einer Seite der Wettkampf an sich eine Rolle, hat der  
33 Athlet die Leistung bringen können die er auch im Training vorher vorbereitet hat.  
34 Das ist sicherlich ein Punkt, und ... 01:19:33-3
- 35 I: Also deckt sich so mit dem, 'Qualität im Wettkampf'. 01:19:36-3

- 1 B: Genau, das ist sicherlich ein Punkt und was sicherlich auch noch dazu kommt ist  
2 die ganze Geschichte: Wie sieht die Unterbringung aus – Unterbringung - dann  
3 die ganze Geschichte: Versorgung, also essenstechnisch, ... 01:19:48-9
- 4 I: Wobei das ja mehr strukturell ist, also was die Rahmenbedingungen betrifft.  
5 01:19:53-1
- 6 B: Ja das sind die Rahmenbedingungen aber ich sage mal so, es gehört trotzdem  
7 irgendwo ein bisschen mit dazu, weil wir haben es auch gehabt, dass hier wir in  
8 bestimmten Ländern untergebracht wurden, wo diese Rahmenbedingungen nicht  
9 so optimal waren. Im Endeffekt ist die halbe Delegation mit Magen-Darm-Infekt  
10 ausgefallen. Also das ist dann natürlich nicht so prickelnd, und natürlich hat das  
11 direkte Auswirkung auf den Wettkampf und da kann man im Endeffekt die  
12 Leistung irgendwo im Keller wieder suchen. 01:20:21-4
- 13 I: Wird dann, wenn so etwas vorfällt, oder möglicherweise passieren kann, im  
14 Vorfeld, daraufhin gearbeitet, dass man irgendwelche Maßnahmen dagegen  
15 ergreift, dass so etwas nicht passieren kann? 01:20:32-7
- 16 B: Weniger, weil man hat ja eigentlich garkeinen Einfluss wie man untergebracht  
17 wird. 01:20:38-9
- 18 I: Aber, Ernährung? Dass man da was selbst mitnimmt, oder so, im Extremfall.  
19 01:20:44-5
- 20 B: Das ist immer schlecht im Flugzeug, weil wenn in Flugzeugen ist es ja gerade so:  
21 Irgendwo importieren von irgendwelchen Nahrungsmitteln ist ja nicht möglich  
22 eigentlich. Sicherlich kann man irgendwo versuchen selber was zu machen, aber  
23 ... 01:20:56-4
- 24 I: Also, man ist dem ganzen da ausgeliefert. 01:21:00-3
- 25 B: Mehr oder weniger schon, ja. Das einzige, das fand ich damals sogar bei  
26 meinem Trainer, er hat gesagt: "Jungs, hier habt ihr 100 €, kauft euch am  
27 Flughafen eine gute Flasche Whiskey und trinkt jeden Abend einen 'Kurzen', so  
28 als Desinfektion." Hat geholfen – ging - wir sind nicht krank geworden. Natürlich  
29 waren auch ein, zwei andere dabei, die haben, naja, die haben dann  
30 dementsprechend Magen-Darm-Infekt bekommen. 01:21:22-5
- 31 I: Das war schönes Trainererfahrungswissen. (lacht) 01:21:25-8
- 32 B: Es war wirklich so, wir haben ich glaube 'Glenn Fittich' (Whiskey-Marke) haben  
33 wir uns damals geholt, 24 Jahre alt, also schon einen recht guten und da haben  
34 wir wirklich jeden Abend eine 'Kurzen' getrunken, wirklich aber auch nur einen,  
35 weil das bringt sonst keine Punkte, so als Desinfektion und das ging. Das war  
36 dann sogar so, weil wir - das Problem erst mal ist ja - das war ja die Problematik

- 1 - es war ja sogar teilweise so weit, dass wir uns mit Cola die Zähne geputzt  
2 haben. Solche Geschichten, weil das Wasser war absolut nicht genießbar. Man  
3 wusste ja auch nicht ob in diesen Wasserflaschen - ob da wirklich  
4 Leitungswasser drin ist, oder ob da wirklich abgekochtes Wasser drin ist.  
5 Deswegen haben wir gesagt: "Komm in Cola ist so viel Zucker drin, da kann  
6 nichts Schlimmes passieren." 01:22:08-1
- 7 I: So, dann wären wir jetzt fast bei den letzten Fragen, das hatte ich vorhin beim  
8 Training auch schon gefragt, jetzt aber im Bezug auf den Wettkampf: Sind deiner  
9 Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch andere  
10 Ziele von Bedeutung? Wenn ja, welche? 01:22:23-9
- 11 B: Ich denke mal, Ziel im Wettkampf selber ist, einmal mit den Wettkampfsituationen  
12 umzugehen und zu lernen - gerade so - wir sagen das immer so schön:  
13 'Internationale Wettkampferfahrung' sammeln. Wirklich dieses: Nicht heiß  
14 machen, einfach cool bleiben und wirklich dementsprechend einfach ganz locker  
15 die Geschichte angehen und sagen: "Ok, ich weiß wie stark ich bin und mach  
16 mein Ding hin!" Da habe ich auch ein Beispiel dazu: Ein Kollege, den ich jetzt  
17 Trainiere mit, mit dem war ich zusammen auf Jugendeuropameisterschaften und  
18 man muss sagen, wir waren zwei Wochen dort, weil wir waren noch  
19 [unverständlich 01:23:04-0 - 01:23:04-7 ] und so und allem drum herum mit  
20 dabei, so, also 2 Wochen haben wir noch trainiert und man hat wirklich gesehen,  
21 bei mir war es so, ich habe mich von Woche zu Woche mehr aufgebaut, bin mehr  
22 aufgeplustert und bei ihm war es genau umgekehrt. Er ist von Tag zu Tag mehr  
23 zusammengefallen, weil er einfach diese Erfahrung nicht hatte und einfach  
24 dieses, ... 01:23:23-3
- 25 I: Was hat er falsch gemacht, ganz konkret? 01:23:26-6
- 26 B: Er hat nichts falsch gemacht, aber er hat sich zu sehr heiß gemacht. Er hat  
27 gesehen, die anderen trainieren, die machen Züge bis hier hoch (wahrscheinlich  
28 macht der Befragte eine entsprechende Geste dazu). Die Reißen sonst was für  
29 Lasten, die stoßen sonst was für Lasten. Und ich sage mal so, das hat ihn so ein  
30 bisschen belastet und dann ist die - wie so - die Luft ein bisschen rausgegangen.  
31 Aber es ist einfach wirklich: Lernen damit umzugehen, sich selber nicht zu viel  
32 Stress zu machen und einfach wirklich mit der Situation zu arbeiten. Wirklich  
33 dann dementsprechend die Coolness zu bringen und wirklich dann auch die  
34 Leistung abrufen zu können. Sicherlich was auch noch dazukommt ist: - was  
35 nicht so der Fall ist, was aber sicherlich auch mal ab und zu vorkommen kann -  
36 Wie gehe ich mit anderen Kulturen um? Weil man ist ja nicht immer, ich sage mal  
37 so, in Deutschland, Frankreich, Spanien und so untergebracht, sondern die  
38 Wettkämpfe sind ja teilweise auch irgendwo in Ägypten oder im Islam. Da muss



1 man natürlich sicherlich auch mit den dort gegebenen Kulturen umgehen  
2 können. Wo man halt weißt: ok, hier sind einige Sachen anders als bei uns. Zum  
3 Beispiel gerade was das bei Frauen angeht. Wenn man gerade in die  
4 islamischen Länder geht, da ist es ja so, dass Frauen die kein Kopftuch oder  
5 irgendwas tragen, das ist ja oftmals so, dass man dann so als Schlampe  
6 abgestempelt ist. In dieser Religion und alles, in dieser Vorstellung. Und da muss  
7 man auch ein bisschen - die Frauen vor allem - lernen damit umzugehen, in  
8 diesen Ländern. Beziehungseise auch die Männer mit den Kulturen umzugehen,  
9 da die vorgegebenen Sachen zu verstehen. Sicherlich was auch noch dazu  
10 kommt: Das Englisch, das jeder hat, mal ein bisschen zum Einsatz zu bringen.  
11 Da sich irgendwo mit anderen Sportlern zu verständigen, aber das ist meistens  
12 das geringste Problem, zur Not helfen Hände und Füße. Das geht eigentlich  
13 immer. 01:25:24-6

14 I: Gut. Dann noch mal die Frage, ob neben optimaler physiologischer Vorbereitung  
15 noch weitere Faktoren notwendig sind um die beste Leistung im Wettkampf zu  
16 erzielen? 01:25:35-6

17 B: Ich denke mal, was eine große Rolle ist, spielt der Kopf. Weil wenn ich vom Kopf  
18 her nicht frei bin, dann ist es oftmals der Fall, dass die Leistung nicht optimal  
19 produziert werden kann. Ich sage es immer so schön: "Gewichtheben besteht  
20 nicht nur aus Kraft, sondern man muss mit dem Kopf dabei sein, darf keine Angst  
21 haben", sondern es ist wirklich so, der Kopf muss dabei sein. Ich kann zwar  
22 physisch topfit sein, kann Werte produzieren ohne Ende, aber sobald ich  
23 irgendwo mal eine Verletzung hatte und es geht um Bestleistung und ich warte  
24 nur darauf bis es weh tut, blockiere ich mich selber und der Versuch ist in den  
25 seltensten Fällen gültig. 01:26:17-4

26 I: Welche psychologischen Maßnahmen werden da ergriffen um diesen - den Kopf  
27 zu trainieren? 01:26:23-7

28 B: Normalerweise sollte ja eigentlich Sportpsychologie betrieben werden. 01:26:27-  
29 8

30 I: Normalerweise heißt? 01:26:29-5

31 B: Wie gesagt, normalerweise. Also es sind eins, zwei Athleten, die das machen,  
32 mit einem ... 01:26:38-1

33 I: Das heißt die haben einen Sportpsychologen, der ... 01:26:40-7

34 B: Einen Sportpsychologen in Heidelberg, am OSP direkt, arbeiten mit ihm. Machen  
35 auch gute Erfolge, nicht nur was die psychische Stabilität in Führungsstrichen  
36 im Wettkampf angeht, sondern die entwickeln sich von ihrem persönlichen



- 1 Auftreten auch ein bisschen, weitestgehend weiter. Was natürlich direkte  
2 Auswirkungen auf den Wettkampf auch mit hat. Und es gibt da auch solche  
3 anderen Athletinnen und Athleten wo man noch dabei ist, das mal anzutesten,  
4 die das bis jetzt noch verweigert haben. 01:27:09-0
- 5 I: Was sind die Gründe für eine Verweigerung? 01:27:11-4
- 6 B: Ich sage mal, oftmals dieses Grundpsychologie, das ist ja immer noch dieses  
7 Bild nach Sigmund Freud, man liegt auf der Couch und lässt sich berieseln,  
8 aber das ist es ja nicht. So ich denke mal, das ist einfach dieses Bild in den  
9 Köpfen, weitestgehend noch drin ist. 01:27:29-3
- 10 I: Klischeebehaftet 01:27:30-8
- 11 B: Genau, das ist dieses Klischee: "Ah, Psychologie, da geh ich doch nur hin wenn  
12 ich was mit dem Kopf habe, wenn ich krank bin." So nach dem Motto. Aber das  
13 es im Endeffekt jemanden weiterhelfen kann, ich sage mal so: Es muss etabliert  
14 werden. Man fängt zwar jetzt ganz langsam an, ganz oben die Sache zu  
15 etablieren, aber ich denke dieses Klischeehafte geht weg, wenn man so einen  
16 Sportpsychologen schon von Anbeginn so ein bisschen integriert. Das heißt so  
17 im Jugendbereich, er muss ja nicht immer irgendwelche Leute betreuen, aber  
18 dass der einfach so im Prozess auf den Lehrgängen einfach mal mit da ist. Und  
19 irgendwann gewöhnt man sich daran. Und dann kann man dementsprechend  
20 auch mal sagen; "Willst du mal hingehen zu ihm, mach mal eins, zwei Einheiten  
21 oder drei, vier." und dann läuft das. Dass quasi von Anfang an diese Schiene mit  
22 reinlegt um die ganze Sache so ein bisschen mit zu etablieren. Um einfach diese  
23 Angst vor dem neuen zu nehmen. Das ist halt die Problematik, aber man muss  
24 dazu sagen, die die mit im gearbeitet haben, haben wirklich sehr gute Erfolge  
25 damit erzielt. 01:28:42-2
- 26 I: Also an sich ist der Verband offen für so - wäre dem nicht verschlossen, jetzt -  
27 und sagt wir wollen damit nichts zu tun haben. 01:28:50-3
- 28 B: Ich sage es mal andersrum: Also ich weiß, die Männer unten im anderen  
29 Trainingsraum, Nationalmannschaft der Männer, da sind einige dabei die  
30 machen das, aber die machen den Vorhang davor. Also nach dem Motto: "Es  
31 soll ja nicht nach Außen treten." 01:29:07-3
- 32 I: Wie? Aus Angst es könnte jemand erfahren, oder eher aus Angst die  
33 Leistungsreserve könnte entdeckt werden? 01:29:15-5
- 34 B: Nein, ich weiß nicht. Also ich habe so das Gefühl, so nach dem Motto: "Es wird  
35 gemacht, aber es wird nicht darüber geredet." 01:29:19-6
- 36 I: Es ist unangenehm. 01:29:21-5

- 1 B: Ich weiß nicht warum, ich kenne die Gründe nicht warum es nicht gemacht. Also  
2 es ist so, es sind einige Sportler dabei, die machen das, ... 01:29:29-5
- 3 I: Und die sind erfolgreich damit? 01:29:31-3
- 4 B: ..., sind erfolgreich, aber es wird halt nicht darüber geredet. So und, ja, ich denke  
5 mal, dass das irgendwo auch eine Leistungsreserve ist, gerade bei denen  
6 Sportlern wo man erkennt: Ok, die blockieren sich im Endeffekt selber. Weil ein  
7 Sportler, der alles rausholt, der halt der typische Wettkampftyp ist, ich glaube der  
8 muss weniger mit dem Sportpsychologen arbeiten, wie jemand der, ich sage mal,  
9 Angst vor dem Wettkampf hat. Ich denke mal das sind so die hauptsächlichen  
10 Sachen, die da noch mit eine Rolle spielen, die psychische Komponente. Weil  
11 wen ich vom Kopf her nicht frei bin, dann klappt es einfach nicht. 01:30:13-8
- 12 I: Noch andere Komponenten, die jetzt für die optimale Leistung im Wettkampf  
13 relevant sind? 01:30:20-9
- 14 B: Die Rahmenbedingungen hatten wir schon, dass die halt stimmten aber  
15 ansonsten eigentlich, ich denke mal, das Trainer-Athlet-Verhältnis muss halt  
16 auch weitestgehend stimmen, weil egal wie viel man sich vorher im Training  
17 überall gestritten haben, aber zum Wettkampf muss das halt, ich sage mal so,  
18 auf einem guten Mittelweg laufen. Dass man sich auch als Athlet auf den Trainer  
19 verlassen kann, weitestgehend in dem Bereich. Dass man weiß: "Ok, ich  
20 vertraue dir und wir machen jetzt hier einen Bombenwettkampf." Dass man da  
21 auch weiß: "Ok, der Trainer will das Bestmögliche für mich erreichen." 01:31:01-3
- 22 I: Glaube an den Athleten. 01:31:03-5
- 23 B: Genau. 01:31:03-9
- 24 I: Gut, dann danke ich dir für das Gespräch. 01:31:15-1

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras") Interviewtranskription

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8 Interview GH\_45  
9 Datum: 31.03.2010  
10 Ort:  
11  
12 Aufzeichnungsbeginn:  
13 Aufzeichnungsende:  
14 Interviewer:  
15 Umfang:  
16 Transkription:  
17  
18 Name des Befragten:  
19 Staatsangehörigkeit:  
20 Alter:  
21 Sportart/ Disziplinen:  
22 Qualifikationsniveau:

23

24

25

26

27

28

29

30

- 1 Interviewpartner Abbau der Konzentration ab TF 3 „bewusst“ weniger „penibel“  
2 nachgefragt, um Gesprächsbereitschaft nicht „völlig abzuwürgen“;  
3 insgesamt/grundsätzlich „freundliche/kooperative/angenehme“  
4 Gesprächsatmosphäre... nur eben etwas zäh, inhaltlich „auf den Punkt zu  
5 kommen“; ! Frage nach Trainer-Trainer-Bez. Vergessen.  
6
- 7 I: Gut, fangen wir inhaltlich an. Ich habe gesagt es geht um psychische und soziale  
8 Faktoren. Insgesamt das Interview, kann man auch nochmal vorab sagen,  
9 untergliedert sich in zwei Bereiche. Erst mal werde ich dich nach kritischen  
10 Ereignissen fragen. Geht es um kritische und bedeutsame Ereignisse in Bezug  
11 auf Leistungsentwicklung, sportliche Leistungsentwicklung. Das hört sich noch  
12 ein bisschen geheimnisvoll an, doch wir werden länger drüber reden und das  
13 wird sich schon noch aufklären, um was es da geht. Und in dem zweiten Teil frag  
14 ich dann, versuch mit dir ins Gespräch zu kommen über Qualitätsaspekte. Dazu  
15 benutze ich jetzt den Leitfaden und da steht die erste Frage. Ist schwierig, weil  
16 das so offen ist. Was verstehst du unter bedeutsamen kritischen Ereignissen,  
17 wenn du den Begriff hörst in Bezug auf deine Leistungsentwicklung? 00:01:19-8
- 18 B: Also ich würde es jetzt so sehen, dass es nie immer-; dass man nie immer  
19 gewinnen kann, sondern man muss auch verlieren können. Man muss Kritik  
20 annehmen und mit Kritik arbeiten und umgehen können. Das würde ich jetzt  
21 darunter verstehen. 00:01:23-3
- 22 I: Als kritisches Ereignis? Ok. [kurze Pause] 00:01:35-2
- 23 B: Oder was halt-; äußerliche Faktoren, die dann vielleicht in Training und  
24 Wettkampf, wie soll ich sagen-, eine Rolle spielen, wenn in einer-; wenn von  
25 außen schlechte Kritik kommt. Also ich weiß jetzt auch nicht ganz. 00:02:02-7
- 26 I: Ja nee ok, hast du da ein Beispiel. Also wenn du jetzt sagst, dass Kritik kommt  
27 und das als im Kontext-; im Zusammenhang mit einem kritischen Ereignis siehst,  
28 hast du ein Beispiel dafür, ist dir das schon mal passiert? 00:02:16-9
- 29 B: Ja zum Beispiel oder wenn ich mich jetzt mit meinem-; mit meinem Trainer mich  
30 sage ich mal, jetzt streite oder wir Meinungsverschiedenheiten haben und dann  
31 tut sich das natürlich auch aufs Training widerspiegeln. Wenn.. 00:02:34-4
- 32 I: Ja klar, gut. In welcher Form würde sich das auf Training auswirken? 00:02:40-1
- 33 B: Es kommt drauf an um was es geht, entweder wenn jetzt die Wut im Körper ist,  
34 dann ist das vielleicht meistens positiv, bei unserer Sportart jetzt. Wenn es dann  
35 aber so eine Sache ist, wo man dann nie emotional wird und einfach sagt ja mir  
36 ist das egal oder so. Egal welches Beispiel jetzt, dann würde sich das natürlich

- 1 negativ auf mein Training auswirken, weil dann würde ich quasi sagen, ja ist mir  
2 doch egal. 00:03:11-8
- 3 I: Aber wenn du jetzt sagen würdest es ist dir egal, dann hätte es ja keine  
4 Auswirkungen. 00:03:16-6
- 5 B: Naja doch, dass das Training dann schlecht ist. 00:03:25-3
- 6 I: Also du bist dann, so verstehe ich das, nicht so engagiert, wenn du sagst es ist  
7 dir egal. 00:03:32-9
- 8 B: Naja es gibt die und die Seite. Es kommt drauf an, wenn man sich natürlich-;  
9 [kurzes Überlegen] ich überleg gerade nach einem Beispiel, aber-; wenn ich jetzt  
10 zum Beispiel mit meinem Trainier wirklich jetzt ein Thema habe, wo er meint er  
11 hat Recht oder ich habe Recht und ich poche aber auf meine Recht, dann ist mir  
12 quasi egal was er sagt und daraus tut sich dann das entwickeln, dass dieses  
13 "Mir-egal-Sein" aufs Training sich widerspiegelt. 00:04:02-8
- 14 I: Ok, fällt dir dazu ein Beispiel ein? Also wo hast du mal drauf gepocht oder wo  
15 habt ihr Meinungsunterschiede gehabt? Über was? Vielleicht die Anzahl der  
16 Trainingssätze oder den Aufbau? 00:04:15-5
- 17 B: Nein-; zum Beispiel, wenn mein Trainer der Meinung ist, dass ich zwischen den  
18 zwei Trainingseinheiten in der Pause zu viele andere Sachen mache oder  
19 andere Sachen im Kopf habe und mich dann wenn ich Trainieren soll, nicht aufs  
20 Wesentliche konzentriere. Wäre jetzt zum Beispiel ein Beispiel. 00:04:36-7
- 21 I: Und du bist in dem Moment anderer Meinung? 00:04:42-1
- 22 B: Ja, weil ich bin ein Mensch, der kann nicht nur von Training leben, sondern muss  
23 auch ein anderes Leben haben. Ich hab quasi das Leben hier in der Halle, wenn  
24 ich rausgehe beginnt für mich ein anderes Leben. Also ok es ist mein Job, aber  
25 ich kann dann nie-; dann hab ich drei Stunden [HILFSPAUSE?], kann ich nicht  
26 die ganze Zeit ans Training denken, da werde ich ja verrückt. 00:05:01-3
- 27 I: Und dein Trainer wünscht sich das eigentlich, dass du auch in deinen Pausen  
28 sozusagen gedanklich immer...[wird unterbrochen] 00:05:07-1
- 29 B: Ne das vielleicht nicht, aber er könnte dann-; er würde gerne dann, dass ich mich  
30 dann ab und zu dann mal ein bisschen zurücknehme oder so. 00:05:14-7
- 31 I: Zurücknehme? 00:05:13-4
- 32 B: In-; wenn ich zum Beispiel andere Sachen mache, die eigentlich nicht in meine  
33 Mittagspause gehören. 00:05:19-4
- 34 I: Ich will ja nicht indiskret werden, aber was wären das für andere Sachen, die

- 1 dem Trainer nicht gefallen? 00:05:23-5
- 2
- 3 B: Naja wenn ich jetzt zum Beispiel-; [kurze Denkpause] drei Stunden lang  
4 einkaufen gehe. 00:05:32-7
- 5 I: Gut. Sowas wäre also eine Quelle von Meinungsverschiedenheiten. [B bestätigt]  
6 Die können sozusagen nicht geklärt werden, die bleiben so stehen? 00:05:49-4
- 7 B: Ja, weil er auf eine gewisse Art und Weise für sich meint, er hat recht. Genauso  
8 wie ich das von mir behaupten könnte. Und dann kommt man natürlich nie auf-;  
9 auf eine Linie. 00:06:03-0
- 10 I: Meinst du es gibt eine Möglichkeit, dass so eine Art kritisches Ereignis, so ein  
11 Konflikt, lösbar ist oder ist das quasi unvermeidbar? 00:06:16-9
- 12 B: Nein das nicht, das kommt natürlich auch auf die, auf die Tagessituation an.  
13 Manche sind dann am Tag gut gelaunt, da vertragen sie-; da ist das eben egal.  
14 Dann gibt es wiederum einen schlechten Tag, da nimmt man-; legt man gleich  
15 alles auf die Goldwaage. Man kann sich natürlich in dem Moment versuchen auf  
16 einen Nenner zu kommen, wenn man-; wenn zum Beispiel mein Trainer mir  
17 vertraut und sagt, ok ne es ist nicht so, obwohl ich meine-; obwohl ich ja von mir  
18 weiß, dass es auch nicht so ist. 00:06:46-8
- 19 I: Ok also dann wäre quasi eine Lösungsmöglichkeit oder ein Wunsch könnte man  
20 sagen, dass der Trainer dir mehr vertraut und dann würde so ein Konflikt gar  
21 nicht entstehen. Eine Meinungsverschiedenheit... 00:07:03-5
- 22 B: Ja, aber das ist jetzt ein bisschen krass ausgesagt. Also, das kommt selten vor  
23 und-; aber zum Beispiel sind wir jetzt umgezogen. 00:07:13-4
- 24 I: Das verstehe ich nicht. 00:07:15-2
- 25 B: Also ich bin umgezogen, mit meinem Freund zusammen. Und dann ist natürlich,  
26 wenn das Training nicht lief, wurde das natürlich gleich auf den Umzug bezogen.  
27 00:07:22-2
- 28 I: Du kommst aus sorry aus Görlitz, war das richtig? 00:07:23-7
- 29 B: Ja, ich wohn aber schon seit 2006 hier. 00:07:27-1
- 30 I: Seit 2006? Das sind 4 Jahre. Du bist auch nicht allzu alt ne? 00:07:35-8
- 31 B: Ich werde 21. 00:07:37-0
- 32 I: 21, das heißt du bist relativ jung Alter. 00:07:41-7
- 33 B: Ja mit 17. 00:07:42-4

- 1
- 2 I: War dein Freund da auch schon dabei oder bist du zuerst alleine umgezogen?  
3 00:07:45-3
- 4 B: Nein ich bin-; also er ist auch Sportler und wir sind zusammengezogen. 00:07:49-  
5 1
- 6 I: Ihr seid zusammengezogen? 00:07:50-4
- 7 B: Ja und da ist dann natürlich wenn irgendwas passiert oder das Training läuft  
8 nicht so wie der Trainer sich das vorstellt. Dann kann er sich natürlich daran  
9 hochziehen. Dann ist der Umzug ja Schuld warum wir-; warum das oder das im  
10 Training nicht lief. Aber der Umzug muss ja gemacht werden. War jetzt nur ein  
11 Beispiel, was jetzt so vor kurzem war. 00:08:11-6
- 12 I: Ja hab ich aber-; nee im Prinzip wirklich sehr interessant, ich habe es nicht ganz  
13 verstanden. Also du sprichst doch aber vom Trainier hier am Stützpunkt oder?  
14 Und wieso sollte der-; der müsste doch eigentlich-; das Begrüßen und Zufrieden  
15 sein, dass du umgezogen bist. 00:08:31-2
- 16 B: Wieso? Ich hab ja schon hier gewohnt. Ich hab ja hier schon gewohnt und bin  
17 jetzt aber erst nur mit meinem Freund zusammengezogen. 00:08:40-3
- 18 I: Ach, das Zusammenziehen mit dem Freund, das würde ihm nicht passen? [B fällt  
19 ins Wort] 00:08:46-1
- 20 B: Nein das-; nein das nicht. Sondern es geht einfach darum, dass ja wenn-; wenn  
21 man umzieht, entsteht ja Stress im Körper. Und dann... 00:08:52-0
- 22 I: Ok ach so das Umziehen-; der Akt des Umziehens an sich, die Aufregung oder  
23 Umstellung, neue Eindrücke und so, ok gut. Nochmal die generelle Frage, was  
24 verstehst du unter kritischen Ereignissen? Du hast jetzt ja-; oder wir sind jetzt  
25 ziemlich länger hängen geblieben an, wie könnte man das zusammenfassen?  
26 Kritisches Ereignis ist, wenn Kritik an dir geübt wird oder wenn  
27 Meinungsverschiedenheiten mit dem Trainier auftreten, das sind kritische  
28 Ereignisse, bedeutsame Ereignisse, die irgendwo Einfluss auf deine  
29 Leistungsentfaltung, deine Leistungsentwicklung haben. 00:09:33-8
- 30 B: Ja anders hab ich das jetzt nicht... 00:09:37-0
- 31 I: Gut, fällt dir noch was anderes ein? 00:09:40-0
- 32 B: [Keine Antwort] 00:09:45-6
- 33 I: Ok, wenn du mal deine bisherige Laufbahn anschaust, gibt es da ein  
34 herausragendes Ereignis? Das dir einfällt in Bezug auf deine



- 1 Leistungsentwicklung? Irgendein Punkt, ein-; 00:10:08-9
- 2 B: Olympia? 00:10:09-0
- 3 I: Mich musst du nicht fragen, wenn dir Olympia einfällt, ist-, ist das natürlich ein-,  
4 ein großes Ereignis. Könntest du das näher fassen, was da-; was da so auf dich-;  
5 was diesen Einfluss ausgeübt hat? 00:10:31-1
- 6 B: Wie? 00:10:35-0
- 7 I: Also was dich da so berührt hat dran? 00:10:37-2
- 8 B: Alles. Ja, viele Menschen, Olympia ist groß, kann man nicht mit einer  
9 Europameisterschaft oder Weltmeisterschaft vergleichen. Viele Nation, also  
10 eigentlich von ganzer Welt. Dann viel mehr von außen, die-; also Menschen zum  
11 Beispiel die sich die Wettkämpfe angucken, mit fiebern. Faire Wettkämpfe, ja  
12 eigentlich alles. Emotional war es halt schon-; viel, aber nach einer Zeit hat man  
13 es dann realisiert. 00:11:19-5
- 14 I: Also das ist sozusagen Emotional beeindruckend? 00:11:23-7
- 15 B: Ja. 00:11:24-2
- 16 I: Ohne das genau benennen zu können, an Kleinigkeiten, sondern das  
17 Gesamtpaket. So verstehe ich dich jetzt. Und nur mal ums klar zu machen, ist  
18 es-; ist es sozusagen-; ums auszusprechen, es ist ein positives Ereignissen  
19 oder? 00:11:40-1
- 20 B: Ja. 00:11:40-8
- 21 I: Weil wir sprechen jetzt im Moment von kritischen bzw. bedeutsamen  
22 Ereignissen. Es ist vielleicht auf immer ganz nützlich oder hilfreich jetzt an dem  
23 Punkt zu sagen, wenn ich jetzt versuche kritische Ereignisse zu thematisieren,  
24 die dich bewegen oder die du erlebt hast, dann geht es nicht nur um negative  
25 Ereignisse, sondern es geht auch um positive. So wie zu jetzt genannt hast  
26 Olympia. 00:12:03-7
- 27 B: Vielleicht war in der Situation negativ, dass ich meine ich war erst 19 und für  
28 mich ging es relativ schnell, dass ich mich für Olympia qualifiziert habe, da  
29 hingeflogen bin, Wettkampf gehabt habe, dass diese Eindrücke, dass hat man  
30 aber erst so im Nachhinein gemerkt, dass diese Eindrücke relativ viel und extrem  
31 auf jemanden der sich noch nie so damit beschäftigt hat, einfach eingeschlagen  
32 sind. Aber das war-; hat sich so nie negativ ausgewirkt oder so, sonder es war  
33 einfach oh Gott-; ich hab heute das und das gesehen, ich kann es gar nicht  
34 glauben und so war das. Ist dann vielleicht im ersten Augenblick viel, aber man  
35 kann das dann Zeit für Zeit realisieren eigentlich. 00:12:49-8

1

2 I: Kannst du-; würdest du sagen, dass das-; das du irgendwie nein sagen wir mal,  
3 eine direkte Beziehung zu deiner Leistungsfähigkeit, Leistungsumsetzung im  
4 Wettkampf, also diesen emotionalen Eindruck, dass das eine-; das du da eine  
5 ganz konkrete Beziehung zur Leistungsentwicklung festmachen kannst.

6 00:13:11-6

7 B: Ja. 00:13:11-8

8 I: Inwiefern? 00:13:15-0

9 B: Naja also zum Beispiel, wenn ich jetzt in-; wenn ich jetzt Wettkampf mache und  
10 in eine Halle gehe, wo zehn Leute sitzen, dann kann ich natürlich keine  
11 Bestleistungen, also kann ich schon, aber da muss ich auf einem  
12 Trainingsniveau sein, was einfach nicht immer vorhanden ist. Wenn ich aber so  
13 wie bei Olympia auf eine Bühne rausgehe, wo 2000 Leute sitzen und einfach-;  
14 gerade halt in China war es halt so, dass diese Leute einfach auch sportlich fair  
15 waren. Und egal welche Nation, die haben jemanden angefeuert und dann ist es  
16 natürlich auch möglich-; natürlich auch nicht immer möglich Bestleistung, aber es  
17 geht einfach darum, dass man sich emotional, das Adrenalin schießt hoch, man  
18 kann sich einfach emotional mehr motivieren. Es war dann auch, ich war zum  
19 Beispiel im Vorfeld von Olympia war ich relativ lange Verletzt sag ich mal, wo ich  
20 nie 100% im Training geben konnte und hab natürlich auch-; also die Leistung  
21 hat sehr darunter gelitten. Und als Beispiel jetzt hab ich zum Beispiel-; ich hab  
22 bei Olympia 82 gerissen und im Training vorher nur 75, weil nicht mehr ging. Und  
23 ich konnte mich dann-; meine Bestleistung war aber von 83, es war für mich  
24 natürlich erst mal deprimierend, weil ich diese-; weil ich diese Leistung nicht  
25 rangekommen bin auf Grund meiner Verletzung. Hab mich dann aber emotional  
26 so hingekriegt und sag ich mal. 00:14:37-3

27 I: Also beim Wettkampf selbst? 00:14:38-9

28 B: Ja auch auf Vertrauen zum Trainer und der Trainier zu mir und dann die Leute  
29 und alle waren da und haben mich bejubelt. Und ja-; und dann einfach mal  
30 dieses Gefühl genießen, ey du bist bei Olympia. Warum sollst du jetzt eine  
31 schlechte Leistung machen? Lass dich-; ok du spielst bei den Medaillen keine  
32 Rolle, aber lass dich einfach-; lass einfach alles auf dich wirken und genieß halt  
33 das auf der Bühne zu sein und dann ist es auch schon-; hat es funktioniert.

34 00:15:04-3

35 I: Das finde ich einen interessanten Begriff, den du-; den du so einflechtest.  
36 Genießen auf der Bühne zu sein. Kann es das sein was sozusagen auch diese,  
37 diese-; dieses Mehr an Leistung freisetzt. Weil man sich nicht unter Druck fühlt

- 1 oder so frei? 00:15:21-7
- 2 B: Man will ja dann, wenn man den Versuch gültig macht, man will ja, dass diese  
3 2000 Leute dann einfach-; dich beklatschen oder schreien und freuen ja. Weil  
4 dann kann dann-; dann kann man das ja genießen, wenn die Leute auf einen-;  
5 nur auf einen schauen. 00:15:35-7
- 6 I: Ja, ich weiß nicht vielleicht mach ich das jetzt zu kompliziert, aber in dem  
7 Moment, also wenn du jetzt genießen sagst, würde ich denken ok, also das  
8 eigentlich kraftentfaltende Moment ist so das Freiheitsgefühl, also das-; das man  
9 sich aufgehoben fühlt, dass man sich geliebt oder angenommen und... 00:16:01-  
10 3
- 11 B: Man denkt dann halt, dass alle anderen sich für einen wünschen, ja das schafft  
12 er und so. 00:16:07-0
- 13 I: Genau, also man kriegt dieses Zutrauen. Du sagst aber-; gleichzeitig sagst du  
14 aber, nicht dass sich das widerspricht, aber da werd ich jetzt aufmerksam, also  
15 man möchte diesen Leuten dann auch beweisen, dass man das Heben kann.  
16 Und dann machst du dir ja wieder Druck. Verstehst du? Da gibt es einen kleinen  
17 Widerspruch. Auf der einen Seite ist es ein freier Moment und der anderen Seite  
18 machst du dir wieder Druck um den Leuten zu gefallen. 00:16:34-9
- 19 B: Es ist natürlich erst mal Genießen. Man geht auf die Bühne und sieht die Leute,  
20 konzentriert sich, versucht diesen Versuch gültig zu machen, weil man will ja,  
21 man ist darauf hinaus, dass man wieder auf der Bühne stehen kann und den  
22 Erfolg genießen kann. 00:16:48-4
- 23 I: Ok, das ist so ein Wechselspiel dann... 00:16:51-9
- 24 B: Ich würde jetzt nicht sagen, dass ich mir Druck machen würde, sondern ich will  
25 dass die Leute mich anfeuern. Und das war halt für mich-; ich weiß nicht da  
26 kriegt man dann, wenn dann 2000 Leute schreien, dann kriegt man einfach  
27 Gänsehaut und dieses Gefühl ist einfach.. 00:17:06-4
- 28 I: Das muss Klasse sein ne? [B bestätigt] Ja, glaub ich, ja. Ok. Nochmal kritische  
29 Ereignisse, das wird uns jetzt noch ein bisschen beschäftigen. Versuch nochmal  
30 nachzudenken, wir haben jetzt, du hast gesagt also diese, diese  
31 Kritikgeschichte zwischen Trainer und Athleten das hatten wir also einen Punkt.  
32 Olympia als positives Moment der Leistungsentfaltung. Versuch nochmal im  
33 Verlauf deiner Karriere so nochmal nachzudenken, ob dir da nochmal ein  
34 kritisches bedeutsames Ereignis einfällt. Du kannst dir da ein bisschen Zeit  
35 nehmen, also Wechsel von Kadern oder ich will dir da nichts in den Mund legen.  
36 Irgendwas, Oma ist gestorben oder verstehst du? Irgend-; irgendein Punkt,

- 1 irgendein Ereignis wo du jetzt noch ein bisschen nachdenkst, ja da hat es  
2 irgendwie "knack" gemacht oder was weiß ich. Fällt dir da was ein in dieser  
3 langfristigen Perspektive? 00:18:16-7
- 4 B: Ja, für mich war jetzt zum Beispiel was Aktuelleres, letztes Jahr im November  
5 war ja die WM. Wo ich eigentlich super trainiert hatte, wie eigentlich noch nie.  
6 Und dann zwei Wochen vorher mich verletzt habe. Wäre jetzt ein kritischer  
7 Punkt, wo ich dann auch mit den-; sind ja auch zwei anderen Frauen dann  
8 gefahren, wir waren zu dritt auf Lehrgang. Das ich dann sehen kann, die können  
9 trainieren, ich kann es nicht. Das wäre jetzt wo, was jetzt ein Tiefpunkt für mich  
10 war, weil ich halt echt-; was anderes wäre es gewesen, wenn ich-; wenn ich eine  
11 Verletzung lange-; auf längere Zeit gehabt hätte und es wäre einfach nie  
12 gegangen, aber... 00:19:02-0
- 13 I: Was war das für eine Verletzung? 00:19:02-3
- 14 B: Ich habe Reißen gemacht. Und mir ist der Arm eingeknickt in der Hocke. Einfach  
15 so, also ich weiß nicht-; einfach der Kopf wahrscheinlich nicht ganz frei. Und da  
16 ist...00:19:14-5
- 17 I: Aber in die richtige Richtung? Also nicht überknickt, sonder...? 00:19:18-5
- 18 B: Nein dem Arm ist nichts passiert, aber mir ist die Hantel dann auf die  
19 Halswirbelsäule gefallen und da hatte ich dann ein Schleudertrauma. 00:19:24-5
- 20 I: Ok also nicht in dem Sinne so ein langfristiger Sportschaden, sondern eher so  
21 ein Unfallcharakter ne? [B bestätigt] Ok und dann konntest du nicht trainieren?  
22 00:19:34-6
- 23 B: Nein, weil der Arzt hat es verboten und dann... 00:19:36-7
- 24 I: Ok, war da nicht die Weltmeisterschaft gelaufen? 00:19:39-9
- 25 B: Ja, ich musste drei-; drei Wochen musste ich Pause machen, weil ich hatte ein  
26 Hämatom an der Wirbelsäule und das ist natürlich-; aus ärztlicher Sicht... und  
27 war dann mein Trainer auch sofort, ne wenn der Arzt sagt ne auf keinen Fall  
28 und... 00:19:56-8
- 29 I: Das ist natürlich ein deutlich kritisches Ereignis mit einem eindeutigen  
30 Zusammenhang Leistungsentwicklung, also du konntest da nicht teilnehmen an  
31 dem Wettkampf. Wie bist du, also abgesehen, du hast gesagt, dass du natürlich  
32 da ziemlich deprimiert warst, wie bist du damit umgegangen dann? 00:20:23-6
- 33 B: Schlecht. Weil ich könnte jetzt mal ein bisschen weiter ausholen. 00:20:31-0
- 34 I: Gerne. 00:20:31-4

- 1 B: Seit 2008, also 2008 war ich bei Olympia, danach habe ich mir das Handgelenk  
2 operieren lassen, weil ich ein Überbein hatte. Das heißt also lange Pause, wieder  
3 von vorne anfangen. 00:20:44-1
- 4 I: Lange Pause? Wie lange ist lange Pause? 00:20:45-9
- 5 B: 10 Wochen. 00:20:46-0
- 6 I: 10 Wochen? Ok. 00:20:46-8
- 7 B: Dann hab ich-; dann hab ich 6 Wochen im Bundeswehr Lehrgang gemacht, der  
8 einfach zu meinem Job dazugehört, militärische Ausbildung. Hab mir dort eben  
9 eine Krankheit geholt, also ich war lange-; ich hatte diese Influenza. Das heißt  
10 auch wieder, ich hab bestimmt, zwei Wochen trainiert und war ich wieder zwei  
11 Wochen krank, zwei Wochen trainiert, das heißt also immer hoch runter, hoch  
12 runter. Dann eine Rippe gebrochen acht Wochen wieder raus. Dann, ja dann hab  
13 ich mich-; dann hab ich auf die U23 trainiert, die letztes Jahr war. Dann war ich  
14 so gut in Form und dann wollte ich natürlich vier Wochen später die WM  
15 mitmachen, konnte ich nicht, weil ich mich wieder verletzt habe. SO das heißt  
16 also, ich hab seit 2008 einen Wettkampf hingekriegt, wo ich Medaillen geholt  
17 hab, bei der U23, wo ich mich an dem-; heißt, dass ich Europameisterin  
18 geworden bin, woran ich mich dann natürlich motiviert hab. Aber für mich zählt  
19 nie eine U23, sondern ich will auf eine Weltmeisterschaft, auf eine-; will  
20 Europameisterschaft Medaillen holen. Und deswegen-; und das ist zu kritisieren,  
21 dass immer dieses-; man fängt langsam wieder an, man fällt aber doppelt so tief,  
22 weil man lange Pause machen muss. Und es ist halt auch für-; für den Kopf, also  
23 für mich ist das einfach so, dass ich sage, ok wenn das jetzt noch zwei drei Mal  
24 vorkommen würde, das größere Verletzungen zu-; also passieren, dass ich dann  
25 sage ok, ich habe einfach den Nerv nicht mehr immer von ganz unten  
26 anzufangen. Das ist jetzt eins wo ganz großer kritischer Punkt ist. 00:22:22-4
- 27 I: Jaja also das ist sozusagen die, du kennst den Begriff sicherlich auch, also wo so  
28 eine "Drop Out" Gefahr nahelegt. Also wenn du siehst dieses Muster wiederholt  
29 sich immer, dann verstehe ich dich jetzt, würdest du sagen nein das mache ich  
30 jetzt nicht eins zwei oder fünf Jahre mit. 00:22:37-1
- 31 B: So und momentan hab ich halt noch den Willen, dass ich es-; dass ich denke,  
32 dass ich dieses Jahr noch zur WM komme und da will ich auch hin und dann  
33 kann man natürlich, dann sind vielleicht die Ereignisse die davor waren auch  
34 wieder vergessen, aber momentan zieht man sich dann an so Kleinigkeiten als  
35 Sportler, wenn du immer wieder pausieren musst, hoch. 00:22:58-4
- 36 I: Ist das im Moment anders? Also du hast jetzt von diesen Wellenbewegungen  
37 gesprochen, im Moment ist wieder ein Stück mehr Trainingskontinuität drin?

- 1 00:23:06-9
- 2 B: Ja. Also dann hatte ich wieder zum Beispiel eine Woche, wo-; wo ich überhaupt  
3 nicht wusste was ich mit er Hantel machen soll. Jetzt waren wir letzte Woche im  
4 Trainingslager und dann heißt es [REDACTED] ist wieder zurück. Dann hab ich  
5 wieder so trainiert, wie alle mich alle wieder kennen und das ist dann für mich ein  
6 Grund, ok nächste Woche mache ich es einfach genauso nochmal. 00:23:29-6
- 7 I: Gibt es bei diesem Auf und Ab von denen du erzählst, was ja sozusagen auch  
8 ein kritisches Ereignis oder wie so eine Wiederholung von kritischen Ereignissen  
9 ist, also alles immer unter dem Stichpunkt Verletzungen, nicht trainieren können-;  
10 musst du das mit dir alleine ausmachen, also das zu bewältigen oder-; oder hilft  
11 dir der Trainer, begleitet dich, behütet er dich da immer oder gibt es jemanden,  
12 irgendwas der dir hilft? 00:23:57-2
- 13 B: Also viele, ich glaub wenn ich sie hätte ich schon längst, also an erster Stelle  
14 denke ich halt der Trainer auf jeden Fall, auch wenn wir uns manchmal streiten,  
15 er ist trotzdem und das schätz ich halt, dass er halt dann halt trotzdem da ist,  
16 wenn es mir schlecht geht. Dann mein Freund und meine-; eigentlich komplette  
17 Familie. Also egal was da ist, die stehen eigentlich dann immer dahinter und ja,  
18 sagen dann ja komm das schaffst du und es kann nicht immer gut laufen.  
19 00:24:22-8
- 20 I: Das wäre jetzt meine nächste Frage gewesen. Also wie, wie die-; du sagst sie  
21 unterstützen dich, wie sie das machen? Durch Zuspruch nicht wahr? 00:24:30-7
- 22 B: Ja, also das zum Beispiel meine-; als jetzt hauptsächlich meine Eltern. Oma und  
23 Opa sind jetzt nicht so, ja komm du musst jetzt, du schaffst das, sondern die sind  
24 einfach so-; die tun sich in meine Lage mit reinversetzen und unterstützen mich  
25 in dem Punkt wo ich gerade bin und wenn ich natürlich sage ja das Training ist  
26 scheiße und mich kotzt alles an, dann sagen die jetzt nicht ja komm du musst  
27 das schaffen oder so, sondern die sagen einfach, ja komm das passiert immer  
28 mal, dann trainierst halt die Woche-; machst du halt ein bisschen ruhiger, dann  
29 vielleicht klappt es nächste Woche einfach besser. 00:25:07-6
- 30 I: Also so-; ich verstehe dich jetzt so, die machen dir keinen Druck, sondern im  
31 Gegenteil die nehmen Druck raus. Die sagen Julia du musst ja nicht, überleg dir,  
32 wenn du das willst, wirst du das schaffen, sie machen dir Mut, aber keinen Druck.  
33 00:25:19-0
- 34 B: Ja meine Eltern haben-; meine Eltern sage immer zu mir egal, ob du Erfolg hast  
35 oder nicht, du bleibst unsere Tochter und das sind so Sachen, die man dann  
36 hören will eigentlich. Also es gibt ja dann, also für meine Eltern ist der Erfolg nicht  
37 wichtig, aber die unterstützen mich dann halt auch an den Punkten, wo es

- 1 wichtig ist. Das ist natürlich auch... 00:25:42-3
- 2 I: Ok, ich würde gerne nochmal versuchen-; wir haben jetzt länger über kritische  
3 Ereignisse, bedeutsame Ereignisse geredet und ein paar sind dir doch  
4 eingefallen, ist ja klar. Also Verletzungen kann man schon als kritische  
5 Ereignisse sehen, besonders wenn sie so wiederkehrend sind. Aber auch so ein  
6 Einzelereignis, wie du geschildert hast, also das dir-; ich sag es mal plump, die  
7 Hantel auf die Schulter fällt und dadurch eben der nächste angestrebte  
8 Wettkampf wegfällt. Also Kritik vom Trainier verkürzt gesagt, Olympia als  
9 Weiteres, kannst du jetzt nochmal versuchen allgemein zu fassen, was denn das  
10 sein könnte ein kritisches Ereignis in einem Sportlerleben in Bezug auf die  
11 Leistungsentwicklung? Ganz allgemein. Wie gesagt es ist kein Abfragen hier, nur  
12 der Versuch einer Definition. Also wir wissen es auch nicht, deshalb sitzen wir  
13 hier und fragen euch. 00:26:49-5
- 14 B: Naja ich denk halt wahrscheinlich, wenn-; also ich wär so ein Mensch bei mir  
15 würde sich das Training negativ auswirken, wenn er private Probleme hätte. Aber  
16 ich wüsste jetzt kein Beispiel, also wo ich jetzt sagen kann, da und da hat jetzt  
17 mein Training gelitten, weil das oder das passiert ist, es ist einfach nie so. Also  
18 ich wäre jetzt so ein Mensch, wo privat bei mir eigentlich, wenn es privat was  
19 schiefgeht oder wenn jemand gestorben ist, dann würde sich das allererstes aufs  
20 Training auswirken. Aber jetzt so, dass-; weil zum Beispiel, wenn ich mich  
21 verletzte, kann ich ja jetzt nicht einfach an nächste Training rangehen, dass mich  
22 alles ankotzt oder so, sondern ich muss aus der Verletzung lernen und  
23 versuchen dann wieder dort hinzukommen wo ich, wo ich vorher war. 00:27:44-0
- 24 I: Was kann ich mir darunter vorstellen, wenn du sagst aus der Verletzung lernen?  
25 Wie-; wie lernst du daraus? 00:27:54-1
- 26 B: Ja zum Beispiel bei der letzten Verletzung kann ich es halt schlecht sagen, was  
27 wir da falsch gemacht haben, sondern das war einfach-; einfach sogenanntes  
28 "Blackout", der Arm wollte einfach nicht so wie der restliche Körper. 00:28:07-0
- 29 I: Das war ein Unfall[B bestätigt]. Ach, jetzt habe ich eine Ahnung, wie man aus  
30 Verletzungen lernen kann. Verletzungen haben ja Ursachen, über bestimmte-;  
31 falsches Training oder sowas, das meinst du? So kann man daraus lernen ja?  
32 00:28:19-2
- 33 B: Dann wo ich zum Beispiel bei Olympia-; hatte ich schlimme Rückenprobleme,  
34 hatte eine Entzündung. Und habe daraus gelernt, dass auch kleine Übungen  
35 nicht nur an der Hantel, sondern dass man auch Gymnastik machen muss. Mal  
36 einen Pezziball nehmen, Rücken-; die kleinen Makulaturen das ist einfach so-;  
37 und seitdem hatte ich das nie wieder. Aus sowas muss man dann lernen.



- 1 00:28:38-2
- 2 I: Das ist jetzt sehr plausibel geworden für mich wie man daraus lernt. Ok deshalb  
3 entschuldige-; deshalb frage ich manchmal so penibel nach, für dich ist das klar,  
4 für mich muss ich halt mal nachfragen. Jetzt-; würde jetzt auch nochmal-; jetzt  
5 aus Verletzungen lernen. Machst du das dann alleine auch oder weisst dich  
6 eigentlich der Trainer darauf hin oder-; oder dann sonstige Personen die dich  
7 unterstützen? Oder ist es etwas wo du selbstständig... 00:29:01-3
- 8 B :Ja jetzt so; jetzt so; jetzt so im Training, ich bin eigentlich dann immer, gerade  
9 was solche Sachen angeht, bin ich jetzt sehr selbstständig, ich weiß jetzt selber  
10 was ich für meinen Körper machen muss, damit die Verletzung nie wieder  
11 kommt. Vorher war es aber so, ich war jung und wollte halt Erfolg und dann sind  
12 so kleine Sachen-; schiebt man sich dann in den Hintergrund und dann muss der  
13 Trainer mal sagen, ah da ist ja noch was, mach das mal. Aber mittlerweile ist es  
14 einfach so, dass ich so draus gelernt hab, dass ich-; dass für mich  
15 selbstverständlich ist und ich versuche meine Trainingskameraden mit dazu  
16 motivieren-; zu motivieren, dass sowas nicht passiert, weil viele ja nicht nur-; wir  
17 sind zwar Einzelsportler, aber gerade was Olympia und so angeht, sind wir ja als  
18 Mannschaft da. Und dann-; also für mich ist es einfach selbstverständlich  
19 geworden, dass ich einfach andere Leute mit dazu inspirieren will oder auch  
20 kann, dass die das auch machen, also jetzt so innerhalb der Trainingsgruppe  
21 meine ich jetzt. 00:30:05-2
- 22 I: Wenn du sagst ihr seid als Mannschaft da, was bedeutet das? 00:30:13-1
- 23 B: Ja zum Beispiel, wenn wir-; jetzt dieses Jahr gehen die Olympiaqualifikationen in  
24 dem-; in der Mannschaft los, für Olympia 2012, das heißt also jedes Land kann,  
25 ich glaub, vier oder fünf Frauen, genau weiß ich jetzt nicht, zu einer  
26 Weltmeisterschaft schaffen. Und dieses Land muss dann-; und da, da gibt es  
27 dann die Gesamtlisten Deutschland, Italien, Russland und dann muss sich  
28 Deutschland auf einen bestimmten Platz positionieren, um bei Olympia schon  
29 Startplätze sich zu erkämpfen. Also bei uns geht das nur wirklich über die  
30 Mannschaft oder die Mannschaft ist schlecht und ein Sportler ist so gut, dass der  
31 von, von, von dem Weltverband qualifiziert wird. Bei uns ist aber so wir sind  
32 relativ gute Truppe, wir fahren zu fünft hin oder zu viert, und wenn wir zu fünft  
33 hinfahren werden die vier Besten gezählt und wenn wir dann auf Platz 17 glaube  
34 ich müssen wir kommen, kommen und das wir die drei Jahre noch halten  
35 können, dann haben wir ein oder zwei Startplätze für Olympia. Das heißt also es  
36 ist schon ein Mannschaftssport, was aber größtenteils-; also gerade bei den  
37 Frauen sehr wichtig ist. 00:31:24-0
- 38 I: Versteh ich das richtig? Ihr könnt euch quasi gar nicht als Einzelathleten

- 1 qualifizieren? 00:31:29-4
- 2 B: Doch können wir auch. 00:31:31-5
- 3 I: Hab ich dann falsch verstanden, ich dachte eben jetzt nur über die Mannschaft,  
4 also wenn die Mannschaft sich mit einem bestimmten Ranking positioniert hat,  
5 dürfen dann die... [wird mehrfach unterbrochen] 00:31:39-7
- 6 B: Dann ist wahrscheinlich die-; dann ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir  
7 zwei Startplätze kriegen. Zum Beispiel bei-; das hätte auch so-; zum Beispiel wo  
8 ich zu Olympia gefahren bin, war die einzige Frau, haben wir auch über die  
9 Mannschaft gemacht. Wenn die Mannschaft hätte, aber wenn jetzt zum Beispiel  
10 eine geplatzt wäre, dann wären natürlich viele Punkte weggegangen, hätten wir  
11 diese Mannschaftsqualifikation nicht gehabt, aber dann gibt es diese  
12 sogenannten "Wildcard", ich weiß nicht, ob sie von sowas schon mal gehört  
13 haben. Das ist einfach dann, dass der Weltverband sagt, ok deine Mannschaft ist  
14 nicht so prickelnd, aber du bist unter den Top 10 der Weltrangliste, dich nehmen  
15 wir mit. 00:32:15-3
- 16 I: Ok, gut verstanden. Gucken, ob das Ding noch läuft, ja läuft. Schon mal passiert,  
17 dass es ausgesetzt hat. Gut, ich mach nochmal weiter. Kritische Ereignisse-;  
18 bedeutsame Ereignisse in Bezug auf die Leistungsentwicklung. Ich würde gerne  
19 mal so den, den zeitlichen Rahmen ändern, jetzt nicht die Karriere betrachten,  
20 sondern denke mal eine Saison. Vielleicht fällt dir in diesem neuen  
21 Zusammenhang oder diesem verkürzten Zusammenhang einer zeitlich-; oder  
22 einer Saisonverlaufs-; ein kritisches Ereignis ein, ein bedeutsames Ereignis, dass  
23 du markieren könntest, dass du nennen würdest, dass Einfluss auf deine  
24 Leistungsentwicklung hat. 00:33:04-8
- 25 B: [längere Pause] Ich wüsste jetzt nichts mehr eigentlich. 00:33:10-6
- 26 I: Muss auch nicht. Kannst auch nochmal ein paar Sekunden nachdenken. Was-;  
27 was passiert denn im Laufe einer Saison? Also da gibt es Vorbereitungsphasen,  
28 da gibt es Wettkampfphasen, dann gibt es Regenerationsphasen, dann auch  
29 über bestimmte Übergänge. Fällt dir da vielleicht etwas besonders schwer oder  
30 freust du dich da vielleicht irgendwie, irgendwie besonders oder gibt es da  
31 bestimmte Rhythmen, dass ihr immer, ich weiß nicht, zum Wechsel der zweiten  
32 Hälfte der Vorbereitungsphase fahrt ihr immer ins Trainingslager nach Venezuela  
33 und das ist immer ein besonderer Push oder? Verstehst du? Ich such immer  
34 nach solchen Ereignissen. 00:33:52-7
- 35 B: Zum Beispiel unsere Trainingsphasen gehen immer 20 bis 25 Wochen und die  
36 ersten, ich glaub, 8 bis 10 Wochen ist dann so Kraftausdauer, wo man sich  
37 leichter auch mal erlauben kann eine Woche krank zu sein. Kommt man dann in

- 1 die Ausprägungsphase, wo ich jetzt bin, wo ich vier Wochen vor dem  
2 Hauptwettkampf stehe, wenn ich da mal eine Woche krank leiste, würde sich  
3 kritisch aufs Training ausüben, wäre für den Wettkampf schlecht, heißt keine  
4 Bestleistung und heißt keine deutschen Rekorde, heißt... 00:34:28-5
- 5 I: Schon klar. Es gibt also Phasen im Jahresverlauf, im Trainingsaufbau die-; wo  
6 Verletzung viel kritischer sich auswirken würde als zu anderen Zeiten? 00:34:41-  
7 3
- 8 B: Ja, weil gerade in der Ausprägungsphase ist es sehr wichtig, schon-; dann zählt  
9 eigentlich nur noch die Technik trainiert man vorher-; und mit dieser Technik  
10 arbeiten zu können. Das heißt also auf Lasten zu trainieren und wenn ich  
11 natürlich krank war, dann hab ich natürlich-; mein Körper ist geschwächt und  
12 ausgelaugt, dann funktioniert das mit den Lasten nicht mehr und fällt zurück und  
13 ist vielleicht dann am Ende dieser Trainingsphase nochmal-; in der Übungsphase  
14 mit der Technik. Das wäre jetzt auch noch was jetzt zeitlich begrenzt wäre, was  
15 kritisch wäre, wo m dann immer im Hinterkopf haben muss, oh Gott es ist Winter,  
16 wenn ich jetzt duschen gehe, darf ich nicht mit nassen Haaren rausgehen, weil  
17 ich weiß, dass ich nächsten Tag krank bin. Das sind so Sachen, weil sie gesagt  
18 haben auf einen Zeitraum jetzt bestimmt, das sind so Dinge, die kommen immer  
19 wieder, auf die man einfach achten muss, die in bestimmten Zeiträumen einfach  
20 sehr, sehr schlecht wären. 00:35:43-6
- 21 I: Ok, ja gut. Im Jahresablauf gibt es bestimmte Dinge zu beachten. 00:35:46-9
- 22 B: Es ist jetzt zum Beispiel, bei Verletzungen ist es vielleicht wieder ein bisschen  
23 was anderes. Es kommt drauf an was für eine Verletzung ist, eine Verletzung  
24 sind meistens Unfälle, die passieren-; das kann heute, morgen oder sonst wann  
25 passieren, aber wenn ich jetzt ohne Mütze mit nassen Haaren rausgehe, dann ist  
26 das quasi mutwillig, wenn ich riskiere, dass ich krank wäre-; werde, das ist  
27 natürlich blöd dann. Das wär jetzt... 00:36:12-1
- 28 I: Ok gut, jetzt mach ich den Zeitpunkt-; den Zeitraum nochmal kürzer, denke mal  
29 nicht an die langfristige Karriere, kritischen Ereignissen vielleicht irgendwie in den  
30 Kader rein getrieben, raus getrieben haben oder ein Jahr, also  
31 Wettkampfperioden oder so, sondern einen Wettkampf. Gibt es da ein kritisches  
32 Ereignis, das dir einfallen würde? 00:36:35-3
- 33 B: Ein Wettkampf der schlecht war? 00:36:36-3
- 34 I: Ja Wettkampf jetzt vielleicht ein bisschen weiter gedacht von Anreise,  
35 Unterbringung, Wettkampf und wieder Weg, also nicht nur-; nicht nur die 5  
36 Sekunden auf der Bühne oder so. 00:36:46-9

- 1
- 2 B: Ja fällt mir sofort-; fällt mir da ein-; 00:36:49-0
- 3 I: Ja los raus damit. 00:36:50-6
- 4 B: Also das war 2007, da war ich noch Junior. Da war ich bei der  
5 Junioreneuropameisterschaft in Teneriffa, habe ich mich erst mal gefreut,  
6 Teneriffa ist sehr schön. Sind da hingeflogen, wir waren drei Mädels. War relativ  
7 warm, Unterbringung war schön. Aber irgendwie bin ich mit meinem Trainer auf  
8 keinen-; wie soll ich sagen-; zum Beispiel am Wettkampftag, bin ich dann, früh  
9 war alles super und ich kann ihnen jetzt gar nicht genau den Grund sagen.  
10 00:37:30-8
- 11 I: Wir sind per Du, aber das ist nicht so wichtig. 00:37:33-9
- 12 B: Ok, ich weiß gar nicht mehr, warum ich mit meinem Trainer mich gestritten habe  
13 vor dem Wettkampf. Ich war beim Wiegen und dann sind wir irgendwie in Streit  
14 gekommen. 00:37:46-3
- 15 I: Darf ich-; darf ich fragen, war das, das Verhältnis zum Trainer war das vorher  
16 schon irgendwie belastet oder gestört? Oder war eigentlich immer... 00:37:53-5
- 17 B: Nein bei uns, bei uns ist es einfach-; beim Trainer und mir, wir kennen uns schon  
18 seitdem ich Baby bin 00:37:57-9
- 19 I: Das ist der Vater, ja ok. 00:38:00-4
- 20 B: Ja und das ist halt einfach-; das ist wie bei Tochter und Vater, die sich einfach  
21 mal krachen. Auf jeden Fall haben wir uns dann gestritten. Und es war dann so,  
22 vor dem Wettkampf bin ich dann so angespannt und teilweise emotional, da  
23 habe dann geweint und so. Und-; ja und das war halt vor dem Wettkampf und ich  
24 bin in den Wettkampf, also in die Erwärmungsphase mit Tränen in den Augen  
25 reingegangen und dann war der Wettkampf natürlich für-; für die Katz. Was  
26 vielleicht aber nicht, also muss ich jetzt sagen, nicht nur am Trainer liegt, sondern  
27 es ist einfach so, dass ich stur bin, er stur ist und dass-; dann kommt wir wieder  
28 nicht auf-; auf einen Nenner. 00:38:44-4
- 29 I: Ne, es geht jetzt auch nicht um Schuldfrage. 00:38:45-9
- 30 B: Nein-; Also ne, ich versuch einfach nur, dass ja-; dass es an mir ja auch mit liegt.  
31 00:38:52-6
- 32 I: Was mich jetzt auch interessiert, du hast jetzt so quasi selbstverständlich gesagt,  
33 dass du mit Tränen in den Augen sozusagen in die Aufwärmphase gegangen  
34 und natürlich war der Wettkampf dann Scheiße, Entschuldigung. Hätte ja nicht  
35 unbedingt sein müssen, also auch da hätte man ja seinen Trotz-; und jetzt hier

- 1 Trainer jetzt geb ich ihm aber, das war aber nicht der Fall oder? 00:39:14-5
- 2 B: Nein, das geht aber nicht immer. 00:39:15-7
- 3 I: Nein muss auch nicht sein, ich sage bloß, hätte auch sein können. Aber ich finde  
4 es wichtig und sehr bedeutsam, dass du auch sagst, ne du eigentlich, wenn  
5 sozusagen die Harmonie mit dem Trainer nicht da ist und die, die  
6 Rückendeckung, dann fehlt was an-; für, für die Leistungsumsetzung. Das ist-;  
7 finde ich eine wichtige Feststellung. 00:39:32-2
- 8 B: Ja, der Trainer und Sportler gehören einfach zusammen im Wettkampf und im  
9 Training und wenn Einer, dann von den Zweien nicht so mitspielt, dann ist es  
10 sowieso vorbei. 00:39:47-2
- 11 I: Du kannst dich nicht erinnern um was es ging? 00:39:48-9
- 12 B: Nein, ich weiß jetzt nicht mehr um was es ging. 00:39:51-9
- 13 I: Ok, was anderes. Ihr wart beide bockig. Lösung, also wie hättest du dir das denn  
14 gewünscht? Also, oder da sind wir wieder bei dem Ding was wir vorhin, vor einer  
15 halben Stunde mal Trainerkritik, also gibt es da eine Möglichkeit-; also ich frage  
16 nochmal anders, ist das unvermeidlich? Oder hätte man... 00:40:15-6
- 17 B: Nein ich hätte mir einfach-; ich bin vielleicht auch kein einfacher Mensch, ich  
18 hätte mir einfach-; weil ich hab Wettkampf und dann hätte ich es mir gerne  
19 gewünscht, dass alles nach meiner Nase tanzt. 00:40:26-3
- 20 I: Das finde ich völlig legitim, dass du als eigentliche Leistungsbringerin und  
21 Spitzensportlerin sozusagen so einen Anspruch an den Trainier stellst. Das  
22 musst du gar nicht sozusagen verschämt sagen, sondern-; das finde ich genau  
23 wichtig oder ich finde es wichtig, dass du das so aussprichst. Ne das, ja. Also der  
24 Trainer hätte in dem Moment sozusagen. [kurzes Durcheinander] Das ist jetzt  
25 auch kein konkreter Vorwurf an irgendeinen konkreten Trainer, sondern es geht  
26 um... 00:40:58-2
- 27 B: Er zum Beispiel wollte-; der wollte in dem Moment für Wettkampf, für meinen  
28 Wettkampflauf irgendwas Gutes, ich weiß nicht mehr was es war und ich habe es  
29 aber für unnötig empfunden. Vielleicht hat er Recht gehabt, aber ich hätte  
30 einfach gewollt, ok dann mach-; mach den Scheiß, wie du denkst. Am Ende kann  
31 er es mir dann vorhalten, wenn es-; wenn es schiefgegangen ist. 00:41:20-6
- 32 I: Er hätte es sozusagen probieren das sollen auch im Wohlwollen für deine beste  
33 Leistung, aber irgendeinen Punkt hätte er sehen müssen, oh die ist gerade jetzt  
34 nicht zugänglichen, also lass ich sie machen, so wie sie es braucht. Das hättest  
35 du dir gewünscht? 00:41:34-7

- 1 B: Ja 00:41:36-3
- 2 I: Ok, völlig nachvollziehbar. Ok und das war nicht der Fall und der Wettkampf ist in  
3 die Hose gegangen, sozusagen. Habt ihr das im Nachgang aufgeh-; auf-;  
4 aufgearbeitet? 00:41:49-5
- 5 B: Ich weiß gar nicht mehr wie das war. Ich weiß nicht, da war-; das war auch für  
6 mich komisch, also wir sind da beim Wettkampf immer eine Woche. 00:42:01-7
- 7 I: Was war das 2007? Da warst du auch 18 sowas? 00:42:07-8
- 8 B: Da war-; es war auch für mich, ich hab mich-; vielleicht ich weiß nicht mehr ob  
9 das Training irgendwie nicht richtig lief, auf jeden Fall wusste ich, ich war damals  
10 noch bis 58, wusste ich Medaillen Chancen naja, stehen gering. Wenn es gut  
11 läuft, dann vielleicht eine Einzelmedaille und dann gehe ich dann halt anders an  
12 den Wettkampf ran. Dann denkst du dir halt, ja für was mache ich das, für Platz 4  
13 brauch ich da nicht hinfahren und ich war dann halt einfach so-; in dieser  
14 Nullbockstimmung teilweise. Ich hab zum Beispiel auch-; ich hatte dann Mittwoch  
15 Wettkampf oder so und wir sind dann bis Samstag dort, dass man dann ja-; man  
16 geht dann auch mal weg oder so. Bei mir war das nicht nach dem Wettkampf  
17 bum, Wettkampf war Scheiße, hab keinen Bock irgendwas zu machen, ich lag  
18 nur da und habe Fernsehen geguckt. 00:42:48-5
- 19 I: Ok, zu dem was du gerade gesagt hast kommen wir noch. Ich mache gerade  
20 nochmal die kritischen Ereignisse fertig. Wettkampf - fällt dir da noch etwas ein?  
21 00:42:57-8
- 22 B: Also das war-; also jetzt so-; das ich jetzt sage, ej der Wettkampf, der war richtig  
23 scheiße. 00:43:03-8
- 24 I: Ok, nochmal kritische Ereignisse. Jetzt mal weg von Zeitbezügen als  
25 Erinnerungshilfe mal hin-; haben wir eigentlich-; hast du schon viel genannt oder  
26 wesentlich genannt-; ob dir kritischen Ereignissen einfallen in der Athlet Trainer  
27 Interaktion? Über das hinaus, was du schon gesagt hast. Was hast du-; lass uns  
28 kurz rekapitulieren, du hast über diese sozusagen-; Meinungsverschiedenheiten,  
29 Bockigkeiten zwischen euch beiden, aus welchen Gründen auch immer, geredet.  
30 Gibt es noch etwas anderes in der Athlet Trainer Beziehung? Wo dir vielleicht  
31 auch ein positives Ereignis einfällt? 00:43:50-7
- 32 B: Ich wollte gerade sagen, also jetzt nichts Negatives eigentlich. 00:43:53-0
- 33 I: Ne muss ja nicht sein. Irgendein irgendein Ereignis-; eher ein Einzelereignis-;  
34 Erlebnis, was, was mit deiner Leistungsentwicklung im Zusammenhang zu  
35 bringen ist? 00:44:05-1
- 36 B: Naja zum Beispiel, dass ich ohne meinen Trainer nie zu Olympia gefahren wäre.

- 1 00:44:08-0
- 2 I: Ich sage mal das ist selbstverständlich, aber wo, wo macht sich das genau fest?  
3 00:44:16-7
- 4 B: So konnte ich quasi mir einen Traum erfüllen. Also wir beide konnten also  
5 zusammen einen Traum von mir erfüllen, wir konnte aber auch beide zusammen  
6 einen Traum von ihm erfüllen, weil er auch mal zu den Olympischen Spielen war,  
7 auch wenn nur eine Woche dort war, aber das spielt ja dann in erster Linie keine  
8 Rolle. Und das war ja-; wo wir dann und auch gegenseitig einfach auch so,  
9 innerlich so, also uns danke gesagt haben, dass-; wir zusammen haben das  
10 geschafft. Und es war-; es war immer so. 00:44:46-7
- 11 I: Habt ihr das auch so gemacht? Also tatsächlich mal so-; ein Ritual oder so  
12 zelebriert, Danke, also richtig das... 00:44:54-4
- 13 B: Ja, also ich bin nach dem Wettkampf meinen Trainer angesprungen und...  
14 [kurzes lachen] 00:44:58-9
- 15 I: Das ist-; das ist klar, aber auch, also das aber mal so zum Ausdruck gebracht, so  
16 wie du das mir jetzt sagst, ich hab es dir zu verdanken, dass ich hier sein kann.  
17 00:45:07-9
- 18 B: Ja, also wir wissen schon, dass wir auch aneinander schätzen. 00:45:12-7
- 19 I: Das wird auch so ausgesprochen? 00:45:14-0
- 20 B: Ja. 00:45:14-8
- 21 I: Aha gut, ja. Könnte auch-; könnte vorstellen, dass das so passiert, aber in vielen  
22 anderen Trainer-Athleten-Beziehungen, aber nie so richtig ausgesprochen wird.  
23 Könnte ich mir auch vorstellen. 00:45:28-9
- 24 B: Ne man muss ja-; es ist jetzt ja nicht so, dass ich jetzt zum Beispiel von der  
25 Bühne gehe und sage, danke ich hab das jetzt wegen ihm geschafft, vielleicht  
26 jetzt nicht in dem Moment, sondern es ist einfach so, wenn der Versuch gültig  
27 wird, ich freue mich, er freut sich für mich mit, wir haben es zusammen geschafft.  
28 Er sagt mir Glückwunsch für die Leistung und ich dann ja ohne Sie hätte es  
29 sowieso nicht geschafft. Es ist nicht immer wichtig-; also ich finde es ist nicht  
30 immer wichtig dem Trainer so halb-; [lachen] ich wollte gerade was sagen, aber  
31 ich lasse es lieber-; 00:46:08-7
- 32 I: Das liegt an dir, kannst ruhig... 00:46:11-1
- 33 B: Honig um den Mund zu schmieren. So war es einfach anders. 00:46:13-6
- 34 I: Ah ich verstehe was du sagen wolltest. [lachen] 00:46:15-5



- 1 B: Sondern es kommt einfach-; weiß ich nicht es sind auch die Dinge  
2 zwischendurch, dass man einfach-; Verständnis auch außerhalb des Wettkampfs  
3 hat und nicht immer nur dann, wenn es wichtig ist oder wenn man es-; wenn es  
4 angefordert ist. Das ist halt sehr außergewöhnlich an meinem Trainer, also ich  
5 kenne Trainer, die sind - ok der Sportler ist gut, er ist der Beste und wenn er  
6 keine Leistung bringt, ja komm, geh am besten. Und das ist halt-; wahrscheinlich  
7 ist das aber auch die Beziehung, dass mein Trainer und ich uns schon lange  
8 kennen, das war auch so-; das ist auch so, wenn ich private Probleme hab, zählt  
9 er mit zu den Menschen, die es wissen. 00:47:00-7
- 10 I: Also ihr habt ein sehr nahes, vertrautes Verhältnis? 00:47:03-8
- 11 B: Ja, obwohl wir dann uns auch im Gegenspieler dann auch öfter mal zoffen als  
12 andere. Aber es ist jetzt zum Beispiel-; man tut sich ja mit seinem-; ich meine der  
13 **[NAME:TRAINER]** ist jetzt kein Familienmitglied für mich, aber ich tue mich zum  
14 Beispiel mit meinen Geschwistern mehr streiten als mit meinen Freunden oder so  
15 und so ist das halt, wenn man einen Menschen lange kennt. Dann, ja....  
16 00:47:22-1
- 17 I: Ich hab da-; also es zählt da ja jetzt nicht meine Meinung, aber ich hab da eher  
18 sozusagen-; stopp mal - eigener Einwurf-; ich denke das ist gerade ein  
19 Qualitätsmerkmal, also wenn du je mit jemandem sich streiten kannst, ist das ein  
20 Zeichen für eine Nähe, für eine vertraute Beziehung, also mit jemandem mit dem  
21 man auf Distanz, höflich ist, mit dem streitet man nicht. Du kannst-; du kannst es  
22 dir leisten zu sagen mit Freunden zu streiten. Mit ganz-; je enger man vertraut ist  
23 desto mehr kann man sich leisten auch mal zu zoffen, weil man sicher sein kann.  
24 00:47:59-9
- 25 B: Macht man ja-; wie gesagt mit Geschwistern ist eigentlich so das beste Beispiel.  
26 Oder halt ja... 00:48:03-4
- 27 I: Deshalb ist es ein Qualitätsmerkmal, also wenn ihr euch zofft und danach wieder  
28 vertragen könnt, finde ich ist das ein ziemlich deutliches Zeichen für eine  
29 vertraute Beziehung [B bestätigt] und eine feste Nahbeziehung. Ok, nochmal  
30 zurück zu den Ereignissen, Trainer-Athlet-Beziehung hast du jetzt sozusagen  
31 eigentlich kein Ereignis genannt, sondern Ereignis im Sinne von so einem  
32 singulären Geschehen-; sondern Kontinuität-; Prozess, dass er halt bei dir war  
33 die ganze Zeit und dich da hingebraht hat. Einzelereignis? Vielleicht-; nur um  
34 vielleicht anzuregen, dass er dich mal besonders angeschnauzt hat-; ach nein  
35 hast du schon gesagt, das kommt vor, ist aber nicht relevant so, gehört zum  
36 Paket dazu, zu eurer Beziehung. [keine Antwort von B]. Gut, dann verlassen wir  
37 mal diese Trainerbeziehung-; Trainer-Athlet-Beziehung. Jetzt den Kreis wieder  
38 ein bisschen größer. Fallen dir vielleicht kritische Ereignisse ein-; bedeutsame

- 1 Ereignisse-; immer noch im Bezug auf deine Leistungsentwicklung.  
2 Verbesserungen, Leistungssprünge, Knick, irgendwelchen Einfluss, wenn du an  
3 Personen oder Institutionen denkst, in dem Sportsystem? Als da ist, was sind  
4 das Sportsystem, vielleicht Verein, Verband, DOSB, WADA, NADA also die  
5 ganzen Dinge, die sozusagen mit dem Hochleistungssport zu tun haben? Und  
6 wenn du daran so denkst und da an bestimmte Personen oder Probleme-; oder  
7 irgendwelche Ereignisse mit Institutionen, fallen dir da ein? 00:49:54-9
- 8 B: Nein. 00:49:56-1
- 9 I: Es muss nicht, kurz nochmal-; nein ich will dir nichts in den Mund legen, es muss  
10 ja auch nicht da sein. Aber du merkst die Frage ist so ein bisschen systematisch,  
11 erst der Trainer-Athlet, jetzt gucken wir den Kreis größer an. Wenn dir nichts  
12 einfällt ok, wenn da nichts war, du bist ja auch noch nicht sehr alt, vielleicht  
13 passiert da ja noch was in den nächsten 10 Jahren. Jetzt nochmal den Kreis  
14 größer, also nicht nur Sportsysteme, sondern es gibt dann ja auch Zeitung-; also  
15 Medien, dann gibt es noch Familie-; haben wir schon geredet, es könnte auch  
16 Rechtssystem-; also die ganze-; irgendwie aus der-; aus noch weiterem Umkreis-  
17 ; Gesellschaft, irgendwelche kritische Ereignisse? Auch positive? 00:50:49-4
- 18 B: Ich wollte gerade sagen, also kritische eigentlich nicht, sondern eher positive-;  
19 jetzt mal so in den Medien oder so. War positiv für mich, zu sehen, wie-; wie  
20 sowas abläuft und-; ja und dann hat man so mal, weiß ich nicht-; zum Beispiel  
21 mal auf dem Ball des Sports. Das ist natürlich dann so, ich hab am Anfang-; ich  
22 sag da noch zu einem Freund, ja ich bin jetzt zum Ball des Sports eingeladen, ich  
23 hab dann-; ja was soll ich denn dort. Wusste aber nicht, dass das größte  
24 Sportereignis Deutschlands ist-; ich wusste es einfach nicht. Und er - bist du  
25 blöd, du musst da hin, nimm mich mit und ich so - ist das so toll oder was? Ja, du  
26 musst da hin. Und dann geht man dort hin und dann denkst du so, ach du  
27 scheiße, ist ja echt cool da. Und dann-; das sind dann so Sachen, wo man sagt,  
28 ok man will da wieder hin eigentlich. Weil das ist einfach, was-; ich bin ein  
29 Mensch der muss es nicht immer haben, ich brauch auch meine Phasen, wo ich  
30 Ruhe brauch, vor Medien und dem ganzen Zeug. 00:51:55-3
- 31 I: Also ich-; wenn ich das richtig verstehe, ist es-; also ist es so im Bezug zu deiner  
32 Leistungsentwicklung-; Ball des Sports ist sozusagen Motivationsschub? Oder-;  
33 also ein Element, das dich weiter motiviert dran zu bleiben? 00:52:08-2
- 34 B: Ja, ich würde es eher so rum formulieren, dass ich-; wenn ich einen guten  
35 Wettkampf hatte, damit belohnt werde. Ich würde jetzt nicht sagen, dass es mich  
36 anspricht im Training, sondern es ist einfach so-; so ein Dankeschön von, weiß  
37 ich nicht-; ein Dankeschön dafür, dass ich so hart trainiert habe. Nicht dafür, dass  
38 ich weiter hart trainieren würde, man will zwar wieder hinkommen, aber es ist

- 1 einfach die Belohnung nach-; es ist quasi das Vergnügen nach der Arbeit.  
2 00:52:42-0
- 3 I: Ja verstehe, ja. 00:52:44-3
- 4 B: So würde ich das jetzt sehen eigentlich... 00:52:47-7
- 5 I: Es ist zeitlich umgekehrt, also es ist sozusagen ein Ausgleich der Bilanz im  
6 Nachgang [B bestätigt]. Du investierst vorher ohne jetzt darauf zu spekulieren,  
7 aber wenn es dann kommt, dann passt es einfach. 00:53:02-0
- 8 B: Für mich ist es ja wichtig, wenn ich-; wenn ich in so einer Phase wie jetzt bin, in  
9 dieser Trainingsphase-; will ich eigentlich meine Ruhe haben vor Zeitung,  
10 Fotoshootings. 00:53:15-4
- 11 I: Vor Wissenschaftlern... [leises lachen] 00:53:17-4
- 12 B: Das geht ja noch, also ich will jetzt nicht zum Beispiel irgendwo hinfahren und  
13 dort-; und dort hin-; und dort in die Sendung und-; sondern ich will es lieber  
14 machen, weil die Leute wollen immer von mir, du-; du schaffst es schon und du  
15 fährst zur WM und wir wollen dich im Fernsehen sehen, aber die geben mir  
16 dann-; wenn ich immer diese Termine wahrnehmen würde, würden sie mir ja gar  
17 keine Zeit geben dafür zu trainieren, dass sie-; dass ich danach dorthin komme.  
18 Deswegen, meistens trainieren ohne Termine und danach von mir aus zwei  
19 Monate am Stück oder was. Aber dann.... 00:53:53-0
- 20 I: Also, jetzt hast du ja aber auch implizit auch gesagt, also eingeschlossen ohne  
21 es genau auszusprechen, dass das eigentlich auch ein kritisches Ereignis ist,  
22 die-; diese Medienerwartung, dass die Zeitressourcen von dir verlangen, fordern,  
23 wünschen. Und das dies ein Problem ist sich vom Hals zu halten. 00:54:16-2
- 24 B: Das nicht, dafür sorgt eigentlich ich und mein Trainer, weil mein Trainer ist  
25 derselben Meinung, man muss für seinen Erfolg trainieren und da kann man-;  
26 man kann nicht nur von den Medien leben, weil was-; ich kann den Medien 2012  
27 nicht mehr erzählen, dass ich 2008 bei Olympia war, sondern dann zählt war ich  
28 2012 bei Olympia-; nein war ich nicht, also muss ich dafür trainieren. 00:54:39-9
- 29 I: Völlig klar. Ok, jetzt sind wir eigentlich kritischen Ereignissen durch, wenn dir  
30 nichts nochmal einfällt. [längere Denkpause]. Kurz rekapitulieren oder still  
31 rekapitulieren. Was hast du denn gesagt, also zur Trainer-Athleten-Beziehung,  
32 die Bockigkeiten, nenn ich es mal verkürzt, also die durchaus schon, wie  
33 geschildert in diesen Wettkampf auf Teneriffa-; mal ganz massive Auswirkungen  
34 auf die Leistungsentwicklung haben, aber nicht langfristig jetzt die Sache stören,  
35 sondern im Gegenteil, langfristig hat er dich oder hat eure Beziehung euch auch  
36 nach Olympia gebracht, zu den Olympischen Spielen nach Peking oder

- 1 womöglich nach London noch. Ok, Olympische Spiele an sich. Verletzungen  
2 natürlich wie so oft eine kritische Sache im Sportlerleben. Hab ich was  
3 vergessen, hast du noch was gesagt? Erinnerst du dich? 00:56:02-0
- 4 B: Ja dann noch die-; ja gleichzeitig positive, aber auch kritische, dass bei Olympia-;  
5 dass ich bei Olympia war. 00:56:12-1
- 6 I: Das du selbst ja-; also dieses Erlebnis an sich. Und dann kurz Medien  
7 angesprochen ok, mit ihren sozusagen Anforderungen oder Wünschen. Gut das  
8 ist ja schon etliche. Würde ich gerne mal zum sozusagen vorher angekündigten  
9 zweiten Teil wechseln. Trainingsqualität und Wettkampfqualität, was ist das  
10 eigentlich? Was würdest denn du unter-; ganz allgemein-; unter Trainingsqualität  
11 verstehen? Ganz allgemein, auch da machen wir es detaillierter im Nachgang.  
12 Aber jetzt nur... 00:56:49-4
- 13 B: Trainingsqualität-; na was der Begriff eigentlich schon sagt, dass man mit  
14 Qualität trainiert-; bei uns fällt das Wort öfter, wenn ich-; es geht um Qualität in  
15 der Technik, es geht um Qualität in der Vor- und Nachbereitung. Das ist für mich  
16 Qualität im Training. 00:57:09-9
- 17 I: Qualität in der Technik, Qualität in der Vor- und Nachbereitung [B  
18 bestätigt].Qualität in der Technik heißt, in der-; im Bewegungskörper oder-; also  
19 nicht in der Ausführung, sonder...? 00:57:36-5
- 20 B: Wir machen dann Auswertung von-; mit Kamera und Computer mit dem  
21 Programm. 00:57:44-1
- 22 I: Hab ich schon gehört ja, Videoanalyse ja ok. Und Qualität in Vor- und  
23 Nachbereitung heißt? 00:57:54-4
- 24 B: Richtiges Erwärmender Muskulatur und Nachbereitung halt, zählt dann das  
25 selbstverständlich immer Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert wird. Oder  
26 eigenständiges Krafttraining. 00:58:06-2
- 27 I: Also quasi Trainingswissenschaft-; trainingsmethodisch, -wissenschaftliche  
28 korrekte-; noch möglichst optimale... ? 00:58:15-6
- 29 B: [Gähnt] Entschuldigung. 00:58:17-0
- 30 I: Nein ich muss mich entschuldigen[fröhliches Lachen]. 00:58:19-2
- 31 B: Nein ich bin noch ein bisschen müde. 00:58:21-5
- 32 I: Ich auch, aber wir sind-; in einem halben Stündchen sind wir durch. Ok habe ich  
33 verstanden, jetzt nochmal vielleicht einzelne strukturelle Bedingungen, also  
34 welche objektiven strukturellen Voraussetzungen müssen da sein für ein  
35 qualitativ hochwertiges Training? 00:58:48-7

- 1 B: Der Trainer. 00:58:48-7
- 2 I: Nicht banal. In manchen Sportarten, da muss der Trainer nicht unbedingt da  
3 sein. Die trainieren, was weiß ich, drei Wochen ohne, nach Trainingsplan. Bei  
4 euch muss der Trainer da sein. 00:59:01-0
- 5 B: Trainer und Trainingsplan. Ich selber muss ausgeschlafen sein, ordentlich  
6 gegessen haben. Viel Trinken, zählt auch mit zum richtigen Training. 00:59:23-4
- 7 I: Alle Kleinigkeiten raus, also die interessieren uns. 00:59:18-4
- 8 B: Ja was zählt noch... 00:59:20-7
- 9 I: Denk mal auch vielleicht an die Halle oder die Sportstätte an sich. Ist die Farbe  
10 der Wand, ist das wichtig oder nicht? Oder was ist wichtig? 00:59:32-5
- 11 B: Wichtig ist zum Beispiel für jeden eigenen Sportler dann noch, manche finden es  
12 im Winter besser zu trainieren, manche im Sommer. Einer trainiert gerne mit  
13 einer glatten Hantel, der andere lieber mit einer rauen Hantel. Das sind so jetzt  
14 die Dinge, die wichtig sind. Aber sonst... [wird von I unterbrochen] 00:59:48-5
- 15 I: Aber da könnte man doch zusammenfassen, entschuldige, also dass die-; dass  
16 die individuell gewünschten Trainingsgeräte vorliegen, also wenn nur raue da  
17 sind, kommen die zu kurz die gerne glatte hätten und umgekehrt. Also es muss  
18 sozusagen individuelle Bedürfnisse angepasste Trainingsgeräte da sein.  
19 01:00:08-2
- 20 B: Ich sag mal man kann es auch ohne, weil wenn man ins Ausland geht und dann  
21 muss man ja auch mit dem Wettkampf machen was da ist, aber es ist erst mal für  
22 ein Training schon qualitätsfördernd. 01:00:19-1
- 23 I: Ja gut. Das ist eine Kleinigkeit, aber enorm wichtig wenn es nicht da ist. Oder  
24 das ist auch etwas, das man leicht beheben kann, wenn man es weiß. [B  
25 bestätigt] Gut, mehr davon. Fällt dir was ein? 01:00:28-2
- 26 B: Aber sonst fällt mir jetzt-; also jetzt gerade der Trainingsraum ist jetzt eigentlich  
27 relativ un-; unwichtig. Ja Schlafen, Essen und Trinken habe ich schon gesagt.  
28 01:00:43-4
- 29 I: Ok, das waren jetzt die Dinge. Vielleicht jetzt nochmal an den Prozess denken,  
30 hast du ja auch schon was gesagt. Also Trainingsprozess, also Trainingsplan  
31 muss da sein. 01:00:52-7
- 32 B: Der Trainer muss da sein. 01:01:00-7
- 33 I: Der Trainer muss da sein. Noch was? 01:01:03-0
- 34 B: Ich selber muss körperlich und psychisch anwesend sein. 01:01:08-2

- 1 I: [lachen] Ja, sehr gut. Ihr Zwei reicht das? 01:01:13-6
- 2 B: Ja. 01:01:15-8
- 3 I: Also Trainingsgruppe ist nicht wichtig? 01:01:20-5
- 4 B: Doch! Aber ich gehe jetzt nicht davon aus, wenn ich alleine trainiere, dass ich  
5 schlecht trainiere. 01:01:27-9
- 6 I: Was-; inwiefern ist dann die Trainingsgruppe-; ist also doch irgendwo von  
7 Bedeutung, inwiefern? 01:01:37-1
- 8 B: Ja, es ist halt mitreißend, in einer Trainingsgruppe zu trainieren. 01:01:42-9
- 9 I: Aja. Es fällt dann leichter? 01:01:44-1
- 10 B: Ja, man sieht dann, dass sich alle quälen müssen und nicht nur ich selbst.  
11 01:01:49-5
- 12 I: Ok gut. Es ist also tatsächlich psychisch anstrengender alleine zu trainieren?  
13 01:01:56-8
- 14 B: Ja, denke ich schon. 01:01:58-3
- 15 I: Ok, gut. Noch irgendwas in Form vom Trainingsprozess? Was da sein muss, um  
16 die Qualität zu sichern? 01:02:11-9
- 17 B: Ja wie gesagt Hanteln, aber das ist halt so, man muss lernen damit umzugehen,  
18 auch mal mit dem zu trainieren was da ist. 01:02:22-3
- 19 I: Trainingsplanung, da hast du auch schon implizit gesagt, die Trainingskontrolle  
20 also Videogeschichten. 01:02:31-9
- 21 B: Aber das ist ja auch nicht immer. 01:02:34-3
- 22 I: Ist nicht immer? Ok. Was würdest du sagen, ist das-; oder nochmal-; muss ich  
23 vielleicht doch etwas detaillierter fragen, inwiefern ist der Trainer, was du als  
24 allererstes genannt hast, so banal das anscheinend ist, was ist daran wichtig? Was  
25 macht der Trainer, brauch er bloß rumstehen und sagen-; da sein? Nein, er  
26 macht ja irgendwas. Was ist das Wichtige an dem Trainer? 01:03:01-1
- 27 B: Also erst mal, dass er zum Beispiel einen Trainingsplan macht und das mit  
28 System. Fragen sie mich nicht wie, aber er hat ein passendes System, jeder  
29 Trainer anders. 01:03:10-1
- 30 I: Entschuldigung, spricht er den-; weil du jetzt sagst, fragen sie mich nicht wie,  
31 spricht er den nicht detailliert mit dir ab? 01:03:18-3
- 32 B: Doch. Ab? Nein. Ich kriege montags den Plan. 01:03:22-3

- 1 I: Nach welchen Kriterien er ihn erstellt und versucht ihn dir zu erläutern? 01:03:24-  
2 8
- 3 B: Nein, der tut vor jedem Trainingsabschnitt einen sogenannten Plan erstellen.  
4 Wann ich was, welche Woche machen muss. Also jetzt-; ich hab dann auch  
5 nicht viel Ahnung davon, muss ich irgendwie eigentlich... 01:03:39-1
- 6 I: Interessiert dich das? 01:03:39-8
- 7 B: Nö[lachen]. 01:03:41-7
- 8 I: Ok, Hauptsache es kommt das raus, was sozusagen versprochen ist? 01:03:45-0
- 9 B: Ja, weil ich in der Hinsicht dem Trainer vertraue und weiß was er macht. Ja und  
10 dann, das der Trainer-; ja das der Trainingsplan durchdacht ist. Das er da ist mit-;  
11 nicht nur das er dasteht, sondern dass mir hilft beim Training, das heißt mir  
12 technische Hinweise geben, Fehler korrigieren, Motivation. 01:04:10-8
- 13 I: Also Fehler korrigieren, das ist finde ich einsichtig, da habe ich ein Bild. Das  
14 heißt er sagt dir, hör mal zu den Po weiter raus oder du hast Ding nicht genau  
15 auf der Schwerlinie. Oder was weiß ich was ich, was er mit euren Fachbegriffen,  
16 die ihr dann verstehen müsst. Aber Motivation, wie-; erzeug mir da mal ein Bild.  
17 Wie macht er das? Brüllt er dich an oder? Wie sagt-; du Schwächling schaffst  
18 das doch heute sowieso nicht, oder? 01:04:36-2
- 19 B: Ne, sondern er ist einfach-; wie motiviert er? [kurze Überlegungspause] Ja, wenn  
20 ich an die Hantel gehe, sagt er, ja komm mach den Versuch nochmal so gut wie  
21 den davor. 01:04:55-0
- 22 I: Aja ok, er baut dich auf, also er signalisiert dir, du kannst das. [B bestätigt] Ok,  
23 ich verstehe. Ich weiß-; ich hab ja auch Herr Mantek schon mal gesprochen, ich  
24 weiß, dass ihr bei den Gewichthebern auch mit Reißprofilen arbeitet. Macht ihr  
25 das mit den-; mit den Frauen auch? 01:05:13-4
- 26 B: Also die Frauen machen sich nicht. 01:05:14-8
- 27 I: Du machst das nicht? 01:05:15-5
- 28 B: Nein. 01:05:15-6
- 29 I: Ah von daher-; ok. Dann gibt es sozusagen diese... 01:05:19-0
- 30 B: Also ich weiß nicht, ich glaube die Frauen, die das angeboten bekommen haben,  
31 die haben es gemacht. Ich habe es nicht gemacht, ich habe aber sowas  
32 ähnliches gemacht. 01:05:28-8
- 33 I: Ich werte das nicht, ich frage nur. Ok, weil ich dachte das wäre gängig, aber gut.  
34 Finde ich, jetzt ganz für mich, positiv, dass das sozusagen nicht flächendeckend



- 1 gemacht werden muss und das man sich, sozusagen auch als Kaderathletin  
2 sagen kann, nö alle machen das, aber ich mache es nicht und es läuft trotzdem.#  
3 01:05:52-2
- 4 B: Ja ich hab da halt meine Meinung drüber, also das heißt jetzt nichts Negatives,  
5 aber ich muss ja nicht alles machen, was alle anderen machen. 01:06:02-4
- 6 I: Finde ich gut, interessant. Ok, Prozess, Trainer-; habe ich verstanden was der so  
7 macht, habe ich ein Bilde bekommen. Jetzt nochmal-; könntest du sagen durch  
8 welche Zielgrößen ein qualitativ hochwertiges Trainings bestimmt ist? Also wie  
9 wird das bemessen? [längere Pause] Oder misst das jemand oder kann man das  
10 messen? Was würdest du sagen, was für Zielgrößen gibt es? 01:06:42-1
- 11 B: Ich trainiere ja auf einen Wettkampf hin. Und bevor-; bevor diese Vorbereitung  
12 anfang, diese 20, 25 Wochen, werden mit dem Trainer zusammen Gespräche  
13 geführt, was sind deine Ziele für den Wettkampf, für den wir jetzt trainieren. Was  
14 hast du dir an Leistung vorgestellt? Was willst du besser machen, was du  
15 vielleicht noch besser-; also was willst du anders machen, um vielleicht doch  
16 besser zu werden? Oder... 01:07:12-1
- 17 I: Vielleicht ist die Frage ein bisschen-; schon klar, was du sagst ist ein bisschen  
18 missverständlich, die-; die Frage hier jetzt interessiert sich für-; für das  
19 Unmittelbare, für-; quasi ein Messinstrument. Also wie, es wird ja ein Ziel-;  
20 schwierig, wenn man das anders formuliert. Die Frage ist, wie Trainingsqualität  
21 gemessen werden kann oder wie das bei euch läuft oder was du dir darunter  
22 vorstellst. 01:07:47-4
- 23 B: Naja, ich kann in der Hinsicht gemessen werden, ob ich-; wenn ich eine Woche  
24 gut trainiere, ob ich die andere Woche auch noch gut trainieren kann. 01:07:53-5
- 25 I: Ok und das-; wie machst du das fest? 01:07:56-5
- 26 B: Ja, an der Leistung. 01:07:58-4
- 27 I: An der Leistung? [B bestätigt] Also ganz schlicht und völlig legitim am Gewicht,  
28 am gehobenen Gewicht? 01:08:04-8
- 29 B: Ja und an der Qualität, wie ich das Gewicht nach oben gebracht habe. Es ist halt  
30 unwahrscheinlich, dass wenn ich 80 reiße, dass ich hier mit Arme krumm und  
31 fast umfalle. Mir nützt das natürlich mehr was, wenn ich 75 zweimal reiße und  
32 das aber Qualität so gut-; dass es dem Leitbild fast entspricht. 01:08:25-4
- 33 I: Aha, ich verstehe. Also von der Bewegungsausführung. [B bestätigt] Also  
34 optimale Bewegungstechnik? 01:08:30-5
- 35 B: Wenn man diese Technik drin hat, dann kann man auf Lasten trainieren.

- 1 01:08:34-5
- 2 I: In dieser Reihenfolge? 01:08:38-3
- 3 B: Erst Technik, dann Lasten. 01:08:40-7
- 4 I: Und ist, aber ich sag es jetzt mal ganz blöd-; also wenn ich aber jetzt fünf Kilo  
5 mehr oder richtig so viel hebe und die Technik ist nicht so toll. Interessiert doch  
6 nicht oder? 01:08:54-3
- 7 B: Im Wettkampf ist es natürlich wichtiger es oben zu haben, aber mit der Technik  
8 kommt man einfach weiter. 01:09:01-4
- 9 I: Ok, gut. Das finde ich einen wichtigen Hinweis, den du gibst. Also beim  
10 Wettkampf zählt dann das Gewicht, da könnte man sagen die Zielgröße ist das  
11 Gewicht, Technik wäre schön, wenn das auch klappt. Aber Gewicht-; aber beim  
12 Training ist auch die Bewegungsausführung ein... [wird unterbrochen von B]  
13 01:09:14-6
- 14 B: Also die Technik steht eigentlich immer an erster Stelle. 01:09:17-9
- 15 I: Ok, das sind Zielgrößen. Nochmal, gibt es noch neben diesen im-; im Training  
16 trainiert, um möglichst viel Wettkampfleistung zu erzeugen. Physiologische  
17 Vorbereitung, Kraft, Technik, damit möglichst viel in den drei Versuchen  
18 gestemmt werden können und gewinnen. Das steht außen vor und ist ganz  
19 obendrüber. Gibt es denn noch andere Ziele, die du im Training verfolgst oder  
20 die im Training verfolgt werden, außer der Vorbereitung auf den sportlichen  
21 Erfolg? 01:10:04-0
- 22 B: Ja, das Menschliche entwickeln. Das man wenn mal ein Training nicht gut läuft,  
23 dass man menschlicher-; also menschlich dazulernt. Das es nicht immer gehen  
24 kann und was habe ich heute falsch gemacht. Sich darüber Gedanken zu  
25 machen, was mach ich denn, wenn mir das und das passiert, beim nächsten Mal  
26 besser machen. 01:10:33-2
- 27 I: Finde sehr wichtig, sehr einleuchtend. Vielleicht die Fragen, warum sich um das  
28 Menschliche kümmern? Auch wieder, sozusagen nur in Anführungsstrichen, um  
29 bessere Leistung zu erzeugen oder weil es auch irgendwie einen Eigenwert hat?  
30 01:10:55-7
- 31 B: Ich denke es spielt in beiden Richtungen eine Rolle. 01:10:58-4
- 32 I: In beiden Richtungen? [B bestätigt]Ok, da sind wir auch schon nah dran an der  
33 Frage: Im Training-; welche emotionalen und psychische Aspekte müssen in  
34 einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? Also das da  
35 Menschen trainieren mit Gefühlen und so, ist ja klar. Was muss da-; was denkst

- 1 du, muss da berücksichtigt werden, um von einem guten, qualitativ hochwertigem  
2 Training zu sprechen? 01:11:43-6
- 3 B: Zum Beispiel, wenn ich jetzt auch Lasten trainiere oder Bestleistung gehe, kann  
4 ich mich nicht halt zwei Minuten vorher noch über Gott und die Welt mit einem  
5 anderen Trainingskameraden unterhalten, sondern dann zähle nur ich. Wir  
6 haben jeder unseren eigenen Trainingsplatz und dann gibt es halt auch nur  
7 diesen Trainingsplatz und dann tue ich mich in der Pause hinsetzen, trinke was  
8 und versuche mich einfach auf die nächste Last, die ich als nächstes machen  
9 will, zu konzentrieren. Und dann kann ich mich nicht auf nebensächliche Sachen  
10 konzentrieren, dass ich nochmal in die Umkleide gehe, guck aufs Handy oder  
11 geh nochmal auf Toilette. Das sind alles Dinge, die sind dann unwichtig. Da  
12 zähle nur ich, meine Hantel, die Gewichte, der Trainer und dann ja. 01:12:26-8
- 13 I: Also in Bezug auf die Frage welche psychologischen-; oder welche psychischen  
14 Aspekte sind wichtig, emotionale Aspekte, dann ist das Konzentration? [B  
15 bestätigt] Das ist wichtig. 01:12:35-8
- 16 B: Aber nicht, aber nicht zu verkrampft. 01:12:41-0
- 17 I: Wäre auch noch ein-; also konzentriert, aber trotzdem nicht unter Druck. [B  
18 bestätigt] Gibt es auch noch-; aber eigentlich ich meine-; ich will es dir nicht  
19 unterstellen, aber du hast vorhin meine ich-; also auch schon angedeutet, also  
20 dass man-; dass man sich irgendwie aufgehoben, anerkannt fühlen muss. Also  
21 irgendwie, das keine-; oder ist das nicht so wichtig, habe ich das vielleicht falsch  
22 eingeordnet? Es kann auch durchaus eine aggressive Stimmung herrschen oder  
23 muss eine harmonische sein? Oder gibt es da irgendwelche Aspekte, die wichtig  
24 sind für ein gelungenes Training? 01:13:26-7
- 25 B: Ja man-; es muss schon alles passen eigentlich. Also, ja die Trainingskameraden  
26 sollten dann versuchen zu motivieren, genauso wie der Trainer. Und dann, wie  
27 gesagt, wird vorher sowieso eh nicht mehr viel geredet und dann kann es weder  
28 zu irgendwelchem Streit noch zu Meinungsverschiedenheiten kommen und dann  
29 passt das. 01:13:52-3
- 30 I: Du bist jetzt schon ein bisschen müde ne? 01:13:56-9
- 31 B: Was? 01:13:57-3
- 32 I: Du bist ein bisschen müde? 01:13:58-2
- 33 B: Nein ich habe heute ein bisschen Kopfweg. 01:13:59-7
- 34 I: Ja? [B bestätigt] Dann machen wir auch... [wird von B unterbrochen] 01:14:02-9
- 35 B: Nein es geht schon. 01:14:04-3

- 1 I: Nein wir brauchen-; ich sehe das ja und... [wird von B unterbrochen] 01:14:07-8
- 2 B: Ich bin so. Ich bin ein hippeliger Mensch, ich kann nicht lange still sitzen.  
3 01:14:12-0
- 4 I: Julia, nochmal wir sind dankbar, dass wir dich fragen dürfen. Ich will dich hier  
5 nicht quälen, deshalb machen wir es jetzt ganz schnell. Im Prinzip sind wir jetzt  
6 mit der Trainingsqualität durch und dasselbe würde ich nochmal zur  
7 Wettkampfqualität kommen. Eigentlich dieselben Fragen, was du darunter  
8 verstehst, was die Strukturbedingungen sind. Das machen wir ganz schnell und  
9 ich werde dich jetzt hier nicht lange noch quälen, aber ich-; ich gehe das einmal  
10 mit dir durch. Wollen wir vorher zwei Minuten Pause machen? 01:14:37-7
- 11 B: Nein [lachen], es geht schon. 01:14:41-2
- 12 I: Ok, gut. Also dann frage ich gerade das Selbe. Wir waren eben bei  
13 Trainingsqualität - jetzt Wettkampf. Wir sind nicht in der Trainingssituation, nicht  
14 hier im Stützpunkt, nicht irgendwie in der Trainingshalle, sondern im Wettkampf.  
15 Was macht Wettkampfqualität aus? Erst mal ganz allgemein. Wodurch ist eine  
16 hohe Wettkampfqualität gekennzeichnet? 01:15:03-2
- 17 B: Als erstes durch-; als erstes durch richtige Ernährung. 01:15:06-3
- 18 I: Durch richtige..[wird von B unterbrochen] 01:15:09-8
- 19 B: Also durch richtige-; richtige Ernährung, ja. 01:15:11-8
- 20 I: Das macht eine hohe Wettkampfqualität aus? 01:15:13-6
- 21 B: Ja, ich muss zum Beispiel immer zwei Kilo abnehmen und wenn ich einen Tage  
22 vor dem Wettkampf mich abhungere, dann bringt mir das nichts. 01:15:21-1
- 23 I: Vorher habe ich es nicht verstanden, jetzt verstehe ich es genau, also die  
24 richtige-; weil du Wettkampfklasse erreichen musst, Gewicht. 01:15:28-4
- 25 B: Das heißt also, wenn ich weiß ich hab in 10 Wochen Wettkampf, fange ich in den  
26 10 Wochen schon mit den zwei Kilo an, damit ich auch am Wettkampftag was  
27 essen und trinken kann. DAnn natürlich wieder der Trainer, der Physiotherapeut.  
28 01:15:44-0
- 29 I: Das heißt also die Gegenwart, dass die da sind, [B bestätigt] das macht eine  
30 hohe Wettkampfqualität aus? 01:15:49-6
- 31 B: Also im Wettkampf meine ich. Gutes Hantelmaterial, aber das ist meistens  
32 immer, gerade in den internationalen Wettkämpfen. 01:16:00-4
- 33 I: Genau das ist jetzt-; das gehört zu den-; diesen Hardwaresachen, zu den  
34 strukturellen Dingen. Wie ist das mit der Bühne, gibt es da-; die ist ja bei euch

- 1 ziemlich gleich immer. Gibt es da irgendwie Besonderheiten, [B verneint]  
2 besonders weiche Matten oder besonders federnd? 01:16:15-7
- 3 B: Nein, das ist eigentlich relativ-; wenn man gut trainiert hat, dann spielen solche  
4 Dinge keine Rolle. 01:16:21-8
- 5 I: Ok gut. Ja nee ist ja wichtig zu wissen, es ist eher unbedeutend für den  
6 Wettkampf. 01:16:27-6
- 7 B: Es sollte jetzt keine kaputte Hantel irgendwo sein, dann natürlich. Aber wie die  
8 Bühne ist, wie das Licht ist, das ist relativ egal. 01:16:36-4
- 9 I: Aber du hast vorhin gesagt, das könnte man da auch mit einbauen, Zuschauer-;  
10 Anwesenheit der Zuschauer. Stimmt das? Würdest du sagen mehr Zuschauer.  
11 01:16:49-2
- 12 B: Naja gut, es geht nicht darum wie viele, sondern es geht einfach darum, wie ist  
13 die Stimmung, sind sie fair-; sind sie fair. Was natürlich dann noch wichtig ist für  
14 den Wettkampf, sind die Sportler gegen die ich kämpfe auch fair. 01:17:03-3
- 15 I: Das ist ein hochinteressantes Thema, das würde ich gerne mit dir weiter  
16 vertiefen, aber nicht jetzt. Aber vielleicht ergibt sich mal die Gelegenheit für ein  
17 zweites Gespräch, wo wir nur über Fairness reden können. Das ist etwas was  
18 mich sehr interessiert. Aber...[wird von B unterbrochen] 01:17:17-7
- 19 B: Viel kann ich-; viel kann ich dazu eh nicht sagen, wenn ich ehrlich bin. Weil ich  
20 beschäftige mich damit nicht. 01:17:23-2
- 21 I: Ja, aber du kannst viel dazu sagen, weil du da drinsteckst, weil du diese  
22 Situationen erlebst. Auch wenn du das sozusagen vielleicht nicht so formulieren  
23 kannst. 01:17:30-4
- 24 B: Obwohl ich-; obwohl ich dann sagen muss, das mir relativ egal ist. Weil ich dann  
25 immer sage die, die nicht fair kämpfen, kriegen schon ihre gerechte Strafe.  
26 Deswegen beschäftige ich mich auch kaum damit. Weil ich zum Beispiel-; jetzt  
27 nur ein kurzes Beispiel vielleicht. Wenn ich jetzt zweite geworden bin-; zweite  
28 geworden auf der Europameisterschaft und die Erstplatzierte [auffälliges Stocken  
29 von B] entspricht dem Aussehen einer Frau nicht, dann verzichte ich freiwillig auf  
30 den ersten Platz. 01:18:09-2
- 31 I: Ich verstehe also, klar mit Fairness sind wir immer sehr nah am Thema Doping  
32 und Thema Doping ist natürlich ein hoch virulentes Thema im Bereich von  
33 Gewichtheben und dann natürlich im Frauengewichtheben nochmal explizit. Das  
34 ist völlig klar, dass das sozusagen ein sehr bedeutsames Thema ist. Das will ich  
35 hier jetzt aber auch gar nicht-; das steht nicht im Mittelpunkt oder brauchen wir  
36 nicht zu thematisieren, wir machen diese anderen Geschichten-; aber ich finde

1 es gut das du das mal ansprichst. Eigentlich könnten wir das nochmal anfügen ist  
2 das auch ein kritisches Ereignis, dass sozusagen dich persönlich oder überhaupt  
3 auch die Gewichtheber und die Frauengewichtheberin generell verfolgt und  
4 auch in ihrer Leistungsentwicklung, wie auch immer, beeinflusst. Diese-; diese  
5 besondere exponierte Konfrontation mit dem-; mit dem Dopingthema, mit  
6 Weiblichkeit oder nicht-; oder sonst was. Das ist ja etwas sehr-; sehr  
7 herausgestellte Thematik in eurer Disziplin, Sportart. 01:19:19-9

8 B: Ja, leider. Es wird zu viel angesprochen. 01:19:24-3

9 I: Du hast es-; wir sind jetzt darauf gekommen ich habe es-; mir war es natürlich  
10 präsent und ich habe es bewusst nicht angesprochen, weil es wird hier nur  
11 thematisiert, wenn du es ansprichst. Und jetzt hast du es ein bisschen gemacht,  
12 aber wir halten das einfach mal fest für die wissenschaftliche Untersuchung,  
13 Namen werden ja sowieso nicht genannt, dass es auch ein kritisches Ereignis ist.  
14 Das finde ich immer wichtig das festzuhalten. Da würdest du zustimmen?  
15 01:19:48-8

16 B: Ja. 01:19:49-5

17 I: Ok. Lass uns das-; wir wollten ja eigentlich schnell durchgehen, ob der Müdigkeit,  
18 Kopfschmerzen. [B lacht] Nochmal Wettkampfqualität, Prozess. Also das Ding  
19 läuft ab. Es geht nicht um die Matte, ob die stimmen soll oder die Hantel rutschig  
20 oder sowas, sondern was macht denn Wettkampfqualität aus? Was sind  
21 Kennzeichen dafür im Prozessverlauf? Gibt es da bestimmte Dinge die stimmen  
22 müssen? 01:20:19-1

23 B: Ja, wir haben zwischen Wiegen und Wettkampf zwei Stunden Zeit. Das ich da  
24 nicht noch eine Stunde lang in der Gegend rumfahren oder laufen muss bis ich in  
25 die Wettkampfhalle komme, sondern dann will ich in Ruhe essen, ausruhen,  
26 frische Luft, vielleicht nochmal mit den Eltern telefonieren und dann will ich-;  
27 meistens will ich zu früh anfangen, wie mein Trainer immer sagt. Ich bin aber ein  
28 Mensch... [wird von I unterbrochen] 01:20:48-7

29 I: Mit Aufwärmen dann oder? 01:20:49-6

30 B: Ja, bin aber ein Mensch-; ich hasse, wenn dann Hektik hinten raus entsteht,  
31 deswegen für mich ist es optimal, wenn ich-; ich bin meistens die Letzte die aus-;  
32 ins Wettkampfgeschehen eingeht. Jetzt zum Beispiel bei der U23 war es so.  
33 01:21:02-8

34 I: Weil du dein hohes Startgewicht hast ja? 01:21:03-8

35 B: Genau die erste die anfängt. 01:21:05-2

36 I: Ach so mit aufwärmen, verstehe. [lachen] 01:21:09-1

- 1 B: Naja aber das ist halt so, das macht jeder individuell. 01:21:14-6
- 2 I: Also du brauchst Ruhe sozusagen und keinen Stress. 01:21:18-1
- 3 B: Und was für mich ganz, ganz wichtig ist, ich brauche auch Ruhe von meinem  
4 Trainer. Also.. 01:21:25-3
- 5 I: Ruhe vor deinem Trainer? 01:21:27-4
- 6 B: Ja, das ist so, dass wir-; das können nicht viele Sportler, aber ich habe mit  
7 meinem Trainer so ein Verhältnis, ich gehe in die Wettkampfhalle rein und gebe  
8 mich als Sportler völlig ihm hin. Das Erwärmen, wenn ich die Hantel in Hand  
9 nehme, da bin ich-; das mach ich noch-; entscheide ich selbst. Aber den weiteren  
10 Verlauf, welche Last ich nehme, welche Last ich beim Wettkampf anfangen, was  
11 ich trinken soll. Ich sitz einfach nur da und werd dann-; ich will das so, weil ich  
12 ihm vertraue. Weil wenn ich jetzt sagen würde, och nee ich will jetzt 83 reißen  
13 und er sagt, nein wir nehmen lieber nur 82. Dann sag ich ok, dann nehmen wir  
14 82. Weil ich-; weiß ich nicht. 01:22:09-5
- 15 I: Das finde ich hochinteressant. Kannst du-; könntest du begründen, warum du so  
16 damit umgehst? Ich habe einen Verdacht, aber bevor ich ihn ausspreche, würde-  
17 ; 01:22:22-6
- 18 B: Es liegt daran, dass ich halt schon dem Trainer sehr vertraue. 01:22:30-4
- 19 I: Würdest du mir zustimmen, wenn ich sage das entlastet dich? 01:22:35-6
- 20 B: Ja, weil er mir den Druck und die Angst nimmt. 01:22:39-3
- 21 I: Ja er-; du brauchst nicht entscheiden und du brauchst, sozusagen-; schwierig  
22 genug, aber du brauchst nur ausführen. Und er muss sich die ganzen Gedanken  
23 machen, ist das taktisch richtig und wie ist sie jetzt drauf und, und hat sie richtig  
24 gegessen, hat sie Schwierigkeiten das Gewicht zu-; alles musst du nicht denken,  
25 sondern du weißt er denkt-; er entscheidet das. [B bestätigt] Du bist einfach  
26 entlastet und kannst dich konzentrieren. Das war meine Vermutung, stimmst du  
27 zu? [B bestätigt] Finde ich sehr plausibel so damit umzugehen und wenn ich so  
28 ein Urteil erlauben darf, finde ich auch, da bist du in der privilegierten Situation,  
29 also so ein Vertrauen zu haben zum Trainer. Weil du dich eben damit entlasten  
30 kannst, wunderbar. Nochmal Zielgröße beim Wettkampf. Haben wir vorhin schon  
31 angesprochen-; also was ist die Zielgröße an der sich die Wettkampf-; nein die  
32 Frage heißt eigentlich, durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
33 Wettkampfs ablesbar? Das ist bei euch Gewichtheberinnen ja leicht. Qualität wird  
34 ablesbar? Ich will dir es nicht in den Mund legen, aber wir haben es vorhin  
35 angesprochen, am Gewicht. [B bestätigt] Ist das, das Einzige? 01:23:54-0
- 36 B: Ja. 01:23:57-7



- 1 I: Ich frage nochmal nach. Platzierung? Also man könnte nochmal versuchen es  
2 genauer zu bestimmen. Ist es die Platzierung, ist es die Relation zwischen-;  
3 zwischen gewolltem Gewicht und hat man es erreicht? 01:24:12-4
- 4 B: Man muss, man muss realistisch bleiben und die Platzierung anstreben halt an  
5 die auch-; realistisch sind. Also Ich kann jetzt nicht auf eine WM gehen und  
6 sagen, ach ich fahr jetzt nur zu einer WM mit, wenn ich Medaillen hole.  
7 Unrealistisch. Heißt also, ok ich fahr-; will zu einer WM fahren und will dort unter  
8 die ersten 10 kommen. Realistisch, gut. 01:24:38-6
- 9 I: Dann ist das sozusagen die eigene Zielerfüllung. Also ich stelle mir ein  
10 realistisches Ziel - 10. Platz womöglich und wenn ich den erreiche oder  
11 womöglich Neunter werde, klasse, hohe Wettkampfqualität, also hohe  
12 Zielerfüllung. Und wenn ich nur 13. werde, hemm ok. 01:24:57-2
- 13 B: Gut, wenn ich im Wettkampf einen guten Wettkampf dazu gemacht habe. Dann  
14 habe ich-; ein bisschen Glück gehört ja auch immer dazu. Wenn ich jetzt sechs  
15 gültige Versuche gemacht habe mit Bestleistung und hab dann trotzdem bloß  
16 den 13. Platz, dann brauche ich mich darüber nicht ärgern. 01:25:12-6
- 17 I: Ok finde ganz wichtig. Das ist auch eine Zielgröße, an der sich die Qualität  
18 bemisst. Nicht nur reines Gewicht, nicht nur eigene Zielerfüllung, sondern auch  
19 die unmittelbare-; die Performance auf dem-; auf dem Podest oder sozusagen ja.  
20 [B bestätigt] Ok, andere Ziele beim Wettkampf, außer gewinnen? 01:25:35-5
- 21 B: Nein. 01:25:35-6
- 22 I: Welt sehen, Freunde gewinnen, irgendetwas? [I ist amüsiert] 01:25:40-3
- 23 B: Nein. 01:25:41-5
- 24 I: Möglichst seine Leistung bringen? 01:25:43-8
- 25 B: Ja, dafür belohnt werden, wofür man sich gequält hat. 01:25:49-9
- 26 I: Das ist ein schönes Schlusswort, jetzt hören wir auf. Ich danke dir Julia!  
27 01:25:55-0

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview GH\_62  
Datum: 14.07.2010  
Ort:  
Aufzeichnungsbeginn:  
Aufzeichnungsende:  
Interviewer:  
Umfang:  
Transkription:  
Name des Befragten:  
Staatsangehörigkeit:  
Alter:  
Sportart/ Disziplinen:  
Qualifikationsniveau:



- 1 **I:** Die Erste Frage. Was verstehen Sie unter bedeutsamen Ereignissen oder  
2 Situationen im Leistungssportlichen Kontext? 00:00:09-6
- 3 **B:** Hauptwettkämpfe, die sich der Zielvereinbarung unterordnen. Das sind also  
4 internationale Meisterschaften und oberste Priorität, Welt und Olympia. 00:00:21-1
- 5 **I:** Also ganz bestimmte Entscheidungspunkte? 00:00:26-7
- 6 **B:** Ja, also man muss ja schon sagen, wir werden ja gefördert für die Quotenplätze für  
7 Olympia und da tut sich alles unterordnen im Frauengewichtheben. Das heißt also,  
8 wir haben nur finanziert die Weltmeisterschaften, EMs und sowas wird über  
9 Länder oder fremdfinanziert. Aber das sind so die Knackpunkte, weil das nationale  
10 Niveau ansonsten relativ gering ist, um den Mädchen auch die Zielstrebigkeit oder  
11 die Motivation, das Motiv zu geben. 00:00:54-6
- 12 **I:** Gut. Welches herausragende Ereignis fällt Ihnen ein, das sich auf Ihre sportliche  
13 Leistung, beziehungsweise die sportliche Leistung Ihrer Athleten ausgewirkt hat.  
14 00:01:07-1
- 15 **B:** Europameisterschaften 2008. Als Mannschaft mussten wir bei der EM, die  
16 Teamwertung, unter die ersten Drei kommen, um noch einen Quotenplatz für  
17 Olympia zu bekommen. Und das war unter der damaligen Anstrengung und der  
18 ganzen Komplikationen, was so Frauengruppen (mach vermutlich eine Geste), ist  
19 zwar eine Individualsportart, aber am Ende dort mussten sie zusammenhalten und  
20 das über zwei Jahre und das hat dann sag ich mal bis hin, weil ja dann dort schon  
21 geklärt werden musste, wer dann zu Olympia fährt und sonst das war eigentlich  
22 unter der Konstellation das, was die Gruppe am meisten geprägt hat. Weil sie dort  
23 gemeinsam durch Feuer gegangen sind. #f1 01:54-3#
- 24 **I:** Wie haben sie das umgesetzt, dieses Gruppengefühl? 00:01:59-8
- 25 **B:** Sie haben den zweiten Platz gemacht, die haben sämtliche Zickereien auch mal  
26 zwei Wochen eingestellt, alle Befindlichkeiten. Wir haben natürlich ein sehr gutes  
27 Lehrgangssystem damals auch gehabt. Wir waren eine Woche zusammen, dann  
28 wieder zwei Wochen getrennt, also diese Motivationsatmosphäre, die hat sich als  
29 sehr positiv entwickelt gehabt und hat natürlich auch dazu geführt, dass nochmal  
30 für die damalige Zeit unvorstellbare Leistungszuwächse bei der einen oder  
31 anderen gekommen sind. 00:02:28-7
- 32 **I:** Können Sie das noch präzisieren, was Sie da für Maßnahmen ergriffen haben?  
33 Diese frauenspezifischen Probleme (lachen), in den Griff zu bekommen?  
34 00:02:39-7
- 35 **B:** Wie gesagt, das A und O war, dass man sie massiv, also es gibt ja zwei  
36 Zentralisierungspunkte, gab's zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland. Einmal

1 Frankfurt/Oder und einmal hier in Leimen. Die Soldatinnen und sonst noch was  
2 alles, hier in Leimen alles zentralisiert und andere Nationalmannschaftsmitglieder  
3 in Frankfurt/Oder. Das hatte sich von vorneherein auch herauskristallisiert, auch  
4 im Kampf hatten wir da zwei Standorte, wobei von vorneherein feststand, dass die  
5 Olympiateilnehmerin von Frankfurt/Oder kommen wir. Dem zur Folge war  
6 eigentlich ein sehr lockeres System, weil bis zum damaligen Zeitpunkt nur zwei in  
7 Frage kamen für den Olympiastartplatz und die zwei waren aus Frankfurt/Oder.  
8 Dadurch hat auch das Land Frankfurt/Oder (meint vermutlich Brandenburg) sehr  
9 viel Geld nochmal investiert in ein Frauenprojekt. Das es dann innerhalb von drei  
10 vier Wochen alles sich gedreht hat und die Favoritin aus Leimen kam und die dann  
11 auch gefahren ist und so. Das war auch gut, dass erst so spät der Anstieg kam von  
12 derjenigen und es war gut, aber ist war eben auch zu erkennen. Wenn man sie  
13 dort hätte...gerade so die letzten Lehrgänge, oder den letzten Lehrgang, da gab's  
14 so einen Knackpunkt, wo dann die zweite Favoritin aus Frankfurt/Oder  
15 aufgegeben hatte, oder gesehen hat, dass sie das nicht mehr schaffen kann  
16 eigentlich, unter normalen Verhältnissen, den Startplatz zu erkämpfen, innerhalb  
17 von Deutschland, wenn wir einen erringen. Dann war es gut. Dann waren wir  
18 wieder getrennt und haben sie dann erst wieder zu der WM wieder  
19 zusammengeführt, haben sie also auch nicht so lange innerhalb der WM, vor ihren  
20 Wettkämpfen zusammengelassen, sondern auch zwei Tage vorher nur angereist.  
21 Um jede auf ihre eigene Aufgabe zu konzentrieren, weil das war für zwei Mädchen,  
22 die haben gegeneinander auch gehoben und sonst war eben die Situation, dass  
23 von vornherein auf Platzierungen gehoben werden musste. Und das ist eben für  
24 unsere Sportart, wo eigentlich jeder für sein eigenes Glück kämpft, eigentlich mal  
25 ein bisschen ulkig. Und dann gab's auch hier und da Probleme. Eine Athletin, die  
26 wär uns beinahe weggebrochen auf der Bühne, weil sie mit der Situation, um Platz  
27 zwölf zu kämpfen auf einmal, total überfordert war in der Hinsicht, weil sie da nicht  
28 kennt, dass immer um Sieg gekämpft wird. Also, das war eine Jugendliche, für Sie  
29 stand immer fest, Gewinnen, Gewinnen, Gewinnen und wenn es auch die  
30 B-Gruppe zu gewinnen war. Und ihre Aufgabe war eben von vorneherein, den  
31 zwölften Platz abzusichern, das heißt also den dritten Platz erstmal in der  
32 B-Gruppe abzusichern, bevor sie sich mit weiteren Versuchen nach vorne kämpft.  
33 Und damit war sie unter fordert und ist uns dann so ein bisschen auch gewaltig  
34 weggebrochen. 00:05:22-7

35 **I:** Hat aber dann letztendlich geklappt? 00:05:25-1

36 **B:** Hat dann jeweils einen Versuch reingebracht, ist Zwölfte geworden, aber ist weit  
37 unter ihren Möglichkeiten geblieben. Aber es ist eben auch so eine Erfahrung für  
38 sie persönlich gewesen. Weil Sie müssen wissen, Frauengewichtheben ist so,  
39 also in europäischer Spitze, die die jetzt Frauennationalmannschaft sind, die

1 haben früher in Europa alles gewonnen, was es zu gewinnen gab. Also im Jugend  
2 Bereich. Also haben Nationenwertungen gewonnen, etc. und dann gibt's den  
3 Sprung zu der europäischen, zum Frauengewichtheben, da ist schon mal ein  
4 Sprung, dann kommt das Weltgewichtheben. Da sind Welten dazwischen. Im  
5 Jugend Bereich, haben wir mit den Mädchen, die jetzt oben sind, den Ton  
6 angegeben in Europa. Drei davon haben es jetzt in den Frauen Bereich vorne rein  
7 geschafft, was eine sehr gute Quote ist. Und eine davon ist bis jetzt, die in der  
8 Lage ist, bei Weltmeisterschaften unter die ersten zehn zu kommen. Das ist die  
9 Realität. Da können wir in Europa in der A Gruppe mit heben wie wir wollen,  
10 Sechste oder Fünfte werden, das bedeutet dann bei der WM aber, 15 bis 18 Platz.  
11 Das ist der Unterschied zwischen dem Männergewichtheben, wer bei uns in  
12 Europa bei den Männern vorne ist, der ist dann meistens auch bei der WM vorne.  
13 Bei den Frauen ist es durch Asien ein bisschen anders. 00:06:33-9

14 **I:** Ich würde gerne nochmal zwei Dinge aufgreifen. Einmal diese, was haben Sie  
15 getan, um die Athletin zu stützen, die dann auf der Bühne beinahe weggebrochen  
16 wäre, wie Sie gesagt haben. Was für Möglichkeiten hatten Sie da in diesem  
17 Moment, das zu verhindern, dass Sie da eben "versagt"? 00:06:51-7

18 **B:** Wir haben ein paar ältere Athletinnen bei uns in der Gruppe, die ihre  
19 leistungssportliche Laufbahn schon beendet hatten, die dann wieder angefangen  
20 haben und die sich von vornherein dem Ziel, mitzuhelfen, und den  
21 Olympiastartplatz zu erkämpfen (das letzte Wort ist nicht zu verstehen 00:07:05-8 ).  
22 Die haben dann auch solche Aufgaben übernommen. Die war, obwohl es dort  
23 nicht Möglich war, aber die war in Reichweite, so dass wir in der Situation..., also  
24 ich bin als Trainer da komplett weggegangen, aus dem Prozess. Nicht dass ich sie  
25 alleingelassen hab, aber wir haben eine andere Bezugsperson gehabt, die sie  
26 dann getröstet hat. Einerseits der Physiotherapeut und andererseits die älteren  
27 Athleten. Es wäre das falsche gewesen, wenn wir sie getröstet hätten, weil sie  
28 auch mit der Situation nicht klargekommen ist, dass sie von uns, sprich von meiner  
29 Person diese Aufgabe gekriegt hat, Platz Zwölf zu erkämpfen. Nur Platz Zwölf.  
30 00:07:45-8

31 **I:** Und dann hatten Sie noch genannt, dass ursprünglich die Favoritin aus  
32 Frankfurt/Oder kam und letztendlich eine Sportlerin hier aus Leimen sich  
33 durchgesetzt hat. Worauf führen Sie das zurück, weil das war wohl doch etwas  
34 unverhofft, oder nicht so geplant, was waren da wohl die Ursachen? 00:08:03-2

35 **B:** Wir haben die Gewichtsklasse gewechselt, dass das aber dann so einschlägt, das  
36 ist natürlich eine Sachen, wenn eine 17 jährige Athletin plötzlich mitkriegt, oh ich  
37 kann zu Olympia fahren, die Athletin betreue ich seit dem elften Lebensjahr, war  
38 für mich als Trainer auch... Ich hab die eigene Athletin nicht mehr wieder erkannt.

1 (unverständlicher Teil). Sie ist daran gewachsen und hat dann mehr und mehr  
2 (kurze Pause) gesehen, also es ging nicht mehr bei ihr darum, die Olympianorm zu  
3 schaffen, sondern jedes Kilo über der Olympianorm zu machen, um die  
4 Konkurrentin aus Frankfurt sich vom Hals zu halten, in der anderen  
5 Gewichtsklasse. Das sind Momente, also, wenn Sie mich fragen, wie das passiert  
6 ist, muss ich Ihnen ehrlich sagen, ich weiß es nicht. Weil wir versuchen auch seit  
7 zwei Jahren, das gleiche wieder hinzukriegen mit ihr und es ist nicht... 00:08:55-7

8 **I:** Aber es gibt keine Erklärung, wo man sagen könnte...? 00:08:59-0

9 **B:** Ja, es ist ein Motiv. (unverständlicher Teil) Olympia war ein Motiv und dieses Motiv,  
10 das von ihr niemand was erwartet hatte. Ja, sie hat damals ja nur aus taktischen  
11 Gründen runter die Gewichtsklasse gewechselt, weil wir es sonst als Team  
12 bedeutend schwerer gehabt hätten unter die ersten drei zu kommen. Es war ein  
13 taktischer Wechsel und dass der dann so einschlägt. Es ist natürlich überraschen,  
14 dass sie das auch so gut wegsteckt und dass sie dann nochmal sich so enorm  
15 steigert. Das war eigentlich auch im Umfeld von ihr keiner erwartet hatte. Wir als  
16 Trainer haben auch weitestgehend, sie in keinsten Weise mit irgendwelchem  
17 Druck belastet, sondern haben immer gesagt, das was kommt kommt. Sie sollte in  
18 der unteren Gewichtsklasse auch eine Leistung produzieren, die sich dann im  
19 Nachhinein als Lächerlich herausstellte, die sie auf einem Bei gemacht hat. Damit  
20 war sie auch druckfrei. Das war vielleicht auch ein Grund, von ihr hat niemand was  
21 erwartet. Wenn das Große wahr wird, dann wird's wahr, wobei sich das auch erst  
22 die letzten zwei Wochen vor dem Wettkampf herauskristallisiert hat, dass auf  
23 einmal diese Situation dort ist, dass sie um den Platz wird kämpfen. Weil sie die  
24 große Favoritin ist für diesen Platz im Vorfeld war es nicht. Das sind so Gründe,  
25 weil gerade diese Athletin im Nachhinein mit vielen Sachen, diese Sachen nach  
26 Olympia sich alles für sie geändert hat nicht immer zu Recht gekommen ist. Mit  
27 dem Erwartungsdruck, etc. Weil jetzt erwartet man natürlich viele Sachen von ihr  
28 als Frontfrau. 00:10:42-2

29 **I:** Ok, Das war jetzt dieses herausragende Ereignis. Dann würde ich gerne auf  
30 bestimmte Zeiträume zu sprechen kommen. An welche bedeutsamen Ereignisse  
31 können Sie sich erinnern, die langfristig die Karriereentwicklung Ihrer Sportler  
32 beeinflusst haben? 00:11:01-7

33 **B:** Da muss ich aber weit zurückgehen. 00:11:05-8

34 **I:** Ja, können Sie ruhig. 00:11:06-9

35 **B:** Weil ich bin erst seit 1006 hauptberuflich Trainer. Ich war vorher kein Trainer  
36 hauptberuflich. 00:11:12-5

37 **I:** Mit langfristig meine ich eben jetzt über eine ganze Laufbahn. 00:11:20-3

- 1 **B:** Es geht jetzt um die Entwicklung des Sportlers, nicht meine? 00:11:23-9
- 2 **I:** Ja, Sie jetzt als Trainer, also eher die als Sportler. Bezogen auf Ihre Sportler.  
3 00:11:31-5
- 4 **B:** Es gab schon ein paar Knackpunkte. Einerseits in den 90 Jahren, wo ich den  
5 ersten Erfolg hatte mit einem Sportler. Wo man dann heißhungrig geworden ist als  
6 Trainer, dort weiter mitzuspielen in dem Metier. (lang Pause) Da bin ich zu... Ich  
7 hab jetzt erst eine Athletin von ganz unten nach ganz oben gebracht, alles andere  
8 sind alles nur... wenn ich... als Bundestrainer kriege ich ja fertige Athleten. Da sind  
9 die ja meistens schon fertig. 00:12:11-0
- 10 **I:** Aber jetzt als Beispiel diese Athletin, die Sie von ganz unten hochgebracht haben.  
11 War das jetzt alles geplant, lief das so wie es geplant war, oder gab es da eben  
12 auch Punkte in der Karriereentwicklung, die...? 00:12:26-6
- 13 **B:** Die gibt es immer. Gerade in der pubertären Phase gibt genug Punkte. Jetzt wo  
14 man oben ist, kann man sagen es ist alles so geplant gewesen. Es war auch so,  
15 aber es sind auch gravierende Einschnitte gewesen. Einerseits, dass sie damals  
16 an die Sportschule gegangen ist, dann ist sie von der Sportschule wieder  
17 zurückgegangen. Dann habe ich hier her gewechselt, wann ist sie hinterher  
18 gekommen, das sind schon, sag ich Mal, das waren gravierende Punkte für sie.  
19 Dass sie sich voll der Sache gestellt hat, gesagt hat ok ich will das, ich gehe mit.  
20 So nach dem Motto. Aber sonst sind die meisten Schwierigkeiten mit den Athleten  
21 einfach immer nur in der Pubertät. 00:13:08-7
- 22 **I:** Und wie gehen Sie damit um, also in dieser Zeit? 00:13:11-4
- 23 **B:** Ich stelle mich den Problemen, ich bin da nicht der Bequemste. 00:13:14-8
- 24 **I:** Können Sie vielleicht Mal ein Beispiel nennen? 00:13:18-0
- 25 **B:** Beispiel? Da gibt's genügend Beispiele. Dass die Türen fliegen, alles was so mit  
26 Jugendlichen, ob Männlein oder Weiblein ist, es geht ja darum, gewisse Grenzen  
27 aufzuzeigen und dass was sie wo anders probieren, das probieren sie ganz  
28 nochmal im Sport. Gerade wenn sie im Verein irgendwo sind, sind sie ja mit den  
29 Sportlern mehr zusammen als die Eltern, oder der aktuelle Freund oder die  
30 Freundin. Man stellt sich der Sache, man fetzt sich auch, man stellt sich der  
31 Auseinandersetzung. Aber man nimmt sich an gewissen Punkten auch zurück.  
32 Das A und O ist, dass man immer über gewisse Situationen danach auch spricht.  
33 So dass am Ende auch einerseits klargestellt wird, ich habe jetzt so als Trainer  
34 reagiert, nicht um wieder Recht zu haben, um wieder dies... also alles was so in  
35 der Pubertät kommt, sondern ganz einfach, um behilflich zu sein auf dem Weg, der  
36 nicht immer im Verein irgendwo, wenn sie voll arbeiten gehen, einfacher ist. So



1 und das hat fast geklappt und es gibt keinen der auf die andere Straßenseite geht,  
2 wenn ich kommen. Das war im nachhinein das Schöne, dass man merkt, auch  
3 wenn man viel Ärger oder Probleme hatte, es sind alles ordentliche Menschen, die  
4 irgendwo angekommen sind, auch im Berufsleben. (kurze Pause) Weil es ist der  
5 größte Fehler, dort dann nachgiebig zu werden, weil entweder man verliert sich  
6 100%ig für den Leistungssport, das muss man auch sagen, man verliert sie, oder  
7 es kommen dann solche, dass sie dann brennen dafür. Dass sie dann auch wissen,  
8 was er wert ist, erfolgreich sich den Werten des Leistungssports zu unterwerfen.  
9 00:15:11-3

10 **I:** Gut. das war jetzt ein relativer großer Zeitraum. Wenn wir das jetzt ein bisschen  
11 eingrenzen auch eine Trainingssaison? An welche bedeutsamen Ereignisse  
12 können Sie sich erinnern, die jetzt in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen  
13 Einfluss auf die Leistungsentwicklung Ihrer Sportler hatten? 00:15:28-4

14 **B:** Gut, da gibt positive und negative. Negativ ist, dass man zum Beispiel gerade bei  
15 den Frauen die internationalen Meisterschaften falsch einordnet. Ich erwische  
16 mich da auch manchmal, dass ich sage ok, lasst uns jetzt mal einen Abschnitt  
17 trainieren und lass die EM EM sein. Das führt aber bei den Mädchen, oder bei den  
18 Frauen, dazu, dass sie den Riemen runter lassen. Weil es ist für sie alles andere,  
19 auch die Bundesliga, ist keine Motivation für sie. 00:16:01-2

20 **I:** Also Riemen runter lassen heißt, die Anspannung verlieren? # 0:16:04-1#

21 **B:** Genau die Anspannung verlieren. Sie sind nicht mehr mit 110% dabei. 80% und  
22 das merkt man auch, da kann man noch so viel tüfteln im Training. Es fehlt der  
23 Endpunkt um sich zu quälen. Das war auch dieses Jahrs sehr groß erkennbar.  
24 Und jetzt auf einmal, jetzt wo wir mit der WM-Vorbereitung angefangen haben.  
25 Und das letzte positive Ergebnis war eigentlich, dass für uns die Olympiakriterien  
26 ein bisschen, oder haben sich geändert. Sind rausgekommen, haben sich für uns  
27 positiver gestaltet. Dadurch hat sich jetzt auf einmal aus dieser "Einer für Alle",  
28 was sonst immer so der Grundtenor bei den Mädchen war, also wir reißen uns jetzt  
29 wieder den Arsch auf, damit eine fahren kann, ist jetzt auf einmal, hat sich so ein  
30 Grüppchen gebildet. Weil jetzt auf einmal die Situation ist, wenn sie jetzt  
31 zusammenhalten, können zwei bis drei fahren. Wenn ein Wunder passiert drei,  
32 wenn es normal läuft zwei. Und damit hat sich jetzt eine Gruppe gebildet, wo es  
33 momentan auch Spaß macht, die sich gegenseitig vorantreiben, wo ich als Trainer  
34 momentan nur als Kapitän, als Steuermann fungiere. Ich wünsche mir auch, dass  
35 das noch eine Weile anhält, diese Situation, weil dann macht es richtig Spaß.  
36 00:17:24-3

- 1 **I:** Gibt's denn in so einem Trainingsjahr, ich weiß jetzt nicht wie das beim  
2 Gewichtheben genau gestaltet ist, gibt's es da so bestimmte Trainingsperioden,  
3 oder Wettkampfperioden? 00:17:34-3
- 4 **B:** Ja, wir haben eine zweifach Periodisierung, im ersten Halbjahr ist meistens die  
5 Europameisterschaft und im zweiten Halbjahr ist es die WM. Wobei ja für die  
6 Frauen wie gesagt nur die WM, die EM muss man immer erstmal gucken wo man  
7 das Geld hernehmen können dafür, weil das ist nicht finanziert. 00:17:49-8
- 8 **I:** Auch aus den Gründen, die Sie eingangs sagten, dass EM-Titel jetzt nicht den  
9 Wert haben, wie...? 00:17:56-0
- 10 **B:** Nee, nee, das hängt anders. Gerade deswegen müsste man ja gehen.  
11 Leistungssport heißt ja auch erfolgreich zu sein und es macht den Frauen  
12 garantiert mehr Spaß sich zu nennen, ich bin Fünfter der Europameisterschaft, als  
13 irgendwo drauf zuschreiben, ich bin 17 der Weltmeisterschaft. Das ist schon für die  
14 Mädchen und Frauen ein enormes Motiv. Auch wenn man es immer nicht wahr  
15 haben will, es ist so. Das muss man verstehen. Wenn ich Europameister U23 werd,  
16 lässt sich das auch besser verkaufen, als wenn ich bei der WM 15te werde. Das ist  
17 nun mal so, das hängt aber bloß damit zusammen, da wir als Frauen ein relativ  
18 eigenes Projekt sind, seit Olympia. Mehr Mittel habe ich nicht zu Verfügung, ich  
19 kann die EM nicht finanzieren aus BMI-Mitteln, ohne die WM-Teilnahme zu  
20 gefährden, finanziell. Damit hängt das zusammen. 00:18:57-6
- 21 **I:** Und dann werden da Prioritäten gesetzt? 00:18:58-9
- 22 **B:** Müssen Prioritäten gesetzt werden. Die Heimatvereine und die Sportler selber  
23 haben dann eigentlich auch die Jahre, jetzt auch immer mitfinanziert, was die EM  
24 jetzt dann so..., so dass sie sich dann auch selber das Erfolgserlebnis organisiert  
25 haben. diese Zweifachperiodisierung gibt es. Am Ende, also im ersten Halbjahr ist  
26 noch geprägt durch die Bundesligawettkämpfe, die ist wirklich, ich will jetzt nicht  
27 sagen so larifari, so richtig zusammen reisen tun se auch erst, wenn's um die WM  
28 geht. Egal wie es ist, auch wenn es welche sind, die bei EMs Medaillen holen  
29 können, das ist auch schon Punkt. Aber richtig Gas geben machen sie auch jetzt  
30 erst. 00:19:48-3
- 31 **I:** Also ist vielleicht auch Motivation ein Problem? In dieser ersten Phase?  
32 00:19:50-6
- 33 **B:** Motiv! Nein, ganz einfach, das hängt mit Weihnachten, mit Winter zusammen,  
34 alles was so ist. Es ist bedingt, man weiß wenn's zeitiger dunkel wird, das sind ja  
35 alles diese Faktoren. Das ist ja fast überall so, diese Wintersaison, diese Winter -  
36 Frühjahr, diese drei Monate, dass da nicht zu viel, dass da alles ein bisschen  
37 schwerfälliger ist. 00:20:16-9

- 1 **I:** Auch in einer Hallensportart? 00:20:18-5
- 2 **B:** Ja, da erstreckt. Weil da kommt mal da eine Krankheit rein, da ist dort eine  
3 verschluckt. Mehr solche Faktoren sind das, das es relativ schwer ist ohne  
4 Probleme, ohne kleinen Infekt Mal durchzukommen. Wobei da man sagen muss  
5 wieder, die Kleine die so gut ist. Die natürlich Luft schnuppert, bei der EM vorne  
6 wieder ihre Medaillen zu holen wieder, dann passiert da überhaupt nichts. Aber  
7 wenn man denkt, so nach dem Motto, ich fahre dort hin, mache das im  
8 Vorbeigehen, da kommen sie schon aus dem Weihnachtsurlaub mit leichtem  
9 Schnupfen. Dann zieht es hier, mehr solche Sachen. Außenfaktoren. 00:20:58-9
- 10 **I:** Gut. Dann noch ein kürzerer Zeitraum. Kritische Ereignisse, bedeutsame  
11 Ereignisse im Wettkampf. An welche Ereignisse können Sie sich erinnern, welche  
12 die Leistungsumsetzung im Wettkampf, beziehungsweise den Ausgang eines  
13 Wettkampfs beeinflusst haben? 00:21:14-8
- 14 **B:** (Pause) Da gibt es viel Wettkämpfe. Entscheidend ist ja bei uns, werden Sie  
15 vielleicht von den Männern wissen, die Wettkampfgestaltung macht ja der Trainer.  
16 Das sage ich jetzt Mal so salopp, der Sportler muss nur rausgehen und heben,  
17 übertrieben. Durch diese Ein-Kilo-Regel, die da jetzt sein vier Jahren da ist, ist eine  
18 Taktik entstanden, dass da taktiert wird und dass da taktische Spielchen gemacht  
19 wird und dass es eben auch eine Schwierigkeit ist, die Athletinnen darauf  
20 vorzubereiten, dass sie kompromisslos, gar nicht fragen was drauf ist, sondern, so  
21 raus jetzt und dann gehen sie raus und hauen das Ding sich hoch, so dach dem  
22 Motto. Das ist bei Mädchen nicht so einfach, bei Männern ist das ein bisschen  
23 problemloser. Frauen können an diesem Satz "die brauchen wir"(vermutlich sind  
24 Kilogramm gemeint) schon zusammenbrechen und ein Mann (unverständlicher  
25 Teil), mehr Adrenalin ausschütten. Also diese Ängste bei den Frauen, wenn sie es  
26 nicht schaffen versagt zu haben und sich selber dann so, ach ich bin so schlecht,  
27 die ist bei Frauen stärker ausgeprägt. Ich weiß nur, dass für mich solche  
28 Wettkämpfe auch ein Nervenkrieg sind, ich bin froh, wenn die Woche dann vorbei  
29 ist, ohne dass ich wie bei Fußball Jogi Löw, dann sagt, ich muss mir überlegen, ob  
30 ich weiter mache. Das sind so eigentlich die Knackpunkt. Es gibt kaum Punkte wo  
31 man einen Sportler überfordert, weil, ich bin so mehr als Trainer der Schisser, ich  
32 tue immer erst gerne absichern und dann im Letzten angreifen. Es gibt auch  
33 Athletinnen, die würden am liebsten schon im ersten Versuch dann alles, das ist  
34 aber Humbuck, weil das funktioniert nie (B: lacht). 00:23:16-6
- 35 **I:** Also Wettkampf ist im Gewichtheben schon sehr gut planbar, wenn ich das so  
36 verstehe? Also da gibt es wenige unvorhergesehene Momente? 00:23:28-2
- 37 **B:** Wir wissen ja, da die Leute schon, einmal zwischen den Bundesligawettkämpfen  
38 oder diesen nationalen Wettkämpfen, die abgespult werden und dann werden

1 ganz normale Zahlen produziert, die sind ja im Training vorbereitet. Es steht auch  
2 fest von ersten zum zweiten Versuch wird das gesteigert. Natürlich kann da immer  
3 auch mal noch ein Kilo dazwischen kommen, oder sonst noch was, da sagt keiner  
4 was dagegen, aber im Großen und Ganzen sind diese Wettkämpfe ja mit den  
5 Endzielleistungen bis auf den letzten Punkt geplant. Bei den internationalen  
6 Meisterschaften, wo es wiederum nur um die Platzierung geht, da interessiert  
7 überhaupt nicht, ob da eine 188 steht, oder eine 189, was vielleicht in der  
8 Weltrangliste fünf Plätze mehr sind, das eine Kilo. Das ist alles unwichtig, jetzt nur  
9 mit den 188 wär ich fünfte in dieser Kategorie. Die sind dann natürlich ganz anders,  
10 da begeben sich die Sportler...Wir wissen als Trainer was ist die Höchstlast, was  
11 können wir. So weit kennen wir die Spitzenathletinnen. Da wird auch  
12 weitestgehend so gehoben. Es gibt ein zwei Athletinnen, die dann ruhig Mal  
13 nachfragen, wie lege ich und es gibt auch zwei drei die ganz normal sich in die  
14 Obhut der Trainer sich begeben und sagen die machen das schon. Die sich dann  
15 auch nur mit sich selber in ihrem Trauma sind und fixiert sind und in Trance sind  
16 und sagen ich muss raus, ich muss das Ding hoch, weil das habe ich schon zig Mal  
17 gemacht, so nach dem Motto. 00:24:56-1

18 **I:** Gut. Da hätten wir jetzt schon den ersten Themenbereich abgeschlossen. Dann  
19 würde ich jetzt gerne in den Bereich der Interaktion gehen. Also Trainer - Athlet. An  
20 welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit der Athlet -  
21 Trainerbeziehung können Sie sich erinnern, die Auswirkungen auf die Leistung  
22 gezeigt haben? 00:25:17-0

23 **B:** Da muss man auch wieder unterscheiden zwischen Männern und Frauen (lachen).  
24 00:25:24-0

25 **I:** Sie sind jetzt Bundestrainer Frauen. 00:25:26-3

26 **B:** Ja ist klar, aber erst seit zwei Jahren. Vorher hab ich mit Männern gearbeitet. Also  
27 mehr mit Männern gearbeitet. 00:25:32-9

28 **I:** Aber gut, vielleicht ist es auch interessant die Unterschiede herauszuarbeiten.  
29 00:25:37-6

30 **B:** Also Frauen wollen ja immer gelobt werden. Frauen können sehr schlecht mit  
31 Kritik. Wenn da was Kritisches ist, dann guckt man, besser wenn man einfach Mal.  
32 Und ich habe auch gelernt, in der Sportlerinnen - Trainerbeziehung nicht alles zu  
33 hören. Weil dies bedeutend weniger Stress einerseits als (unverständlicher Teil)  
34 und auch in der Ehrgeizigkeit, weil Frauen, wenn sie ein Ziel haben, dann gehen  
35 die über ihre eigene Leiche, das muss man sagen. Also Frauen sind da bedeutend  
36 härter, quälen sich mehr. Da sitzen die Männer schon in der Badewanne oben und  
37 jammern sich gegenseitig die Ohren voll, da schinden die sich noch. Wenn sie ihr

1 Motiv haben und wenn sie ihr Ziel haben. Da kommen natürlich dann Äußerungen,  
2 die muss man, das ist auch ein Lernprozess, was ich gelernt hab, wegzuhören. Ich  
3 habe aber auch eine Athletin, die Wert darauf legt, sich mit mir zu fetzten. Diese  
4 Auseinandersetzung Trainer - Sportlerin sucht, um sich darin, um mir dann zu  
5 beweisen, dass sie es doch kann. Diese Sachen sind uns bekannt und mit diesen  
6 Sachen spiele ich auch, setzte ich zielgerichtet ein. Das wissen die Athletinnen,  
7 wobei man aber auch aufpassen muss und das wissen sie eigentlich, auch bei  
8 diesem Weghören, nicht alles hören. Es gibt auch einen Punkt, wo ich dann Mal  
9 mich stark artikuliere, weil am Ende, die Distanz muss auch sein. Was für mich  
10 dann noch zählt, wie gesagt, ich bin im Verein groß geworden. Für mich ist  
11 Training ist Training, da bin ich Trainer, da kann ich auch das größte Arschloch  
12 sein für die Athletinnen, oder umgedreht genauso, wenn's um die Sache geht.  
13 Aber wenn Feierabend ist, ist Feierabend, dann sind wir alle Menschen. Das  
14 wissen die Athletinnen natürlich. Die können mit jeder Scheiße zu mir kommen  
15 und sie wissen auch, dass dort Unterschiede sind. Ich kann ihnen im Training  
16 mitgeteilt haben, dass ich enttäuscht bin von ihnen, weil sie das das und das  
17 nicht...Sie wissen aber, in dem Augenblick, wo sie aus der Umkleide raus kommen  
18 und auf wieder sehen sagen, dass das für mich vergessen ist. Dass es dann eben  
19 Madame so und so ist und dann interessiert das auch nicht. Ich schleppe solche  
20 Sachen, Trainingsachen, die im Training sind nicht mit ins Private. Das führt dazu,  
21 dass man eigentlich ein sehr gutes Verhältnis zu den Athletinnen oder Athleten hat.  
22 00:28:13-0

23 **I:** Hätten Sie trotzdem Mal ein Beispiel, wo das vielleicht Mal nicht funktioniert hat,  
24 also dass sich das tatsächlich negativ oder positiv auf die Leistung ausgewirkt hat.  
25 00:28:26-1

26 **B:** Nochmal die Athletin die sich mit mir fetzten will. Das war eine ganze Zeit bis wir  
27 das rausgekriegt haben. Wir haben dann ein Slizeprofil (unverständlich) gemacht,  
28 Sportpsychologen eingeschaltet und der hat uns dann darauf hingewiesen, dass  
29 sie eigentlich...sie sucht ja diese Konfrontation. Ich hab die Athletin neu  
30 dazubekommen und ich fand das am Anfang eine Frechheit hoch vier, in einer Art  
31 und Weise gegenüber zu stehen, mit einer Aggressivität, die ich vorher nicht  
32 gewohnt war. Wo ich sage he Mädels, du hast Ziele und sonst noch was. So, seit  
33 einem Jahr wissen wir das und damals ging zum Beispiel überhaupt nichts  
34 trainingsmäßig. Die war demotiviert, die saß immer mit einer Flutsche (hat  
35 vermutlich immer das Gesicht verzogen) da, da hat man sich gefragt, für was bist  
36 du eigentlich hier, kommst du besser, wenn du dich drüben ins Bad legst. Da hast  
37 du mehr gekonnt. Weil ich habe auch keinen Bock mehr, jedes Mal wenn ich in die  
38 Halle komme, dass immer alle sagen komm Trainer jetzt motivieren Sie mich Mal.  
39 Der innere Antrieb muss von alleine da sein, das hat damals schon fast bis zu

1 Trennung, wo wir gesagt haben, also das geht nicht, Schluss Aus, hier haut das  
2 Verhältnis Athlet - Trainer überhaupt nicht hin. Ich bin der Meinung, nicht jeder  
3 Sportler muss mit jedem Trainer können und umgedreht genauso. Es ist ja auch  
4 eine wichtige Sache im Hochleistungssport eigentlich. Und dann, wo wir das  
5 herausbekommen haben, wo ich mich mit der Athletin darüber unterhalten habe,  
6 dass mir das gerne machen können, aber auch dort, wir müssen Spielregeln  
7 einhalten. Nach dem Training ist es vorbei und wenn ich da eben, es gibt so zwei  
8 drei Killerworte, wenn ich die zu ihr sage, dann geht sie durch die Decke und dann  
9 kann ich mich eigentlich beruhigt in den Stuhl setzten, dann tut die die ganze Halle  
10 umgraben. Aber auch so, dass sie dann weiß, das hat mich (die Athletin) jetzt  
11 innerlich geärgert, aber nach dem Duschen, auch wenn es das ein oder andere  
12 Schimpfwort gewesen ist, es ist vorbei. Das ist auch ein Lernprozess gewesen bei  
13 ihr und seit dem funktioniert es eigentlich sehr gut. 00:30:36-6

14 **I:** Weiß die Athletin das? 00:30:37-2

15 **B:** Ja. 00:30:38-0

16 **I:** Also, das ist schon miteinander abgesprochen? Ist nicht so, dass sie sich...?  
17 00:30:44-3

18 **B:** Nein, es ist abgesprochen, dass ich auch hier und da sie werde provozieren im  
19 Training. Ich provozier sie natürlich nicht, dass sie dann anfängt rumzumeckern,  
20 sondern sie weiß, dass ich sie provoziere, weil sie dann die Fähigkeit hat, noch  
21 gewisse Adrenalinstitute auszuwerfen und da kommt auf einmal (Finger schmalzen)  
22 die Sache bei ihr. Sie weiß es. Sie weiß es jetzt zwar nicht immer in jedem Moment,  
23 weil sonst würde sie ja nicht so darauf reagieren und man muss natürlich mit  
24 diesen Mitteln der Provokation sehr gediegen arbeiten. Wenn man das immer  
25 macht, dann bringt es nichts. Man muss es schon zielgerichtet einsetzen und man  
26 muss auch wissen, wenn sie jetzt die Konfrontation sucht zu mir, dass ich dann,  
27 das ist so der Punkt, wenn ich merke heute muss es nicht sein, dann hab ich es  
28 nicht verstanden, oder weich ich ihr auch direkt aus. So dass sie den Eindruck  
29 bekommt, so sie hat jetzt etwas gesagt, aber ich habe das gar nicht zur Kenntnis  
30 genommen. Dass sie auch gar nicht diesen Verschleiß, weil es bringt sonst nichts.  
31 Wenn man sich immer dieser Sache stellt, was will man dann für Mittel ziehen,  
32 wenn es wirklich von Nöten ist. Weil am Ende, auch sie, es muss ja ein  
33 Lernprozess sein, sie muss damit umgehen, aber sie muss trotzdem ihre  
34 Grundmotivation oder ihre Grundenergie, von Adrenalin oder sonst noch was,  
35 einstellen. Weil sonst kommt sie irgendwo immer in diese Wettkampfsituation,  
36 Wettkampffähigkeit rein und das bringt ja dann nichts, wenn sie das immer im  
37 Training produziert. 00:32:17-5

38 **I:** Also es geht darum sie dann nicht abzunutzen? 00:32:18-5



- 1 **B:** Jawohl. 00:32:21-0
- 2 **I:** Gut. Bezogen auf die Trainer - Trainerbeziehung, also zum Beispiel Bundestrainer  
3 - Heimtrainer, da gibt es ja bestimmt den einen oder anderen Berührungspunkt.  
4 Gibt es da bedeutsame Ereignisse, die sich auf die Leistungsentwicklung der  
5 Athleten ausgewirkt haben? 00:32:38-3
- 6 **B:** Also man muss sagen, meistens, oderviele Athleten freuen sich ja eigentlich wenn  
7 sie hier her kommen. Wenn sie zu uns kommen hierher, dann verlassen sie ja die  
8 Heimtrainer. Ich für meine Wenigkeit lege sehr viel Wert darauf, dass weiterhin ein  
9 enger Kontakt dazu bleibt. Halte auch (unverständlicher Teil 00:33:00-3) weiterhin  
10 Austausch, weil so einfach ist es ja nun...Jeder trainiert ein anders System, ich  
11 habe mein System und es ist nicht jedes System auf jede Athletin auszustülpen.  
12 Ich pflege den Kontakt, ohne aber, das muss ich auch sagen, dass ich mit den  
13 Heimtrainern jeden Schritt analysiere, oder sonst noch was. Dafür habe ich dann  
14 den Hut auf und das ist so und da kann man Mal fachsimpeln drüber, aber ich tue  
15 mir nicht die Genehmigung einholen. Weil am Ende, im Jugend Bereich ist das  
16 etwas anderes, da entwickelt sich jede oder jeder, im Erwachsenen Bereich da  
17 freuen wir uns um drei vier Kilo. So, wie gesagt, ich halte engen Kontakt, dort wo  
18 es gewünscht ist, muss man sagen. 00:33:55-7
- 19 **I:** Obwohl die Sportler aber hier sind dann, dauerhaft? 00:34:02-2
- 20 **B:** Ja, dauerhaft. Das ist nur noch in dem Augenblick, wenn wir Mal sagen, wir haben  
21 ja auch Mal so Trainingsphasen, wo wir sagen ok, ihr könnt jetzt eine Woche oder  
22 zwei Wochen zu Hause trainieren. Da sind sie dann wieder daheim. Aber es trifft ja  
23 auch weitest gehend zu. Die Athletinnen starten ja meistens in der Bundesliga und  
24 dort haben sie wieder den Bezugspunkt mit ihrem Heimtrainer. Und dann müssen  
25 gewisse Sachen ja auch abgesprochen werden, oder voll geplant sein. Einerseits  
26 welche Wettkämpfe machen sie mit, dann wie gestalten sie die Wettkämpfe.  
27 Gerade jetzt habe ich einen Athleten von einem Heimtrainer, für den gibt es nur  
28 100%. Dass eine Athletin mit sechs gültigen Versuchen von der Bühne geht ist für  
29 ihn unvorstellbar, weil dann hat sie ja nicht alles gegeben. Das ist momentan ein  
30 bisschen eine Herausforderung für mich, ihm begreiflich zu machen, dass das  
31 nicht funktioniert. Dass man nicht immer 100% geben kann, also 100% heißt, dass  
32 immer an die Grenze es muss gehen. Es müssen auch Bundesligawettkämpfe als  
33 Aufbauwettkämpfe oder als Trainingswettkämpfe genommen werden, wo man  
34 sagt ok, diese Woche sollen zweimal 80 gerissen werden, dann kann ich doch den  
35 Wettkampf dafür nutzen. Dann wird eben 80 - 82 gemacht und nicht nach 80, ach  
36 da kann man ja 85 probieren. Wenn sie weggehen sind es, so nach dem Motto,  
37 dass man auch Wettkämpfe nutzt, um gewisse Versuche zu produzieren, oder  
38 abzuliefern, etc. 00:35:17-1



- 1 **I:** Aber, hat sich jetzt diese Diskussion, die Sie mit dem Trainer haben, in  
2 irgendeiner Form auf die Leistung der Sportlerinnen ausgewirkt? 00:35:24-4
- 3 **B:** Ja, negativ im Moment. 00:35:25-8
- 4 **I:** Nur negativ. 00:35:27-2
- 5 **B:** Im Moment negativ, weil sie natürlich zwischen den zwei Stühlen steht. Sie  
6 momentan nicht weiß, wem soll sie mehr zuhören, oder welchen Weg soll sie  
7 gehen. Sie ist himmeljauchzend hergekommen. Auf einmal hab ich mitgekriegt,  
8 dass hier was ganz anderes läuft, dass da eben auch Mal Training Training ist und  
9 ist jetzt auch mehrmals gegen die Wand gelaufen, oder gegen die verschlossene  
10 Tür gelaufen. Auf Lehrgängen kommt man Mal mehr mit ihr ins Gespräch und ich  
11 habe sie jetzt auch Mal involviert in die Trainingsplanung. Hatte mich mit ihr  
12 hingesezt, habe ihr erstmal das Grundsystem erklärt. Aber das ist egal, das wollte  
13 sie gar nicht verstehen, weil sie kommt aus der Leichtathletik, Leichtathleten  
14 kommen immer...können nur Gas geben. Die kennen nicht Gewichtheben als  
15 solches, sondern nur, immer wenn sie trainiert haben, ja, Mal gucken, was sie am  
16 meisten hochkriegen. Das ging so weit, dass wir uns Mal verständigt hatten, dass  
17 ich ihr nur noch die höchste Last vorgebe und wie sie dort hin kommt muss sie  
18 selber entscheiden. Auch dieses Spielchen habe ich gemacht, das ging jetzt drei  
19 Wochen und gestern kam sie und sagte, Herr XY, ich glaube wir müssen uns diese  
20 Woche nochmal hinsetzen, sie haben Recht. Weil am Ende es ist ein älteres  
21 Mädchen, 23 - 24, am Ende, wo ich dann nur gesagt habe, ok, dann muss ich sie  
22 auch Mal alleine machen lassen, weil es bringt nichts, ich werde nicht ihren  
23 Heimtrainer schlecht machen vor ihr, das muss ich auch sagen. Die Diskussionen,  
24 die ich mit ihr habe, die führ ich mit ihm unter vier Augen. Sie ist da außen, obwohl  
25 sie das garantiert mitkriegt, denn wenn sie zu Hause ist, wird er sie schon  
26 (Unverständlich 00:37:17-6 ), aber ist egal. So, und jetzt ist sie aber selber an  
27 einem Punkt angekommen, wo sie merkt, ok, weil auch die anderen Mädchen, die  
28 im Lehrgang vorige Woche 100 gestoßen haben, haben gestern mit Ach und  
29 Krach 90 gestoßen, weil das auch ganz normal ist. In einer hohen  
30 Belastungswoche gibt man Gas, in einer gesenkten Woche wird der Kopf auch ein  
31 bisschen abgeschaltet und da gehen gewisse Sachen nicht. Dass die jetzt  
32 muskuläre Probleme hat, weil sie drei Wochen durchgeknüppelt hat, wie eine  
33 Beklopte. Wo ich sie auch habe Mal machen lassen, weil es bringt ja auch nichts,  
34 die muss alleine für diesen Schritt bereit sein, weil sonst bringt es ja nichts.  
35 00:37:57-3
- 36 **I:** Also Sie lassen sie jetzt ihre eigenen Erfahrungen quasi sammeln? 00:38:00-2
- 37 **B:** Ich habe sie selber die Erfahrung sammeln lassen und ich gehe Mal davon aus,  
38 wenn wir uns Donnerstag jetzt... diesen Donnerstag...wird sie wieder sagen, ok,

1 machen wir lieber das alte wieder. Also alles, mit gesenkt und hoch, also auch Mal  
2 entlasten, also dieses, weil am Ende ein Training muss auch Spaß machen. Man  
3 kann nicht immer nur ins Training gehen verbissen und...das macht einen nervlich  
4 ja fix und fertig und an dem Punkt kommt sie ja immer wieder an (unverständlich  
5 00:38:24-1 ). 00:38:24-6

6 **I:** Und der andere Trainer war eher so der Verfechter, immer voll auch im Training,  
7 Wettkampf und Training? 00:38:29-5

8 **B:** Immer Gas, immer Gas. Und da muss man auch sagen, sie hat aber auch vorher  
9 einen Beruf gehabt, sie war bei der Bundeswehr und die Bundeswehr hat sie auf  
10 Grund von irgendwelchen Lehrgangsmaßnahmen, sie war immer alle zwei  
11 Wochen oder drei Wochen, war sie dann Mal für fünf sechs Tage, wo sie nicht  
12 trainieren konnte. 00:38:43-6

13 **I:** Entlastungswoche (lacht). 00:38:45-2

14 **B:** Ein bisschen so Entlastung vom Kopf und das wollten sie beide nicht wahr haben,  
15 dass sie ja eigentlich auch so ein System trainiert haben, dass der Körper auch  
16 dort sich die Erholung genommen hat, bloß mit dem Unterschied, dass sie da nicht  
17 trainieren konnte. Und wenn sie da auch Mal ihre drei vier Tage frei hatte,  
18 zwischendurch, wo sie kein Training machen konnte. Dann kann ich natürlich  
19 immer wieder Gas, dann kann ich sie immer wieder in den Ermüdungszustand,  
20 Erschöpfungszustand trainieren und dann ist sie natürlich in vier Tagen kurze  
21 ("AAHHH bin ich hier" macht vermutlich die Athletin nach 00:39:13-5 ) und jetzt  
22 geht's weiter. Das ist normal, weil sie dann, auf Deutsch die vier Tage ja auch  
23 aktive Erholung, ob sie nun draußen im Gebüsch rumgekrochen ist, oder sonst  
24 noch was. Auf alle Fälle nicht diese körperliche Belastung hatte, die sie im Training  
25 hätte. 00:39:26-4

26 **I:** Gut. Nächster Bereich. Athlet, also Trainer - Sportsystem. Gibt es da irgendwelche  
27 bedeutsamen Ereignisse, die sich auf die Leistungen der Sportler ausgewirkt  
28 haben? Also jetzt im Bezug auf das Sportsystem? 00:39:42-9

29 **B:** Wie gesagt, schwer ist es ja für die Frauen, zu verstehen, dass es nur um Olympia  
30 geht. Das ist ein Grundproblem, was die Frauen haben, weil sie dem zur Folge  
31 dann auch verbandsintern auch so eingeordnet werden. Es ist relativ schwer für  
32 sie, zu verstehen, sie kommen erfolgreich aus der Jugend, aus der Juniorenzeit,  
33 holen da bei Junioren-EMs Medaillen, etc. Werden da überall auch schoffiert, also  
34 hochgelebt, wenn sie in die Landesverbände kommen. Dann werden sie zu Hause  
35 Sportlerin des Jahres, oder im Land Nachwuchssportlerin des Jahres. Und dann  
36 kommen sie auf einmal diesen Schritt in den Erwachsenen Bereich und dann zählt  
37 das alles nicht mehr, dann wird ihre Wertigkeit nicht mehr an Europa gemessen,

1 sondern nur noch Weltmeisterschafts mäßig. Das ist so ein kleines Problem, was  
2 ich bei Frauen, wenn wir nicht darauf Rücksicht nehmen, und deshalb hab ich  
3 immer versucht die EM zu ermöglichen, wo man sagen muss, darauf muss ich  
4 reagieren, weil sonst hab ich demotivierte Sportler. Weil wenn ich jemanden habe,  
5 die in der WM, weil am Ende, wir unterhalten uns über drei vier Kilo, also, ich kann  
6 mir vier Kilo mehr zwölfte werden, bei der WM und nicht 17te. Und 12 ist schon  
7 wieder, da reden wir über, auch in Deutschland, auf dem Tablett tragen. Ja,  
8 Zwölfte ist schon eine Topplatzierung, wenn man davon ausgeht, den zwölften  
9 Platz bei der WM, da kann man auch ganz schnell unter die ersten Zehn kommen  
10 und dann ist man dran, dann hat man die Tuchfühlung, dann fehlen meistens auch  
11 nur zwei Kilo, dann ist man Neunte, oder Achte. Und über diesen kleinen Spann  
12 reden wir. So, und man muss sie ja motivieren dort hinzukommen und deswegen,  
13 das ist so ein kleiner Fehler im System, im Sportsystem bei uns, dass wir in  
14 Deutschland ja so wie so nur alles nur diesem Erfolg unterordnen. Ich weiß auch,  
15 dass es nicht das Beste ist, wenn man von vornherein immer sagt, wir schicken die  
16 Besten irgendwohin. Dass man Deutschland auch mal präsentiert und erfolgreich  
17 ist, aber das geht leider in Deutschland nicht so. Warum das nicht geht, ich weiß  
18 nicht, es kann nicht nur daran liegen, dass es die Politik so vorgibt, es wird ja auch  
19 medienmäßig überall... weil unser Nationalstolz ist halt nur dann da, wenn wir  
20 Erster werden, wenn wir Zweiter werden, haben wir keinen Nationalstolz mehr,  
21 siehe Fußball oder sonst noch was. Es ist ja schon schizophran, dass man sich  
22 nicht Mal mehr um den dritten Platz freuen darf. Da können die zwanzig Mal  
23 enttäuscht sein, dass die das Finale nicht geschafft haben. Sie müssen mir mal  
24 eine andere Sportsportart zeigen, die seit Jahren im Halbfinale steht. Aber das ist  
25 ein gesamtdeutsches Problem, was wir da haben. Und ich weiß, das wird man  
26 auch nicht ändern können, weil die Politik gibt uns diese Ziele, dass nur Medaillen,  
27 Medaillen, Medaillen. Ich hab damit weniger Probleme, ich bin mit so einem  
28 System groß geworden, aber ich habe eben auch Mal gedacht, dass auch  
29 irgendwo Mal die Persönlichkeit, der Mensch mehr im Mittelpunkt drin ist. Das wird  
30 in diesem System ja nicht, passiert nicht, weil da nur der Athlet als  
31 Medaillienlieferant zählt und das ist hier und da Mal schade eigentlich. 00:42:50-1

32 **I:** Haben sie irgendeine Idee oder Vorstellung, wie man es anders machen könnte?  
33 Oder vielleicht auch aus dem Ausland andere Beispiele? 00:42:59-0

34 **B:** Es gibt ja andere Länder, aber da ist auch mehr Geld da. Es gibt gerade bei uns im  
35 Gewichtheben andere Länder, Spanien, Türkei, Frankreich. Die fahren immer mit  
36 ihren Besten, da muss man aber sagen, das sind aber nicht die Sportnationen, die  
37 irgendwo in der Nationenwertung bei Olympia vorne mit groß rummischen. Es  
38 hängt auch damit zusammen, es sind zu große Sportnationen anscheinend. Wo  
39 wir sagen, wir haben gar nicht das Geld dafür. Weil das ist ja bei uns der Punkt, wir

1 haben das Geld nicht, wir würden es gerne machen, wir haben aber das Geld nicht  
2 dafür. Um zu sagen, ich fahre mit sieben Mädchen zur WM anstatt mit fünf zum  
3 Beispiel. Das ist dieser große Faktor der sich durchschlägt, die andere Seite  
4 natürlich, wenn man diesen Schnitt macht, dass man sagt, die Franzosen sind  
5 nicht besser als wir, die Türken sind besser, das hat andere Gründe. Es hängt  
6 auch damit zusammen, man muss natürlich aufpassen, das Level, also umso  
7 leichter ich eine Teilnahme für irgendetwas mache, umso mehr geht der  
8 Leistungsanspruch nach unten, das haben wir die letzten Jahre selber in  
9 Deutschland auch mitgekriegt. Aber, nur Medaillen zu zählen ist in der  
10 Endauswertung nicht das Beste, weil so kommt es auch bei den Athletinnen an.  
11 Sie kommen mit deutschen Rekorden von der Weltmeisterschaft, sind Zehnte, so  
12 wie unsere Superschwere vorletztes Jahr und da wird sie nochmal ein bisschen im  
13 Verein gefeiert und alle anderen sagen, du warst bloß Zehnte. Ok, es ist so und wir  
14 werden es nicht ändern können, aber wird auch von der Politik und dem ganzen  
15 Drumherum vorgelebt, diese Leistung(unverständlich 00:44:41-4 ). 00:44:41-7

16 **I:** Warum sind die Türken besser? Dieses Beispiel, das Sie vorher genannt hatten.  
17 00:44:44-9

18 **B:** Sind ja die letzten Jahre oft genug erwischt worden. 00:44:47-6

19 **I:** Ahh, ok. 00:44:48-1

20 **B:** Da wird noch sehr viel...Da fährt der Apotheker immer noch mit (Doping)  
21 00:44:52-7

22 **I:** Ok. (beide lachen) 00:44:54-9

23 **B:** Aber andererseits muss man auch sagen, die Türken haben auch noch ein  
24 anderes System. Die Türken haben ja noch...Kennen Sie sich ein bisschen aus in  
25 der Türkei...da gibt's ja hinten die Berge noch, die wissen noch nicht mal, dass es  
26 fließendes Wasser aus der... 00:45:06-4

27 **I:** Ein bisschen, Kurdistan da sowas... 00:45:10-6

28 **B:** Ja, ja, die tun noch sehr viel mit dem sozialen Umfeld arbeiten. Die haben also die  
29 Möglichkeit, wenn sie erfolgreich sind, da wird der ganze Stamm gleich, kriegt  
30 fließendes Wasser übertrieben gesagt. Die haben ein sehr großes Prämiensystem.  
31 00:45:25-3

32 **I:** Da gibt es dann ein Haus wahrscheinlich gleich (lachen). 00:45:26-7

33 **B:** Naja, nicht gleich so, aber jetzt Mal ein Beispiel. Das ist das was momentan so  
34 bekannt ist. Die haben jetzt bei der Jugend ein sehr gute 48er Mädels, die  
35 Juniorenweltrekorde und solche Sachen macht. Wie, das sei jetzt Mal alles  
36 dahingestellt. Aber für jede Medaille bekommt die 40.000 Euro und die hat einen

- 1 schwer krebserkrankten Vater zu Hause. Die Türken haben ja nicht diese  
2 Sozialsystem wie wir, die macht das ganz einfach um ihren Vater am Leben zu  
3 halten. 00:45:55-9
- 4 **I:** Was natürlich auch eine Antriebsfeder ist. 00:45:57-9
- 5 **B:** Wenn ich bei einem Wettkampf raus gehe und hole drei Mal Gold, habe ich  
6 120.000 Euro verdient. Das bedeutet dann wieder, ich kann meinem Vater das  
7 nächste halbe Jahr...ich weiß nicht was kostet so ein...aber da wird noch sehr viel  
8 mit diesen finanziellen Möglichkeiten gearbeitet, wo sich sofort Verbesserungen in  
9 ihrem Leben, oder ihr unmittelbares Umfeld macht. Das sind ja auch die  
10 Hauptgründe, warum in dem Ostblock die Athleten so gut sind. Einerseits das  
11 Verbotene, was da noch gefuscht wird und die andere Seite, die Eigenmotivation,  
12 um eben mit dem Sport auf einmal einen Stellenwert zu bekommen, den sie sonst  
13 gar nicht hätten. 00:46:35-8
- 14 **I:** Das war in der DDR früher auch so? 00:46:38-1
- 15 **B:** Ja. 00:46:38-3
- 16 **I:** Sprichwörtlich raus zu kommen... 00:46:41-6
- 17 **B:** Klar, raus zu kommen und sich einen Stellenwert zu bekommen, der dann dem  
18 normalen Bürger nicht gleich ist. 00:46:51-1
- 19 **I:** Ist da unter den Sportlern auch so darüber gesprochen worden, über diese  
20 Thematik als Ansporn? Oder war das immer so eine...? 00:46:55-4
- 21 **B:** Nein, das kennen die. Jetzt im DDR-Sport meinen Sie? 00:46:57-8
- 22 **I:** Ja. 00:46:57-7
- 23 **B:** Natürlich, das war ja von jedem das Ziel. Jeder hat das Ziel gehabt Mal Olympia,  
24 natürlich gab es die großen Ziele, aber jeder hat das Ziel gehabt erfolgreich zu  
25 sein und man war ja ein bisschen. Man ist immer so...angefangen in der  
26 Sportschule ging es los, dahingeplätschert, dann Berufsausbildung, wo man  
27 gesonderte Regelungen hatte. Man ist schon in so ein Pensum rein gekommen,  
28 wo man eigentlich... 00:47:22-8
- 29 **I:** Privilegierte Stellung dann?! 00:47:24-1
- 30 **B:** Privilegiert, man hat zwar mit einem Fuß immer noch im normalen Leben  
31 gestanden, aber man musste aufpassen, wenn man dann ganz gut war, kann ich  
32 mir gut vorstellen, ist ja am Ende auch so gekommen. Dass viele dann die Realität  
33 verloren haben und dann wenn sie ins normale Leben gegangen sind, dann haben  
34 sie gesagt, oh Gott, oh Gott, lass mich so schnell wie möglich wieder in das  
35 Leistungssportsystem. Ob als Trainer, ob als Physiotherapeut oder als

1 Sportfunktionär, ich will wieder so schnell wie möglich in das System zurück. Aber  
2 (lacht) ja, weil da viele Sachen anders sind. 00:47:55-8

3 **I:** Gut. Also da, soziale Vorteile, die man hat als Triebfeder, um Leistung zu bringen.  
4 Die halt in Deutschland so nicht so gut sind, weil es den allen nicht so gut geht?  
5 00:48:07-3

6 **B:** Nicht so gut geht und auch die Anerkennung nicht mehr da ist. Ein Grundproblem  
7 ist, ok ich bin in einer Zeit groß geworden, oder ich hab zu Zeiten noch als Trainer  
8 gearbeitet, da war es Gang und Gebe, wenn ein Kind erfolgreich war, dann ist es  
9 beim Jahresabschlussfahnenapell, durfte es nach vorne treten und wurde offiziell  
10 bekanntgegeben, das hatte das, das gemacht. Ob das musisch war, ob das  
11 Mathematikolympiade, oder ob das Physik, oder Naturwissenschaft, oder ob das  
12 Sport war. Also, das war auch eine Anerkennung innerhalb der Schule schon  
13 alleine. Diese ist heute gar nicht mehr. Das finde ich ja als ein riesen großes  
14 Problem. Das hat nicht nur was mit dem Sport zu tun, das werden wir auch in  
15 größter Form in der Kunst mitkriegen. Weil am Ende, außergewöhnliche  
16 Leistungen, ob das "Jugend musiziert", so heißt das glaube ich, ob es diese  
17 Projekte sind, was ja auch gemacht wird, um musikalische Elite weiter zu  
18 produzieren, wenn es diese Anerkennung im engeren Umfeld nicht mehr gibt,  
19 geschweige dass sogar hier und da ich selber das erlebe, dass die Klassenleiter  
20 das nicht mal für nötig halten. Weil sie sagen, geht mich ja nichts mehr an, dann  
21 müsste ich ja von jedem das wissen. Das sind schon gewaltige Knackpunkte, die  
22 glaube ich Mal, wenn es dort einen Wandel wieder geben würde, der natürlich sehr  
23 sehr sehr schwer ist hinzukriegen wieder. Das ist auch abhängig von gewissen  
24 Schulen. Stellen sie sich, nehmen sie diese Sache an und sagen, ok ich kann aus  
25 Schule ja auch glänzen, wenn ich eben sage, von mir kommt der Sieger der  
26 Kreismatheolympiade, ich habe zwei Teilnehmer bei "Jugend musiziert", ich war in  
27 "Jugend forscht", ich kann das ja für mich auch positiv nehmen, als Werbung  
28 nehmen. Was für ein super Umfeld ich habe, was ich für Koryphäen hervorbringe,  
29 beziehungsweise begleite. Aber das ist ja nicht da, umgedreht, die Schule zieht  
30 sich ja immer mehr und mehr eigentlich nur zum Wissen. Das ist schade, weil  
31 wenn das kommen würde, würde sich auch hier und da wieder mehr die Sicht auch  
32 zu anderen Sachen sträuben. Was in der Jugend ist. Anerkennung, Stolz und die  
33 anderen Werte, so nach dem Motto, ich muss also wenn ich um vor 23 Uhr in die  
34 Disco gehe, bin ich ein Loser. Weil das muss mir erst einer erklären, warum ich  
35 erst zu der Zeit... Wir sind um sieben früher zur Disco gegangen und um eins war  
36 Feierabend. Ich weiß nicht, warum man heute das alles so machen muss, aber es  
37 ist ok. Das sind so ein paar Sachen, die sind so vorgelebt, die wird man auch  
38 nichtmehr ändern können. Es gibt vereinzelt Schulen, die machen das, das sind  
39 dann teilweise auch irgendwelche Eliteschulen, die gehen da progressiv damit



1 raus. Die Eltern suchen sich dort auch aus, wann sie ihre Kinder dort hingeben  
2 wollen. Aber in der Vielzahl ist es nicht, das ist ein großes Manko was wir haben.  
3 00:51:05-9

4 **I:** Gut. Das war Athlet - Trainer - Sportsystem. Jetzt nochmal als letzten Bereich,  
5 Athlet - Trainer - Umfeldsystem. Also alles außerhalb des Sportsystems. Welche  
6 Beispiele fallen Ihnen da ein, die die Leistungsentwicklung Ihrer Athleten  
7 beeinflusst haben? Ich sag jetzt Mal, Familie, Wissenschaft, Politik, Sponsoren,  
8 Presse... 00:51:34-3

9 **B:** Also, es gibt einerseits die Möglichkeit, die öffentliche Wahrnehmung. Da gibt's  
10 Athleten, die sich dadurch provoziert und motiviert, also die haben sich dadurch  
11 provoziert, dass sie auf einmal im Fokus stehen. Weil das will jeder Mal haben. Der  
12 Punkt ist nur, dass wenn es eben Mal nicht läuft, stehen sie trotzdem im Fokus.  
13 Das ist so der Knackpunkt, womit sie eigentlich gar nicht konfrontiert wollen  
14 werden. Die wollen immer nur angesprochen werden, wenn es positiv läuft. Was  
15 gut war, also ein großer Knackpunkt ist immer die Partnerschaft. Das muss man  
16 sagen, da habe ich schon genügend Erfahrungen gemacht damit. Dass, wenn es  
17 da Probleme, Trennungen, oder sonst noch was, frisch verliebt sein, das merkt  
18 man sofort. Da brauchen sie gar nichts erzählen, das kriegt man mit, wenn einer  
19 ins Training kommt und dann irgendwo die Anzeichen sind, dann weiß man genau  
20 zu Hause gibt es Stress, geschweige, das und das Problem ist wieder. 00:52:36-7

21 **I:** Was machen sie dann da als Trainer, wenn Sie das mitkriegen? 00:52:40-0

22 **B:** Gut, die meisten erzählen mir ja. Ich krieg das mit. Also wenn es Probleme in der  
23 Ehe gibt, bin ich so ein bisschen der Seelentröster. Das krieg ich schon mit. Man  
24 muss da sensibel...Das Beste ist von solchen anspruchsvollen Übungen, es gibt's  
25 ja auch so komplizierte Übungen, die immer das Denken ein bisschen provozieren.  
26 Wegnehmen davon. Sich auf wesentliche Sachen konzentrieren, dass man sagt,  
27 ok da wird eben nur Krafttraining gemacht, Schluss Aus Punkt. Und Verständnis  
28 zeigen, da ist das egal, ob sie um halb Zwölf anrufen, oder vorbeikommen. Ja,  
29 diese Sachen. Zuhören, das ist das A und O. Zuhören, man kann ein paar  
30 Ratschläge geben, aber am Ende, es darf kein Einmischen werden. Was ich nicht  
31 mache, ich werde nicht zum Lebenspartner gehen und mit ihm reden, das habe ich  
32 bis jetzt nie gemacht. Aber ich habe immer zugehört, habe versucht Friede Freude  
33 Eierkuchen zu machen, aber am Ende, die Probleme, die kann man ja selber nicht  
34 kennen. Es ist ja für uns als Trainer auch immer Knackpunkt, was kommt nach der  
35 Beziehung. Es wird auch viel von den Lebenspartnern abverlangt, von den  
36 Leistungssportlern. Einerseits sind sie sehr viel Unterwegs, andererseits möchten  
37 sie wenn es gut läuft im Training auch zu Hause gelobt werden, also dieses ganze  
38 Bemuttert werden. Läuft es nicht kriegen es zu Meist die Lebenspartner zu Hause



1 auch ab. Wenn der Partner dann mit der Flutsche (verm. Gesichtsausdruck) zu  
2 Hause rumläuft, etc., also es ist hart. Das sind so gravierende Punkte. Und  
3 natürliche vermeidliche Sponsoren. Dabei geht's aber nicht nur um Sponsoren,  
4 sondern diese Sponsoren, oder Bundesligaverhandlungen, das sind ja Ergebnisse,  
5 wo sie sich besonders in eine Position gehoben fühlen, die sie eigentlich bei uns  
6 im Bundesverband gar nicht haben. Sie kommen in einen Verein und da sind sie  
7 der König, sie sind in der Mannschaft der Joker, der sie eigentlich hier bei uns gar  
8 nicht sind. Hier sind sie Einer oder Eine von Vielen. Zwar immer noch mit einer  
9 Hackordnung, aber auf alle Fälle nicht in der Position, dass eine ganze Halle tobt  
10 für sie alleine. Das ist ja so ein bisschen das Problem...Und das macht sich dann  
11 auch schon positiv bemerkbar, wobei da muss man auch ein bisschen aufpassen,  
12 dass man sie wieder einbremst und sagt, Mensch stop Mal. Nicht Bundesliga zählt,  
13 sondern die anderen Sachen zählen, aber es sind eben auch Glücksmomente,  
14 Bestätigungsmomente, dass sie sich bestätigt fühlen, in den was sie machen.  
15 00:55:34-5

16 **I:** Ok, also letztendlich in diesen Phasen, wo es im sozialen Umfeld Probleme gibt,  
17 dann hier ein bisschen Halt geben, ein bisschen Verständnis? 00:55:43-1

18 **B:** Muss man. Nicht nur ein bisschen Verständnis. Wenn es Leistungsträger sind,  
19 muss man sehr viel Verständnis haben. Dann ist auch der Trainer gefordert nicht  
20 nur als Trainer, sondern auch als Freund. Das werden Sie bei vielen Trainern, oder  
21 bei vielen Sachen ist es ja, wenn Sie in der Leichtathletik, oder sonst noch etwas,  
22 in dem Augenblick, wo Sportler Krisen durchlebt haben, haben in den meisten  
23 Fällen der Trainer, oder jemand aus dem unmittelbaren Sport an der Seite  
24 gestanden und gestützt. Das ist auch glaube ich normal, weil die Trainer, oder was  
25 da Drumherum ist. Es gibt kaum eine Bezugsperson mehr, mit der sie zusammen  
26 sind. 00:56:22-9

27 **I:** Viel Zeit verbringt. 00:56:24-9

28 **B:** Ja. 00:56:29-3

29 **I:** Gut. Dann jetzt den letzten Themenbereich, Qualität. Ich möchte beginnen mit  
30 Qualität im Training. Ganz allgemein gefasst, wodurch ist Ihrem Verständnis nach  
31 ein gutes qualitativhochwertiges Training gekennzeichnet? 00:56:44-2

32 **B:** Erstens nicht nur durch Anwesenheit. Ich erwarte eigentlich, wenn jemand gut  
33 trainieren will, dann muss man auch, wenn man als Trainer reinguckt mitkriegen,  
34 dass da welche warten dass es losgeht. Und nicht so nach dem Motto, ohh jetzt  
35 kommt der schon wieder. Also. diese Form der Eigenmotivation und auch wenn es  
36 nicht immer geht, man muss als Trainer erkennen, dass man als Athlet immer  
37 nach dem Besten strebt. Das setzt auch voraus, dass es zwischen super und

1 bestens Unterschiede sind. Das muss man auch dazu sagen. Es gibt Tage, da  
2 läuft es Mal nicht so, aber wenn da erkennbar ist, das der Athlet dann, wenn man  
3 sagt ok, nimmst du fünf Kilo oder zehn Kilo weniger und trotzdem die technische  
4 Qualität produziert, weil nur die bringt (unverständlich 00:57:33-6 ) . Kilo zwar,  
5 kann man immer Mal wegstreichen. Das A und O ist bei uns die technische  
6 Qualität. Wenn dieser Ablauf immer stimmt, das ist ein sehr gute Training. Was  
7 natürlich alles noch getoppt ist, wenn das in einer ganzen Gruppe harmoniert. So  
8 wie es jetzt, wie ich erzählt habe, diese Gruppe, die sich jetzt ein bisschen  
9 gefunden haben. Wenn man merkt, dass die sich mitreisen, dass wenn die  
10 mitkriegen, dass da einer schwächelt, dass ich da als Trainer auch Mal außen vor  
11 kann bleiben. Dass sie dann selber die Person mitreisen. Aber das ist eben relativ  
12 selten bei uns in der Sportart, weil das alles individual...Am Ende stehen sie alleine  
13 auf der Bühne. Aber das sind natürlich Optimalbedingungen, die dann auch dazu  
14 führen, dass die Gruppe sich im Ganzen findet und sich nach vorne entwickelt. Ein  
15 schlechtes Training ist in meinen Augen nicht nur demotivierte Sportler.  
16 Schlechtes Training bedeutet für mich auch, wenn die Umfeldbedingungen nicht  
17 so sind, dass der Sportler sich wohlfühlen kann beim Training. Das bedeutet, dass  
18 gerade wenn ich hier in Leimen, dass dann Mal unsere Halle zur Durchgangshalle  
19 wird, dass die Sportler nicht die Aufmerksamkeit bekommen, sondern dass da  
20 immer so ach komm, brrr(macht muffige Menschen nach 00:58:53-5). Und das  
21 springt sofort auf die Sportler über, wo sie dann wieder zehn Prozent weniger  
22 geben. Das endet dann in einem Training, wo man dann am Ende sagt, Trainer,  
23 gut jetzt ist es vorbei. So letzte Serie, sie haben es geschafft, Schluss Aus. Man  
24 muss als Trainer, oder als Sportler immer mit dem Gefühl Heim gehen, das was  
25 ich heute abgeliefert habe war gut. Dass es nicht immer super sein muss, das geht  
26 nicht. Aber es muss immer gut sein, umso mehr gutes Training ich mache, umso  
27 mehr wird die Häufung auch, dass ich super Training produzieren kann. Dass das  
28 aber nicht immer geht, dass man dazu auch Mal die Leute dann auch Mal in den  
29 Übergangsphasen dann auch Mal in Ruhe lassen muss, dass sie dann sagen  
30 können, kommt macht jetzt Mal drei Wochen, nicht das was ihr wollt, sondern  
31 kriegen sie ein paar Sachen vorgegeben, die sie machen. Die können sie dann zu  
32 Hause machen, die können sie im Urlaub machen, wenn sie irgendwo hingefahren  
33 sind, wenn sie Mal ins Studio gehen. Das gehört natürlich auch dazu, dass man sie  
34 prinzipiell in Ruhe lässt. Aber man muss merken, dass Sportler, wenn sie zum  
35 Training kommen, dass sie trainieren wollen. Das ist die Grundvoraussetzung für  
36 ein gutes Training. 01:00:06-4

37 I: Gut. Jetzt speziell auf den sachlich-strukturellen Bereich. Welche  
38 Voraussetzungen müssen da gegeben sein, um eine hohe Trainingsqualität zu  
39 sichern? Sie hatten ja eben schon so als Stichwort Durchgangshalle genannt. Was  
40 ist noch wichtig an der sachlichen Voraussetzung? 01:00:23-9

- 1 **B:** Eher strukturell müsste sich einiges, es soll ja in Zukunft geändert werden.  
2 Strukturell müsste sich einiges hier noch ändern. Wenn man davon ausgeht, also  
3 Frauen müssen mehr Krafttraining machen, als Beispiel jetzt. Kennen Sie unseren  
4 Schlauch unten? Kraftschlauch? 01:00:39-4
- 5 **I:** Nein. 01:00:40-6
- 6 **B:** Da gehen Sie auch bitte nicht rein, das ist ein Stand von 1980, also es fehlen hier  
7 und da, müsste das eine oder andere Gerät hinzu kommen, oder Mal  
8 ausgewechselt werden, um die Mädchen zu motivieren, bzw., weil ich kriege das  
9 mit wenn wir irgendwo auf Lehrgang sind, dass das normal ist. Da macht jede Frau,  
10 macht nach ihrem Hanteltraining geht sie dann in den Krafraum und macht ein  
11 zwei Kraftübungen für den Oberkörper. Das müssen Frauen mehr machen. Und  
12 das spiegelt sich dann sofort bei ihnen in der Leistung wieder, wenn sie da  
13 kompakter sind, weil da sind sie anatomisch ein bisschen benachteiligt. Wenn das  
14 natürlich der Fall ist, dann sag ich Mal, das müsste sich ändern. Daran wird  
15 momentan gearbeitet, da soll umgestellt werden. 01:01:28-0
- 16 **I:** Also ganz konkret, weil das habe ich jetzt nicht ganz verstanden. Der Krafraum ist  
17 nicht direkt in unmittelbarer Nähe, oder? 01:01:35-9
- 18 **B:** Doch, aber der ist nicht entsprechend, der hat kein Latzugerät...entspricht nicht  
19 den Sachen, was man heute so macht. Man kann zwar jede Übung mit der  
20 Langhantel imitieren, aber am Ende ist es schon ein Unterschied. Wenn ich Latzug  
21 will machen, dann mach ich Latzug und wenn ich Klimmzüge, dann Klimmzüge.  
22 Weil bei Frauen macht's bei Krafttraining auch die Wiederholung. Wenn ich da  
23 sage, du kannst auch Mal fünf Kilo weniger heute nehmen, aber entscheidend ist,  
24 du macht vier Mal zehn, das reicht schon. Das geht bei Klimmzüge ja nicht (lacht)  
25 oder muss einer drunter stehe. 01:02:10-2
- 26 **I:** Körpergewicht ist da (lacht). 01:02:10-9
- 27 **B:** (lacht) Ja, das Körpergewicht ist da. Diese Sachen, das sollte sich ändern. Und  
28 natürlich, was das A und O ist, dieses, was wir 2008, diese positiven Erfahrungen  
29 mit diesem Lehrgangssystem. Das versuchen wieder so hinzubekommen. Weil  
30 wir haben momentan eine Zentralisierung hier, dass alle Frauen hier nach Leimen  
31 müssen. So wie bei den Männern die Guten. Ich für meinerseits jetzt den  
32 Vorschlag gemacht habe, von dieser Zentralisierung abzuweichen. Wichtig ist,  
33 dass die Frauen an einem Bundesstützpunkt trainieren, weil ich mitgekriegt habe,  
34 wenn ich sie zum Lehrgangssystem zusammenhole, sie dort 100% geben, weil sie  
35 sich beriechen und das ist die Konkurrentin. Also diese Konkurrenz besser ist,  
36 wenn ich sie dann auch wieder auseinander sperre, also auseinander gehen lasse.  
37 Einerseits können sie von Kopf her Luftholen, sie können in Ruhe arbeiten und sie

1 kommen viel motivierter auf den nächsten Lehrgang. Die Situation, die hier dann  
2 teilweise ist, dass alle da sind, es erfolgt so eine, wie soll ich sagen, so eine  
3 Abnutzung. Das ist wie so eine Abnutzungserscheinung. Sie sehen sich tagtäglich.  
4 Einerseits ist das Trainingslager keine besondere Situation mehr, außer es  
5 kommen ein paar andere Frauen dazu, dann wir es noch als solches  
6 angenommen. Wenn nicht, wird das nicht als Trainings-, als Reizwechsel  
7 angenommen. Weil es ist für sie kein Reizwechsel. Sie trainieren mit der gleichen  
8 Ziege neben sich, wie sie hier in Leimen trainieren, als Beispiel. Wenn sie dann  
9 gerade bockig sind untereinander, dann ändert sich an dieser Gruppe nichts, weil  
10 am Ende, man muss auch Mal ein bisschen was in diesem Gruppenklima ändern.  
11 Frauen können ja in dem Moment, wo es mehr als zwei sind sehr gehässig  
12 untereinander werden und wenn man da ein bisschen Mal...die Lehrgänge sorgen  
13 auch dafür, dass diese Spannungen rausgenommen werden, oder dass sie  
14 zusammenkommen, dass sich ein paar Teams bilden, ein paar Grüppchen, die  
15 dann aber im normal wieder auseinander sind. Das wäre schon optimal.

16 01:04:17-1

17 **I:** Gut. Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
18 berücksichtigt werden? (Pause) Also das ganze kann man jetzt lang-, mittel- oder  
19 kurzfristig sehen. 01:04:34-3

20 **B:** (Pause) Nichts Besonderes eigentlich. Das was wir tagtäglich machen. Wichtig ist,  
21 dass, der Sportler muss die Möglichkeit haben ausgeruht zum Training zu  
22 kommen. Der Trainer sollte auch die Möglichkeit haben mit freiem Kopf im Training  
23 zu sein und nicht mit 28 anderen Aufgaben noch im Kopf in der Halle zu stehen.  
24 Das kriegen die Athletinnen auch mit, wenn der Trainer rein kommt und sagt.  
25 Macht Mal schnell, ich habe noch etwas anderes zu tun. Was auch vorkommt auf  
26 Grund der vielen anderen Aufgaben, die noch auf dem Tisch liegen. Aber  
27 ansonsten gibt es eigentlich zu den Abläufen direkt, ansonsten sind sie ja normal  
28 die Abläufe. 01:05:33-6

29 **I:** Sie müssen sich jetzt auch nichts aus den Fingern saugen. Das ist eigentlich ganz  
30 unkritisch. 01:05:38-8

31 **B:** Nein. 01:05:40-1

32 **I:** Gut, dann können wir direkt nächste Frage. Durch welche Zielgrößen wird die  
33 Qualität eines Trainings messbar? 01:05:45-5

34 **B:** Einerseits durch den Trainingsplan, den Wochentrainingsplan. Da sind mittlere  
35 Hantelgewicht, bzw. Bestwerte vorgegeben, die die Woche gebracht werden. Man  
36 kann das ganze noch toppen, indem man mit Messsystemen arbeitet, indem man  
37 das ganze noch in Verbindung zu gewissen Parametern, Geschwindigkeit,

1 Senkgeschwindigkeit, etc. dieses fasst. Was sich auch anbietet, hier und da  
2 einzusetzen, um so einen Trainingsreiz zu setzen. So, jetzt tue Mal diese Last mit  
3 noch mehr Geschwindigkeit ziehen, wir sind ja eine Schnellkraftsportart. Das sind  
4 die Hauptsachen, die messbar sind. 01:06:28-0

5 **I:** Gut. Dann die nächste Frage. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen  
6 Erfolg noch weitere Ziele im Training wichtig? Wenn Ja, welche? 01:06:43-3

7 **B:** Weitere im Training würde ich Mal nicht sagen. Man sollte bei allen Menschen,  
8 weil wir ja mit jungen Leuten zusammenarbeiten immer noch das was um den  
9 Sport rum passiert immer mit im Auge behalten. Einerseits ist es  
10 berufsbegleitende Sachen. Also Bundeswehr, evtl. Berufsausbildung. Man sollte  
11 sich diese Sache antun, weil man sollte ihnen auch das Gefühl geben, weil die  
12 Bundeswehr ist alles ganz gut und schön was wir haben, ist ein super System.  
13 Führt aber auch dazu, dass sie bekloppt werden in der Birne. Sie haben wenig  
14 Ausgleich, sie können wenig aus dem System ausbrechen. Ausbrechen ist damit  
15 gemeint, dass dieser Druck. Unsere Superschwere zum Beispiel, die war sechs  
16 Jahre bei der Bundeswehr und die ist jetzt seit über einem Jahr in der  
17 Berufsausbildung, also raus aus der Bundeswehr und die produziert die gleiche  
18 Leistung wie sie früher produziert hat. Sie sagt aber auch ehrlich, Herr XY, wenn  
19 ich heute zum Training gehe, dann weiß ich, ich gehe zum Training, weil ich das  
20 möchte. Und ich kann den Wettkampf machen, ohne dass ich Angst haben muss,  
21 ob ich weiter verpflichtet werde. Diese ganzen sozialen Komponenten, die auch  
22 eine Rolle spielen, das habe ich alle nicht mehr. Deswegen fällt es mir auch so  
23 leicht, die gleiche Leistung zu bringen. Da kommt zwar keine großer Kick mehr  
24 dazu, aber sie produziert mit weniger Aufwand die gleiche was sie vorher hatte.  
25 Das ist uns aufgefallen, bei einigen anderen auch schon, dass in dem Augenblick  
26 wenn wir sie aus dieser 100%igen Abhängigkeit der Bundeswehr rausholen,  
27 sprich dass man ihnen auch Mal...wir haben jetzt ein paar dabei, die bei der  
28 Bundeswehr, die machen so ein Fernstudium. Die haben also noch ein anderes  
29 Aufgabengebiet daneben, was sie von diesem Essen, Schlafen, Trainieren -  
30 Essen, Schlafen, Trainieren, also diesem Rhythmus, der auch stupide kann sein,  
31 rausholt, dass da leistungsfördernd ist. Dass sie einerseits, sie kommen ins  
32 Training, haben was ganz anderes im Kopf gehabt, sind da motivierter und die  
33 andere Seite ist, dass sie was für ihre Karriereplanung machen, egal, ob sie im  
34 Sport jetzt vermeintlich oben ankommen oder nicht ankommen. Dass sie also ihre  
35 Karriereplanung, Dualeplanung, Lebensplanung, dass das alles ein bisschen  
36 mehr berücksichtigt wird. Halte ich auch für sehr wichtig. So eine große Reserve,  
37 gerade bei uns, wir sind eine sehr trainingsintensive Sportart, sollte aber trotzdem  
38 unseren Athleten einräumen, ein bisschen was anderes zu machen. Die  
39 Bundeswehr ist ja auch auf den Zug aufgesprungen, momentan genehmigt sie es

1 hier und da. Gerade solche Sachen wie Fernstudien. Weil ist auch mitkriegen, es  
2 trägt eigentlich nur zur Auflockerung bei. 01:09:26-8

3 **I:** Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
4 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:09:33-9

5 **B:** Man sollte gerade in den hohen Belastungswochen sollte man ein zwei Reize  
6 emotional setzten im Training. Mit dem jeweiligen einzelnen Athleten. Das kann  
7 einerseits eine besondere Laststufe sein, es kann eine Bestleistung in einer Serie  
8 sein. Es kann ein Versuch sein, der dann sag ich Mal, besonders durch Lob hervor  
9 gestellt und erhoben wird. So dass dieses ich habe etwas übererfüllt, das ist ja bei  
10 den Frauen so ein Thema. Bei Frauen darf man auch nicht immer alles auf einen  
11 Trainingsplan schreiben. Frauen tun auch gerne einen Stift in die Hand nehmen  
12 und Trainingsplan ändern. Und es gibt nichts Schöneres für eine Frau, wenn da  
13 jetzt dasteht, sie sollte mit 75 einen Dreier reißen und sie kann dann hinschreiben,  
14 sie hat mit 77 zwei mal zwei gerissen. Das kann man als Trainer eigentlich  
15 vorgehabt haben, aber es ist auch so ein Fingerspitzengefühl. Muss man wissen  
16 schreib ich es drauf oder schreibe ich es nicht drauf, weil wenn ich es nicht drauf  
17 schreibe, es kann emotional passieren bei der Frau, dass sie dann wirklich bloß  
18 die (unverständlich 01:10:36-3) 75 macht. Weil wer weiß, welcher Vogel ihr  
19 gerade auf die Schulter geschissen hat an dem Tag. Die haben ja Schwankungen  
20 drin, die Frauen, das ist brutal. Aber das normal läuft, sie motiviert sind, dann  
21 machen sie automatisch noch die die Zwei und sie gehen auf einmal mit einem  
22 Gefühl raus. Man darf sie das dann aber auch nicht spüren lassen, dass man das  
23 von ihnen erwartet hat, sondern man muss dann sagen, bowhh!!! Damit sollte man  
24 auch arbeiten, aber es ist auch nicht immer einfach, es kann so oder so gehen.  
25 Wenn sie sehr motiviert sind, dann kann man damit sehr gut arbeiten, weil dann  
26 passiert das von ganz alleine, dass sie dann sagen Trainer ich nehm noch das und  
27 das und wenn sie dann sagen, ja ok, dann kann man gelobt werden. Dann ist das  
28 dieses (B: drück durch schnauben und vermutlich mit der Mimik aus was er meint),  
29 also das muss bei Frauen sogar gemacht werden. Emotional, mit psychologischen  
30 Tricks. 01:11:38-3

31 **I:** Welche soziale Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu beachten?  
32 01:11:42-1

33 **B:** Gut, ich hatte ja gesagt, sie müssen sozial abgesichert sein. Es muss auch, was  
34 schwierig ist bei Frauen, es muss auch eine Hackordnung geben. Die gibt's, ich  
35 bin ein Befürworter von Hackordnung. Und man muss aufpassen, dass der  
36 Gruppenfrieden hin haut. Man darf sich als Trainer nicht zu zeitig einmischen, aber  
37 auch nicht zu spät. Das ist aber auch immer das schwere, wann mische ich mich  
38 bei Konflikten ein und wann nicht. Ich habe das zwei drei Mal gemacht, mich



1 eingemischt und dann waren aber alle Gegenparteien dann auf einmal...innerhalb  
2 von drei Minuten war ich das Arschloch. Wichtig ist, den Weg bin ich dann Mal  
3 gegangen, ich hab dann Mal jede Partei einzeln gesprochen und am Ende war es  
4 dann immer so, dass dann innerhalb von einem Tag haben sie wieder gesprochen  
5 miteinander, bzw. haben sich vertragen und haben dann ein Zeichen gegeben,  
6 Trainer es ist alles geklärt. Aber das ist bei Frauen ja ein ganz wichtiger Punkt, weil  
7 wie gesagt, Frauen können so gehässig zueinander sein, das ist brutal. Also das  
8 hätte ich vorher nie gedacht. Ich hab das bloß früher ein oder zwei Frauen gehabt  
9 und die haben sich dann immer vertragen, aber mit dem Mal wo die Dritte  
10 dazukommt, geht's los. Was heißt...muss man damit rechnen, dass Probleme  
11 kommen und die kommen auch ganz normal. Auf einem Lehrgang, wenn sie zehn  
12 Tage zusammen sind, ist es eigentlich ganz normal, dass es da irgendwo Mal  
13 Krach gibt. Dann habe ich eine weibliche Physiotherapeutin, wo ich sehr zufrieden  
14 bin, die mir diesen ganzen Quatsch weg von mir hält. 01:13:34-4

15 **I:** Indem sie dann mit den Athletinnen dann da...? 01:13:37-8

16 **B:** Ja, die ist ja so wie so für alles die Beichtmutter der Nation. Das ist ja für  
17 Physiotherapeuten sowieso so. Wo dann ganz normal auf der Massagebank  
18 gewisse Probleme...erstens kriegt sie beide Seiten mit und kann dann ganz  
19 unauffällig eine Tendenz geben, also höre Mal zu, das wird sie gar nicht so  
20 gemeint haben und sonst noch was (redet aus der Sicht des Physiotherapeuten).  
21 Wo sich viele Sachen dann wirklich innerhalb, beim Abendbrot essen schon  
22 wieder, da sitzen sie schon wieder nebeneinander und gackern und kichern  
23 zusammen. Wo sie Mittag gedacht haben, oh heute Nachmittag werden sie die  
24 Boxhandschuhe raus holen. 01:14:13-2

25 **I:** Zum Abschluss nochmal Qualität im Wettkampf. Wir hatten ja eben  
26 Trainingsqualität, jetzt Wettkampfqualität. Auch hier die erste Frage ganz  
27 allgemein gefasst. Wodurch ist Ihrem Verständnis nach ein guter qualitativ  
28 hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet? 01:14:28-1

29 **B:** Vom Umfeld oder jetzt vom Sportler aus? 01:14:32-8

30 **I:** Ja, was verstehen Sie ganz allgemein grundsätzlich unter Wettkampfqualität?  
31 01:14:39-3

32 **B:** Erstens muss ein klar und deutliches Ziel da sein. Also eine Zielsetzung. Diese  
33 Zielsetzung sollte realisierbar sein, oder sogar hier und da übererfüllbar sein für  
34 Frauen. Auch wieder von diesem Aspekt. Das ist das A und O. Die  
35 Rahmenbedingungen müssen da sein, damit die Athletinnen das bringen können.  
36 Und dann ist in den meisten Fällen auch Mal ein Erfolg da. Kompliziert wird es nur  
37 dann, wenn ich als Trainer die Frauen überfordere, aber das kann bei Männern



1 auch. Wenn man sie überfordert, wenn Sachen an sie herangetreten werden, was  
2 sie produzieren sollen, was in keinster Weise vorher vorbereitet ist. Was gut ist für  
3 einen hochwertigen Wettkampf, dass sie auch mit diesem Ziel sich von vornherein  
4 auseinandersetzen müssen, dass sie gesagt bekommen, egal wie du dich fühlst,  
5 mit der Last musst du anfangen. Da muss man dazu wissen, international läuft das  
6 bei uns so. Wir haben eine zehn Kilo Regel. Das heißt, wir müssen, damit die A-  
7 und B-Gruppen so eingeteilt werden, Finale oder zweites Finale eingeteilt werden,  
8 müssen die Sportler Meldelasten abgeben. Um natürlich dann in die A-Gruppe zu  
9 kommen, oder die B-Gruppe rein zu kommen, muss ich natürlich gewisse Lasten  
10 melden. Und meine Anfangsversuche dürfen zusammen nur zehn Kilo unter  
11 dieser Meldelast sein. Also da gibt es Zwänge. Man kann mit allem basteln, man  
12 kann da mit der Steigung vom Ersten zum Zweiten, da kann man nur zwei Kilo  
13 oder ein Kilo. Aber es gibt eine Mindestlast und die muss gemacht werden. Da  
14 kann der Athlet sich schlecht fühlen, es geht nicht, mit der Last muss sie raus,  
15 sonst wird sie disqualifiziert. Muss sie mindestens raus, mit der Last. Das ist noch  
16 hochwertiger, weil damit wird auch hier in der Bundesliga schon gearbeitet im  
17 Vorfeld, dass sie Lasten, Anfangsversuche vorgegeben bekommen, mit der sie  
18 mindestens anfangen müssen, um sie in die Stresssituation rein zu bringen, dass  
19 sie von vornherein damit umgehen können. Weil am Ende bei der MW oder EM  
20 wollen sie alle in die A-Gruppe und da erwarten sie auch, dass man sie so hoch  
21 meldet, damit sie da auch rein kommen. Aber die andere Seite der Medaille ist  
22 eben, dass da eben zehn Kilo drunter müssen die Anfangsversuche sein.

23 01:16:51-4

24 **I:** Sie haben es ja eben schon gesagt, welche Rahmenbedingungen halten sie für  
25 besonders wichtig, um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können?

26 01:17:01-1

27 **B:** Gut wäre es, also ein ordentlicher Aufwärmraum, das ist klar. Beziehungsweise  
28 auch Aufwärmraum und Wettkampfboule, das ist eigentlich alles zweitrangig, so  
29 lange das Hantelmaterial stimmt und wenn Zuschauer, wenn Atmosphäre da ist.  
30 Wir haben das 2008 in der Olympiavorbereitung gesehen. Da sind wir hier mit der  
31 Olympiamannschaft durch den Schwarzwald getingelt, da waren  
32 Aufwärmbedingungen, da konntest du die Hantel nicht über den Kopf. Das war  
33 alles egal, die Sportler haben trotzdem auf der Bühne vorne Spitze produziert, weil  
34 die Halle gerammelt voll war. Es haben 600 Leute haben draußen gebrannt und  
35 wollten sie sehen. Das ist immer so, in dem Moment wo Publikum da ist und es  
36 geht nach Fachmännisches, was auch weiß, wann es wo klatschen muss. Das  
37 motiviert alle. Und das wäre natürlich super, wenn das in...das ist aber nicht immer  
38 gegeben in Deutschland. Erst recht nicht beim Frauengewichtheben. 01:17:57-1

- 1 **I:** Wie müssen die Abläufe beim Wettkampf gestaltet sein, damit eine optimale  
2 Leistungserbringung möglich ist? 01:18:02-0
- 3 **B:** Planmäßige Abläufe. Es gibt bei uns gesetzte Wiegezeiten, Wiegezeit zum  
4 Wettkampfzeit, die Bundesliga eine Stunde, international, national und andere  
5 Wettkämpfe zwei Stunden. Die sind gesetzt, die müssen gegeben sein. 01:18:17-3
- 6 **I:** Also es ist relativ stringent, so alles durch? Jetzt auch hier nochmal die Frage,  
7 durch welche Zielgrößen wird die Qualität des Wettkampfs bestimmt? Vorhin  
8 hatten wir Zielgrößen im Training, jetzt Zielgrößen im Wettkampf. 01:18:30-6
- 9 **B:** Auch mit dem Ergebnis. Ergebnis kann einerseits Lasten abfordern, man kann  
10 aber auch andererseits, wenn die Last in Verbindung mit einer technischen  
11 Aufgabe. Es gibt ja auch eine Vielzahl von Athletinnen, wo noch an der Technik  
12 gefeilt wird, wo man als ganz normale Zielsetzung sagt. Also du darfst nicht mehr  
13 als (unverständliches Wort (V min = minimale Geschwindigkeit)) das haben, so  
14 dass sie nicht nur raus gehen und machen, sondern dass sie auch bewusst  
15 technisch arbeiten müssen, diese Möglichkeiten gibt es und die werden auch  
16 abgefordert von den Athleten. Dass nicht nach dem Motto, Hauptsache oben  
17 irgendwie, sondern auch die Qualität dahinter steht. 01:19:07-3
- 18 **I:** Gut, sind Ihrer Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
19 noch andere Ziele von Bedeutung? 01:19:12-0
- 20 **B:** Für den Sportler jetzt? 01:19:16-1
- 21 **I:** Ja, neben dem sportlichen Erfolg. Das hatten wir vorhin im Training ja auch die  
22 Frage. Jetzt nochmal auch bezogen auf den Wettkampf? 01:19:21-9
- 23 **B:** Also rein theoretisch. Sie können bei Frauen, Frauen verstecken sich nicht hinter  
24 Platzierungen. Das ist bei Männern ein bisschen etwas anderes, bei Männern hab  
25 ich das gelernt. Wenn sie mit einer Sache Zweite werden und sind aber  
26 übertrieben gesagt, haben nur einen gültigen Versuch im Stoßen reingekriegt, und  
27 haben damit trotzdem den zweiten Platz gemacht, können Männer sich freuen.  
28 Frauen, haben sie keine Chance. Frauen sind von vornherein so fixiert, dass sie  
29 nur mit sich selber zufrieden sind, wenn sie auch das, was sie sich und  
30 geschweige denn, was ich erwartet habe, wenn produziert haben. Sie können sie  
31 damit nicht loben und sagen, was willst du denn, bist doch trotzdem Zweite  
32 geworden. Da sagen sie, schönen Dank, davon kann ich mir auch nichts kaufen  
33 mit. Diese Eigenkritik oder Kritikfähigkeit der eigenen Leistung, die ist bei Frauen  
34 höher ausgeprägt. 01:20:18-7
- 35 **I:** Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung noch weitere Faktoren  
36 notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:20:28-8

1 **B:** Erstens, es darf nur der engste Betreuerstab, am Wettkampftag oder ab dem  
2 Wiegen mit der Athletin zu tun haben. Alles andere was da so ist, Familie oder  
3 Freund, tut alles ablenken. Es ist eigentlich dann auch sehr stark eingespielt, dass  
4 sie dann nur noch, dass der Physiotherapeut oder der Trainer oder noch eine  
5 andere Sportlerin, also da gibt es einen eingegrenzten Personenkreis, der dann  
6 noch Zugang...wo sie auch selber zulassen. Weil am Ende, sie sind ja wie bissige  
7 Katzen, dann so nach dem Motto, die dann raus wollen. Das sollte oder muss man  
8 dann auch bei großen Wettkämpfen berücksichtigen, dass dann eben auch wenn  
9 sie...Wir haben jetzt vor zwei Wochen einen Testwettkampf hier in Obrigheim  
10 gemacht und da wollten ein Haufen Kinder Autogramme haben und sonst noch  
11 was, wo man dann auch Mal sagen muss, weil die hatten auch eine sehr hohe  
12 Zielstellung dort die Mädchen. Hört Mal zu, jetzt wird hier zu gemacht, der  
13 Warmmachraum, nach dem Wettkampf könnt ihr kommen, dann stehen sie euch  
14 zur Verfügung. Also man muss dann auch, das sind dann auch wieder Nerven und  
15 das hängt dann auch wieder mit der Frauenpsyche zusammen. Die können ja Mal  
16 schnell auch 180 hoch und nicht runter. Also wenn sie merken, es funktioniert  
17 heute nicht, dann fallen die sofort ins Negative rein und deswegen muss man  
18 ihnen auch diese Ruhe von vornherein organisieren, wenn sie so möchten.  
19 01:21:57-5

20 **I:** Also das sind jetzt so psychosoziale Aspekte, psychologische Aspekte eher  
21 gesagt. Diese Ruhe geben? 01:22:01-6

22 **B:** Ja diese Ruhe geben. 01:22:06-8

23 **I:** Gibt es noch andere Faktoren, die Ihrer Meinung nach notwendig sind? 01:22:10-5

24 **B:** Alles andere sind eingespielte Sachen. Wer was dann isst nach dem Wiegen. Da  
25 hat jede ihren eigenen Plan. Die eine trinkt dann diese Kohlenhydratgetränk, die  
26 andere isst eine Banane. Das sind alles schematisierte Sachen, die werden  
27 abgespult. Man muss dann nur aufpassen, dass zu den großen Wettkämpfen auch  
28 das alles da ist, was sie vermeintlich brauen. Da sind sie schon sehr abergläubisch,  
29 wenn das Getränk X dann nicht da ist. Wir haben eine die trinkt Müllermilch und  
30 sorgt dann immer ein bisschen zum Scherzen, weil entweder Physiotherapeut  
31 oder wir Trainer immer egal wo wir hinfliegen, irgendeine Müllermilch einstecken  
32 haben (lacht). Gut, das sind so Eigenarten, wenn's nur die leere Flasche ist, dass  
33 man die dann irgendwo umfüllen muss (lacht) nur nicht vor Ort. Das sind so  
34 Marotten. 01:23:06-6

35 **I:** War das vielleicht mal so, dass als die nicht da war, die Müllermilch, dass die  
36 Leistung dann auch nicht da war, oder ist das? 01:23:12-4

- 1 **B:** Glaub ich nicht, wir haben es noch nicht darauf ankommen lassen. Das muss ich  
2 mal sagen. Ok, der Witz ist, bei normalen Wettkämpfen macht sie das ja nicht, sie  
3 macht das nur bei entscheidenden Wettkämpfen und da legt sie auch sehr viel  
4 Wert drauf. 01:23:24-8
- 5 **I:** Da kann man natürlich schlecht probieren dann. 01:23:28-0
- 6 **B:** Ja eben. Da sie, anders habe ich dann nur einmal mitgekriegt, da ist dann ihr  
7 Heimatverein, da ist dann Himmel und Hölle in Bewegung gemacht worden, um  
8 dann noch eine Müllermilch von der Tankstelle zu holen. Seit dem haben wir sie  
9 eigentlich immer, zur Not nehmen wir auch eine leere Flasche mit...was wir haben  
10 haben wir. Wie Sie sagten, gerade bei wichtigen Wettkämpfen kann man nicht  
11 gerade die Experimente machen. Es würde auch gehen, weil es ja eigentlich  
12 Blödsinn ist. 01:23:55-1
- 13 **I:** Aber es scheint der Athletin ja zu helfen. 01:23:57-5
- 14 **B:** Ja. Ich habe auch eine Athletin, die sagt, bevor sie vorne raus geht auf die Bühne,  
15 der letzte Versuch hinten ist ungültig. Für jeden, für die Wissenschaftler, die wir  
16 haben, unvorstellbar, was das soll immer. Da sag ich immer, lass, die brauch  
17 diesen Ungültigen. Das nimmt sie selber, um wach zu werden, und zu sagen, jetzt  
18 muss ich aber vorne Gas geben. Sie geht aber hinten bewusst dran und macht das  
19 Ding ungültig. Hinten runter oder vorne runter. Das macht sie schon bewusst, aber  
20 sie braucht das. Und wenn man das ihr ausreden will...also die besten Wettkämpfe  
21 mit ihr habe ich gemacht, da haben wir ganz normal gesagt, ok Trainer jetzt nicht  
22 erschrecken, ich mache jetzt Mal einen ungültigen, ja sie sagt das ja auch an,  
23 überhaupt kein Problem (beide lachen). Sie weiß dann selber, wo hat sie weniger  
24 gemacht, womit der ungültig war und das passiert ihr dann vorne nicht mehr. Das  
25 sind auch solche Marotten. Das kann man sich gar nicht vorstellen einen  
26 Ungültigen zu machen, aber ok, ist so... 01:24:54-7
- 27 **I:** Brauch sie... 01:24:55-1
- 28 **B:** Ja. 01:25:01-2

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview: GH\_63  
Datum: 14.07.2010  
Ort:  
Aufzeichnungsbeginn:  
Aufzeichnungsende:  
Interviewer:  
Umfang:  
Name des Befragten:  
Staatsangehörigkeit:  
Alter:  
Sportart/ Disziplinen:  
Qualifikationsniveau:  
Postskript:



- 1 I: Also die erste Frage so zum Einstieg wäre mal, was verstehen sie unter einem  
2 bedeutsamen Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:09-2
- 3 B: Bedeutsames Ereignis 00:00:11-5
- 4 I: Bedeutsames Ereignis im Leistungssport. 00:00:16-0
- 5 B: Schwierig. Also ich würde darunter einen guten Wettkampf verstehen, in dem man  
6 so zu sagen, die Aufmerksamkeit auf sich zieht, seien es Trainer oder Sponsoren  
7 vielleicht. 00:00:28-7
- 8 I: Mhm (zustimmend), genau. So was denn schon erlebt, dass schon so ein  
9 Wettkampf geglückt ist? 00:00:42-0
- 10 B: So ein; ja, so was in der Art, es war mehr ein Wettkampf, an dem ich nicht mehr  
11 teilnehmen konnte, weil ich falsch gemeldet war, also in der falschen  
12 Gewichtsklasse und da habe ich so zu sagen, nicht auf der Bühne gehoben,  
13 sondern im Aufwärmraum und da war halt der Wettkampf ganz gut und das hat  
14 halt auch den Trainern ganz gut gefallen. 00:01:03-0
- 15 I: Mhm. Also nicht auf der Bühne, sondern im Aufwärmraum 00:01:04-6
- 16 B: Genau. Also im Aufwärmraum, weil ich ja nicht heben durfte, also einfach nur  
17 unter anderen Bedingungen und das hat den Trainern ganz gut gefallen.  
18 00:01:18-7
- 19 I: Welches herausragendes Ereignis fällt ihnen ein, dass sich auf ihre sportliche  
20 Leistung bisher ausgewirkt hat? War vielleicht das, was wir gerade eben genannt  
21 haben, und war noch ein anderes? 00:01:28-4
- 22 B: Ja ich weiß nicht, welches herausragende Ereignis (überlegt lange). 00:01:33-8
- 23 I: Also was so über allem steht? 00:01:38-5
- 24 B: (überlegt lange) Das ist schwierig, weil das; ja es geht ja immer weiter. 00:01:45-0
- 25 I: Ja aber kann ja sein, dass manchmal was unverhofft aufgekommen ist oder so?  
26 00:01:47-7
- 27 B: Unverhofft, hm (überlegt). Da fällt mir nichts ein. 00:02:00-3
- 28 I: Gut, muss ja nicht. 00:01:59-5
- 29 B: Gibt es diese Antwort auch? 00:02:03-6
- 30 I: Gibt es auch, also deswegen; manche die auch da eine Vorstellung haben, wenn  
31 es da aber nichts gab, ist das aber auch nichts dramatisches, ne? Nächste Frage  
32 geht in eine ähnliche Richtung und zwar, so ihre sportliche Laufbahn bisher

1 betreffend, an welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern, die  
2 langfristig ihre Karriereentwicklung beeinflusst haben? 00:02:24-8

3 B: Also ich muss, ich bin 20 Jahre alt und ich steigere mich, ich muss mich so zu  
4 sagen, die ganze Zeit steigern und da gab es jetzt keine besonderen, wo ich  
5 unbedingt sehr, sehr gut war und dann wieder normal, oder so, also solche  
6 Sachen gab es jetzt nicht unbedingt. 00:02:40-5

7 I: Ok auf Grund des Alters jetzt, dass da noch nicht so viel passiert ist? 00:02:47-7

8 B: Ja. 00:02:47-7

9 I: Gut, dann grenzen wir das zeitlich noch ein bisschen ein, jetzt mal bezogen auf  
10 eine Trainingssaison, also ein Trainingsjahr. An welche bedeutsamen Ereignisse  
11 könne sie sich erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen  
12 Einfluss auf die Leistungsentwicklung hatten? 00:03:02-8

13 B: So zu sagen in jeder Trainingsphase oder? 00:03:02-7

14 I: Ja. Oder wirklich die wichtig waren, es gibt ja so zwei Wettkampfhöhepunkte im  
15 Jahr üblicherweise, da gibt es Vorbereitungsphasen, gibt es da bestimmte  
16 Phasen im Jahr, wo sie sagen, also die sind besonders wichtig für mich?  
17 00:03:21-5

18 B: Ich finde eigentlich die Anfangsphasen am wichtigsten, weil man da sehr, sehr  
19 viele Wiederholungen trainiert und das ist; finde ich einfach gut, das gefällt mir.  
20 Weil zum Schluss wird es immer; also die Intensität steigt, die Wiederholungen  
21 gehen runter und das wird dann immer etwas, also wie soll ich sagen, nicht  
22 leichter, aber das ist dann zu entspannt schon, weil man ist da nicht so richtig  
23 fertig vom Training. Mir gefällt es einfach, wenn ich am Anfang viele  
24 Wiederholungen trainiere und, ja. Also die Anfangsphase. 00:03:57-4

25 I: Also diese Beanspruchung da? 00:03:59-2

26 B: Genau, ja. 00:04:02-9

27 I: Bezogen auf den Wettkampf, an welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich  
28 erinnern, die die Leistungsumsetzung in einem Ausgang des Wettkampfes  
29 beeinflusst haben? 00:04:07-9

30 B: Bedeutsame Ereignisse, hm (überlegt lange). Wie ist das zu verstehen? 00:04:22-  
31 6

32 I: Ja das irgendetwas Besonderes vorgefallen ist . In irgendeinem Wettkampf, dass  
33 dann dazu geführt hat, dass der Wettkampf besonderes gut oder auch besonders  
34 schlecht ausgegangen ist. 00:04:36-5



- 1 B: Das etwas Besonderes in dem Wettkampf vorgefallen ist? 00:04:36-5
- 2 I: Ja. 00:04:41-4
- 3 B: (Überlegt lange). Nichts. 00:04:43-1
- 4 I: Auch nichts. Nein ist ja; ja; das ist ja nichts besonderes, also das haben wir öfter,  
5 gerade jetzt bei jüngeren Athleten, dass die da, sage ich mal, dass da noch nicht  
6 so viel passiert ist oder bisher alles glatt gelaufen ist so, wie jetzt bei ihnen. Also  
7 es war jetzt auch immer so alles geplant und jetzt kein überraschendes Ergebnis  
8 dabei? 00:05:04-7
- 9 B: Kein überraschendes eigentlich. 00:05:05-7
- 10 I: Ok, gut dann würde ich jetzt ganz gerne mal in den Bereich Athlet- Trainer  
11 Beziehung gehen. An welche, auch wieder bedeutsamen Ereignisse in  
12 Zusammenhang mit ihrer Beziehung zu ihrem Trainer können sie sich erinnern,  
13 die Auswirkungen auf ihre Leistung gebracht haben? 00:05:22-0
- 14 B: Ich bin erst seit diesem Jahr bei meinem Trainer, beim Herr Mantek. Also, weiß  
15 nicht, bis jetzt haben wir erst einen Wettkampf gehabt, deswegen ist da auch  
16 noch nicht so viel. 00:05:36-9
- 17 I: Ok, und mit anderen Trainern früher? 00:05:35-3
- 18 B: Mit anderen Trainern; vorher war ich in Heidelberg, am Olympiastützpunkt, da war  
19 es der Herr Dörzapf, ja bei dem, bei dem war es halt schön, dass mein Vater ihn  
20 vorher gekannt hat. Mein Vater hat früher auch Gewichtheben gemacht und mein  
21 Vater hat früher zuerst beim Herr Dörzapf trainiert, dann auch beim Herrn Mantek  
22 und das war halt auch nicht schlecht. 00:05:59-6
- 23 I: Selbe Abfolge dann. 00:05:57-9
- 24 B: Genau. 00:05:58-9
- 25 I: War da irgendein besonderes Ereignis jetzt irgendwie? Das ist alles so, sage ich  
26 mal; seit wann machen sie Gewichtheben? 00:06:14-0
- 27 B: Seit dem ich zehn bin. 00:06:14-4
- 28 I: Mit zehn Jahren schon angefangen ok. Und seitdem geht es stetig, wie geplant  
29 bergauf? 00:06:20-1
- 30 B: Na klar, es muss ja bergauf gehen, weil ich bin noch ziemlich jung, da muss die  
31 Steigerung da sein. 00:06:24-2
- 32 I: Ok. Und gab es da mal so in diesen zehn Jahren, die sie das bis jetzt schon  
33 machen Phasen, wo es nicht so rund gelaufen ist? 00:06:30-8

- 1 B: Mit 16 war ich, wie soll ich sagen, mit 16 verletzt, also etwas länger, dann kam;  
2 also drei Monate habe ich wirklich kaum was trainiert, aber das war es dann  
3 auch. Sonst gab es bis jetzt, gab es nichts irgendwie. 00:06:49-3
- 4 I: Also Pubertät und so auch keine Probleme, ähnlicher Art in der Richtung?  
5 00:06:56-1
- 6 B: Nein. 00:06:58-7
- 7 I: Gut, es gibt ja auch die Situation, dass man einen Heimtrainer hat und einen  
8 Bundestrainer beispielsweise, gibt es da irgendwo, was sie benennen könne, wo  
9 es eben Probleme zwischen diesen beiden Trainern gab, die sich auf ihre  
10 Leistung ausgewirkt haben? 00:07:20-3
- 11 B: Das mein Vater ja der Heimtrainer war und er kannte ja den Herr Dörzapf, gab es  
12 keine Probleme, die haben sich immer gut verstanden. Und wie soll ich sagen,  
13 wenn ich hier bin, also in Heidelberg war und so zu sagen und dort trainiert habe,  
14 dann war ja der Herr Dörzapf mein Trainer, also der Heimtrainer hatte eigentlich  
15 nicht mehr viel zu sagen, dann trainiere ich nur noch am Stützpunkt und er  
16 checkt die Pläne und macht die ganze Planung für mich. Also es gab, ja halt nie  
17 zwei Trainer, die halt unterschiedliche Meinungen hatten. 00:07:53-2
- 18 I: Die sie parallel eben trainiert haben, das gab es nicht. 00:07:57-2
- 19 B: Genau. 00:07:57-2
- 20 I: Ok, gut. Bezogen auf das Athlet- Trainer; also Athlet- Sportsystem, also Verband,  
21 Verein, Dopingkontrollen oder sonstigen Dingen, gibt es da irgendwelche  
22 bedeutsamen Ereignisse, die Auswirkungen auf ihre Leistungsentwicklung  
23 gezeigt haben? 00:08:20-7
- 24 B: Nein. 00:08:16-9
- 25 I: Auch nicht? 00:08:22-1
- 26 B: Nein. 00:08:20-4
- 27 I: Also da gab es bisher keine Konflikte? 00:08:23-5
- 28 B: Mir fällt kein einziger Konflikt ein. 00:08:29-3
- 29 I: Gut. Und jetzt bezogen auf Athlet- Trainer- Umweltsystem, also außerhalb des  
30 Sportsystems. Also Umweltsystem wäre jetzt, Familie, Ausbildung, Beruf, Presse  
31 gibt es da irgendwelche Punkte die du, die sie benennen könntest, wo es da  
32 irgendwelche Probleme mal gab die sich auf die Leistung ausgewirkt haben? In  
33 positiver oder negativer Richtung? 00:08:55-6

- 1 B: Na gut, ich habe vor einem Jahr mein Abitur in Heidelberg gemacht und da war ich  
2 ja am Olympiastützpunkt im Internat und ja, es war halt schon, manchmal gab es  
3 schwierige Phasen, wo es in der Schule halt ziemlich stressig war und man  
4 trotzdem trainieren musste, aber da das in Heidelberg eigentlich alles sehr gut  
5 organisiert ist, ja war es eigentlich recht angenehm. Ich glaube, dass es; ich  
6 komme aus Baunatal, wenn ich dort geblieben wäre es glaube ich, etwas anders  
7 gelaufen, weil dort gibt es halt keine Abstimmung zwischen Sport und Schule.  
8 00:09:33-6
- 9 I: Also war es schon wichtig, hier nach Heidelberg zu kommen 00:09:34-7
- 10 B: Auf jeden Fall. 00:09:38-8
- 11 I: Und das man das dann so schön parallel durchführen konnte. Und das hat sich  
12 dann auch positiv auf ihre Leistung ausgewirkt? 00:09:43-4
- 13 B: Ja klar. 00:09:43-4
- 14 I: Haben sie da einen Leistungssprung festgestellt, als sie von Baunatal nach  
15 Heidelberg gegangen sind? 00:09:48-6
- 16 B: Nein, keinen richtigen Leistungssprung, weil ich bin ja mit 16; ja, es ist immer noch  
17 das Alter, ich bin 20 Jahre, ich muss mich sowieso die ganze Zeit steigern. Und  
18 mit 16, also bevor ich 16 war musste ich immer noch etwas weniger trainieren, so  
19 vier Mal die Woche und als ich hierhergekommen bin musste ich öfter trainieren,  
20 hat aber dazu ja auch die Möglichkeit, also Schule und Sport waren gut  
21 aufeinander abgestimmt hier. 00:10:22-7
- 22 I: Gut. Dann würde ich auf diesen Bereich Qualität im Training zu sprechen kommen.  
23 Ganz allgemein gefasst, wonach ist ihrem Verständnis nach ein gutes, qualitativ  
24 hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:10:38-2
- 25 B: Ganz allgemein gefasst, das wichtigste ist halt, dass der Trainer ein Auge für die  
26 Technik hat, das ist in meinen Augen das wichtigste. Einfach ja, ich weiß nicht,  
27 soll man dazu noch was sagen? 00:10:53-4
- 28 I: Vielleicht noch ein bisschen detaillieren? 00:10:56-8
- 29 B: Ja es gibt halt Trainer, die schreiben halt einfach ihren Plan, machen die ganze  
30 Planung, lassen den Sportler trainieren und es gibt halt Trainer, die im Training  
31 aktiv halt am Sport und halt am Plan, aktiv etwas ändern, wenn sie halt sehen, es  
32 läuft nicht so gut, dann machen die etwas weniger, wenn sie sehen, es läuft sehr  
33 gut, dann machen die etwas mehr und schulen auch immer noch die Technik.  
34 Also die Technik muss halt gut sein, weil, und das sagt der Mantek immer, die;  
35 manche andere Nationen haben vielleicht einen Kraftüberschuss, aber wir

- 1 müssen das halt durch gute Technik ausgleichen. 00:11:34-8
- 2 I: Also deswegen ist das für sie besonders wichtig? 00:11:37-9
- 3 B: Genau. 00:11:36-6
- 4 I: Ok. welche sachlich- strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
5 Trainingsqualität sind wichtig für sie? 00:11:43-1
- 6 B: Was heißt sachlich- strukturellen? 00:11:48-0
- 7 I: Sachlich- strukturell, also was weiß ich, was die Sportstätte betrifft, die  
8 Trainingsstätte an der man sich befindet, was vielleicht auch finanzielle Situation  
9 Betreuung betrifft, also alles was gegeben sein muss, damit sie sagen, ich kann  
10 dann ein qualitativ gutes Training machen. 00:12:00-1
- 11 B: Also im Gewichtheben, und das ist ja jetzt keine Sportart, die absolut bekannt ist,  
12 deswegen bin ich der Meinung, dass es dort wichtig ist, dass man bei der  
13 Bundeswehr ist. Also zumindest nach der Schule sofort zu Bundeswehr geht,  
14 weil dann ist halt finanziell die Sachlage gegeben und man kann auch sehr gut  
15 sich auf das Training konzentrieren, ja. 00:12:31-9
- 16 I: Ok, noch was anderes was wichtig ist, was sie haben müssen, wenn sie ins  
17 Training gehen? Dass sie sagen, ah da kann ich ein gutes Training durchführen.  
18 00:12:41-6
- 19 B: Ich würde auch sagen, das Hantelmaterial sollte halt immer wieder erneuert  
20 werden. Also alle paar Jahre, also nicht jedes Jahr unbedingt, aber weil die  
21 Hanteln nutzen sich ja auch ab, hören auf sich gut zu drehen oder sonst so was  
22 und das sollte halt erneuert werden. Also Trainingsmaterial im Allgemeinen.  
23 00:13:03-4
- 24 I: Ok, das ist wichtig. Dass irgendwo mal erlebt, dass das nicht der Fall war und dass  
25 sie gemerkt haben, das hat mich irgendwie gestört im Training? 00:13:04-7
- 26 B: Ja es gibt halt manchmal, wenn wir Lehrgänge machen, ist halt nicht immer das  
27 beste Hantelmaterial da, aber na gut, wir sind dann manchmal ein bis zwei  
28 Wochen weg, das ist nicht unbedingt schädlich, aber bessere Hanteln sind immer  
29 gut. 00:13:24-6
- 30 I: Ok, damit man ein gutes Gefühl hat beim Greifen? 00:13:25-3
- 31 B: Genau. 00:13:27-6
- 32 I: Welche Abläufe müssen denn in einem guten Trainingsprozess berücksichtigt  
33 werden, damit sie sagen können, das war ein gutes Training? Also wie muss das

- 1 verlaufen ihrer Meinung nach? 00:13:42-0
- 2 B: Mhm (überlegt). Das Training, der Trainingsplan muss erst mal erfüllt werden und  
3 das auch in einer gute Qualität oder Technik und dann kann ich sagen, das  
4 Training hat mir gefallen es hat Spaß gemacht und es bringt auch was. 00:13:59-  
5 5
- 6 I: Und auch so jetzt am Trainingsort gibt es da bestimmte Abläufe, damit sie sagen,  
7 ich kann hier ein gutes Training machen? 00:14:12-9
- 8 B: Am Trainingsort? 00:14:10-7
- 9 I: Ja also was weiß ich, also dass es von der Anfahrt her, dass es nicht so weit weg  
10 ist, das da so gewisse Dinge optimal sind, optimal verlaufen. 00:14:21-0
- 11 B: Ja also klar, Anfahrt ist ein gutes Stichwort, ich wohne hier gleich 100 Meter  
12 entfernt (lacht). Für mich ist jetzt kein Problem, aber auf jeden Fall wäre es  
13 natürlich nicht so schön, wenn man zweimal am Tag trainiert und eine halbe  
14 Stunde alleine für die Fahrt verbrauchen würde. Das wäre nicht optimal.  
15 00:14:44-5
- 16 I: Gut. Durch h welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings messbar?  
17 00:14:48-9
- 18 B: Durch welche Zielgrößen. 00:14:48-3
- 19 I: Zielgrößen, ja das geht wahrscheinlich so in die erste Frage, wo sie gesagt haben,  
20 die Technik muss einfach stimmen. 00:15:00-9
- 21 B: Ja ich habe ja schon gesagt, dass Techniktraining ist eigentlich sehr wichtig. Ja.  
22 00:15:09-4
- 23 I: Wie wird das jetzt noch mal genau überprüft? Wird das rein visuell, durch den  
24 Trainer? 00:15:10-5
- 25 B: Wir haben ein Messsystem, genau, wir haben ein Messsystem mit Kamera wird an  
26 PC angeschlossen, die Kamera nimmt halt den Versuch auf und gibt halt Daten  
27 zu Geschwindigkeit, Höhen, also Zughöhen und den Ablauf der Kurve natürlich.  
28 00:15:26-2
- 29 I: Sieht man dann sofort? 00:15:26-2
- 30 B: Genau sieht man dann sofort wird alles schnell gemessen und das kann man halt  
31 und da wir untern jetzt das Messsystem aufgebaut haben, also wir haben jetzt  
32 Bildschirme im Trainingsraum hängen, so dass wir eigentlich genau nach dem  
33 Versuch sehen wie es alles Verlaufen ist und was wir jetzt verbessern müssen.

- 1 Also das ist optimal und dazu gibt halt noch der Trainer Stichworte oder sagt halt  
2 was man daraus lesen kann aus der Kurve, ja. 00:15:59-1
- 3 I: Gut, haben wir das auch. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg,  
4 das ist ja erst mal das was über allem steht, noch weitere Ziele im Training  
5 wichtig? 00:16:14-7
- 6 B: Im Training? 00:16:14-7
- 7 I: Mhm (bestätigt). 00:16:15-9
- 8 B: (Überlegt lange). Wie ist der sportliche Erfolg zu verstehen? Ist das einfach nur  
9 eine Medaille zu gewinnen bei einer Meisterschaft, oder ist es auch die  
10 Leistungssteigerung? Ich weiß es jetzt nicht genau. 00:16:33-1
- 11 I: Nein es gibt ja noch so Dinge, dass man sich als Mensch weiterentwickelt, als  
12 Persönlichkeit, ja durch das Training. Ist das für sie wichtig oder? 00:16:49-5
- 13 B: Ja (lacht). Also ich würde das so sagen. Also ich finde es eigentlich schön hier zu  
14 sein, weil hier sind auch die ganzen Menschen, die mit mir das gleiche Ziel  
15 haben. Wir trainieren zusammen, wir; wie soll ich sagen, verbringen manchmal  
16 unsere Freizeit zusammen, natürlich nicht immer, aber das ist natürlich ganz  
17 interessant hier. 00:17:18-0
- 18 I: Also dieses Gemeinschaftsgefühl? 00:17:22-9
- 19 B: Ja genau, weil ich denke mal alleine so was zu machen ist nicht sehr leicht,  
20 vielleicht sogar gar nicht möglich. 00:17:33-9
- 21 I: Welche psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
22 berücksichtigt werden? 00:17:44-8
- 23 B: Welche psychischen Aspekte? 00:17:45-4
- 24 I: Oder emotional so, gefühlsmäßig, was ist wichtig? 00:17:57-1
- 25 B: Also ich finde es eigentlich ganz hilfreich, wenn man hin und wieder mal eine  
26 Bestleistung macht. Das heißt jetzt nicht, dass ich mich im Reißen und im Stoßen  
27 unbedingt weiter entwickel, sondern auch mal Kniebeuge, mal fünf Kilo mehr  
28 schaffe, als ich jemals geschafft habe oder, mal eine Wiederholung mehr sagen  
29 wir mal mit 200 Kilo keinen dreier, sondern mal einen Fünfer geschafft, so was  
30 muss einfach mal hin und wieder kommen, weil sonst ist es einfach zu trocken  
31 das Training, passiert halt nichts, ja, demotiviert das einen. 00:18:38-6
- 32 I: Gibt es denn noch so Dinge wie Mitgefühl oder Wertschätzung in der Gruppe, dass  
33 das wichtig für sie ist? 00:18:47-8

- 1 B: Ich trainiere ja für mich eigentlich, also natürlich ist es schön, wenn alle sagen, ja  
2 das war gut gemacht, super, aber ja, wie soll ich sagen, ich muss mich ja  
3 steigern und ich tue es ja auch für mich. Ist jetzt nicht unbedingt das Wichtigste.  
4 00:19:10-2
- 5 I: Gut, gibt es noch soziale Aspekte, die für sie wichtig sind, für ein gutes Training?  
6 00:19:13-3
- 7 B: Soziale Aspekte? 00:19:22-9
- 8 I: Auch so Gemeinschaft auch betreffend. 00:19:21-6
- 9 B: Ja klar, wie gesagt, alleine trainieren ist nicht schön, das hält man nicht lange aus,  
10 das macht einfach keinen Spaß, keine Motivation, deswegen in einer Gruppe zu  
11 trainieren ist auf jeden Fall sehr angenehm. 00:19:38-5
- 12 I: Was machen sie jetzt da? Ich meine, klar wenn man nicht Gewichte hebt, kann  
13 man sich unterhalten, was passiert dann sonst so, wenn man gemeinsam in der  
14 Halle ist? 00:19:45-5
- 15 B: Ja unterhalten kann man sich auch, weil man geht ja ran, macht drei  
16 Wiederholungen, dann macht man eine ziemlich lange Pause, was heißt ziemlich  
17 lange, aber man macht eine Pause. Und da kann man sich unterhalten und ich  
18 weiß nicht, man gibt sich manchmal auch gegenseitig Tipps, man schaut sich  
19 gegenseitig den Versuch an und gibt sich Tipps, weil der Trainer hat glaube ich,  
20 acht Leute und der Trainer muss halt auf jeden gucken und das geht ja nicht,  
21 deswegen hilft man sich auch gegenseitig. 00:20:22-2
- 22 I: Und die acht sind immer zeitgleich in der Halle? 00:20:21-0
- 23 B: Ja. 00:20:21-0
- 24 I: Also feste Trainingszeiten und 00:20:26-9
- 25 B: Genau. 00:20:26-9
- 26 I: Und der Trainer ist immer dabei im Training? 00:20:27-1
- 27 B: Trainer ist immer dabei eigentlich. Also zwei Trainer sind meistens unten.  
28 00:20:39-3
- 29 I: Ok. Würde gerne nochmal auf Wettkampf zusprechen kommen, was verstehen sie  
30 ganz allgemein unter Wettkampfqualität? 00:20:47-6
- 31 B: Ganz allgemein unter Wettkampfqualität. 00:20:47-8
- 32 I: Also was muss gegeben sein, damit sie sagen, es war ein qualitativ guter  
33 Wettkampf? 00:20:56-4



- 1 B: Persönliche Bestleistung, das ist denke ich mal das wichtigste. Aber ja, nein, das  
2 ist schon das wichtigste, man muss jetzt nicht unbedingt Medaille holen oder  
3 sonst irgendwas, das ist für mich jetzt nicht das wichtigste, aber persönliche  
4 Bestleistung. Also sich ein bisschen steigern, selbst wenn es nicht viel ist, aber  
5 sich ein bisschen steigern, weil dann weiß man, man kommt weiter, ja. 00:21:36-  
6 0
- 7 I: Noch was anderes? 00:21:40-9
- 8 B: Nein. 00:21:43-7
- 9 I: Welche Rahmenbedingungen halten sie für besonders wichtig um im Wettkampf  
10 die optimale Leistung abrufen zu können? 00:21:55-0
- 11 B: Das Hantelmaterial sollte gut sein, Hantelscheiben. Aber das ist meistens;  
12 international ist so was meisten; also so gut wie immer gegeben, aber national  
13 gibt es halt manchmal Schwierigkeiten, weil nicht jeder Verein hat halt die besten  
14 Hanteln, weil das einfach zu teuer ist und wenn man dann einen  
15 Bundesligakampf hat muss man auch mal mit der schlechteren Hantel leben.  
16 Aber das ist jetzt nicht unbedingt sehr wichtig, weil bei Bundesligakämpfen macht  
17 man auch nicht volle Leistung, das ist dann ok. 00:22:37-5
- 18 I: Also da ist dann nicht Ziel individuelle Bestleistung, sondern ist ein  
19 Trainingswettkampf? 00:22:39-8
- 20 B: Ja, ist ein Aufbauwettkampf, man macht das immer. Wir haben immer, wie sie  
21 schon wussten, zwei Wettkämpfe im Jahr und auf die trainieren wir hin und  
22 zwischendurch kommen halt immer so Bundesligawettkämpfe oder Turniere, wo  
23 wir einfach nur mitmachen um, ja ein bisschen, wie soll ich sagen, ein bisschen  
24 aufzubauen und abzurufen wie der Stand ist und wie es halt aussieht. 00:23:07-9
- 25 I: Nochmal zurückkommen auf schlechtes Hantelmaterial, wie gehen sie damit um,  
26 wenn sie sehen, oh das ist nicht so gutes Material, beeinflusst sie das in ihrer  
27 Leistung? 00:23:20-3
- 28 B: Nein. 00:23:19-2
- 29 I: Ändern sie dann irgendwas? 00:23:19-2
- 30 B: Ich ändere nichts, weil ich muss es einfach machen, ist so. Ja passiert halt mal,  
31 mein Gott, ändern kann ich es nicht, also mach ich den Wettkampf ganz normal.  
32 00:23:36-1
- 33 I: Gut. Wie müssen die Abläufe an so einem Wettkampf gestaltet sein, damit sie eine  
34 optimale Leistung bringen können? 00:23:38-3

- 1 B: Die Abläufe. Mhm (überlegt). Ich weiß nicht, im Gewichtheben ist das immer so,  
2 das ist schon so fest. Das ist eigentlich bei jedem Wettkampf gleich, deswegen  
3 kann ich mir da nichts vorstellen, wie man da was ändern könnte. Abläufe  
4 00:24:05-7
- 5 I: Das ist durchaus so, wir haben natürlich noch andere Verbände mit denen wir die  
6 Interviews führen und da ist es dann durchaus nicht immer identisch, ne, weil  
7 wenn es ein Außenwettkampf ist, dann ist das natürlich was anderes, wie wenn  
8 es in der Halle ist. Gut. Und auch hier nochmal die Frage, vielleicht eine kleine  
9 Wiederholung vom Anfang, durch welche Zielgröße, auch hier wieder, wird die  
10 Qualität eines Wettkampfes bestimmt oder ablesbar? 00:24:29-1
- 11 B: Persönliche Bestleistung. 00:24:30-0
- 12 I: Zielgröße persönliche Bestleistung, das war ja schon das, was sie so am Anfang  
13 dann eben schon gesagt haben, das deckt sich dann einfach damit. 00:24:41-4
- 14 B: Weil unter Wettkampf verstehe ich halt, diese zwei Wettkämpfe, weil das andere  
15 sind halt Aufbauwettkämpfe, die zähle ich nicht richtig dazu. 00:24:47-0
- 16 I: Also eben persönliche Bestleistung im Hauptwettkampf? 00:24:51-7
- 17 B: Genau, persönliche Bestleistung im Hauptwettkampf. 00:24:53-1
- 18 I: Dann hier auch nochmal die Frage, genau wie vorhin beim Training, sind ihrer  
19 Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch andere  
20 Ziele von Bedeutung? 00:25:04-0
- 21 B: Neben dem sportlichen Erfolg. (überlegt lange). Vielleicht ein bisschen auf sich  
22 aufmerksam machen, ich weiß nicht, vielleicht mal einen Sponsor finden, weil bei  
23 Gewichtheben ist es ja auch nicht immer leicht Sponsoren zu finden und  
24 deswegen, wenn man mal einen guten Wettkampf macht, glaube ich, dass man  
25 so vielleicht etwas, ja, sich irgendwie interessanter gestalten kann. Das wäre  
26 auch ganz wichtig. 00:25:57-7
- 27 I: Noch was anderes, ein paar Stichwörter, Spaß, Glück? 00:26:03-5
- 28 B: Spaß, Glück. (lacht). 00:26:04-4
- 29 I: Ich weiß nicht, ob Wettkampf; ob sie hingehen, weil es ihnen auch Spaß macht  
30 oder ist es dann schon mehr Pflicht? 00:26:13-3
- 31 B: Zum Wettkampf. Ja Spaß ist auch immer dabei eigentlich, aber manchmal, wenn  
32 das Training nicht so gut läuft, freut man sich nicht unbedingt auf den Wettkampf,  
33 aber normalerweise, wenn man einen guten Wettkampf macht, dann fühlt man  
34 sich auch glücklich und man hat Spaß. Also wenn, ja; aber das hat natürlich was

- 1 mit den persönlichen Bestleistungen zu tun, weil alles was darunter ist, ist so zu  
2 sagen, ja normal. Das ist halt nichts Besonderes. 00:26:53-0
- 3 I: Sind neben eine optimale physiologische Vorbereitung, also Training, noch weitere  
4 Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 00:27:01-2
- 5 B: Neben Training? Physiotherapie, alles zu Regeneration, Sauna jetzt, Badewanne,  
6 also jetzt warme Wanne, was gibt es noch? Also zuerst einmal Regeneration  
7 allgemein, dann würde ich mal sagen, sollte man, also man hat ja auch ein  
8 bisschen Freizeit und ich glaube nicht, dass man dann einfach nur nichts machen  
9 sollte, sondern vielleicht mal ein bisschen was für den Kopf, also etwas lernen,  
10 egal was es ist, einfach nur ein bisschen weiterbilden vielleicht. Ich glaube, das  
11 gehört auch dazu, das hilft auch dem Training glaube ich. 00:27:46-6
- 12 I: Mhm (zustimmend). Noch was anderes? 00:27:51-3
- 13 B: Mhm (verneint). 00:27:55-8
- 14 I: Wie läuft das bei ihnen mit Trainingsdokumentation ab? Wird da irgendetwas  
15 dokumentiert, schreiben sie da irgendetwas auf? 00:28:05-2
- 16 B: Wir kriegen einen Plan vom Trainer, den; also während wir trainieren, wir  
17 irgendetwas ändern, notieren wir es im Plan, also streichen es durch und  
18 schreiben etwas Neues hin, und dieser Plan wird dann in so ein extra Programm  
19 wieder eingegeben. 00:28:19-5
- 20 I: Machen sie das selbst? 00:28:19-5
- 21 B: Nein, nein das macht der Trainer. 00:28:25-5
- 22 I: Also nur in Papier eintragen und fertig abgeben. 00:28:25-3
- 23 B: Ich mache nur Papiereintragen und fertig abgeben. Und der Trainer macht halt; in  
24 dem Programm verändert er alles, wie ich es geändert habe so zu sagen und  
25 das wird dann abgespeichert. So hat er dann die ganzen Pläne eigentlich von  
26 immer. 00:28:40-0
- 27 I: Ok, gut.

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

Interview

HO\_12

Datum:

13.10.2009

Ort:

16

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

21

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

- 1 I: Beginnen möchte ich, zu nächst mal mit einem Missverständnis und zwar was sie  
2 eben im Zusammenhang mit sportlicher Leistung unter einem kritischen Ereignis,  
3 bedeutsamen Ereignis verstehen würden? #00:00:16-6#
- 4 B: Mit einem kritischen Ereignis und einem bedeutsamen Ereignis #00:00:22-0#
- 5 I: (Einwurf zum Verständnis für den Befragten) oder einem bedeutsamen Ereignis  
6 #00:00:23-8#
- 7 B: im Zusammenhang mit Sport #00:00:25-4#
- 8 I: (Einwurf zum Verständnis für den Befragten) Leistungsentwicklung #00:00:26-5#
- 9 B: Ok (Pause) Könnte ich mir verschiedene Sachen drunter vorstellen, einmal auf den  
10 Athleten direkt bezogen, das es da eben in der Leistungsentwicklung oder in der,  
11 im Trainingsalltag eben zu kritischen Ereignis kommt. Das heißt auf der Ebene der  
12 Motivation zum Beispiel, das heißt auf der Ebene der Verletzung. Ja, darüber  
13 hinaus kann ich mir vorstellen, das für den Mannschaftszusammenhang kritische  
14 Ereignisse sind, dass das eben Rückschläge gibt, die eine Mannschaft eben aus  
15 der Bahn zu werfen drohen. Das es da eben, immer wieder Dinge gibt, die eben in  
16 die Psyche in den mentalen Bereich der Sportler reinspielen. Die dann eben, ja  
17 sich auf die Leistung direkt auswirken, die Trainingsleistung, auf die Spielleistung,  
18 auf die Gesamtleistung, also sofern, das sind eigentlich so Sachen, die ich mir  
19 vorstellen könnte, was da kritische Ereignisse wären, die da reinspielen.  
20 #00:01:23-8#
- 21 I: Ok, jetzt hatten Sie angesprochen, also psychische zum Beispiel Verletzungen oder  
22 deren gleichen, die dann eben auftreten können und dann natürlich für den Spieler  
23 oder für das ganze Mannschaftsgefüge, dann in ihrem Fall. Die entsprechende  
24 negative oder vielleicht auch positive Auswirkung haben kann. #00:01:39-8#
- 25 B: Genau #00:01:40-9#
- 26 I: Ok, gut. Wenn Sie mal jetzt an ihre Laufbahn denken, also einen sehr großen  
27 Zeitraum umfassend, was könnten Sie sich oder was ist ihn da schon widerfahren  
28 an kritischen Ereignissen, bedeutsamen Ereignissen? #00:01:58-1#
- 29 B: Oh, das ist einiges passiert, das geht über Auf- und Abstiege, die ja, Abstieg ist  
30 vielleicht bisschen kritischer im Wortsinne zu sehen, also solche Sachen sind  
31 passiert, Verletzungen eigentlich gar nicht. Da muss ich sagen, da bin ich gut  
32 durchgekommen, persönlich gesehen jetzt. Ja, mit anderen Mannschaften an  
33 kritischen Sachen ist, dass man eben, zum Beispiel hatten wir eine gute  
34 Jugendmannschaft, die sehr erfolgreich war, die auch in den Herrenbereich  
35 eigentlich durchmarschiert ist bis in die Bundesliga und als wir uns dann da nicht  
36 halten konnten, ist ein Spieler weggegangen, ein Zentraler. Und das war schon so

1 ein kleiner Wendepunkt, dann bis dahin ging es eigentlich stetig bergauf und als  
2 der dann weggegangen ist, ja zu einem anderen Bundesligateam damals, ja war  
3 bei uns eigentlich zwar immer noch der Leistungsportgedanke da, aber da ist  
4 schon eine wichtige Säule weggebrochen und das war eigentlich für das  
5 Mannschaftsgefüge schon ein kritisches Ereignis. Im Sinne von, dass eigentlich  
6 die Leitungskurve oder die Formkurve jetzt nicht mehr weiter nach oben ging,  
7 sondern ebenso einen klassischen Knick einfach auch erhalten hat. #00:03:05-0#

8 I: Zum Verständnis ein Spieler ist weg und das war... #00:03:09-6#

9 (Beide sprechen gleichzeitig)

10 B: ein Spieler ist dann weg und das war ein zentral sehr wichtiger Spieler und  
11 eigentlich der Beste auch, insofern, ja, ist das dann eben auch nicht, konnte das  
12 nicht aufgefangen werden. Wie auch, also das hätte dann auch ein gleich guter  
13 Spieler kommen müssen und das war eben nicht der Fall. Insofern war das schon  
14 kritisches Ereignis, das wir da stetig nach oben gegangen sind auf der Leiter, aber  
15 dann war das so ein Knick und dann sind wir auch nicht mehr an unsere Leistung  
16 herangekommen, die wir vorher hatten oder ja obwohl wir eigentlich sehr jung  
17 waren. Und eigentlich noch entwicklungsfähig, aber nichts desto trotz, war das  
18 schon ein ganz klarer Knick in dieser Leistungskette und hat dafür gesorgt, dass  
19 man eben von da an nicht mehr 1. Liga spielen konnten, sondern eigentlich nur  
20 noch 2. Liga. #00:03:52-8#

21 I: Da muss ich jetzt zum Verständnis fragen, da waren Sie selbst noch aktiv?

22 00:03:55-1#

23 B: War ich selbst noch aktiv, genau. Das ist so was aus meiner aktiven Dings und ist  
24 klar. #00:03:59-4#

25 (Beide sprechen gleichzeitig)

26 I: Wir haben jetzt zwei Facetten Trainer und Athlet. #00:04:00-3#

27 B. Und jetzt als Trainer sind das auch verschiedene kritische Ereignisse. Jeder  
28 Trainer, der im Leistungsbereich arbeitet, hat sich natürlich immer wieder auch mit  
29 negativen Erfahrungen zu tun. Sei es irgendwelche Krisensitzungen,  
30 mannschaftsinterne Krisensitzungen, sei es das Mannschaften nicht mehr mit  
31 einem Trainer zusammenarbeiten wollen, also das sind ganz klassische  
32 Situationen. Die bei uns jetzt nicht so oft vorkommen, weil wir eben  
33 Amateursportart sind, also jetzt nicht so vergleichbar mit Fußball, Handball oder  
34 Basketball, sondern das ist schon, hat man schon als Trainer eine längere  
35 Haltwertszeit. Aber es gibt immer wieder Situationen, wo man als Trainer, als  
36 Trainer und Mensch hinterfragt wird. Und wo es auch zu kritischen Situationen,

1 kritischen Ereignissen kommt, den man sich dann stellen muss. Oder wo dann  
2 auch einfach eine Reißleine gezogen wird und wo es eben auch zu Trennung  
3 kommt. Also wo man eben noch glaubte das man auf einem guten Weg ist und mit  
4 einer Mannschaft was erreichen kann, aber dann auch relativ schnell feststellen  
5 muss, dass man da eine falsche Sicht auf die Dinge hatte oder das man mit den  
6 Befindlichkeiten der Leute eben falsch gerechnet hat. Also da gab es auch schon  
7 die ein oder andere, dass ist ja, denke ich relativ klassische Situation für einen  
8 Trainer. #00:05:21-3#

9 I: Was bringt die Mannschaft da so vor, dann als Begründung, wenn Sie sagt: Es geht  
10 nicht mehr? #00:05:25-5#

11 B: Das ist unterschiedlich, in einem Fall war es so, dass ich, dass es eine Mannschaft  
12 war, die ich als Trainer auch schon aus der Jugend nach oben geführt hatte. Das  
13 ist dieser klassische Abnutzungseffekt, der immer wieder genannt wird. Dem man  
14 auch sehr sehr entgehen kann über einen gewissen Zeitraum, so nach drei, vier,  
15 fünf Jahren müsste man sich eigentlich verändern oder müsste generell versuchen  
16 da neu Aspekte reinzubringen, um genau dieser Sache entgegen zu wirken. Und  
17 genau dieses kritische Ereignis in der Trainerlaufbahn, dann eben ja, eben nicht zu  
18 erleben. Das war ein wichtiger Punkt dieser Abnutzung, andere Dinge sind, dass  
19 es eben unterschiedliche Auffassungen gibt über Trainingsgestaltung,  
20 unterschiedliche Auffassung über Leistungsorientierung, also das sind immer  
21 wieder auch klassische Sachen. Es gibt da unterschiedliche Auffassung über  
22 Leistungssport bei Damen und bei Herren, also es ist auch noch mal extra Kiste,  
23 also da muss man auch immer sehr vorsichtig sein. Bei Damen ist es bei weitem  
24 nicht so ausgeprägt, dass rutscht sehr sehr viel mehr auf die Schiene soziales  
25 Gefüge, Spaß haben, klar auch Leistung und gewinnen, aber nicht so im  
26 Vordergrund wie bei Herren oder Wettkampfgedanke über allem steht. Und dann  
27 auch sehr viel ehrgeiziger gearbeitet wird, auch teilweise übertrieben ehrgeizig,  
28 keine Frage, aber auch das sind sicher wieder Möglichkeiten, ja wo man sich eben  
29 als Trainer positioniert, und dann eben über kurz oder lang, einige wenige  
30 vielleicht erst mal gegen einen sind oder andere Auffassung haben. Das sich im  
31 Laufe der Zeit, dann meistens eher mehr werden und. Das ist so ein Punkt, kann  
32 aber auch aus dem Umfeld kommen für die Trainer, das ist ja auch nix Neues. Man  
33 kann ja mit Mannschaften auch ganz gut zusammenarbeiten, bloß die  
34 übergeordnete Ebene der Funktionäre, sprich Vorstand und Präsidium oder  
35 ähnliches, sieht es dann anders oder meint einer anderen Auffassung zu haben.  
36 Auch das ist mir schon passiert, und dann ja, ist man eigentlich nur noch  
37 Passagier, also es ist, da macht man nicht mehr viel, da kann man versuchen  
38 seinen Standpunkt darzulegen, aber wenn die Entscheidungsebene einem nicht  
39 mehr den Rücken deckt, dann ist es auch ein sehr negatives Ereignis und sehr



1 kritisches Ereignis auch, weil die eigene Arbeit auf dem Spiel steht, aber da ist, da  
2 sagt meine Erfahrung, da sollte man sich dann auch, wenn die Auffassung zu  
3 weiter auseinander geht einfach trennen. #00:07:49-0#

4 I: Ich möchte gern noch mal diesen Begriff der Abnutzung aufnehmen. Sie sagten ja  
5 selbst, dass es ja dann häufig dann so eingefahrene Routine, wahrscheinlich ist  
6 (Befragte stimmt zu mit Ja). Keine Abwechslung mehr da,- wäre es dann nicht  
7 auch - oder was haben sie dagegen versucht zu tun, wenn so ein Prozess jetzt  
8 merkt, der ist jetzt im Gange - haben sie schon versucht sich da mal irgendwie,  
9 dann im Training durch andere Verfahren, andere Methoden anzuwenden oder  
10 anders auf die Spieler zuzugehen? Gelingt einem das oder ist dann schwierig?  
11 #00:08:20-6#

12 B: Gute Frage, ja sicher versucht man das, man kriegt es ja in der Regel vorher auch  
13 schon mit und sieht es auch an den Reaktionen von den Spielern, bei  
14 Besprechungen oder bei ähnlichen Dinge, dass man schnell einen Eindruck  
15 gewinnt, dass sie einem jetzt nicht mehr so an den Lippen hängen, sondern das  
16 man da schon, sagen wir mal schwere Geschütze auffahren müsste, um die  
17 gleiche Aufmerksamkeit zu erhalten, wie es vorher sehr viel einfacher möglich war.  
18 Also insofern kriegt man das frühzeitig mit, versucht da auch gewisse Dinge zu  
19 ändern. Aber es ist eben schwierig, dass was man selbst als Veränderung  
20 empfindet, kommt glaube ich nicht unbedingt bei den Athleten auch so an und  
21 letztendlich muss man dann auch den Spagat machen/verhindern, dass man sich  
22 völlig verbiegt und dann plötzlich jemand komplett anderes steht. Wo die Leute  
23 auch sagen, was ist denn mit dem, dass ist er ja gar nicht, der macht ja was ganz  
24 anderes. Also das müsste man dann auch versuchen langsam in, ab da in eine  
25 neue Rolle reinzukommen oder reinzurutschen, aber ist nicht einfach, weil die  
26 Leute haben ihr Bild dann inzwischen geprägt von jemanden oder von einem. Und  
27 dann ist es da auch wieder schwierig herauszukommen -- obwohl man es natürlich  
28 muss, wenn man den Athleten weiter erreichen will, aber das ist, denke ich ein  
29 sehr sehr schwieriger Prozess. Und klar, man kann versuchen, da neue  
30 Trainingsansätze mit reinzubringen, man kann versuchen eingefahrene Dinge zu  
31 verändern: Trainingsablauf, Ablauf vor oder während Spielen, was da so an  
32 Organisation kommt, kann man versuchen zu verändern, aber ja ich glaube, dass  
33 das es schwierig ist, da was zu transportieren. Man müsste eigentlich glaube ich  
34 versuchen - so eine stetige Veränderung zu haben, was einfach so einen  
35 Gewöhnungseffekt eigentlich relativ gering ist oder gar nicht so entstehen kann.  
36 Also wenn ich von Anfang an immer wieder meine Arbeit hinterfrage, das auch mit  
37 Athleten kommuniziere und versuche da transparent zu machen, warum das jetzt  
38 schon wieder anders machen. Könnte man vielleicht frühzeitig dagegen wirken,  
39 dann käm sowas nie zustande. Man glaubt immer man hat so gewisse Dinge für

1 sich erarbeitet und das wäre das Non-Plus-Ultra. Und das wendet, versucht man  
2 dann auch möglichst lange anzuwenden, aber das weiß ich gar nicht ob das so der  
3 sinnvolle Weg ist. Man sollte, denke ich, seine Sachkompetenz ins Spiel bringen,  
4 aber da gibt es ja auch nicht einen Königsweg die Sachkompetenz ins Spiel zu  
5 bringen, sondern auch da sollte man eigentlich von Anfang an versuchen, auch da  
6 immer wieder neue Aspekte reinzubringen, neue Vorgehensweisen - anzugehen  
7 und da versuchen auch schon von vornherein gewisse Veränderung drin zu  
8 haben. #00:10:53-3#

9 I: Also verändern ja, aber trotzdem authentisch bleiben - wenn ich das mal so sagen  
10 darf? #00:10:58-1#

11 (beide sprechen gleichzeitig nach dem ersten Gedankenstrich und bis zum zweiten)

12 B: Ja - Ja - also das ist, dass steht über allem: Authentizität halte ich für super wichtig,  
13 also da nutzt mir die größte Kompetenz nicht, wenn mich der, mein Athlet oder  
14 meine Athleten nicht als authentisch empfinden, sondern meinen das ich da eine,  
15 in eine Rolle schlüpfe und diese spiele, dann nehme ich mir sehr viel von meiner  
16 Wirkung, denke ich und das muss da sein. Wer Kompetenz, Authentizität muss da  
17 sein und der ständige Drang sich weiterzubilden/fortzubilden, um eben auch  
18 genau damit über Fortbildung und Weiterbildung eben wieder neue Aspekte  
19 reinbringen zu können. #00:11:32-0#

20 I: Gut, gibt es so auch, in der langfristigen Perspektive auch noch andere Dinge, die -  
21 sagen wir die sind noch wirklich bedeutsam für die Leistungsentwicklung?  
22 #00:11:42-7#

23 B: (Befragter fragt zum Verständnis nach) Für die Leistungsentwicklung des Trainers  
24 oder generell? #00:11:49-2#

25 I: (Unterbricht den Befragten) Ich finde beides, beides wir haben ja jetzt hier die  
26 Möglichkeit um Doppelrolle. #00:11:51-7#

27 B: Da gibt es - ja mit (kurze Pause) - sind natürlich jetzt drei große Schlagworte in die  
28 kam man natürlich ziemlich viel auch reinpacken, aber - (Pause) - ja, ich denke,  
29 dass auch diese zwischen menschliche Ebene, die da vielleicht noch gar nicht so  
30 explizit drin ist, dass das in dieser Ebene viel gearbeitet werden muss, also wenn  
31 ich das Vertrauen des Athleten habe, dann ist das auch ein ganz wichtiger Punkt,  
32 wenn der merkt das er sich auch mir gegenüber mit privaten Dingen, mit  
33 beruflichen Dingen, mit Problemchen äußern kann und auch merkt das darauf  
34 eingegangen wird. Und das eben nicht nur alles über einen Kamm geschert wird,  
35 nämlich das die Leistung erbracht wird am Ende. Dann denke ich, ist es auch ein  
36 Punkt der gerne vernachlässigt wird, der gerne im Hintergrund ist, der aber ein  
37 total wichtiger Punkt ist um Leistung zu entwickeln und Leistung zu entfalten. Das

1 die Leute sich wohl fühlen, dass die Leute sich auch aufgehoben fühlen und ja,  
2 dass die Leute auch sich verstanden fühlen. Und denke ich, ist auch in  
3 schwierigen Zeiten für diese Leute, eben auch möglich ihre Leistung zu erbringen.  
4 #00:12:56-4#

5 I: Also Empathie? So was ist unbedingt erforderlich? #00:13:05-4#

6 B: (Befragter redet gleichzeitig nach der ersten Frage) Empathie, genau -- so was  
7 genau und einfach auch - eine gewisse Eloquenz, dass die Leute merken, da kann  
8 man mit jemanden reden und klar ist der nicht immer gleich auch. Und ist nicht so  
9 einfach für junge Athleten sich da zu öffnen und dann über eine andere  
10 Generation, für so einen jungen Athleten könnte ich ja, könnte ich der Vater sein,  
11 von meinem Alter her. Also insofern, ja bin ich auch teilweise gleichalt wie deren  
12 Eltern, also - - das darf man ja auch nicht vergessen, was sehen die in einem. Und  
13 der junge Athlet der will ja auch stärker geführt werden, aber wenn er es nicht  
14 immer zu gibt, aber - auch da muss man ja schauen, dass man die  
15 zwischenmenschliche Ebene eben auch trifft. Ich kann ihn zwar anleiten und kann  
16 versuchen den sportlichen weiterzubringen, aber - wenn ich ihn auf der, auf seiner  
17 persönlichen, seiner menschlichen Ebene nicht treffe und da nicht abhole, dann  
18 wird er auch in gewissen - in gewissen Bereichen einfach zurück zucken oder  
19 zurück schrecken oder verhaltener sein, als er sein könnte und das wird sich  
20 wahrscheinlich auch mit Sicherheit auf die Leistung auch auswirken. #00:14:00-4#

21 I: (Pause) Gut (Zustimmend) Jetzt haben wir mal so den etwas weiteren Zeitverlauf  
22 genommen, jetzt einfach mal so bisschen das noch mehr eingrenzen, aber einfach  
23 mal so Trainingssaison, Wettkampfsaison nehmen, was gibt es da so an  
24 Ereignissen die relevant für letztendlich den Tabellenplatz (Befragter sagt Ja)  
25 beispielsweise? #00:14:17-9#

26 B: Das ist (Pause) - eine sehr großes Problem im Hockey, als reiner Amateursport ist  
27 eigentlich, dass ich meine Athleten auch in der Vorbereitungszeit hier haben kann.  
28 Vorbereitungszeit jetzt gerade für die letzte oder für die Saison die gerade  
29 begonnen hat, liegt leider zu 100% in den Ferien von Baden-Württemberg. Also  
30 das heißt erster Spieltag von der Bundesliga ist letztes Ferienwochenende - der  
31 Schulferien und trifft jetzt nicht all so viele Schüler von mir, aber einige sind Lehrer  
32 zum Beispiel, also Beatrice???, deren Urlaubsplanung und ja es ist einfach  
33 schwierig, da über den gewünschten Zeitraum eine Vorbereitung die Leute da  
34 kompakt zusammen zu haben, zusammen zu halten. Eigentlich unvorstellbar,  
35 leider ist es so, die Leute sind hier nicht über Verträge oder ähnliches gebunden.  
36 Die verdienen hier kein Geld, das heißt, denen muss auch ein gewisser Freiraum  
37 zu gestanden werden ihre persönlichen Dinge dann zu machen. Das ist eigentlich  
38 so ein "Good Will Agreement", nach dem Motto: Irgendwann müssen wir halt mal

1 komplett sein und - dann müssen die halt ihre Ferien danach ausrichten, aber das  
2 über 365 Tage im Jahr zu tun, ist dem entsprechend eigentlich nicht zu machen  
3 und zu leisten. Und das ist ein riesen Problem, was jetzt auch gerade wieder sehr  
4 aktuell der Fall war, das wir eigentlich gar keine große Vorbereitung haben, da  
5 kommen noch andere Probleme dazu die jetzt nicht besonders kritisch sind, aber  
6 wir haben jetzt gerade ein - Fanny Rinne ist ja wieder zu uns zurück gekommen,  
7 immer noch Kapitän in der Nationalmannschaft, hier groß geworden, hier sehr  
8 lange gespielt, die letzten drei Jahre jetzt nicht. Ja dies jetzt wieder zurück  
9 gekommen, also das ist jetzt auch ein wieder ein - große Aufgabe die da wieder zu  
10 integrieren und - da nicht für zu sorgen, dass die anderen wieder in ihre Leistung  
11 nachlassen, als sie jetzt weg gegangen war. #00:16:11-7#

12 I: (Interviewer fragt nach) Von wo ist Sie gekommen? Ist sie (wird unterbrochen) ...  
13 #00:16:14-1#

14 B: Die hat jetzt in Berlin erst mal ist sie gegangen, nach Berlin ein Jahr und hat jetzt  
15 zwei Jahr lang in Holland gespielt, eigentlich unter Vollprofibedingungen. Die sind  
16 da sehr viel weiter in Holland und hat da jetzt eigentlich zwei Jahre lang B-Profi  
17 gemacht und nichts anderes gemacht als Hockey zu spielen, hat ein bisschen in  
18 Führungsstrichen - ihr Studium beendet auch. In dieser Zeit - war dann auch  
19 genug Zeit und ja fängt jetzt eben an zu arbeiten und ist dann wieder zurück  
20 gekommen und (unterbrochen durch Interviewer) #00:16:39-3#

21 I: (zum Verständnis) Kommt Sie aus Mannheim? - (Beide reden jetzt Gleichzeit) Ok,  
22 also Gebürtige. #00:16:42-3#

23 B: Sie ist aus Mannheim. Und gebürtige und auch hier aus dem Verein und hat in der  
24 Jugend hier gespielt. Und ja, also insofern ist das jetzt auch eine riesen Aufgabe,  
25 da jetzt zu schauen das die da wieder reinkommt in dieses Team und ihre Leistung  
26 einerseits bringt, wobei Sie, dass ist jetzt genau ein bisschen - das Problem was  
27 gerade entsteht, sich da ein bisschen zurück nimmt, sie spielt nicht mehr auf  
28 diesem Top-Niveau auf Vereinsebene, will sich auch ganz bewusst  
29 zurücknehmen, weil jetzt fangen ihre Dinge, wie mit Freund in Heidelberg  
30 zusammen gezogen, fängt eine Arbeitsstelle an. Die stehen jetzt deutlich am  
31 Vordergrund als Hockey, was in den letzten Jahren ebenso war und muss da jetzt  
32 eben gucken, dass sie trotzdem weiterhin ihr Ziele in der Nationalmannschaft  
33 verfolgt, obwohl sie jetzt eigentlich nur noch 2. Bundesliga spielt, im Feld. Das ist,  
34 wird natürlich vom Bundestrainer auch etwas kritisch gesehen, der hät den Spieler  
35 lieber in der 1. Liga oder gern auch in Holland in einer Top-Liga, kein Frage, aber  
36 da nimmt Sie sich bisschen zurück, andererseits wird Sie hier natürlich als die  
37 Überspielerin empfangen und gesehen. Ja, - und andere sollten halt jetzt schauen,  
38 dass sie sich von der Leistung halt motiviert lassen, inspirieren lassen und damit

1 gehen. Und nicht wieder den Schritt gehen, wie es früher da war, ja lass die mal  
2 machen, Sie macht das schon, richte das und wir machen so ein bisschen den  
3 Rest. Das Team hat sich extrem gut weiter entwickelt seit Sie weg war und ja wir  
4 versuchen jetzt vor allen Dingen, jetzt in der kommenden Hallenrunde in der  
5 Bundesliga, dann eben - ja da noch mal ganz oben anzugreifen und ja zu gucken  
6 das die anderen Spielerinnen ihre Leistung bringen und Fanny da eben dazu  
7 kommt. Ja dann eben - da noch mehr Leistung und noch mehr Power daraus  
8 entsteht, als es die letzten beiden Jahren schon der Falle war. Aber das, ja ist ein  
9 bisschen der theoretische Plan, in der praktischen Umsetzung ist das schon  
10 bisschen schwieriger und es wird halt immer auf Sie geguckt. Und Sie muss  
11 machen und sie muss tun und von ihr werden auch Tore erwartet. Und ja  
12 spielentscheidende Situationen und jetzt haben wir schon so ein paar kleine  
13 Hakler gehabt im Verlauf der Saison und ja, das ist natürlich dann schon nicht so  
14 einfach da, das neu entstandene Gefüge da jetzt - wirklich zur Top-Leistung zu  
15 bringen. Einerseits dank einer schlechten Vorbereitung, andererseits dadurch das  
16 ich eine komplett zentrale wichtige sehr gute Spielerin - im zentralen Mittelfeld  
17 habe, ja das ist dann schon. #00:19:03-3#

18 I: (Nachfrage) Was waren das für Hakler? #00:19:05-1#

19 B: Das waren doofe Punkteverluste, die wir uns hätten niemals dürfen, also bei - einem  
20 Frankfurter Team, wo wir uns immer schwer tun, das ist auch diesmal wieder  
21 wunderbar gelungen, ist dann, wird auf ein Unentschieden herausgelaufen. Und in  
22 Berlin, wo man so ein Spiel, das sicher eigentlich in der Hand haben, leider nur 1:0  
23 führen, sieben Sekunden vor Schluss, dann noch mal einen Ausgleich kriegen.  
24 Was so ganz ganz klassische blödsinnige Situationen, man könnte das vorher  
25 regeln, man könnte vorher einfach zwei, drei Tore schießen. Die Chancen waren  
26 da und dann ist egal ob man noch ein Gegentor kriegt. Also das sind so  
27 Punktverluste, jetzt letzten Samstag haben wir das Spitzenspiel hier verloren  
28 gegen München, obwohl wir sehr gut begonnen haben. Ersten 20 Minuten total  
29 überlegen sind, auch wieder führen 1:0, aber uns dann aus der Bahn bringen mit  
30 so - einem Konter dem wir uns da einfangen und dann völlig gegen die verlieren  
31 und ja, vielleicht ist da die Erwartungshaltung der Mannschaft auch schon da, dass  
32 das Fanny Rinne da eine Führungsrolle übernimmt und ja, aber so im Team - gut  
33 jetzt sind einige Spielerinnen drin mit denen Sie schon seit ewigen Zeiten  
34 zusammen spielt hat. Aber es sind halt auch viele Neue dabei, also insofern muss  
35 das eben auch mal wachsen. Also ich kann nicht einfach so jemanden irgendwo  
36 rein implantieren und dann glauben: Alles funktioniert sofort. Das ist eben nicht der  
37 Fall, auch da braucht es seine Zeit und auch da ist es eben schwierig, da so eine  
38 Führungsperson neu reinzukriegen. #00:20:26-2#

- 1 I. Wie ist das von der Mannschaft aufgenommen worden, dass jetzt wieder so eine  
2 Spitzenspielerin für das Team spielt? #00:20:31-2#
- 3 B: (Beantwortet die Frage bevor der Interviewer fertig ist) Super positiv. #00:20:31-4#
- 4 I: Oder gab es da auch - ? #00:20:33-8#
- 5 B: (Beantwortet die Frage bevor der Interviewer fertig ist) Nee, überhaupt nicht, ganz  
6 im Gegenteil. #00:20:34-4#
- 7 I: Gar nichts, ok. #00:20:34-4#
- 8 B: Also das ist ja eigentlich eine relativ gewachsene Mannschaft bei uns, wo eben jetzt  
9 schon noch so drei - drei Spielerinnen aktuelle aus dem gleichen Jahrgang, wie  
10 Fanny dabei sind. Also die sind seit, seit die so kleine Hockeyanfänger waren,  
11 haben die zusammen gespielt eigentlich in einer Mannschaft. #00:20:50-7#
- 12 I: (Unterbricht den Befragten für eine Verständnisfrage) Wie alt sind die jetzt?  
13 #00:20:51-0#
- 14 B: Die sind 80er Jahrgang ist das. #00:20:52-5#
- 15 I: 80er Jahrgang, ok. #00:20:53-1#
- 16 B: Und, also jetzt so 29 kann man sagen, 29/30, immer noch ein sehr gutes  
17 Hockeyalter, sehr erfahrene Spielerinnen eben auch, die sowie so und es gibt  
18 einige so und so vier, fünf, sechs andere, die schon in letzten Jahren noch mit  
19 Fanny zusammen gespielt hatten. Also insofern ist das jetzt eigentlich jetzt nichts  
20 so Neues. Und die jüngeren, die finden es natürlich toll, dass da jetzt so eine  
21 Spielerin kommt und mit der man zusammen arbeiten kann. Aber, ja leider gab es  
22 halt oder was heißt leider, es gab halt auch noch eine EM im August. Also auch die  
23 ist genau in die Vorbereitungszeit gefallen und das ist natürlich eine Monat, wo die  
24 dann extrem viel machen und extrem viel - Hockey zu tun haben. Und dann  
25 eigentlich zurück kommen und sofort eigentlich voll in eine - 2. Liga-Vorbereitung  
26 einsteigen müssten. Auch das ist natürlich ein Kopfproblem, dann, einerseits aus  
27 diesem Vollgas für die Nationalmannschaft und Höhepunkt des Jahres  
28 "Europameisterschaft", dann zurück zu kommen hier 2. Liga. Und dann da nahtlos  
29 wieder anzuknüpfen, das ist einfach ein Kopfproblem. Und, - ist ja ein Problem für  
30 unsere Hockeyleute, dass die einfach zu wenig Pausen haben, also viel zu wenig  
31 Pausen haben und das berührt natürlich auch einen wichtigen Druck.  
32 #00:21:59-0#
- 33 I: Gut, da sind wir auch schon gleich bei einem Komplex, der eigentlich später dran  
34 kommt, aber wir können auch gerne ein bisschen springen, habe ich gar kein  
35 Problem mit. Und zwar ist das Qualität im Training/Wettkampf? Das was sie jetzt  
36 geschildert haben, sind ja eher strukturelle Probleme, (Befragter bejaht) die da



- 1 wohl bestehen (Befragter bejaht), die sich eben auf die Trainingsqualität  
2 auswirken (Befragter bejaht). Das Sie einfach ihr Training nicht so durchführen  
3 können (Befragter bejaht), wie Sie es gerne machen würden. Aber sich wohl auch  
4 auf die Wettkampf, nämlich auf die Spiele, auswirken (Befragter ergänzt)  
5 #00:22:24-3#
- 6 B: (Ergänzung) auch auf die Spiele, absolut #00:22:25-0#
- 7 I: Sehen sie da irgendwelche Möglichkeiten, dass das man das besser gestaltet, sich  
8 einen Termin, die Wettkampfpläne sind ja immer voll, wahrscheinlich bei den  
9 Nationalspieler, und. #00:22:32-2#
- 10 B: Da lässt sich nichts machen. #00:22:33-1#
- 11 I: Lässt sich nichts machen. #00:22:33-9#
- 12 B: Das ist ein riesen Problem was alle Vereine auch immer wieder haben und ja, es ist  
13 immer wieder diese Terminhatz, es sind so die Internationalen Termine die kriegt  
14 man so und dann wird versucht diese Bundesligatermine, dann außen herum  
15 zulegen. Aber wenn man so sieht was so ein Nationalspieler, gut dieses Jahr mit  
16 einer EM, dass ist nicht so das Top-Ereignis, das geht. Aber was die bis zum  
17 Beispiel letztes Jahr in Peking bis zum olympischen Spielen, was die da an  
18 Wettkampftagen haben. Das ist unvorstellbar, wie viel das ist und dann machen  
19 die halt noch an - eigen Arbeit im Training und so weiter. Das ist ja eine  
20 vollgepferchte Woche eigentlich mit Trainingseinheiten, was die haben. Und ja den  
21 bleibt leider - oft Mals die Regeneration versagt. Die müssten eigentlich immer mal  
22 wieder eins, zwei, drei Wochen sich voll rausnehmen können, vielleicht ein  
23 bisschen laufen, vielleicht ein bisschen die Fitness/Kondition halten, aber dann  
24 auch mal wieder Kopfmäßig komplett abschalten können, raus kommen aus dem  
25 Wettkampfstress, mal wieder neue Energien tanken und sammeln. Und dann eben  
26 auch wieder langsam Aufbauen, um dann wieder ins Vereins hockey - ins  
27 Bundesligaalltag reinzukommen, aber das ist nicht zu leisten. Die Zeit ist nicht da,  
28 wir leisten uns im Hockey, ja auch den Luxus von zwei Meisterschaften, Feldliga  
29 und eine Hallenliga. Die Hallenliga ist jetzt schon auf zehn Spiele beschränkt plus  
30 dann Viertelfinale, bzw. Halbfinale, Finale. Aber auch das ist immer wieder  
31 schwierig zu transportieren. Das ist sehr schwierig von der Trainingsplanung, da  
32 einerseits eine Mannschaft zu pushen, aber andererseits solche Leistungsträger, die  
33 auch eben International gefragt sind, dann auf diesem Weg mitzunehmen. Und da  
34 auch so zu Versorgen, dass die sowohl International, als auch National ihre  
35 Top-Leistung bringen können. Und wir sind immer drauf angewiesen, wo liegen  
36 oder wann im Jahr liegen die Höhenpunkte, zum Beispiel ist es nächstes Jahr ist  
37 WM Jahr, dann spielen die Herren im März eine WM, was Wahnsinn ist, weil da  
38 kommen sie ja eigentlich noch direkt oder am Ende der Hallenrunde, also da



1 müssen die schon während ihrer Hallenrunde - ihre volle Feldvorbereitung  
2 machen. Also, wahrscheinlich werden die auch keine Halle spielen, schätz ich mal  
3 und müssen dann raus genommen werden, weil das ist nicht zu leisten. Da parallel  
4 Halle - Verein zu spielen und im Feld dann Vorbereitung dann für die WM zu  
5 machen. Bei den Damen ist das, glaube ich erst, im August, wenn ich das richtig  
6 weiß auswendig. Also es ist ein klassischer Termin, also insofern (Zwischenfrage  
7 Interviewer; Ende des Satzes unverständlich) #00:24:54-7#

8 I: Warum ist die denn so früh im März? Ist die irgendwo? #00:24:56-9#

9 B: Die ist in Indien, ja. #00:24:57-7#

10 I: Indien, ok. #00:24:58-4#

11 B: Also insofern ist es wieder daran Schuld und das ist eben wo es dann ist und ja,  
12 dann ist, liegt es da und wird da durch geführt. Und die waren auch schon gerne  
13 mal irgendwie noch viel früher, also ist zu hart, abenteuerlich für Europäer,  
14 abenteuerlichen Zeiten, aber gut - in Indien ist da keine da keine abenteuerliche  
15 Zeit, sondern da ist dann bestes Wetter (Rest unverständlich durch Interviewer)  
16 #00:25:18-0#

17 I: Kann ja auch mal umgekehrt laufen für die Inder. #00:25:19-9#

18 B: Das kann für die Inder ungewohnt, wobei da liegt es dann eher hier bei uns in den  
19 warmen Zeiten, aber das ist, ja seit (unverständlich) immer dann das Problem, ob  
20 das dann auf den wieder Wettkampfstand der Dinge ist bei denen. Ob die noch in  
21 der Saison oder nicht mehr und ja, das sind genau die Problem mit denen man  
22 dann zu kämpfen hat, zumindest wenn man Nationalspieler im Team hat. Das sind  
23 dann auch oft Mals die Mannschaften fast ein bisschen bevorzugt, die keine drin  
24 haben. Die ihre Mannschaft kompakt zusammen haben, die kompakt mit denen  
25 trainieren können, die sich überhaupt nicht mit Doppelbelastung auseinander zu  
26 setzen haben, sondern die ihre Trainingssteuerung einfach auf ihr Verein, auf ihr  
27 Vereinsleben, auf ihr Vereinsmannschaft hin ausrichten können. Und auf den  
28 Spielplan der jeweiligen Liga, in der sie jetzt spielen. #00:26:01-4#

29 I: Gut, also Sie haben - Hauptproblem, wenn ich das zusammen fassen kann, ist  
30 einfach die Wettkampfhäufigkeit, die Trainingshäufigkeit, dann noch Belastung  
31 durch den Beruf, den ja die meisten haben (Befragter bejaht) oder weil es eben ein  
32 Amateursport ist (Befragter bejaht) und das Ganze - summiert sich dann auch zu  
33 so einer psycho-physischen Erschöpfung? Also (Befragter antwortet bereits) die  
34 dann nur und im schlimmsten Fall, ja (Befragter bejaht). #00:26:27-0#

35 B: Im schlimmsten Falle - im schlimmsten Falle genau dazu, dass die Leute halt dann  
36 eben jetzt nicht unbedingt den Kopf ganz frei haben und dem entsprechend

1 eigentlich, ja - (Pause) der Lösungsansatz ist einfach für mich nicht in Sicht,  
2 eigentlich müsste man den Leuten mal eine Woche Pause geben, aber so eine  
3 Woche ist wahrscheinlich auch zu kurz, länger geht es gar nicht. Und dann laufen  
4 die Spiele schon wieder, also es ist einfach - schwierig, dass müsste halt -  
5 eigentlich eine Gesamtlösung her, dass man einfach sagt - aber das wüsste ich  
6 auch nicht ob das geht, dass man einfach von ganz oben schon sagt: Da und da  
7 sind die Maßnahmen, dann müssen die Spiele halt so spät beginnen, dass die  
8 hinterher auch noch mal Zeit haben darunter zu kommen und auszuspannen und  
9 was anderes zu machen. Aber es ist einfach - das sind zu viele Termine und allzu  
10 viel - Zeit ist halt auch nicht. (Zwischenfrage) #00:27:15-2#

11 I: Gibt es da einen Dialoge oder gibt es diese Diskussion (Befragter antwortet) -  
12 zwischen wie ihnen so wie der Trainer und Funktionären? #00:27:21-5#

13 B: Klar gibt es den, aber da ist man auch wieder gefangen, dann in dem - einerseits  
14 Deutsche Hockeybund für die Internationalen Sachen, total wichtig für die  
15 Auswirkung von Hockey, total. Das wir erfolgreiche und gute  
16 Nationalmannschaften haben, was uns in den letzten Jahren sehr gut gelungen ist.  
17 Und auf der anderen Seite die Verein - die davon einerseits zwar profitieren, aber  
18 andererseits natürlich sagen: "Ok, wir haben die Spieler gemacht, bei uns sind sie  
19 groß geworden, bei uns spielen Sie normalerweise. Wir wollen die auch haben  
20 oder da muss auch was - die müssen ja auch da sein und müssen auch was für  
21 den Verein tun". Und das ist dieser riesen Spagat, der teilweise sogar im Fußball  
22 geführt wird, wenn man da hört mit Abstellungen und jetzt bei der U21 WM ist ja  
23 auch wieder klar zu sehen, dass die Leute einfach nicht abgestellt werden. Und  
24 das wäre für uns zum Glück jetzt undenkbar, aber da steckt natürlich finanzielle  
25 Interessen hinten dran, aber es ist ein ganz großer Klassiker, dass es da einfach  
26 zu - da liegt natürlich eine WM jetzt auch mitten im Ligabetrieb drin, also das  
27 kriegen wir zum Glück so hin, dass es nicht ist. Aber - selbst wenn da jetzt im  
28 Fußball schon so ist, also - wo man eigentlich arbeitet oder die ihre Arbeitsstellen  
29 da haben, ist schon schwierig, aber selbst da scheint es nicht machbar zu sein.  
30 Und zu mal ja dann auch noch immer diese internationale Funktionäre dazu  
31 kommen, das ist auch die nächste Ebene, die (Pause) die auch wieder, ja ihre  
32 Sachen festlegen. Also das ist einfach schwierig zu koordinieren und zu mal in den  
33 letzten Jahren immer wieder so, dass das einzelne Spieler immer wieder diesen  
34 Spagat machen müssen. Es beschränkt sich - zum einen immer so um die Zeit um  
35 diese großen Meisterschaften herum. Ob es dann Europameisterschaften,  
36 Weltmeisterschaften, Olympische Spiele sind, da ist natürlich dicht gedrängt, aber  
37 danach ist eigentlich keine Erholung - das ist ja sehr intensiv, sehr Trainings  
38 intensiv, sehr Wettkampftensiv bis - dieses Ereignisse kommen und dann fehlt  
39 eigentlich die Erholungsphase hinten dran. #00:29:14-9#

1 I: Was tun Sie, um das - einigermaßen abzumildern? Haben Sie da irgendwelche  
2 Möglichkeiten oder irgendwelche Verfahren diese anwenden sagen?  
3 #00:29:23-0#

4 B: Eigentlich - stehen wir da auch ein bisschen hilflos da, denke ich. Klar also sein -  
5 International ist es relativ einfach. Die haben jetzt kaum - Lehrgänge, kaum  
6 Wettkämpfe, dass trödelt so ein bisschen aus, aber es ist halt dann genau in die  
7 Phase, wo im Verein halt mehr Gas geben werden. Also insofern ist es für die  
8 Planung, als Bundestrainer - klar sind die einigen wenigen Termine die Planung  
9 steht, da und da ist das und dann bespricht man mit dem Athlet in der Regel auch  
10 so die Wochenplanung bis ab. Und, dass das alles funktioniert, aber dann oder  
11 gibt auch Empfehlungen mit, wie das Laufen sollte oder ob man dann weiter  
12 trainieren sollte oder mal einen Gang zurück schalten und ähnliches, aber es ist  
13 halt, dann immer letztendlich, ist man wieder dann auf den Vereinstrainer  
14 angewiesen, dass der auch mit macht bzw. wenn der ein anderes Programm fährt  
15 und sagt: "Nein, es ist auch richtig" und dann gab es in den letzten Jahren auch  
16 immer wieder Kollisionen zwischen Verein und DHB. Das die ihre Leute, obwohl  
17 Lehrgänge waren, auf ihren Vorbereitungssachen dabei haben wollten und  
18 ähnliches. Und ist ein riesen Dilemma und zwischen drin steht der Athlet und das  
19 sind dann armen, die ärmsten Würstchen. Die dann einerseits vom Bundestrainer  
20 zu hören kriegen: "Ja hier, was ist los?" - und andererseits vom Vereinsseite Druck  
21 kriegen: "Ja wir wollen auch was erreichen, wäre schön wenn er da mitwährt,  
22 mitfährt." Und da gab es dann teilweise auch schon böses Blut in den letzten  
23 Jahren, zum Glück nicht all zu viel. Aber das ist dann schwierig, aber ich habe da  
24 auch keinen Lösungsansatz. Ich kann versuchen oder - ich hoffe, dass dann die  
25 Athleten zu einem kommen und sagen: "Also momentan tut es mir leid, ich bin da  
26 einfach nicht frei im Kopf und brauch eine Pause oder so." Das muss eigentlich  
27 schon von Athletenseite geben, oder man kann die auch darauf ansprechen: wie  
28 sieht es aus? - Kannst du mitmachen? Oder willst du ein reduziertes Programm  
29 fahren? Oder willst wirklich nicht mal eine Woche raus nehmen? - Woche  
30 rausnehmen, wäre wahrscheinlich schon das absolute Maximum, was man da tun  
31 könnte. Ansonsten - ja, ist schon zu lang schon zu viel und da wirts auch immer  
32 wieder schwierig. Aber - das ist eigentlich die einzige Möglichkeit, die wir dann im  
33 Verein haben, dass man dann, dass man merkt - so ganz ist die Leistung nicht da,  
34 dass man dann versucht zu Hinterfragen, liegt es daran oder ist es zu viel, ist der  
35 Kopf dicht, passiert da nix mehr und dann versucht einfach, da einfach ein  
36 bisschen zu steuern, einerseits das man signalisiert, dass da ein entgegen  
37 kommen da ist, dass hilft ja oft Mals schon oder einfach auch dann sagt: Ja, geh  
38 mal Laufen oder mach was anderes oder bleib daheim oder ja - einfach, guck mal  
39 das du deinen Kopf frei kriegst. Aber mehr ist es nicht. (Pause) Vielleicht gibt es da  
40 Ansätze oder wäre toll, wenn es da Ansätze gebe oder Lösungen gebe die einen

1 da weiter bringen. Der klassische Ansatz ist, das eine Pause gemacht wird. Das ist  
2 - der einzige - das einzige probate Mittel. #00:32:06-7#

3 I: Wieso gibt es eigentlich diese Hallenhockeysaison, ist die unbedingt erforderlich,  
4 weil das ist doch im Endeffekt - auch ein Zeichen das Sie natürlich nicht  
5 ausreichend Pausen haben. (Befragter bejaht) Wenn ich nach dem Sommer, dann  
6 gleich noch mal eine Wintersaison dranhänge? #00:32:22-6#

7 B: Absolut. Die gibt es traditionell, puh gute Frage seit wann es die eigentlich gibt, also  
8 gibt es schon ewig. Die war früher auch sehr viel umfangreicher zumindest in den  
9 oberen Ligen, das ist schon ein bisschen eingedampft worden. Aber es ist  
10 natürlich jetzt - wenn mal so langsam raus guckt, jetzt geht es noch, aber so im  
11 November bis Februar draußen Feldhockey zu spielen ist hier in den Breiten,  
12 eigentlich ganz gut möglich. In Hamburg oder was weiß ich wo oder Bayern oder  
13 sonst irgendwie ausgeschlossen - da haben die geschlossene Schneedecke, also  
14 es wäre einfach nicht möglich zu trainieren, geschweige denn zu spielen.  
15 Interessanterweise findet es in Holland statt, die spielen, glaube ich, von Februar  
16 bis November, wo sie ein ähnliches Klima haben. Die habe da ihre, die machen  
17 nur, einige wenige Wochenenden Hallenhockey, eigentlich auch nur  
18 untergeordnet und passiert da nicht so viel. Also die haben schon ein bisschen  
19 mehr dafür Zeit zu regenerieren, aber ist ein riesen Problem. Es wird von den  
20 Vereinsseiten immer wieder angeführt, das Hallenhockey sehr viel attraktiver ist,  
21 sehr viel schneller ist, sehr viel übersichtlicher ist und es fallen einfach mehr Tore.  
22 Es ist deutlich schneller, man sitzt in einer warmen Halle und kann sich dann mit  
23 Speisen und Getränken versorgen, also es ist für den Zuschauer schon  
24 angenehmer. Er kriegt sehr viel mehr mit, als hier im Feld (Interviewer fragt  
25 zwischen) #00:33:39-7#

26 I: Ist die Resonanz in der Halle bei den Zuschauer dieselbe wie draußen, oder  
27 geringer? #00:33:42-6#

28 B: Ist eigentlich besser. #00:33:43-1#

29 I: Besser, ok. #00:33:43-5#

30 B: Ein bisschen besser und ja - ein packendes Hallenspiel wird immer sehr viel besser  
31 sein, als ein packendes Feldspiel. Weil es einfach - auf dem Feld ist eine größere  
32 Fläche, es verläuft sich eher. Hallenhockey ist super schnell, es findet sehr viel in  
33 den Kreisen statt. Es sind andauernd Kreisszenen und die Spiele gehen dann  
34 irgendwo zwischen 4:4 und 10:10 aus, also es fallen einfach auch mehr Tore  
35 (Interviewer spricht mit). #00:34:06-6#

36 I: Mehr Tore #00:34:06-9#

1 B: Wobei im Feldhockey aus sehr viele Tore fallen, aber trotzdem ist es halt schon  
2 attraktiver für die Leute. Und ja, insofern wird es halt auch immer noch gespielt und  
3 es gibt auch immer wieder Bestrebungen, dann die Top-Leute, die eben  
4 Doppelbelastung, Nationalmannschaft - Vereinhockey, haben. Eben auch dazu  
5 zu bewegen, eben die Hallenrunde zu pausieren und zu sagen: Hier in der  
6 Wintersaison wird der Sommerathlet gemacht, da solltest du laufen gehen, da  
7 solltest du gucken das deine - das du dich einerseits regenerierst und dann eben  
8 über Grundlagenausdauer und ähnliche Dinge, dann eben wieder nach oben  
9 kommst. Und dann eben top vorbereitet in die nächste Feldsaison reingehen  
10 kannst. Aber - #00:34:42-1#

11 I: Was kommt bei den Spielern besser an? Was mögen die lieber draußen zu spielen  
12 oder in der Halle? #00:34:47-5#

13 B: Das ist ganz unterschiedlich, also es gibt - Leute, da habe ich schon immer dazu  
14 gehört als Spieler noch, sobald Feld begonnen hat Super, sobald Halle begonnen  
15 aus und vorbei (sehr unverständlich). Es war echt, dadurch (Interviewer fragt  
16 nach) #00:34:57-5#

17 I: Die Abwechslung? #00:34:57-9#

18 B: Es war eine Abwechslung, inzwischen hat es sich stark angenähert, also das was  
19 auf dem Kunstrasen passiert, ist sehr stark angenähert dem Hallenhockey. Es gibt  
20 immer noch ein paar Techniken, die ganz anders sind. Die nichts miteinander zu  
21 tun haben, aber ist schon sehr ähnlich geworden. Aber nichts desto trotz ist doch  
22 was ganz anderes und viele freuen sich immer wieder auf diese Hallenrunde. Die  
23 ist auch kurz und knackig, die läuft dann so von Mitte November bis Anfang Januar  
24 eigentlich nur, von den Ligaspielen her. Dann kommen wie gesagt noch die  
25 weiterführenden Meisterschaften, für die, die erfolgreich waren. Aber insofern  
26 kurz, knackig und ja die Belastung ist halt mit der Zeit auch extrem hoch. Zu Mal  
27 wir ja auch den Luxus leisten in Anführungsstrichen und "Doppelwochenenden"  
28 spielen. Also halt viele Sportarten auch nicht machen, also für uns, also für  
29 Hallenrunde ist samstags und sonntags spielen eigentlich Gang und Gebe. Und  
30 das ist wie gesagt sehr intensiv und sehr schnell, also das ist schon mit einem  
31 hohen Aufwand dann - nur zu leisten. Und ja also, ist dann eigentlich genau in der  
32 Zeit jetzt wieder, ja man kommt aus der Feldsaison raus, wir sind jetzt, haben jetzt  
33 am Wochenende das letzte Spiel gemacht. Jetzt geht es mit der wieder direkten  
34 Spielvorbereitung, geht es dann Anfang November weiter, also mit Einstieg und  
35 soweit geht es eigentlich jetzt - auch es kommt eine Athletikphase jetzt und dann  
36 geht es dann los mit Hallentraining, spezifischen Hallentraining und  
37 Vorbereitungsspielen. Und dann geht es bis mindestens bis Januar, bis mitte  
38 Januar (Interviewer ergänzt) #00:36:17-5#

- 1 I: oder weiter #00:36:18-3#
- 2 B: oder ein Stück weiter, das ist dann bis Anfang Februar geht. #00:36:21-4#
- 3 I: Ich würde gerne mal so über die Landesgrenzen hinausschauen, weil Sie das mit  
4 Holland erwähnt haben. Was ist dort strukturell anders als in Deutschland, dass  
5 die zum einen sich Profispieler leisten können und warum spielen die auch im  
6 Winter über draußen? Und in Deutschland nicht? #00:36:38-3#
- 7 B: Die haben diese Hallenhockeykultur nicht, dass ist bei denen einfach nur - so ein  
8 paar Wochenenden kurz um Weihnachten rum, weil es da wahrscheinlich doch zu  
9 kalt ist und da geht es eher um Eisschnelllaufen in Holland. Und um zu gefrorene  
10 Krachten und kann ich da laufen oder nicht, also das, da machen auch die nichts  
11 draus. Also diese Kultur haben die nicht zum einen, die Strukturen, das ist ein  
12 interessanter Aspekt, die haben das geschafft - da eine Professionalisierung  
13 hinzulegen. Also - die man sich eigentlich mal anschauen müsste, also es ist -  
14 grundsätzlich mal gibt es in Holland 15 Millionen Einwohner und 200.000  
15 Hockeyspieler. Und in Deutschland gibt es über 80 Millionen Einwohner und  
16 (Einwurf des Interviewers) #00:37:17-2#
- 17 I: 75.000 oder 70.000 #00:37:18-4#
- 18 B: 70.000, 75.000 Hockeyspieler. Also das ist schon mal ein Aspekt, dass da Hockey  
19 viel mehr Volkssport ist. Wenn man da in die Clubs reingeht, hier sieht man Clubs  
20 mit zwei Kunstrasenplätzen, bei uns auch, beim MRC auch, dann ist man bei den  
21 Top-Clubs in Deutschland mit 2 Kunstrasenplätzen. In Holland läuft man auf  
22 Anlagen da gibt es sieben oder acht Kunstrasenplätze. Also wenn man da zwei  
23 oder drei hat, dann zählt man zu den kleineren unbedeutenden Clubs, die dann  
24 sieben oder acht haben völlig anders. Die haben ein Ligasystem, da spielen, ich  
25 muss noch mal (unverständlich) - glaube Samstag spielen die Damen, sonntags  
26 spielen die Herren, grundsätzlich festgelegt. Ja und dann ja Einzelspieltage und  
27 das heißt es - immer möglich auch sowohl die Damen, also auch die Herren  
28 Top-Spiele zu sehen, und auch für den ganzen anderen Verein. Und dann spielen,  
29 dann teilweise sind das richtige Spieltage mit irre viel Mannschaften, die haben bis  
30 zu 10 - 15 Herren- oder Damentteams, da in ihren Clubs drinnen. Also es ist  
31 Wahnsinn, wie viele Leute das sind, also das ist eine Masse an Leute diesen  
32 Volkssportcharakter und dann haben die es auch geschafft erstklassige  
33 Sponsoren an Land zu ziehen. Also die Sponsoren für den holländischen  
34 Hockeyverband stehen Schlange, also die können sich das aussuchen. Die  
35 machen Verträge maximal über zwei Jahre, weil Sie dann gucken wollen, ja wer  
36 steht dann auf der Matte, wenn können wir dann kriegen. Es ist Shell, was die in  
37 den letzten Jahren hatten, Volvo ist es jetzt aktuell und sind immer mit Adidas noch  
38 als Ausrüster oder ähnlichem Trend. Also lauter richtig große Firma, die da tätig



1 sind und auch richtig Geld rein schießen und auch wie gesagt auf der Matte  
2 stehen, nachdem Motto: Wir würden auch gerne! Und zusätzlich haben die es  
3 auch noch geschafft, weiß nicht ob es das immer noch gibt, dass die eine halbe  
4 Stunde Hockey im sonntags Abend im Fernsehen zeigen, Spiel des Tages, haben  
5 dann Gastkommentatoren, wie Johann Cruyff zum Beispiel. Der ja auch einer ist,  
6 der immer über den Tellerrand raus geguckt hat und - Hockey dann auch, als  
7 Holländer eben auch ganz gut kennt. Die haben alle irgendwie  
8 Anknüpfungspunkte und Bekannte und Freunde, und im Hockey. Und der das zum  
9 Beispiel mal präsentiert hat und die haben aus einer ähnlichen, aus einem  
10 ähnlichen Stand von vor ungefähr 20 Jahren, würde ich sagen, war Deutschland -  
11 Holland eigentlich vom Lizensystem her und allem auf einem ähnlichen Stand.  
12 Haben die sich rapide weiterentwickelt, also im Sinne einer Professionalisierung,  
13 da kriegen die Spieler auch richtig Geld in den Ligen und da fließt richtig viel Geld.  
14 #00:39:30-2#

15 I: Gibt es halt mehr Zuschauer auch bei den Spielen? #00:39:32-3#

16 B: Ja gibt es auch mehr Zuschauer. #00:39:33-7#

17 I: ok. #00:39:33-6#

18 B: Genau, es hängt eigentlich dann auch alles mit zusammen. Auch diese  
19 Professionalisierung sorgt dafür, dass dann (Interviewer unterbricht) #00:39:37-9#

20 I: Das Fernsehen ist auch präserter und das ist wahrscheinlich #00:39:40-5#

21 B: Fernsehse ist präserter, ganz genau #00:39:42-1#

22 I: Natürlich das was am meisten Geld auch bringt. Ja #00:39:43-9#

23 B: Fernsehen ist präserter und es hat einfach mehr, diesen - also Hockey hier ist auch  
24 eine ganz klare Familiensport, und ist auch ein ganz, eins der ganz klaren Kriterien  
25 für Hockey hier, diese Verbundenheit, dieses familiäre, was Hockey hat. Aber das  
26 ist in Holland noch viel größer, also das ist der Wahnsinn. - Wie viele Leute da  
27 eben, da mit in Hockey involviert sind und dann eben auch, allein schon, weil mein  
28 Club oder meine Mannschaft da spielt. Wird jetzt allein schon im Club mobil  
29 gemacht, und plus die externen Zuschauer. Also das ist dann, sind zwar auch  
30 keine irre hohen Zahlen, aber gemäßen an unseren schon ein Vielfaches an  
31 Zuschauern. #00:40:17-1#

32 I: Gut, ok. Also dann müsste man öfter Mal - rüber schauen und gucken: Wie/Was  
33 machen Sie anders? Oder was könnte man da übernehmen, aber wahrscheinlich  
34 geschieht das eh schon? #00:40:29-3#

35 B: Ja, das Lustige an der Sache ist ja eigentlich bei, oder was heißt lustige, das  
36 Interessante an der Sache ist ja eigentlich, wir müssen rüber schauen, zum



1 Beispiel nach Holland was die so strukturell im Bereich Professionalisierung  
2 machen, aber in der Regel schauen alle anderen Nationen auf die Deutschen.  
3 Was passiert bei uns Trainingswissenschaftlich, wir arbeiten wir, was machen wir,  
4 wie sind unsere, sehen unsere Periodisierungen aus und dieses Ganze. Da wollen  
5 die immer wissen wie wir das machen, und. - Da sind wir auch ständig im  
6 Austausch immer mit anderen Nationen, also zum Beispiel im C-Kader ist so eine  
7 Art Kooperation mit den Engländern, das heißt einmal kommen die Engländer zu  
8 uns, nächstes Jahr dann wieder zu denen. Und dann sitzt man mit dem Staff von  
9 denen zusammen und dann stellen die immer dieselben bohrenden Fragen. Die  
10 wollen immer wissen: Was läuft so bei uns, wie ist es organisiert, wie sind die  
11 Hierarchien, wie sind die Strukturen, was passiert so, wie sieht es unten dran bei  
12 den Mannschaften aus, wie sind die versorgt. Und also, da wollen die immer von  
13 uns profitieren, weil wir da immer erfolgreich sind (Einwurf Interviewer)  
14 #00:41:26-2#

15 I: Erfolgreich, ja #00:41:26-6#

16 B: Gut die Engländer haben natürlich jetzt den Luxus, dass sie 2012 in London  
17 olympische Spiele haben. Das heißt, da fließen derzeit auch unsummen an  
18 Geldern. Sie jetzt gerade Europameister geworden, auch zu recht und das ist ganz  
19 klar - ein Kernpunkt dieser Entwicklung momentan, dass die da aufrüsten und  
20 Geld reinschießen. Und - jetzt eben auch wissen wollen, wie die erfolgreichen  
21 Strukturen aussehen. #00:41:47-4#

22 I: Offensichtlich hilft es, man (Beide sprechen gleichzeitig) #00:41:49-4#

23 B: Offensichtlich hilft es, aber nichts desto trotz #00:41:51-2#

24 I: Geld scheint immer zu helfen #00:41:52-0#

25 B: Wir gucken auch immer oder bei so Meisterschaften oder wie jetzt bei der  
26 Weltmeisterschaft, dieses beim C-Kader in Singapur, Malaysia. Da sieht man halt  
27 auch 20 Mannschaften insgesamt, also kriegt man auch sehr viel mit und guckt  
28 auch da, wie die trainieren und was die machen. Also dieses über den Tellerrand  
29 gucken, ist auch ein ganz wichtiger Aspekt, den wir alle im deutschen Hockeybund  
30 immer eigentlich da - verinnerlicht haben. Und auch uns da immer  
31 auseinandersetzen mit anderen, und klar man kann nicht immer nur  
32 Geheimniskrämerei machen. Also - wir geben auch gewisse Dinge preis von  
33 unseren Sachen, aber ja klar (Interviewer ergänzt) #00:42:26-2#

34 I: Nicht alles, klar. #00:42:27-0#

35 B: Nicht alles und gucken das wir dafür auch im Gegenzug ein paar andere  
36 Informationen dafür kriegen. #00:42:30-9#

- 1 I: Und da ist schon so Holland so Vorbild, oder? #00:42:35-6#
- 2 B: Holland ist, nee gar nicht so sehr. #00:42:37-7#
- 3 I: Gar nicht so, ok. #00:42:38-8#
- 4 B: Das ist (Pause) das ist alles irgendwie im Jugendbereich und im Herren, eigentlich  
5 im Herrenbereich auch oder/und im Damenbereich ist es ein bisschen anders,  
6 aber die ganzen Jugendmannschaften im männlichen Bereich sind eigentlich auf  
7 einem Niveau, kann man sagen, ähnliches Gutes gleiches Niveau. Im  
8 Damenbereich sind die Holländer meistens einen Schritt voraus und einen Tick  
9 besser. Das kann auch mal so sein, das wir die dann schlagen in wichtigen  
10 Meisterschaften, aber in der Regel oder in den letzten, über die letzten Jahre  
11 hinweg waren die Holländer da Erfolge, waren darin erfolgreicher. Aber - ja die  
12 haben so ein paar andere Ansätze im Training, die man so mitkriegt. Das sind jetzt  
13 nicht unbedingt unsere, wenn man das so hört, dass läuft dann alles sehr offen  
14 und sehr frei und teilweise unter Mitwirkung von Spielern und - das ist vielleicht  
15 auch ein ganz interessanter Ansatz, aber - jetzt nicht so, der klassische Ansatz der  
16 jetzt im deutschen Hockeybund vertreten wird. #00:43:30-9#
- 17 I: Also Anti-Autoritärer, kann man das so sagen? #00:43:33-4#
- 18 B: Ja genau, Anti-Autoritärer ist so ein Ding, wird zumindest teilweise versucht in  
19 gewissen Ansätzen und - ja, es ist - letztendlich haben die halt den Vorteil die  
20 Holländer, dass sie aus mehr Masse schöpfen können. Und damit einfach auch,  
21 die Pyramide ist unten halt sehr viel breiter als bei uns #00:43:49-6#
- 22 I: als hier, ja #00:43:50-0#
- 23 B: Und da kommt halt oben an der Spitze auch, ein paar Leute mehr an oder ein  
24 bisschen mehr an. Und da ist einfach mehr Konkurrenz da, vor allem im  
25 Damenbereich und das war schon immer gut. Wenn eine gesunde Konkurrenz da  
26 war, die hat schon immer das Geschäft belebt, dass ist einer der Knackpunkte bei  
27 uns im Damenhockey. Das da einfach in der Spitze zu wenig gute Leute da sind  
28 und da hängt es an zu wenigen. Und da kommt zu wenig nach, bzw. es dauert ein  
29 bisschen bis die sich da oben weiterentwickeln, also das ist - da haben die  
30 Holländer einen klaren Vorteil. Also ich glaube nicht, dass die in  
31 Trainingsstrukturen und Trainingswissenschaftlich und so weiter. Ich glaube, dass  
32 wir da eher weiter sind, also insofern- fängt auch mit so einfachen Sachen an, dass  
33 zum Beispiel in Holland, glaube ich, ist es relativ egal ob die Leute einen  
34 Trainerschein haben, wenn Sie einen haben, dann haben sie den irgendwann mal  
35 gemacht. Das die alle zwei Jahre, wie hier, da eine Weiterbildung machen  
36 müssen, um die Lizenz zu behalten. Es ist in Spanien genau so, in Holland ist es  
37 so, England weiß ich es nicht, aber es ist in vielen anderen Ländern so, das ist

1 ganz egal, Hauptsache da steht jemand, der Ahnung hat, der Kompetenz hat. Bei  
2 uns wird halt ein bisschen was anderes verlangt, dass man verlangt sich weiter  
3 gebildet wird und was gemacht wird. Und insofern also auch da sind wir, denke ich,  
4 einen Schritt weiter, als andere Länder, aber gut, ist auch nicht der einzige Weg,  
5 um zum Erfolg zu kommen. #00:45:09-6#

6 I: Ja gut, aber man ja zusammenfassen Deutschland ist erfolgreich und offensichtlich  
7 ist es ja nicht falsch und schlecht was hier läuft. #00:45:16-5#

8 B: Nein, nein das mit Sicherheit nicht. #00:45:18-1#

9 I: Gut: Dann haben wir auf jeden Fall mal so die strukturellen Dinge angesprochen die  
10 in Deutschland relevant sind. Ich möchte jetzt gerne noch mal auf den Anfang  
11 zurück kommen "kritische Ereignisse", jetzt. Wir hatten ja Laufbahn bezogen und  
12 dann so Trainingssaison und jetzt so als letzten Punkt im Wettkampf, also im Spiel.  
13 #00:45:41-5#

14 B: Ok. #00:45:41-8#

15 I: Was gibt es da, was spielentscheidend ist? #00:45:46-1#

16 B: Klar logisch wieder irgendwelche Verletzungen, die da kurzfristig auftreten können,  
17 insbesondere bei Führungsspielern. Es gibt kritische Ereignisse das Leute der  
18 Spitze Deutschland auch psychisch nicht gewachsen sind und da einfach  
19 überreagieren, hektisch werden, sehr aufgelöst sind, auch das Erlebe ich immer  
20 wieder. Es ist bei Damen noch sehr viel häufiger als bei Herren. Herren gibt es das  
21 auch, dass Leute einfach dem Druck nicht gewachsen sind. Das sind ganz ganz  
22 wichtige Situation, dass sehr spielentscheidende Situation oft, dass war jetzt für  
23 uns auch am letzten Wochenende beim Münchenspiel ganz klarer Fall. Das wir in  
24 dieser schwachen Phase, die wir da haben, die auch immer wieder kommt und  
25 immer wieder kommen wird in Spielen, dass man schwächere Phasen hat. Das  
26 man da im Wettkampf stabil sein muss und mental stabil sein muss, und das  
27 haben wir zumindest nicht in überwiegendem Maße geschafft. Das war ganz klar  
28 ein Grund warum wir dieses Spiel auch verloren haben. Und das, da kann man  
29 eigentlich auch ein gewisses Modell eigentlich draus ableiten, dass es immer  
30 wieder der Fall ist. Ist ja auch der Grund, warum zum Beispiel im deutschen  
31 Hockeybund mit Sportpsychologen gearbeitet wird schon seit Jahren eben, um  
32 einfach genau dem entgegen zu wirken. Um genau diese kritischen Situation, die  
33 auch immer wieder auftreten werden, da gibt es noch verschiedene andere  
34 Einflussfaktoren, das geht über Klima bis "Was weiß ich Alles", kurze Ecken ist ein  
35 Faktor. Das International werden sehr viele Spiele auch mit kurzen Ecken  
36 entschieden, treffe ich da plötzlich nicht, dann komme ich ins grübeln und also  
37 lauter diese ganz klassischen Sachen, die immer wieder auf die mentale Ebene

1 führen und da einfach, da gewisse, eine gute Wettkampfstabilität zu entwickeln  
2 und da eben auch Führungsspielern in solchen Phasen zu sagen, dass sind immer  
3 wieder die entscheidenden kritischen Momente, muss ich sagen. Und das da auch  
4 noch mal irgendwie Schirientscheidung oder so dazu kommen, die bei uns auch,  
5 glaube ich, extremer sind als in anderen Sportarten, weil wir ein sehr kompliziertes  
6 Regelwerk haben und sehr viel auch Auslegungssache der Schiris ist. Auch das  
7 spielt immer wieder mit rein, auch das kann immer wieder beeinflussender Faktor  
8 sein. Aber - ist leider auch immer wieder so, wo wir versuchen dagegen zu wirken.  
9 Aber ist ja selbst gegen solche Entscheidungen auch nicht Immun und lässt sich  
10 davon beeinflussen. Auch das sind immer wieder Dinge, die da auch reinspielen,  
11 aber (Pause) Verletzungen genau, diese psychische Sachen würde ich sagen sind  
12 kritische Ereignisse. Ja, was ist es noch? #00:48:27-2#

13 I: Nein, Sie müssen jetzt nicht krampfhaft suchen, wenn es #00:48:32-8#

14 B: Ich überleg jetzt gerade noch, ob es noch, ob mir spontan was einfällt. Aber das sind  
15 so, denke ich ganz klassische Dinge, die eigentlich jeder - im kleinen fast in jedem  
16 Spiel erlebt und leider dann auch spielentscheidende oder immer wieder. Das ist  
17 dann eben auch, gibt auch Dinge, die sich da so einschleifen. Damen scheinen  
18 irgendwie nicht so gerne Tore zu schießen irgendwie, ich weiß es nicht. Also - das  
19 wird der Kollege vielleicht heute Mittag auch bestätigen. Der hat ein ähnliches  
20 Problem wie wir auch, das viele Torchancen wenig Tore und so was kann sich  
21 dauerhaft mal irgendwie in den Köpfen festsetzen. Und es ist halt auch immer  
22 wieder schwer nach zu vollziehen ob es so ist oder nicht, aber man sollte  
23 versuchen halt auch bei den Schwächen, da nicht immer wieder nachzubohren  
24 und drauf rumzuhacken. Weil sonst setzen die sich fest und sind in den Köpfen  
25 drin, und das kann vielleicht auch mal wieder irgendwann bei - in einem engen  
26 Spiel kurz vor Schluss bei einer vergebenen Torchance, dann auch sagen: "Oh  
27 Gott jetzt haben wir ihn wieder vorbei geschossen" und dann kommt es vielleicht  
28 auch zu einer Überreaktion, statt dann zu sagen: Nächste Aktion ist wichtig, es gibt  
29 immer noch Zeit etwas zu machen. Also insofern ist das auch ein Punkt, der auch  
30 dann mit reinspielt. #00:49:45-5#

31 I: Gibt es Statistiken die Belegen, dass Frauen weniger Tore schießen im Hockey als  
32 die Männer? #00:49:50-8#

33 B: Statistiken gibt es dazu, glaube ich nicht, aber - also es ist (Interviewer unterbricht)  
34 #00:49:56-9#

35 I: Frage am Rande (humorvoll) #00:49:58-8#

36 B: Müsste man einfach in die Liga reingucken, aber #00:50:00-7#

- 1 I: Spieldauer ist alles identisch wie bei den Herren, zweimal 35 Minuten, ok?  
2 #00:50:04-5#
- 3 B: Ist alles - identisch #00:50:04-3#
- 4 I: Gibt es also keinen Unterschied, Spielfeldgröße ist auch identisch, ja. #00:50:07-4#
- 5 B: Ja. #00:50:08-1#
- 6 I: Ok, gut. Was ist den ihrer Meinung nach - welche Rahmenbedingungen müssen  
7 gegebenen sein, um im Spiel eine optimale Leistung zu bringen? (Pause) (Zum  
8 Verständnis der Fragestellung) Also Rahmenbedingungen können natürlich jetzt  
9 sein, strukturell, den Wettkampfort betreffen, sie können auch wenn es prozessual  
10 gesehen sein, wie müssen die Prozedere im Vorfeld sein, damit es alles Gut läuft?  
11 #00:50:35-8#
- 12 B: Also um ein erfolgreiches Spiel hinzulegen, denke ich, ist es auch wichtig schon,  
13 eine gute Trainingswoche zu haben, das eigentlich da schon alles sehr  
14 reibungslos läuft. Das man sich auch ganz gezielt auf den Gegner vorbereitet  
15 innerhalb der Trainingswoche, einerseits mit Video, das man guckt: Was machen  
16 die so im Spiel, wieso - im Hockey ist es immer um kurze Ecken, dass man die  
17 kurze Ecken anschaut, weil es eben Standardsituationen sind. Das man auch im  
18 Training schon gewisse taktische Dinge ganz gezielt auf den Gegner hin trainiert.  
19 Also das halte ich für sehr wichtig, dass man so zu sagen auch dem Athleten das  
20 Gefühl gibt: Ich gehe sehr gut vor bereitet in dieses Spiel rein, ich weiß, was auf  
21 mich zu kommt. Ich kenne den Gegner - und weiß was ich in gewissen Situationen  
22 zu tun habe. Das halte ich für eine sehr wichtige Sache, um am Wochenende  
23 erfolgreich zu spielen. Und - dann gibt es so ein Staff um so ein Team herum, der  
24 ebene auch sehr viel tut. Der an viel an Betreuungsjobs und so weiter erledigt, der  
25 den Athleten einfach und auch dem Trainer ein Umfeld schafft, wo sie sich um fast  
26 nichts mehr kümmern müssen, als ihre Leistung abzurufen und dann zu spielen.  
27 Das heißt diese ganze organisatorische Schiene wird weg gelegt von den  
28 Athleten, dass heißt sie können wirklich sich frei machen, wirklich (Einwurf des  
29 Interviewers) #00:52:00-0#
- 30 I: konzentrieren #00:52:00-0#
- 31 B: können sich fokussieren/konzentrieren, können sich frei machen, dass sie wirklich  
32 nur noch darum geht jetzt ihren Sport auszuüben. Das ist ein wichtiger Punkt der  
33 gewährleistet sein muss und ja dann halt ich es für unabdingbar, dass man in der  
34 Spielvorbereitung direkt, gewisse Dinge eben anschiebt und macht. Ich habe es  
35 immer wieder erlebt, man trifft sich zu einem gewissen Zeitpunkt und beginnt dann  
36 zum Beispiel mit einer klassischen Besprechung. Und ja, dann sind irgendwelche  
37 noch nicht so lange da und wird noch gequatscht über irgendwelche Dinge, die

1 noch nicht beredet sind. Andere sind noch nicht richtig wach, die brauchen so zu  
2 sagen eigentlich die Spielerwärmung um erstmal wieder richtig wach zu werden,  
3 dass sind so ganz klassische Erfahrung die man macht. Die natürlich dann gerne  
4 auch bei sonntags morgens Spielen um 11:00 Uhr raus kommen, wenn man einen  
5 Tag vorher schon gespielt hat, Doppelwochenende. Dann morgens früh aufsteht,  
6 dann logischerweise vielleicht noch nicht so wirklich richtig wach ist und insofern  
7 halt ich es inzwischen für unabdingbar so eine Aktivierungs- und  
8 Mobilisierungsphase zu machen erstmal. Das die sich früh treffen, dass die  
9 erstmal ihren ganzen anderen, ganze andere Zeug bequatschen können: Was ist  
10 gestern Abend noch passiert, was ist heute morgen passiert, was ist mir auf der  
11 Hinfahrt passiert, ach stell dir mal vor und was weiß ich nicht noch alles. Das die  
12 sich erstmal bequatschen können, das dieser Teil erstmal weg ist, dann werden  
13 sie wach gemacht, eigentlich mit einer Aktivierungsphase. Und dann kommt erst  
14 die Besprechung und dann kommt erst die eigentliche Einspielphase. Also - das  
15 hat sich für meine Begriffe als ein sehr guter Ablauf herausgestellt. Das eigentlich  
16 dann gewährleistet ist, dass die bei einer Besprechung konzentriert sind, dass die  
17 wach sind, dass die aufnahmefähig sind. Das ist eben ein ganz wichtiger Punkt. Ich  
18 muss mich nicht hinstellen und muss denen irgendwas erzählen, wenn die Hälfte  
19 eigentlich nicht wirklich aufnahmefähig ist. Das ist die Frage was beim Empfänger  
20 ankommt, also das ist - da limitiere ich mich eigentlich selbst. Und klar kann ich  
21 immer mal wieder darauf hinweisen, bleibt doch konzentriert, seit wach und  
22 ähnliches. Aber es scheint ja offensichtlich der Fall zu sein, dass die da ihre  
23 Probleme haben immer wieder oder - müssen auch gute Rahmenbedingungen da  
24 sein, um so was zu gewährleisten. Und da gehört eben das dazu, da gehört dazu  
25 das ich eben gute auch Räumlichkeiten habe. Das heißt, dass ich für so eine  
26 Besprechung muss ich mir - eigentlich immer auch gut überlegen: Wo mache ich  
27 die überhaupt? Manchmal gibt es Zwänge, da muss ich die halt auf der grünen  
28 Wiese machen, aber auch da sind immer wieder Ablenkungen da. Am besten ist  
29 immer so ein weißer Rau, wo nichts drin ist, wo die sich einfach auf nichts  
30 konzentrieren können, als auf weiße Wände und auf denjenigen der da vorne was  
31 erzählt. Das ist dann eben besser, als wenn ich irgendwo draußen sitze und da  
32 drüben spielt jemand oder da sitzt jemand oder sonst irgendwie. Und ich habe da  
33 schon wieder die Möglichkeit sich abzulenken, also auch solche Dinge sollte man  
34 bedenken und sollte man mit einplanen. Und wenn ich die Möglichkeit habe, dass  
35 eben in einem guten Besprechungsraum zu machen, dann ist das immer dem  
36 vorzuziehen als irgendeine Lokalität, wo eben Ablenkungen da sind. Also auch so  
37 was ist wichtig, dass ich störende Einflüsse versuche auch da fern zuhalten, dass  
38 ich die Mannschaft da auch versuche in gewisser Weise ein bisschen  
39 abzukapseln. Um das da eben nicht irgendwie noch irgendeine Tante, Oma, Mutti  
40 kommt und sagt: Ach hier ich, Mensch bin heute auch da und so weiter und so fort.



1 Solche Dinge sind eben auch wichtig, dass das dem Athleten auch klar ist. Das er  
2 ab einem gewissen Zeitraum eben sich auch um äußere Einflüsse nicht mehr zu  
3 kümmern hat und nicht mehr vielleicht mal kurz winken kann und Hallo sagen,  
4 dass war's dann aber auch. Aber sich da nicht noch ablenken lässt von anderen  
5 Dingen, also auch solche Dinge halte ich für wichtig um die Leistung zu entfalten.  
6 #00:55:30-8#

7 I: Sind das, kann man das als Ritual bezeichnen? #00:55:33-6#

8 B: Ja, definitiv. #00:55:35-2#

9 I: Also auch die Abfolge #00:55:36-3#

10 (Beide sprechen nun Gleichzeitig)

11 B: Definitiv #00:55:37-0#

12 I: das ist immer identisch #00:55:38-7#

13 B: Ja, das gibt es zwar großes Wort #00:55:39-7#

14 I: Das haben Sie so und ein Trainer macht das #00:55:40-9#

15 B: macht das ganz anders #00:55:41-5#

16 I: wieder anders, ok #00:55:42-1#

17 B: Es ist natürlich in gewisser Weise angenähert bei vielen, da sehe ich auch schon die  
18 erste Gefahr drin. Das ist auch wieder so fast ein Thema, was in den Bereich  
19 Abnutzung da rein kommt so. Also da versuche ich auch in diesen Bereichen,  
20 zumindest im ersten Bereich immer wieder Veränderungen reinzubringen, dass da  
21 nicht so diese gleichen Abläufe kommen, sondern das man da verschiedene  
22 Dinge auch mal wieder einfließen lässt. Und der erste Bereich ist einfach nur so  
23 ein bisschen zum wach machen, da kann man so viele Dinge machen, dass die  
24 sich einfach bewegen bisschen langsamer, bisschen schneller, bisschen zu Zweit,  
25 zu Dritt, zu Viert oder so irgendwie. Also da muss auch ganz klar Abwechslung  
26 rein, da geht es auch nur darum wach zu werden und die erste Müdigkeit da  
27 abzuschütteln, so sie überhaupt noch da ist. Und dann einfach konzentriert da  
28 reinzugehen und daraus - das ist ganz klar ein Ritual und ich glaube, dass das  
29 Spieler auch Rituale wollen letztendlich. Also die wollen nicht irgendwie, die wollen  
30 sich ja konzentrieren können, also müssen sie wissen - müssen auf die Uhr  
31 schauen und wissen es ist 50 Minuten vor Spielbeginn. Ok, die Abläufe werden  
32 jetzt so und so und so sein. Wenn die 50 Minuten vorher auf die Uhr gucken und  
33 sagen: Wie geht es weiter? Was machen wir als nächstes? Sind die abgelenkt,  
34 sind die mit ihrer Konzentration wo anders. Also diese Rituale sind auch wichtig,



- 1 um die ganz klar immer wieder genau in die richtige Schiene reinzukriegen, und  
2 dann eben optimal vorzubereiten. #00:57:01-4#
- 3 I: Gut, dann haben wir eigentlich schon so das, den Prozess besprochen wie der  
4 Ablauf am Wettkampftag sein soll, also das - da gibt es feste Vorgaben (Befragter  
5 bejaht) von ihrer Seite aus und die Spieler brauchen die auch (Befragter bejaht),  
6 damit Sie da eine gewisse Sicherheit haben und auch wissen was dann so auf Sie  
7 zukommt und ja (Befragter bejaht) was dann eben kurz noch vor dem Spiel  
8 passiert #00:57:18-0#
- 9 B: Genau #00:57:18-4#
- 10 I: Noch mal auch eine Verständnisfrage: Bei so einem Doppelwochenende sind das  
11 dann zwei Heimspiele? #00:57:30-0#
- 12 B: In der Regel sind das zwei Heimspiele oder zwei Auswärtsspiele, kann aber auch  
13 mal sein das (Interviewer fragt dazwischen) #00:57:34-1#
- 14 I: Aber bei zwei Auswärtsspielen stelle ich mir problematisch vor, wenn das samstags  
15 in Berlin ist und sonntags in München? #00:57:38-0#
- 16 B: Das kriegt der deutsche Hockeybund zum Glück nicht unbedingt hin, könnte aber  
17 der Fall sein. Also es ist definitiv so das in der Halle - wir gespielt haben samstags  
18 in München und sonntags hier gegen Nürnberg oder so. Also das ist dann auch  
19 schon möglich. #00:57:55-2#
- 20 I: ok, also auch viel Fahrstress, so wie ich die Sache sehe. #00:57:58-8#
- 21 B: Definitiv. Hockey hat sehr viel mit rumfahren zu tun auch. Also es ist klar so, wenn  
22 ich Fußball, Handball oder so spiele bin ich erst Mal hier nur in Mannheim  
23 unterwegs und komme da eigentlich kaum raus, klar. Das ist beim Hockey schon  
24 anders, da ist man sofort in einer anderen Stadt. Also das ist auch ein Punkt der  
25 eben wichtig ist, und auf den eben auch diese ganze Sache ausgelegt sein muss.  
26 Also das ich dann eben planen muss: Wann muss ich losfahren? - Das ich  
27 einplane Zwischenstopp einplane. Ich will die nicht drei, vier Stunden im Auto  
28 sitzen haben, also ich plan da ganz bewusst Zwischenstopps ein. Wenn das geht  
29 von der Zeit her, plane ich auch immer so ein, dass wir drei Stunden vorher noch  
30 was essen können. Klassischerweise Kohlenhydrate, also sprich Nudeln, dass da  
31 gewährleistet ist, bzw. wenn wir übernachten, dass wir am nächsten Tag möglichst  
32 lange schlafen können, das die regenerieren. Aber mindestens drei Stunden  
33 vorher, dann auch wieder etwas frühstücken, bzw. wach sind und nicht zu lange  
34 schlafen. Also diese ganze Planung, die da entsteht bei so Auswärtsspielen, die ist  
35 auch ganz klar darauf abgestimmt, dass die optimal vorbereitet in so einen  
36 Wettkampf reingehen: Das die gegessen haben, das die ihre Kohlenhydrate

1 haben, das die frühzeitig wach sind. Ich bin auch immer gerne busreisenmäßig  
2 unterwegs, obwohl es sich nicht realisieren lässt. Weil man dann die ganzen  
3 Leute, die im Auto dann schlafen wach halten kann. Das ist dann auch so ein  
4 Faktor, dass die Leute dann meinen sie müssten sich noch mal hinlegen und noch  
5 mal die Autofahrt schlafen und dann kommen völlig verschlafen mit einem  
6 Kreislauf, der irgendwo im Keller ist irgendwo, steigen sie dem Auto aus. Und das  
7 sind so Sachen muss man halt auch aufpassen. Also die Leute sind müde, also  
8 wollen sie schlafen. Ok, ok kann ich nachher noch spielen? Aber jetzt will ich  
9 erstmal schlafen, ich bin müde, fahren ja eh noch zwei Stunden. Also so was ist  
10 natürlich dann auch - darauf muss man achten oder das sollte eben auch  
11 gewährleistet sein, dass sie dann wach bleiben und nicht irgendwo wegdösen.  
12 #00:59:46-8#

13 I: Haben sie schon mal erlebt, dass auf Grund irgendwelcher gravierenden  
14 Planungsfehler - ein Spiel nicht das Ergebnis hatte, dass man sich erhofft hat?  
15 Oder wo welche sagen würden es war ein Planungsfehler, oder? #00:59:58-4#

16 B: (Pause) Ja, glaube ich schon. Es ist zwar immer schwer nachvoll, nach zu  
17 vollziehen, aber das fängt mit solchen Sachen, wenn man zum Beispiel mit der  
18 Deutschen Bahn anreist. Das es da schon, ja Planungsfehler im Sinne von  
19 Verspätungen und ähnlichem (Interviewer interveniert) #01:00:14-5#

20 I: Wobei das ja eigentlich höhere Gewalt schon ist. #01:00:16-5#

21 B: Das ist höhere Gewalt, klar. Das lässt sich, ist nicht der klassische Planungsfehler,  
22 eben. Also es ist schwierig, aber ja - (Pause) - direkt erlebt nicht, nein. Also würde  
23 mir spontan nichts einfallen, dass man sagt: Das wäre jetzt irgendwie durch die  
24 Planung falsch. Also ich glaube, dass man ein paar Sachen ausprobiert von der  
25 Planung her und dann so immer so guckt, wie kommt man so in ein Spiel rein. Und  
26 da zieht man halt immer eins zu eins Rückschlüsse, obwohl man nicht unbedingt  
27 sagen kann, ob das jetzt an der Spielvorbereitung so gelegen hat. Aber man guckt  
28 sich schon an, wie gewisse Dinge laufen und versucht es dann auf die Mannschaft  
29 zu zuschneiden. Also da ist jetzt vielleicht nicht das Spiel schief gelaufen, aber so  
30 in eine Anfangsphase ist vielleicht was schief gelaufen oder das man sagt : ja das  
31 brauchen wir - so dürfen wir das nicht mehr machen. Und International ist es halt  
32 auch so, dass die Belastungen sehr viel höher sind. Das du halt, da auch - auf so  
33 einem normalen Lehrgang morgens noch trainierst und abends auch mal spielst  
34 gegen andere. Also da muss auch von der Planung her sehr gut vorbereitet sein,  
35 also da denkt man sich danach auch: Oh, das müssen wir das nächste mal auch  
36 anders machen. Also das ist schon immer wieder Rückschlüsse zuziehen, aber  
37 das ist wirklich so ist, dass man sagt: Ok, das hat man völlig verplant, deshalb

- 1 haben wir verloren - würde mir jetzt nichts einfallen. Aber die Planung ist schon ein  
2 wichtiger Aspekt. #01:01:39-4#
- 3 I: Gut, dann war sie bisher eben richtig und es ist noch nichts passiert, dass ist ja auch  
4 schön. #01:01:43-5#
- 5 B: Eben, eben. #01:01:44-8#
- 6 I: Was verstehen Sie unter Wettkampfqualität? #01:01:48-4#
- 7 B: Wettkampfqualität verstehe ich, dass es den Athleten gelingt ihre optimale Leistung  
8 im Wettkampf abzuliefern. Das muss nicht unbedingt sein, dass ich das Spiel  
9 gewinne. Das hat damit eigentlich wenig zu tun, finde ich. Das hat einfach damit zu  
10 tun, dass die beste Qualität eigentlich im Wettkampf abgeliefert wird, also das ist  
11 auch nicht so einfach. Es gibt ja den Trainingsweltmeister zum Beispiel, der liefert  
12 seine Top-Ergebnisse im Training ab und jeder meint: Ja jetzt, der kann es doch,  
13 aber schafft es im Wettkampf nicht. Aber Wettkampfqualität heißt für mich dann in  
14 dem Sinne, dass wirklich im Wettkampf dann auch die optimale Leistung erbracht  
15 wird. Und, dass das Team eben auch, ja in schwierigen Spielen da - ihre/seine  
16 Wettkampfqualitäten entwickelt, auch auf psychischer Ebene, auf körperlicher  
17 Ebenen, alle - auf allen Aspekten die damit reinkommen. Eben dann eben und  
18 diese Wettkampfstabilität hinzukriegen und damit auch die Wettkampfqualität zu  
19 gewährleisten. #01:02:48-2#
- 20 I: Gut, also es muss nicht unbedingt Erfolg sein, aber (Befragter antwortet bereits)  
21 #01:02:51-8#
- 22 B: Erfolg, ah ja es ist klar (Interviewer ergänzt) #01:02:54-1#
- 23 I: Wenn der Gegner besser ist er besser und dann #01:02:56-2#
- 24 B: Eben, dass muss ich ja akzeptieren. Also da bin ich ja jetzt nicht immer - nicht immer  
25 holt Deutschland Gold, auf gut Deutsch. Also irgendwann muss man es auch  
26 akzeptieren und wenn die Athleten ihre - eine gute Leistung abliefern und ich sage:  
27 Ok, heute war dann einfach der Gegner besser. Dann muss ich das auch  
28 akzeptieren, also ich kann - nehme da kein Abonnement für irgendwas.  
29 #01:03:15-2#
- 30 I: Woran messen sie das? #01:03:16-1#
- 31 B: Ja, gute Frage #01:03:17-6#
- 32 I: Ob jemand - eine gute Leistung, also natürlich schwer im Spielsportarten?  
33 #01:03:20-2#
- 34 B: Das messe ich zum einen, lässt sich zum einen messen, an den Einzelleistungen.  
35 Also man geht danach immer so durch, wer waren so die Guten, wer waren die

- 1 Schwachen bei einem im Team. Also daran finde ich kann man es immer ganz gut  
2 messen und (Interviewer fragt zwischen) #01:03:35-4#
- 3 I: Ist auch sehr subjektiv, natürlich. #01:03:36-6#
- 4 B: Das ist total subjektiv. Klar. #01:03:38-4#
- 5 I: Geht es dann um gewonnenen Zweikämpfe, oder? #01:03:40-3#
- 6 B: Genau, so um gewonnene Zweikämpfe, oder - gut man kennt die Leute ja, man  
7 weiß wie sie spielen, man weiß was sie können, man weiß was sie nicht können.  
8 Und dann sieht man ja, wie so die - Spielanteile verteilt sind. Und ja, sieht dann:  
9 War das eher eine gute Leistung, war das eher eine schwache Leistung? Und  
10 schätzt es dann so ein, also da kann man es dann sehen, wer so seine Leistung  
11 nicht gebracht hat. Und interessant ist dann halt auch immer zu erkennen, wie hat  
12 sich das auf das Mannschaftsspiel im Gesamten ausgewirkt: Konnte die  
13 Mannschaft das kompensieren? Da kann man auch hinterfragen: Wer oder warum  
14 konnte das passieren? Oder warum konnte es die Mannschaft eben nicht  
15 kompensieren? Insofern sind das so die Aspekte, die da mit reinspielen.  
16 #01:04:21-9#
- 17 I: Gibt es ihrer Meinung nach, jetzt neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf, noch  
18 andere Ziele, die von Bedeutung sind für den Sportler? - Im Trainings- und  
19 Wettkampfprozess #01:04:36-0#
- 20 B: Ganz zentrales Ziel eines jeden Sportlers sollte es sein sich weiterzuentwickeln. Nie  
21 stehen zu bleiben, sondern sich immer weiterzuentwickeln. Und da sind  
22 Niederlagen immer noch besser gewesen für eine Weiterentwicklung als Siege.  
23 Also klar brauche ich zwischen durch Siege und brauche meine Erfolgserlebnisse,  
24 gar keine Frage. Aber ich glaube, dass man sich über Niederlagen sehr viel mehr  
25 hinterfragt, sehr viel mehr sich mit der Sache auseinandersetzt. Und dann eben -  
26 ich erkläre es meinen Athleten immer so: Wenn es gut gelaufen ist, dann sonnt  
27 man sich immer und denkt - ja gut, alles klar. Wenn es schlecht gelaufen ist, geht  
28 es um die Suche nach dem eigenen Anteil. Das ist kritisches Hinterfragen, dass  
29 muss da sein. Wie meine Leistung war, dieses kritische Hinterfragen, dass bringt  
30 mich dann auch weiter in meiner Entwicklung. Und beim nächsten Mal in der  
31 gleichen Situation bin ich vielleicht ein bisschen besser, kann die Situation besser  
32 lösen und werde erfolgreicher sein dadurch. Also diese Weiterentwicklung ist  
33 eigentlich der zentrale Aspekt, da auch wieder gesehen auf den Einzelathleten.  
34 Das der zum Stand an dem Tag X so gut ist und am Tag Y so viel besser, aber  
35 auch fürs Team. Auch für die Teamentwicklung, die muss auch weiter kommen.  
36 Wobei die sehr viel schwieriger ist, weil die aus viel mehr Komponenten und

- 1 Dingen besteht, dass weiter zu kriegen. Also dreht man einem Rädchen und fünf  
2 andere (Interviewer ergänzt) #01:05:49-3#
- 3 I: verändern sich auch #01:05:50-0#
- 4 B: verändern sich dann auch, dass ist sehr viel schwieriger. Aber das ist für mich der  
5 zentrale Punkt, meine ich. #01:05:53-6#
- 6 I: Aber das ist immer noch jetzt quasi sportliche Leistung, aber es gibt ja noch andere  
7 Dinge, wenn ich mal so Stichwort: Persönlichkeitsentwicklung. Das ist ja auch  
8 etwas, man sagt Sportler eine gewisse Fähigkeiten oder Eigenschaften nach.  
9 #01:06:06-3#
- 10 B: Würde ich aber auch in diesen Bereich Weiterentwicklung eigentlich damit auch  
11 reintuen. Genau das ist eben - sich nicht nur auf die sportliche Seite beschränkt,  
12 sondern auf die Persönlichkeitsentwicklung beschränkt. Wer früher mal  
13 Mauerblümchen war und später mal Führungsspieler ist, der hat ja alles richtig  
14 gemacht, so zu sagen. Und es geht eben nicht nur dadurch, dass ich einfach  
15 besser Hockey spiele. Sondern das geht auch über eine  
16 Persönlichkeitsentwicklung, das sehe ich genauso eben. Und da gehören auch  
17 Freundschaften dazu, die einen weiterbringen hier in so einem Sport. Da gehören  
18 auch - ganz klassische berufliche Dinge hier bei uns dazu, dass ich so einen  
19 Spagat hinkriege zwischen Beruf und Sport. Alle diese Sachen bringen einen in  
20 der Persönlichkeit ja auch weiter. Ich bin ja nicht, wie es in vielen Profisportarten,  
21 vor nämlich im Fußball der Fall ist, irgend so ein Pflänzchen was da sitzt und mein  
22 Berater sagt mir, was ich zu tun habe. Und ansonsten kann ich mit dem Handy  
23 umgehen und wenn ich die Mikrowelle einschalte, muss ich wieder meinen Berater  
24 anrufen. Das ist so nicht - klar wenn ich mich darum kümmern muss, wie geht es  
25 weiter in meinem Leben, einerseits sportlich, aber auch vor allen Dingen -  
26 Selbstständigkeit irgendwann mal über Studium oder über Lehre in einen Beruf  
27 hereinzufinden. Und das entwickelt mich ja weiter in meiner Persönlichkeit. Und in  
28 dieser Persönlichkeitsentwicklung, die brauche ich selbstverständlich auch auf  
29 dem Platz. #01:07:23-6#
- 30 I: Sie haben bestimmt schon einige Sportler, dann auch verabschiedet in  
31 Führungszeichen, die quasi ihre Laufbahn beendet haben. Wie ist so ihr  
32 Einblick? Ist natürlich jetzt schwer, haben es auch nicht statistisch untersucht.  
33 Aber sind die erfolgreichen Sportler auch im Beruf erfolgreich? #01:07:38-4#
- 34 B: Oh, das ist schwer zu sagen. Das ist gut. Also ich denke, dass die sehr davon  
35 profitieren. Das sie Leistungssport getrieben haben, einfach weil es ein Gefüge ist,  
36 wo ich weiß, ich muss in einem Team arbeiten. Viele Unternehmen suchen ja auch  
37 teamfähige Leute und nehmen deshalb sehr gerne Mannschaftssportler. Oder

1 hören - schrillen die Alarmglocken nur bei denen im positiven Sinne, wenn die  
2 hören: Aha Mannschaftssportler und so was. Ich glaube, dass es einem definitiv  
3 hilft. Also das was man im Mannschaftsport bei uns jetzt erlebt hat oder auch im  
4 Leistungssport. Auch als Sport was man da erlebt hat, dass einem das definitiv  
5 weiterbringt auch in der Arbeit. Ob das dann auch gleich zu Erfolg führt, weiß ich  
6 nicht. Würde ich mit Vorsicht - sehen #01:08:24-3#

7 I: Also man kann da nicht pauschalisieren, ne? #01:08:26-0#

8 B: Nein, im Grunde genommen sind die Strukturen, die ich da im Sport erfahre,  
9 eigentlich auch schon anwendbar. Also sehen ja auch, dass die Wirtschaft immer  
10 wieder Referenten und Motivatoren aus dem Sportbereich sucht. Und sich  
11 Vorträge halten lässt und sich zeigen lässt wie ist es im Sport strukturiert. Was  
12 können wir dafür übernehmen? Also diese Parallelen sind definitiv da und werden  
13 auch gesucht. Ob sie eins zu eins übertragbar sind dann, oder ob es so einfach  
14 geht nach dem Motto: Goldmedaille geholt, erfolgreicher Manager? Weiß ich nicht.  
15 Aber ich denke, dass man mit dem Handwerkszeug was man da lernt, wenn man  
16 den Transfer schafft auf den Beruf, definitiv arbeiten kann. Und damit auch  
17 Erfolg haben kann. #01:09:08-8#

18 I: Gut. Ich möchte noch mal auf - so zum Abschluss auf die Trainer-Athlet-Interaktion  
19 zu sprechen kommen. Ist ja schon ein paar Mal auch trotz alledem angesprochen  
20 worden. Und da auch das wieder im Zusammenhang mit kritischen Ereignissen.  
21 Und zwar können Sie sich an irgendwelche kritischen Ereignisse erinnern im  
22 Zusammenhang mit Athlet-Trainer-Beziehung, die Auswirkung auf die  
23 Leistungsentwicklung gezeigt haben? #01:09:34-1#

24 B: (Pause) Ja #01:09:40-5#

25 I: Also wenn es nichts gibt, gibt nichts. Also will jetzt nicht #01:09:44-7#

26 B: Dermaßen heftig jetzt eigentlich nicht #01:09:48-0#

27 I: Also als Beispiel: Ein Sportler ist in den Verein gekommen, da war ein anderer  
28 Trainer und auf einmal ist die Leistung von dem Spielers explodiert. Ist auf geblüht.  
29 Kann sich auch umgedreht laufen. Haben sie so was schon mal erlebt, oder?  
30 Würde ich sagen? #01:10:05-4#

31 B: Jetzt eigentlich nicht in dem Maße, also das #01:10:10-6#

32 I: Gibt es Probleme zwischen - wir haben hier ein Rahmenmodel, dass habe ich ihnen  
33 noch gar nicht vorgelegt - hat so in der Mitte hier immer so diesen Konflikt auch  
34 Athlet-Heimtrainer-Bundestrainer. Ist das ein Thema im Hockey oder herrscht da  
35 große Harmonie? - Also Heimtrainer wäre jetzt der Vereinstrainer in dem Sinne.  
36 #01:10:35-1#



1 I: Ja, klar. Also es ist ein Konstrukt im Hockey, wo dann eigentlich jeder mit lebt  
2 letztendlich. Wir haben vorhin schon darüber geredet, je nachdem welche Rolle  
3 ich dann einnehme, muss ich da ein bisschen ab- und zugeben. Aber ja  
4 interessant wird es ja bei den Leuten, die eine mehrfach Belastung haben so zu  
5 sagen dann. Ich bin ja auch jetzt Heimtrainer und dann auch Bundestrainer. Und  
6 habe da mit Kaderathleten zu tun, also das ist dann schwierig. Es ist dann auch  
7 eine Sache, wenn ich zum Beispiel jetzt: Als Bundestrainer unterwegs bin, dann  
8 bin ich halt nicht hier. Das heißt, dann muss der Athlet hier muss dann auch  
9 versorgt sein. Also auch das kann natürlich zu Konflikten führen, kann zu  
10 Reibereien führen, wenn halt dann doch nicht immer präsent ist hier. Von dem  
11 Athleten aber immer verlangt, dass er präsent ist im Training. Also insofern ist da  
12 auch der ein oder andere Klärungsbedarf nötig aber. Im Grunde genommen, wie  
13 gesagt, sind die Termine aufeinander abgestimmt. Also wenn International was  
14 läuft, sollte spielt eigentlich in der Bundesliga niemand. Also insofern ist da  
15 eigentlich keine wirkliche Terminüberschneidung da. Aber es ist halt eine  
16 zusätzliche Belastung die dann reinkommt und die da immer wieder dann eben mit  
17 der umgegangen werden muss. Und da gibt es die Reibungspunkte. #01:11:57-3#

18 I: Ok. - Wenn wir nach außen gehen, wir haben jetzt wir noch mal dann  
19 Verein-Verband, der wie eine Zwiebschale außen rum angesiedelt ist, gibt es da  
20 irgendwelche kritischen Ereignisse. Also das da Konflikte gibt zwischen Verein am  
21 Vereins, zwischen Verein und Verband, also das man sagt wie: Ich möchte jetzt  
22 das ihr die Spieler freistellt, der Verein sagt: Nein, können wir nicht, wir haben ein  
23 wichtiges Spiel. Oder ist so was eigentlich ausgeschlossen? Ist vorhin durch auch  
24 schon angesprochen. (Befragter antwortet bereits), dass das eigentlich kein  
25 Thema ist. #01:12:35-9#

26 B: Ist vorhin auch schon mal ein bisschen angeklungen, gibt es auch hin und wieder  
27 Mal, dann in der Regel auch zu den klassischen Vorbereitungszeiten, wenn wieder  
28 - jetzt im August, Anfang September zur Feldrunde, bzw. nach der Hallenrunde, so  
29 im März, April. Gibt es genau diese Sachen, also März, April laufen halt so die  
30 ganzen Nationalmannschaftssachen wieder an. Dann kommen auch vermehrt im  
31 U16-, U18-, U21- Bereich wieder die Maßnahmen und da kommt es zu der ein  
32 oder anderen, oder kam es in den letzten Jahren immer wieder zu ein oder  
33 anderen Überschneidung. Das da eben die Interesse von Verein und Verband  
34 eben kollidiert sind. Aber im Endeffekt hat es sich immer wieder geregelt und ist  
35 vielleicht auch - ob es nötig ist, ist vielleicht zu blöd formuliert. Aber es kann einen  
36 schon immer wieder mal wieder auf den richtigen Weg bringen und kann auch  
37 wieder als Demonstrationsmodell dienen für andere. Ok da war was und da gab es  
38 was. Aber in der Regel ist eher auf so auf sehr persönlichen Schienen gelaufen  
39 oder schief gelaufen muss man in dem Falle sagen. Also man hätte das mit einer



1       besseren Kommunikation eigentlich im Vorfeld lösen können und besprechen  
2       können, zumindest die Fälle die ich jetzt aus den letzten Jahre kenne. Also  
3       insofern ist eigentlich das Ganze über einen Rahmenterminplan gut bestimmt.  
4       #01:13:52-8#

5 I: Und das jetzt irgendwelche Konflikte da die Leistung beeinflussen? #01:13:56-4#

6 B: In dem Falle, den ich jetzt konkret meine, ja waren die Athleten wirklich  
7       verunsichert. Ich habe auch schon vorhin gesagt, so zwischen den Stühlen, dass  
8       man denen auch angemerkt hat, das sie irgendwie es jedem Recht machen  
9       wollten, aber keinem Recht machen konnten. Ob es dann auch wirklich auf die  
10      Leistung ausgewirkt hat, weiß ich nicht. Weil ich habe sie dann im Verein nicht  
11      gesehen, in dem Falle. Also insofern schwierig zu beurteilen für mich. Aber ich  
12      denke, wenn man da so - von mehreren Seiten an einem rumgezehrt, dann ist es  
13      auch nicht bisschen leistungsfördernd, sondern ist eher leistungsmindernd.  
14      Insofern denke ich, ja ist man dann auch mental so angefressen, dass es schwer  
15      wird da eine gute Leistung zu bringen. #01:14:44-1#

16 I: Gut. Jetzt haben wir noch diesen ganz äußeren Bereich, gibt es da noch  
17      irgendwelche Konfliktpotenziale, die sich leistungsfördernd oder leistungsmindern  
18      auswirken? Können sie sich da an irgendwelche Fälle erinnern, wo es wirklich mal  
19      (Befragter antwortet bereits) #01:14:56-8#

20 B: Also definitiv ist es im Bereich Ausbildung, Beruf, Karriere, wenn ich da entweder  
21      Stress habe oder beruflich angespannt bin, eingespannt bin, auch nicht unbedingt  
22      jede Trainingseinheit machen kann. Das sind definitiv Punkte die leistungsmindern  
23      sind, die einen rausnehmen. Die auch in der Regel Unzufriedenheit schaffen,  
24      sowohl auf der einen als auch auf der anderen Seite. Also insofern sind das immer  
25      wieder ganz wichtige Punkte. Freunde kann im Jugendbereich, so die erwachene  
26      Persönlichkeit die dann plötzlich Freund oder Freundin anbringt, wo plötzlich  
27      komplette Verschiebung reinkommt. Eben noch voll auf Sport konzentriert war und  
28      ist jetzt voll auf private Kontakte fixiert, also das kann auch mit reinspielen definitiv.  
29      Familiäre Sachen auch immer wieder, entweder der 80. Geburtstag von der Oma  
30      oder so Sachen bis hin zu schlimmeren Sachen, wie Todesfälle oder so, was ja  
31      auch passieren könnte. Was natürlich auch niemanden freihält, also bei mir ist in  
32      der Jugendmannschaft, nein es war Herrenmannschaft, ist die Mutter von einem  
33      Spieler gestorben in der Woche. Und ja das ist natürlich ganz klar, es war auch  
34      noch ein Torwart, also das - die eh nicht so zahlreich sind. Also da steht natürlich  
35      so ein Spiel auf der Kippe. Nach dem Motto (Interviewer fragt zwischen)  
36      #01:16:16-7#

37 I: Er hat trotzdem gespielt? #01:16:17-4#

1 B: Er hat dann trotzdem gespielt und auch sehr gut gespielt muss man sagen. Aber  
2 das muss man den Leuten dann letztendlich die Entscheidung selber überlassen,  
3 ob die spielen können oder spielen wollen. Aber das kann natürlich - ein komplett  
4 spielentscheidender Faktor werden plötzlich so was. Oder irgendwelche andere  
5 Dramen die sich in den Familien abspielen. Ein Spieler von mir von dem  
6 Herrenteam hat jetzt auch wegen Problemen in der Familie eine Pause eingelegt.  
7 Er sagt, er kriegt es nicht geregelt da mit Studium, mit den familiären Problemen  
8 und so weiter. Also das sind auch immer wieder Faktoren die mit reinspielen.  
9 Solange ich hier kein Geld kriege, sind viele Faktoren da, die eben dann auch mal  
10 wichtiger werden oder Fokus darauf liegt. #01:16:58-1#

11 I: Welche Maßnahmen können Sie oder ergreifen Sie, wenn so ein Fall eintritt? Also  
12 rennen Sie dann zum Psychologen oder was versuchen Sie dann da zu tun?  
13 #01:17:08-6#

14 B: Ja, man muss versuchen zum Psychologen zu werden, zumindest sich, soweit es  
15 geht in solche Sachen einzufühlen und es eben auch nachzuvollziehen zu können.  
16 Da kann man nicht Trainer sein, das geht nicht, also gerade wenn es um familiäre  
17 Sachen geht oder ähnliches. Da ist man oft auch hilflos, gar keine Frage. Aber  
18 letztendlich denke ich, sollte man dem Athleten eine Gesprächsbasis bieten und  
19 sollte eben aufzeigen: Ok, ich habe Verständnis dafür, ich weiß was da läuft. Muss  
20 ihm auch sagen, dass er da selbst eine Entscheidung in vielen Fällen treffen muss.  
21 Die kann man ihm auch nicht abnehmen, also man kann vielleicht ein bisschen  
22 beratener tätig sein. Aber bei so Sachen wie Todesfällen oder anderen familiären  
23 Problemen - denen man vielleicht überhaupt nicht - kennt die Familie gar nicht  
24 oder gar nicht drin ist. Kann man auch keine Empfehlungen aussprechen, sondern  
25 dann muss man sagen: Ich habe Verständnis dafür, wenn es jetzt nicht geht, dann  
26 mach Pause oder lass es sein. Da kann man das Gespräch anbieten und kann  
27 dem Athleten das Gefühl vermitteln, dass er verstanden ist, dass man weiß worum  
28 es geht und das man auch eben ja da Rücksicht nimmt. #01:18:13-9#

29 I: Gibt es hier im Verein psychologische Betreuung? #01:18:17-5#

30 B: Nein. #01:18:18-0#

31 I: Gibt es nicht, aber die Nationalmannschaften haben alle, also der Verband hat  
32 Psychologen die? #01:18:24-0#

33 B: Ja da, genau die da tätig sind. Ja ist aber auch ein Problem, dass die auch ihre  
34 Halbwertszeit haben sozusagen mit ihren Methoden und ihren Sachen. Wenn ich  
35 dann Spieler habe, die über fünf, sechs Jahre da schon was gehört haben, dann  
36 wird es auch schwierig dann an die ran zu kommen wieder. Also wir sind da sehr  
37 offen und wir sind davon total überzeugt. Das es ein ganz wichtiger Baustein ist

1 innerhalb des Deutschen Hockeybundes. Das die Jungs betreut werden und  
2 mental betreut werden, aber es ist schwierig dann geeignete Leute zu finden,  
3 zumindest über einen längeren Zeitraum. Wir sind jetzt auch dabei, ist auch ein  
4 finanzielles Problem im Deutschen Hockeybund, das ist gar keine Frage. Sind jetzt  
5 auch dabei für die Jugendmannschaften denen schon so ein bisschen was auf die  
6 Beine zu stellen. Weil eigentlich geht es erst ab U21 los mit psychologischer  
7 Betreuung richtig mit konstant. Und jetzt aber seit letztem oder vorletztem Jahr  
8 wird auch mit U16 und U18 schon einführende Gespräche hier geführt und  
9 versucht die da, zumindest mal vorzubereiten, dass da in höheren Mannschaften  
10 mehr kommen wird. #01:19:34-6#

11 I: Wenn ich jetzt noch mal zusammen fassen soll, jetzt wirklich noch Mal in ihren  
12 Augen: Das wichtigste kritische Ereignis im Bezug auf Leistungsentwicklung?  
13 Vielleicht was alles überstrahlt, gibt es das, oder gibt es das gar nicht?  
14 #01:20:03-7#

15 B: Gibt es eigentlich gar nicht, also sind eher so (Interviewer interveniert) #01:20:05-5#

16 I: vielleicht bei Mannschaftssportarten, wenn da ein bisschen was (unverständlich)  
17 #01:20:06-8#

18 B: Das sind eher so ein paar kleine, ja eben, dass ist bei Mannschaftssportarten lerne  
19 ich von Anfang an damit zu rechnen, dass ich Ausfälle habe. Und das da eine  
20 Verletzung kommt, dass einer nicht kann, dass da andere dann dafür einspringen.  
21 Das macht ja den Mannschaftssport auch aus und das heißt, dass mir einer seine  
22 Leistung an dem Tag nicht bringt und damit eigentlich Ausfällt, und jemand  
23 anderes in die Presche rein muss. Also das ist eigentlich im Mannschaftssport  
24 Gang und Gebe. Das man da jetzt irgendwie, ja das so Zentral - ist eigentlich nicht,  
25 nein. Also würde mir jetzt da jetzt nicht so was übermäßiges einfallen, also ist alles  
26 Dinge mit denen man lernen muss auch umzugehen oder letztendlich über die  
27 Jahre hinweg auch umgegangen ist. #01:20:48-1#

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview HO\_59  
Datum: 04.06.2010  
Ort:  
Aufzeichnungsbeginn:  
Aufzeichnungsende:  
Interviewer:  
Umfang:  
Transkription:  
Name des Befragten:  
Staatsangehörigkeit:  
Alter:  
Sportart/ Disziplinen:  
Qualifikationsniveau:

Postskript:



- 1 I: Es läuft jetzt, gut. Also zunächst mal eine Einstiegsfrage: Was verstehen sie  
2 unter bedeutsamen Ereignissen oder Situationen im leistungssportlichen  
3 Kontext? 00:00:14-0
- 4 B: Ist das jetzt aus Athletensicht? Das muss ich noch mal fragen, weil das eben  
5 nicht - oder ist das eher für mich? 00:00:20-7
- 6 I: Nein, auch aus Trainersicht. [*unverständlich* 00:00:21-0 ] als Trainer. 00:00:21-7
- 7 B: Ja ok. Ich würde sagen, das sind so Ereignisse bei denen man sagt - schon  
8 sofort auch weiß - "So würde ich es auf jeden Fall wieder machen!" oder eben  
9 anders rum: "Das darf nie wieder passieren oder soll nie wieder passieren!" Und  
10 wo man dann im Zweifel gar nicht die Notwendigkeit sieht es sich irgendwo  
11 aufzuschreiben, weil es sich so in die Festplatte ein - oder so offensichtlich ist,  
12 dass man für sich irgendwie davon ausgeht, dass es jetzt Teil seiner - seines  
13 Kenntnisstandes, seines Wissens ist. Das würde ich sagen sind - so ist ganz  
14 abstrakt. Und konkret sind das - glaube ich - immer Momente, die mit Emotionen  
15 verbunden sind. Also immer Momente, die mit - wahrscheinlich sogar mit  
16 extremen - Emotionen in beide Richtungen verbunden sind. 00:01:22-7
- 17 I: Ok. Also so bei ihnen so eher so ein emotionales Moment dann. Wenn sie sagen:  
18 "Mit Emotionen verbunden, psychisches [*unverständliches Wort* 00:01:31-5 ]  
19 00:01:31-6
- 20 B: Auf jeden Fall, also wenn es so eine hohe Bedeutsamkeit hat - warum auch  
21 immer - dann ist es sicherlich mit Emotionen verbunden. 00:01:39-3
- 22 I: Welches herausragende Ereignis fällt ihnen ein, das sich auf ihre sportliche  
23 Leistung - beziehungsweise die auf ihre Athleten - positiv oder negativ  
24 ausgewirkt hat? 00:01:51-7
- 25 B: Also es gibt eine die mir spontan einfällt, die beides beinhaltet eigentlich. Es gab  
26 einmal vor dem Europapokal 2006 in Stuttgart. Da haben wir uns sehr intensiv  
27 auf den Gegner vorbereitet - taktisch. Und wir sind da so ein paar Dinge  
28 durchgegangen [*unverständlich* 00:02:18-2 ] was besonderes, was anderes  
29 gespielt haben, weil wir uns auf den Gegner eingestellt haben - sind wir auf ein  
30 paar Sachen eingegangen, die dadurch aber schief gehen könnten. Das ist  
31 sicherlich ja umstritten, das so zu machen. Und es war eben so, dass gleich beim  
32 aller ersten Abschlag oder - ist ja sozusagen die Standard-Auftakt-Situation - das  
33 genau das passiert ist. Also genau das, was wir antizipiert haben, was passieren  
34 könnte aber eigentlich ja nicht passieren soll, ist passiert. Und der Effekt war, der  
35 Beste den wir haben konnten. Weil jeder auf dem Platz [*unverständlich* 00:02:55-  
36 6 ] interessanter Weise - ja - ein extrem hohes Selbstbewusstsein bekommen  
37 hat, weil er das Gefühl hatte: "Wir sind hier top vorbereitet!" Nicht nur, dass wir

1 einen Plan haben wie wir es machen wollen, wir sind auch schon darauf  
2 vorbereitet, was dann kommen kann. Das heißt eigentlich ist das eingetreten was  
3 nicht eintreten soll, nämlich die Schwachstelle dessen wurde sofort aufgezeigt,  
4 aber weil die Spieler auf dem Platz das vorher - sozusagen - erörtert hatten oder  
5 das erörtert wurde, hatten sie ein totales Gefühl des Vorbereitetseins auf alles  
6 was kommen kann. Und man hat das an der ganzen Spielart, an der  
7 Körpersprache extrem sehen können, also das war im Endeffekt eigentlich von  
8 Anfang an so ein 'Winner' dann. Im Laufe des Spiels - solche Finals werden  
9 relativ oft mit Form entschieden - sehr eng bei einander und eben da habe ich  
10 auch ganz viel mit so einer Einstellung die man zur Sache hat, auch wenn es mal  
11 nicht läuft oder gerade ganz läuft - wie auch immer. Und das war für mich im  
12 Nachhinein sehr interessant, weil es für mich be\* - also deswegen herausragend  
13 war, weil es für mich eben bedeutet, dass man auch - denke ich - bewusst auf  
14 Situationen vorbereiten können sollte die eben schief laufen oder die eben nicht  
15 so laufen wie man sich das vorstellt um dann eben nicht so eine Hilflosigkeit oder  
16 Überraschung auf dem Platz zu haben sondern so ein Gefühl: "Ja, das kann  
17 eben passieren!" Und darauf - das wissen wir irgendwie. Und das das dieses -  
18 das es irgendwie so ein Selbstbewusstsein gi\* - oder Selbstbewusstsein, ich  
19 weiß nicht ob das der richtige Begriff ist - eine Selbstsicherheit geben kann,  
20 gerade in Situation in denen irgendwas schief läuft und eben nicht dazu führt,  
21 dass man sich irgendwie dadurch verunsichern lässt. Und das habe ich so ein  
22 bisschen danach für mich als Maxime genommen, in der unmittelbaren  
23 Wettkampfvorbereitung beziehungsweise auch integriert eben in die  
24 Trainingsgestaltung. Weil es eben ganz klar bedeutet, man kann auf einen  
25 bestimmten Gegner bestimmte Situationen szenarienartig inizi\* - so stellen,  
26 konstruieren und erreicht dadurch in der Spielsituation ein großes  
27 Selbstbewusstsein, weil man die Situation so schon irgendwie in einer ähnlichen  
28 Form schon mal erlebt hat. Das gilt eben - wie gesagt - für Sachen die klappen  
29 wie für Sachen die dann eben auch nicht klappen. Dass man die aber auch  
30 schon mal erlebt hat. Das wäre ein herausragendes Ereignis, was im Endeffekt -  
31 sozusagen - beide Komponenten so ein bisschen beinhaltet aber am Ende  
32 positiv ausgeht. Und negativ - ein absolut herausragendes - die Bedeutung - wie  
33 war noch mal die Frage? Herausragendes .... 00:05:38-6

34 I: Welches herausragende Ereignis fällt ihnen ein, das sich auf die sportliche  
35 Leistung ausgewirkt hat? 00:05:45-3

36 B: Ja und zwar ist es so, dass mir nicht klar war - vor diesem herausragenden  
37 Ereignis - nicht klar genug war welche Wirkung - Auswirkung - die Körpersprache  
38 auf andere Menschen hat. Also mir war das grundsätzlich klar, dass das so ist -  
39 oder dass dem so ist - aber was man bewirken kann - in beide Richtungen - war

1 mir nicht so klar. Und ich habe ein herausragendes Ereignis mit der  
2 Nationalmannschaft gehabt. Das ist ja Jugend und dann auch noch weiblich was  
3 bedeutet, dass die noch emotional [*unverständlich* 00:06:29-4 ] ist ja eine  
4 Wertung - aber sehr emphatisch zumindest mit körpersprachlichen Ereignissen  
5 umgehen. Und ich hatte also eine sehr abwertende und negative Körpersprache  
6 im Coaching und das hat also zu einer totalen 00:06:46-3

7 I: Bei ihnen selbst? 00:06:48-1

8 B: Bei mir selbst. 00:06:49-1

9 I: Also selbst festgestellt an ihnen. 00:06:50-5

10 B: Ja, das war nicht zu - für mich und auch für alle Anderen eben nicht zu  
11 übersehen. Und mir war gar nicht klar, dass ich - dass man damit im Endeffekt  
12 die ganze Anlage im negativem Sinne mobilisieren kann. Natürlich auch im  
13 positiven aber das war in dem Fall nicht so. Es war also so, dass ich darauf hin -  
14 ich will nicht sagen das ich fast meinen Job verloren hätte, aber es schon ganz  
15 viele Gespräche gegeben hat auch mit Uli Forstner zum Beispiel - weil eben so  
16 viele so extrem negative Rückmeldungen - auch von Zuschauern - die natürlich  
17 irgendwo auch immer Emotional gefärbt sind. Quasi irgendwelche Eltern oder  
18 irgendwelche anderen oder sonst was hier - kamen die gesagt haben: "So kann  
19 man nicht coachen und so kann man das nicht machen!" und so weiter. Und mir  
20 das also nicht so klar war, dass das eine solche Wirkung hat. Und das hatte mich  
21 dann da bewogen in meinem Studium - was ich nebenbei gemacht habe - meine  
22 Masterarbeit - ich habe BWL studiert - und meine Masterarbeit über den Einfluss  
23 von Spiegelneuronen zu schreiben. Weil das einfach für mich faszinierend war -  
24 für mich war faszinierend, welche Bedeutung das eigentlich hat und auch wie  
25 umfangreich die ist. Also ich bin dann wahrscheinlich auch sehr dominant aber  
26 dass das - sozusagen - erst mal die komplette Mannschaft, die eigentlich relativ  
27 stabil ist - also relativ im Nachwuchs - zu verunsichern und darüber hinaus auch  
28 noch eine gewisse Anlage - ich sage jetzt einfach mal - gegen einen  
29 aufzubringen. Das war schon spannend. Das fand ich schon interessant, weil es  
30 ja eben auch bedeutet, dass man anders herum mobilisieren kann und das war  
31 für mich einfach so ein sicherlich herausragendes Ereignis. Weil ich mich  
32 dadurch viel mehr damit beschäftigt habe und - glaube ich - meine ganze Art zu  
33 coachen aber auch Training zu gestalten, umzusetzen schon auch extrem  
34 verändert habe. Würde ich behaupt\* -also zumindest - oder sagen wir mal ich  
35 versuche das [*unverständlich* 00:09:11-2 ]. Das ist ja etwas - sehr sehr schwierig,  
36 die Körpersprache ist ja etwas sehr intuitives und unbewusstes es ist sehr sehr  
37 schwer - also für mich zumindest - das - sozusagen - bewusst zu steuern und  
38 manchmal ist es vielleicht auch gar nicht wünschenswert, aber die Bedeutung



1 dessen - was man damit bewirken kann - die ist mir eben dadurch so klar  
2 geworden. Also mit mir - um das noch mal abschließend zu sagen, ich bin da  
3 weggefahren und wir haben eben verloren, wir haben ja auch schlecht gespielt  
4 und verloren. Das war - ist jetzt für meine Mannschaft noch relativ ungewöhnlich,  
5 dass sie - dass sie schlecht spielt passiert immer mal zumindest beim  
6 Nachwuchs ist das ganz normal, das ist relativ so - aber das man also auch  
7 verliert und in der Deutlichkeit - wirklich 3:0 gegen Holland - also das ist schon  
8 sehr ungewöhnlich und da war natürlich keiner happy und ich war auch nicht  
9 happy aber ich war jetzt - bin da auch so weggefahren und habe gesagt: "War  
10 eben ein scheiß Turnier!" Hatte das aber für mich eigentlich damit auch  
11 abgehakt. Das war erst mal so der Stand. Und dann über die ganzen  
12 nachkommenden Kritiken und Gesprächen die da dadurch entstanden sind - was  
13 das [*unverständliches Wort* 00:10:28-3 ] - ist mir das im Nachhinein, in der  
14 Reflektion überhaupt erst bewusst geworden. Das zeigt so ein bisschen, dass  
15 das herausragende Ereignis eigentlich eins ist, was mir in der Art im Moment gar  
16 nicht so klar war, welchen Anteil ich möglicherweise auch an der desolaten  
17 Vorstellung überhaupt habe. Und was mir dann - ja - ich will nicht sagen, dass ich  
18 ein schlechtes Gewissen hatte, aber es ist eben sehr interessant, dass die  
19 Außenwirkung und das Feedback was ich jetzt bekommen habe eigentlich sich -  
20 also ich war da sehr überrascht. Und das hat eben so einen Denkprozess in  
21 Gang gesetzt der - ja - auf der einen Seite sehr interessant war und im Zweifel  
22 möglicherweise auch irgendwann mal zu Medaillen führt. Nein, das ist natürlich  
23 Quatsch. Aber der wahrscheinlich das Coaching und die Trainingsgestaltung  
24 verändert und - das ist eben das Ziel - sie eben auch verbessert. also mehr noch  
25 rausholt aus der ganzen Situation. Was ja auch ein Ziel sein kann und Ziel sein  
26 sollte. 00:11:33-4

27 I: Also ihre Bewältigung war ein selbstkritischer Umgang mit sich selbst? 00:11:38-  
28 3

29 B: Der aber erst eigentlich initiiert wurde, ja. Dann ja und auch gerne denn man  
30 bekommt sonst natürlich relativ - also Bundestrainer - relativ wenig kritisches  
31 Feedback. Es ist ja sehr schwierig den Bundestrainer zu kritisieren. Aber dann  
32 war es ein sehr kritischer Umgang und vor allem auch einer mit viel Input. Also  
33 'Wieso ist das eigentlich so, dass man auf andere so wirkt. Ja. 00:12:07-0

34 I: Und haben sie denn inzwischen jetzt Rückmeldung, dass sich da was verändert  
35 hatte? Das das jetzt besser geworden ist? Oder 00:12:13-1

36 B: Ja, man merkt das auch selber, also man merkt eben schon die extreme  
37 Möglichkeit der Manipulation. Und ich benutze das - ich habe das auch vorher  
38 benutzt, aber unbewusst. Also - wie soll ich sagen - ich nenne das jetzt mal

1 'Stimmungen' zu erzeugen oder eine bestimmte Atmosphäre zu erzeugen über  
2 die eigene Körpersprache, über den Ton der Ansage. Das habe ich früher auch  
3 schon gemacht - in beide Richtungen - und ich mache das auch weiterhin mal in  
4 bestimmten Situationen im Training bewusst auch wieder in eine negative mit  
5 einer bestimmten Intension. Aber eben alles viel bewusster und dadurch vielleicht  
6 auch dosierter - oder wie man - ich weiß es - also auf jeden Fall so, dass es  
7 einem nicht so aus dem Ruder läuft, weil man eben weiß: "Ich setze das jetzt  
8 bewusst ein!" meint wegen am Anfang des Trainings und kann dann  
9 metakommunikativ während oder nach dem Training sagen: "Pass auf, was ist  
10 denn da jetzt eigentlich passiert?" oder so. Und früher war das immer so aus  
11 dem Gefühl heraus. Ich habe aber immer schon gemerkt, dass es manipulativ ist.  
12 Und ich merke jetzt eben - gerade in der Jugendarbeit - es ist eben schon sehr  
13 wichtig die negativen Elemente sehr dosiert zu wählen. Wenn ich jetzt mit den  
14 Herren arbeite, ist das manchmal sehr nötig würde ich behaupten. Die brauchen  
15 Extreme um überhaupt so eine Aufmerksamkeit zu bekommen. Also die Jungs  
16 sind dann ja alle so siebzehn bis Mitte zwanzig oder Ende zwanzig, aber die - wo  
17 es mit dieser Aufmerksamkeit schwer zu erzielen, weil sie auch - es ist schon ein  
18 riesen Unterschied zwischen Mädels und Jungs - also manche sind ja so per se  
19 Aufmerksam und da muss man eben sehr viel vorsichtiger sein und die Jungs da  
20 muss man - also muss ich zumindest - erst mal irgendwas machen, damit  
21 überhaupt eine Aufmerksamkeit da ist. Da sind die Extreme sehr wirksam, weil  
22 sie nicht diese Einfühlsamkeit haben, dass es dann zu extrem würde. Aber um  
23 die Frage konkret zu beantworten: Ich würde auf jeden Fall sagen, dass der  
24 bewusster Umgang - dass das schon mal eine Veränderung darstellt. Und dass  
25 grundsätzlich das Ziel häufiger geworden ist negative Emotionen - in Coaching-  
26 Situationen nicht im Training, aber in Coaching-Situationen - komplett zu  
27 reduzieren oder komplett zu ver\* - 00:14:49-6

28 I: - \*meiden 00:14:50-8

29 B: Ja - auszublenden wollte ich eigentlich sagen. Also sie gar nicht irgendwie war zu  
30 nehmen. Also eine ganz selektive Wahrnehmung dessen was kommentiert wird.  
31 Und dass ich eben versucht habe - und das auch mit meinen Führungsspielern  
32 ganz massiv so trainiere - dass alles was negativ kritisiert wird - also ob jetzt  
33 konstruktiv oder nicht ist da jetzt erst mal dahin gestellt - aber was kritisiert im  
34 Ursprünglichen Sinn von kritisiert - also nicht im ursprünglichen aber in dem  
35 Sinne wie das war, nämlich irgendwie Negativität, dass das verbal passiert -  
36 niemals nonverbal. Also das es keine Körpersprache gibt, wo man irgendwie den  
37 Kopf schüttelt oder so was. Sondern wenn einem etwas auf den Sack geht, dass  
38 man es dann direkt anspricht und die Körpersprache aber so ein bisschen mehr  
39 Respekt oder Glaube eigentlich vermittelt, dass das besser geht. Aber eben

1 nicht, nichts sagen und stattdessen Augen verdrehen oder dieses Sachen, die ja  
2 - so musste ich lernen und das weiß man eigentlich auch aus seiner eigenen  
3 Erfahrung - eher viel tiefer treffen und viel vernichtender weil absoluter sind als  
4 ein mit einer positiven Körpersprache ausgesprochene direkte Kritik. Das ist so  
5 vielleicht die Maxime oder das Prinzip was ich versucht habe da raus zu ziehen -  
6 für mich. Oder meine Bewältigungsstrategie - sozusagen. Ja, also verbal direkt  
7 ansprechen besser als - ja - gar nichts mehr sagen und stattdessen irgendwie in  
8 einer negativen Körpersprache sein und Befindlichkeiten zu signalisieren.  
9 00:16:35-1

10 I: Gut, das war schon richtig interessant und hatte ich in der Form auch bisher noch  
11 nicht, also das ist jetzt auch was neues. Deswegen machen wir ja diese  
12 Interviews um neue Aspekte zu sammeln. Wenn wir jetzt mal so in Zeiträume  
13 gehen - jetzt in langfristige Karriereentwicklung - An welche bedeutsamen  
14 Ereignisse können sie sich erinnern, die langfristig die Karriereentwicklung von  
15 anderen oder ihre beeinflusst haben? Also mehr wahrscheinlich jetzt eher - aus  
16 Trainersicht - also die Karriereentwicklung von anderen. 00:17:13-0

17 B: Also von Athleten? 00:17:13-8

18 I: Mhm [*stimmt zu*] 00:17:14-2

19 B: Das soll jetzt konkret sein? Oder also ich würde jetzt 00:17:23-5

20 I: Es können gerne Beispiele genannt werden! 00:17:24-6

21 B: Ja - ich - ja - also erst mal würde ich ganz allgemein sagen: "Für Jugendliche gibt  
22 es keine Langfristigkeiten in ihrer Planung!" und ich glaube das ist ganz wichtig  
23 zu akzeptieren - das ist eine viel gegenwarts-orientiertere Denk- und Sichtweise.  
24 Und das was - wir sind natürlich trotzdem oder mein Job ist natürlich trotzdem  
25 mittel- und langfristig auszubilden - und die Kinder und Jugendlichen sehen aber  
26 immer nur - ich sage jetzt mal - das nächste Wochenende. Und das bedeutet das  
27 irgendwo in der Realität - und da machen Trainer glaube ich große Unterschiede  
28 - die kurzfristige Perspektive mit der langfristigen irgendwo in Verbindung gebracht  
29 werden muss. Sich also nicht irgendwo ausschließen sollte, weil die kurzfristige -  
30 sage ich jetzt mal - Demotivation durch irgendwie langfristige Orientierung das  
31 schlimmste ist was passieren kann. Also wenn der Trainer immer nur langfristig  
32 denkt, der Athlet aber kurzfristig und das beißt sich, dann ist es schwierig. Lass  
33 erst mal die Form weg. Und ich glaube das es so eine Fundamental-Kategorie  
34 gibt in der Führung von Spielerinnen und Spieler - egal auch welchen Alters - und  
35 das ist Vertrauen. Das wäre so für mich ganz allgemein eine - die vielleicht  
36 zentrale Komponente für eine langfristige Entwicklung. Also ich glaube dass es -  
37 also zumindest im Hockey, wo man ja damit kein Geld verdienen kann - unser

1 entscheidender Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen Nationen darin besteht,  
2 dass wir damit kein Geld verdienen können. Sondern das die Spieler die  
3 tatsächlich am Ende in Deutschland Nationalspieler werden und für Deutschland  
4 um die Medaillen spielen, dass die extremst intrinsisch motiviert sind, weil die  
5 extrinsischen Motivationsfaktoren, finanzieller und auch - sage ich mal - Prestige  
6 und sonstiger Art so gering sind, dass sie überhaupt keinen Ausschlag geben.  
7 Das heißt wir alle - das gilt für die Spieler, das gilt für mich auch - wenn wir Geld  
8 verdienen wollten, bei dem Klientel was wir auch haben, dann würde jeder was  
9 anderes machen. Wir könnten damit viel viel mehr Geld verdienen. Das heißt, da  
10 ist mehr dahinter und diese extre\* - diese intrinsische Motivation die dahinter  
11 steckt nämlich irgendwie so ein Herz oder so eine Leidenschaft die ist - glaube  
12 ich - unser absoluter Wettbewerbsvorteil gegenüber allen andern Nationen die  
13 ganz andere Möglichkeiten über ihr Profi-Tum ja haben - was Trainingsumfänge,  
14 Steuerung und so was betrifft. Das heißt wir sollten - dieser Wettbewerbsvorteil  
15 funktioniert dann - in meinen Augen - wenn wir nicht versuchen das andere zu  
16 kopieren, sondern wenn wir auf die Selbstständigkeit der Athleten setzen. Die ja  
17 von sich aus das wollen, das heißt von sich aus oft auch eine extrem hohe  
18 Professionalität mitbringen ohne das der vorgegebene Rahmen das irgendwie  
19 erzwingen müsste. Und diese Selbstständigkeit frühzeitig sozusagen erst mal zu  
20 erkennen und auch sich entwickeln zu lassen, das halte ich für die wichtigste  
21 Komponente in einer langfristigen Zusammenarbeit. Denn wenn man das im  
22 Keim ersticke dann würde das - glaube ich - auch die langfristige Entwicklung  
23 auf jeden Fall hemmen. Ich weiß nicht ob das die Frage war. 00:21:14-7

24 I: Nein, das ist schon gut. War eine gute Antwort und auch schöne Erklärung und  
25 eine eigene Theorie, wie so es denn so ist. Gerade diese intrinsische Motivation  
26 00:21:24-9

27 B: Es ist ja in einer Sportsportart extrem komplex zu erklären, warum eine  
28 Mannschaft besser ist als die andere, weil nicht alles so richtig gut quantifizierbar  
29 ist. Also Wissenschaftler würden natürlich sagen: "Das ist es!" und wir in  
30 Deutschland probieren das ja auch massiv, immer alles zu kategorisieren und mit  
31 irgendwelchen unfassbar vielen Statistiken - Uli Forstner ist ja auch ein Held der  
32 Statistik - nachzuweisen im Nachhinein, warum die Mannschaft da abgeschnitten  
33 hat und da abgeschnitten hat. Und das ist sicherlich auch ein - ich glaube -  
34 weiterhin an begrenzten Maße sicherlich möglich, aber es ist halt nie antizipativ  
35 möglich. Noch nie - auch in allen anderen Sportsportarten nicht. Das vorhersagen  
36 von irgendwelchen Physikern von WM-Ausgängen ist ja immer verkehrt. Das ist  
37 ja fast wie Wetterprognosen oder weiß ich nicht. Und das finde ich eben  
38 interessant, weil ich glaube das eben ganz viel auch damit zusammenhängt was  
39 tatsächlich in bestimmten Situationen hier oben von den Athleten kommt. Es ist

1 nicht alles immer plan- und steuerbar und es kommt ganz viel auch intuitiv von  
2 [*unverständliches Wort* 00:22:35-7 ] oder eben nicht. Und deswegen ist - glaube  
3 ich - intrinsische Motivation auch ein wesentlicher Bestandteil von Erfolg  
4 grundsätzlich. Das gilt auch für alle anderen Sportarten die sie interviewen, weil  
5 es immer so Situationen gibt - in einer Spielsportart noch viel mehr, in einer  
6 Mannschaftssportart - wo man sich verstecken könnte. Das würde gar nicht  
7 auffallen, das würde auf einer Statistik sich überhaupt nicht wieder spiegeln, es  
8 würde sich auch in der Nominierung nicht wieder spiegeln, in der  
9 Heimtrainingsarbeit oder sonst was. Und wo es dann massiv auch überhaupt  
10 nicht überprüfbar wäre - wo es dann massiv darauf ankommt ob ich wirklich das  
11 will. Ja - und ich glaube das es eben sehr viel schwieriger ist in Sportarten die  
12 sehr überlaufen sind von den Talenten - bei uns ist es sehr überschaubar -  
13 überlaufen sind, wo man nie genau die Intension der Leute verstehen wird,  
14 warum die jetzt tatsächlich in einer Sportart so ganz nach oben wollen. Und das  
15 ist glaube ich ein riesen Vorteil, bin ich eigentlich von überzeugt. 00:23:39-2

16 I: Wenn man den Zeitraum jetzt ein bisschen enger fasst - An welche bedeutsamen  
17 Ereignisse können sie sich erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen einen  
18 wichtigen Einfluss auf die Leistungsentwicklung hatten? 00:23:51-6

19 B: Also ich glaube das es immer an Erfahrung gekoppelt ist, nicht an Erklärung.  
20 Also es ist sehr schwer - finde ich - als Trainer - also eine Trainingsphase kann  
21 eine Vorbereitungsphase sein und bereitet eine bestimmte Situation vor, auf eine  
22 wichtige Situation, das ist ein bisschen wie mit der heißen Herdplatte - das kann  
23 man immer erzählen was dann passieren wird, aber entscheidend ist immer  
24 tatsächlich ein Erfahrungswert, den die jeweiligen Spieler oder Spielerinnen  
25 bekommen aus dem Sie ihre bedeutsamen Schlüsse ziehen. Ich müsste jetzt mal  
26 überlegen ob was konkretes in einer Trainingssituation - also ich glaube - um  
27 daran anzuknüpfen das es einem gelingen sollte - in egal welcher  
28 Trainingsphase - bedeutsame Ereignisse zu erzeugen. Das ist nicht so einfach  
29 planbar und das ist auch nicht so leicht steuerbar aber wenn man genau weiß wo  
30 man eigentlich hin will mit zum Beispiel einer ganz - selbst einer einzelnen  
31 Trainingssequenz - wenn man eigentlich weiß was man damit erreichen will,  
32 dann sollte man sich überlegen wie man das Training planen und strukturieren  
33 kann, dass genau das entsteht. Also das zu erzielen, zu erklären irgendwie - also  
34 verbal, argumentativ irgendwie vorweg zu nehmen ist in meinen Augen relativ  
35 unwirksam. Das heißt man müsste - wenn man weiß was man eigentlich  
36 erreichen will - müsste man überlegen: "Wie kann ich das am ehesten  
37 konstruieren?" Ich finde ein Beispiel was bedeutsam ist, sind Analogien  
38 aufzuzeigen - also dabei das eigene Denken der jeweiligen Spielerinnen und  
39 Spieler anzuregen in dem man - ich sage jetzt mal als Beispiel - ja - ich spinne

1 ein bisschen, aber es stimmt - ein klassisches Klavierkonzert, ein Konzert mit  
2 Klaviersolist in einer Trainingsvorbesprechung laufen zu lassen, irgendwann  
3 anzuhalten und zu sagen: "Warum gucken wir uns das an? Was sind - gibt es  
4 Parallelen zu unserem Spiel?" Dann so einen Denkprozess anzuregen damit,  
5 einfach mal zu sammeln 'gibt es da Parallelen?' und viel - es müsste - es ist  
6 natürlich nicht willenlos sondern mit der Intension 'es geht um Harmonie vom  
7 Solist - das ist immer der am Ball - und seinen Mitarbeitern - das wäre das  
8 Orchester' und diese Parallelen auf zu zeigen und darüber eine - so eine  
9 Zieltransparenz zu erzeugen. Also erst mal ganz klar zu machen 'da wollen wir  
10 irgendwie hin!', dass das harmoniert zwischen Spiel mit Ball und Spiel ohne Ball,  
11 dem Solist der irgendwann im Solo ansetzt aber auch Unterstützung braucht im  
12 entscheidenden Moment mit dem richtigen Timing, Einsatz und so weiter. Und  
13 über eine ganz andere Zugangsebene - metaphorisch oder wie auch immer -  
14 über eine ganz andere Zugangsebene, das sich erarbeiten zu lassen, das ist  
15 etwas was hängen bleibt. In meiner Erfahrung, wo man erst mal so einen 'Aha'-  
16 Effekt erzeugen kann. Und das ist jetzt nur so ein Beispiel aber ich glaube das es  
17 da viel mehr Möglichkeiten gibt so 'Aha'-Erlebnisse zu erzeugen, also wirkliche  
18 Erkenntnisse um so eine Trainingsphase sich einbrennen zu lassen - sagen wir  
19 es mal so. Und das wären ja - um auf ihre Frage zurück zu kommen - das wären  
20 ja bedeutsame Ereignisse - also für einen Spieler so ein 'Aha'-Erlebnis - oder für  
21 eine Mannschaft - 'Aha'-Erlebnisse bekommt man nur über gemeinsame  
22 Erfahrungen die man irgendwie dann teilt und über die man diskutiert oder die  
23 man analysiert und wo man dann - wo dann am Ende ein Ergebnis steht und das  
24 kann man in meiner Einschätzung sehr wohl über Fachfremde - was heißt  
25 Fachfremde in Anführungsstrichen - Situationen erzeugen, wie so ein Video  
26 00:28:23-1

27 I: Mit einem Klavierkonzert 00:28:23-5

28 B: Oder eine andere konkrete Beispielsituation wäre sich einen Rugby-Trainer  
29 einzuladen – ich habe das mal gemacht - und einmal Rugby zu spielen. Was per  
30 se schon ein 'Aha'-Erlebnis ist, aber danach das nicht unreflektiert zu lassen,  
31 sondern zu überlegen: "Gibt es da eigentlich etwas was wir für unser Spiel  
32 rausziehen können?" und dann so Analogien zu [*unverständliches Wort*  
33 00:28:48-5] und dann wiederum den Rugby-Trainer zu fragen: "Mensch, also  
34 diese Richtungswechsel - Wie trainiert ihr die?" oder viel interessanter: "Wieso  
35 seid ihr -" oder wieso ist gar nicht so - aber die sind sehr gut in der  
36 Vororientierung geschult das ist immer in jeder Mannschaftsportart wichtig, weil  
37 ich den Ball bekommen und weiß wie es weiter geht, dann macht das Tempo.  
38 Und die Rugby-Spieler für die ist das essenziell, wenn die nicht wissen wie es  
39 weiter geht und zu lange brauchen dann werden die derartig um geschmiert,



1 dass sie schon sozusagen so ein existenzielles Bedürfnis haben zu wissen wie  
2 es weiter geht. Und das ist beim Hockey oder bei Fußball ja nicht so, weil dann -  
3 ich werde zwar getakelt und ich verliere vielleicht den Ball aber es ist ja eben  
4 nicht dieses Erlebnis was ich vielleicht auch beim Eishockey habe. Dass wenn  
5 ich überhaupt nicht weiß wie es weiter geht und den Puck erst mal annehme, das  
6 ich dann derartig in diese Bande geschmiert werde, das ich überhaupt nicht mehr  
7 weiß ob ich eine Gehirnerschütterung habe. Und diese Erfahrungswerte, das  
8 kann 'Aha'-Erlebnisse erzeugen dass jemand sagt: "Ok -krass - ja klar, wenn ich  
9 weiß ich werde gleich um geschmiert, dann weiß ich auch sofort wie es weiter  
10 geht!" Und dann über Fragen die die Spieler dann an dem Tag [*unverständlich*  
11 00:29:51-4 ] 'Ich weiß ja auch nicht, ich will eigentlich schnell weiter spielen aber  
12 ich vergesse das immer!" oder so und dann sagt man: "Dann spielt doch jetzt im  
13 Training immer Rugby dann vergisst du das irgendwann nicht mehr!" und die  
14 Spieler dann: "Können wir heute zum aufwärmen Rugby?" Das sind für mich  
15 bedeutsame Trainingsereignisse, wo über eine - vom Trainer ausgehende oder  
16 von der Situation ausgehende - Zielorientierung - ich habe irgendein Ziel das ich  
17 erreichen will und dann eine Überlegung, wie kann ich das - sozusagen -  
18 aufarbeiten? Also das ist im Endeffekt Didaktik über - sage ich mal -  
19 Neurodidaktik 'Wie verarbeitet gehören auch Erlebnisse?' sich zu überlegen:  
20 "Wie kann ich bestimmte Situationen erzeugen?" und das ist natürlich auch  
21 immer ein gewisses Risiko, weil das kann natürlich auch total schief gehen. Man  
22 weiß nicht wie kommt der Rugby-Trainer, ist es kein Typ sind alle gelangweilt,  
23 finden das scheiße, haben da keine Bock drauf oder so. Und man könnte viel  
24 sicherer sein eigenes Training machen wo man genau weiß was kommt, weil da  
25 hat man Erfahrungswerte und so. Das heißt, das ist auch ein gewisses Risiko  
26 was man gegenüber einer gewissen Sicherheit aufgibt aber die Erfahrung zeigt  
27 mir zumindest, dass anderes - ganz andere Ansetze immer erst mal so eine  
28 Offenheit - so eine Aufmerksamkeit erzeugen und wenn es dann trifft - und das  
29 passiert natürlich nicht immer - dann so ein 'Aha'-Erlebnis auslöst und ich dann  
30 relativ sicher bin, dass man darauf ankermäßig auch wieder rekurrieren kann.  
31 Das heißt also darauf sich 00:31:24-3

32 I: Zurück greifen 00:31:25-1

33 B: Genau, darauf zurück greifen kann in der mentalen Festplatte der Spieler, der  
34 Gruppe, der Mannschaft über ein Codewort was man möglichst dann auch  
35 initiiert, sofort wieder so eine ganze Kette an Wissensgegenständen aktiviert.  
36 Und das ist für das Coaching hoch interessant, weil es natürlich oft nicht möglich  
37 ist extrem lange komplexe Zusammenhänge zu erläutern. Auch von der  
38 Belastung auch von der Zeit einfach sondern das man eben ja schon Codewort-  
39 artig etwas erreichen können müsste und diese Codewörter oft eigentlich zu kurz



1 greifen um diese komplexen Sachverhalt - sonst würde man ihn nicht korrigieren,  
2 wenn er nicht komplex wäre - so abzubilden und wenn hinter diesen  
3 Begrifflichkeiten oder Bildern, wenn dahinter ein Erfahrungsschatz ist der sofort  
4 ausgelöst wird durch dieses Codewort dann ist es eben - ich sage jetzt mal -  
5 optimal. Aber zumindest ist es dann in meinen Augen effektives Coaching, weil  
6 es kommt schnell an, so wie es sein muss und es ist ein Verständnis dahinter  
7 erzeugt worden über das Training - 'Was ist damit jetzt gemeint?', 'Wie verhalte  
8 ich mich jetzt?' - und dann ist es eben eine konkrete Verhaltensmanipulation von  
9 außen so. Im positiven Sinne - Manipulation. 00:32:47-4

10 I: Ok, gut. Sehr schönes Beispiel. Jetzt den Zeitraum noch kürzer - also  
11 Wettkampf. An welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern,  
12 welche die Leistungsumsetzung im Wettkampf beziehungsweise den Ausgang  
13 eines Wettkampfes beeinflusst haben? 00:33:03-4

14 B: An verschiedene besondere - also Sachen die man einfach nicht vorhergesehen  
15 hat. Und das schließt so ein bisschen an, an das was ich ganz am Anfang gesagt  
16 habe, wie wichtig das ist, das man vorbereitet ist. Also ich glaube das es eben  
17 wichtig ist, dass man als Trainer vorbereite ist und Handlungspläne hat für  
18 Situationen die - von denen man nicht unbedingt ausgehen kann dass sie  
19 passieren. Und dass man - dass das nicht immer unbedingt alles vorbereitet sein  
20 muss - man kann nicht auf alle Eventualitäten vorbereiten. Das wäre auch  
21 Quatsch. Aber das es natürlich schon so ist - ich sage jetzt mal - ein ganz  
22 interessantes Phänomen im Mannschaftsport ist, wenn man selber in Überzahl  
23 gerät, weil der Gegner eine Karte bekommt und dann im Zweifel noch eine - man  
24 ist also in einer doppelten Überzahl - das ist eine sehr seltene Situation, die aber  
25 durchaus vorkommt und die interessanter Weise ganz selten positiv endet. Weil -  
26 mentale Prozesse, Ringelmann-Effekte und sonst was - unbewusst die elf Leute  
27 eben nicht mehr das spielen was sie vorher gespielt haben und die neun Leute  
28 statt dessen auf der anderen Seite total Gas geben und man - egal wie das Spiel  
29 vorher gelaufen ist - alle auf der ganzen Anlage, die den Anspruch haben  
30 plötzlich - wie gesagt, egal wie das Spiel vorher gelaufen ist - dass die  
31 Mannschaft die elf gegen neun spielt jetzt das ganze Spiel machen muss,  
32 Torchancen haben muss, im Zweifel Tore schießen muss und wenn das nicht  
33 funktioniert - wer total negativ werden oder ungeduldig oder die Körpersprache  
34 sich verändert, weil der Anspruch sich plötzlich verschoben hat. Also gerade in  
35 der Situation wenn man vorher total happy war, dass man auf Augenhöhe ist und  
36 sich dafür feiert - sage jetzt ich mal - das man auf Augenhöhe ist, was eine ganz  
37 andere Körpersprache mit sich bringt, eine ganz andere Einstellung - man ist -  
38 man hat sich vorgenommen mitzuhalten, man hält mit und man ist voll im Spiel  
39 drin. Und plötzlich verändert sich die Anspruchshaltung, die Erwartungshaltung,

1 dass dann das Spiel bricht. Man kann - man wird ungeduldig in dieser 'elf gegen  
2 neun'-Situation, man wird negativ miteinander, irgendwann ist der - man macht  
3 nichts, es gelingt nichts, irgendwann ist der Gegner wieder komplett und man  
4 kriegt - kommt nicht wieder in diesen alten Modus zurück. Also dieses  
5 Umschalten durch bestimmte Ereignisse im Wettkampf - Umschalten der  
6 mentalen Einstellung zu der Geschichte führt eben oft dazu, dass ein Spiel  
7 danach - wenn alles wieder normal ist oder wenn es nicht wieder normal wird -  
8 ganz anders läuft und einem sich der Kontrolle entzieht. Also Kontrolle hat man  
9 sowieso Gott sei Dank nicht aber sich dem Verständnis entzieht. Das was vorher  
10 funktioniert hat, funktioniert plötzlich nicht mehr. Und - jetzt komme ich auf den  
11 Punkt den ich eigentlich damit ansprechen will - wenn ich vorbereitet bin auf so  
12 eine Situation, dann kann ich das natürlich von draußen ganz aktiv steuern, dass  
13 heißt ich probiere immer minimal-invasiv - sage ich mal - so wenig wie möglich  
14 zu coachen. Das ist per se erst mal der Grundsatz und immer dann einzugreifen  
15 wenn ich das Gefühl habe, dass - oder die Notwendigkeit sehe jetzt unterstützen  
16 zu müssen. Also alles was läuft wird eigentlich gar nicht kommentiert, aber dann  
17 in einer Situation wo ich das Gefühl habe, jetzt - darauf ist keiner auf dem Platz  
18 vorbereitet - dann kommen ja auch oft so - auch unbewusst so Blicke nach  
19 draußen. Und das sind bedeutsame Ereignisse im Coaching, weil man dann  
20 gefragt ist. Und weil das etwas ist, was sich auch bei den Spielerinnen und den  
21 Mannschaften einprägt, denn diese Hilflosigkeit auf dem Platz ist das - auch beim  
22 Ringen oder so glaube ich - also die Hilflosigkeit als Athlet, wenn ich nicht weiß  
23 was ich machen soll, weil die Situation, weiß ich irgendwie gerade überhaupt  
24 nicht mit umzugehen. Dann ist der Trainer gefragt, dafür ist er ja eigentlich da.  
25 Und wenn er dann - sozusagen - nicht präsent ist, wenn die hilfeschreitenden  
26 Blicke kommen, immer nur präsent ist, wenn es sowieso läuft und dann eigentlich  
27 nur nervt - wenn man ganz ehrlich ist - immer so mit seinem ganzen Kommentar,  
28 dann ist es glaube ich etwas wo die - was die Spieler so behalten - das ist  
29 andersrum natürlich auch. Wenn sie merken, 'Der ist nie da!' dann ist das auch  
30 negativ und wenn sie merken 'Ok, wenn es nicht läuft - weiß ich - dann kommt  
31 er!' Dann springt er ein oder so, das ist glaube ich ein - sind immer so  
32 bedeutsame Ereignisse, wo man eben sehr viel falsch machen kann auch sehr  
33 viel Vertrauensverlust ohne dass man es will, ohne dass man es böse gemeint  
34 hat - auch durch mögliche Überforderung oder einfach aus selber nicht schnell  
35 genug reagieren - Vertrauensverlust als *[unverständlich 00:38:11-6]* in  
36 Führungsstrichen - also passiert. Oder eben man auch mit einer Mannschaft  
37 sehr zusammen wachsen kann, weil sie - sage ich mal - gerade auch bei Jungs  
38 ist das ja extrem - die empfinden ihren Trainer immer als eigentlich nervig, der  
39 stört immer nur eigentlich und redet und erzählt irgendetwas und kritisiert und  
40 das will ich nicht. Aber wenn die eben merken, dass sie nicht weiter wissen und

- 1 merken da kommt Unterstützung - aufbauende - aber auch mit klaren Ansagen,  
2 was man - das wird sehr sehr honoriert. Und das bedeutet eben für mich konkret,  
3 dass es in meiner Vorbereitung auf das Spiel - die ja ganz anders aussieht als  
4 die Spielervorbereitung, weil ich muss mich - ja jetzt nicht erwärmen körperlich  
5 aber ich muss mich eben geistig auf verschiedene Situationen vorbereitet sein  
6 und eben immer so Worst-Case-Szenarien ganz Grundsätzlich für ein Spiel  
7 durchplanen. Also 'Bester Spieler fällt aus' oder so, dann ist immer gefragt -  
8 Krisenmanagement - wie geht der Trainer damit um? Macht er so und wir alle  
9 wissen: "Ach du scheiße, das wird heute nichts mehr!" 00:39:16-6
- 10 I: Auch kein Plan! 00:39:17-2
- 11 B: Ja, ja genau und auch bei ihm gehen schon die Schotten runter so wie bei allen  
12 anderen auch. Und ich sage: "Ja Jungs, ist doch geil! Jetzt dribbelt der nicht  
13 immer nur oder so!" also kriege das irgendwie gedreht. Das wären für mich  
14 bedeutsame Ereignisse im Coaching und das sind Erfahrungswerte glaube ich.  
15 Also man kann das immer alles planen aber im Endeffekt muss man auch als  
16 Trainer da immer auf die heiße Herdplatte fassen, Fehler machen und daraus  
17 lernen um möglichst neue zu machen. 00:39:46-6
- 18 I: Gut, ok. Das wäre jetzt so ein Themenfeld was wir jetzt mal dann bearbeitet  
19 haben. Da würde ich gerne jetzt mal in ein anderes Themenfeld wechseln und  
20 zwar Interaktionen. Erste Frage: An welche bedeutsamen Ereignisse im  
21 Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung können sie sich erinnern, die  
22 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:40:10-6
- 23 B: Also diverse. Ich habe - ich arbeite mit einem Sportpsychologen zusammen bei  
24 der Nationalmannschaft. Weil die Kommunikation mit den Mädels - mit den  
25 Jugendnationalspielerinnen - extrem schlecht war und immer noch nicht gut ist.  
26 Ich kreide das mal mir an, da ist es eben so, dass - obwohl es schon so ist, dass  
27 ich Kommunikationskenntnisse habe - also dass es diese Beziehungsebene gibt  
28 und dass es schwer ist sie auszublenden - ist es schon sehr sehr schwierig  
29 gewesen, für mich einen Bezug zur Nationalspielerin aufzubauen. Das ist  
30 einmal struktureller Natur, weil man sie sehr selten sieht, es ist aber auch ein - ja  
31 - ist vielleicht ein bisschen ausgeholt, aber schon auch soziologischer Natur weil  
32 wir große Schwierigkeiten haben ein ganz normales Gespräch zu führen, weil  
33 immer sehr großer Respekt bis teilweise - ja - leider wie ich finde auch Angst da  
34 ist. Das hat also wirklich tatsächlich dazu geführt, dass ich ganz ganz anders  
35 arbeite und mich gebe - im weiblichen Bereich als auch im männlichen Bereich -  
36 und also auch im Vereinsbereich und im Nationalmannschaftsbereich. Weil  
37 einfach der regelmäßige Bezug, das 'sich wirklich kennen lernen' nicht da ist.  
38 Also ich habe versucht - oder ich versuche aktiv immer die Beziehungsebene mit

1 zu benutzen- also der ursprüngliche Versuch war irgendwie sachlich zu  
2 kritisieren, auch - wie gesagt - ohne negative Körpersprache - sondern ganz  
3 direkt Sachen anzusprechen und das war teilweise fatal, diese direkte verbale  
4 Kritik. Und ich versuche jetzt eben diese Beziehungsebene eben nicht - einfach  
5 zu verstehen, dass man sie anscheinend nicht umgehen kann - zumindest in  
6 dem Alter aber vielleicht auch grundsätzlich - ich weiß es nicht - und erst einmal  
7 einen persönlichen Bezug zu entwickeln, bevor überhaupt irgendetwas kritisches  
8 kommt. Das aber -wie gesagt - auf Grund der Struktur schwierig, es ist aber auch  
9 auf Grund der Persönlichkeiten schwierig. Ich probiere - und das hat einen ganz  
10 ordentlichen Erfolg, finde ich - das metakommunikativ zu machen. Also einfach  
11 darüber zu sprechen, dass es schwierig ist einen Bezug zu entwickeln. Das man  
12 das einfach so untereinander irgendwie [*unverständliches Wort* 00:43:00-6 ] und  
13 einfach versucht da ganz locker drüber zu sprechen. Ein tolles Ereignis wo ich -  
14 ehrlich gesagt - nicht von überzeugt war, muss ich ganz ehrlich sagen, war das  
15 ich einmal während einer Länderspielmaßnahme - also eines Nationenturniers -  
16 mit der Mannschaft als Mensch gesprochen habe und nicht als Bundestrainer -  
17 das zumindest metakommunikativ so angekündigt habe - und dafür auch so alle  
18 gebeten habe im privaten Outfit zu kommen - also auch ich selber - die  
19 Besprechung war nicht mit dem Staff, sie war in einem ganz anderen Setting und  
20 sie war bewusst privat - sozusagen - angesetzt und dieses - das war sehr  
21 erfolgreich. Also darüber habe ich einen super Bezug bekommen zu der  
22 Mannschaft 00:43:50-1

23 I: Zugang auch 00:43:50-8

24 B: Genau, einen Zugang, die - das kam wurde - ich lasse immer - mache immer  
25 Feedback, bewert\* - also Evaluationsbögen die ich selber entwickelt habe und  
26 das ist etwas was eben sehr hängen geblieben ist. Also die Spielerinnen  
27 schreiben nach den Maßnahmen immer sogenannte 'Positionsspezifische  
28 Eindrücke' wo die eben auch von ihrer Position, taktisch aber auch ansonsten  
29 einfach ihre Eindrücke - ja - relativ frei formulieren sollen. 00:44:16-1

30 I: So nach dem Spiel, so als Wettkampfanalyse quasi? 00:44:19-6

31 B: Jein, als nach der gesamten Maßnahme. Da soll so ein bisschen 'was nehme ich  
32 mit?', das ist so ein bisschen das. Aber da kommen - da durch das es - es hat  
33 keine Form - ich will keine Form sondern ich will das sehr frei und dann kommen  
34 eben ganz oft auch Empfindungen mit rein. Oft relativ unwissenschaftlich, relativ -  
35 teilweise auch unbegründet - das ist mir aber auch egal, ich will einfach das die  
36 ihre Sicht - das ist die Athletensicht - 'Was ist eigentlich passiert in den Tagen?',  
37 'Was ist bei mir angekommen?' und gleichzeitig mache ich eben Evaluation -  
38 immer nach einer Saison oder nach einem Saisonabschnitt - wo relativ viele

1 Bereiche abgefragt werden, wie sie das sehen, immer in Relation zu den  
2 anderen Trainern. Das ist für sie einfacher - glaube ich. Und ein - da extrem viele  
3 positive Rückmeldungen zu diesem Gespräch bekommen. Das ist interessant,  
4 das hat sich also bei ganz vielen als sehr positiv sich erachtet. Obwohl man -  
5 wenn man das mit einem Sportpsychologen - der sagt: "Das ist eigentlich  
6 Quatsch das so zu machen!" Aber war da so ein Gefühl von mir - wie gesagt - ich  
7 war eigentlich auch nicht davon überzeugt das es eine Wirkung hat, aber wir  
8 haben eben dort über etwas gesprochen worüber man eigentlich offen mit einem  
9 Bundestrainer nicht sprechen kann - oder natürlich sollte man es können aber wo  
10 die das - wo die Spielerinnen das Gefühl haben, dass [*unverständliches Wort*  
11 00:45:38-8] ich sage mal Versagungsängste - ohne das wir das jetzt so genannt  
12 hätten. Überforderungsgefühl, 'ich schaffe das alles nicht!', 'Andere werden  
13 besser' also Konkurrenzkampf [*unverständliches Wort* 00:45:49-7] sehr schwer  
14 ist, Wettbewerbsdruck also in der Nominierungssituation. Und wir haben so  
15 darüber gesprochen und welche Bewältigungsstrategien es gibt ohne das wir das  
16 wissenschaftlich aufgezoogen hätten sondern das war so ein Gespräch wo wir  
17 locker so auch im Kreis zusammengesessen - wir waren - also ich war auch  
18 einer unter vielen. So gut wie das eben möglich war in so einer Situation. Aber es  
19 hat eben eine Wirkung erzielt und es ist etwas worauf man sich beziehen kann.  
20 Es ist etwas was sie ansprechen, wo hängen geblieben ist - mindestens wenn  
21 nicht sogar noch mehr - das er dafür offen ist. Das ist eben etwas was ich über  
22 das Feedback bekommen habe, dass sie eben ganz viel sehr positiv bewertet  
23 haben, dass da [*unverständliches Wort* 00:46:36-0] - also ich - offen ist für - oder  
24 Verständnis hat für - also - dass man eben auch mal nicht gut spielt, Verständnis  
25 dafür hat, dass man auch mal eine Maßnahme absagt - wegen Überforderung,  
26 das ist auch umstritten - auch unter uns Bundestrainern - ob das eigentlich richtig  
27 ist. Ich bin davon sehr überzeugt, dass es richtig ist. Weil in dem Alter, das ich  
28 trainiere, die eben sehr sehr die große Schwierigkeit haben das die Belastungen  
29 sehr hoch sind. Sie haben Schule - durch dieses G8 machen die jetzt in meinem  
30 Bereich Abitur - kommen gleichzeitig von der Jugend in die Damen, verlassen  
31 gleichzeitig eigentlich die Pubertät, was heißt das sie es irgendwie noch nicht  
32 richtig verlassen haben aber gleichzeitig irgendwie jeder von ihnen erwartet das  
33 sie erwachsen - also es ist sind ganz viele Zukunftsentscheidungen, oft ist eine  
34 Unsicherheit. Wir haben in dem Bereich früher sehr viel 'Burn-out' gehabt. 'Burn-  
35 out' ist Quatsch, natürlich 'Drop-out' - sorry - Was wir als ein ganz großes  
36 Problem ansehen, weil wir nicht so viele Talente haben. Und - also 'Drop-out' ist  
37 immer ein Problem - und für uns eben massiv, weil wir einfach nicht so viele  
38 Leute haben, die wir im System fördern wollen. Und wir jetzt eben - wie ich ihnen  
39 gesagt habe - wie ich will mehr Verständnis dafür zeigen - also weil ich es  
40 erstens auch habe und weil es zweitens [*unverständliches Wort* 00:47:52-5]

- 1 wichtig ist es zu haben. Und das ist eben sehr positiv angekommen. Und diese  
2 Idee, das eben mal so aufzuziehen obwohl das - sozusagen - nach einem  
3 Länderspiel vor einem Länderspiel ist, war extrem effektiv. Ist das so ...?  
4 00:48:07-6
- 5 I: Ja, das ist gut! 00:48:08-8
- 6 B: Weil das ist ja so Interaktionen - jetzt vielleicht nicht individuell, aber - 00:48:12-3
- 7 I: Ja das ist [*unverständlich* 00:48:14-6] auch die Leistungsentwicklung aber hat  
8 nun das private Treffen ein - also unter diesen privaten Umständen - was sie  
9 damals geführt haben, das irgendwie einen Nachgang? Zu Anstieg in der  
10 Leistungskurve geführt? Kann man das so zurück führen darauf? 00:48:28-9
- 11 B: Also zumindest ist es für mich viel leichter geworden mit den Spielerinnen die da  
12 waren konstruktiv-kritisch zu arbeiten. Ist viel leichter geworden! Und es zeigt mir  
13 aber eben auch, dass man immer wieder diese Sachen so klar machen muss.  
14 Also das - die größte Schwierigkeit für mich in einer sozialen Interaktion ist die  
15 Asymmetrie, die Informations-Asymmetrie - oder mir ist vieles so klar als Trainer,  
16 was ich will, wie - das ich auf die Spieler setze und baue und weil es mir so  
17 selbstverständlich ist, fehlt mir oft das Verständnis, dass ich das einfach noch  
18 mal deutlich kommunizieren muss. 00:49:10-0
- 19 I: Empfänger 00:49:10-5
- 20 B: Genau, dieses immer wieder vorkommende Sender-Empfänger-Missverständnis-  
21 Problem ist - also - absolut gravierend. Und das - in meinen Augen geht das nur  
22 über spiegeln. Das geht nur über Rückmeldung, es geht nur darüber das man  
23 Rückmeldung bekommt und dass man eigentlich immer der Kritik [*unverständlich*  
24 00:49:34-0]. das ist etwas, was ich eben probiere bewusst - also das ich  
25 bewusst Fehler mache - das ist auch zu hinterfragen - aber ich dann auch, das  
26 auch deutlich mache: "Oh man, das war jetzt falsch!" Das eben diese  
27 'Allwissenheit' die von einem Bundestrainer zwar erwartet wird - wofür ich zum  
28 Beispiel auch jetzt über Kollegen auch kritisiert werde - die aber auch sozusagen  
29 erst mal per se hingenommen wird. Die Spieler sagen: "Naja, der - das ist ja  
30 Quatsch das so zu machen!" Das sagen die ganz kurz für sich, "aber ich kann ja  
31 sowieso nichts machen, also machen wir das!" Solche Situationen werden von  
32 mir immer wieder provoziert. Total schwachsinnige Ansagen und warten auf, was  
33 kommt. Und dann sagen: "Ich habe gerade überragt, das ist ja totaler Quatsch!"  
34 Und dann eben daraus versuchen abzuleiten: Kommt mal etwas von ihnen?  
35 Irgendwann - und das immer wieder zu unterstützen. Und wenn die Kritik kommt  
36 - selbst wenn sie unsachlich ist - das irgendwie wertzuschätzen, zu sagen:  
37 "Super, das finde ich klasse das du jetzt - super das du das hinterfragst!" So ein



1 Klima zu entwickeln, dass man das Gefühl hat man lernt zusammen, man  
2 entwickelt zusammen und es ist eben nicht so: 'Da kommt einer, der weiß  
3 sowieso wie es geht!' und egal wie ich es hier mache, der wird immer nur sagen:  
4 "Ja, ja aber das geht noch besser!" Weil das ist glaube ich etwas was sehr  
5 frustrierend sein kann für die Athletinnen und Athleten. Und also - ich versuche  
6 eben sie viel mit einzubeziehen, viel auch selber entwickeln zu lassen, selber  
7 machen zu lassen und das führt - das geht eben nur, wenn man schon Bezug hat  
8 - glaube ich. Also wenn man keinen Bezug hat, dann könnte das schnell so  
9 wirken - ja also, wenn man mich jetzt manchmal sieht, wie ich arbeite und man  
10 versteht das nicht, dann denkt man: "Der macht ja gar nichts!" Das ist sehr offen  
11 und viel von den Spielern geleitet, die machen die Besprechung, die machen  
12 teilweise die Videositzung und ich sitze irgendwie auch dabei, stelle Fragen und  
13 so. Und wenn man das natürlich überhaupt nicht kennt, dann - auch Hospitanten  
14 oder so, die muss ich davor immer briefen, weil die denken ja: "Macht der  
15 Urlaub?" Also ich übertreibe jetzt ein bisschen, das denken die natürlich nicht  
16 aber das ist schon sehr verwunderlich, weil man natürlich eigentlich immer denkt:  
17 "Das ist eine Autoritätsposition und da muss man ganz klare Maßstäbe haben!"  
18 oder so. Und deswegen - also Bezug, Zugang, Entwicklungen einer sozialen  
19 Interaktion aber eben auch ganz ganz viel Zuhören. Also sich sozusagen  
20 spiegeln lassen. 'Wie ist das eigentlich angekommen?' Also meine Meinung ist ja  
21 - der Markus Weiße ist da ganz groß drin gleich, der kommuniziert überhaupt  
22 nicht. Das wird er natürlich so nicht sagen aber der kommuniziert mit seinen  
23 Spielern überhaupt nicht. Führt natürlich auch zu Missverständnissen aber  
24 erstaunlicher Weise führt eben so viel - wenn ich so viel sende führt das  
25 irgendwie zu noch größeren Missverständnissen, als wenn [*unverständlich*  
26 00:52:26-5] und ich habe natürlich schon versucht das massiv zu verlagern auf  
27 mindestens 50:50. Das ist das Ziel. Also fünfzig Prozent Input von mir, fünfzig  
28 Prozent ist an Input von ihnen. Und das auch so aufzufassen: 'Aja ok, da muss  
29 ich mir mal Gedanken machen, schreibe ich mal auf!' oder so, solche Sachen.  
30 Darüber bekommt man viel mehr Rückmeldungen und der Zugang verbessert  
31 sich, glaube ich. Und man merkt eben auch viel mehr wie man wirkt, man merkt  
32 viel mehr was ankommt, was rüberkommt, was ja sonst extrem schwierig ist -  
33 finde ich. Also zu verstehen, was von dem was wir jetzt angesprochen haben, ist  
34 angekommen? Und zwar nicht nur auf der Beziehungsebene sondern auch auf  
35 der Sachebene, die das vermittelt. Das kennt ja jeder Trainer. Und am  
36 Wochenende wenn Spiel ist: "Gott, das haben wir doch die ganze Woche  
37 trainiert, angesprochen, das kann doch jetzt nicht wahr sein!" Das ist eben  
38 einfach nicht angekommen. Und für mich ist eben ganz wichtig dieser Ansatz, der  
39 in der Extremform glaube ich zwar nicht stimmt aber der für einen selber sehr  
40 hilfreich ist: 'Wenn die es nicht umsetzen, dann liegt es an mir!', 'Wenn die Fehler



1 machen, dann liegt es an mir!', 'Wenn die sich nicht entwickeln, dann liegt es an  
2 mir!' Das finde ich ein ganz ganz wichtigen Ansatz so. Ohne das man sich  
3 dadurch eben total selbst zerfleischt. Das wäre natürlich Quatsch, aber es ist  
4 eben genau, dass man hinterfragt immer: "Ok, hätte ich das jetzt nicht anders  
5 auch aufbereiten können?" oder so. Bevor man immer sagt: "Oh Gott, die kann ja  
6 gar nichts!" oder so. Das finde ich in Teilen ein Ansatz, den man vielleicht am  
7 Anfang seiner Trainerlaufbahn - ich zumindest am Anfang meiner  
8 Trainerlaufbahn - überhaupt nicht so hatte. Da war irgendwie immer - und auch  
9 von meinen Trainern eben nicht so kannte, die haben immer gesagt wie es geht  
10 und wenn man es irgendwie nicht so hingekriegt hat, dann haben die es einem  
11 noch mal gesagt und wenn man es immer noch nicht hingekriegt hat, hatten sie  
12 einen Hals. So ungefähr. 00:54:15-0

13 I: Gut, ich würde dann gerne weiter gehen, weil die Zeit rennt auch davon, merke  
14 ich gerade. Anderer Interaktions-Bereich: An welche bedeutsamen Ereignisse im  
15 Zusammenhang mit Trainier-Trainer-Beziehungen können sie sich erinnern, die  
16 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:54:32-8

17 B: Ja, viele. Ich habe - ich hospitiere sehr viel - was super - einfach super spannend  
18 ist - jeder ganz andere Arbeitsweisen hat. Also das geht da um ein Trainer-  
19 Trainer-Interaktion die mich beeinflusst hat? 00:54:54-3

20 I: Die Leistungsentwicklung beeinflusst hat. 00:54:57-6

21 B: Meine? 00:54:58-1

22 I: Naja, die der Athleten. Weil die Athleten ja häufig so auch - manchmal so in  
23 diesem Dreieck stehen: Bundestrainer-Heimtrainer-Athlet. Im Sinne  
24 Vereinstrainer-Athlet. Und gibt es da irgendwas, was sie benennen könnten?  
25 also was - 00:55:17-0

26 B: Absolut, also ein riesen Problem ist, dass es bei uns so organisiert ist - bei allen  
27 Nationalmannschaften bis auf meiner, weil ich so eine Projektmannschaft - ich  
28 mache das anders - das die Bundestrainer die Leistungs- und  
29 Belastungssteuerung der Kaderathleten haben, die aber ja hauptsächlich bei  
30 ihren Vereinstrainern trainieren. Das ist auch bei vielen andern Sportarten so und  
31 führt zu zwei grundsätzlichen Problemen. Problem eins: Differenzen in der  
32 Vorstellung der Vereinstrainer und der Bundestrainer, auf dem Rücken der  
33 Spieler ausgetragen. Differenz zwei: Die grundsätzliche Positionierung von  
34 Bundestrainer über Vereinstrainer. Das ist größer - finde ich - sage ich auch ganz  
35 offen: "Darf so nicht sein!" zumindest im Jugendbereich nicht, weil die meiste Zeit  
36 hat sie der Vereinstrainer und der muss der Chef sein. Eigentlich das ist eine  
37 [*unverständliches Wort* 00:56:16-2] oder eigentlich sollten DIE mir sagen wie ich

1 mit den Spielern trainiere, weil die kennen sie viel besser. Das wäre jetzt das  
2 extrem, so ist es natürlich nicht. Sie wollen immer von mir eine Rückmeldung,  
3 was sollen sie mit ihren Spielern machen. Und ich finde, das ist total - ich finde es  
4 gut, dass sie das jetzt fragen, weil dann hat man eine Arbeitslinie und dann läuft  
5 das im Endeffekt auch. Ich - das wissen die auch, das ist ganz klar von mir so  
6 formuliert - mache keine Trainingsdokumentation oder Leistungskontrolle,  
7 sondern das läuft - die Verantwortung haben die Spieler und die Verantwortung  
8 haben die Trainer. Aber damit auch die Freiheit das so zu Steuern wie sie es für  
9 richtig halten. Denn Belastungssteuerung ist extremst Subjektiv und kann am  
10 besten vor Ort gestaltet werden. Und dann gibt es natürlich die Schwierigkeit:  
11 'Wie mache ich das mit vermeintlich nicht so gut ausgebildeten - oder nicht mit  
12 mir auf einer Wellenlänge liegenden Trainern. Und meine Position ist da relativ  
13 klar, ich kann da sowieso nichts - also ich will da sowieso nichts machen, ich  
14 finde das müssen die vor Ort regeln [*unverständliches Wort* 00:57:18-3 ]. Und  
15 wenn ich merke - oder weiß - aus der Erfahrung und auch [*unverständliches Wort*  
16 00:57:21-9 ], dass diese Trainer das nicht zuerkennen, dann müssen sie den  
17 Verein wechseln. Aber für mich ist wichtig, dass die Trainer das vor Ort mit ihren  
18 Athleten zusammen vereinbaren. Aber das was sie ansprechen ist ein riesen  
19 Problem. Also das alle an den Spielern zerren und jeder will dass sie das und  
20 das noch und das noch machen und eigentlich überhaupt keinen gibt der sagt:  
21 "Jetzt mal halblang, du hast schon das gemacht!" Und das keiner so einen  
22 Überblick hat. Das sind nur die Athleten selbst, die genau wissen wie sie sich  
23 fühlen, was sie gemacht haben, wie das aber auch auf den Körper angeschlagen  
24 hat. Das sind ja alles Dinge. Und die sind im Mittelpunkt des Ganzen und die  
25 dürfen sich nicht zerreißen lassen. Das ist das was ich mit denen auch ganz klar  
26 entwickle auch über die Sportpsychologen. Dieses extreme [*unverständliches*  
27 *Wort* 00:58:10-0 ] auch einfach - dass sie auch 'nein' sagen können. Auch mir.  
28 Und ich muss es als aller erster vorleben und wenn jemand absagt und sagt:  
29 "Nein, geht nicht!" Dann heißt das eben nicht, dass ich eben dann dadurch  
30 grundsätzlich raus - das ist so was - so ein Vertrauensbruch aus dem ich einfach  
31 nie [*unverständliches Wort* 00:58:31-4 ]. Also Trainer-Trainer-Interaktion ist  
32 extremst wichtig. Aber auch extrem schwierig und immer abhängig - finde ich -  
33 von dem Interesse beider Seiten. Ist ganz klar, denn es gibt viele Vorbehalte  
34 gegenüber dem Verband. Das ist glaube ich in anderen Sportarten auch so. 'Die  
35 erzählen sowieso immer nur wie es geht' oder so und per se - denn was - das ist  
36 auch eine Mannschaftsdiskussion, wenn ein Nationalspieler zurückkommt: "Och,  
37 wir haben da was geiles gemacht!" und selbst Feuer und Flamme ist, dann  
38 sagen alle: "Ja, ja, bei der Nationalmannschaft, nimm das erst mal so!" Und das  
39 ist also bei den Trainern auch oft so. Ich finde das es ganz schwierig ist einfach  
40 zu sagen: "Ihr müsst mit denen das und das und das machen!" Dann sind ganz

1 schnell Vorbehalte und wenn Vorbehalte da sind ist die Zusammenarbeit  
2 scheiße. Das heißt ich mache das immer als Wahl, sage immer: "Sucht euch das  
3 raus, was für euch sinnvoll erscheint oder hilfreich ist." Wenn ich eine  
4 Spielerbeurteilung schreibe, wie ich die Entwicklung sehe, sage ich auch immer,  
5 dass es ganz - mein Eindruck ganz vorsichtig. Ihr müsst selber - ihr wisst das  
6 selber besser und so. Und dann arbeiten einige echt gut mit, das heißt man  
7 telefoniert regelmäßig mit denen. Und das ist extrem wirkungsvoll, also wenn die  
8 Vereinstrainer auch bestimmte Sachen wieder aufgreifen, was man vorher  
9 gemacht. Und das ist wirklich super, wenn das verzahnt ist, läuft das toll.

10 00:59:55-5

11 I: Gut. Weitere Interaktionen: Athlet-Trainer-Sportsystem. Welcher bedeutsamen  
12 Ereignisse in Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems  
13 können sie sich erinnern, die Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt  
14 haben? 01:00:13-8

15 B: Ja, wir haben natürlich - wie sie ja schon gesagt haben - sind wir ein relativ  
16 erfolgreicher Verband und das ist natürlich toll, aber bedeutet auch immer  
17 organisationalen Konservatismus. Das heißt, weil es so erfolgreich war, wird  
18 vieles einfach weiter so gemacht ohne dass man jetzt genau weiß ob das der  
19 Grund dafür war, dass es erfolgreich ist. Das heißt für mich ist es sehr schwer -  
20 ich habe ja diesen Projektstatus, was super ist, weil ich kann relativ viel probieren  
21 aber es ist sehr schwierig in Institutionen etwas zu verändern, die sozusagen  
22 dem Leistungssport eigentlich - ja - zugewannt sind mit OSP's zum Beispiel, aber  
23 auch dem deutschen Hockeybund selber - sehr viel Erklärungsarbeit nötig und  
24 ich habe eigentlich alle Spieler versucht in den OSP's unter zu bringen, aber die  
25 sind sehr unterschiedlich gut von der Qualität. Das heißt man muss immer auch  
26 Einzellösungen finden, wenn die Institutionen nicht gut genug sind, weil man  
27 Institutionen nicht verändern kann. Oder man hat zumindest keine Zeit und keine  
28 Kraft. Das sind - also ist schon sehr - bedeutsame Ereignisse sind schon, dass  
29 das System - das man ohne das System nicht kann und dass das System extrem  
30 schwer ist zu verändern. Und das man deswegen auch wirklich kontinuierlich,  
31 systematisch das System auch unterlaufen muss. Das mache ich eben ganz viel.  
32 Dass man versucht direkte Wege zu machen und das System manchmal eben  
33 einfach System sein zu lassen. Konkretes Beispiel: Also früher habe ich eben  
34 immer Sachen einfach versucht zu erklären, warum ich die gerne anders machen  
35 würde. Und das muss dann durch 420 Instanzen und dann dauert das im  
36 Endeffekt mindestens eine Saison bis ich das möglicherweise mal versuchen  
37 kann. Und jetzt würde ich das immer einfach probieren. Und das finde ich auch  
38 total wichtig, wie ich erwarte von den Spielern auch das sie Sachen ausprobieren  
39 und dabei natürlich Fehler machen können und dann im Zweifel neue Sachen

- 1       ausprobieren und daraus gelernt haben. Und so mache ich es eben auch. Ich  
2       weiß nicht - ist das die Frage? Aber keine Ahnung. 01:02:24-7
- 3 I:    Ja, es ist die Frage wie sich es denn auf die Leistungsentwicklung ausgewirkt  
4       hat. 01:02:28-7
- 5 B:    Ja, also ich glaube dass man immer von allem das Beste nehmen muss und  
6       wenn Institutionen sehr gut sind - das ist ja immer vom Menschen abhängig - in  
7       Institutionen ist es immer ob sie gut geführt ist, gute Leute hat. Und dann soll  
8       man sie gnadenlos nutzen. Und wenn nicht, dann eben nicht. Das finde ich total  
9       legitim. 01:02:47-5
- 10 I:    Das Beste dann nehmen. 01:02:48-2
- 11 B:    Ja und also so für mich ist das ja immer noch - dann ist jetzt mal gut dass es  
12       anonym bleibt - für mich ist es immer noch absoluter Wahnsinn, welche  
13       persönlichen Eingriffe die NADA macht. Ich finde das unvorstellbar, ich finde das  
14       ist etwas worüber wir in vielen Jahren zurückblicken und sagen: "Das ist  
15       unglaublich, wie die in die persönliche Sphäre eingreifen!" Habe dafür heute  
16       überhaupt kein Verständnis dafür, diese umfassende Kontrolle und so. Das ist  
17       etwas, was für mich extrem interessant ist, dass so dieses Sportrecht über den -  
18       und auch Jurastudierenden - dieses Sportrecht ja teilweise über dem  
19       Grundgesetz - das ist natürlich jetzt ein bisschen übertrieben - aber über den  
20       Grundrechten irgendwo auch - völlig frei schwebt, ist - also finde ich hoch brisant.  
21       Im Jugendbereich alle mal, ich habe also die Unter-sechzehn-Jährigen aus der  
22       NADA rausgenommen. Das war harte Arbeit! Also erst mal weil im Hockey  
23       Doping sowieso keine Rolle spielt und zweitens weil es einfach - also die wissen  
24       überhaupt nicht - erst mal ist es ein Wahnsinns Aufwand wenn man 40 Athleten  
25       im Kader hat, die dann irgendwie ihre Abmeldung ja immer schreiben sollen und  
26       so, obwohl sie nicht wissen ob sie jemals mal ein Länderspiel machen. Das ist  
27       viel zu früh. Und in der der U18 machen wir das eigentlich auch nur, damit sie  
28       das irgendwie lernen und wissen wie es dann geht. Aber das ist schon extremst  
29       fragwürdig. Also was ich da schon erlebt habe, wenn ich dann - wenn wir dann  
30       bei einem Lehrgang sind und dann haben die plötzlich 18 Leute getestet und ich  
31       kann im Endeffekt einen halben Lehrgangstag knicken, weil das natürlich ewig  
32       dauert. Nie alle da und so. Also das sind schon so Eingriffe - naja - da muss man  
33       ja vorsichtig sein, weil man das natürlich eigentlich natürlich unterstützen, den  
34       Kampf gegen Doping oder so. Aber da muss es auch Grenzen geben, da habe  
35       ich eine ganz klare Position dazu - auf jeden Fall. 01:04:48-6
- 36 I:    Gut, aber das wäre jetzt - das war ein gutes Beispiel - weil das genau in diesen  
37       Bereich 'Sportsysteme' eben rein geht. 01:04:55-4

- 1 B: Ja, also die Leute sind immer ex\* - sehr sehr nett und höflich, das ist - 01:04:59-7
- 2 I: Naja, die machen ihren Job. 01:05:00-3
- 3 B: Genau, die machen ihren Job und machen das auch wirklich extrem gut. Das  
4 sind ja Regularien und die finde ich eben also schon heftig. Muss man schon  
5 sagen. Bei Jugendlichen sehr bedenkenswert, auf jeden Fall. 01:05:11-7
- 6 I: Welche Beispiele fallen ihnen ein, in welchen die Leistungsentwicklung von  
7 Athleten durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst  
8 wurden? Also außerhalb des Sportsystems ist alles was noch jetzt Drumherum  
9 ist. Freunde, Familie, Wirtschaft, Sponsoren so etwas in der Art. 01:05:33-2
- 10 B: Ja, also ich glaube das es noch viel mehr gibt, als man das eigentlich dann auch  
11 weiß. Private Situationen gerade - denke ich - im Jugendbereich aber  
12 wahrscheinlich auch darüber hinaus, die Leistung viel mehr beeinflus\* - also sehr  
13 stark beeinflussen könnten - beide Richtungen. Die Frage ist, wie weit man als  
14 Trainer darin involviert ist und in wieweit man darin auch involviert sein will und in  
15 wieweit man davon auch involviert sein sollte. Wenn man involviert wäre, dann ist  
16 es glaube ich möglich aus fast allen Situationen - also auch ganz tragischen -  
17 den Sport sozusagen zu nutzen. Das glaube ich schon. Es gibt ja schon viele  
18 Situationen wo man nachfragt: "Was war denn heute los?" Man merkt einfach  
19 auch vom Verhalten, dass da irgendwas ist, über eine Formschwäche hinaus  
20 irgendwas Persönliches. Und ich bin aber trotzdem der Meinung, dass es dem  
21 Athleten überlassen sein sollte zu entscheiden ob er das teilen möchte oder  
22 nicht. Und das man eben auch einfach akzeptieren muss, wenn es nicht geteilt  
23 werden will. Auch wenn es Leistungshemmend ist und eine Auswirkung auf den  
24 [*unverständliches Wort* 01:06:56-7 ]. Konkret weiß ich - also haben wir ein sehr  
25 tragisches Ereignis in unserem Klub gehabt, was sozusagen auf die ganze  
26 Mannschaft sich ausgewirkt hat. Weil wir eben einen Spieler gehabt haben, der  
27 sehr plötzlich - einen jungen Spieler noch - der plötzlich sehr krank wurde und  
28 auch sehr schnell gestorben ist, an einem sehr sehr seltenen und  
29 außergewöhnlichen Krebs. Was die Mannschaft extrem zusammen - also da  
30 auch - also über den Sport eigentlich hinaus auch dauerhaft - also  
31 zusammengeschweißt hat. 01:07:31-3
- 32 I: Also die Leistung ist dann eher besser geworden trotz dieses - 01:07:34-1
- 33 B: Viel besser geworden aber also die Leistung ist eben - ich weiß nicht - man hat  
34 das alles viel bewusster wahrgenommen aber man hat sich auch als Mannschaft  
35 ganz anders - auch über den Sport hinaus, wie gesagt - ganz anders miteinander  
36 irgendwie auseinander gesetzt. Und das war so schon ein sehr einschneidendes  
37 Erlebnis für uns alle. Warum ich eben sage, warum tragische Erlebnisse auch

1 kanalisiert werden könnten ohne dass man das natürlich will, das ist natürlich  
2 klar. Andere Sachen - schon so, dass das auch anders rum laufen kann - glaube  
3 ich - also dass man, wenn man zum Beispiel auch gar nicht weiß, einmal wenn  
4 es einem schlecht geht und die wissen das aber untereinander oder ein paar  
5 wissen das untereinander und man haut aus Unwissenheit als Trainer drauf,  
6 ganz schnell eine ganze Reihe von Leuten dann auch persönlich gegen dich  
7 aufbringt - dadurch - völlig ungewollt natürlich. Weil diese Situation kennt man  
8 selber nicht. Ich habe das also einmal gehabt, das ist dann also völlig -  
9 sozusagen - nach hinten losgegangen, Mannschaft gegen Trainer und so. Völlig -  
10 wo natürlich die Spielerin dann geschützt wird von anderen - natürlich zu Recht  
11 auch. Und die dann das aber nicht so verstehen, dass man selber gar nicht  
12 gewusst hat und sonst das wahrscheinlich überhaupt niemals so gemacht hätte.  
13 Also das hat schon extremen Einfluss, aber will man - also steuern kann man es  
14 sowieso nicht und auffangen kann man es nur wenn man es weiß. Und das finde  
15 ich schon - ist eben bei einer Mannschaftssportart sehr sehr schwer - als  
16 Bundestrainer sowieso, weil man die eben nicht vor Ort hat und selbst wenn man  
17 es weiß, das aufzufangen ist eben manchmal auch extrem schwer. Da brauch  
18 man guten Zugang und manchmal ist es eben nicht möglich. 01:09:26-8

19 I: Also hat der Vereinstrainer wahrscheinlich andere Möglichkeiten. 01:09:30-4

20 B: Absolut! Absolut, weil man auch die Umfeldstruktur viel besser einschätzen kann.  
21 Das ist auch bei den Nationalspielern sehr sehr schwierig, wenn man die Eltern  
22 nicht kennt, zum Beispiel, die ja in dem Jugendbereich eine extrem wichtige  
23 Rolle spielen. 01:09:44-3

24 I: Ok. Letzter Themenbereich: Qualität im Training. Wie der Projekttitle schon sagt.  
25 Auch eine Einstiegsfrage, ganz allgemein gefasst: Wodurch ist ihrem Verständnis  
26 nach ein gutes, qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? 01:10:05-4

27 B: Immer durch das was ankommt. Ich glaube dass ein gutes Training daran  
28 gekennzeichnet ist, dass es in einen Zusammenhang gestellt ist. Dass es eine  
29 Zieltransparenz gibt. Es ist noch nicht mal so wichtig, dass das erreicht wird  
30 sondern für mich ist wichtig, dass neben dem Zusammenhang der aufgezeigt  
31 wird 'Wo befinden wir uns?', 'Wo wollen wir irgendwann insgesamt hin?' und der  
32 Zieltransparenz die ja dann klar ist, dass auch alle wissen wo wir hin wollen und  
33 dass es eben keine Informationsasymmetrie gibt. Ganz wichtig ist, dass man  
34 Denkprozesse in Gang setzt und Emotionen auslöst. Das heißt, Training muss -  
35 in meinen Augen - auch Wettkampfelemente: Zeitdruck, Ergebnisdruck vielleicht  
36 auch mal psychologischen Druck durch push beinhalten, damit sich über die  
37 Emotionalität Sachverhalte dauerhaft - wie wir vorhin gesagt haben - über  
38 gemachte Erkenntnisse, dass ich darauf hoffe - gespeichert werden und nicht ein



1 Training, so lutschisch gespielt wird. Also ich finde eben, das ein Wettkampf im  
2 Training fast unabdingbar ist und das eben immer auch mit den  
3 unterschiedlichen Druckkomponenten die ich habe - Gegnerdruck, Trainerdruck,  
4 Zeitdruck, Ergebnisdruck - mit denen gearbeitet werden sollte damit die  
5 Bedeutung klarer wird, von dem was ich da mache. Also das es einfach ein  
6 unmittelbares Feedback ist - auch gibt, was sich auch positiv oder negativ  
7 festsetzt. Das ist für mich ganz wichtig, das wären für mich so spontan die  
8 Kriterien und ich finde wichtig das es darüber hinaus eine Brücke gibt, einen  
9 Transfer, eine Brücke zu der letzten und zu der nächsten - wie gesagt - in so  
10 einem Zusammenhang [*unverständliches Wort* 01:12:27-2 ] und eine Möglichkeit  
11 für die Spielerinnen und Spieler selbstständig daraus etwas zu entwickeln. Also  
12 wenn man was trainiert hat zu sagen: "Ok, [*unverständliches Wort* 01:12:37-5 ]  
13 das war geil!" Ihr seid - die sind immer früher da, nachher da, gehen mal selber  
14 auf den Platz. Ihnen eigenständig Input zu geben, das heißt selber vielleicht zu  
15 Fragen: "Was war? Was brauchen wir noch?" oder so, und dass sie sich eben  
16 eigenständig im Nachgang noch einmal damit beschäftigen, gedanklich oder  
17 aber auch vielleicht sogar technisch zum Beispiel. Und dann diese Eigeninitiative  
18 extrem hoch halten, das ist für mich ein qualitativ hochwertiges Training. Weil  
19 dadurch sich die - das was man machen will, wo man hin will das wird auch  
20 verinnerlicht. 01:13:15-3

21 I: Gut. Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
22 Trainingsqualität sind - 01:13:24-1

23 B: Eine Trainingsvorbesprechung. Also das - 01:13:27-8

24 I: Das wäre eigentlich dann schon so prozesshaft, das wäre jetzt eher so: was  
25 gegeben sein muss, an sachlichen Dingen. Also Trainingsstätten und der  
26 gleichen. 01:13:36-6

27 B: Ach so. 01:13:37-0

28 I: Das andere käme jetzt im Anschluss dann. 01:13:38-9

29 B: strukturell ... Also ich finde strukturell wichtig, dass es eine Art Heimat gibt -finde  
30 ich schon, das Rituale sehr wichtig sind, also Rituale im weitesten Sinne. Eben  
31 gemeinsamer Ort, gemeinsamer Treffpunkt, gemeinsamer Auftakt - das ist wieder  
32 Prozess, aber - ja - eigentlich - das ist aber nie gegeben - selten -eigentlich  
33 müsste strukturell gegeben sein, dass man keine zeitliche Beschränkung hat. So  
34 wie auch Schulunterricht ja leider immer diese typ\* - in bestimmte Blöcke geteilt  
35 wird. Trainingseinheiten müssten offen sein in ihrer zeitlichen Begrenzung um  
36 Dynamiken nutzen zu können. Das ist natürlich auf Grund von - ist ja klar - von  
37 [*unverständliches Wort* 01:14:34-9 ] ist es relativ schwierig, die - es sind ja



1 Taktungen, die Plätze sind ja belegt. Wir waren jetzt gerade in Frankreich mit der  
2 Nationalmannschaft, da war das möglich, da hatten wir den Platz komplett zur  
3 Verfügung. Das ist eine optimale strukturelle Bedingung. Also Tag und Nacht im  
4 Endeffekt auch spontan auf freiwilligem Niveau - wie auch immer auf den Platz  
5 gehen zu können, das ist strukturell - finde ich - extrem wichtig. Und ich brauche  
6 sonst nichts. Also ich brauche keine Materialien oder so etwas. 01:15:05-8

7 [*Abbruch des Interviews*]

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8

9

10

11 Interview: HO\_60

12 Datum: 04.06.2010

13 Ort:

14

15 Aufzeichnungsbeginn:

16 Aufzeichnungsende:

17 Interviewer:

18 Umfang:

19 Transkription:

20 Name des Befragten:

21 Staatsangehörigkeit:

22 Alter:

23 Sportart/ Disziplinen:

24 Qualifikationsniveau:

25

26

27 Postskript:

28

29

30

31

32

33

34

35

- 1 I: Erste Frage, gleich schwierig, was verstehen Sie unter bedeutsamen,  
2 beziehungsweise unter kritischen Ereignissen oder Situationen im  
3 leistungssportlichen Kontext? 00:00:16-5
- 4 B: Du liebe Güte, gleich eine Definitionsfrage. Ja je nach dem, es kann alles  
5 Mögliche sein, je nach dem was man sich anguckt, wenn man den Sportler  
6 anguckt, wenn man den Trainer anguckt, wenn man den Verband anguckt, gibt  
7 es verschiedene Möglichkeiten. Ein bedeutendes Ereignis könnte für einen  
8 Verband sein, dass er eine WM an Land zieht. Für einen Trainer könnte ein  
9 bedeutsames Ereignis sein, dass er ein Aha- Erlebnis hat, bezogen auf seine  
10 Methodik, die; er sieht im Wettkampf es funktioniert, es gibt Entwicklung.  
11 00:00:53-2
- 12 I: Ich hätte es gerne bezogen auf leistungssportliche Entwicklung. 00:00:57-9
- 13 B: Ok. Leistungssportliche Entwicklung des Athleten? 00:00:58-2
- 14 I: Mhm (zustimmend). 00:01:01-5
- 15 B: Ja dann würde ich es eigentlich genauso sagen, ein bedeutsames Ereignis ist,  
16 wenn der Sportler, ja wenn der Sportler, das Erlebnis hat bei einem Turnier,  
17 eigentlich ist es egal wie alt er ist, dass er mit seiner persönlichen Bestleistung in  
18 so einer Mannschaft, wir sind ja in einer Mannschaftssportart, sehr viel bewegen  
19 kann. Und wir versuchen eigentlich genau diese Ergebnisse in der Jugendarbeit  
20 zu erzielen, mit dem Hintergedanken, dass die Jungs und Mädels natürlich in der  
21 A- Mannschaft landen. Also bedeutsames Ereignis muss logischerweise auf der  
22 emotionalen Ebene verankert sein und dadurch Motivation schaffen für einen  
23 langen Zeitraum kontinuierlich zu arbeiten. 00:01:56-9
- 24 I: Gut, welches herausragendes Ereignis fällt Ihnen ein, dass sich auf die sportliche  
25 Leistung eines oder der Athleten ausgewirkt hat? 00:02:10-0
- 26 B: Gott. 00:02:08-9
- 27 I: Was Sie das mal so, überblicken so? 00:02:08-5
- 28 B: Ja das können U- 16 Europameisterschaften sein, dass können Olympische-  
29 Spiele sein, es kann auch ein Qualifikationsturnier für die Olympischen- Spiele  
30 sein. Ich glaube, dass ja; könnte jetzt die U- 16 Europameisterschaft 2001  
31 nennen, die war glaube ich, für einige Spieler dieser Generation ein  
32 herausragendes Ereignis war ohne Frage. 00:02:46-5
- 33 I: Warum herausragend? War das, weil das unverhofft so ein Erfolg oder? 00:02:47-6
- 34 B: Nein es war, jein. Wir haben damals in Holland gespielt und wir hatten eigentlich

1 vor dem letzten Spiel gegen Holland die Situation, dass wir gewinnen mussten,  
2 also es war keine, es war eine Finalsituation. Obwohl es kein Finale war, für uns  
3 war es ein Finale, für die Jungs. Und wir haben dann in Rotterdam in einem  
4 schönen Stadion vor vielen Leuten Holland 3-2 geschlagen, ich glaube, dass das  
5 ein herausragendes Ereignis für die Jungs war, ein großes Erlebnis. Und das hat  
6 sicherlich einige so beeinflusst, dass sie auch wirklich weiter machen wollten und  
7 nicht mit einem Mal; es kann ja sein, es gibt ja Jugendliche, die sind dann  
8 Europameister geworden in der U- 16 sind schon die größten und das war es  
9 dann auch. 00:03:32-9

10 I: Und hören dann auf quasi? 00:03:32-9

11 B: Ja nicht gleich, aber dann kurze Zeit später, wenn es eigentlich wirklich  
12 interessant wird. 00:03:42-2

13 I: Mal bezogen so auf die gesamte Laufbahn, an welche bedeutsamen Ereignisse  
14 können Sie sich erinnern, die langfristig die Karriereentwicklung von Ihren  
15 Athleten beeinflusst haben? 00:03:54-0

16 B: Also mit sicherlich Olympische- Spiele, wenn man die als junger Sportler von  
17 außen sieht und wenn man vielleicht gesehen hat, `92 der Olympia- Sieg der  
18 Herren in Barcelona, dann hat das sicherlich großen Einfluss darauf, dass Kinder  
19 sagen, hey da will ich auch mal hin. Und sich dann einfach ein bisschen  
20 zielorientierter Verhalten auch, also ich glaube, dass solche Dinge eine extreme  
21 Sogwirkung haben. Genauso wenn jetzt die Fußballer in Südafrika ein starkes  
22 Turnier spielen, wird das wieder eine große Sogwirkung auf den Nachwuchs  
23 haben. 00:04:34-7

24 I: Haben Sie aktuell Männer in ihrem Kader, die sich darauf beziehen, sagen, ich  
25 habe das damals gesehen? 00:04:36-4

26 B: Oh das weiß ich nicht, weil es natürlich schon eine Weile zurückliegt, aber ach es  
27 könnte sein, dann wären aber einige sehr jung, aber es wäre schon möglich  
28 gewesen, also ja wahrscheinlich liegt das sogar schon zu weit zurück. Vielleicht  
29 haben die 2004 den Olympiasieg der Frauen gesehen oder ziemlich sicher  
30 haben sie ihn gesehen (lacht). Also solche Dinge haben schon eine große  
31 Sogwirkung. 00:05:10-5

32 I: Noch andere? 00:05:10-1

33 B: Bei uns, in unserer Sportart, besonders deshalb, weil wir keine Profisportart sind,  
34 also das ultimative Ziel für unserer Sportler ist schon zu Olympischen- Spielen zu  
35 fahren, weil du kannst als Männernationalspieler, dein Studium finanzieren und  
36 das war's und danach ist eben sofort Beruf, danach ist Hockey eben beendet.

- 1 Also von daher, das sind schon solche Erlebnisse, solche ja, die letzten Endes  
2 vielleicht den Ausschlag geben, leistungssportorientierte Karriere, zwar nicht  
3 gegen Profitum, aber Richtung Olympische- Spiele. 00:05:47-5
- 4 I: Und ist es dann tatsächlich so, dass dann viele aufhören, direkt nach den  
5 Olympischen- Spielen, dass da ein Umbruch stattfindet? 00:05:56-7
- 6 B: Ja es gibt; ich habe jetzt; wir haben jetzt über die Hälfte. Also 2008 haben wir  
7 gewonnen und davon sind glaube ich, von einem 18er Kader, wenn überhaupt  
8 noch neun übrig, also die Hälfte ist weg. Einige davon mit direkt vor dem Ende  
9 des Studiums, dann hören die auf, weil warum sollen die weitermachen? Die  
10 müssen ja in den Beruf gehen. Das ist eigentlich ein bisschen komisch im  
11 Hockey, mit 26, 27, also wenn die eigentlich, wenn du sie eigentlich im besten  
12 Alter hast, dann hören sie auf. Ist so bei uns. 00:06:27-7
- 13 I: Innerhalb einer Trainingssaison, welche bedeutsame Ereignisse können in  
14 bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die  
15 Leistungsentwicklung haben? 00:06:37-4
- 16 B: Kommen immer so Fragen über die ich noch nie nach gedacht habe. Bedeutsame  
17 Ereignisse, ja. 00:06:49-0
- 18 I: Wäre vielleicht ein bisschen schlecht, wenn ich jetzt anrege. 00:06:51-5
- 19 B: Ja ich, ja gut ich glaube, immer wenn man so im Trainingsalltag ist, dann ist es  
20 schon nicht schlecht, wenn man schon diese so genannten bedeutsamen  
21 Ereignisse hat. Vielleicht kann man die auch provozieren, vielleicht kann man  
22 auch Umgebungen schaffen um sowas zu fördern. Also letzten Endes, wenn  
23 man das aus motivationaler Sicht betrachtet, dann; ich finde immer wichtig, dass  
24 Spieler erkennen, dass die Arbeit, die sie investieren sich in Entwicklung  
25 umsetzt, also in Positive und wenn man das noch mit so genannten  
26 bedeutsamen Ereignissen verknüpft, in dem man bestimmte Gegner mal schlägt,  
27 die man vorher nicht geschlagen hat, solche Dinge, dann hat das einen großen  
28 Einfluss auf die Motivation und das weitere Vorgehen. Also ist vielleicht vom  
29 Ansatz her, ich weiß nicht, ich denk so nicht, ich denk nicht in der Kategorie  
30 bedeutsames Ereignis. Das merken Sie ja, ich tue mich schwer mit der  
31 Beantwortung. Aber ich glaube, dass man da positive Entwicklungen provozieren  
32 kann, wenn man diese Ereignis hat, vielleicht kann man die, abhängig vom  
33 Zufall, vielleicht kann man die auch provozieren, das wäre eigentlich ganz gut.  
34 00:08:06-7
- 35 I: Ok. Ja solche Ereignisse kann es ja auch im Wettkampf geben, können Sie sich da  
36 an welche erinnern, die einen Ausgang eines Spiels in dem Fall, oder auf die

1 Leistungsentwicklung im Wettkampf ausgeübt haben? 00:08:24-6

2 B: Gut, da kann man sich sicherlich an viele Dinge. Also bei uns gibt es natürlich ein  
3 ganz gute Beispiele, wir haben ein ziemlich trögen Trainingsalltag, was die  
4 Strafecken angeht, und da musst du einfach Wiederholungszahlen klopfen und  
5 das ist unfassbar langweilig. Aber wenn du aber eben in irgendeinem Spiel  
6 merkst, dieser ganze wirklich langweilige Aufwand, setzt sich in Tore um, also  
7 wirklich in ganz konkrete Erfolgserlebnisse, die dazu führen, dass du ein  
8 persönliches Erfolgserlebnis hast, beziehungsweise damit zum  
9 Mannschaftserfolg mit beiträgst. Dann ist es auch; dann wird es halt auch nicht  
10 nur als Notwendigkeit gesehen, sondern da kann man auch ein bisschen was  
11 rausholen. Was man da nochmal; wir haben natürlich klar die Basis immer:  
12 Rausgabe, Stopp, Schuss so das war es erst mal, aber dann kommen da  
13 vielleicht dreißig Variationsmöglichkeiten dazu, die auch im Training erarbeitet  
14 werden und es macht natürlich mehr Spaß, wenn man die Erlebnisse hat, oh  
15 sowas funktioniert, oder sowas funktioniert, oder gegen so eine Mannschaft  
16 funktioniert das. Wir haben gegen Argentinien jetzt bei der WM mal ein Ecke  
17 gespielt, die wir selten trainiert haben, die ein bisschen kompliziert ist, die aber  
18 funktioniert hat, ist aber kein Ereignis, wird keiner der Beteiligten Jungs jemals  
19 vergessen, dass das da funktioniert hat. Also es hat auch was mit Kreativität zu  
20 tun, dass man mit der Situation ein bisschen spielt, im Training und noch nicht so  
21 genau weiß, kann so was im Wettkampf funktionieren, da muss man halt, wenn  
22 man im Wettkampf den Mut hat sowas mal auszupacken, dann ist natürlich das  
23 Gesamtsystem wieder positiv beeinflusst. Also lass uns mal auf der Schiene  
24 weiter machen, nach anderen Sachen suchen, die vielleicht auch funktionieren.  
25 Und gut auf einzelne Spieler bezogen, klar wenn das, ich weiß nicht,  
26 bedeutsames Ereignis für einen einzelnen Spieler sind vielleicht auf einer ganz,  
27 vielleicht viel niedrigeren Ebene Erfahrungen, die ihm zeigen, wenn er sein  
28 Verhalten so und so ändert, funktionieren ganz bestimmte Dinge viel besser, das  
29 hat sicherlich für den einzelnen eine große Bedeutung, der vielleicht auch nicht  
30 das Ereignis fest in seinen Kopf macht. Aber es ist letzten Endes ein  
31 Entwicklungssprung, wenn ein Mittelfeldspieler anfängt nicht jeden Ball wieder  
32 nach hinten, oder quer zu spielen, sondern wenn er sich traut über ein  
33 bestimmtes Verhalten offensiver zu lösen und dann auch sein  
34 Entscheidungsverhalten verbessert, in dem er sich auch einfach traut, ja neue  
35 Situationen anzugehen und eine gewisse Anzahl von Fehlern zu machen, dann  
36 hat es mit Leistungsentwicklung sehr viel zu tun, weil man im Grunde diesen  
37 Typus Mittelfeldspieler braucht, der dann in die Gruppe der Kreativen gerechnet  
38 wird, weil er offensiv was macht, der andere ist mehr der ja aufgabenorientierte  
39 Arbeiter, der Ballbesitz erhält in der Mannschaft. Also da auf dieser Ebene gibt es

1 sicherlich so bedeutsame Ereignisse, die mit Erfolgserlebnissen zu tun haben.

2 00:11:41-7

3 I: Gut. Ich würd dann gern in einen anderen Themenbereich reinkommen. 00:11:44-1

4 B: Nur zu. 00:11:46-4

5 I: Dann bedeutsame Ereignisse.(lacht) 00:11:49-0

6 B: Bin schon extrem gespannt was jetzt kommt. (lacht) 00:11:54-9

7 I: Jetzt geht es um Interaktion. An welche bedeutsamen Ereignisse in der Athlet-  
8 Trainer- Beziehung können Sie sich erinnern, die Auswirkungen auf Leistung  
9 gezeigt haben? 00:12:02-9

10 B: Gott oh Gott. Ja ich glaube, dass man über Einzelgespräche sehr viel erreichen  
11 kann, also ich erinnere eine Situation bei der Qualifikation in Japan für die  
12 Olympischen- Spiele, wir waren ja erst mal gar nicht Qualifiziert, da hat unser; wir  
13 haben eigentlich den zweitbesten Eckenschützen der Welt, der hatte aber  
14 Ladehemmungen und mit dem habe ich gesprochen und es hat im Grunde  
15 genommen ein sehr kurzes Gespräch gereicht und es ging eigentlich nur darum  
16 ihm nochmal zu sagen, dass er totales Vertrauen hat und das auch wenn er mal  
17 Ecken verschießt. Es war eigentlich eine mentale Einflussnahme meinerseits, du  
18 bist unser bester Schütze, du schießt auch weiter und mach dir auch keinen  
19 Kopf, so in dem Stil und das hat letzten Endes dazu geführt, dass er dann besser  
20 geschossen hat. 00:12:56-8

21 I: Also der Knoten geplatzt ist? 00:12:59-4

22 B: Wenn man das so sagen will, ja. Man muss glaube ich, oder man kann sehr viel  
23 über Einzelgespräche erreichen, wenn man; man muss natürlich sehen, um was  
24 geht es gerade bei dem einzelnen Sportler und auf der mentalen Schiene, da  
25 laufen ja extrem viele Dinge ab, die wir A in der Trainerausbildung nicht  
26 beigebracht kriegen und die man B sehr positiv für eine Wettkampfleistung  
27 nutzen sollte. Denn letzten Endes die Unterschiede auf Top- Niveau im  
28 physischen oder taktischen Bereich, die sind ja nicht wahnsinnig groß, also da  
29 hat man keine, nicht so Wettbewerbsvorteile, das man einfach sagen kann, wir  
30 sind so viel fitter als alle anderen, wir laufen sie sowieso alle in Grund und  
31 Boden, ganz egal was wir jetzt für einen Mist spielen, ich übertreibe mal. Also da  
32 ist, sind vielleicht zehn Mannschaften oder noch mehr die läuferisch einfach top  
33 sind, also musst du andere Gebiete finden, beziehungsweise du musst es dann  
34 schaffen, sagen wir mal, die Leistung, die du im Training entwickelt hast im  
35 Wettkampf auch tragfähig zu machen, dass die Jungs auch das spielen was sie  
36 können. Und dann wird nicht hinterher erzählt, ja wir sind ja viel besser, wir



1 haben das nicht gemacht, wir haben das nicht gemacht, da muss man sich  
2 fragen, ja warum nicht? War es ein konditionelles Problem, war es ein anderes  
3 Problem und sehr oft ist es einfach ein mentales Problem, dass man einfach  
4 nicht an seine Leistungsgrenze geht oder gehen kann aus diversen Gründen,  
5 kann man individuell beeinflussen kann man auch in der Gruppe beeinflussen  
6 und ich glaube, dass man da sehr viel unternehmen kann um mentale Blöcke  
7 aus dem Weg zu räumen um persönliche Bestleistung zu bringen. 00:14:49-8

8 I: Sie hatten gesagt, in der Trainerausbildung ist das eigentlich nie so Thema  
9 gewesen? 00:14:54-0

10 B: Das ist immer mal Thema, aber es ist nicht so, dass man das Gefühl hat,  
11 zumindest in meiner Ausbildung, gut ich bin jetzt kein Diplom- Trainer, aber ich  
12 würde sagen, dass es da ähnlich ist. Also das ist, alle Gebiete werden mal; das  
13 ist wie, du stehst vor einer riesigen Wand und da sind lauter Fenster und dann  
14 dahinter sind die Themen, da wird da mal ein Fenster ein bisschen aufgezo-  
15 gen, da guckst du da mal ein bisschen rein, dann wird es zu gemacht, wird ein  
16 anderes, dann springst du von Biomechanik zu Sportpsychologie und von da  
17 zum Ausdauertraining und da wieder Taktikübungen. Und so geht das die ganze  
18 Zeit, also im Grunde genommen werden dir alle Gebiete mal kurz aufgezo-  
19 gen und im Grunde liegt es an dir, was du aus diesen Gebieten machst. Das war  
20 unter dem Strich mein Gefühl, wie bei uns Trainerausbildung funktioniert und  
21 letzten Endes meine beste Ausbildung ist natürlich die, die in der Praxis  
22 stattfindet, also learning by doing wenn man so will. Und da wenn man da  
23 talentiert ist, glaube ich, kann man auch sehr viel aus seiner täglichen und seiner  
24 jahrelangen Praxis lernen und dann haben die Fenster auch wieder ihre Nutzen,  
25 nämlich dass Dinge bewusst gemacht werden, ah ja da gibt es ja noch was, was  
26 die Leistung positiv beeinflussen könnte, vielleicht lohnt es sich mal da genauer  
27 reinzugucken. Ist dann wieder deine eigene Verantwortung, wenn du halt glaubst  
28 im Mentalen- Training Fortschritte erzielen zu können, nimmst du dir entweder  
29 einen Psychologen, der das kann und der die Mannschaft oder den einzelnen  
30 Spieler erreicht, oder du musst das selber machen oder beides. 00:16:24-5

31 I: Haben Sie einen Psychologen im Einsatz? 00:16:22-3

32 B: Ja wir haben immer, wir haben jetzt wieder einen, aber das hat so in den letzten  
33 Jahren, das hat erst gut geklappt, dann hat es nicht so gut geklappt, also es ist  
34 sehr abhängig vom Draht des jeweiligen Einzelnen zu den Einzelnen Leuten und  
35 da halt; ja jeder ist so ein bisschen anders und das ist ganz schön schwierig  
36 jemand zu finden, der dann auch einen positiven Einfluss hat auf das Ganze.  
37 00:16:53-9

1 I: Gut, also Sie hatten gesagt, bei der Athlet- Trainer- Beziehung Einzelgespräche  
2 führen, mentaler Zugang, Stärken entwickeln oder Fragen auflösen, die da  
3 vorhanden sind. 00:17:00-4

4 B: Ja. 00:17:00-4

5 I: Gibt ja noch andere Beziehungen, zum Beispiel Trainer- Trainer- Beziehung, also  
6 Bundestrainer- Heimtrainer so die Situation, an welche bedeutsamen Ereignisse  
7 in diesem Zusammenhang können Sie sich erinnern, die Auswirkungen auf  
8 Leistung gezeigt haben? 00:17:12-3

9 B: Also ich denke, dass wir da im Hockey eine ganz gute Struktur haben, wir haben  
10 eine sehr; wir haben eigentlich einen festen Rahmen. Wir treffen uns zweimal im  
11 Jahr, alle Bundestrainer, also es gibt vier Hauptamtliche, die A- Kader und die  
12 U21 Trainer und nochmal vier Honorar Trainer, die U-18 und U- 16 jeweils  
13 männlich, weiblich sind acht plus Co- Trainer und dieser Kreis trifft sich zweimal  
14 im Jahr und tauscht sich einmal über strukturelle Inhalte aus und einmal über  
15 inhaltlich Inhalte, ja, also fachlich, hockeyfachliche Inhalte. 00:17:51-8

16 I: Aber Vereinstrainer sind da nicht dabei? 00:17:51-1

17 B: Da sind keine Vereinstrainer dabei. Dafür gibt es das Bundesligatrainer- Seminar,  
18 das ist einmal im Jahr und da treffe ich mich mit den Kollegen, die Lust haben, da  
19 kommen nicht alle und bespreche eben A Termine, meistens die  
20 Jahreshöhepunkte. Also das ist immer nach dem letzten Jahres Höhepunkt, dann  
21 gibt es Videomaterial, ich stelle halt vor, was wir spielen, warum wir das machen,  
22 welche Rolle die einzelnen Spieler haben, wir klären Termine ab und so weiter.  
23 Es ist einfach ein Forum in dem auch, ja kritische Dinge besprochen werden, es  
24 ist ja oft in einem gewissen Zwiespalt, zwischen der Interessen des  
25 Bundestrainers und den Interessen des Vereinstrainers und da klemmt es öfter  
26 mal. Also solche Dinge und ich denke, dass wir da eine ganz gute  
27 Kommunikationsstruktur, wenn man so will, haben. Eben über festgefügte  
28 Termine, dass man innerhalb des Bundestrainerkreises, männlich, weiblich ein  
29 gutes Plenum hat in dem Ideen besprochen werden, in dem kritisch auf  
30 bestimmte Dinge geguckt wird, mit dem Ziel, dass man voneinander profitiert.  
31 Also einmal ist es nicht jeder der so in seinem eigenen Saft schwimmt und da vor  
32 sich hinarbeitet, ohne Kontakt zur restlichen Welt und ich glaube, auf Vereins;  
33 also dieses Spannungsfeld Nationalmannschaft- Verein könnte man oder sollte  
34 man noch etwas intensiver beackern, da gibt es oft so den Vorwurf, ja es wird zu  
35 wenig kommuniziert und ja, das hat mit Erwartungshaltungen zu tun, das hat mit  
36 dem Motiv Anerkennung mit der Arbeit der Vereinstrainer zu tun, solche Dinge  
37 spielen dann ein Rolle, deshalb ist es wahrscheinlich besser, wenn man da

- 1 häufiger Kontakt hat. 00:19:50-5
- 2 I: So ganz konkrete Beispiele, wo sich vielleicht ein schlechter oder ein guter Kontakt  
3 in die ein oder andere Richtung auf die Leistung ausgewirkt hat? So können Sie  
4 konkrete Beispiele nennen? Weiß nicht ist schwierig bei einer  
5 Mannschaftssportart, weil es sind einzelne Spieler. 00:20:12-1
- 6 B: Sagen Sie mir mal ein konkretes Beispiel; ich wusste genau wieder. Ich frage  
7 schon die ganze Zeit was an diesen; vielleicht sagen Sie mir nochmal ein  
8 Beispiel, wie würden Sie das einschätzen, was ist so ein bedeutsames Ereignis  
9 in diesem Kontext? (lacht) 00:20:24-3
- 10 I: Ja also in einer Individualsportart, wo ich jetzt herkomme, beispielsweise im  
11 Bereich der Trainingswissenschaft, ich stelle mein Training um. Habe vielleicht  
12 vorher viel Grundlagenausdauer trainiert und komme zu einem neuem Trainer  
13 und kriege da jetzt Intervalltraining, merke dann, huch Leistungsexplosion, da  
14 geht ja doch noch was. Also das wäre jetzt ein einfaches Beispiel für ein  
15 bedeutsames Ereignis, andere Bereiche können sein: Tod der Eltern oder so  
16 irgendetwas, was vielleicht einen extrem negativen Einfluss hat, aber vielleicht  
17 auch irgendwelche Trotzreaktionen hervor ruft. Also das wären alles so  
18 bedeutsame Ereignisse, ne. 00:20:59-2
- 19 B: Gut so Sachen gibt es bei uns natürlich auch, aber scheinbar haben die für mich  
20 nicht so eine Bedeutung, denn sonst könnte ich Ihnen die runterrasseln.  
21 00:21:05-2
- 22 I: Ja gut, ich glaube, das ist generell in Mannschaftssportarten etwas problematischer  
23 als in Einzelsportarten, weil wenn man da was hat 00:21:12-0
- 24 B: Das glaube ich auch, ich weiß gar nicht ob es problematischer ist, ich glaube es  
25 hängt damit zusammen, dass sich die Leistung natürlich aus den zum Teil  
26 gleichen Bausteinen zusammensetzt. Natürlich müssen wir auch  
27 Ausdauertraining, Krafttraining, Sprinttraining und so weiter, aber es ist ja viel  
28 komplexer und es gibt viel mehr Faktoren und der Einzelne muss, glaube ich, ja  
29 sehr viel genauer darauf achten, was er macht, wie er es macht und wo er noch  
30 ein paar Prozentpunkte rauskratzen kann. Im Team hast du ja immer den Vorteil,  
31 was auch gleich ein Nachteil ist, wenn einer ein bisschen weniger macht ein  
32 bisschen schlechter ist, kann das kompensiert werden durch die Arbeit von den  
33 anderen, das geht im Einzelsport ja nicht. So und deshalb muss man da; ich  
34 glaube, da ist ein ganz anderes Bewusstsein auch für so eine Problematik,  
35 Trainingsumstellung für die Jungs in so einer Mannschaft ist das oftmals nur ein  
36 neuer Reiz; das hat er also schon, aber das würden sie nicht als drastisches  
37 Ereignis werten. 00:22:08-2

1 I: Ein Leistungssprung in der Mannschaft würde sich ja nur manifestieren, wenn alle  
2 in der Mannschaft, sage ich mal 2, 3 Prozent besser werden, ja. Dann hätte ich ja  
3 die Mannschaft insgesamt (unverständlich 00:22:13-6) 00:22:12-0

4 B: Genau also wir machen das im Grunde genommen schon, aber nicht so  
5 sprunghaft. Wir haben; für mich ist der Begriff der Entwicklung und Prozess, das  
6 sind Begriffe, die für mich wichtiger sind als, da war dieses Ereignis und dann hat  
7 auf einmal alles, da war alles ganz anders danach. Also wir haben; natürlich wir  
8 beschäftigen uns auch mit dem Thema Intervall- Training, aber wir machen  
9 eigentlich keins und zwar deshalb, weil es nicht in unsere Landschaft passt. Also  
10 ich kann im Hockey kein; klar ich weiß auch was Periodisierung ist, aber im  
11 Hockey gibt es keine Vernünftige, weil es schlicht und ergreifend unmöglich ist,  
12 ich habe einen Vier- Jahres- Zyklus, den könnte ich theoretisch wunderbar durch  
13 Periodisieren, aber da ich nicht mal weiß, wann nächstes Jahr meine  
14 Welttermine sind, ja da kann ich irgendein Model fahren und dann, wenn die  
15 Termine kommen kann ich alles umbauen und dann kommen noch die  
16 Bundesligasaison und dann kommt noch Hallenhockey dazu und dann guckt  
17 man mal, wo sind eigentlich Pausen, ah es gibt keine Pausen im Hockey, ja dann  
18 steh ich schon da. Wenn ich dann noch Intervall oder harte  
19 Krafttrainingseinheiten machen will, die passen irgendwie nie so richtig rein und  
20 deshalb ist glaube ich so ein bisschen; ok es muss Richtung Prozess geben, der  
21 in vielen kleinen Schritten zu einer positiven Entwicklung, also bei uns ist es  
22 immer wellenförmig, ich muss auch mal ein bisschen Zug rausnehmen aus der  
23 Sache, dann wieder anziehen. Und jetzt ist so, wir haben im März schon WM  
24 gehabt, jetzt ist so ein bisschen laue Phase, da sind die nur in der Bundesliga, da  
25 lasse ich sie auch in Ruhe. Also ich kann jetzt nicht so ein paar Ereignisse  
26 runterrattern, die so extrem, für mich extrem, vielleicht ist es bei den Jungs  
27 anders. 00:23:55-0

28 I: Wäre ja auch eine Erkenntnis daraus, dass die anderen 00:23:56-8

29 B: Ja ich könnte mir schon vorstellen, dass bei den Jungs, die haben solche Dinge,  
30 wo sie sagen, das war für mich sehr wichtig, weil da hat er mich zum ersten Mal  
31 gelobt oder keine Ahnung solche Sachen. 00:24:10-0

32 I: Genau, aber das sind gewisse Sichtweisen, das ist jetzt die Trainersicht die sie  
33 haben, das werden wir auch gegenüberstellen, in so fern ist das ja auch wertvoll,  
34 wenn sie so sagen, dass kann ich so aus Trainersicht in Mannschaftssportarten  
35 jetzt nicht so feststellen. Denke, dass es auch was anderes ist, wenn ich jetzt  
36 einen Vereinstrainer habe, der eine Mannschaft ständig um sich herum hat,  
37 nochmal eine andere Situation hat als ein Bundestrainer, der natürlich seine

1 Athleten nur eine begrenzte Häufigkeit sieht, ja. Gut aber trotzdem nochmal, ich  
2 würde das gerne nochmal zusammenfügen in dem Bereich, also Trainer-  
3 Trainer- Beziehung hatten wir jetzt in dem Bereich, dann jetzt nochmal Bezogen  
4 auf das Sportsystem, an welche bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit  
5 Person oder Institutionen des Sportsystems können Sie sich erinnern, die  
6 Auswirkungen auf eine Leistungsentwicklung gezeigt hat? 00:24:52-9

7 B: Mein Gott, Hilfe (lacht). 00:24:55-6

8 I: Also Sportsystem, Verband, Antidoping, NADA, und solche Dinge also alles solche.  
9 00:25:05-2

10 B: Oh Gott, meine Lieblingsthemen, NADA und so. 00:25:11-5

11 I: Ja habe ich vorhin auch schon gehört. 00:25:12-0

12 B: Ja ich habe jetzt wieder eine Liste gekriegt, insgesamt stehen da acht  
13 Hockeyspieler drauf, fünf Männer, drei Frauen, also wegen irgendwelchen  
14 Facons und bei uns ist es ja, naja ist ein eigenes Thema, aber es hat auch  
15 natürlich Einfluss, weil der eine hat sich dann bei Adams (Anti- Doping  
16 Administration & Management) vertippt und der andere, was weiß ich. Also wir  
17 kriegen eigentlich ja diese Minuspunkte, weil die Jungs viel zu schlampig sind,  
18 weil es einfach bei uns so weit weg als Thema. Natürlich ich; also wir machen  
19 das ja auch immer bewusst, weil ich nicht will, dass mir irgendeiner wegen so  
20 einem blöden Meldepflichtverstoß rausgestrichen wird, aber das kann uns aus  
21 Blödheit drohen schlicht und ergreifend. Also ich verstehe auch, dass das wichtig  
22 ist und sein Bewandtnis hat in einer, naja egal. Bisher ist es uns noch nicht  
23 passiert, aber es war das ein oder andere kurz davor. Also ich erinnere einmal  
24 vor den Olympischen- Spielen, war einer mal konkret bedroht dabei ging es auch  
25 um ADAMS und er war der Meinung, er hat alles eingegeben. 00:26:23-1

26 I: ADAMS ist dieses Meldesystem? 00:26:23-1

27 B: Ja genau. Wenn man so; da gibt man ja drei Monate; also da laufen ja auch  
28 bescheuerte Sachen, also du, wenn die Maschine merkt, du hast für drei Monate  
29 eine Leermeldung abgegeben, dann bist du save und wenn du dann aber  
30 irgendwie einen Tag, einen Tag zu spät deine drei Monate komplett abgibst,  
31 dann hast du schon einen Verstoß, also so ein Quatsch. Also das ist so ein  
32 bisschen, ich weiß nicht, ob das noch aktuell ist, ich bin da jetzt nicht auf dem  
33 neusten Stand, aber um solche formalen Dinge geht es auf einmal und ja. Haben  
34 wir vorhin. 00:26:58-2

35 I: Das wirkt sich offenbar nicht so positiv aus, weil ist ja immerhin Arbeit. 00:27:00-2

1 B: Das wirkt sich eher, ganz im Gegenteil, das wirkt sich sehr negativ auf den  
2 Einzelnen; aber das wirkt sich natürlich negativ auf die gesamte Mannschaft. Da;  
3 und zu dem Thema gibt es auch einiges bei Olympischen- Spielen, da gibt es  
4 Ereignisse, die mir jetzt auch wieder einfallen, es gibt im Hockey eine Figur, weil  
5 wir jetzt auch so bei der Struktur außenrum, es gibt den Turnierdirektor und der  
6 ist allmächtig, also wenn im Spiel, das Spiel läuft und ist abgepfiffen und du  
7 denkst, alles ist ok, dann hat er; dann kann irgendein Briefträger kann ein Video  
8 einreichen beim Turnierdirektor und sagen, guck dir das mal an, dann kann er  
9 sich das angucken und kann dir hinterher sagen, auf dem Video ist das und das  
10 drauf, zum Beispiel ein Foul, das wurde überhaupt nicht geahndet und dann gibt  
11 es ein sogenanntes Haering, dann wirst du bedroht. Wir hatten das im ersten  
12 Spiel gegen China, da gab es ein Gerangel mit Verletzungsfolge für den  
13 Chinesen, der hatte da so ein Cut am Kinn, wurde behandelt, es gab keine Karte  
14 und die Zeit war gestoppt und es gab eine Ermahnung, also die Schiris, haben  
15 nichts geahndet. Hinterher wurde ich da zum Turnierdirektor zitiert und dann hieß  
16 es, ok, wenn ich feststelle absichtliches Foul mit Verletzungsfolge, zwei Spiele  
17 Sperre bei den Olympischen- Spielen, das hätte bedeutet, also mein  
18 Mittelfeldspieler hätte zwei Spiele, mindestens zwei Spiele nicht spielen dürfen  
19 und ich hätte auch keinen anderen als Ersatz gehabt. Also wir hätten zwei Spiele  
20 mit einem Mann weniger gehabt. 00:28:25-8

21 I: Also zehn gegen elf? 00:28:25-8

22 B: Nein, ja, nein. 15 gegen 16 bei uns wird ja Interchanging gemacht. Aber es  
23 bedeutet, also du kannst die zwei Spiele schon irgendwie kompensieren, aber  
24 nach hinten raus, wenn die dicken Spiele kommen, hätte sich das sicher  
25 bemerkbar gemacht, also das war schon drastisch. Und da gab es  
26 komischerweise während der Olympischen- Spiele mehrere solcher Hearings,  
27 also ich war da, es war nicht so, dass du da einfach hinfahren kannst und glaubst  
28 du gehst dahin und machst deinen Sport, sondern du musst dich um alles  
29 Mögliche andere kümmern, also da gibt es schon. 00:29:00-2

30 I: So administratives Drumherum. 00:29:01-9

31 B: Ja die auf einmal; also ich war da, dann hast du fünf Stunden Zeit, dich  
32 vorzubereiten, es muss auf englisch, es geht alles auf Englisch, und dann trittst  
33 du da an und musst dich verteidigen so. Und der TD ist, der ist Richter und  
34 Ankläger in einer Person und dann kommen die Würstchen und treten dahin und  
35 bitten um Gnade so zu sagen. Also das war schon eine massive Bedrohung für  
36 den Turnierverlauf und ich habe mir schon überlegt, was mache ich jetzt und mir  
37 war klar ich muss eigentlich jetzt, wenn man das Video gesehen hat, hätte jeder,



1 wenn er es einmal durchguckt, sagt jeder, absichtliches Foul mit  
2 Verletzungsfolge, den Schläger hochgezogen, den Chinesen im Gesicht  
3 getroffen, der muss gesperrt werden. So und da habe ich mir gedacht, ok ich  
4 muss jetzt irgendwie dafür eine Lösung finden und habe mich dann hingesezt  
5 und habe diesen Video nicht nur durchlaufen, sondern habe ihn Bild für Bild  
6 angeguckt, also mit der Klick-a-Klick-a-Klick-a also wirklich so, habe mir jede  
7 einzelne Phase, habe mal geguckt, was passiert da? Und habe mir dann eine  
8 Theorie gebastelt, die ich verkauft habe. Also ich hatte quasi ein paar Stunden  
9 Zeit, habe mir eine andere Theorie aufgestellt, so eine von der ich geglaubt habe,  
10 die klingt einigermaßen plausibel und es hat mir der Turnierdirektor abgekauft  
11 und wir hatten keine Sperre und gar nichts war. Also Gerangel und Zufall, so also  
12 ich; mir war klar ich muss dem Mann was präsentieren, was er auch glauben  
13 kann. Ob es so war, weiß ich nicht, aber er wusste auch nicht ob es anders war.  
14 00:30:29-0

15 I: Also die Konsequenz daraus, es gab keine Sperre. 00:30:32-2

16 B: Es gab keine Sperre, aber es war schon so ein Ereignis, das wenn ich das so  
17 nicht geschafft hätte, ja dann wäre das Turnier anders gelaufen. Also solche  
18 Dinge. Gibt es auch andere Dinge, da wirst du in der Halbzeit angesprochen,  
19 deine Spieler haben die falschen Unterziehhosen an, die falsche Farbe. Bei  
20 Olympischen- Spielen ist ja alles reglementiert und Marketing und da und dann  
21 wurde daraufhin mein Manager für zwei Spiele gesperrt und lauter so Zeug, also  
22 da gab es ständig was. 00:31:07-9

23 I: Man muss sich bemühen den Fokus trotzdem zu behalten. 00:31:09-8

24 B: Das ist genau der Punkt und das bezieht sich auf die Jungs und natürlich auch  
25 den Star und alle, das man, und bei Olympischen- Spielen ist es am leichtesten  
26 den Fokus zu verlieren, weil die Ablenkung riesig ist. Du rennst dauernd  
27 zwischen lauter weltklasse Leuten aus anderen Ländern, andere Sportarten  
28 deiner eigenen Mannschaft rum, also du könntest dir da zwei Wochen ein super  
29 Zeit machen, kommst ja auch an alle ran, also musst gucken, dass du nicht  
30 vergisst warum du eigentlich da bist. Also das ist schon enorm. 00:31:43-0

31 I: Also das ist schon für einen erfahrenen wie Sie eine Herausforderung, da  
32 fokussiert zu sein? 00:31:48-6

33 B: Ja für mich geht es eigentlich, weil ich nicht so, ich stehe da nicht so drauf. Aber  
34 die Jungs, die Sportler sind ja da, das ist ja Wahnsinn. Also wenn du da in die  
35 Mensa gehst, also das heißt Mensa ist halt dieses riesige Zelt wo alle hingehen  
36 zum Essen. Da gibt es auch Mc Donalds. 00:32:03-7



1 I: Da sitzt dann der Bolt. (lacht) 00:32:03-7

2 B: Ja da sitzt dann der Bolt beim Essen oder Federe und Nadal und wenn Federe  
3 aufsteht, dann stehen auf einmal 30, 40 Mann auch auf, die sind zufällig genau  
4 auch fertig mit dem Essen und wollen alle ein Foto mit dem machen, also der  
5 Einzige der das gnadenlos durchgezogen hat war Nowitzki, also dem war alles,  
6 der war so glücklich, dass er da war, der hat alles mitgenommen und es ist schon  
7 nicht so einfach. Ich glaube, für meine Jungs war ein prägendes Erlebnis, dass  
8 sie das Verbot hatten, sie durften nicht zu Mc Donalds gehen. (lacht ironisch)  
9 00:32:37-8

10 I: (lacht). Ok gut. Dann machen wir auch noch den letzten Bereich im  
11 Interaktionsbereich, Umweltsystem, also außerhalb des Sportsystems, welche  
12 Beispiele fallen Ihnen hier ein, die die Leistungsentwicklung ihrer Sportler  
13 beeinflusst haben, also außerhalb des Sportsystems? 00:33:02-6

14 B: Umweltsystems. Uni? 00:33:07-6

15 I: Ja. 00:33:05-0

16 B: Ok. Gut da gibt es natürlich die Problematik, dass Universitätswesen und  
17 Leistungssport nicht immer gut zusammenpassen. Speziell wenn es um  
18 Klausuren geht und es gibt ja viele Kooperationsvereinbarungen, die auf dem  
19 Papier stehen, aber letzten Endes ist die Frage, ob diese  
20 Kooperationsvereinbarungen mit Leben gefüllt wird ja abhängig vom Verhalten  
21 des einzelnen Professors und wenn dieser Professor dem Leistungssportler  
22 gewogen ist, dann verlegt der auch mal eine Klausur vor einem Lehrgang weg  
23 oder vor einem Jahreshöhepunkt weg, oder findet andere Möglichkeiten, wie  
24 vielleicht eine mündliche Prüfung. Aber es gibt natürlich auch andere die einfach  
25 sagen, nein ich mach ein bisschen, Leistungssport habe ich nichts mit am Hut,  
26 sie treten an oder machen sie halt nächstes Jahr und das heißt, in dem Bereich  
27 muss man ja, bei uns heißt es ja duale Karriereplanung, da muss man sehr auf  
28 der Hut sein. Wir hatten jetzt ein Beispiel, ich habe zwei meiner besten Spieler,  
29 untereinander den herausragenden Eckenschützen, der war nicht bei der WM mit  
30 dabei aus Studiengründen und das trifft uns natürlich hart, einfach deshalb, da  
31 war die Frage, entweder spielen Sie die WM, dann können sie die Olympischen  
32 Spiele nicht spielen oder umgekehrt und da es bei uns so ist, dass wir extrem  
33 abhängig sind von Fördergeldern, also wir müssen erfolgreich sein um in  
34 Förderstufe eins zu bleiben und davon, letzten Endes hängt alles von  
35 Olympischen- Spielen ab, dann war die Entscheidung relativ einfach, also  
36 Verzicht auf die WM, dafür Gas geben im Studium und hoffentlich dann die  
37 Olympischen- Spiele. Ja das ist schon ein massiver Einfluss auf so ein

1 Mannschaftsgeschehen. Wir hatten jetzt ein positives Beispiel, mein jüngster  
2 Spieler ist Jahrgang '91, der hat Ende 2009 seine schriftliche Abipphase gehabt  
3 und da hatten wir Champions Trophy in Australien und da war ich in der Schule  
4 und habe, da war sein, also Klassenlehrer in Anführungszeichen, hat gesagt ok.  
5 Also ich konnte also die schriftlichen Klausuren, die hat er mir geschickt in so  
6 versiegelten Umschlägen mit Datum drauf und die hat er dann, in Australien hat  
7 er dann sein Abitur geschrieben. Also was ein extremes Entgegenkommen ist,  
8 also das ist mal ein positives Beispiel, was auf Vertrauensbasis abgelaufen ist,  
9 wir haben den dann da auf sein Hotelzimmer, nicht in seins, sondern in irgend so  
10 ein Hotelzimmer reingehockt, ich habe den Umschlag, aus der Tüte gezogen, so  
11 jetzt machst du Englisch, Zeit läuft und habe alles wieder eingesammelt und in  
12 der Schule abgegeben, so was gibt es auch. Das gibt es aber in anderen  
13 Ländern, ist das schon, da sind die anderen schon viel weiter als wir, aber bei  
14 uns geht es langsam auch noch. 00:36:03-9

15 I: Welche Wünsche hätten sie da? Was für Vorschläge, wie sollte das besser laufen?  
16 00:36:08-6

17 B: Naja wenn man sich anguckt, es gibt oder die Tendenz ist gegen den  
18 Leistungssport über diesen ganzen neuen Studiengänge mit  
19 Anwesenheitspflicht, also wenn ich noch daran erinnere, wie ich studiert habe, da  
20 hat es keinen Mensch gekratzt, ob ich da war oder nicht, also aus Sicht des  
21 Sportlers optimal, kannst eben wunderbar zweimal am Tag Training machen und  
22 zwischen den Reihen oder wenn es dir reinpasst, oder du musst dein Training so  
23 lenken, dass du; also die Flexibilität geht ja komplett verloren, du musst halt jetzt  
24 um 17 bis da, da, da musst du halt da sein, wenn du zweimal fehlst kannst du die  
25 Klausur nicht schreiben, so ein Quatsch. 00:36:47-9

26 I: Also so sind die Bedingungen in Bachelor- Studiengängen. 00:36:47-0

27 B: Zum Beispiel, ja. Da kriege ich einen Hals, wenn ich einem erwachsenen  
28 Menschen behandle wie so einen elfjährigen, jetzt ist Schule, du musst dich  
29 hinsetzen, er muss es auf die Reihe kriegen, es ist bei uns viel zu wenig  
30 zielorientiert und zu wenig leistungsorientiert, es ist so ein bisschen Stechuh-  
31 Mentalität. Ah da hat er abgestochen, er war da, prima. Das darf man aber nicht  
32 mit Leistung verwechseln, und letzten Endes ist es die Verantwortung des  
33 Studenten, er muss es auf die Reihe kriegen, beim Zeitpunkt X, da ist die Klausur  
34 oder vielleicht ist sie auch verlegt, aber er schreibt sie und bringt seine Leistung.  
35 Das ist ja nicht, ich sehe nicht den Zusammenhang zu diesen  
36 Anwesenheitspflichten, finde ich fürchterlich. 00:37:34-0

37 I: Und jetzt mit diesem universitären Beispiel vorhin, hatten sie dann auch versucht

1 den Professor irgendwie? 00:37:38-3

2 B: Das haben die Jungs versucht, wobei da war die Situation so kritisch, da ging es  
3 nicht darum eine Klausur zu verlegen, sondern überhaupt mal Vollgas. Also es ist  
4 ja so, wenn du dein Studium nicht nur bestehen willst, sondern wenn du  
5 ambitioniert bist, die Studieren beide Jura, und wenn du da nicht auf eine  
6 bestimmte Punktzahl kommst, dann wirst du zwar hinterher noch Jurist und  
7 kriegst auch einen Job, aber nicht da, wo du gerne hinwillst. Und es ging um  
8 diese Thematik. Also es sind beide sehr ambitioniert und da war; die mussten  
9 also jetzt mal richtig Gas geben, also es gab eben keine Alternative. Oder eben  
10 nochmal, ok jetzt WM und danach ausklinken und nur noch studieren. Du kannst  
11 halt kein Repetitorium machen, wenn du die ganze Zeit nicht da bist und ja. Da  
12 gibt schon Zwänge und Situationen, da kann man nicht anders handeln, aber es  
13 ist sicher eine Ausnahmesituation, weil ich habe auch Mediziner, die kriegen es  
14 gut auf die; die sind dann halt beim Arbeitslehrgang, die haben dann ihre  
15 Anatomiekarten dabei, also die haben, wir haben dann drei bis viermal Training  
16 am Tag und zwischendrin müssen sie noch lernen, das ist schon heftig, aber es  
17 ist eben so, es ist halt auch kein Zwang, aber die entscheiden halt, ich mache  
18 das so und ich kriege das auch so hin. 00:38:51-9

19 I: Sie bringen ihr Leistung, zeigen sich und dann passt das. 00:38:53-1

20 B: Genau, so und dann macht der seine Anatomie- Klausur und macht alle seine  
21 Punkte, die er braucht. Also das ist ein Feld, wo man sicher noch, also da kann  
22 man deutlich noch was verbessern. 00:39:09-7

23 I: Also nicht nur diese Vereinbarung auf dem Papier, sondern wirklich auch die  
24 Umsetzung dafür, sich ein bisschen abzusichern ein Stück. 00:39:18-2

25 B: Ja ich finde es fragwürdig, ich musst jetzt auch meinem Kapitän wieder, der  
26 studiert in der Uni- XXX, eine Bestätigung schreiben, dass es bei einem  
27 bestimmten Termin bei der Nationalmannschaft war, also die, da sieht man die  
28 Haltung. Also er war nicht da, erst mal wird das bemerkt und dann wird noch;  
29 also selbst in einem Gespräch, reicht es offensichtlich nicht aus, wenn er sagt,  
30 ich war da beim Lehrgang, jetzt muss ich noch einen Schreibkram da abliefern  
31 für den Unifatzke. Also das ist, was ist denn das für eine Art und Weise? Es zeigt  
32 eigentlich eine veränderte Haltung in der Universitätslandschaft. Also man glaubt  
33 dem Studenten nicht, man braucht es schriftlich. Es ist kein Ding, ich schreibe  
34 das auch, aber finde ich das Hanebüchen. Finde ich, ist genau das gleiche, ah  
35 du hast doch bestimmt auf dem Schulhof geraucht oder du warst nicht da, was  
36 weiß ich, ich brauche von deinen Eltern eine Entschuldigung. Ist jetzt nur ein  
37 Stufe höher, ich bin nicht der Vater von Herrn XXX, sondern ich bin sein

- 1 Bundestrainer, aber das Prinzip ist das Gleiche. 00:40:35-0
- 2 I: Haben sie neben der Uni noch einen anderen Bereich, der Leistungsbeeinflussend  
3 ist? 00:40:41-5
- 4 B: Ja klar der Verein halt. 00:40:44-9
- 5 I: Das ist das Sportsystem. 00:40:46-1
- 6 B: Ok, ja gut was haben wir noch. Das normale Privatleben hat sicherlich großen  
7 Einfluss, da geht es immer darum, ja ich versuche die Haltung/ Einstellung der  
8 Spieler ein bisschen zu beeinflussen, das ist natürlich schwierig, aber erst mal  
9 geht es mir darum sich primär als Nationalspieler sehen und erst Sekundär als  
10 Vereinsspieler, was der Spieler in der Situation gerne vergisst. Und der  
11 Vereinsspieler ist naja Leistungssportler in Anführungszeichen, ist so ein  
12 stinknormale Bundesligaspieler, wenn der viermal die Woche Training macht,  
13 dann war es das und es ist noch kein Leistungssport, es geht so langsam  
14 Richtung 00:41:37-7
- 15 I: Wir reden da über viermal zwei Stunden oder was? 00:41:41-2
- 16 B: Ja genauso. Also das sind natürlich für einen Einzelsportler, sind das überhaupt  
17 keine Umfänge, das ist schon klar, aber als Nationalspieler, hast du ja noch  
18 einen anderen Training; also hast du einen anderen Wochenplan, hast du andere  
19 Umfänge und wenn dann, sollte auch dein Lebenswandel zu diesen Umfängen  
20 passen. Denn es nützt jetzt nichts riesen Umfänge zu machen und dann die  
21 Hälfte im Alkohol zu ertränken, als Beispiel. Oder durch eine bescheiden  
22 Ernährung. Also auf diese ganzen Gebiete die, auf die ein Einzelsportler sehr viel  
23 klarer achten muss. Wenn er seine 00:42:12-5
- 24 I: Gibt es Probleme, bei; gegenüber Individualsportarten? 00:42:16-9
- 25 B: Ja finde ich schon. Ich finde es, wenn ich das mal auf den jüngeren Bereich  
26 beziehe schon, ja. Aber ich finde es, also mit Alkohol wird bei uns in Deutschland  
27 lasch umgegangen. Also wir haben da jetzt ja ach so tolle Raucherzonen, aber  
28 Alkohol kann jeder, ok man muss zwar seinen Ausweis zeigen irgendwo, aber  
29 die sind ja nicht blöd. Aber wenn ich sehe was da für 15- 16 jährige für  
30 Wirkungstrinker unterwegs sind, die ja auch harte; die trinken ja gar kein Bier.  
31 Bier schmeckt denen ja nicht. Die holen sich ja irgendwie Rum und Wodka und  
32 alles und Cola und mischen sich 00:43:02-8
- 33 I: Aber das ist jetzt so allgemein auf die Gesellschaft bezogen, oder ist das auch im  
34 Sport so? 00:43:06-4
- 35 B: Ja aber das wird ja auch in den Hockeyclubs, alles auch so; das läuft ja auch alles

1 so durch und ich bin nicht hocheifrig, wenn mein Nationalspieler Wodka- Rum  
2 saufen oder Wodka- Cola und nicht Rum, so rum (lacht). Weil es A erst mal  
3 natürlich die Vorbildfunktion torpediert und nicht gut für ihre eigene Leistung ist.  
4 Die Kultur, die da am Laufen ist, die gefällt mir eigentlich nicht. Aber da bin ich  
5 ein verlorener Rufer in der Wüste. 00:43:54-0

6 I: So lange sie beim Lehrgang sind, läuft das da? 00:43:54-9

7 B: Nein da läuft nix, also da fragen die mich, ob sie, wenn wir abends mal, auch mal  
8 ein Bier trinken dürfen, dann sage ich, wunderbar also wenn ihr nur Bier trinkt  
9 wunderbar, da freue ich mich (lacht). Das ist kein Problem. Nein beim Lehrgang  
10 ist eigentlich alles Tabu und läuft auch gut. 00:44:16-5

11 I: Dann würde ich auch in den letzten Bereich nochmal auf das eingehen, was  
12 eigentlich auch das (unverständlich von 00:44:20-8 - 00:44:21-1) ist, Qualität.  
13 Und dann wäre das mit dem ich anfangen würde Qualität im Training, das andere  
14 wäre dann Qualität im Wettkampf. Hier die erste Frage, ganz allgemein gefasst,  
15 wodurch ist Ihrem Verständnis nach ein gutes qualitativ hochwertiges Training  
16 gekennzeichnet? 00:44:38-5

17 B: Kommt wahrscheinlich auf den Bereich an, fangen wir mal beim Hockeybereich  
18 an. Erst mal wettkampfnähe, also wir trainieren in der Regel sehr wettkampfnähe.  
19 Also haben immer Druckbedingungen, versuchen immer, das Ziel ist immer so  
20 wettkampfnähe wie möglich zu trainieren. 00:44:57-5

21 I: Also Simulation so. 00:44:59-5

22 B: Kein; wir machen auch mal so zu sagen, isoliertes Techniktraining, aber das  
23 kannst du auch in Umfängen klopfen ohne Ende, aber das machen wir eigentlich  
24 in der Regel eher mal zwischen den Reihen, also wir; und wir haben immer in der  
25 Regel komplexe Übungen oder Spielformen, wo du einfach bei höchstem Tempo  
26 dein Entscheidungsverhalten, deine Passqualität et cetera trainieren musst.  
27 Wenn du; natürlich gibt es so Passspiel auch ohne Entscheidungsverhalten und  
28 ohne Druckbedingungen trainieren, das bringt dich aber im Spiel nicht weiter,  
29 also extreme Wettkampfnähe nach Möglichkeit, natürlich immer eine  
30 Zielorientierung. Training ist nicht Beschäftigungstherapie, sondern Training  
31 richtet sich auf die Entwicklung von bestimmten Mustern, die im Spiel; die du im  
32 Spiel auch beherrschen musst, entweder im Spielaufbau oder im  
33 Defensivverhalten et cetera, je nach Thema und wir haben in der Regel pro  
34 Lehrgang ein paar Schwerpunktthemen, die wir dann eben bearbeiten. Es geht  
35 eigentlich immer darum, die Jungs in eine Lernumgebung zu bringen, von der sie  
36 profitieren. Also das bedeutet eigentlich, was ich schon gesagt habe, es muss  
37 immer um Entscheidungsverhalten gehen, um Handlungsschnelligkeit, also nicht

1 unbedingt um körperliche Schnelligkeit. Im Spielsport ist Handlungsschnelligkeit  
2 fast noch wichtiger, natürlich musst du ein bestimmtes Schnelligkeitsniveau  
3 haben, sonst landest du gar nicht in der ersten (von 00:46:32-3 - 00:46:33-5  
4 unverständlich), aber statt dass wir jetzt ewig und drei Tage versuchen einen  
5 Spieler ein Zehntel schneller zu machen, geht es bei uns mehr darum den  
6 Spieler häufiger im Spiel seine persönliche Sprintleistung bringen zu lassen, dass  
7 heißt unser Ausdauer-, Sprint und Krafttraining ist darauf ausgerichtet, bei einem  
8 Turnier so zu funktionieren, dass wir versuchen immer bei einer relativen hohen  
9 Einstiegsleistung ins Turnier zu gehen und die leicht nach Ende hin zu steigern.  
10 Unsere Gesamtleistung; also wir haben nicht unbedingt den Anspruch beim Spiel  
11 eins schon bei 100% zu sein, das schafft fast niemand. Läuferisch gesehen,  
12 schaffen es die Mannschaften die viel Schnelligkeitsausdauertraining machen,  
13 also die haben den Nachteil, dass sie im Turnier diese Leistung vom Anfang  
14 nicht halten können. Unser Ansatz ist ein anderer, sind wir wahrscheinlich die  
15 Einzigen, die den haben, aber den haben wir schon seit Jahren, und dem  
16 entsprechend ist unser System im Athletiktraining auch so, dass die persönliche  
17 Ausdauertrainingszeiten in drei Intensitätsbereichen bekommen, dass sie ein; ja  
18 es ist nicht super; es ist etwas individualisierter was das Krafttraining angeht und  
19 auch die Sprint; also es wird zumindest in Gruppen gemacht, also es machen  
20 nicht alle Spieler genau das gleiche Kraft- und genau das gleiche  
21 Sprintprogramm und sie machen auch nicht genau die gleichen  
22 Ausdauerprogramme. Es ist nicht so, dass jeder irgendwas ganz bestimmtes,  
23 aber da ist momentan die strategische Stoßrichtung. Also es gibt eine klare  
24 Tendenz zur Individualisierung des Trainings, auch im Mannschaftssport, also ja.  
25 Das sind erst mal so die allgemeinen Bedingungen. Und es ist auch ganz klar so,  
26 wir können nicht mehr wahnsinnig viel an der Umfangsschraube drehen, aber an  
27 der Qualitätsschraube kann man noch einiges, einiges rausholen glaube ich.  
28 00:48:31-5

29 I: Um das zusammenzufassen, dass ich das richtig verstanden habe, also Qualität ist  
30 dann wirklich dieses Bereiches Individualisierung. 00:48:34-7

31 B: Ja Qualität ist Individualisierung, Qualität ist Wettkampfnähe, Qualität ist  
32 Zielorientierung, das bedeutet Qualität für mich. Also dass man also, ja; nicht  
33 irgendwas und ich kann klar zehn Trainingseinheiten runterschrieben, die  
34 arbeiten wir alle ab, aber das ist ja nicht mehr. Ich weiß, dass ist unser  
35 Spielsystem, wir wollen keine Ahnung, wir wollen mehr über Kurvenangriffe in  
36 den Kreis, wir wollen mehr; also egal ich weiß, was ich mit dieser Mannschaft;  
37 oder anders, ich weiß was ich gerne machen will und ich weiß, welche Spieler ich  
38 habe. Es ist ja nicht ausreichend zu sagen, ja ich habe total ein bestimmtes



1 Spielsystem im Kopf, aber ich habe fünf Spieler, die nicht dazu passen. Also es  
2 ist immer so eine; auch das ist ein Prozess, man hat ein System, will so und so  
3 spielen, aber man muss gucken, was die Spieler einem anbieten und das führt  
4 dann dazu, dass wir auch bezogen auf den einzelnen Spieler, zum Teil anderer  
5 Taktiken im Aufbau spielen, wenn der Spieler X auf dem Spielfeld steht. Also  
6 wenn Zeller auf dem Spielfeld steht, dann spielen wir mit einem hängendem  
7 Mittelstürmer, was wir sonst nicht machen, weil er da die größte Qualität bringt,  
8 so und dann haben wir kein Problem zu sagen, ok, dann wechseln wir die Taktik  
9 und spielen jetzt halt mal so, wenn dann der nächste reinkommt spielen wir  
10 wieder anders. Also es ist eines unserer Stärken, dass wir flexibel und variabel  
11 spielen können, eben in der Abhängigkeit, die der einzelne Spieler mitbringt. So  
12 es gibt halt noch ein paar Kreisstürmer, die will ich im Kreis haben, weil sie da  
13 torgefährlich sind, die will ich gar nicht im Mittelfeld haben, da machen die nur  
14 Räume zu und können eh nicht so viel mit dem Ball anfangen. So, also  
15 theoretisch gibt es ein ideales Spielsystem, aber es gibt eben die Spieler, die es  
16 ausfüllen müssen, also muss man gucken, wie man das zusammenbaut, das ist  
17 sehr spannend (lacht). Das ist auch Qualität, oder da fließt extrem viel Qualität  
18 ein, weil man da sehr viel sehen muss und sehr viel im Detail verändern muss.  
19 00:50:42-2

20 I: Also auch hier nochmal zum Verständnis, das Spielermaterial so zusammenfassen,  
21 dass das Optimum an Qualität ausgenutzt wird, dass die Stärken ausgenutzt  
22 sind. 00:50:52-5

23 B: Genau, also man geht vom Menschen aus, was bietet dieser Mensch an, man  
24 nutzt seine Stärken im Kollektiv, so muss man auch wieder aufpassen, weil da  
25 geht es um das Thema Individualität, Kollektivität, also klar eine  
26 Mannschaftsleistung setzt sich aus der Leistung der anderen Zusammen, aber in  
27 der Regel ist es mehr als die Summe was der einzelne so; das ist der ideal Fall.  
28 Und bestimmte Freiräume lassen ist auch, der eine beansprucht mehr, den muss  
29 man auch in bestimmten Maßen auch sich ausleben lassen, aber man darf das  
30 auch nicht übertreiben. Also das sind so, Freiräume geben, bestimmte Grenzen  
31 setzen. Ich will haben, dass meine Spieler eigene Entscheidungen treffen aus  
32 der Struktur, die vorgegeben ist. Dann geht es jetzt nicht; jeder Laufweg ist nicht  
33 vorgegeben, also wir spielen nicht, also wir haben keine Spielzüge. Beim  
34 Handball oder beim Basketball gibt es Spielzüge, die auch ständig geübt werden.  
35 00:51:50-1

36 I: Die gibt es im Hockey nicht? 00:51:45-8

37 B: Nein die gibt es; es liegt daran, dass wir halt auch mit elf gegen elf spielen. Es ist



1 viel schwieriger festgelegte Laufwege zu spielen. Also bei uns gibt es  
2 Grundstrukturen, die auch sehr dynamisch ausgelebt werden und dann müssen  
3 eigene Entscheidungen getroffen werden, ist ein bisschen kompliziert, aber das  
4 ist auch wieder eine Qualitätsfrage, deshalb sagte ich vorhin Lernumgebung. Die  
5 Qualität besteht darin, im Training diese komplexeren Lernumgebungen  
6 bereitzustellen, damit die Spieler sich in diesen Entscheidungsfällen  
7 zurechtfinden und ich sage jetzt nicht, hör mal, jetzt machen wir zehn Mal aus  
8 voller Pulle den Laufweg und schleifen da was ein, sondern mir geht es darum,  
9 komplexe Lernumgebungen bereit zu stellen und da müssen sich die Spieler  
10 schnell zurechtfinden Thema Handlungsschnelligkeit, so das ist Qualität. Je  
11 griffiger sie da sind, desto besser ist ihr Entscheidungsverhalten in diesen  
12 komplexen Situationen. 00:52:47-6

13 I: Aber das waren jetzt schöne praktische Beispiele. Welche sachlichen- strukturellen  
14 Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen Trainingsqualität sind nötig?  
15 00:53:02-7

16 B: Also strukturelle Rahmenbedingungen sind erst mal die Trainingsbedingungen,  
17 die man hat, klar das sind bei uns zwei Säulen. Wir haben sehr viele zentrale  
18 Maßnahmen, ich sage mal, bis 80 vielleicht mal 85 Tage pro Jahr haben wir  
19 zentrale Maßnahmen. Und dann haben wir dezentrales Stützpunkttraining im  
20 Athletik- und im Hockeybereich, das sind quasi so zwei Säulen, wir machen also;  
21 anders als andere Mannschaftssportarten, habe ich den Vorteil, dass ich sehr  
22 große Umfänge zentral machen kann, weil ich die Spieler habe, also der Löw hat  
23 die Spieler gar nicht, Heiner Brand kriegt die Spieler vielleicht 30 Tage im Jahr,  
24 der Bauermann kriegt die Spieler vielleicht 35 Tage im Jahr. 00:53:51-5

25 I: Also ach, schon 80 Tage, das ist viel? 00:53:53-6

26 B: Ja also so zwischen 70 und 80 so, das ist schon sehr viel, Tendenz abnehmend,  
27 leider, wegen mehr europäischer Termine, stärkerer Liga. Also wir haben eine  
28 negative Tendenz, die auch definitiv dazu führen wird, dass bald dieses System  
29 ins Wanken gerät. Deshalb muss man da noch mehr über die Qualität kommen.  
30 Also das sind so die strukturellen Rahmenbedingungen; sind das Stab, oder alles  
31 was um die Mannschaft außen rum gebaut ist, habe ich extreme Qualität. Ich  
32 habe zwei extrem gute Assistenztrainer, habe sensationelle Physios, habe einen  
33 sehr guten Videomann, ich habe nur gute Leute um mich. Also das ist auch  
34 wichtig, ich bin der Meinung, man muss Leute um sich haben, die in bestimmten  
35 Bereichen besser sind, die müssen besser sein als ich. Irgendwo muss man  
36 Entscheidungen treffen, ich gucke, dass ich so viel Qualität wie möglich in  
37 meinem Trainerstab habe. 00:54:57-0

- 1 I: Und den haben sie aber selbst um sich herum gescharrt oder war der da? Also da  
2 haben sie schon. 00:55:03-4
- 3 B: Ja den suche ich, den habe ich mir; nein, nein, da habe ich totale  
4 Handlungsfreiheit und das finde ich auch total wichtig, weil es muss halt  
5 insgesamt; man muss ja zueinander passen. Und es gibt sicherlich; jeder andere  
6 Bundestrainer hat einen anderen Stab und es muss insgesamt ineinandergreifen.  
7 Mein Stab irgendwo anders funktioniert nicht. 00:55:21-8
- 8 I: Welche Abläufe, ist jetzt so ein anderer Bereich, welche Abläufe müssen bei einem  
9 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:55:31-4
- 10 B: Was heißt Ablauf? 00:55:30-7
- 11 I: Also ein Prozess kann ja langfristig sein oder kurzfristig? 00:55:38-5
- 12 B: Es ist immer alles, der langfristige Prozess geht Richtung Olympische- Spiele, da  
13 spielen Dinge wie, ja der Umbau des Kaders eine Rolle. Das Mittelfristige:  
14 welche Spieler nimmt man noch mit dazu, welchen gibt man noch eine Chance,  
15 wie tauscht man, weil das immer das Gesamtgefüge massiv beeinträchtigt, also  
16 man muss, ja, man hat also so eine Baustelle an der man eigentlich ständig  
17 rumbasteln muss, in allen Bereichen. Also du musst unheimlich viele, ja Bälle  
18 gleichzeitig jonglieren so zu sagen oder Puzzleteile im Auge behalten, ich find  
19 eigentlich dieses jonglier Beispiele fast besser. Manche Bälle kann man mal kurz  
20 weglegen und die mit den anderen so ein ja schon ein ganz spannende Aufgabe.  
21 (Handy des befragten klingelt 00:56:35-4 00:56:40-6) Wo waren wir gerade?  
22 00:56:40-7
- 23 I: Bei den Abläufen. 00:56:41-7
- 24 B: Oh ja bei den Abläufen. Ja gut heißt es auch Ablauf in so einem Lehrgang oder?  
25 00:56:55-8
- 26 I: Ja es gibt ja so Dinge auf die Sie Wert drauf legen. Also sagen, dass ist im Training  
27 wichtig für mich, einfach gewisse Abläufe, die man so? 00:57:00-6
- 28 B: Ja ok also Ablauf ist als Beispiel, vor; wenn man mal so einen Lehrgang nimmt,  
29 der fängt mit so einem Morgenläufchen, den alle hassen an. Dann ist Frühstück,  
30 dann ist die erste Trainingseinheit, zwei, zweieinhalb Stunden, bis zum  
31 Mittagessen und da geht es eigentlich so los, dass man sich erst mal aufstellt, ich  
32 hole alle zusammen, dann wird ein bisschen besprochen was wir heute oder was  
33 machen wir jetzt gleich, warum und wie es ungefähr auszusehen hat. Also es  
34 geht eigentlich darum, dass man die Spieler erst mal jetzt so kurz mal darauf  
35 einstellt, jetzt muss es gleich knackiger werden und wir wollen das und das üben,

1 das und das machen und dann haben die eine Vorstellung, wie die nächsten  
2 zwei Stunden ungefähr aussehen. Und dann wird das halt so gemacht und in so  
3 einer Einheit, ja muss es eigentlich laufen, (unverständlich 00:57:57-0) sondern  
4 die Spieler müssen viel laufen und wenn sie das machen ist alles gut und wenn  
5 nicht dann wird halt eingegriffen, mal ganz klassisch. Nach dem Training gibt es  
6 00:58:06-1

7 I: Wie sieht so ein Eingriff aus? 00:58:07-4

8 B: Ja wird da halt unterbrochen und dann müssen sie zusammen, dann wissen sie  
9 schon Bescheid (lacht). Und dann gibt es halt eine, ja mehr oder weniger  
10 emotionale Ansprache, das ist Wechsel. Also jetzt bei dem letzten Lehrgang  
11 habe ich auch mal unterbrochen, habe gesagt, ok Männer, wir haben noch drei  
12 Landesspiele, wir haben in so einem Arbeits- Lehrgang eigentlich meistens zwei  
13 bis drei Länderspiele, also sind massiv belastet alle und wir trainieren aber  
14 trotzdem, meist ohne große Rücksicht auf diese Länderspiele, also die  
15 Trainingseinheiten sind jetzt nicht so pillepalle, sondern da geht es auch mal  
16 unterwegs zur Sache, die werden hier nicht geknechtet bis zum umfallen, aber es  
17 ist auch nicht so dass man mal nur so Zeit tots schlägt und bisschen  
18 Torschusstraining 00:58:49-6

19 I: Also das wird nicht runtergefahren, weil jetzt irgendein Wettkampf ansteht?  
20 00:58:50-2

21 B: Genau, nein wir machen schon; deshalb heißt es auch Arbeits- Lehrgang, oder die  
22 Spieler sagen auch Spanien- Lehrgang dazu, weil es wirklich; ja; es ist; also aus  
23 trainingsmethodischer Sicht ist es einfach unsinnig morgens zwei ein halb  
24 Stunden Training zu machen, wenn du abends noch ein Länderspiel hast. Da  
25 machst du ein bisschen Technik, da machst du ein bisschen Standards und so.  
26 Das machen wir auch, aber wir haben morgens zwei Stunden Training, machen  
27 dann Mittags mal eineinhalb Stunden bisschen Technik und Torschuss und  
28 Strafecken und abends spielen wir dann noch so. Also sind es wieder drei harte  
29 Einheiten und das machen wir halt fünf Tage hintereinander. So und bei so einer  
30 Einheit, die Spieler nehmen dann von sich aus schon ein bisschen Dampf raus  
31 und wenn es dann zu lullig wird, dann gibt es einen; manchmal gibt es dann  
32 einfach einen Anschiss und manchmal gibt es aber auch, ich verstehe das jetzt,  
33 da nicht so Vollgas geht, aber dann brauchen wir das nicht zu machen, dann  
34 sagt ihr mir, dann stellen wir jetzt um, dann machen wir jetzt noch ein bisschen  
35 Ecken und Torschuss, und dann gehen wir jetzt zum Mittagessen, das geht auch,  
36 dann müssen wir halt entscheiden. Dann sagen (unverständlich 00:59:57-9 -  
37 00:59:59-7) Also man muss da schon intervenieren und gucken, dass es im

1 Prinzip, ja; es wird dann immer interveniert, wenn es bestimmtes Level  
2 unterschritten wird, so. 01:00:11-9

3 I: Aber es gibt so einen gewissen Toleranzbereich? 01:00:14-3

4 B: Ja es gibt einen gewissen Toleranzbereich und dann geht es hauptsächlich  
5 darum, Dinge bewusst zu machen, also wenn man eine Spielform hat und da  
6 fallen viele Tore, das ist natürlich toll für beide Mannschaften, ist aber eigentlich  
7 ein Indiz dafür, dass die Abwehrarbeit schlampig ist. So es steht dann vier - vier  
8 oder fünf - vier und dann sage ich, es sieht hier klasse aus, wie beide  
9 Mannschaften angreifen, ist aber nicht besonders wettkampfnah, weil  
10 bescheiden verteidigt wird. So, also Dinge bewusst machen und dann hast du  
11 auf einmal die nächsten Blöcke, die gehen dann null - null aus. 01:00:50-3

12 I: Dann gibt es keine Angriffe mehr (lacht) 01:00:50-3

13 B: Ja doch, die gibt es schon, aber die werden halt besser verteidigt und das will man  
14 ja haben. Und also; ja der idealtypische Ablauf sieht so aus: Die kriegen gesagt  
15 was wir machen, Übungen werden angesagt, dann werden die super gemacht,  
16 dann wird gesagt, klasse war ein super Training. So, das hat man 2% von allen  
17 Trainingseinheiten. Und die anderen muss man halt mal ein bisschen  
18 intervenieren, mal mehr, mal weniger, ja und. 01:01:28-5

19 I: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings messbar? 01:01:34-4

20 B: Bei uns läuft es eigentlich so ab, wir haben; es geht ein bisschen anders, das  
21 Spiel schreibt die Übung, also wir gehen aus vom Spiel. Jedes Spiel wird per  
22 Video aufgenommen, jedes Spiel wird analysiert, jedes Spiel wird von den  
23 Spielern angeguckt, nicht ganz aber ausgewählt. Also wir versuchen es zwischen  
24 30 und 60 Szenen, also so eine Videobesprechung dauert meistens eine Stunde  
25 manchmal ein bisschen länger, also ist schon hart auch, heißt auch  
26 Videobeschimpfung, da wird im Grunde genommen eine Öffentlichkeit  
27 dargestellt, da sieht halt jeder was er so macht. Oder wir sehen eben  
28 Spielaufbau, Abwehrverhalten individuell, mannschaftstaktisch, also alles.  
29 Manchmal ist es thematisch, manchmal ist es chronologisch, weil es besser zum  
30 Spiel passt, daraus werden oftmals Übungen fürs Training gemacht und dann  
31 haben die Spieler auch einen Zusammenhang: ah ok, letztes Mal haben wir das  
32 und das nicht so gut gemacht, jetzt machen wir eine Übung, die sieht so und so  
33 aus, das ist so ein bisschen das theoretische Konstrukt, das fahren wir jetzt nicht  
34 immer so genau, aber so ist eigentlich der Ansatz für Training. Und wir sind sehr  
35 überzeugt von diesem Ansatz, weil er eben wieder diese Wettkampfnähe hat,  
36 weil er für die Spieler zusammenhänge herstellt. Und da ist auch wieder Prozess,  
37 also das war das eine Spiel, dann kommt das nächste Spiel und immer wieder,

- 1 wieder, wieder und da versucht man eben die Themen positiv zu beeinflussen.  
2 Jetzt weiß ich aber nicht, ob das die Antwort auf konkret die Frage war. 01:03:18-  
3 6
- 4 I: Ja Zielgröße Training, das andere wäre ja Zielgröße Wettkampf mit Videoanalyse  
5 und so, das ist ja 01:03:25-5
- 6 B: Ja Zielgröße; ja aber der Wettkampf ist im Grunde genommen ja, gibt die Ziele  
7 fürs Training vor und in diesem System versucht man eben, diese Ziele besser  
8 zu erreichen, auf einem höherem Level zu erreichen. Ok und Zielgrößen,  
9 natürlich im Athletiktraining geht es immer um eine verbesserte  
10 Ausdauerleistung, speziell im Grundlagen- und Regenerationsbereich, wir  
11 machen auch, wie schon gesagt, ja Gott; wir haben jetzt keine Zielgröße unsere  
12 Kraftausdauerleistung um 12% zu verbessern, also so, so läuft das nicht. Ich  
13 gucke immer auf die Spielleistung und ich versuche die im Athletikbereich jeden  
14 Einzelnen auf ein höheres Niveau zu bringen, aber es ist einfach kompliziert,  
15 das; es reicht einfach nicht aus, wenn ich sehe, der hat sich im Sprint-, hat sich  
16 im Kraft-, und Ausdauerbereich hat er sich überall verbessert, aber seine  
17 Spielleistung stagniert oder wird sogar schlechter, das gibt es, ja also man muss  
18 01:04:30-0
- 19 I: Ist eine komplexe Beanspruchung 01:04:33-4
- 20 B: Ja es ist viel zu; so funktioniert es einfach nicht. Ja, also Zielgrößen sind, weiß gar  
21 nicht wie man das; gibt es einen? 01:04:55-0
- 22 I: Nein, nein, kann ja auch sein, wenn es die nicht gibt, ist ja jetzt. 01:04:58-0
- 23 B: Ich könnte mir vorstellen, dass keine Ahnung; also die sind nicht so extrem  
24 ausdefiniert, klar natürlich gibt es Ziele, aber die sind nicht so quantitativ klar  
25 fassbar, sind; man trainiert so ein bisschen Richtung Vorstellung, wie es  
26 eigentlich Ablaufen soll im Spiel und das kann man jetzt nicht so, na wie soll man  
27 das sagen, das kann man nicht so quantifizieren. Also das man sagt, wir wollen  
28 zehn Rechtsanagriffe im Spiel mehr haben oder so, weil es auch situativ  
29 abhängig ist. Mich interessiert nicht, ob wir rechts oder links angreifen, sondern  
30 dass wir überhaupt angreifen. Und ob wir mittig, diagonal oder rechts ist mir alles  
31 egal, wenn die Mannschaft aus der Struktur ihre Lösungen findet und das kann  
32 dann rechts, links, mitte ist wurscht spielt keine Rolle, du musst nur oft genug in  
33 den Kreis kommen, musst Strafecken holen und musst die Strafecken  
34 verwandeln oder musst deine Torchancen verwandeln. Also es ist ein etwas ein  
35 allgemeinerer bisschen schwammiger Ansatz sage ich mal, der natürlich schon  
36 auch dann auf konkrete Dinge runtergebrochen wird, wenn man merkt, da hackt  
37 es ganz besonders, dann macht man das öfter. Also beim; also ganz konkretes

1 Beispiel, wir haben einen Raumvorteil erreicht, scheitern aber oft an der  
2 Gegnerischen Viertellinie, dann warum, weil entweder die Passqualität nicht gut  
3 ist, weil das Umschaltverhalten ist nicht gut, das individuelle Eins- gegen- Eins  
4 nicht gut ist. Dann versucht man das über dezentrales Stützpunkttraining zu  
5 verbessern über ganz klassisch, wir machen da Wiederholungszahlen höhere  
6 Ballkontrolle, da da da da da. Also so was gibt es schon, aber ich könnte die jetzt  
7 nicht runterquantifizieren, wir machen jetzt 1000 Wiederholungen oder 10000 in  
8 dem Bereich. 01:06:55-1

9 I: Ja aber das ist ja auch eine Aussage, wird dann schwieriger für manche Sportarten  
10 Zielgrößen zu definieren. Gut, sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen  
11 Erfolg noch weitere Ziele im Training wichtig? 01:07:11-0

12 B: Ja also es geht nicht nur um den sportlichen Erfolg, es geht auch finde ich, sehr  
13 um die Persönlichkeitsentwicklung der Leute. Ich finde auch, wir sind; wir haben  
14 ja jetzt momentan eine sehr junge Mannschaft, wir hatten bei der WM sogar die  
15 jüngste teilnehmende Mannschaft, sind immerhin Zweiter geworden und das  
16 führe ich unter anderem darauf zurück, dass die Mannschaft gespickt ist mit zwar  
17 jungen, aber mit auch echten Persönlichkeiten, die auch in der Interaktion sehr  
18 stark waren, also ich habe selten eine Mannschaft erlebt, die sich so einig war,  
19 und die nicht in bestimmte Gruppen zerfällt, also die klassischen Teamstrukturen  
20 aufweist. Also war wirkliche ein tolles Erlebnis, war auch vielleicht ein tolles  
21 Erlebnis für die einzelnen Jungs und auch für mich, so eine Mannschaft zu  
22 erleben, die zwar jung ist und ehrgeizig ist und sich so einig war. Also das Thema  
23 Persönlichkeitsentwicklung ist wichtig. Und da wird auch immer ein bisschen so  
24 darauf geguckt, ja man muss im; man muss die Leute wachsen lassen, das muss  
25 so ein Ziel sein und muss ihnen dann manchmal ein bisschen Richtung geben,  
26 das geht über eine veränderte Rolle in der Mannschaft geht das schon los, also  
27 man wird vielleicht in den Mannschaftsrat gewählt. Es gibt nur drei Spieler, die da  
28 überhaupt; der Captain und noch zwei andere, also das bedeutet schon ein  
29 hohes Maß an Akzeptanz, sonst wird man da nicht reingewählt, das bedeutet  
30 aber auch, dass man im Spiel mehr mit allen anderen spricht, also sich nicht nur  
31 anhört, mach das, mach das, mach das, sondern das man auch sagt. du machst  
32 jetzt mal das oder wir sollten so machen. Also das merkt man auch in den  
33 Videobesprechungen wer sich mehr, auf ein Mal mehr zeigt oder mehr zu hören  
34 ist, das zeigt immer, da war wieder ein Sprung da, das; da findet jemand seine  
35 Rolle, ergreift die Initiative. Und das sind Dinge die wir fördern. 01:09:24-4

36 I: Gut welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenem  
37 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:09:32-4



1 B: Hm. Letzten Endes geht es immer darum, ein stabiles Wettkampf- Ich aufzubauen  
2 und das bedeutet immer auch, man muss klar kommen mit gewissen  
3 Druckbedingungen, man muss klar kommen mit Erwartungshaltungen, man  
4 muss klarkommen mit Formschwankungen und so weiter. Das ist ein sehr weites  
5 Feld und ein sehr wichtiges Feld. Ich glaube, dass man in dem Mentales; dieser  
6 ganze mentale oder psycho- emotionale Bereich, ist ein Bereich, der ja, der  
7 Schlüsselbereich zum Thema Leistung ganz klar. Also man sieht ja immer  
8 wieder, das es manchen Spielern oder manchen Wettkämpfern nicht gelingt ihre  
9 persönliche Bestleistung zu bringen, eigentlich muss man erst mal das schaffen.  
10 Erst mal, klingt ein bisschen lapidar, es ist nicht so einfach. Und in einem Turnier,  
11 also bei anderen Sportarten hast du halt, keine Ahnung jetzt vielleicht ein  
12 Wettkampftag und da muss es gerade passen und in so einem Turnier, kannst  
13 du es dir auch mal leisten bisschen zu schwanken, aber letzten Endes musst du  
14 es schaffen positive Entwicklungen hinzukriegen und da spielt dieser emotionale  
15 Bereich eine große Rolle. Umgang mit deinen, du musst eigentlich deine  
16 Emotionen managen so zu sagen. Speziell die; eigentlich musst du; das ist halt  
17 so ein bisschen dieses; diese Flowgeschichte spielt da eine Rolle, also  
18 Management der eigenen Emotionen hat immer mit deiner Leistung zu tun. Du  
19 darfst den Kanal nicht; es gibt so einen optimalen Kanal, kann man sagen, man  
20 darf nicht darüber rausgehen, weil dann verlässt man eigentlich; Emotionen sind  
21 ja auch ein Energielieferant und wenn man das als Spieler lernt, sich da auf ein  
22 bestimmtes Niveau zu pushen und dann da zu bleiben, wenn man das schafft,  
23 dann ist das schon mal gut und wenn man, darüber hinausgeht, dann hat man  
24 auf einmal mit dem Schiedsrichter zu tun oder haut einen um und muss dann  
25 runter, also es darf nicht darüber hinaus und drunter darf es auch nicht sein, weil  
26 dann ist man passiv und ja ein bisschen, ja nicht griffig und dann spielt man auch  
27 nicht das was man kann. 01:11:45-7

28 I: Welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu beachten?  
29 01:11:45-4

30 B: Also ich denke, dass wie schon gesagt, die Gruppe muss Bock aufeinander  
31 haben. Man muss nicht befreundet sein, aber man muss Respekt haben, also  
32 Respekt vor der Leistung des anderen, vor dem Teambeitrag des anderen und  
33 dann ist es immer günstig, wenn man ja, sich nicht als Einzelkämpfer ansieht  
34 sondern als 01:12:13-0

35 I: Teampayer 01:12:13-0

36 B: Ja und eigentlich sich mit seinen Stärken einbringt, das ist so mein Credo und die  
37 sind ganz unterschiedlich. Also das führt zum Beispiel auch dazu, dass jeder



1 Spieler nicht die gleiche Laufleistung bringen muss, er muss halt seine  
2 Laufleistung bringen und muss halt andere Stärken in diese Mannschaft  
3 reinbuttern, das; mir geht es immer um den persönlichen Teambeitrag und der  
4 kann ganz unterschiedlich aussehen. 01:12:44-9

5 I: Gut, zum Abschluss Qualität im Wettkampf, ganz allgemein auch hier wieder,  
6 wodurch ist deinem Verständnis nach ein guter qualitativ hochwertiger  
7 Wettkampf gekennzeichnet? 01:12:53-4

8 B: Der ist dadurch gekennzeichnet, durch wieder die Zielorientierung über eine  
9 extreme Einsatzbereitschaft oder ich sage mal, ja eine extreme  
10 Einsatzbereitschaft naja, der ist gekennzeichnet über eine Zielorientierung, dass  
11 man die taktischen Dinge, die man vorher bespricht auch umsetzt, der ist auch  
12 auf der individuellen Ebene davon gekennzeichnet, dass man sich gegen den  
13 entsprechenden Gegenspieler durchsetzt, oder den hält oder die  
14 Positionskämpfe so gestaltet, dass man, ja reicht eigentlich das  
15 Durchsetzungsvermögen. Durchsetzungsvermögen ist eigentlich, wie die  
16 Ausprägungen sind, ist erst mal uninteressant. Dass man; finde ich ist auch  
17 davon gekennzeichnet, dass man so Werte in den Wettkampf mit einfließen  
18 lässt, wie Unabhängigkeit, also das man sich auch unabhängig macht von so  
19 einem Geschehen, was steht auf der Anzeigetafel, liegst du vorne, liegst du  
20 zurück, darf eigentlich nicht so ein große Rolle spielen, weil wenn du dich mit den  
21 äußeren Dingen beschäftigst, oder mit der Schiedsrichterleistung oder mit dem  
22 Trainer, der dir da irgendwas sagt und es passt dir vielleicht nicht. Also je  
23 unabhängiger wie du dich von diesen äußeren Dingen machen kannst, desto  
24 besser für deine Leistung. Also das sind auch so Geschichten, dass man, geht  
25 auch jetzt wieder in den emotionalen mentalen Bereich rein, aber ist ein  
26 Kennzeichen für gute Spieler meiner Meinung nach, dass sie unabhängig, sehr  
27 zielorientiert agieren und immer auf der Handlungsseite bleiben, und nicht auf die  
28 dunkle Seite der Macht, der Ohnmacht fallen. 01:14:40-3

29 I: (lacht) 01:14:40-3

30 B: Und sich ungerecht behandelt fühlen und dann nicht mehr spielen können und  
31 lamentieren und auf dem falschen Spielfeld spielen. Also das zeichnet eine gute  
32 Wettkampfleistung aus, man spielt da, wo man Handlungsfähig ist und macht  
33 seine Jobs. Und man hat immer Jobs, entweder offensiv oder defensiv und man  
34 hat nicht den Job, den Schiri zu beeinflussen oder Grabenkämpfe zu kämpfen,  
35 solche Dinge. 01:15:05-5

36 I: Gut, welche Rahmenbedingungen halten Sie für besonders wichtig um im  
37 Wettkampf optimale Leistung abrufen zu können? 01:15:12-6

- 1 B: Rahmenbedingungen ist immer die Vorbereitung, die Hinführung zum Wettkampf.  
2 Es geht ja nicht; es geht ja schon mindestens einen Tag vorher los, oder für das  
3 Turnier geht es schon viel länger los, also wenn man jetzt nur mal Turnier sieht,  
4 also WM oder Olympische- Spiele geht es immer schon einen Tag vorher los.  
5 Das Mentale, taktische Vorbereitung, körperliche Vorbereitung die ganze  
6 Ernährung, alles was da reinspielt. Vielleicht noch Einzelgespräche, also da kann  
7 man schon an sehr viele Rädern drehen, muss man auch. Also man muss eine  
8 bestimmte Struktur haben, es gibt einen sehr musterhaften Tagesablauf, also  
9 das geht so Richtung Rituale und je enger zum Wettkampf; bei uns ist es so,  
10 dass wir bis zu fünf Besprechungen für ein Spiel machen. Das geht am Vortag  
11 los, abends, so mentale Einstimmung, nicht besonders emotional, aber schon so,  
12 dass man einfach; es geht darum bewusst machen, wie sieht die nächste  
13 Aufgabe, die war anders was das was vorher war oder Turnierstart. Nächster  
14 Tag zwei taktische Besprechungen, Spieltaktik, Eckentaktik für/gegen, die zeitlich  
15 auseinander liegen. Dann zum Spiel fahren, vor dem Aufwärmen, komprimiert,  
16 leicht emotional, drei Minuten vielleicht, maximal fünf, um was geht es hier gleich.  
17 Dann gehen die Jungs raus zum Aufwärmen und dann nochmal kommen die  
18 rein, wenn die dann reinkommen, ist die Atmosphäre schon ganz anders und  
19 dann nochmal eine Minute maximal, emotionale Einstimmung, kein  
20 Taktikkrempel, sondern so; und dann explodiert die Kabine und dann gehen alle  
21 raus, Wettkampf. 01:17:04-4
- 22 I: Dann gehen alle raus. 01:17:02-7
- 23 B: Dann gehen alle raus. 01:17:02-7
- 24 I: Und wird im Spiel auch umgesetzt. 01:17:07-6
- 25 B: Ja im Idealfall. 01:17:07-9
- 26 I: Das waren ja jetzt noch auch immer wieder die Prozesskraftbühne und jetzt  
27 nochmal so auf sachlich gegebene Dinge am Wettkampf eingehen. Was gibt es  
28 da, was ihrer Meinung nach wichtig ist um die optimale Leistung zu bringen? Also  
29 Wettkampfstätte betreffend zum Beispiel? 01:17:30-3
- 30 B: Die Wettkampfstätte; es ist auch da; ich finde es immer wieder; bei uns ist es so,  
31 da gibt es ja sehr viele verschiedene Untergründe. Der Kunstrasen ist ja sehr  
32 verschieden, und auch da ist eigentlich am wichtigsten, dass man sich so  
33 unabhängig wie möglich davon macht, weil wenn man dann; es gibt halt ein  
34 bisschen hoppeligere und dann gibt es mehr technische Fehler und es ist auch  
35 problemhaft bei einer Strafecke und da kann man ganz schnell bei Spielern  
36 landen, die dann sagen, hier kann ich nicht spielen, so zu sagen, hier funktioniert  
37 ja nichts, wenn man das hat, dann hat man schon verloren. Also das geht aber

1 auch schon vorher los, also wir trainieren auf vielen verschiedenen Untergründen  
2 um auch da zu erreichen, hier ist halt langsamer, der ist schneller und der ist  
3 glatter, der ist hoppeliger, also man muss auf allem spielen können, fertig! Also  
4 es ist auch eine Hinführung zu diversen Rahmenbedingungen. Ansonsten ist es  
5 eigentlich immer das Gleiche. Also beim Länderspiel, die Kabine ist immer mehr  
6 oder weniger ein bisschen anders und, aber es ist eigentlich sehr ritualisiert alles.  
7 01:18:32-8

8 I: Aber es gäbe jetzt nicht etwas, wo Sie sagen würden, also da fällt es der  
9 Mannschaft generell immer schwer die Leistung zu bringen, weil die  
10 Rahmenbedingungen irgendwie schlecht sind? 01:18:42-5

11 B: Nein. 01:18:42-5

12 I: Was weiß ich in Indien, oder Pakistan, so was, dass es da vielleicht irgendwie ganz  
13 anders ist und 01:18:52-6

14 B: Ja ich sage ja, man muss natürlich; wenn wir; wir wissen 2010 ist die WM in  
15 Indien, dann gehen wir 2009 mindestens einmal nach Indien, damit die alles  
16 kennen lernen, Ernährung, Ernährung ist ganz anders, du hat vielleicht mal zwei  
17 Tage Dünnpfiff und so weiter und so weiter. Du musst dich an bestimmte Regeln  
18 halten, es gibt halt kein Joghurt, kein Eis, keine (unverständlich 01:19:12-1), es  
19 gibt keine Eiswürfel und so Kram, klar das sind alles Rahmenbedingungen, die  
20 die Spieler kennen lernen müssen, es ist eine Einschränkung ihrer persönlichen  
21 Freiheiten. Es gibt halt bestimmte Dinge einfach nicht, damit wir keinen im Bett  
22 liegen haben oder eine Mannschaft mit Magen- Darm- Beschwerden haben, das  
23 hat sehr gut geklappt. Also wir haben das geübt, 2009 in (Ort), da musst du halt  
24 wissen, wenn du in Indien bist wirst du Tag und Nacht bewacht. Du bist in so  
25 einer Art Gefängnis, auf jedem Hotelflur sitzt ein Soldat mit einer Knarre, das war  
26 jetzt bei der WM genauso, also bist in so einer Art Luxuskasten, schönes Hotel,  
27 aber du kannst nicht so einfach; oder kannst raus, aber bist; aber es ist ja; oder  
28 wirst dann dauern angeballert von irgendwelchen Kindern oder Leuten, die etwas  
29 von dir wollen, also es ist eine andere Bedingung. Aber das machen wir  
30 eigentlich in dem wir nochmal so eine Gewöhnung haben, dass wir darauf  
31 hinweisen, das läuft so und so. Das geht alles, was du nicht machen solltest. Das  
32 stimmt schon, irgendwo hinzufahren ohne zu wissen, was dich da erwartet.  
33 Wenn du in Malaysia ein Turnier hast, musst du vorher da gewesen sein, weil die  
34 Wettkampfbedingungen sind grauenvoll. Wenn du so unter so klimatischen  
35 Bedingungen; du joggst und da ist es schon brutal. Und wenn du dann noch  
36 rennen musst und sprinten, also es ist Wahnsinn. Also das muss man vorher  
37 gemacht haben. 01:20:37-0

- 1 I: Durch welche Zielgrößen, wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt oder  
2 ablesbar? 01:20:48-5
- 3 B: Die Zielgröße ist erst mal Ergebnis, aber bei uns ist es in der Regel so, dass wir  
4 bestimmte Leistungsziele haben, die sehr konkret sind und die werden am Video  
5 kontrolliert. Also ich gebe mal ein Beispiel, im Defensivverhalten gibt es bei uns  
6 einen Grundsatz, du musst entweder Ball, nein; du musst Ball und oder Gegner  
7 aus der Situation nehmen. So in der Regel ist es schwierig den Ball aus der  
8 Situation zu nehmen, weil der so klein ist im Hockey, also den musst du erst mal  
9 erwischen, aber du kannst sehr viel besser den Gegner aus der Situation  
10 nehmen, also du kannst den Pass eventuell verhindern, aber du kannst das give-  
11 n-go verteidigen und wir haben so eine Mindmap, da sind halt keine Ahnung, ich  
12 habe es nicht gezählt, aber da wird eigentlich diese ganzen Handlungen, die da  
13 stattfinden in der Offensive und in der Defensive, werden auf; werden in  
14 Leistungsziele definiert. Und dann guckt man eben, wenn man sich darüber  
15 unterhält, wir wollen ein Turnier erfolgreich spielen, dann musst du immer eine  
16 super Defensivleistung haben, sonst schaffst du es nicht. Und die brichst du  
17 eben; und jetzt kannst du sagen, wir wollen defensiv toll stehen, das ist aber kein  
18 Handlungsziel, das ist total unkonkretes Gelaber. Also wird es ganz konkret bei  
19 uns gemacht, auf der Handlungsebene, wir wissen eben, wir spielen gegen  
20 Australien, Hauptstärke: Spiel ohne Ball, give-n-go, wenn du es nicht verteidigst,  
21 dann kriegst du die Bude vollgeschossen, weil die einfach schnell sind, weil die  
22 viel give-n-go spielen, also weißt du, du musst proaktiv, gar nicht drauf warten,  
23 dass es passiert, sondern du bist schon; du nimmst den Angriff schon vorweg,  
24 also spielen sie es weniger. Dann ist bei denen die Stärke neutralisiert. Solche  
25 Dinge und das gibt es in der Offensive genauso und da gibt es einen ganzen  
26 Haufen an konkreten Leistungszielen und die; da guckt man jetzt jeden Abend, ja  
27 da und da und da nicht erreicht, führt zu den und den Resultaten, positiv oder  
28 negativ. 01:22:44-9
- 29 I: Hm (zustimmend). Ok das wären also deine Zielgrößen. 01:22:44-9
- 30 B: Also ja, wir machen Zielarbeit, ist bei uns sehr konkret auf der Ebene der  
31 Leistungsziele nicht; also wir haben natürlich ein Erfolgsziel, das Model des  
32 Erfolgsziels ist im Hinterkopf und ganz konkret nur auf der Ebene der  
33 Leistungsziele arbeiten. 01:23:04-7
- 34 I: Die Frage war vorhin auch schon im Training, jetzt auch im Wettkampf, sind ihrer  
35 Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch andere  
36 Ziele von Bedeutung? 01:23:09-3
- 37 B: Im Wettkampf? 01:23:13-0

- 1 I: Ja. 01:23:13-0
- 2 B: Zum Beispiel? 01:23:15-8
- 3 I: Ja wäre auch wieder Persönlichkeitsentwicklung beispielsweise. Also 01:23:21-7
- 4 B: Ja gut das ist; hat ja mit dem ganzen Prozess zu tun, klar. Da kann man im Prinzip  
5 bei den ganzen Arbeitslehrgängen, kannst du alles üben, was dich im  
6 Hauptwettkampf weiterbringt. Dafür machen wir es ja auch, also Hockeyspieler  
7 hast du 30 bis 35 Länderspiele im Jahr, was du in anderen Sportarten nicht hast,  
8 hast also große Vorteile im Hinblick deiner persönlichen  
9 Entwicklungsmöglichkeiten, da kannst du es am besten üben. 01:23:50-6
- 10 I: Sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung noch weitere Faktoren  
11 notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:23:57-5
- 12 B: Ja mental, wie immer eigentlich. 01:24:07-7
- 13 I: Mental. Sonst noch irgendetwas, was ihnen da wichtig wäre? 01:24:21-8
- 14 B: Hmm (überlegt). Ja gut, es sind auch die; klar hat man natürlich auch eine  
15 Taktikvorbereitung, oder eigentlich, man muss eine Strategie haben, man muss  
16 taktische Dinge umsetzen, also das spielt natürlich auch noch eine Rolle, aber  
17 das ist irgendwie kein; ich würde jetzt; physiologisch. 01:24:45-5
- 18 I: Neben physiologischen. 01:24:45-5
- 19 B: Ja. 01:24:51-2
- 20 I: Ich möchte jetzt nicht zu suggestiv sein, aber Gegnerstudien und solche Dinge.  
21 01:24:53-9
- 22 B: Ja gibt es alles, aber natürlich wir haben klar unser Verhalten ist immer auch  
23 abhängig vom Gegnerverhalten, aber wir wollen auch im Grunde genommen  
24 unabhängig vom Gegner immer unseren Spielanspruch, durchsetzen. Also wir  
25 sind eine Mannschaft mit Spielanspruch, den wir auch immer durchsetzen  
26 wollen. 01:25:15-6
- 27 I: Spielanspruch bedeutet, das eigene Spiel der anderen Mannschaft aufzwingen.  
28 01:25:22-3
- 29 B: Spielanspruch bedeutet, ein Spiel zu machen. Wir studieren natürlich das  
30 Defensivverhalten des Gegners, der spielt zum Beispiel Raumdeckung im 3-3-1-  
31 3 System, das bedeutet dann für uns, wir agieren in der Regel nach den und den  
32 Prinzipien dagegen, weil wir das Spiel machen wollen, das machen wir auch in  
33 der Regel ganz gut, Spielaufbau. Andere; also wir knüppeln jetzt nicht den Ball

1 nach vorne, stellen uns hinten rein. Das könnte man auch machen, man schlenzt  
2 raus, man gibt den Ball dem Gegner, man stellt sich hinten rein, man lässt den  
3 Spielaufbau den Gegner machen und kontert, das ist eine; darf man ja machen.  
4 Wir spielen so nicht, wir spielen auch mal so, aber wir haben auch bei eigenem  
5 Ballbesitz immer Spielanspruch, so andere Mannschaften haben den nicht so.  
6 Also Spielanspruch ist einfach auch was kreatives und ich mag das, also haben  
7 wir Spielanspruch und den wollen wir auch schon durchsetzen, ja. 01:26:24-0

8 I: Ok, dann hätten wir das soweit durch.

9

10

11

12

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview HO\_64

9 Datum: 20.07.2010

10 Ort: Berlin

11

12 Aufzeichnungsbeginn:

13 Aufzeichnungsende:

14 Interviewer:

15 Umfang:

16 Transkription:

17 Name des Befragten:

18 Staatsangehörigkeit:

19 Alter:

20 Sportart/ Disziplinen:

21 Qualifikationsniveau:

22

23 Postskript:

24

25

26

27

28

29

30

31



- 1 I: Gut, also erste Frage wäre: Was verstehen sie unter einem bedeutsamen  
2 Ereignis oder einer bedeutsamen Situation im leistungssportlichen Kontext?  
3 00:00:09-2
- 4 B: Bedeutsames Ereignis wäre für mich erst mal ein Ergebnis eines Spiels -  
5 Ergebnis eines Länderspiels oder Ergebnis eines Trainingsspiels - das ist erst  
6 mal ein bedeutsames Ereignis - eine Situation wie jetzt die Europameisterschaft  
7 die bevorsteht, ein großes Ziel auf das wir hingearbeitet haben. Das ist ein  
8 bedeutsames Ereignis für diese Altersklasse. Ansonsten glaube ich, dass es  
9 immer für jeden individuell zu bewerten ist, was das gerade bedeutsame Ereignis  
10 ist. Das kann auch mal eine banale Trainingsform und Trainingsübung sein, die  
11 wir neu ausprobiert haben, neue taktische Systeme einzustudieren - kann auch  
12 ein bedeutsames Ereignis sein - für mich als Trainer. 00:00:56-6
- 13 I: Dieses Ergebnis - egal wie? Also Niederlage, Sieg - beides bedeutsam?  
14 00:01:03-1
- 15 B: Ja, beides bedeutsam wenn man im Vorfeld sich schon - glaube ich - damit  
16 beschäftigt hat: 'Was hat Sieg oder was hat Niederlage für Konsequenzen?'  
17 Glaube ich - kommt immer auf dem Zeitpunkt an, kommt immer auf die  
18 Wichtigkeit - die globale Wichtigkeit dieses Turnieres an. Jetzt in der  
19 Vorbereitung waren auch Niederlagen interessant und bedeutsam - muss man  
20 ganz klar sagen - für die Junioren, weil sie uns einfach in der Entwicklung weiter  
21 geholfen haben. Das ist für die Jungs nicht erkennbar gewesen - aber für uns als  
22 Trainer oder für mich als Trainer. 00:01:42-9
- 23 I: Ok. Jetzt ein konkretes Beispiel vielleicht in die Richtung schon? Jetzt so ...  
24 00:01:49-1
- 25 B: Ja, wir haben gegen die Niederlande verloren - wir haben eine dreier-Serie  
26 gespielt gegen Niederlande, haben dort zweimal gewonnen und es war einfach  
27 total interessant zu sehen wie dann im Spiel drei die Vorbereitung beider  
28 Mannschaften abgelaufen sind. Einfach so aus der Distanz sich das anzugucken  
29 - das haben meine Kollegen und ich gemacht - 'Wie ist die Körpersprache?', 'Wie  
30 ist die Körperspannung?', 'Wie ist der Verlauf des Spiels dann und das  
31 Ergebnis?' - und da ist einfach total bedeutsam für uns gewesen, dass wir den  
32 Jungs dann klar machen konnten an Hand einfacher Parameter wie  
33 Einsatzbereitschaft, Präsenz auf dem Platz, einfach das Spieltempo betreffend -  
34 ja - wie unterschiedlich das in dem Moment war und was sich das - wie  
35 gravierend sich das auf das Ergebnis ausgewirkt hat. Und das war einfach in den  
36 Spielen vorher deutlich anders. Die haben wir beide gewonnen und daher ist das  
37 für uns ein wichtiges Ereignis gewesen - in der Form. Um einfach das  
38 dokumentieren zu können. Das ist eine gute Handhabe einfach für mich als

- 1 Trainer, ohne große Worte deutlich machen zu können, was es bedarf um  
2 entscheidende Gegner besiegen zu können. 00:03:06-4
- 3 I: Welche Konsequenzen jetzt daraus gezogen worden aus dieser Niederlage  
4 dann? 00:03:10-7
- 5 B: Ja also, dass die Eigenverantwortung der Athleten deutlich mehr gefordert ist - in  
6 entscheidenden Momenten - dass wir die deutlich mehr einforderten, dass sie sie  
7 nicht nur konsumieren und auf dem Sofa sitzen - sozusagen - sondern dass sie  
8 einfach aktiv mitgestalten mit einer Bewusstseinsweiterung der Athleten für  
9 bestimmte Ereignisse und ein Erlernen von ‚umgehen mit speziellen Situationen‘.  
10 Das heißt, dass Halbfinale - ein Halbfinale und ein Finale wird anders vorbereitet  
11 und angesprochen als ein Gruppenspiel oder ein Testspiel. Das sind ganz  
12 entscheidende Steigerungen, die die Athleten aber auch erlernen müssen damit  
13 sie nicht im entscheidenden Moment überdrehen beziehungsweise gar nicht auf  
14 die Drehzahl kommen und unter ihren Leistungsmöglichkeiten bleiben. 00:04:00-  
15 0
- 16 I: Ok. Welches herausragende Ereignis fällt ihnen ein, dass sich auf ihre sportliche  
17 Leistung ausgewirkt hat? 00:04:07-2
- 18 B: [*acht*] Ja, auf meine persönliche sportliche Leistung, ist sicherlich die Geburt  
19 meiner Kinder. Die eine deutliche Entspantheit und deutliche Gelassenheit in -  
20 ja - in ganz vielen Facetten meines Lebens beigetragen hat. Weil das - halt so -  
21 naja, ist ganz banal aber passt! 00:04:37-6
- 22 I: Und - sie sagten jetzt: "Entspannung!" - aber ist die Leistung - hat die sich auch  
23 irgendwie damit entsprechend verändert? 00:04:45-1
- 24 B: Ja stabilisiert -deutlich stabilisiert, deutlich weniger Schwankungen unterlegen,  
25 weil deutlich mehr in sich ruhender und deutlich gelassener und auch mir selbst  
26 gegenüber deutlich - wie sagt man? - Ich habe einfach deutlich mehr in mir  
27 geruht - nachher oder nach wie vor. Das ist - das war einfach vorher nicht so.  
28 War ein entscheidender Punkt. 00:05:16-0
- 29 I: Interessant, hatten wir bis jetzt in dem auch - so in der Form gar nicht. 00:05:20-8
- 30 B: Ja, das ist einfach - das hat einfach sich auf das - wie gesagt, ein bisschen was  
31 mit meiner Vita zu tun. Die halt - ja - normal ist immer diskussionswürdig 'Was ist  
32 normal?' aber die ist halt anders. Und die hat halt viele Höhen und Tiefen und  
33 viele emotionale Bewegungen und das hat halt deutlich vor zehn Jahren dazu  
34 beigetragen, dass ich meinen Lebensmittelpunkt einfach gefunden habe. Und  
35 das hat sich bis heute ausgewirkt auf meine Persönlichkeit, was einfach

- 1 Fokussierung, Verantwortungsbewusstsein und so vieles angeht. Und - ja - das  
2 hat sich damals 2001, 2002 einfach eklatant bemerkbar gemacht. 00:06:06-5
- 3 I: Bedeutsame Ereignisse jetzt in verschiedenen zeitlichen Kontexten - erst mal so  
4 langfristig betrachtet: An welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich  
5 erinnern, die langfristig ihre Karriereentwicklung oder die von anderen beeinflusst  
6 haben? Eine wäre jetzt die Kinder, die Geburt - gibt es da noch andere?  
7 00:06:29-7
- 8 B: Ja einige. Meine waren die Kinder - ja - bedeutsames Ereignis ist definitiv der  
9 Weltmeistertitel 2002, der meine Laufbahn als Spieler nicht mehr beeinflusst hat,  
10 weil ich danach aufgehört habe. Aber meine Laufbahn als Trainer - sicherlich -  
11 wobei ich das immer - ich amüsiere mich immer selbst darüber, weil mein Beitrag  
12 zum WM-Titel den kann ich gut einschätzen, der war gering. Der war da aber er  
13 war nicht ausschlaggebend. Aber trotzdem ist es so in Deutschland, dass - ja -  
14 Titel und Scheine und Namen immer gleich gesetzt werden mit gewissen  
15 Qualitäten. Ob man sie dann verinnerlicht hat oder nicht ist etwas anderes. Und  
16 daher ist es sicherlich - war der WM-Titel für meine spätere Trainerlaufbahn nicht  
17 schädlich. Das ist einfach so. 00:07:25-3
- 18 I: Aber natürlich eine selbstkritische Einschätzung jetzt. So wie ich - 00:07:29-4
- 19 B: Ja, ich bin da ganz - ich weiß genau wie mein Anteil war und ich weiß auch wenn  
20 damals nicht 18 Spieler hätten spielen dürfen - weil das die erstmalige und  
21 letztmalige Regelung war, auf Grund der klimatischen Bedingungen - dann hätte  
22 ich eine Anzahl von vielleicht einem, maximal zwei Spielen gemacht. So habe ich  
23 in jedem Spiel gespielt - das war auch ok, aber das ist alleine schon an den  
24 zeitlichen Messungen belegt - was die Einsatzzeiten angeht - und ich glaube die  
25 damalige Qualität unserer Mannschaft war, dass jeder wusste wo er hingehört -  
26 das wusste ich auch - und insofern durfte ich meinen Teil dazu beitragen und im  
27 Nachgang bis heute davon profitieren, weil einfach für die Spieler die ich jetzt  
28 sichte oder die ich trainiere, die ich beobachte - weiß ich einfach dass es etwas  
29 ganz anderes ist, wenn jemand kommt der selbst da mal gestanden hat und  
30 insofern war dieses Ereignis - ja - förderlich für die spätere Laufbahn. 00:08:25-8
- 31 I: Ok. Und jetzt vielleicht noch mal bezogen auf die sportliche Leitung anderer?  
32 Also jetzt aus der Trainersicht? 00:08:34-3
- 33 B: Welches bedeutende Ereignis? 00:08:37-5
- 34 I: Langfristig. 00:08:38-7
- 35 B: Schwierig, bei den einigen - bei den einen ist es vor kurzer Zeit das Abitur  
36 gewesen. Die einfach dadurch eine riesen Last haben von sich gehen lassen.

1 Die nicht mit einem Einser- oder Zweier-Schnitt durchgekommen sind sondern  
2 sehr strampeln mussten um da überhaupt durchzukommen. Für die war es eine  
3 riesen Entlastung das geschafft zu haben. 00:09:01-7

4 I: Darf ich da kurz einhaken? 00:09:04-4

5 B: Ja. 00:09:05-1

6 I: Gab es danach so irgendwie eine Art Leistungssprung? 00:09:07-0

7 B: Ja, eine deutliche. 00:09:07-9

8 I: Nachdem - das hat man jetzt richtig gemerkt? 00:09:09-5

9 B: Ja, da gab es eine deutliche Befreiung. Also man hat bei zwei, drei Athleten hat  
10 man eine deutliche Befreiung gesehen. Dass sie nicht mehr diesen Lernstress  
11 haben und dass sie auch nicht in der Lage waren beides auf gleich hohem  
12 Niveau durchzuführen - so etwas gibt es einfach. Und dem muss man auch  
13 Tribut zollen. Das war schon deutlich zu erkennen. Ich finde das gerade  
14 schwierig - also weil ich habe diese Mannschaft noch nicht so lange - ich habe  
15 die halt erst seit September letzten Jahres. Insofern ist es schwierig da von  
16 Langfristigkeit zu reden. Ich habe als Trainer - oder davor ja auch 7 1/2 Jahre als  
17 Trainer gearbeitet und da gab es immer Momente. In dem Moment wo man in  
18 einem Verein einem Spieler deutlich signalisiert hat, dass ein großes Vertrauen in  
19 ihn vorhanden ist und er damit aber gar nicht gerechnet hat. Wenn man aber die  
20 Qualität gesehen hat und langfristig darauf gehofft hat, dass man diesen Spieler  
21 weiter formen kann, dann war das ein Ereignis für den Spieler - das haben sie  
22 mir auch im Nachgang nach meinem Abschied gesagt, dass - von dem sie  
23 unglaublich profitiert haben. Der persönliche Austausch, die Interaktion mit dem  
24 Trainer und das halt schon in jungen Jahren. Also ich hatte 2 Spieler die ich in  
25 jungen Jahren mit zu den U14-Meisterschaften genommen haben von denen  
26 damals keiner davon gesprochen hat, dass die überhaupt was können. Einer  
27 davon steht jetzt im Europameisterschaftskader der Junioren und der andere ist  
28 ein sehr guter Bundesligaspieler geworden und das war zur damaligen Zeit nicht  
29 zu sehen. Dieser Vertrauensvorschuss den Kindern damals oder diesen  
30 Jugendlichen damals geben zu können, das war für die Jungs langfristig ein  
31 Ereignis was ihnen bis heute geholfen hat. Das sind so die einzigen Beispiele die  
32 mir jetzt einfallen würden. 00:10:52-3

33 I: Aber das sind gute Beispiele. Und vielleicht noch mal auf diese Doppelbelastung  
34 'Schule - Hochleistungssport', wie - welche - wie haben sie das bewältigt oder  
35 eben den Athleten geholfen, damit sie da - sage ich mal - diese Phase  
36 durchleben können? 00:11:09-9

1 B: Vielseitig! Auf der einen Seite haben wir Privatlehrer engagiert - bei Lehrgängen -  
2 das heißt wir haben mit Partnerschulen der jeweiligen Vereine bei denen wir  
3 unsere Lehrgänge und Länderspiele abgehalten haben - haben wir frühzeitig  
4 darum gebeten, dass wir einen Lehrer benötigen die unsere Schüler/Abiturienten  
5 unterrichten. Das hat sehr gut geklappt. In Krefeld war das hervorragend. Da  
6 hatten wir in jeder Mittagspause anderthalb Stunden einen Schüler zu einer  
7 Schule fahren können, der extra mit einem Lehrer, der sich Zeit genommen hat  
8 Mathe-LK gemacht hat und nachweislich - von meinem Athleten auch ganz klar  
9 dokumentiert - ohne diese Hilfe 'eins zu eins'-Unterricht Mathe-LK über drei, vier  
10 Tage - hätte er niemals geschafft. Und das war unglaublich wichtig. Zwei andere  
11 Spieler haben wir bis kurz vor der Europameisterschaft fast aussortiert, damit die  
12 sich nur auf die Schule konzentrieren. Damit die nur wirklich Nachhilfeunterricht  
13 nehmen können, haben sie individuell betreut vor Ort in ihren Standorten durch  
14 Stützpunkttrainer und Landestrainer, Athletiktrainer und haben sie erst spät  
15 wieder eingegliedert in die Mannschaft. Weil das Abitur halt klar Priorität hatte  
16 und das keine Überflieger waren so. Also da mussten wir halt wirklich Abstriche  
17 machen aber die Jungs wussten immer, dass die Schule vorgeht und ich ihnen  
18 den Rücken frei halte. Ja - jetzt warten wir mal ab wie sich das in den nächsten  
19 zwei Wochen auswirkt. Ob das auch dann berechtigt war oder nicht. Also für die  
20 langfristige Entwicklung der Jungs war es gut, war es einfach wichtig. Für die  
21 Mannschaft, fehlen uns sicherlich einige Prozent in der Abstimmung aber das - ja  
22 - das nehme ich dann in Kauf. 00:12:48-3

23 I: Ja, ok. Das war so die langfristige Karriereentwicklung, jetzt die nächste Frage:  
24 An welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern die in bestimmten  
25 Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsentwicklung hatten?  
26 00:13:02-4

27 B: Ja - ein bedeutendes Ereignis kann ich so nicht nennen. Ich kann eine  
28 bedeutende Persönlichkeit - kann ich nennen, die uns einen großen  
29 Qualitätsschub gegeben hat. Und wir haben einfach mit dem Michael McCann -  
30 einem australischen Olympiasieger von 2004 - in unser Trainerteam  
31 aufgenommen. Nach dem zweiten Lehrgang, der die australische Mentalität des  
32 Torschusses und des Stürmerverhaltens - weil er selbst Stürmer war, ein  
33 herausragender, wirklich Weltklasse-Stürmer - unseren Schülern oder Athleten  
34 vermitteln sollte. Und diese individuelle Qualität die er als Trainer da reingebracht  
35 hat - die war enorm oder die ist enorm. Da geht es einfach um  
36 Trainingsgestaltung wo wir durch ihn immer sechs, sieben, acht Spieler ihm  
37 geben konnten und er hat individuell mit denen gearbeitet am Platz oder  
38 anschließend am Video. Das hat - auch laut der Jungs - ihnen einen  
39 unglaublichen Qualitätssprung gegeben. Weil es eine ganz andere Mentalität ist

1 die man dort erlernt. Wir haben in Deutschland damit ja gute Erfahrung gemacht,  
2 mit dem Andrew Meredith - der schon 2005 beim A-Kader der Herren dazu  
3 gekommen ist - auch ein Australier - der bis heute bei Markus Weise Co-Trainer  
4 ist. Und das war wirklich ein Ereignis wo ich gesagt habe: "Ja, das hat uns  
5 geholfen!" 00:14:27-6

6 I: Können sie mal ein Beispiel nennen, für diese andere Mentalität? 00:14:30-5

7 B: Naja, es geht um Kleinigkeiten. Es geht um das - es geht einfach um die  
8 Mentalität 'Wie ich in den Kreis eindringe, in das offensive ,eins gegen eins', ,zwei  
9 gegen eins', 'Wie ich Tore erzielen will', um die Technik des Schlagens speziell  
10 und um die Beinarbeit um immer in die beste Schussposition zu kommen. Und  
11 da haben die Australier eine viel unhöflichere Mentalität und eine viel direktere  
12 Mentalität als wir. Und das den Jung zu vermitteln ist einfach total wichtig und  
13 das macht sich nicht ad hoc bemerkbar - das ist eine langfristige Investition. Aber  
14 man merkt jetzt schon die Erfolge einfach in der Körpersprache, einfach in der Art  
15 und Weise wie sie die Versuche starten das wirklich umzusetzen. Und - ja - das  
16 ist - vermittelt einfach eine unglaubliche Professionalität auch. Er ist ein typischer  
17 Australier, da meint man immer der kommt gerade vom Bondi Beach. Und aber  
18 sobald das Training los ist - los geht ist er zu hundert Prozent Profi und das  
19 schätzen und respektieren die Jungs unglaublich sehr. Der spricht einfach  
20 deutlich mehr die Sprache der Jungs als wir es machen - muss man sagen. Und  
21 - ja - das passt perfekt. 00:15:45-8

22 I: Und keine Sprachbarrieren oder irgendwas so? 00:15:49-6

23 B: Nein, die Jung sind alle - also er versteht sehr gut Deutsch, er spricht auch  
24 deutsch bevorzugt aber immer das Englische und die Jungs sprechen alle sehr  
25 gut Englisch insofern - 00:15:59-5

26 I: - kein Problem 00:16:00-1

27 B: Das ist auch ein Punkt den die sehr genießen, dass es Mehrsprachig abläuft -  
28 was halt für den Kopf einfach gut ist. 00:16:07-6

29 I: Gut. Noch ein anderes Beispiel für - in Trainingsphasen zu findende Ereignisse?  
30 00:16:19-1

31 B: Ja, wir haben - ich finde es ziemlich schwierig an Kleinigkeiten das fest zu  
32 machen. Wir haben gute - wir haben sehr gute Einheiten absolviert, die nicht  
33 gekoppelt waren an Länderspiele. Das heißt, wo es um die - nicht um die  
34 Gruppentaktik zum Beispiel ging oder um Standardsituationen sondern wo wir  
35 uns individuell mit den Athleten beschäftigt haben, in kleinen Gruppen von sechs  
36 - fünf, sechs, sieben Spielern. Und das waren so Ereignisse wo wir nach



- 1 anderthalb, zwei Stunden vom Platz gegangen sind und gemerkt haben das wir -  
2 trotz dessen, das wir eigentlich losgelöst von einander gearbeitet haben - große  
3 Schritte gemacht haben. Also wie so ein Puzzel sozusagen - dann  
4 zusammengeschoben haben, erst zur späterer Zeit dann. Das war gut. Aber  
5 sonst würde ich keine besonderen Ereignisse - 00:17:20-2
- 6 I: Die sollen ja schon bedeutsam sein und deswegen - also - 00:17:23-0
- 7 B: Ja und deshalb finde ich das schwierig. 00:17:24-6
- 8 I: Also das herausragende war eigentlich das Engagement des australischen  
9 Spielers. 00:17:30-9
- 10 B: Genau. 00:17:31-5
- 11 I: Und gut. Dann noch kürzerer Zeitraum - bedeutsame Ereignisse im Wettkampf,  
12 die also die Leistungsumsetzung im Wettkampf oder den Ausgang eines  
13 Wettkampfes beeinflusst haben. 00:17:48-5
- 14 B: Ja, das finde ich einfacher. Das ist zum Beispiel einfach das Umsetzen von  
15 taktischen Maßgaben wie unsere Raumdeckung die wir halt neu einstudiert  
16 haben mit dieser Mannschaft. Die Erfolge die wir dadurch in den Länderspielen in  
17 so kurzen Sequenzen einfach errungen haben. Einerseits gemessen an  
18 Ballbesitzzeit andererseits gemessen an Toren. Dann sind für uns, in unserer  
19 Entwicklung wichtige Ereignisse gewesen. Und das erzielen von Toren bei  
20 Standardsituationen - bei Ecken - wo wir einfach am Anfang des Jahres eine  
21 ganz kleine Anzahl an Personen hatten, die gewisse Aufgaben erfüllen konnten,  
22 wo wir sehr akribisch daran gearbeitet haben und jetzt 5 Schützen haben, 6  
23 Stopper haben, 6 Reingeber haben wo wir einfach - die sind so variabel, dass die  
24 Erfolge die wir damit umgesetzt haben am Platz - ja - für uns einfach total wichtig  
25 waren. Das wir einfach gesehen haben, das sich diese Arbeit einfach gelohnt  
26 hat. Das waren zwei Ereignisse - taktischer Natur und technischer Natur - total  
27 wichtig! 00:18:56-8
- 28 I: Das machen doch andere Länder auch. Was ist so das Besondere jetzt bei der  
29 deutschen Mannschaft, dass es da - 00:19:06-3
- 30 B: Naja, das Entscheidende ist, dass wir entscheiden können. Das ist das - das  
31 können die anderen nicht. Bei den Ecken ist es einfach de facto so, dass die  
32 anderen Nationen nicht wissen wann, warum wir welche Ecke spielen, welche  
33 Standardsituation. Und wir unsere Jungs halt früh damit schon schulen - mit  
34 extra-Lehrgängen bei Eckenschützen zum Beispiel in Leipzig - das sie  
35 entscheiden lernen. Entscheiden lernen ob sie schießen oder eine Variation  
36 anspielen müssen und entscheiden auf das, wie der Gegner rausläuft - und das



1 sind Bruchteile von Sekunden in den sie entscheiden müssen. Und da sind wir  
2 einfach deutlich besser. Aber das müssen wir uns auch jedes Mal wieder hart  
3 erarbeiten. Das ist einfach so und - ja - was die anderen Nationen machen - da  
4 bin ich ganz ehrlich - da bin ich immer nicht so groß daran interessiert. Weil mich  
5 interessiert immer was oben unsere A-Mannschaft macht, das brechen wir runter  
6 - 00:19:56-4

7 I: - für unsere Junioren 00:19:58-5

8 B: Ja und daran müssen wir uns orientieren. 00:20:00-8

9 I: Ok. Noch andere bedeutsame Ereignisse im Wettkampf zu nennen? 00:20:08-2

10 B: Ja, wir haben - an Spielergebnissen gemessen haben wir gegen A-Kader-  
11 Mannschaften gespielt, gegen Herren-Mannschaften wie Frankreich und da sind  
12 einfach - denke ich schon - bedeutsam gewesen, dass wir diese schlagen  
13 können oder dass wir diese schlagen. Das es Mannschaften sind, die auch bei  
14 einer Herren-Europameisterschaft mitspielen. Und wir diese dann auch zweimal  
15 besiegt haben. Das wir unseren großen Konkurrenten Holland mit 4:1 deutlich  
16 besiegt haben. Das sind Ereignisse gewesen die für diese Mannschaft und ihre  
17 Entwicklung total wichtig waren. Ein 4:1 gegen Holland - 00:20:44-9

18 I: Ein Schlüsselsieg 00:20:45-6

19 B: Ja, wenn man eine dreier-Serie spielt man gewinnt das erste mit Ach und Krach  
20 mit 2:1, das zweite gewinnt man mit 4:1. Dann kam halt dieses ominöse dritte,  
21 aber das war schon sehr bedeutsam und dann auch im Nachgang erklärbar  
22 warum das Dritte nicht erfolgreich war. 00:21:01-6

23 I: Das war das, was sie eingangs da erläutern hatten. [*Befragter stimmt zu*] Gut, ok  
24 dann hätten wir diesen ersten Bereich abgeschlossen. Dann würde ich gerne mal  
25 so auf die Athlet-Trainer-Interaktion zu sprechen kommen. Welche bedeutsamen  
26 Ereignisse im Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung können sie sich  
27 erinnern, die Auswirkungen auf die Leistung gezeigt haben. 00:21:20-1

28 B: [*unverständliches Wort* 00:21:25-4 ] Das ist einmal - sind das unsere Torhüter. Da  
29 ist es ja immer sehr speziell. Wir hatten 4 Torhüter zur Auswahl, zwei konnten wir  
30 mitnehmen und da gab es einfach das sehr kritische Gespräch mit einem unserer  
31 Torhüter der - ja - athletische und Gewichtsprobleme hatte. Und da gab es  
32 einfach ein sehr persönliches Gespräch bezüglich seiner Perspektive. Und ich  
33 glaube, dass es für ihn sehr bedeutsam und sehr wichtig war, weil im gar nicht  
34 bewusst war, dass er - ja - vor dem Rauswurf stand. Und hat seine gesamte  
35 Einstellung deutlich überdacht. Nachweislich auch geändert in Zusammenarbeit  
36 mit den Heimtrainern und den Athletiktrainern die wir haben. Und es hat sich so

1 raus gebürgt, dass er einfach den Sprung in den EM-Kader geschafft hat und  
2 nicht nur auf Grund seines Talents sondern weil er sich das wirklich erarbeitet  
3 hat. Das war ein Ereignis - für mich - in der persönlichen Verbindung. Und das  
4 andere ist auch mit einem Feldspieler verbunden, der Weltmeister geworden ist  
5 im letzten Jahr. Da aber eine unglückliche Figur gespielt hat obwohl er in den  
6 Jahren zuvor eines der größten Talente sicherlich war - das wir hatten. Aber auch  
7 mit persönlichen und Gewichtsproblemen arg zu kämpfen hatte. Da sehr  
8 unzufrieden war mit seiner Leistung und auch immer zwischen Tribüne und Platz  
9 pendelte. Und da habe ich im vergangenen November ein sehr langes  
10 persönliches Gespräch geführt und - ja - die Ereignisse oder die Folgen waren -  
11 die waren enorm, hat man gemerkt. Also das Vertrauen auf der einen Seite weil  
12 es ein sehr sensibler Spieler ist. Aber auch die Umsetzung auf der anderen Seite  
13 die eine - ich glaube der hat 5 1/2 Kilo verloren, der hat einen enormen Sprung in  
14 den athletischen Werten gemacht und hat sich auch verdient dieses WM-Ticket  
15 gesichert. Hat auch in der Bundesliga nachweislich deutlich stabilere  
16 Trefferleistung gebracht - führe ich darauf zurück. Also das ist für mich - sind das  
17 für mich zwei Ereignisse wo ich sage: "Ja, die waren [*unverständliches Wort*  
18 00:23:38-4 ] persönlichen Austausch wichtig!" 00:23:39-8

19 I: Wie ist dieses Gespräch gelaufen? Vielleicht kann man das mal kurz  
20 zusammenfassen? 00:23:43-3

21 B: Ja, ich habe mir jeweils die Zeit genommen die Jungs anzurufen  
22 beziehungsweise zu besuchen. Ihnen mein Interesse zu dokumentieren in dem  
23 ich mir einfach deutlich Zeit für sie nehme, in dem ich gut vorbereitet war über  
24 ihren persönlichen Background in dem ich versucht habe Schnittstellen klar  
25 darzulegen, in denen sie sich bewegen müssen. Das heißt, Universität und Abitur  
26 beziehungsweise Universität und Sport. Wer irgendwie helfen kann, wie ich ihnen  
27 helfen kann und wir haben vor allem die Ziele definiert. Also es ging ganz klar  
28 über Etappenziele die athletischer Natur sind, die über persönlicher Natur sind.  
29 Und am Ende ging es darum, dass ich erwartet habe, dass zu bestimmten  
30 Zeitpunkten bestimmte Werte abgeliefert werden. Und das aber ohne Nachdruck,  
31 nicht 'Wenn ... dann ... !' - 'Wenn nicht, dann bist du raus!' - immer wieder als - ja  
32 - eher als Steuerungssystem. Die Tests wurden festgelegt, die wurden absolviert  
33 dann wurde gesprochen wie sie verlaufen sind und dann wurden neue Pläne  
34 erstellt. Und das in einem möglichst großen Netzwerk, das heißt das Gespräch  
35 'eins zu eins', die Verteilung dann aber über Heimtrainer, über Stützpunkttrainer,  
36 über Athletiktrainer größtmöglich transparent damit es keine Lücke gab in dem  
37 der Athlet hätte entschwinden können. Es sei denn er sagt mir ganz klar, er will  
38 das nicht. Dann hätten wir von Anfang an alles abgeblasen. Das hätte auch zur

- 1 Folge, dass er halt seinen Kaderstatus verliert und seine [*unverständlich*  
2 00:25:22-5 ], das wäre dann nur mehr als fair. 00:25:26-6
- 3 I: Ok. Also dieses 'auf die Athleten zugehen', 'Hilfestellung bieten', 'Verständnis  
4 zeigen' das hat letztendlich bei den beiden Fällen jetzt dazu geführt das es -  
5 00:25:37-0
- 6 B: Ja, das ist - 00:25:39-0
- 7 I: - sich positiv entwickelt hat. 00:25:39-8
- 8 B: Es hat sich positiv entwickelt, ist aber auch eine Grundform dessen, wie ich  
9 arbeite. Also ich sehe mich mehr in beratender Funktion. In entscheidenden  
10 Momenten in leitender Funktion aber - das ist für mich immer noch ein  
11 Unterschied - aber es geht mir viel darum, dass die Jungs in ihren vier Jahren bei  
12 den Junioren sich strukturieren, Verständnis entwickeln für gewisse Situationen.  
13 Eigenständigkeit und eine deutliche Zielstrebigkeit entwickeln: 'Wo soll es wann  
14 hingehen? Was muss ich dafür tun? Was muss ich dafür in Kauf nehmen?  
15 Worauf muss ich verzichten?' Das sind alles Punkte die wir mit den Jungs  
16 erarbeiten müssen - immer wieder - und die kriegen sie auch immer wieder - ja -  
17 vorgekaut. Muss man ganz klar sagen. Und da ist es einfach entscheidend, dass  
18 wenn sie dann mal den Sprung in den A-Kader schaffen können, brauchen sie  
19 halt eine absolute Stabilität in ihrer Persönlichkeit und in ihrer Struktur. Weil sonst  
20 ist einfach oben nicht die Zeit gegeben sich da so zu entwickeln. 00:26:38-4
- 21 I: Gut. Trainer-Trainer-Beziehungen? Gibt es ja auch - also Stichwort:  
22 'Bundestrainer, Heimtrainer' und solche Sachen. Gibt es da bedeutsame  
23 Ereignisse, die zu nennen sind die also Auswirkungen auf Leistung gezeigt  
24 haben? 00:26:55-4
- 25 B: Ja, in negativer Form. 00:26:57-1
- 26 I: Auch gerne. 00:26:58-6
- 27 B: Absolut, da habe ich mich sehr geärgert, weil ich in einem - ich versuche das  
28 sehr transparent zu machen, das heißt ich berichte den Heimtrainern schriftlich  
29 oder telefonisch sehr schnell nach den Lehrgängen über die Leistung ihrer  
30 Athleten, damit sie diese auch wieder entsprechend einschätzen können im  
31 Heimtraining. Dokumentiere Verletzungen beziehungsweise lasse dokumentieren  
32 beziehungsweise rufe bei Verletzungen sofort persönlich an um das auch  
33 möglichst respektvoll zu machen. Und habe mich total geärgert, dass Absagen  
34 von einem Bundesligatrainer für seine drei, vier Spieler nicht persönlich erfolgen  
35 sondern per SMS und per e-Mail und ohne triftigen Grund. Also da war ich sehr  
36 verärgert auf Grund der Vorleistung die ich gebracht habe. 00:27:44-9

- 1 I: Also er hat ihnen abgesagt das die Spieler nicht zur Verfügung stehen? 00:27:48-  
2 6
- 3 B: Genau, die stehen nicht zur Verfügung, die können nicht nominiert werden. Das  
4 hat die Spieler einfach in eine - ja - kurzzeitige - in so ein Spannungsfeld gesetzt  
5 wo sie natürlich - auf der einen Seite wollen sie dem Verein dienen auf der  
6 anderen Seite wollen sie gerne in die Nationalmannschaft. Und das war einfach  
7 total unnötig und hat sich auch nachweislich danach - ja - für ein Spiel erst mal  
8 wirklich schlecht ausgewertet, weil die Jungs einfach - ja - nicht richtig wussten  
9 wo sie stehen. Und da musste erst mal wieder ein persönliches Gespräch her,  
10 dass es keine Sache zwischen den Jungs und mir oder dem Verband ist sondern  
11 eine persönliche Sache zwischen mir und den Trainern. Und das ich da  
12 Verständnis für habe, dass sie halt genau in diesem Spannungsfeld sitzen und da  
13 gehören sie gar nicht hin. Das hat sich - das Ereignis hat sich deutlich negativ  
14 ausgewertet. 00:28:37-7
- 15 I: Und wie haben sie sie konkret bewältigt, diese Situation dann? 00:28:41-2
- 16 B: Ja, ich habe deutlich meine Meinung dazu kund getan - persönlich erst per Anruf,  
17 dann noch mal per e-Mail, weil da noch mal etwas nachkam. Und habe deutlich  
18 dokumentiert wie verärgert ich darüber bin, aber auch wie ich mir das in Zukunft  
19 vorstelle. Also ich halte nichts davon einfach nur zu schimpfen. Da gab es halt  
20 direkt einen Lösungsweg und ein [*unverständliches Wort* 00:29:03-2 ] für den  
21 Trainer für die Zukunft. Es liegt an ihm ob er das macht oder nicht. Ich glaube ab  
22 und an muss man halt klar dokumentieren, dass - ja - dass ich zwar angewiesen  
23 bin auf die Vereine aber ich mal gespannt bin, was die Spieler machen wenn sie  
24 bei uns nicht mehr machen - ob sie noch die gleiche Qualität haben, den  
25 gleichen Trainingsumfang fahren und ob dann die Vereine auch davon noch  
26 profitieren. Also insofern - das sind so Muskelspiele auf die ich gerne verzichte.  
27 Finde ich total blöd. 00:29:36-0
- 28 I: Der Ausgang ist aber noch offen? Oder - 00:29:37-8
- 29 B: Nein, der Ausgang ist geklärt. Es wurde akzeptiert, wurde hingenommen und wie  
30 immer war das angeblich gar nicht so gemeint und - die Kommunikation ist bei  
31 einigen halt ausgeprägter, bei anderen nicht. So und insofern habe ich halt  
32 daraus gelernt, dass ich deutlich dokumentieren muss was ich haben will und  
33 wie, dann geht das auch. Das gleiche hat sich bei mir im Trainerstab ereignet -  
34 wenn wir von Trainer-Trainer, Trainer-Teammanager sprechen - da ist es einfach  
35 so, dass ich einen alten erfahrenen und - ja - tollen Teammanager übernommen  
36 habe, der schon mich als Juniorenspieler hatte - und man muss dazu wissen, der  
37 wollte aufhören nach der Weltmeisterschaft 2009 - und die nächste  
38 Europameisterschaft jetzt findet in seinem Heimatort statt. Er ist Pole und da

1 haben wir gesagt: "Also das geht nicht, da musst du weiter machen, das ist ein  
2 würdiger Rahmen! Das ist nicht Singapur, das ist Polen!" und - ja - hatte aber zur  
3 Folge das natürlich er mit seine 70 Jahren klare Strukturen hat, klar  
4 eingeschliffen ist und ich aber ganz andere Vorstellungen hatte. Das heißt, da  
5 gab es viele Reibereien, viele Energieverluste und das Ereignis was dem  
6 bedeutsam gegenübertritt war, dass ich halt irgendwann gesagt habe: "So, jetzt  
7 gibt es eine Arbeitsplatzbeschreibung für jedes Staff-Mitglied. Habe das ganz klar  
8 schriftlich dokumentiert was ich haben will. Habe das schriftlich eingefordert,  
9 habe das mir von einigen unterschreiben lassen und kann anhand dieser  
10 schriftlichen Vereinbarung ganz klar sagen: "So, das möchte ich, das ist deine  
11 Aufgabe, mehr auch nicht! Das ist das worauf du dich zu konzentrieren hast!"  
12 Und - ja - diese Negativereignisse haben mich wirklich da gelehrt so Sachen  
13 anders zu [*unverständliches Wort* 00:31:25-4 ] 00:31:25-2

14 I: Aber diese Sachen mit diesem Teammanager hat sich ja nicht jetzt irgendwie  
15 negativ auf die Leistung der Spieler ausgewirkt oder gab es da - 00:31:32-7

16 B: Da bin ich nicht sicher! Ich glaube dass - oder ich bin überzeugt davon, dass die  
17 Mannschaft das weiß, ich bin überzeugt davon dass sich auch diese  
18 Stimmungsschwankungen die dadurch ausgehen oder die nicht erfolgte Arbeit  
19 die ich aber vorausgesetzt habe die nicht gemacht wurde, wie Organisation von  
20 gewissen Essenssachen oder Eisbädern oder Organisation am Platz selbst.  
21 Dass ich als Trainer einfach sehr viel mehr machen musste als sie es gewohnt  
22 waren und das haben die eben mitbekommen, da bin ich mir ganz sicher. Und  
23 das ist dann ein kleines Mosaiksteinchen aber es ist einfach eins was nicht passt.  
24 Und deshalb würde ich nicht pauschal behaupten dass es sich nicht auswirkt.  
25 00:32:11-9

26 I: Es war nicht die totale Fokussierung auf die Leistungserbringung möglich. Weil -  
27 00:32:16-7

28 B: Es waren einfach noch viele kleine Nebenkriegsschauplätze die man einfach  
29 ausschalten musste um dann das Gesamtbild einfach stimmig zu machen. So,  
30 dass man einfach sagt: "Die Abläufe sind ruhig und sind eingeschliffen." Was  
31 nicht schlimm ist - also ein gewisser Alltag oder Automatismus ist auch förderlich,  
32 weil es eine Sicherheit gibt. Und da sind wir jetzt deutlich besser [*unverständlich*  
33 00:32:40-3] 00:32:43-2

34 I: Nächstes Beziehungssystem: Athlet-Trainer-Sportsystem. Welche bedeutsamen  
35 Ereignisse gibt es in diesem Zusammenhang? Also zwischen Personen oder  
36 Institutionen des Sportsystems und dem Athleten oder dem Trainer die also auch  
37 Auswirkungen auf die Leistung gezeigt haben? 00:33:02-7

- 1 B: Das verstehe ich jetzt nicht. 00:33:04-4
- 2 I: schon wieder die Frage? 00:33:08-3
- 3 B: Ja! 00:33:08-7
- 4 I: Ich lese einfach noch mal ab: An welche bedeutsamen Ereignisse im  
5 Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems können sie  
6 sich erinnern, die Auswirkung auf die Leistung gezeigt haben? 00:33:17-9
- 7 B: [*längere Pause*] An keine wirklich - wenn man von Institutionen des Sportsystems  
8 - wenn das unsere Leistungsdiagnostik sein könnte 00:33:36-4
- 9 I: Ja 00:33:37-2
- 10 B: Zum Beispiel, dann hat das enorme Auswirkungen! Unsere Leistungsdiagnostiker  
11 die machen einfach was Ausdauer-, Sprint- und Krafftähigkeit angeht - die  
12 machen halt zwei-, dreimal im Jahr einfach eine hervorragende Arbeit. Das hat  
13 jedes Mal gravierende Auswirkungen auf unsere Leistung, weil man einfach ganz  
14 klar die Steuerung der Athleten direkt erkennen kann. Das macht sich sehr  
15 bemerkbar. Weil das ist für uns wichtig und - ja - bedeutsam. 00:34:10-1
- 16 I: Noch andere? Also ich kann ja gerade mal nennen was so noch an Begriffen -  
17 aber nur wenn es da wirklich was gibt! Also Verein - natürlich - Landesverband,  
18 Spitzenverband, OSP, DOSB, NADA, WADA, Schule, [*Befragter lacht*] Sporthilfe  
19 und solche Sachen 00:34:30-5
- 20 B: Ja, mit der NADA haben wir auch immer wieder Kontakt und ist auch immer  
21 wieder ein ärgerliches Thema aber das hat keine bedeutsamen - 00:34:37-8
- 22 I: Keine bedeutsamen - 00:34:38-2
- 23 B: Nein. 00:34:38-6
- 24 I: Ok gut. Wenn es da nichts gibt ist nicht schlimm. Es muss nicht überall was  
25 geben. Dann noch so den letzten Bereich: Welche Beispiele fallen ihnen in  
26 welchen die Leistungsentwicklung eines ihrer Athleten durch bedeutsame  
27 Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst sind? 00:34:55-3
- 28 B: Ich denke die Trennung von den jungen Damen ihres Herzens, die - ja - haben  
29 leider immer noch Auswirkungen beziehungsweise die Neu-Errungenschaft einer  
30 jungen Dame. Ist nicht bei jedem zu erkennen aber es ist - kommt immer wieder  
31 vor, das kam auch immer wieder vor, dass man schon vermutet hat: 'Da ist doch  
32 irgendwas!' im positiven wie negativen Sinne und hinten rum kam dann eben  
33 raus: 'Ja, das ist auch so!' und ja das macht sich enorm in den  
34 Stimmungsschwankungen bemerkbar. Also das finde ich immer wieder  
35 faszinieren und auch schön. Also das ist auch ok. 00:35:39-2



- 1 I: Was machen sie dann als Trainer? 00:35:41-1
- 2 B: Ja nichts. 00:35:42-0
- 3 I: Gar nichts. 00:35:42-5
- 4 B: Ich habe da - das ist ein Bereich in den ich nicht reingehe, das ist - das macht  
5 unser Physiotherapeut, das macht unser Co-Trainer, das sind dann die Leute -  
6 wir haben unseren Psychologen - das sind auch Sachen wo ich immer nur  
7 dezent Nachfrage und durch eine kleine Geste oder irgendwas zu verstehen  
8 bekomme, dass sie das schon machen und - ja - da mache ich mir da gar keine  
9 Sorgen. 00:36:05-0
- 10 I:Ok gut. Ja - dann wäre das der Bereich Interaktionen. Dann kommen wir noch mal  
11 in einen ganz wichtigen Bereich zu sprechen. Und zwar: Qualität. Erste Frage -  
12 ganz allgemein gefasst - Wodurch ist ihrem Verständnis nach ein gutes, qualitativ  
13 hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:36:24-9
- 14 B: Durch eine klare Struktur, durch einen intensiven Ablauf und Zusammenarbeit  
15 zwischen Trainer und Athlet. Es ist nicht für mich gekennzeichnet durch - oder  
16 anders rum: es kommt darauf an was ich haben möchte. Wenn es mir um  
17 Spieltempo geht, wenn es mir um Passqualität geht dann bin ich damit schon  
18 zufrieden oder ist das für mich ein gutes Training, wenn das schon erreicht wird.  
19 Wenn dann die Anschlusshandlung, die dann eine andere sein soll - wie der  
20 Torschluss - nicht klappen, dann ist das - finde ich - sekundär. Also es kommt  
21 immer auf den Fokus an, den wir den Spielern vorher mitteilen - worum es uns  
22 geht. Und wenn das dann abgearbeitet wird oder bearbeitet wird. Und vor allen  
23 Dingen auch zusammen bearbeitet wird. Dann ist es für mich ein gutes Training.  
24 Dann ist es für mich - hat das für mich Qualität. Und das geht bei mir beim  
25 Einlaufen los in der Vorbereitung zum Training und geht bei mir in der  
26 Nachbereitung weiter und hört erst auf wenn ich sehe, dass das als Mannschaft  
27 auf der einen Seite alles absolviert wird - heißt, es wird mitgeholfen im Vorfeld,  
28 das der Physio alles an den Platz bekommt, wenn dann im Nachgang auch  
29 mitgeholfen wird, das man da alles gemeinsam macht, aufräumt und wenn man  
30 dann im Training die einzelnen Punkte abarbeitet dann ist das für mich ein super  
31 Training. Und das muss nicht so sein, dass die Jungs da schwitzend und  
32 keuchend vom Platz gehen sondern das sind Kleinigkeiten. 00:37:57-8
- 33 I: Ok. Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
34 Trainingsqualität sind nötig? 00:38:05-3
- 35 B: Ja, das jeder Trainer und Betreuer weiß um was es geht. Das heißt, wir - meine  
36 Trainer und Betreuer bekommen immer das Training vorher geschickt, die wissen  
37 immer Bescheid. Wir sitzen immer am Abend vorher zusammen und besprechen



1 noch mal den Ablauf, so dass jeder auf dem Platz zu jeder Zeit weiß was jetzt  
2 ansteht. Um dann auch den Spielern zu vermitteln dass wir eine klare Struktur  
3 haben und das wir ein klares Ziel haben, wo wir hin wollen. Das - finde ich - ist  
4 gut. Und die ganzen Rahmenbedingungen müssen stimmen. Also die Materialien  
5 müssen da sein, der Platz muss bereit stehen, der muss entsprechend  
6 gewässert sein, das muss alles so vorbereitet sein, dass die Jungs sich nur noch  
7 - in Anführungsstrichen - um sich selbst, um das Training kümmern müssen. Und  
8 das ist für mich Grundvoraussetzung für ein gutes Training. Ich könnte niemals  
9 ein improvisiertes Training machen, wo mein Trainerteam nicht weiß was jetzt  
10 eigentlich gerade passiert oder worum es geht. Das ist - 00:39:07-8

11 I: - undenkbar, ok. Noch andere strukturellen Voraussetzungen? Da sie ja jetzt  
12 schon eine ganze Menge genannt haben, ... 00:39:20-4

13 B: Ist einfach der rote Faden, den wir nicht verba\* - wir arbeiten nicht Lehrgang für  
14 Lehrgang sondern wir arbeiten eigentlich auf ein großes Ziel hin und diese - ja -  
15 Grundstruktur die wir uns erarbeitet haben, wo wir hinwollen bei der  
16 Europameisterschaft, was die Jungs spielen können müssen oder sollen. Das ist  
17 halt für mich Voraussetzung dafür dass wir in jedes Training das runter brechen  
18 können. Immer mit Einfluss dessen, was sie dann aktuell abgeliefert haben. Das  
19 wär es. 00:39:47-9

20 I: Ok. Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
21 berücksichtigt werden? 00:39:52-8

22 B: Ja, die - ich muss als Trainer jedes Mal aufpassen, dass ich die Zeit den  
23 Physiotherapeuten, Athletiktrainern gebe, dass sie auch ausreichend mit den  
24 Jungs arbeiten können und zwar in der Vor- und vor allen Dingen in der  
25 Nachbereitung. Dass ich daraus nicht immer eine Hetzerei mache sondern  
26 wirklich die Zeiten - ihnen auch wi\* - einräume und gebe, dass sie da qualitativ  
27 gut arbeiten können und nicht quantitativ. Dann muss einfach klar sein, dass wir  
28 unsere Übungsformen die wir durchführen immer auch der - dieser  
29 Belastungsverträglichkeit der Jungs anpassen. Das heißt, was haben die vorher  
30 gemacht? Das wir uns immer genau überlegen: ‚Kommen die gerade aus der  
31 Bundesligasaison? Haben die gerade Play-offs gehabt? Oder haben die gerade  
32 Spiele gehabt? Haben wir selbst Länderspiele gehabt am Vortag? Wie sind die  
33 Temperaturen?‘ Das sind alles Überlegungen die einfach in dieses Training  
34 einfließen und dann bestimmen wie Intensiv oder wie gut Qualitativ es am Ende  
35 werden kann. 00:40:51-6

36 I: Ok. Auch so im Bezug jetzt so auf Trainingsplanung, Trainingssteuerung,  
37 Trainingskontrolle, Trainingsauswertung - gibt es da irgendetwas was besonders  
38 wichtig ist? 00:41:05-0

- 1 B: Für mich ist wichtig, dass ich mich abstimme mit unseren Leistungsdiagnostikern  
2 - wie jetzt nach dem letzten Lehrgang: ‚wie werden die Jungs in den folgenden 14  
3 Tagen individuell betreut? was müssen die machen? Wie steigen wir wieder bei  
4 der Europameisterschaft ins Training ein? Welche Belastungen kann ich setzen  
5 vor den Gruppenspielen?‘ Das sind wichtige Sachen für mich aber total wichtig  
6 ist auch das nach jedem Training ich den Trainerstab zusammenhole und ich will  
7 nur ein kurzes Feedback haben. Und zwar von den Eindrücken die die haben.  
8 ‚Wie war das Training? Wie war die Ansprache? Wie ist euer Eindruck, haben die  
9 das verstanden? Wenn nicht, woran müssen wir arbeiten?‘ Das findet nach  
10 jedem Training statt und nach jedem Länderspiel. Teilweise auch alleine mit den  
11 Kollegen. Weil einige in der Gruppe halt weniger sagen als wenn man mal im  
12 vier-Augen-Gespräch mit denen ist. Das sind so kurze Gespräche aber wichtig.  
13 Und das ist für mich wichtig in der Analyse zum Training. Weil ich - ja - dann doch  
14 des Öfteren mit Scheuklappen besetzt bin und dann nicht immer alles mitkriege  
15 und die die am Rand stehen, wie Physiotherapeut oder Psychologe kriegen  
16 deutlich mehr mit als ich und sehen es auch aus einer deutlich anderen Sicht.  
17 Das ist immer für mich ein unglaublicher - unglaublich wichtiger Parameter den  
18 die mir geben. 00:42:28-4
- 19 I: Also diese Betriebsblindheit lösen sie damit auch, indem sie das Gespräch  
20 danach mit dem Team suchen. 00:42:34-7
- 21 B: Ja, in dem ich das - ich will bewusst - ich fordere bewusst Kritik, ich fordere  
22 bewusst Ansagen ein - persönlicher Natur und inhaltlicher Natur. Und bin da  
23 auch immer sehr Dankbar wenn das dann funktioniert, weil das hat ein bisschen  
24 gedauert, aber meine Kollegen haben verstanden das es um das Gesamtsystem  
25 geht und nicht um ‚sich beliebt machen‘ bei mir. Das bringt mir nichts. 00:43:00-0
- 26 I: Ok. Durch welche Zielgröße wird die Qualität eines Trainings messbar? Also  
27 anhand welcher Kriterien, Kenngrößen stellen sie fest ob ein Training, ein  
28 Trainingsprozess erfolgreich verlaufen ist? 00:43:16-9
- 29 B: An der Stimmung der Mannschaft. An der - an meiner eigenen Zufriedenheit -  
30 einfach wie mein Gefühl ist nach dem Training: ‚Ist das erfolgt was ich haben  
31 wollte?‘ An der Qualität der Umsetzung in den Einzelnen Übungen und wie  
32 schnell Sachen verstanden werden und umgesetzt werden. Also ist das von mir  
33 gut Erklärt und ist es verständlich für die Spieler, haben die Bilder im Kopf die sie  
34 direkt reproduzieren können? Und wie ist dann der Ablauf? Das sind für mich so  
35 Kenngrößen wo ich sage: "Das passt!" 00:43:57-3
- 36 I: Gut. Sind neben der Vorbereitung auf den Sportlichen Erfolg noch weitere Ziele  
37 im Training wichtig? Wenn ja, welche? 00:44:09-0

- 1 B: Ich finde immer es bleibt immer wichtig, dass der Athlet persönlich Entwickelt  
2 wird, dass er Verständnis entwickelt für gewisse Abläufe, dass er nicht  
3 konsumiert sondern aktiv mitgestaltet - und dazu fordere ich immer wieder auf.  
4 Und das merkt man einfach, je länger das Jahr dauert, desto öfter die dabei  
5 waren, desto einfacher und klarer sind auch ihre Abläufe. Dass mithelfen, dass  
6 sie direkt wissen worum es schon geht, dass sie die Übung auch mit  
7 modifizieren. Das ist - finde ich - total wichtig! Das sind immer Sachen die - finde  
8 ich auch - neben dem Platz total oder neben der inhaltlichen Abläufen total  
9 wichtig sind. 00:44:47-6
- 10 I: Sie hatten ja schon ein paar Mal gesagt, dieses 'nur konsumieren' wie äußert  
11 sich das dann bei den Spielern? 00:44:53-0
- 12 B: Ja, das es so zäh ist, dass das Tempo nicht kommt, dass sie nicht untereinander  
13 kommunizieren, dass sie - man merkt das - dass sie nur runter spielen, dass das  
14 nicht - sie überlegen nicht was entscheidend ist und was brauchen sie wirklich  
15 sondern sie spielen es halt einfach runter. Und dann merkt man schon, das passt  
16 nicht. Die Verteidiger sind nicht so aktiv im Spiel - wenn die Verteidiger nur Halb-  
17 Gas machen dann kommt halt jeder Offensiv-Spieler da durch - also muss man  
18 sie wieder auffordern das Gesamtbild zu verstehen: Warum machen wir die  
19 Übung? Warum müssen sie als Verteidiger jetzt Vollgas geben? Warum hundert  
20 Prozent? Damit dann im entscheidenden Moment auch die Spieler sich das -  
21 naja, dass sie das umsetzen und automatisieren können. Ist immer ganz wichtig,  
22 damit dass Wettbewerbscharakter hat. Es ist halt immer total wichtig, dass wir es  
23 schaffen ein Wettbewerbstempo im Training zu - ja - zu initiieren, sage ich mal.  
24 Ganz schaffen wir es nicht aber so - geht immer in die Richtung. Das müssen sie  
25 verstehen, warum wir das brauchen. 00:45:47-4
- 26 I: Also 'konsumieren' nicht im Sinne 'Ich mache einfach das was der Trainer sagt,  
27 aber ich mache mir keine Gedanken drüber!' sondern - 00:45:52-7
- 28 B: Genau - jaa doch auch schon. Es ist schon so - und dann auch 'konsumieren' ist  
29 auch so - damit ist auch gemeint, dass man immer nur Athleten vor sich hat die  
30 immer nur 'ja' sagen, 'ja' sagen, 'ja' sagen und dann merkt man einfach, in dem  
31 Moment wo die sich - wo die auch verstehen worauf hin man trainiert - wie eine  
32 EM, je näher die kommt - dann merkt man auf einmal dass die auch mitarbeiten  
33 und das ist ein eklatanter Unterschied zu Beginn des Jahres, wo die einfach erst  
34 mal gucken: 'Wo bin ich? Gehöre ich dazu? Komme ich in die Mannschaft?' Und  
35 dann wird immer erst mal konsumiert und da gibt es auch ein 'Konsumieren' in  
36 Form von Materialien einfach konsumieren. Es wird eklatant darauf aufgepasst,  
37 dass nicht immer nur - 'Was bekomme ich denn? Bekomme ich Schuhe?  
38 Bekomme ich eine Regenjacke?' und dann im Training passiert aber gar nichts!

- 1 Das sind einfach Stellschrauben wo man sagen kann: "Also so geht es nicht!" so,  
2 das meine ich damit. 00:46:44-9
- 3 I: Ok. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
4 Trainingsprozess berücksichtigt werden? [*Der Befragte bittet um eine kurze*  
5 *Pause und das Gespräch wird unterbrochen*] Also noch mal die Frage: Welche  
6 emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
7 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:47:05-3
- 8 B: Ja, was ich vorhin gesagt habe. Die "Wie ist der Zustand der Spieler? Wie viele  
9 Trainingsumfänge haben sie bisher gehabt? Wie viel Spielumfänge? Wie viel  
10 Belastung mussten sie schon vertragen, an den Tagen davor? Oder was steht  
11 noch voraus? Haben wir auch abseits des Hockeys etwas gemacht oder waren  
12 wir nur im Hotel? Haben wir nur Videobesprechung und Spiel gehabt?" und das  
13 sind alles Sachen die wir berücksichtigen müssen um dann zu gucken wie frisch  
14 - oder wie aufnahmefähig und wie enthusiastisch können sie überhaupt sein.  
15 Und das gehört alles dazu. Da gehört es auch mal dazu Trainingsformen zu  
16 zerknüllen und wegzuwerfen und dann mal dem Co-Trainer zu sagen: "Jetzt  
17 kannst du mal eine viertel Stunde mit denen mal - ja - irgend eine Spaßübung  
18 machen die vielleicht gar nicht zielführend ist für das was wir machen wollen,  
19 aber den Jungs unglaublich Spaß macht!" Und danach wieder Aufnahmebereit  
20 macht für andere Sachen. 00:48:01-3
- 21 I: Also so die Monotonie aufbrechen. 00:48:04-0
- 22 B: Ja total. Also das beste Beispiel ist der Fußball. Der Fußball wird immer  
23 gewünscht, der wird gefordert. Der - sind die unglaublich - da wird gerutscht,  
24 gegrätscht, gespielt - das hat auch unfassbare Qualität, aber ich steh immer  
25 draußen und bange immer das wieder irgendetwas kaputt geht oder - kann  
26 genauso beim Hockey passieren - also ist das auch völliger Quatsch. Also kann  
27 man die auch mal Spielen lassen und es ist ein deutlicher Unterschied, wenn ich  
28 beim Warm-up den Fußball auspacke und sage: "Wir machen ein  
29 Kombinationsspiel, ein Passspiel - sei es auf Basketball-Druckpassform oder  
30 auch mal mit den Füßen - da ist eine Stimmung drin, die ist nachvollzieh\* - oder  
31 die ist vergleichbar mit einem vollen Fußballstadion, da sind sie alle am reden,  
32 am jubeln, am erzählen und mache ich das gleiche im Hockey am Anfang, ist es  
33 halt das monotone, das was sie halt langweilt und was sie eh die ganze Zeit  
34 machen und das - ja - kann ich auch verstehen. Und wenn wir das - das kriegen  
35 wir - glaube ich - ganz gut hin im Moment, dass wir die da immer ein bisschen  
36 kitzeln können und das wir da immer mal wieder drauf eingehen und das kriegen  
37 wir auch von den Spielern mitgeteilt - mittlerweile. Dass sie es sehr schätzen,  
38 dass wir als ehemalige doch vielleicht ein bisschen mehr Verständnis für sie

- 1 haben als andere. Ob es am Ende sinnvoll ist oder nicht - müssen wir mal  
2 abwarten. 00:49:19-5
- 3 I: Ok. Also es wir durchaus positiv gesehen, dass man Sag\* - man war selbst aktiv  
4 - das hatten sie auch vorhin schon gesagt - dass man eben auch diese Erfolge,  
5 dass es auf dem Papier steht und sagt: "Ok, man blickt so ein bisschen herauf!"  
6 und - 00:49:33-5
- 7 B: Ja, andere auch nicht aber sie respektieren es 00:49:35-9
- 8 I: - sie respektieren es 00:49:36-2
- 9 B: Sie respektieren es in der - in dem Moment wo ich gewisse Sachen fordere oder  
10 vormachen kann. Das hat einen ganz anderen Qualitätsvorsprung als einen  
11 theoretischen Ansatz. Und hat beides sein für und wieder. Aber es ist einfach  
12 immer wieder - wenn die einem erzählen: "Es geht nicht! Es geht nicht! Es geht  
13 nicht!" "Gib den Schläger her!" Zack - so geht es! 00:49:56-7
- 14 I: Zeigst es ihnen 00:49:57-1
- 15 B: "Mach!" "Aja, Ok!" Das sind doch entscheidende Momente wo die Jungs dann  
16 auch immer leicht schlucken und sagen: "Ja, wenn es der Alte noch kann dann  
17 ..." 00:50:06-2
- 18 I: Gut. Welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu  
19 beachten? 00:50:13-1
- 20 B: Das wir eine gute Hierarchie haben, eine gute Führungsgruppe. Bin ein großer  
21 Freund von Hierarchien und klaren Positionen die jeder Spieler einnehmen muss.  
22 Das heißt, ich habe aktuell aus dem älteren Jahrgang eine tolle Führungsriege  
23 von vier Spielern, die ich bewusst mit in die Verantwortung nehme. Denen ich  
24 ganz klar sage: "Bei diesem Lehrgang möchte ich das, das und das haben! Von  
25 dir, von dir, von dir! Ich möchte dass ihr aktiv mitgestaltet! Du im Sturm, du im  
26 Mittelfeld, du in der Abwehr! Außerhalb des Platzes kümmert euch um den  
27 Spieler!" Das machen die hervorragend, das machen die sehr gut. Da geht es  
28 auch um Sachen in der Organisation vor einem Turnier: 'Du kümmerst dich um  
29 Videofilme. Du kümmerst dich um die Musik vor den Spielen. du kümmerst dich  
30 mal um die Postkarten. Das wir hier noch mal 20 Postkarten verschicken, an  
31 Förderer und Freunde.' Und das machen die tadellos und kommentarlos. Weil es  
32 dazu gehört und weil es nicht neu ist, das gibt es schon immer. Also das ist bei  
33 uns im Verband so - ja - verankert würde ich mal sagen - ohne dass das  
34 festgeschrieben ist - das wird einfach gelebt. Und diese Namen der  
35 Führungsspieler sind einfach auswechselbar. Aber sie ähneln sich immer wieder  
36 und das ist für ein Training für mich total entscheidend, dass wenn ich merke die

- 1 Qualität des Trainings kippt - aus welchen Gründen auch immer - kann ich über  
2 kleine Gesten und Ansagen an die entsprechenden Spieler - ja - sagen wir so  
3 einen ‚Turn-Around‘ erreichen. Das ich sage: "Hier Achtung, wir brauchen jetzt  
4 ..." und dann reden die Spieler erst mal bevor ich rede. Das ist ganz  
5 entscheidend. Das nicht ich rum krakeele, sondern die Jungs durch deutliche  
6 Körpersprache, Einsatz oder Signale oder auch mal durch zusammenholen der  
7 Mannschaft und Tacheles reden. Das [*unverständlich* 00:52:04-8 ] 00:52:05-6
- 8 I: Das Problem dann unter sich dann quasi klären. 00:52:07-9
- 9 B: Das klären die unter sich. Und das ist auch, weil - das wissen die auch, wenn sie  
10 nicht ehrlich zu einander sind - in jedem Moment des Lehrgangs - auf/neben dem  
11 Platz dann werden sie keinen Erfolg haben. Und dann - das machen die gut, das  
12 machen die sehr gut. 00:52:22-7
- 13 I: Also das ist schon so eine Art Team-Bildung dann. 00:52:24-4
- 14 B: Absolut, wir legen - da legen wir total viel Wert drauf. Dadurch das wir mit den  
15 Psychologen arbeiten - es werden viele Einzelgespräche gemacht - wenig  
16 Mannschafts-Gruppentaktische Sachen. Wenig aber die dann gut. Es wird von  
17 jedem ein ‚Commitment‘ eingefordert. Also da ist - von jedem habe ich - haben  
18 wir Teamverträge, Einzelverträge - die werden immer wieder modifiziert, die  
19 werden vorgelegt. Und da werden die Leute daran erinnert, was sie mal  
20 dokumentiert haben 00:52:51-4
- 21 I: Was steht so drin in so einem Einzelvertrag? 00:52:53-3
- 22 B: Da geht es um das Auftreten als Spieler des deutschen Hockeybundes - und  
23 zwar auch im Verein - zu was sie sich verpflichten, was ihre Vorbildfunktion  
24 angeht. Da geht es um Trainingsqualität die sie abliefern müssen, sollen um  
25 gewisse Ziele zu erreichen. Da geht es um technisch-taktische Elemente die wir  
26 einfordern von denen, an denen sie gemessen werden. Alles klar strukturiert,  
27 damit nie jemand sagen kann: "Ich bin auf Grund eines Bauchgefühls vielleicht  
28 nicht mitgenommen worden!" Sondern sie können sich orientieren an Fakten und  
29 das ist - glaube ich - sehr hilfreich. 00:53:25-2
- 30 I: Ok. Ist aber deshalb jetzt kein rechtsgültiger Vertrag oder bindender? Das ist  
31 eher so - 00:53:30-6
- 32 B: Das ist ein emotionaler Vertrag in schriftlicher Natur, zwischen Trainer und  
33 Spieler. Das soziale Commitment der Mannschaft ist diesmal nicht schriftlich  
34 gemacht worden sondern filmisch - wie sagt man das? - per Film festgelegt  
35 worden. Das heißt, jeder musste vor der Mannschaft, vor der Kamera seine  
36 Basisziele dokumentieren für das Training, für die Spiele, für die



1 Europameisterschaft. Und wie er sich dann einbringen möchte. Und das wird  
2 jetzt gerade bearbeitet, wird ein bisschen musikalisch untermalt und dann wird  
3 das vor dem ersten Gruppenspiel den Jungs noch mal gezeigt. Und das  
4 bekommt auch jeder mit auf das Zimmer, dass sie es sich immer wieder  
5 angucken können und - ja - dann will ich sie emotional binden. Ich bin total  
6 überzeugt davon, dass unsere Trainingseinheiten die wir da machen - die  
7 werden laufen - da wird es keine Reibungspunkte geben weil die Jungs die da  
8 sind, wissen warum sie es machen. Also gehen sie auf den Platz und trainieren  
9 und dann gehen sie wieder. Und das ist schon bei den Hockey-Jungs - Herren  
10 wie Damen - das ist schon sehr professionell, das finde ich gut. 00:54:34-6

11 I: Das ist schon mal eine gute Maßnahme. Gut, dann kommen wir zum letzten  
12 Abschnitt: Qualität im Wettkampf. Was verstehen sie ganz allgemein  
13 grundsätzlich unter Wettkampfqualität? 00:54:47-1

14 B: Bei Turnieren: Erfolge! Also das ist halt - bei Turnieren sind wir halt auch dem  
15 Leistungsdruck unter - oder Ergebnisdruck unterworfen - sagen wir es mal so. Da  
16 kann die Qualität so hoch sein wie sie will, wenn bei den Hauptturnieren die  
17 Ergebnisse nicht passen dann - ja - stimmt was nicht. Ansonsten im Wettkampf -  
18 Qualität mache ich fest an den Zielen die wir vorher definiert haben, die Analysen  
19 die wir am Video betrieben haben - individueller Natur an den individuellen  
20 Videos die wir vorbereiten und dann Gruppentaktischer Natur für die Mannschaft.  
21 also da ziehe ich halt Qualitätsmerkmale raus. Wenn ich sage: "Wir wollen jetzt  
22 im Defensivbereich zum Beispiel Raumdeckend spielen und das in ein Pressing  
23 umwandeln!" Ja - wenn das klappt - unabhängig jetzt vom Ergebnis in den  
24 Vorbereitungsspielen, dann ist das für mich ein Qualitätsnachweis. 00:55:44-5

25 I: Das ist Wettkampfqualität. 00:55:45-1

26 B: Genau, dann ist das Wettkampfqualität und ansonsten ist es für mich  
27 Wettkampfqualität wenn die Mannschaft und die Spieler - die einzelnen - ihre  
28 Fähigkeiten halt unter hohem Druck, unter hohem Tempo halt immer wieder - ja -  
29 repetieren können, immer wieder anbieten können, immer wieder reproduzieren  
30 können. Das ist für mich Wettkampfqualität. Also das wirklich - egal unter  
31 welchen Einflüssen die Mannschaft oder der Spieler steht - Schiedsrichter,  
32 Gegner, Platz, Zuschauer, Wetterbedingungen - einfach grundstabil ihre  
33 Leistungsvermögen ans Optimum ran führt. Das ist für mich Wettkampfqualität!  
34 00:56:23-7

35 I: Welche Rahmenbedingungen halten sie für besonders wichtig um im Wettkampf  
36 die optimale Leistung abrufen zu können? 00:56:29-5



- 1 B: Die Rahmenbedingungen müssen immer gleich sein. Das heißt für mich: Die  
2 Faktoren die wir beeinflussen können müssen gleich sein. Das heißt die Abläufe  
3 in der Kabine, die Abläufe vor dem Spiel, die Abläufe während des Spiels an der  
4 Bande, die können wir beeinflussen durch vorherige Organisation, durch klares  
5 briefen der Mitarbeiter, durch immer wieder reproduzieren in den Testspielen  
6 wissen die Jungs genau auf die Minute wann was passiert. Das gibt ihnen  
7 Sicherheit und das gibt ihnen Gelassenheit. Alles andere können wir nicht  
8 beeinflussen. Gegner, Schiedsrichter können wir nicht beeinflussen - Platz:  
9 müssen wir damit leben so wie er ist - Zuschauer können wir auch nicht  
10 beeinflussen - also ist für die Jungs halt klar: 'Damit beschäftigen wir uns auch  
11 gar nicht!' Weil wir beschäftigen uns nur mit uns und ja, das sind - finde ich -  
12 relativ banale Faktoren. 00:57:25-8
- 13 I: Wie sieht so ein idealer Ablauf aus? 00:57:27-5
- 14 B: Idealer Ablauf - die Frage ist wie weit wir zurück gehen im Zeitfenster. Naja,  
15 sagen wir mal mit dem Ankommen am Stadion - ist es so: Dass die Jungs noch  
16 mal - die beziehen die Kabine, die Kabine ist schon vorbereitet durch den  
17 Physiotherapeuten und den Arzt. Das heißt, die Getränke sind da, die  
18 Trainingsleibchen sind da, die kleinen Essenssachen, Zwischenmahlzeit ist da.  
19 Dann haben die Jungs noch mal 10 Minuten, hören ein bisschen Musik, gehen  
20 auf Toilette, unterhalten sich. Ich bin da gar nicht mehr dabei. Dann tritt im  
21 Endeffekt der Co-Trainer und der Physiotherapeut als entscheidende Personen  
22 in Kraft, die dann - sozusagen in Zeitabstimmung mit den Jungs - sagen: "Jetzt  
23 geht es los!" Warmlaufen - das machen die Jungs eigenständig, das macht  
24 wieder diese Führungsriege, die das ganz klar anführt. Da gibt es ein, zwei  
25 Spieler die haben einfach diese Position inne. Die die Signale geben. Dann geht  
26 es an den Platz - das heißt, dieses Warmmachen ist immer so 25 Minuten, 20-25  
27 Minuten. Dann geht es auf den Platz und da hat der Co-Trainer ganz klar die  
28 Führung, das heißt ich ziehe mich bewusst zurück um die Jungs einfach in Ruhe  
29 zu lassen um denen auch mal ein bisschen Abstand zu mir zu geben um mich  
30 auch sammeln zu können. Ich habe nur den Platz sozusagen aufgebaut - ich  
31 habe nur aufgebaut und hinzustellen was wir brauchen. Das ist halt meine  
32 Aufgabe. So - und dann ist es so, dass wir 8 Minuten [*kurzer Abbruch, klingt als*  
33 *würde das Aufnahmegerät kurz ab- und wieder angeschaltet und Befragter aber*  
34 *trotzdem weiter redet.* 00:58:53-9 ] Also das ist so der Optimale Ablauf das wir  
35 dann - Moment - immer so 5 Minuten vor Spielbeginn das Line-up  
36 [*unverständlich* 00:59:04-3 ] das heißt so acht, neun Minuten vorher gehen wir  
37 noch mal in die Kabine und da ist der optimale Ablauf so, dass alle Jungs da  
38 sind, sind umgezogen, haben ihre Trinkflaschen noch mal und dann gehen wir  
39 noch mal kurz zusammen und dann kriegen sie noch mal zwei, drei Schlagwörter

- 1 von mir die noch mal ins Gedächtnis gerufen werden - taktischer Natur, gar nicht  
2 so emotionaler Natur also nur taktischer Natur - aber da habe ich sie emotional  
3 angeheizt. Und dann gehen wir aufs Feld. Und das ist so der optimale Ablauf  
4 oder wir können all das beeinflussen - oder wir können all das machen, was wir  
5 beeinflussen können, das passt echt gut. 00:59:38-4
- 6 I: Gut. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt,  
7 ablesbar? 00:59:45-3
- 8 B: Welche Zielgrößen? Das Ergebnis. 00:59:51-3
- 9 I: Ja, das ist ähnlich wie die Einstiegsfrage also das ist jetzt so ein bisschen  
10 [*unverständliches Wort* 00:59:56-7 ] also hatten sie ja schon gesagt. Turniererfolg  
11 oder eben die Umsetzung - 01:00:00-5
- 12 B: Ja, also das ist für mich klar. 01:00:01-7
- 13 I: - bestimmter Dinge die gemacht werden sollen im Wettkampf egal, unabhängig  
14 vom Ergebnis. 01:00:06-9
- 15 B: Genau, ja. 01:00:08-0
- 16 I: Sind ihrer Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
17 andere Ziele von Bedeutung? 01:00:13-1
- 18 B: Ja, ich finde es ist sehr altmodisch, aber ich finde es total wichtig das wir ein  
19 Auftreten vermitteln auf und neben dem Platz, mit der Mannschaft und den  
20 Trainer, was einfach vorbildlich ist, was Fair-Play dokumentiert, was einfach auch  
21 das dokumentiert was wir als deutscher Hockeybund darstellen wollen. Also wir  
22 sind einer der erfolgreichsten Sportverbände in Deutschland und - ja - wir können  
23 uns nicht erlauben durch irgendwelche Skandale oder extravagantes Auftreten  
24 aufzufallen. Das heißt, die lila Hockeyschuhe oder die roten Haare und so den  
25 ganze Quatsch und so was, das gibt es bei uns nicht. Das ist etwas was wir gar  
26 nicht beeinflussen müssen weil es sich gar nicht - durch die Jungs erst gar nicht  
27 darstellt. 01:01:09-3
- 28 I: Also das Problem gab es noch nie, das irgendeiner so etwas mal ein bisschen ...  
29 01:01:12-1
- 30 B: Ja, in der U16, in der U18 kommen mal die bunten Schuhe raus, aber da wird  
31 relativ schnell deutlich gemacht, dass wir so etwas nicht haben wollen. Dass wir  
32 ein einfaches bescheidenes Auftreten haben wollen und das machen die  
33 Teammanager und die Co-Trainer und die Physios und da ist relativ schnell klar  
34 wie das aussieht und wenn ich mir den A-Kader der Damen und Herren angucke  
35 - der ist ja einfach vorbildlich. Weil das sind einfach für mich einfache Parameter  
36 die ich vorzeigen kann. 'Guck dir die Herren an, guck dir die Damen an, guck wie

1 die auftreten, daran wird sich orientiert!' Fertig! Und da gibt es einfach klare  
2 Regeln neben dem NADA-Code, neben der Athleten-Vereinbarung wo die  
3 Athleten einfach genau wissen wo es lang geht. Das finde ich halt auch wichtig,  
4 dass wir eine Geschlossenheit und Klarheit einfach dokumentieren in unserem  
5 Auftreten und jeder Zeit wo wir sind immer wieder herzlich willkommen sind. Das  
6 wir - ja - an einem Ort unbeliebt machen sondern - ja - wenn wir respektvoll  
7 untereinander miteinander umgehen wollen dann muss man es auch zur  
8 Putzfrau im Hotel sein und zu jedem andern auch. Das sind banale Sachen aber  
9 die muss man heutzutage immer wieder klar hervor heben. Weil dann dürfen die  
10 nicht vergessen werden. 01:02:23-6

11 I: Aber so Typen sind doch gerade für die Medien manchmal auch interessant.  
12 01:02:26-6

13 B: Ja, aber wir sind ja keine mediale Sportart. 01:02:29-1

14 I: Ja, aber vielleicht könnte man es dann auf die Art und Weise dazu werden?  
15 01:02:31-6

16 B: Ja, also ich persönlich kann darauf verzichten. Aber ich kann es verstehen - ich  
17 kann es total verstehen, dass einer mit Irokesen-Frisur, voll tätowiert und  
18 vielleicht drei Frauen an der Hand deutlich interessanter wäre aber ich glaube  
19 einfach das unsere gesamte Sportart ein - ja - doch anständiges Standing hat in  
20 der Öffentlichkeit und das ist uns glaube ich viel lieber als alles andere und ich  
21 glaube nicht das wir uns als Verband - ja - ich möchte es mal prostituieren  
22 nennen - das wir uns prostituieren würden nur um ein paar Euro mehr zu  
23 bekommen. Das passt auch gar nicht in das Klientel unserer Spieler, unserer  
24 grundsätzlichen Sportler. Wir haben nicht nur Hausmütterchen da, wir haben  
25 nicht nur Schwiegersöhne. Die haben es alle faustdick hinter den Ohren aber die  
26 wissen - auf Grund dessen das sie alle von der U16 hoch das durchlaufen - die  
27 wissen genau wie sie sich benehmen müssen. Und da ist es auch so, dass ich  
28 diese Punkte immer seltener ansprechen muss, weil die einfach je älter die  
29 werden desto vernünftiger werden die, desto besser funktioniert die  
30 Führungsriege und die modifizieren alles untereinander, das ist ganz passend.  
31 01:03:41-2

32 I: Die Pubertät ist ja dann auch vorbei, eigentlich schon. Also das ist ja dann -  
33 01:03:44-5

34 B: Ja, ja das passt. 01:03:45-1

35 I: Dann so die Abschlussfrage: Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung  
36 noch weitere Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu  
37 erzielen? 01:03:54-6

- 1 B: Ja, die psychologische ist für mich unabdingbar, die gehört für mich zum  
2 Leistungssport dazu. Die psychologische Betreuung der Mannschaft aber auch die  
3 des Trainers. Ich halte die - ja - psychologische, soziale Komponente oder auch  
4 Kompetenz des Trainers halte ich für total wichtig. Das wir uns da immer weiter  
5 mit beschäftigen, weil dann - glaube ich - sind wir erst in der Lage alle einzelnen  
6 Qualitätsmerkmale der Spieler auch hervorzubringen und unsere optimale  
7 Qualität einzubringen. Also das ist so - bin ich überzeugt von - das die Spieler im  
8 mentalen Training - im mentalen Bereich für das Training und ihr Sozialleben  
9 einfach enorm gewinnen, das sie enorm davon profitieren. Ich glaube, dass es  
10 für das Sozialverhalten, die Sozialstruktur einer Mannschaft total wichtig ist.  
11 Wenn da - die müsse nicht elf Freunde sein aber die müssen gemeinsame Ziele  
12 dokumentieren, definieren und dann auch leben. Und wenn das in einer guten  
13 Sozialstruktur untereinander passiert - im Umgang miteinander, dann kann das  
14 passieren. Wenn die Hierarchien anerkennen, wenn die Leistungen und  
15 Persönlichkeiten anerkennen beziehungsweise sie so - ja - leben und leben  
16 lassen, wenn sie sie so lassen wie sie sind und nicht daran rummäkeln dann -  
17 glaube ich - sind das alles Faktoren die dafür zuträglich sind. 01:05:25-8
- 18 I: Können sie da ganz konkret irgendwelche Maßnahmen benennen, was sie da  
19 tun um eben in diesem Bereich - 01:05:32-7
- 20 B: Wir machen ja - wie gesagt - mit dem Psychologen machen wir viel, aber wie  
21 gesagt viele Einzelgespräche, die auch nicht verpflichtend sind sondern die  
22 freiwillig sind. Die auch mir nicht - ähnlich der ärztlichen Schweigepflicht - nicht  
23 zugetragen werden, ich weiß nur das jemand spricht, ich weiß nicht was er  
24 spricht. Und dann machen wir natürlich auch abseits des Platzes viel. Was –  
25 Team-building ist das neumodische Wort - einfach was die Gemeinschaft stärkt.  
26 Ob es mal das Kegeln ist, ob es mal Essen ist ob es mal ein Kanuausflug ist und  
27 die kriegen auch mal Zeit alleine. Das ist auch mal ganz wichtig, dass sie mal  
28 alleine sich besprechen, alleine was unternehmen und dazu kommt, dass sie  
29 durch die Bundesliga und durch die Jugendnationalmannschaften sich - die  
30 kennen sich alle schon enorm lange. Also da ist es eher wichtig in der U16 die  
31 Basis zu legen. Klare Strukturen, klare Anforderungsprofile, das passiert einfach  
32 bei uns seit Jahren, das wir von unten herauf das System stetig anpassen. Sei es  
33 wenn die von der U16 in die U18 kommen gibt es eine Steigerung in der  
34 Anforderung des technischen, taktischen, athletischen - aber die Soziallinien sind  
35 die gleichen. Das führt sich bis oben durch. 01:06:44-3
- 36 I: Gut. Dann sind wir... 01:06:52-3
- 37 [*Ende des Interviews*]

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview JU\_26  
Datum: 27.11.2009  
Ort: [REDACTED]  
Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]  
Aufzeichnungsende: [REDACTED]  
Interviewer: [REDACTED]  
Umfang: [REDACTED]  
Name des Befragten: [REDACTED]  
Staatsangehörigkeit: [REDACTED]  
Alter: [REDACTED]  
Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]  
Qualifikationsniveau: [REDACTED]

- 1 I: Zunächst möchte ich beginnen mit einem Begriffsverständnis und zwar: wir nutzen  
2 den Begriff des kritischen Ereignisses, bedeutsames Ereignis im Zusammenhang  
3 mit Leistungsentwicklung. Wie würdest du so was definieren? So einen Begriff  
4 des kritischen Ereignisses? Was wäre das für dich? 00:00:26-8
- 5 B: In negativer Hinsicht ganz klar Verletzungen. Das ist das was für mich persönlich  
6 bestimmt ob man es schafft wirklich gut zu werden oder nicht. Erstmal ob man  
7 sich verletzt, wie oft man sich verletzt und wie man mit der Verletzung klar  
8 kommt. Das würde ich persönlich als das wichtigste sehen. 00:00:58-4
- 9 I: Ein physisches Ereignis was da passiert. Andere Dinge die du benennen könntest?  
10 00:01:08-6
- 11 B: Ich empfinde das als das was für mich den stärksten Einfluss immer wieder hatte,  
12 ansonsten die anderen Sachen sind nicht so klare Ereignisse, sondern eine  
13 Aneinanderreihung. Wenn Probleme mit dem Trainer sind oder Vertrauensbasis  
14 zum Trainer, das ist nichts wo man sagen kann das ist ein Ereignis und dann ist  
15 das nicht mehr so gut, das sind mehrere, das ist eine Folge. Oder für mich auch  
16 Studium und Sport zusammen. Wenn man wieder zurückstecken will und man  
17 wirklich nicht mehr zurückstecken möchte in beiden Richtungen, das ist einfach  
18 so dass es sich ansammelt und nicht dass das ein klares Ereignis ist. 00:01:57-1
- 19 I: Es summiert sich auf. 00:02:00-9
- 20 B: Genau, es summiert sich und irgendwann ist es einfach so. Es ist einfach blöd und  
21 geht nicht mehr. Ich habe nicht ein klares Ereignis wo man an einem Tag sagen  
22 kann: okay da ist was passiert, was meine Auffassung verändert oder meine  
23 Einstellung zum Sport verändert. 00:02:21-7
- 24 I: Dann sind wir direkt im Thema. Kannst du bedeutsame Ereignisse in  
25 verschiedenen Zeitbereichen mal benennen? Mal grob gefasst in deiner  
26 Laufbahn. Beginn, vielleicht wie bist du zu dem Sport gekommen, was sind  
27 bedeutsame Ereignisse und was hat sich im Verlauf deiner Karriere als  
28 bedeutsam herausgestellt - auch immer in Hinblick auf deine Leistung. Immer  
29 wieder im Kopf: wann hat sich meine Leistung entwickelt und wann nicht und mit  
30 was lässt sich das in Verbindung bringen? 00:02:50-1
- 31 B: Ich habe in Böblingen Judo angefangen in einem kleinen Verein und das war auch  
32 am Anfang nett und ich hatte das Glück, dass es bei Sindelfingen bei uns einen  
33 Olympiastützpunkt gibt - das ist 10km entfernt - d.h. da hatte ich eine gute  
34 Anbindung. Da konnte ich relativ früh zum Training hin, das war sicherlich für die  
35 Leistung erstmal sehr gut. Einfach weil das andere Trainer sind, das sind Trainer,  
36 die auch Olympiaathleten betreuen, die jetzt auch in Peking einen Athleten dabei  
37 hatten. Das war in meiner Juniorenzeit, nach meiner Juniorenzeit - auch ganz

1 klar, was wirklich wichtig war - bei Junioren war ich dritte bei der EM, also ganz  
2 okay, aber auch nicht total spitze. Dann bin ich nach dem Abitur 15 Monate nach  
3 Japan gegangen und war bei einer Profimannschaft angestellt, habe da trainiert.  
4 Da habe ich mich auch erstmal verletzt, lag einen Monat im Krankenhaus in  
5 Japan, aber danach konnte ich dann bei den Frauen Medaillen holen, habe bei  
6 dem ersten Weltcup den ich in Europa gekämpft habe, gewonnen. Das Training  
7 ist ganz anders, das Training ist viel intensiver, das Training ist sehr hart. Aber  
8 auf der anderen Seite bin ich älter geworden und sehr erwachsen. Danach bin  
9 ich nach Köln gekommen, also habe meinen Trainingsort gewechselt, weil Köln  
10 schon ziemlich gut ist für Judo. Es ist da das Bundesleistungszentrum und ich  
11 denke, hier habe ich gute Betreuung gehabt, hier ist einfach alles im Schnitt gut -  
12 von Trainingswissenschaften, mit Koordination, Physiotherapie, das ist alles hier  
13 in der Nähe, das ist ganz gut. Dann habe ich Medaillen geholt und ich muss  
14 sagen, das erste Mal - ich muss sagen, in Japan habe ich mich wirklich schlimm  
15 verletzt, aber es ging - 00:05:09-9

16 I: Was war das? Trainingsverletzung? 00:05:09-9

17 B: Ja, Trainingsverletzung, beim Judo die Patella luxiert und dann Innenband  
18 gerissen. Da war meine Kniescheibe dann hier, das war nicht unbedingt das  
19 schönste Erlebnis, vor allem weil ich ja auch im Krankenhaus war. Ich konnte  
20 damals noch kein Japanisch, das war nicht wirklich toll. Dann habe ich mich vor  
21 Athen - da war ich WM dritte vor Athen - und habe mich dann einen Monat oder  
22 zwei Monate vor Athen an der Schulter verletzt, das nennt man luxiert, immer  
23 wieder. 00:05:54-6

24 I: Ausgekugelt? 00:05:54-6

25 B: Ja, so halb. Ich hatte beim Training immer nur Angst irgendwann und ich denke  
26 mal, wenn ich im Kopf nicht so die Angst gehabt hätte, hätte ich auch besser  
27 kämpfen können. Es ging halt nicht im Kopf, ich bin damit nicht klargekommen.  
28 Dann bin ich nach den Spielen operiert worden. In der Zeit habe ich das das  
29 erste Mal empfunden wie das ist - das ist halt ein Problem: Trainer kümmern sich  
30 nicht um verletzte Athleten, das ist für mich ein großes Problem - wir haben hier  
31 eine sehr tolle Reha Trainerin, die kümmert sich immer um die Verletzten so  
32 ungefähr und danach hatte ich Schwierigkeiten wieder in der Nationalmannschaft  
33 überhaupt Einsätze zu bekommen. Habe mich dann trotzdem qualifiziert für die  
34 nächste WM und vor der WM hatte ich wieder Probleme mit der Schulter, die  
35 operiert war. Musste dann im nächsten Frühjahr wieder an der Schulter operiert  
36 werden. Und ich muss sagen, da habe ich mich zum ersten Mal nicht mehr so  
37 richtig von der Verletzung - ja, was heißt erholt, aber da habe ich erstmal  
38 gemerkt, wie sehr mich das überhaupt angekotzt hat. Nach meiner ersten OP



1 wollte ich nur zurück auf die Matte, wollte allen noch mal zeigen: ich kann das,  
2 ich schaffe das. Ich habe vier Monate nach meiner OP im Weltcup gekämpft  
3 wieder und bin fünfte geworden. Also das ist wirklich auch ging, aber nach der  
4 zweiten Schulterverletzung - das war auch eine viel größere Operation, die  
5 haben Knochen operiert und so - danach muss ich sagen, von meinem Gefühl  
6 her, habe ich mich zwar halbwegs erholt aber nicht so richtig. Das hat viel länger  
7 gedauert, auch mental vor allem. Nicht nur körperlich, ich hatte viel länger Angst,  
8 ich hatte das Gefühl dass es mich allgemein viel mehr zurückhält. 00:08:03-6

9 I: Die Angst wieder eine Verletzung zu bekommen, man ist gehemmt. 00:08:05-7

10 B: Ja, ganz arg gehemmt. Nach dem ersten mal war es nicht so dass ich gar keine  
11 angst hatte, ich meine das hat man einfach ein bisschen, aber das ging noch  
12 irgendwie. Als ich das Gefühl hatte es läuft jetzt wieder, 2007, habe ich dann  
13 wieder ohne Angst gekämpft, langsam und ging auch wieder. Dann habe ich mir  
14 Innenband und Kreuzband gerissen beim Training, ich glaube zwei Monate vor  
15 der WM. Ich habe halt an der WM noch Olympiaquali geholt, habe dann zwar  
16 total Kraft aufgebaut und Muskel, aber es hat nicht wirklich gehalten. Irgendwie  
17 war die ganze Vorbereitung für Peking, ja, dass ich immer getapt trainiert habe.  
18 Es war jetzt gar nicht so schlimm, ich konnte schon trainieren und ich war auch  
19 gut vorbereitet, aber es hat mich einfach unglaublich runtergezogen die ganze  
20 Zeit, weil es einfach immer wieder weh tat, lästig war, gestört hat. Wenn jemand  
21 in einen bestimmten Winkel in das Knie rein gegangen ist, das ist halt  
22 Kontaktsport, bin ich weggeknickt, also da konnte ich nichts gegen machen. Das  
23 war auch schon so, als ich mir damals das Kreuzband gerissen hatte und das  
24 Innenband. Ich saß da und: ich habe wirklich kein Bock mehr auf die scheiße. Ich  
25 hatte kein Bock mehr, weil es einfach immer derselbe Mist war, immer wieder  
26 verletzt. Dann habe ich nach Peking eine Kreuzbandplastik bekommen und  
27 seitdem - ich mache manchmal Judo, aber es ist einfach: ich habe den Nerv nicht  
28 mehr, ich habe keine Lust mehr und ich kann definitiv nicht mehr akzeptieren,  
29 wenn mir irgendwas weh tut weil ich Sport gemacht habe. Ich kann mich nicht  
30 mehr verletzen, so ungefähr. 00:10:11-9

31 I: Das ist jetzt langfristig, diese vielen Verletzungen. Und in der Trainingsaison, in  
32 den Zeiten, wo es jetzt sage ich mal vielleicht noch gut gelaufen ist, gab es da  
33 bestimmte Ereignisse? Jetzt möchte ich noch mal zurückkommen, nach deiner  
34 Verletzung in Japan bist du wieder gekommen. Die Leistung war ja wieder da.  
35 00:10:38-4

36 B: Besser als vorher. 00:10:38-4

37 I: Du warst besser als vorher. 00:10:40-7

1 B: Davor war ich nicht Frauenniveau, aber ich war auch in Japan, ich habe 15  
2 Monate in Japan trainiert und die Japanerinnen sind einfach die stärkste Nation,  
3 die sind wirklich gut. Das hat auch gedauert, ich hatte da lange Angst und so,  
4 aber ein halbes Jahr hatte ich dann richtig mit der Nationalmannschaft auch mit  
5 trainiert und das hat einfach sehr viel gebracht. Es ist das Training das mir bis  
6 heute am meisten Spaß macht da, weil die einfach schönes Judo machen. Ich  
7 war nie so stark wie nach meiner ersten Schulter OP, da war ich wirklich fit, das  
8 war nicht so schlimm. Das war irgendwie die Summe. Ich habe da in vier Jahren  
9 vier große Operationen gehabt, das ist einfach zu viel. Für mich ist deswegen  
10 Verletzung auch das. Innerhalb der Mannschaft - es gibt glaube ich keinen, der  
11 so schnell von Verletzungen trotz allem wieder auf der Matte stand und auch  
12 Erfolge - also bei den Frauen, das kann ich sagen, und danach auch wieder  
13 Medaillen geholt hat. Aber es hat wahnsinnig viel Kraft gekostet und wenn du die  
14 in den Sport stecken kannst, ins wirkliche Training, das ist was anderes. Dann ist  
15 man besser, aber auch motivierter. 00:12:13-0

16 I: Diese ständigen Störungen durch die Verletzungen waren irgendwann zu viel und  
17 in der Summe haben die dann dazu geführt, dass du gesagt hast ich höre jetzt  
18 auf. 00:12:27-6

19 B: Ja, das, und auch Uni, weil es einfach nicht zusammen geht. Das ist die andere  
20 Sache. 00:12:34-0

21 I: Was studierst du? 00:12:34-0

22 B: Ich studiere Jura und Japanologie. 00:12:42-8

23 I: Eine Trainingssaison, also ein Jahr, wenn du eine Trainingssaison betrachtest, was  
24 da an bedeutsamen Ereignissen, die deine Leistung positiv oder negativ  
25 beeinflusst haben? Ich glaube da kommen dann letztendlich wieder die  
26 Verletzungen. 00:13:09-1

27 B: Ich meine, klar, dass die nicht gut waren ist so (kurze Unterbrechung durch  
28 Kollegen). 00:13:38-9

29 I: Innerhalb einer Trainingssaison. Wenn vier Verletzungen in vier Jahren, da hat  
30 man jede Saison eine Verletzung, die das natürlich einschneiden. 00:13:49-2

31 B: Das definitiv. Das war natürlich immer schlecht. Ich überlege gerade. Am Anfang  
32 als ich hier hin gekommen war es einfach nicht gut, da war einfach oft der Trainer  
33 nicht da weil er unterwegs war mit den Junioren, da war der  
34 Juniorenbundestrainer der Trainer hier. Aber das ist jetzt in den letzten vier Jahre  
35 gut geworden, da haben wir einen Trainer der hier ist und übernimmt und mit  
36 dem die Zusammenarbeit eh noch besser war. So was sind Probleme, ich weiß

1 nicht wie das in anderen Sportarten ist. Bei uns ist so, dass einfach viele Trainer  
2 doppelt besetzt sind. Wir haben viele Nationaltrainer die gleichzeitig hier am  
3 Stützpunkt Trainer sind und dann oft mit der Nationalmannschaft reisen müssen  
4 und wenn sich das irgendwie überschneidet das nicht so ganz klappt. Sonst  
5 definitiv was für mich auch immer wieder störend gegenseitig war, war einfach  
6 Sport und Uni. Es ist so, dass vor fünf Jahren bei uns in der Nationalmannschaft  
7 bei den Damen fast 60% Studentinnen - jetzt ist es nur Bundespolizei und BGs,  
8 Bundessoldaten und Polizei eigentlich - ich glaube, es sind noch zwei  
9 Studentinnen oder so da und die studieren dann auch Lehramt Sport. Nicht dass  
10 das schlechter wäre, aber man hat einfach dadurch dass man Leistungssportler  
11 ist...ist es einfacher. Was heißt einfacher, aber man hat da eine gewisse  
12 Überschneidung von den Sachen. Weil ich irgendwann nicht mehr eingesehen  
13 habe, nur mit dem Studium zurückzustecken weil das auch nicht ewig geht. Das  
14 ist auch eine Frage dann so ein bisschen muss ich sagen von der Finanzierung.  
15 Studium ist das Einzige..man kann keine Bundespolizei machen und studieren.  
16 Man kann nicht Soldat sein und gleichzeitig studieren, das geht beides nicht  
17 obwohl ich das für totalen Schrott halte. Ich sehe das persönlich so - so lang man  
18 jung ist geht das auch - mit 22 fand ich das kein Problem Studium immer  
19 hintenan zu stellen, aber inzwischen ist es für mich ein Problem. Ich sehe es  
20 nicht mehr ein. Man möchte mal fertig werden, vor allem weil man kein Geld  
21 verdient. Es ist irgendwann echt teilweise zum kotzen wenn man die  
22 Bundespolizisten hat die keinerlei Verpflichtung haben, die Geld bekommen und  
23 das gleiche Training machen. Man selber muss dazu dann immer noch schauen,  
24 dass man irgendwie über die Runden kommt. Dass man Uni und Sport  
25 nebeneinander hinkriegt und wird dann die ganze Zeit in der Uni angemotzt, weil  
26 man irgendwie fehlt und auch im Sport. Ich habe so viele Probleme mit unserem  
27 Bundestrainer gehabt, weil ich eine Klausur schreiben musste und ich die nicht  
28 verschieben musste und wir dann einen Lehrgang hatten und er es absolut nicht  
29 eingesehen hat, dass ich diese Klausur vielleicht auch irgendwann mal schreiben  
30 muss. Das war das andere extrem. man muss sich halt irgendwann meiner  
31 Meinung nach entscheiden, ob man Sport macht oder studiert. Das ist halt nicht  
32 in allen Ländern so. Zum Beispiel in Frankreich geht das zusammen, da ist das  
33 ein Kooperationsverhältnis und nicht zwei getrennte Systeme. 00:17:38-0

34 I: Gab es da nicht irgendwelche andere Stationen an die du dich wenden konntest,  
35 irgendwelche Hilfestellungen seitens des Verbandes oder so. 00:17:44-7

36 B: Der Verband kümmert sich einen Scheiß. Ich weiß dass die Hockeyjungs kriegen  
37 Nachhilfe glaube ich, ich weiß das nicht 100%, ich glaube die Hockeymannschaft  
38 hat jemand der sich darum kümmert dass die ein bisschen Nachhilfe bekommen,

1 die, die oft fehlen. Ich finde das gut, ich finde so was muss eigentlich sein, aber  
2 unser Verband gar nicht. 00:18:09-7

3 I: Da passiert in dem Bereich nicht viel. Kommen wir später noch mal darauf:  
4 Interaktion Athlet/Verband, da kannst du dich dann gerne auch noch mal dazu  
5 äußern. Dann würde ich gerne noch bei den bedeutsamen Ereignissen bleiben.  
6 Wir hatten Laufbahn, jetzt Trainingsaison und jetzt als nächstes Wettkampf.  
7 Wenn du Wettkämpfe heranziehst von früher: was gab es da an bedeutsamen  
8 Ereignissen, die für den Ausgang des Wettkampfes bedeutsam waren. 00:18:42-  
9 4

10 B: Ich weiß nicht. Meistens wenn ich ganz entspannt war, wenn ich das  
11 hinbekommen habe ganz locker zu sein dann lief es auch muss ich sagen. Ich  
12 habe zwei WMs verletzt gekämpft und bin fünfte geworden. Unverletzt wäre  
13 besser gewesen, aber dafür geht das eigentlich. Verletzung ist dann auch eine  
14 mentale Sache wie man damit klar kommt oder nicht, immer so inwieweit einen  
15 das vorher belastet und inwieweit einen das vorher runterzieht oder nicht. So  
16 empfinde ich das. Sicher gibt es Verletzungen mit denen kann man einfach nicht  
17 sonderlich toll kämpfen, auf der anderen Seite ist so, auf jeden Fall bei uns ist es  
18 so: Mental ist das wichtigste, dass man mental fit ist und dann ist das körperliche  
19 zwar auch wichtig, aber viel nebensächlicher als die körperliche Fitness. Das  
20 Mentale ist so viel wichtiger als körperliche Fitness. <ist zwar schon eine  
21 Grundlage, aber wen man einfach im Kopf fit ist kann man so viel schaffen, ich  
22 denke bei anderen Sportarten ist das teilweise nicht so. 00:20:11-4

23 I: Es gibt Sportarten da ist das bestimmt so und bei anderen ist das vielleicht nicht  
24 ganz so ausschlaggebend. Gut. Ich möchte das gerne noch mal  
25 zusammenfassen, wenn ich was falsch verstanden habe dann korrigiere mich.  
26 Kritisches Ereignis besonders für dich was mit Verletzungen zu tun hat ganz  
27 wesentlich und eigentlich das so überstrahlende kritische Ereignis in deiner  
28 Karriere. Verletzung das ist das was du hier benennst und was letztendlich in vier  
29 Jahren dann dazu führt dass du sagst ich muss jetzt mal andere Schwerpunkte  
30 setzen, aber eben auch diese Doppelbelastung: Studium und  
31 Hochleistungssport, dass das irgendwann nicht mehr unter einen Hut zu bringen  
32 ist. Wenn man mal Olympiasieger geworden ist hat man eine gewisse  
33 Finanzierung, aber... 00:21:02-6

34 B: Aber dann muss man das Studium noch hinkriegen. Das ist dann auch nicht so  
35 unbedingt gewährleistet. Ich möchte nicht böse über Ole reden, aber ich glaube  
36 nicht, dass der mit seinem Studium jetzt weitergekommen ist. De kann es jetzt  
37 finanzieren, das ist klar. ich meine das ist total toll was er alles erleben kann  
38 dadurch, in dem Fall lohnt es sich dann auch noch mal zu sagen: Gut, dann bin

1 ich 31 oder 32 wenn ich mit dem Studium fertig bin. dann würde ich sagen  
2 verschiebt sich das, wobei ich persönlich - das ist aber auch eine persönliche  
3 Gewichtung glaube ich - ich muss wirklich sagen mir bedeutet mein Studium sehr  
4 viel. Es macht mir sehr viel Spaß. Bei mir ist irgendwann einfach ein Punkt  
5 gekommen wo ich gedacht habe: Ich bin seit dem ich 15 bin, bin ich fast jedes  
6 Wochenende weg. ich bin seit ich 16 bin Nationalmannschaft und bin auf so  
7 vielen Turnieren, so vielen Lehrgängen gewesen und irgendwann ist es nur noch  
8 das Gleiche. Das ist das was ich auch so stark empfunden habe. Wenn man  
9 natürlich Olympiasieger wird erlebt man ja auch noch mal neue Dinge in einer  
10 neuen Welt ein bisschen, aber letztendlich ist es für mich, dass ich auf das  
11 Training, diese Lehrgänge und das immer gleiche: Stress - ich meine nicht  
12 Stress, jetzt habe ich auch Stress - das ist einfach was anderes, es ist eine neue  
13 Welt und das ist auch mal schön. Ich glaube nicht dass wenn ich Olympiasieger  
14 geworden wäre, ich hätte trotzdem nicht weitergemacht und weitermachen  
15 können, weil ich einfach nicht mehr die Motivation hatte. 00:22:55-3

16 I: Aufhören wenn es am Schönsten ist. 00:22:55-3

17 B: Definitiv ja, glaube ich schon. Das ist eine persönliche Frage. 00:23:06-0

18 I: Wenn du eine Rangfolge machen müsstest zwischen was ist bedeutsamer  
19 gewesen: Verletzung oder Doppelbelastung Studium und Leistungssport.  
20 00:23:29-3

21 B: Wenn ich nicht verletzt gewesen wäre hätte ich viel mehr Probleme in der Uni  
22 gehabt, weil ich in der Zeit eigentlich mein gesamtes Studium geschmissen habe  
23 in dem halben Jahr wo ich verletzt war habe ich immer meine gesamten  
24 Prüfungen geschrieben. 00:23:43-0

25 I: Da hat es noch was Positives gehabt. 00:23:45-6

26 B: Definitiv, ich habe mein gesamtes Studium eigentlich in drei Semestern  
27 Verletzungen durchgezogen, weil ich zu keinem anderen Zeitpunkt zu den  
28 Klausuren anwesend war. Prinzipiell würde ich sagen die Verletzungen, weil das  
29 einfach einen körperlich zurückgeworfen hat. Es hat mich auch viel mehr Kraft  
30 gekostet. 00:24:15-0

31 I: Okay. Das war ein Themenfeld, Zeitverlauf kritische Ereignisse, was passiert ist in  
32 deinem bisherigen Leben als Leistungssportler. Das nächste wäre das  
33 Themenfeld Interaktion, einmal zwischen Athlet und Trainer. Was gibt es da an  
34 Konflikt oder Nicht-Konfliktpotenzial, dann als nächstes Athlet/Sportsystem  
35 Verband, da könnte man ein paar Dinge thematisieren. Dann noch mal Athlet /  
36 was darum herum noch mal ist, was es da sonst noch gibt, ich sage mal  
37 Sponsoren, Presse. 00:24:56-8

1 B: Ich dachte NADA: 00:24:56-8

2 I. Zum Beispiel, wobei das jetzt noch Sportsystem oder so ist, das kannst du gerne  
3 dann anbringen wo du möchtest. Ich würde gerne anfangen mit der Trainer/Athlet  
4 Beziehung. Gibt es da irgendwelche kritische Ereignisse, die sich auf deine  
5 Leistung ausgewirkt haben? 00:25:18-3

6 B: ich habe mich mit unserem Bundestrainer, der bis Peking Bundestrainer war nicht  
7 sonderlich gut verstanden, das war sicherlich nicht unbedingt förderlich. Auf der  
8 anderen Seite gab es Mädels die mit ihm super klarkommen aber das Verhältnis  
9 auch nicht unbedingt ideal war. Auf der anderen Seite hatte ich immer das  
10 Gefühl, ich muss ihm beweisen dass ich es kann, von daher war das vielleicht  
11 gar nicht so unförderlich. ich kann es nicht objektiv abschätzen: war das  
12 förderlich oder negativ. Ich glaube dass ich eher davon profitiert habe, dass mein  
13 Bundestrainer nicht mein Heimtrainer war, weil das zwei Systeme schafft. Da hat  
14 man jemand der zu Hause auf einen aufpasst und den Bundestrainer, der in dem  
15 Moment wo man zu Hause trainieren kann auch nicht ganz kontrollieren kann  
16 was man macht und andere Mädels von unserer Mannschaft, die waren bei  
17 unserem Bundestrainer zu Hause, da war er auch Heimtrainer. Die konnten  
18 wenn sie mal total K.O. waren, konnten die halt nicht raus, da hat er sie nicht  
19 rausgenommen und gesagt: nee, nee, das Training muss so gemacht werden,  
20 mein Trainingsplan sieht das so vor. Da hatte ich zu Hause jemand, der gesagt  
21 hat: Nee, geht nicht mehr, du bist total platt, du musst mal eine Pause machen.  
22 Das fand ich persönlich eher gut. Auf der anderen Seite bevorzugen  
23 Bundestrainer - ich weiß nicht wie es in anderen Sportarten ist - ganz klar die  
24 Athleten die bei ihnen im Stützpunkt sind. Das war bis Peking Leipzig, jetzt ist es  
25 Köln. Ich finde das eklatant. das ist wahrscheinlich auch normal, weil der Trainer  
26 die Athleten immer sieht, aber das finde ich objektiv gesehen eigentlich total  
27 krass. Wie gesagt, ich weiß nicht wie das in anderen Sportarten ist, ob das  
28 irgendwie getrennter ist oder so, aber das ist sehr auffällig. Ich finde das nicht  
29 gut. 00:27:44-7

30 I: Du hast doch quasi hier trainiert, du bist doch dann in dem Fall eine Athletin des  
31 Bundestrainers und gleichzeitig Heimtrainer. 00:27:51-3

32 B: Nein, der war bis Peking in Leipzig, war ein anderer. Jetzt haben wir einen Neuen.  
33 Mein Trainer der bis jetzt mein Heimtrainer war ist jetzt Bundestrainer. Bei uns  
34 wird man für Turniere nominiert und das ist einfach so, dass die Mädels die beim  
35 Bundestrainer trainieren - allgemein, bei Frank war das auch so, einfach weil der  
36 die Jungs sieht, der sieht dass die hart trainieren - ich finde das verständlich. Ich  
37 finde, das ist an sich problematisch und das führt meiner Meinung nach wirklich  
38 auch zu Spannungen in der Mannschaft. Weil man weiß, dass die, die zu Hause



1 trainieren, das ist ein ganz anderes Verhältnis auf Lehrgängen. Der schaut dann  
2 halt immer seine Mädels an und das ist nicht unbedingt ganz ideal. Ich möchte  
3 nicht sagen, dass das das ideale System ist, aber in Frankreich trainieren fast  
4 alle in Paris, da trainieren alle am gleichen Ort. 00:29:05-4

5 I: Also ist es dort zentralisiert. 00:29:07-3

6 B: Zentralisiert, muss auch nicht das beste sein für jeden, wobei man sagen muss die  
7 sind auch sehr stark. Das hat sicherlich auch damit zu tun, aber ist ist einfach  
8 was anderes. 00:29:20-8

9 I: Ist das in anderen Ländern, Japan, auch zentralisiert? 00:29:24-5

10 B: Die in Japan sind überall verteilt, dezentralisiert. Die haben unglaublich viel Geld,  
11 der japanische Judoverband hat richtig viel Geld. Die Nominierungen da sind  
12 teilweise auch ein bisschen, was heißt suspekt, aber manchmal wird auch  
13 jemand geschickt weil er schöneres Judo macht. Bei mir in der Gewichtsklasse  
14 ist es bei der Athletin so, aber die macht auch das schönste Judo das es  
15 überhaupt gibt, von daher ist es auch irgendwie verständlich. 00:30:10-9

16 I: Du siehst ein Problem von Bundestrainer/Heimtrainer und Bevorzugung von  
17 Athleten, die am Bundesstützpunkt vom Bundestrainer betreut werden. 00:30:22-  
18 8

19 B: Ja, ich sehe nicht wie man es wirklich anders machen sollte, das ist die andere  
20 Sache, aber ich finde es schon problematisch. 00:30:33-6

21 I: Gibt es da irgendwelche Aspekte im Hinblick auf Beziehung zwischen  
22 Bundestrainer/Heimtrainer. 00:30:39-8

23 B: Ich hatte da nie Probleme mit, weil die immer ein gutes Verhältnis hatten, aber es  
24 gibt auch Heimtrainer die sich nicht so viel kümmern. Es gibt welche, die  
25 versuchen mehr Einfluss zu nehmen. ich denke dass die eigene Stellung auch  
26 davon abhängt, wie der Heimtrainer mit dem Bundestrainer klarkommt und was  
27 die für ein Verhältnis haben und wie sich der Heimtrainer einsetzt. Aber ich hatte  
28 damit nie Probleme. 00:31:14-9

29 I: Noch mal zum Verständnis: Heimtrainer ist dann quasi der Vereinstrainer oder der  
30 Landesstützpunkttrainer? 00:31:21-0

31 B: In Köln ist das ein bisschen anders weil das Bundesleistungszentrum ist und hier  
32 kein Verein ist. Die trainieren aber fast alle an irgendwelchen  
33 Olympiastützpunkten und da dann Olympiastützpunkttrainer, die sich aber oft mit  
34 dem Landestrainer überschneiden. Es ist wirklich ganz abhängig, dann gibt es  
35 andere die haben wirklich einen Vereinstrainer. 00:31:45-5



- 1 I: Gibt es auch Bundesligavereine? 00:31:45-5
- 2 B: Ja. 00:31:48-5
- 3 I: Da würde es den Vereinstrainer ja geben. 00:31:48-7
- 4 B: Ja, schon, aber es hängt davon ab wo die Athleten hauptsächlich trainieren.  
5 00:31:54-5
- 6 I: Also die starten für einen Verein der Bundesliga, sind aber eigentlich gar nicht in  
7 Babelsberg oder was weiß ich wo. 00:32:00-8
- 8 B: Ich denke im Normalfall ist es der OSP Trainer, aber in Potsdam ist es so: die  
9 Potsdamer Mädels trainieren auch in Potsdam, da ist auch der Trainer von dem  
10 Verein. Aber das ist der einzige Fall wo ich sagen würde: es ist der  
11 Vereinstrainer. Es gibt so ein paar einzelne Fälle bei ein paar starken Vereinen,  
12 die aber auch eine starke Vereinsbindung haben. Sonst ist es meist der  
13 Olympiastützpunkttrainer. 00:32:33-9
- 14 I: Gibt es da noch etwas das du dem hinzufügen würdest: Trainer/Athlet? Okay.  
15 Dann kommen wir zu dem Bereich Athlet/Sportsystem. Was gibt es da? Mit  
16 Personen oder Institutionen des Sportsystems die Auswirkungen auf deine  
17 Leistungsentwicklung hatten oder haben? 00:32:52-6
- 18 B: Ich würde sagen gerade diese ganze Funktion des Olympiastützpunktes empfinde  
19 ich als positiv für die Leistung. Hier habe ich das ganz besonders so empfunden,  
20 weil einfach alles nah ist, weil alles zusammen ist. Wir haben wirklich den Vorteil  
21 dass wir hier unten auf der Matte trainieren. Oben ist die Physio, dann ist oben  
22 die Sportwissenschaft, hier drüben ist an der SpoHo Leistungsdiagnostik noch.  
23 Es ist dicht, lokal. Die vom OSP kennen uns natürlich dadurch gut weil wir  
24 einfach oft hier sind, man hat dann einen guten Kontakt. Da besteht zwischen  
25 unseren Trainern und dem OSP ein guter Kontakt, ich glaube das ist wahnsinnig  
26 wichtig. Wir haben eine super Reha Trainerin hier, die ist arg gut, engagiert, das  
27 ist sehr positiv. Ich glaube in Stuttgart waren die schon auch engagiert, aber in  
28 Stuttgart ist der OSP in der Stadt drin und in Sindelfingen ist der  
29 Olympiastützpunkt von uns, das ist nicht so praktisch, man ist nicht so nah  
30 angebunden. Das zentral zusammen empfinde ich schon als sehr förderlich.  
31 Dass man unten trainiert hat, hat seinen Physio Termin direkt vor oder nach  
32 dem Training, das ist extrem praktisch und extrem gut. 00:34:34-0
- 33 I: Also Infrastruktur ist hier optimal. 00:34:41-0
- 34 B: Ja, und auch eine gute Betreuung, kompetent und engagiert. 00:34:47-7
- 35 I: Da sind wir eigentlich auch schon bei Trainingsbedingungen hier. Die sind gut.  
36 Wenn du noch mal das ganze unter dem Aspekt betrachtest: wie würdest du die

1 Förderstrukturen beurteilen, die im DJB gegeben sind. Ja, Kooperation vielleicht  
2 auch mit dem OSP, was du jetzt positiv gesehen hast. Wie läuft es mit der  
3 Kommunikation? Kannst du dazu irgendwas sagen, hast du dazu eine Meinung?  
4 00:35:15-7

5 B: Wir haben einfach nicht so viel mit dem Verband zu tun. Der Trainer setzt die  
6 Trainingspläne fest, der sagt was wie gemacht wird. Deswegen empfinde ich  
7 nicht, dass wir da so einen großen Zusammenhang damit haben. Das ist nichts  
8 wo ich jetzt sagen würde: das hat mich wahnsinnig berührt oder so. 00:35:42-5

9 I: Okay, also hast du nichts wo du sagen würdest das hat auf deine  
10 Leistungsnetwicklung Einfluss gehabt? 00:35:49-2

11 B: Nicht wirklich. Das sind dann wirklich so Kleinigkeiten wen man sagt: okay, schieß  
12 Flüge gebucht oder so was. Um 7uhr morgens, wie soll man als nicht  
13 verheiratete Person so ungefähr so um 7uhr abfliegen - und wenn man dann am  
14 Tag drauf kämpft und um vier losgefahren ist. 00:36:19-2

15 I: So kleine organisatorische Fehler. 00:36:23-9

16 B: Das ist überhaupt nicht schlimm, das ist das Einzige was mir einfallen würde in  
17 dem Zusammenhang, wo ich jetzt groß Kontakt mit denen hätte. 00:36:34-1

18 I: Gut, es gab jetzt auch bei dir so Bruchsituationen mit den Verletzungen und mit  
19 deiner Entscheidung den Schwerpunkt auf das Studium zu legen. Wie sieht es  
20 da aus mit Unterstützung durch den Verband? 00:36:49-4

21 B: Gar nicht. Ich meine das war ja auch nicht während dem Sport, von daher hätte  
22 ich auch nicht wenn man dann aufhört was erwartet, Unterstützung zu  
23 bekommen. Da habe ich nichts erwartet, das war auch vorher nicht so. 00:37:09-  
24 4

25 I: Also als du Erfolg hattest, war das nicht so dass du geehrt wurdest? 00:37:14-4

26 B: Doch, aber ich meine das hilft einen auch nicht weiter an der Uni. Ich habe jetzt  
27 den Vierten da und da kann ich mir auch nichts von kaufen. Das ist ja ganz nett.  
28 Gerade in der Uni komme ich klar, das ist nicht so das Problem. Das waren  
29 Sachen früher wie einfach Klausuren verschieben, das ist super stressig. Wenn  
30 es mal klappt, dann ist es nur, was ein Professor für einen macht. Man hat  
31 keinerlei Ansprüche darauf, so was ist eher das Problem. 00:37:57-7

32 I: Hattest du da nie eine gewisse Akzeptanz, wenn die wissen du bist  
33 Hochleistungssportlerin, dass man auch mal was zu gibt und sagt: okay, du  
34 darfst jetzt mal und das über einen inoffiziellen Weg dann wann anders schreiben  
35 und den Leistungsnachweis später erbringen kann. Ist dir da was widerfahren in  
36 der Richtung? 00:38:17-3

1 B: Ich habe bei meinem Japanologiestudium eine sehr großzügige Professorin, die  
2 ist extrem toll. Es war diese Professorin, sie persönlich, die diese Einstellung hat.  
3 Ich habe normal eine Anwesenheitspflicht, ich hatte keine Anwesenheitspflichten  
4 bzw. ich war immer entschuldigt. Meine Judoentschuldigungen waren okay, das  
5 war völlig ausreichend. Tests konnte ich trotzdem nicht verschieben, das hat  
6 aber immer irgendwie schon geklappt. Das gab dann auch immer Stress. Ich  
7 muss sagen bei Jura habe ich auch Professoren erlebt, die das toll fanden und  
8 einer hat mir mal erlaubt, eine Klausur zu verschieben. Aber das ist teilweise  
9 schon ein Problem, dass wenn man die letzten sechs Wochen vor einer Klausur  
10 fehlt, da kann man auch nicht mehr verlangen dass man die zu einem anderen  
11 Zeitpunkt schreibt weil man die eh nicht mehr bestehen kann, so gut wie. Da  
12 habe ich von unserem Trainer hier gehört: Ist doch total cool, Jura, da hast du  
13 keine Anwesenheitspflicht. Das ist kein Problem, da liest du ein bisschen auf  
14 dem Lehrgang. Diese Ignoranz teilweise die macht mich immer noch wütend.  
15 Weil einfach überhaupt kein Verständnis dafür da ist, wie viel Arbeit das ist, ich  
16 finde das immer noch unglaublich. Aber es ist auch nicht mehr so wichtig. Das ist  
17 definitiv ein negativer Faktor gewesen, dass total gleichgestellt wurde, was man  
18 studiert und dass wenn andere total locker ihre Sportklausuren schreiben  
19 können, mein Schwerpunkt im Jura bestimmt der gleiche Anspruch ist oder so  
20 was, dafür habe ich kein Verständnis, dass man alles über einen Kamm schert.  
21 Und selbst wenn, das hängt ja auch noch mal dazu von jemandem persönlich ab,  
22 ob er das so hinkriegt oder nicht, Ich habe in der Uni ehrlich gesagt mehr  
23 Verständnis bekommen als im Judo und das fand ich wirklich traurig. 00:40:23-9

24 I: Also die Universität hat mehr Verständnis für dein sportliches Engagement.  
25 00:40:28-1

26 B: Ich sage mal so: da fanden es wenigstens einzelne Professoren toll. 00:40:32-7

27 I: Aber beim Judoverband findet es keiner toll, dass du studierst. 00:40:35-9

28 B: Im Verband schon, aber die Trainer nicht. Im Verband sicherlich, aber sonst.  
29 00:40:44-2

30 I: Wie sieht es denn mit Laufbahnberatung aus? Besteht da ein Angebot? 00:40:51-9

31 B: Es gibt theoretisch eines, aber das kann man knicken. Das bringt nichts. 00:40:57-  
32 5

33 I: Ist das vom OSP? 00:40:58-9

34 B: Ja, das ist vom OSP, vom DJB haben wir gar nichts. 00:41:05-1

35 I: Der OSP macht das für die Hockey- und die Judos zusammen wahrscheinlich.  
36 00:41:05-6

- 1 B: Der macht das für alle Sportarten. Hockey hat glaube ich vom Verband noch  
2 zusätzliche Unterstützung. Aber das weiß ich nicht genau, das weiß ich nur aus  
3 zweiter Hand. 00:41:19-9
- 4 I: Du sagst das kann man knicken. Kannst du mir ein konkretes Beispiel nennen?  
5 00:41:26-2
- 6 B: Irgendwie wollte ich Hilfe und habe dann aus dem Telefonbuch ein Ausdruck mit  
7 den Nummern bekommen. Das ist halt kein Vergleich zu allen anderen Sachen.  
8 00:41:44-6
- 9 I: Du hast konkrete Hilfe benötigt. 00:41:44-6
- 10 B: Ja, aber das klappt halt nicht so, die Uni als Institution ist nicht kooperativ, die hat  
11 da nicht wirklich Interesse daran. Die hatte Interesse nach den olympischen  
12 Spielen sich mit den Olympiasiegern zu brüsten, aber hat davor nie irgendwie -  
13 ich glaube da hat Ole irgendwo einen bösen Zeitungsartikel, das fand ich so  
14 berechtigt. Ich fand das eigentlich fast widerlich, weil die sich nach den Spielen  
15 mit Hockey, mit Britta und Ole versucht haben zu brüsten und bis zu dem  
16 Zeitpunkt hat keiner von denen je Unterstützung von der Uni bekommen. Es gibt  
17 Unis bei denen es besser ist. Eine Freundin von mir studiert in Frankfurt am Main  
18 Medizin, die ist nicht mal A-Kader, die kann ihre gesamten Klausuren  
19 verschieben. Das muss auch wirklich von der Uni abhängen. Es ist nicht überall  
20 in Deutschland so. 00:42:55-4
- 21 I: Du hast Erfahrungen mit unterschiedlichen Wertorientierungen gemacht, gerade  
22 bei den Trainern die dann wenig Verständnis dafür haben. Du hast negative  
23 Erfahrungen mit der Laufbahnberatung hier gemacht, die quasi nicht vorhanden  
24 ist. 00:43:12-2
- 25 B: Es klappt halt nicht. Wie gesagt, das ist auch nicht nur ihm in die Schuhe zu  
26 schieben, sondern es liegt auch an der Art und Weise wie die Uni überhaupt  
27 nicht kooperativ ist. 00:43:24-9
- 28 I: Da sind wir auch eigentlich schon in dem Bereich Athlet/Umweltsystem, da gehört  
29 Uni in dem Fall jetzt dazu. Du hattest vorhin noch NADA genannt. Was gibt es da  
30 zu berichten in der Richtung? 00:43:39-2
- 31 B: Ich hatte letztes Jahr irgendwann...da waren wir in einer Kanzlei, hatten da ein  
32 wichtiges - ich hatte (schwer verständlich 00:43:47-6 ) gemacht, das ist halt:  
33 man plädiert in einer simulierten Gerichtsverhandlung und das ist von dem  
34 Institut organisiert und wir haben dann vorm internationalen Gerichtshof in Den  
35 Haag am Ende plädiert und waren in großen Kanzleien um das zu proben, das  
36 Plädieren. Da waren Anwälte von den Kanzleien Richter und es sind wirklich

- 1 Kanzleien...also wenn die sich zwei Stunden für uns frei machen...die verdienen  
2 800€ die Stunde. Auf jeden Fall habe ich gesagt, ich kann keine Dopingkontrolle  
3 jetzt machen. 00:44:31-4
- 4 I: Du bist angerufen worden in dem Moment. 00:44:32-9
- 5 B: Ich bin zu dämlich gewesen und bin ran gegangen, weil ich in meinem Leben  
6 immer ran gegangen bin, wenn mich eine unterdrückte Nummer anruft. Auf jeden  
7 Fall hat der Dopingkontrolleur behauptet ich hätte mich geweigert, weil ich gesagt  
8 habe ich könnte nicht, ich habe eine Anhörung in Frankfurt. Deswegen habe ich  
9 ein gespaltenes Verhältnis zur NADA. 00:44:58-4
- 10 I: Sie hätten in dem Moment auch mal zwei Stunden warten können oder wie?  
11 00:45:00-9
- 12 B: Das war ganz anders. Ich habe gesagt: Ich kann heute nicht, es geht nicht mehr.  
13 Ich habe ihnen das erklärt, ich war auf dem Weg zum Bahnhof. Das war total  
14 dämlich. Auf den Fall hätten sie aber auch am nächsten morgen vor meiner Tür  
15 stehen können. Vor allem ist der nicht mal zu der Verhandlung gekommen, der  
16 Kontrolleur ist dann nicht mal gekommen, das fand ich auch interessant. Da habe  
17 ich mich sehr darüber aufgeregt. 00:45:28-5
- 18 I: Also du hattest einen Konflikt mit der NADA. 00:45:33-1
- 19 B: Es war jetzt nicht schlimm, war ja auch okay dann. 00:45:35-3
- 20 I: Aber es hat dich Zeit gekostet, du musstest nach Frankfurt fahren. 00:45:40-4
- 21 B: Es hat genervt, vor allem wenn man nicht wirklich aktiv ist dann ist es noch  
22 schlimmer. 00:45:48-4
- 23 I: Andere Bereiche um das Sportsystem herum. Gibt es da andere Dinge, die für dich  
24 eine gewisse Relevanz haben in Bezug auf Leistungsentwicklung? 00:46:00-8
- 25 B: Das waren meine größten in meinem Leben... Verbindungen. 00:46:09-4
- 26 I: Vielleicht Stichwort: Medien, Presse, Sponsoren, Familie, Verein, Freund, solche  
27 Dinge. Ist das irgendwie dass dich das irgendwie beeinflusst hat? 00:46:24-7
- 28 B: Sagen wir mal so: Presse finde ich ganz gut, für mich persönlich ist das ganz  
29 angenehm dass wir nicht so im Mittelpunkt der Presse stehen. Ich finde das eher  
30 angenehm - ich meine auf der anderen Seite ist es auch mit Sponsoren  
31 verknüpft, dass wenn man mehr Presse hat, mehr Sponsoren bekommen kann -  
32 was bei uns nicht unbedingt so gut geht oder geht schon, aber ist nicht ideal. Wir  
33 sind nicht wie Fußball und wenn man nicht Olympiasieger ist, dann ist das  
34 einfach nicht ideal, aber auf der anderen Seite: fand ich beides nicht sonderlich  
35 schlimm. 00:47:10-9

- 1 I: Also du hast jetzt keine Erfahrung gemacht, dass da irgendwie die Presse sich  
2 negativ... 00:47:21-3
- 3 B: Nee, ich habe nie in Erinnerung. Es sind bestimmt mal Interviews gedruckt  
4 worden, die mir peinlich waren. Ich hatte nie Probleme damit und habe das auch  
5 nie als negativ empfunden muss ich sagen. 00:47:40-6
- 6 I: Andere noch? 00:47:43-7
- 7 B: Familie würde ich sagen: was ich denke, was sicherlich noch förderlich ist, ist  
8 wenn man eine ganze Familie hat, die alle sportbegeistert sind und vielleicht  
9 auch alle Judo machen. 00:47:58-4
- 10 I: War das bei dir gegeben? 00:47:58-4
- 11 B: Gar nicht. Ich bin die Einzige. Ich glaube meine Eltern fanden das schon immer  
12 gut dass ich Sport mache und haben das auch unterstützt, aber es sind beides  
13 Ingenieure, die haben nicht wirklich viel für Sport. Die finden es gut, die fanden  
14 es toll und haben es unterstützt, aber es ist einfach was anderes. 00:48:17-3
- 15 I: Bei deinem Vorgänger da waren beide Eltern Sportlehrer, das ist jetzt genau das  
16 andere. 00:48:23-6
- 17 B: Oles Papa ist Trainer. Die Nummer zwei war, da ist der Vater im Verband tätig und  
18 so. Ich denke das ist an sich positiv, aber auf der anderen Seite habe ich das  
19 noch nie negativ empfunden weil meine Eltern ja eh immer das ganze unterstützt  
20 haben. Wenn man das hat ist das sicherlich positiv. 00:48:49-1
- 21 I: Du hast Unterstützung bekommen in diesem Bereich? 00:48:50-3
- 22 B: Ja, klar. Meine Mutter musste mich die ersten 10 Jahre zum Training fahren oder  
23 so, das ist allein eine ganz schöne Unterstützung. 00:49:04-3
- 24 I: Mit wie viel Jahren hast du angefangen? 00:49:03-8
- 25 B: Mit acht. An einem gewissen Zeitpunkt musste sie mich dann doch zum Training  
26 fahren und das ist ein großer Aufwand, das stand nie zur Frage. Die  
27 Entscheidung Judo zu machen ist sicherlich davon - was heißt beeinflusst - aber  
28 in einem gewissen Punkt schon, dass ich aufgewachsen bin dass Judo nicht  
29 alles ist und dass man studieren muss. Dass ein Studium extrem wichtig ist, ich  
30 denke das ist was, was vielleicht andere Eltern ihren Kindern anders beibringen,  
31 was sicherlich die Einstellung auch mit prägt. So stelle ich mir das vor. Auf der  
32 anderen Seite gibt es genug Kinder, bei denen die Eltern irgendwelcher Meinung  
33 sind und die Kinder haben trotzdem eine andere Auffassung. 00:50:10-7
- 34 I: Gut. Also Unterstützung war immer da vom Elternhaus. Wie war das in deiner  
35 Verletzungsphase? Wie war die Unterstützung von denen, die um das

- 1 Sportsystem herum sind? Ist dir etwas widerfahren und in welcher Form?  
2 00:50:28-4
- 3 B: Meine Mutter musste mich dann immer erstmal pflegen, weil ich immer relativ  
4 behindert war: wenn man den Arm so hat kann man ja nicht viel machen. Ich  
5 muss sagen, gerade von meinem Heimtrainer bin ich da sehr enttäuscht worden,  
6 weil er sich dann einfach nicht mehr gemeldet hat bis ich wieder auf der Matte  
7 stand. Es gibt halt so Trainer, das ist nicht nur bei mir, die kümmern sich sehr um  
8 ihre verletzten Athleten oder auch nicht. 00:51:03-0
- 9 I: Du kennst da positive Beispiele? 00:51:03-0
- 10 B: Ja, sehr positive, auch hier am Olympiastützpunkt. Wo man weiß dass man sich  
11 auf die 100%ig verlassen kann. Ich empfinde das schon so, dass das auch was  
12 ist, was die Leistung letztendlich schon positiv oder negativ beeinflusst. Weil man  
13 einfach ein ganz anderes Vertrauen in jemand hat, der immer für einen da ist.  
14 Das ist klar. Ich denke das ist auch was, was man bei jemand der eine  
15 Trainerausbildung macht, sagen würde. Dass einfach wenn Athleten verletzt  
16 sind, dass das eine beschissene Zeit für die ist. Ich weiß das auch von anderen  
17 Athleten hier, das ist einfach eine Zeit...man kann einfach nicht das machen was  
18 man machen möchte. Das ist eine zeit in der Athleten sehr verletzlich sind.  
19 00:52:03-6
- 20 I: Was würdest du erwarten von Trainern in der Zeit? 00:52:05-5
- 21 B: Einfach mal melden. 00:52:06-8
- 22 I: Das würde dir schon reichen? 00:52:07-8
- 23 B: Das reicht schon. Das ist definitiv sehr viel Wert, einfach immer mal wieder  
24 melden und fragen wie es geht. 00:52:15-2
- 25 I: Auch wenn es nur am Telefon ist. Einfach mal anrufen. 00:52:16-7
- 26 B: Ja, das ist alles. 00:52:19-4
- 27 I: Mehr ist es nicht: ein bisschen Interesse zeigen. 00:52:21-9
- 28 B: Das reicht schon, aber das ist oft genug nicht gegeben muss man sagen. Nicht  
29 nur hier, sondern allgemein. 00:52:35-9
- 30 I: Was könnten die Gründe dafür sein, dass ein Trainer so was nicht macht?  
31 00:52:37-8
- 32 B: Fragwürdige Persönlichkeit, keine Ahnung. Ich weiß nicht. Ich denke wenn man  
33 auf der Matte steht, ist man Athlet. Wenn er nicht da ist kann ich ihn nicht



1 trainieren. ich weiß es nicht, weil das ist was, was ich nicht wirklich verstehen  
2 kann. 00:53:02-0

3 I: Das war für dich auch eine Enttäuschung. 00:53:04-6

4 B: Ganz klar, und auch ein Vertrauensverlust, der sich auch durch zieht und der  
5 sicherlich auch ein Vertrauensverlust in anderen Sachen ist. Aber das ist auch  
6 eine Entwicklung. Von anderen Athleten weiß ich, dass wenn sie denken, dass  
7 sie sich 100% auf den Trainer verlassen können, das ist einfach ein anderes  
8 Verhältnis dann. 00:53:28-1

9 I: Also wenn man auch in schlechten Zeiten da zur Seite steht. Möchtest du noch  
10 was hinzufügen? 00:53:44-0

11 B: Nö. 00:53:47-5

12 I: Das letzte Themenfeld: Qualität im Training und Qualität im Wettkampf. Zunächst  
13 mal Qualität im Training. Eine schwierige Frage: Wodurch ist ein qualitativ  
14 hochwertiges Training für dich gekennzeichnet? 00:54:10-9

15 B: Es gibt ja ganz viele Arten bei uns zu trainieren. Ich finde, dass eine gewisse  
16 Abwechslung dabei reinzubringen, finde ich persönlich wichtig. Dass man das  
17 Training so abwechslungsreich gestaltet, dass es weiterhin Spaß macht. Man  
18 trainiert unglaubliche Umfänge und wenn man zum Beispiel bei jedem  
19 Techniktraining sagt: okay jetzt fangen wir an drei mal drei die un die Technik,  
20 das ist katastrophal und da wird man irgendwann aggressiv wenn man nur das  
21 hört. Wenn man vorher weiß was man die nächsten zwei Stunden macht.  
22 00:54:58-3

23 I: Monotonie. 00:54:58-3

24 B: Ja, Monotonie ist ganz schrecklich. Wenn jedes Training gleich aufgebaut ist, das  
25 ist nervig. Das ist dann auch belastend. manche Sachen müssen natürlich  
26 ähnlich sein, wenn man läuft dann kann man nur laufen. Aber selbst bei so was  
27 kann man relativ gut variieren. Ich empfinde das hier an dem Stützpunkt ziemlich  
28 gut. A) Wir haben verschiedene Trainer mit denen man trainiert, dann b) wird viel  
29 auf koordinative Sachen Wert gelegt. das empfinde ich beides als gut. Auch  
30 Fahrtenspiele oder so was, wo sie dann rennen. Ich denke jedenfalls das ist gut.  
31 Und auf gewisse individuelle Sachen eingehen, das halte ich auch für wichtig.  
32 Dass es eben nicht so ist: jetzt machen alle die und die Technik. Bei uns ist das  
33 immer so: der Trainer sagt die und die Technik. Und die Hälfte der Leute kann  
34 die gar nicht, das ist katastrophal. 00:56:09-9

35 I: Es muss schon passend sein. Du sagst für dich ist wichtig Abwechslung. Dann ist  
36 es auch für dich qualitativ gutes Training, wenn Abwechslung da ist. 00:56:21-7

1 B: Ja, das Problem ist: das stimmt natürlich auch nicht, wenn das Ganze schlecht  
2 gemacht ist. Das muss natürlich auch Trainingswissenschaftlich passen. Das ist  
3 mir schon auch klar. Wenn Trainingswissenschaftlich mal was nötig ist, was  
4 ätzend ist muss man da auch durch, aber da muss man auch erklären, warum  
5 das sein muss. Wenn man Höhenttraining in der Höhenkammer macht, so was,  
6 das macht einfach kein Spaß an sich. Selbst da kann man ein bisschen mit  
7 Steigerungssachen und so ein bisschen Abwechslung reinbringen. Natürlich  
8 muss das auch trainingswissenschaftlich fundiert sein. Da kommt man nicht  
9 darum herum. 00:56:55-0

10 I: Du hast doch bestimmt schon mal das Gefühl gehabt früher nach dem Training:  
11 das war super. Und dann mal den Eindruck: das Training war heute nichts.  
12 00:57:05-8

13 B: Das lag oft an mir. Das ist teilweise bei uns,,manchmal läuft es mit den Techniken  
14 die man macht und manchmal läuft es nicht. Das ist was, wo ich nicht sagen  
15 könnte, woran das liegt. Manchmal versucht man eine Technik 500mal und die  
16 klappt einfach nicht an dem Tag, am nächsten Tag klappt es beim ersten Mal  
17 vielleicht. Ich glaube das ist Tagesform und ich denke das ist bei uns auch noch  
18 ein Punkt, der auch am Wettkampf bleibt Ich bin der Meinung: man kann viel  
19 dafür tun, die Tagesform zu verbessern oder zu idealisieren. Man kann nicht  
20 schaffen, dass man immer dieselbe hat. 00:57:52-8

21 I: Wenn du dir mal betrachtetest, was gibt es an sachlich, strukturellen  
22 Voraussetzungen, die für ein qualitativ gutes Training wichtig sind? Was muss da  
23 gegeben sein deiner Meinung nach? 00:58:10-0

24 B: Wir brauchen Partner, man braucht zumindest zum Techniktraining einen  
25 anständigen Partner - das ist auch ein Problem bei uns, bei den Männern noch  
26 ein bisschen weniger, weil die mehr sind - das war zwischenzeitlich immer wieder  
27 ein Problem, dass keine Partner in der Gewichtsklasse oder jemand, mit dem  
28 man gut trainieren kann da ist. 00:58:41-9

29 I: Das kam schon häufiger vor? 00:58:45-7

30 B: Das war zwischenzeitlich schon problematisch, weil es nicht so viele Frauen gibt  
31 und dann muss es von Gewicht noch einigermaßen stimmen. 00:58:51-3

32 I: Habt ihr auch mit Männern...? 00:58:51-3

33 B: Ja, ich habe oft mit Männern trainiert. Das geht auch, aber es nicht das gleiche.  
34 Ich kann eigentlich auch mit denn Hundertern Trainerin oder mit Ole trainieren,  
35 aber dann ist es wieder für Ole nicht so toll. 00:59:09-8

36 I: Ja, für ihn wäre es sparring. 00:59:12-6

- 1 B: Ich meine Techniktraining geht auch viel. Es bringt mir nicht viel, weil er groß und  
2 schwer ist und sich auch anders bewegt und ihm bringt es nicht so viel -  
3 langfristig ist das immer wieder ein Problem, dass nicht genug Partner sind auf  
4 dem Niveau dann teilweise - Das würde ich als Hauptproblem sehen. Wir  
5 brauchen ja nicht viel: wir brauchen eine Matte und einen Partner. Trainer ist  
6 auch noch sinnvoll. Wir haben da nicht so die hohen Ansprüche an sich.  
7 01:00:00-0
- 8 I: Sportstätte ist klar, Matte ist dann auch keine so große Sache, dann Kittel noch.  
9 Was anderes noch, was dir in den Sinn kommt? Was wo du sagst: das war hier  
10 schlecht, bin froh wenn ich wieder in Köln bin. 01:00:16-9
- 11 B: Das ist jetzt ein Luxusproblem, aber wir haben hier zum Beispiel eine Matte -  
12 Schwingboden - d.h. wenn man das gewöhnt ist...und in Japan ist das normal,  
13 Standard. Auf Zement und Matten das macht dann nicht so viel Spaß. Das ist  
14 dann wenn man viel wirft ein Unterschied, den man körperlich merkt, weil man  
15 mit Schwung wirft und geworfen wird. Das ist trotzdem ein Luxusproblem, die  
16 Georgier gewinnen alles und haben nicht mal Matten. 01:00:54-4
- 17 I: Ganz andere Voraussetzungen und kommen damit zurecht. 01:00:59-7
- 18 B: Kraftraum braucht man schon auch ein paar Sachen, aber das ist relativ... das  
19 empfinde ich alles nicht so als wesentlich.. Ich würde wirklich sagen für mich:  
20 gute Partner ist das größte Problem und das wichtigste auch. 01:01:15-9
- 21 I: Das unterscheidet die Frauen zu den Männern habe ich gerade den Eindruck. Gibt  
22 es gewisse Abläufe, die einen gelungenen Trainingsprozess darstellen?  
23 Trainingsplanung, Trainingsumsetzung, Trainingskontrolle, solche Dinge, dass  
24 das wichtig für die Leistung ist? 01:01:42-4
- 25 B: Ja, Trainingsplan zu haben ist ganz gut, das war nicht immer so. 01:01:47-9
- 26 I: Also du hast auch mal was gehabt, wo du nicht wusstest was du machen sollst.  
27 01:01:51-3
- 28 B: So ein bisschen, ich meine man weiß es irgendwann auch. Trotzdem war das  
29 manchmal ein bisschen problematisch. Manchmal strukturell war das ein  
30 Problem, dass mehrere Trainer ein bisschen verantwortlich hier waren, aber  
31 keiner so richtig. Oder der Verantwortliche war weg, dann war halt keiner da und  
32 jemand anderes hat es gemacht und hat uns mitbetreut. Aber mit betreuen ist ja  
33 doch nicht so, wie wenn man verantwortlich ist. Ich weiß nicht, inwieweit das bei  
34 den Männern ein Problem war, weil Frank ja Bundestrainer war: Männer und  
35 auch für die Männer zuständig. Ich denke, deshalb war das teilweise besser. Es  
36 war schon manchmal ein bisschen problematisch. Auf der anderen Seite fand ich

1 das nicht so katastrophal - für mich war es immer so - ich hatte so viele  
2 internationale Lehrgänge. Diese Zwischenzeit hier die war: ja, man macht sein  
3 Techniktraining, macht Judo, ein bisschen Kraft und Laufen, aber die Struktur  
4 war durch die internationalen Lehrgänge vorgegeben. Ich denke für Leute, die  
5 immer hier waren ist es viel problematischer. Z.B. eine von unserern jungen  
6 Mädels, die Bundestrainerin Frauen ist in Japan, fast alle Mädchen sind in Japan,  
7 Trainingslager, d.h. die ist jetzt alleine hier, ist Sportsoldatin. Von den Jungs sind  
8 ein paar wenige da, aber sie ist jetzt einfach die einzige. Ich glaube am  
9 schlimmsten ist es echt für die, die noch nicht die Topathleten sind und die hier  
10 trainieren, die müssen schon sehr schauen wo sie bleiben. 01:03:41-4

11 I: Gibt es wiederholende Probleme im Trainingsprozess, das taucht immer wieder auf  
12 dass es in einem Bereich Probleme gibt? 01:03:54-0

13 B: Fällt mir nichts zu ein muss ich sagen. 01:03:54-8

14 I: Okay. Wir müssen hier nichts auf Teufel komm heraus was suchen, was nicht ist.  
15 Hast du schon mal erlebt, dass du durch gravierende Planungsfehler irgendwas  
16 nicht geklappt hat? 01:04:11-2

17 B: Maximal dass mein Abnehmplan nicht so geklappt hat, das durchaus. 01:04:17-1

18 I: Was war der Grund dafür dass der nicht geklappt hat? 01:04:21-0

19 B: Dass ich nicht die nötige Disziplin hatte. Das maximal, aber da war ich eher selbst  
20 verantwortlich (lacht). 01:04:28-5

21 I: Oft vorgekommen? 01:04:30-6

22 B: Jein, es war halt dann das Gewicht nicht so geil, da hatte ich am Ende noch mal  
23 zwei Kilo am letzten Tag abnehmen müssen, was nicht ganz so prickelnd war.  
24 Ich muss sagen: daran ist es auch nicht gescheitert. Ich habe dann trotzdem gut  
25 gekämpft, ich habe mich halt beschissen gefühlt. 01:04:49-6

26 I: Weil du an Substanz verloren hast in dem Fall durch die Gewichtsreduzierung, die  
27 massive, an dem letzten Tag? 01:04:55-0

28 B: Jein. Wenn ich gekämpft habe, hatte ich 6% Fett, das war nicht mehr so wirklich  
29 viel was da noch dran war. Das ist dann auch eine Belastung, da fühlt man sich  
30 teilweise einfach nicht mehr so gut. Ich muss sagen, bei mir war es immer so:  
31 wenn ich am Wettkampftag wieder da war, dann ging es wieder. Mir ging es die  
32 Woche vorher schlecht. 01:05:19-9

33 I: Bei dir ist es auch so, dass du immer etwas drüber bist - 2, 3 Kilo - und dann muss  
34 man wieder runterkommen. 01:05:27-6

35 B: 5 Kilo waren das. Jetzt nicht mehr aber damals schon. 01:05:34-0

- 1 I: Gibt es eine Zielgröße an der du die Qualität eines Trainings bestimmen kannst?  
2 01:05:39-8
- 3 B: Wüsste ich auch nicht. Für mich war es sicherlich dass ich Spaß dabei hatte. Es  
4 gab einfach auch immer Sachen die machen einfach nicht so Spaß, da muss  
5 man dann auch durch. Das weiß man ja, man weiß ja wofür man es macht.  
6 01:06:00-2
- 7 I: Gibst noch neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch andere Dinge,  
8 die indirekt mit dem Training verfolgt werden, die man erreichen möchte?  
9 01:06:15-5
- 10 B: Spaß halt. Wenn ich jetzt Sport mache, mache ich das ja auch nur weil ich daran  
11 Spaß habe. 01:06:38-1
- 12 I: Hat sich deine Persönlichkeit entwickelt? 01:06:41-6
- 13 B: Sicherlich. 01:06:41-6
- 14 I: In welcher Form? 01:06:43-1
- 15 B: Ich denke sicherlich: Man hat ein anderes Selbstbewusstsein, ich habe mit  
16 Sicherheit ein anderes Selbstbewusstsein als ich vor ein paar Jahren...ich habe  
17 ja mit 15 oder so richtig angefangen Leistungssport zu machen. 01:07:14-1
- 18 I: Hast du in einer Form mal im Trainingsprozess mitgewirkt? Gab es da einen Dialog  
19 zwischen Athlet und Trainer, was so die Inhalte betrifft? 01:07:25-6
- 20 B: Sicherlich. Hier haben wir das schon ein bisschen ausdiskutiert, ob das jetzt sein  
21 muss oder ob man diesen scheiß schon wieder machen muss. Oder dass ich  
22 lieber noch mal Judo machen möchte statt Krafttraining. Hier auf jeden Fall.  
23 Gerade im Osten ist das ein bisschen anders. Im Osten ist es sehr viel  
24 autoritärer, viele jedenfalls - wobei das auch nicht auf alle zutrifft - hier in Köln  
25 haben wir schon viel darüber geredet. D.h. auch nicht unbedingt, dass man dann  
26 viel daran ändern kann. 01:08:06-7
- 27 I: Dann haben wir Qualität im Training: Wichtig ist dir, dass eine Abwechslung  
28 gegeben ist, das war für dich ein Kriterium dass Training qualitativ gut ist, wenn  
29 es nicht nur stur eine Sache ist. Abgesehen davon, dass es mal Inhalte gibt, da  
30 muss man halt mal was festmachen. Wichtig ist für dich entsprechende Partner  
31 zu haben im Training, das ist eigentlich das, was am wichtigsten ist. Das andere  
32 hat nicht die Relevanz, obwohl ein Schwingboden schön wäre. Was noch wichtig  
33 ist, ist das mit dem Abnehmen, dass das mal nicht geklappt hat und dass du  
34 Spaß hast im Training. Habe ich das richtig zusammengefasst. 01:09:02-5
- 35 B: Ich glaube schon. 01:09:05-0

1 I: Dann zum Abschluss Qualität im Wettkampf. Auch noch mal die Frage, wie ich sie  
2 vorhin auch beim Training gefragt habe: Was verstehst du unter  
3 Wettkampfqualität? 01:09:16-5

4 B: Ich muss wirklich sagen beim Wettkampf ist glaube ich das, wo ich das am  
5 wenigsten sagen kann. Woran das auch liegt, ob es klappt oder nicht. Irgendwie  
6 braucht man einen gewissen mentalen Zustand, es gibt sicherlich Sachen, die  
7 das besser machen oder es gibt Kleinigkeiten, die einen - wenn alles chaotisch  
8 organisiert ist, das ist natürlich nicht so toll, aber eigentlich muss man sich darauf  
9 dann auch einstellen und einlassen dass es unter Umständen nicht so gut klappt.  
10 Es ist halt ein Punkt teilweise bei uns: Da hat man eine Trainingshalle und da  
11 sind 10° drin, also Wettkampfhalle, das ist ätzend. Ich denke, das ist auch was,  
12 was man lernt, einfach darauf vorbereitet zu sein. Es ist keine Sportart wie  
13 Leichtathletik, wo man immer irgendwelche - ich weiß gar nicht ob das stimmt,  
14 aber ich denke dass leichtathletik bessere Wettkampforte haben. Wir haben  
15 teilweise Wettkämpfe in Korea. 01:10:40-1

16 I: Ich hätte auch gedacht: In den Hallensportarten sind doch eigentlich immer gleiche  
17 Bedingungen. 01:10:42-3

18 B: Wir hatten schon einen Wettkampf in Korea, das war einfach 10° und Schweine  
19 kalt. 01:10:49-7

20 I: War die Halle da offen? 01:10:49-7

21 B: Nein, ich habe keine Ahnung wie die das hinbekommen haben. Oder in Russland  
22 oder so was teilweise. Dass man sein ganzes Essen im Normalfall - oder ich  
23 mache das so und viele von den Mädels - das was sie für den Wettkampf  
24 brauchen zum essen immer mitnehmen von Deutschland aus. Weil man teilweise  
25 nicht berechnen kann, was man da bekommt und wie man es verträgt. Jedenfalls  
26 bis zum Wettkampf, danach kommt man eh immer klar. Wenn man da nichts  
27 bekommt, was man wirklich gut verträgt für den Wettkampf, solche Sachen. Aber  
28 ich denke, das sind Sachen, die man lernt als Athlet und die man in seiner  
29 Athletenlaufbahn auch lernt, damit umzugehen. 01:11:40-5

30 I: Erfahrungen sammeln. 01:11:41-4

31 B: Ja. Ich meine andere Sachen, die man als Athlet lernt: was man essen sollte, dass  
32 man eine vernünftige Ernährung hat beim Wettkampf. Ich denke, da ist es gerade  
33 wichtig so eine Art Aufklärung durch Verband oder OSP, dass man bei jungen  
34 Athleten öfter mal sagt, was wirklich gut ist. Es gibt trainingswissenschaftlich  
35 bewiesene Sachen die besser sind und schlechter. Es ist zwar eine Frage, was  
36 man persönlich mag, womit man besser klarkommt. Ich denke, es gibt Leute, die  
37 einen nervösen Magen haben oder man hat gerade abgenommen oder nicht

1 oder man kann einfach viel essen. Dass man Schokolade beim Wettkampf nicht  
2 unbedingt sich in großen Mengen reinziehen sollte ist vielleicht auch klar. Da ist  
3 teilweise noch Verbesserungsbedarf. Nicht unbedingt bei den Erwachsenen,  
4 aber bei den kleinen. 01:12:37-4

5 I: Hast du so was jemals erfahren, so eine Art Ernährungsberatung? 01:12:39-7

6 B: Wir hatten so was. Meine Mutter hat sich da engagiert oder sich belesen, was  
7 Sportler essen sollten, auch was man trinken soll. So ein Ernährungsberater, der  
8 sagt einem andere Sachen auf die man nicht kommt, wie Salz ins Wasser tun.  
9 Die auch wirklich viel bringen, Kleinigkeiten eigentlich sind. Sachen, die man  
10 verbessern kann ohne dass man die Tagesform verbessert, aber die man  
11 objektiv verbessern kann für seinen Wettkampf. 01:13:23-7

12 I: Hast du mal einen Wettkampf erlebt wo du aufgrund von Ernährungsproblemen  
13 deine Leistung nicht bringen konntest? Unterzuckerung oder so was? 01:13:32-5

14 B: Eigentlich nicht. Wir haben teilweise 12 Stunden Wettkampf, von morgens bis  
15 abends. Erster Kampf morgens um neun, letzter Kampf um elf abends, hatte ich  
16 auch schon. Da muss man dann schon schauen, aber es ging eigentlich immer.  
17 Ich habe immer Wasser mit Birnensaft getrunken als Schorle. Das sind so  
18 Sachen die muss man selber herausfinden. Ich denke, die Vorschläge - da kann  
19 man als OSP oder Verband - da kann man stark darauf einwirken. Das ist nicht  
20 so selbstverständlich. Bei uns sind Mädels, die kommen mit Würstchen mit Käse  
21 gefüllt zum Wettkampf. Das ist kein Witz und die ist Junioren Europameisterin.  
22 Das hat mich schockiert, aber es gibt tatsächlich so was. 01:14:41-7

23 I: Du sagst wichtig ist, vorbereitet zu sein - auch auf die Gegebenheiten, das ist auch  
24 eine Sache der Erfahrung - wenn es kalt ist...darf man unter den Kittel noch was  
25 anziehen? 01:14:53-9

26 B: Ein T-Shirt das geht auch, aber dass man wirklich super warme Socken,  
27 Handschuhe am besten auch. 01:15:05-5

28 I: Außerhalb des Kampfes in den Pausen. 01:15:05-7

29 B: Ja, wenn man dann auf der Matte steht geht das natürlich nicht mehr. Mütze,  
30 Handschuhe und alles kann man ja dabei haben. Sind alles so außenrum  
31 Sachen, die ich aber für wichtig halte zur Optimierung vom Wettkampf. Ich denke  
32 diese Tagesform Sachen kann man nicht erzwingen, mental muss man halt  
33 irgendwie entweder allein oder mit einem mentalen Betreuer oder so was  
34 hinkriegen, alles andere, diese objektiven Sachen kann man schon verbessern.  
35 01:15:40-6

36 I: Wann warst du mit einem Wettkampf zufrieden? 01:15:42-1



- 1 B: Eigentlich wenn ich gut gekämpft habe. Gut, eigentlich auch, wenn eine Medaille  
2 mit rumgekommen ist. Aber es war nicht allein das, da muss schon auch das  
3 Kämpfen gestimmt haben. 01:16:00-3
- 4 I: Auch wenn keine Medaille und du hast aber trotzdem vielleicht einen bestimmten  
5 Gegner geschlagen... 01:16:07-6
- 6 B: Eigentlich im Normalfall nicht. Ohne Medaille war ich nicht wirklich zufrieden, das  
7 ist schon so. Ich habe auch schon Medaillen geholt und war trotzdem angepisst  
8 abends, weil ich nicht zufrieden war. 01:16:21-4
- 9 I: Weil sie nicht die richtige Farbe hatte? 01:16:22-3
- 10 B: Das nicht mal. Man kann zweiter werden und finden, man hat gut gekämpft und  
11 man kann zweiter werden und finden man hat scheiße gekämpft. So was einfach.  
12 01:16:36-6
- 13 I: Der eigene Anspruch. 01:16:36-6
- 14 B: Das war das wobei ich den größten Druck empfunden habe, der eigene Anspruch.  
15 01:16:49-7
- 16 I: Gibt es am Wettkampftag bestimmte Abläufe die dir wichtig sind, um eine optimale  
17 Leistung zu bringen? 01:17:01-0
- 18 B: Ich habe immer probiert mir abzugewöhnen, irgendwelche Abläufe - als ich jünger  
19 war, hatte ich 1000 Sachen so Rituale und so - abzugewöhnen. Es ist halt immer  
20 ein Problem, wenn man Rituale hat und die aus irgendwelchen Gründen in der  
21 Lokalität oder so, wenn das alles nicht so klappt, dann ist das was, was einen  
22 nervös macht. Deswegen habe ich versucht dass es das nicht gibt. Um  
23 überhaupt nicht in solche Situationen zu kommen. 01:17:41-4
- 24 I: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt ablesbar?  
25 01:17:55-7
- 26 B: Nachträglich oder vorher? Es ist schon so: wenn keine Gegner da sind, die man  
27 ernst nimmt, dann kann man auch gewinnen und findet es trotzdem nicht so toll.  
28 Das ist sicherlich so. Wenn man wenigstens schön kämpft, das ist eine Sache,  
29 aber wenn man sich gegen Gurken abmüht dann macht das ganze kein Spaß.  
30 Da kann man auch gewinnen und findet es trotzdem nicht toll am Abend.  
31 01:18:27-3
- 32 I: Sind deiner Einschätzung nach noch neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
33 noch andere Ziele wichtig, die man mit dem Wettkampf erreicht? 01:18:38-9

- 1 B: Immerhin eine Sache definitiv: Wir hatten bis 2007 über die WM Olympiaquali.  
2 Dadurch gab es auf jeden Fall schon mal ein Ziel, das war dann ein Turnier, eine  
3 Chance zur Olympiaquali. Sonst Rangliste. 01:18:59-6
- 4 I: Das sind alles sportliche Erfolge. Gibt es darüber hinaus anderes, was man damit  
5 bezweckt? 01:19:06-2
- 6 B: Ich muss ehrlich sagen, ich wollte gewinnen, aber sonst habe ich da nicht andere  
7 Interessen mit verbunden. 01:19:19-2
- 8 I: Ich will jetzt mal was nennen: Persönlichkeitsentwicklung, Spaß, Glück. 01:19:26-8
- 9 B: Spaß und Glück habe ich eher im Training empfunden. Wettkampf, ja, wenn es  
10 gut gelaufen ist danach schon. Während dem Wettkampf fand ich den  
11 Spaßfaktor nicht so groß. 01:19:50-0
- 12 I: Wie sieht es mit Fairness aus? 01:19:50-1
- 13 B: Das empfinde ich im Training viel mehr als im Wettkampf. Nicht dass ich jetzt  
14 sagen würde da ist man total unfair, aber ich empfinde das bei uns im Training  
15 noch viel wichtiger, weil man gegeneinander und miteinander trainiert. Eigentlich  
16 geht es auch darum, dass du deinen Gegner auch anständig wirfst und ihn  
17 dadurch nicht verletzt. Das empfinde ich viel mehr im Training als im Wettkampf.  
18 Im Wettkampf will man gewinnen, ich kenne kaum jemanden dem ich nachsagen  
19 würde: der macht im Wettkampf krumme Dinger. Wenn er es macht muss man  
20 sich dagegen wehren, es ist halt ein Kampfsport. Okay, man hat auch  
21 Wettkampfgeregeln, da kann man auch nicht alles machen, so ist es auch nicht. Ich  
22 muss zugeben, dass Fairness beim Wettkampf nicht so... 01:21:11-1
- 23 I: Es gehört dazu. Es kann ja sein, dass man es irgendwie erfahren hat oder so, in  
24 besonderer Form dass man da ein Erlebnis hatte. Muss ja kein Thema sein. Es  
25 gibt ja eine optimale physiologische Vorbereitung, die du unschwer am eigenen  
26 Körper erfahren musstest, manchmal ist es nicht optimal. Gibt es da noch weitere  
27 Faktoren, die deiner Meinung nach notwendig sind, um die beste Leistung im  
28 Wettkampf zu erzielen? 01:21:42-6
- 29 B: Mental muss man einfach auf der Höhe sein, das ist bei uns ganz wichtig, und  
30 konzentriert. 01:21:54-6
- 31 I: Was hast du da für ein Training erfahren in dem Bereich? 01:21:57-1
- 32 B: Ich muss ehrlich sagen, ich glaube das ist was, wo man mit Sicherheit hätte mehr  
33 arbeiten können. Aber auch wo ich nie jemanden gefunden habe. Es ist  
34 kompliziert, man brauch jemanden, mit dem man da übereinstimmt in dieser  
35 Hinsicht. Mit dem man sich wohl fühlt, gerade wenn man mentales Training  
36 macht. Ich war nie mental wirklich schlecht, ich habe gewonnen weil ich wollte

1 und nicht weil ich Judo konnte. Es ist nicht so, dass ich der fein filigrane  
2 Techniker war. Dass ist eher was, was ich verloren habe durch die Verletzungen.  
3 Dass ich einfach nicht mehr den unglaublichen Willen hatte dass ich gewinnen  
4 wollte. Sondern dass es so war: ich wollte gewinnen, aber einfach nicht mehr  
5 diesen... Beim mentalen Training ist das schon sehr markant dass man mit  
6 jemandem kompromissweise zusammen arbeiten kann. Wir hatten einen  
7 mentalen Betreuer, der war wirklich sehr nett, aber ich habe mich mit der  
8 Zusammenarbeit als Mentaltrainer...es hat für mich nicht gestimmt. Ich habe  
9 deshalb nicht mit dem zusammengearbeitet. Andere Mädels haben mit dem  
10 zusammengearbeitet. Das muss irgendwie stimmen, dass man sich besser mit  
11 fühlt und das irgendwie ernst nehmen kann. Ich konnte das definitiv nicht Ernst  
12 nehmen. Aber ich denke, das ist was, wo jeder seinen eigenen Weg finden muss.  
13 01:23:39-5

14 I: Da hat ein bisschen die Akzeptanz gefehlt. 01:23:45-9

15 B: Ich weiß nicht. Aber es haben ja auch nicht alle gemacht, drei von den sieben  
16 Frauen fanden es toll, die haben es gemacht. 01:24:00-9

17 I: Was ist da gemacht worden, ein Beispiel? 01:24:02-4

18 B: Erstmal Entspannungssachen, autogenes Training, Wettkampfeinstimmung am  
19 Abend vorher auch mit Musik. Ich kann damit nicht so viel anfangen. Es ist  
20 einfach so. Ich konnte damit überhaupt nichts anfangen. Das ist der Punkt, ich  
21 fand den total nett, ich fand es auch immer toll wenn er dabei war, ich habe mich  
22 super beim Frühstück unterhalten mit dem über Sachen, die nichts mit Judo zu  
23 tun hatten. Aber ich komme damit nicht klar, ich konnte damit nichts anfangen.  
24 01:25:03-2

25 I: Jetzt würde ich gerne noch mal zusammenfassen, dann haben wir es auch fast  
26 geschafft. Qualität im Wettkampf, wichtigstes kritisches Ereignis in diesem  
27 Bereich war im wesentlichen Wettkampfbedingungen, dass man da vorbereitet  
28 ist auf Eventualitäten, die da auftreten können - wobei das in dem Sinne kein  
29 kritisches Ereignis ist, wenn man weiß: da ist es halt kalt in der Halle, dann ist es  
30 einfach so. Riten hast du abgeschafft im Laufe der Zeit, weil du gemerkt hast,  
31 wenn es dann nicht klappt das verunsichert dich dann eher. Ein guter Wettkampf  
32 ist, wenn du das Gefühl hast, du hast gut gekämpft. Primär mit Medaillenerfolg,  
33 Treppchenplatz war schon wichtig. 01:25:54-4

34 B: Ich war mit 21 WM Dritte und danach war alles, was schlechter war nicht mehr so  
35 toll. Die Medaille war auch verdient, aber auch eine gute Leistung, das ist nicht  
36 so dass ich die als Standard aus dem Hut ziehen konnte. Aber eigentlich habe  
37 ich auf den großen Turnieren auf dem Niveau gekämpft, muss ich sagen, aber

- 1 wenn ich da schlechter war, dann war das schon nicht mehr eine gute Leistung.  
2 01:26:38-2
- 3 I: Würdest du sagen dass dein Karriereverlauf linear verlaufen ist nach oben? Oder  
4 wie würdest du den Verlauf beschreiben? 01:26:49-7
- 5 B: Es ging immer wieder hoch und dann stagniert, weil ich verletzt war und dann  
6 wieder hoch. 01:26:57-9
- 7 I: Wenn man den Durchschnitt sieht, dann geht sie hoch? 01:27:01-1
- 8 B: Ja, wobei nach meiner letzten Knieverletzung würde ich das nicht mehr  
9 unterschreiben. Wobei ich da wirklich auch noch stark war, ich war auch wirklich  
10 gut vorbereitet. Ich konnte auch gut kämpfen, Ich hatte die Trainingskämpfe, das  
11 war schon okay. Was mir definitiv mehr gefehlt hat war der Spaß dabei.  
12 01:27:33-9
- 13 I: Das passt aber, wenn du sagst Spaß ist dir wichtig. 01:27:41-3
- 14 B: Ich finde das ist für mich kein Ziel. Eine Medaille nur, das motiviert mich nicht  
15 genug um zu trainieren, so toll finde ich das nicht. Auch eine Olympische  
16 Medaille finde ich nicht toll genug um dafür mir ein Jahr oder zwei Jahre oder  
17 eher vier Jahre mich zu Qualen, da muss ich schon auch Spaß dabei haben,  
18 gerade beim Training. 01:28:00-7
- 19 I: Der Antrieb ist ganz klar Spaß an der Sportart. 01:28:05-7
- 20 B: Ja, beides sicherlich. Ich hätte es nie gemacht ohne dabei auch Wettkampf zu  
21 machen und gut zu sein, ich hätte es nie gemacht um nur Sport zu machen. Es  
22 war die Kombination. Ich hätte auch nie trainiert, wenn es mir keinen Spaß  
23 macht. In dem Moment wo ich Training eher mit Angst verbunden habe, wurde  
24 es schlechter. 01:28:35-4
- 25 I: Das passt nicht zusammen Angst und Spaß. 01:28:39-7
- 26 B: Definitiv nicht. 01:28:42-4
- 27 I: Eine abschließende Frage: Trainingsdokumentation hast du so was gemacht? Gab  
28 es das bei dir, gab es da Vorgaben? 01:28:56-9
- 29 B: Ich habe einen Trainingsplan gehabt, da war das drin. 01:29:00-8
- 30 I: Hast du auch aufgezählt, was du tatsächlich gemacht hast von dem Trainingsplan?  
31 Das wurde dann umgesetzt? 01:29:07-5
- 32 B: Ja, schon, im Normalfall. Vielleicht mal irgendwas nicht ganz, aber im Normalfall  
33 habe ich das schon gemacht was ich bekommen habe. 01:29:25-8

1 I: Hast du in deiner Karriere mal einen Leistungssprung gehabt, wo du sagst ich weiß  
2 genau, woran ich das festmachen kann? 01:29:43-8

3 B: Ganz klar nach Japan. Da war ich einfach wirklich gut danach. Viel Judo. In dem  
4 Jahr habe ich mich schon sehr entwickelt. danach noch mal nach meiner ersten  
5 Schulter OP bin ich noch mal besser geworden. Ich habe vorher schon trainiert  
6 und auch Krafttraining gemacht, aber da musste ich zwei, drei Monate krass  
7 Krafttraining machen und war dann physisch viel besser dabei. Auf der anderen  
8 Seite, z.B. 2007, da musste ich noch mal für mein Knie, für meine Beine Kraft  
9 aufbauen. Ich muss sagen, ich bin der Meinung dass mir das eher geschadet  
10 hat. Ab da war ich meiner Meinung nach - der Trainer sieht das anders - zu dünn.  
11 Ich hatte kein Fett mehr, 6% Fett sind nicht genug für eine Frau. Ich habe mich  
12 dann auch einfach nicht mehr wohl gefühlt. Es ging schon noch zum kämpfen,  
13 aber ich habe mich so auch nicht mehr wohlfühlt, allgemein. Es war einfach  
14 wahnsinnig stressig und anstrengend das Gewicht anständig zu bekommen.  
15 01:31:21-5

16 I: Unter der Grenze zu bleiben 63kg. Das war für dich einfach irgendwann zu  
17 anstrengend. 01:31:25-3

18 B: Es war wahnsinnig anstrengend. Einfach weil ich Muskeln aufgebaut habe in den  
19 Jahren, ich hatte mehr Beinkrafttraining um das Kreuzband zu stabilisieren. Es  
20 war auch nicht wirklich eine Alternative da, auf der anderen Seite. Ich empfinde  
21 das aber nicht als erstrebenswert unbedingt, dass man unbedingt die Athleten  
22 auf möglichst wenig Fett runter trainiert. 01:31:53-8

23 I: Die andere Variante wäre gewesen eine Gewichtsklasse höher zu kämpfen.  
24 01:31:55-2

25 B: Da hatte ich aber keine Olympiaquali. Dass es doch zu viel Muskeln und zu wenig  
26 Fett ist, da hatten wir unterschiedliche Vorstellungen. Ich habe das Gefühl  
27 gehabt, dass ich mich nicht mehr wohlfühle. 01:32:27-0

28 I: Die Phase in Japan die war dadurch gekennzeichnet, dass du dich komplett auf  
29 den Sport konzentrieren konntest. Da gab es nichts anderes. 01:32:32-5

30 B: Das auch. 01:32:37-3

31 I: Bist du bezahlt worden? 01:32:37-5

32 B: Morgens habe ich Japanisch Unterricht gehabt, nachmittags trainiert. Das war  
33 schon sehr gut.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview JU\_27  
Datum: 27.11.2009  
Ort:  
Aufzeichnungsbeginn:  
Aufzeichnungsende:  
Interviewer:  
Transkription:  
Umfang:  
Name des Befragten:  
Staatsangehörigkeit:  
Alter:  
Sportart/ Disziplinen:  
Qualifikationsniveau:



- 1 I: Interview in Köln mit [REDACTED]. Ich habe eben kurz die Themenkomplexe  
2 angesprochen. Ich fange ganz offen an: Was verstehst du unter bedeutsamen  
3 bzw. kritischen Ereignissen oder Situationen im Leistungssportlichen Kontext?  
4 00:00:33-9
- 5 B: Bedeutsam oder kritisch? Gute Frage. Bedeutsame Situationen sind immer  
6 richtige Erfolge natürlich, aber auch der Aufstieg in die höhere Ebene, Aufnahme  
7 in den Landeskader, in die Nationalmannschaft. Kritisch war bei mir immer:  
8 Probleme mit dem Trainer, wenn man da nicht auf einer Ebene war. 00:01:04-8
- 9 I: D.h. du unterscheidest bedeutsam und kritisch? Und kritisch ist positiv, negativ?  
10 00:01:12-4
- 11 B: Das kann im Prinzip positiv und negativ sein. Es gab sowohl die Fälle positiv, wie  
12 vereinzelt Landestrainer, die einfach sehr stark zu meinem Erfolg beigetragen  
13 haben. Es gab aber auch negative Ereignisse auf Bundestrainerebene, bisschen  
14 später erst, wo das zumindest ein Mitgrund war, wieso ich mich vom  
15 Leistungssport verabschiedet habe. 00:01:38-4
- 16 I: Kannst du jeweils ein positives und ein negatives Beispiel ausführen? 00:01:48-4
- 17 B: Positives Beispiel würde ich sagen: das Vertrauen der zuständigen Trainer in dem  
18 Zeitpunkt der Vorbereitungszeit zur Europameisterschaft. Da hatte ich ziemliche  
19 Motivationsprobleme und so was und sie haben viel mit mir kommuniziert, viel  
20 mit mir gesprochen und auch Vertrauen in mich gesetzt, so nach dem Motto: das  
21 schaffst du und mich letztendlich doch hingeschickt, weil es auf der Kippe stand  
22 wegen meiner Motivationsschwäche. Das würde ich als positiv ansehen. Negativ  
23 wäre als ich im Männerkaderbereich war, da konnte der Männertrainer sich  
24 überhaupt nicht auf mich, meine Persönlichkeit, auf irgendeiner Weise einstellen.  
25 Er hat versucht, mich umzupolen, umzubiegen. Ich hatte immer das Gefühl, ich  
26 kann nicht ich selber sein, sondern muss sein wie er oder wie er es möchte.  
27 00:02:56-5
- 28 I: Okay, beim ersten Beispiel war das kritische Ereignis das Trainerverhalten in der  
29 Vorbereitungszeit auf die EM. Das war auch Leistung beeinflussend. 00:03:14-3
- 30 B: Ja, auf jeden Fall. Durch das Vertrauen und die Motivation und die Art, wie sie das  
31 gemacht haben, habe ich dann die Kurve gekriegt, konnte wieder normal  
32 ordentlich trainieren und das hat sich sicherlich auf den Kampf ausgewirkt.  
33 00:03:33-9
- 34 I: Beim dem zweiten Beispiel war das kritische Ereignis, dass der Trainer versucht  
35 hat Deinen Charakter oder dich selbst umzupolen, in Formen zu pressen.  
36 00:03:53-4



- 1 B: Genau. Es hat nicht nur mich betroffen, das war einfach so dass er dachte, es  
2 funktioniert nur so, wie er es immer gemacht hat und wie er ist und andere  
3 Möglichkeiten gibt es nicht. Es hat nicht nur mich betroffen. 00:04:18-6
- 4 I: Wir verändern noch mal die Perspektive, bleiben bei den kritischen Ereignissen. Du  
5 hast kurz beschrieben, was du darunter siehst, also du unterscheidest auch  
6 kritisch von bedeutsam - aber kritisch kann sowohl positiv als auch negativ sein.  
7 00:04:40-4
- 8 B: Bedeutsam habe ich immer mit positiven Sachen verbunden. 00:04:44-1
- 9 I: Gut, bleiben wir im Verlauf des Interviews bei der Wortbedeutung: kritisch. Also es  
10 kann beides sein. Verschieben wir mal die Perspektive und betrachten diese  
11 Form von Ereignissen im Verlauf deiner Karriere, in Laufbahnsicht. Quasi dein  
12 Sportleben. Gibt es da kritische Ereignisse, wo du sagen würdest: das hatte  
13 einen direkten Einfluss auf meine Leistungsentwicklung? 00:05:22-5
- 14 B: Ein kritisches, positives Ereignis war zum Beispiel, dass ich ein Jahr früher als im  
15 Normalfall in den C-Kader gekommen bin. C-Kader ist der Juniorenkader und ich  
16 bin schon im letzten Jugendjahr reingekommen. Das passiert nicht so vielen, das  
17 war definitiv positiv für meine Entwicklung, weil es mich motiviert hat. Das  
18 Problem ist nur, dass man zu dem Zeitpunkt noch ziemlich jung ist und dass es  
19 eine gut überlegte Sache sein muss, jemanden etwas jüngeren schon weiter  
20 nach vorne zu stellen. Das fällt mir. 00:06:09-5
- 21 I: Aber es war in deinem Fall gut überlegt? 00:06:11-0
- 22 B: Ja, das sprechen die Vereinstrainer mit den Landestrainern und den  
23 Bundestrainern, sowohl Jugend als auch Junioren ab. Der Jugendbundestrainer  
24 macht den Vorschlag, welche Kandidaten dafür geeignet sind und dann  
25 kommunizieren die viel und sprechen einen auch selber an. 00:06:33-8
- 26 I: Okay, du hattest noch was anderes auf den Lippen. 00:06:36-9
- 27 B: Ja. Es gab noch ein anderes kritisches Ereignis, was eher negativ war. Da gab es  
28 in meinem familiären Umfeld ziemliche Probleme, das hat sich grundsätzlich auf  
29 das Training ausgewirkt. Das hat sich so ausgewirkt, dass ich bei einem  
30 Wettkampf gesagt habe: im Moment kann ich nicht, ich kann da nicht hin. Da es  
31 ein Mannschaftswettkampf war, habe ich der ganzen Mannschaft nicht zur  
32 Verfügung gestanden, also kein Einzelding. Das war so eine Sache. In dem Fall  
33 hätte man sich als Jugendlicher - ich war vielleicht 16 oder so - von dem  
34 zuständigen Trainer ein bisschen mehr Verständnis gewünscht. Das war mehr  
35 ein: mir Wurscht. 00:07:47-7

- 1 I: Situation war: Familiäre Probleme, deswegen konntest du nicht bei dem  
2 Mannschaftswettkampf teilnehmen, aber Verständnis sowohl seitens des  
3 Trainers als auch der Mannschaft, war nicht gegeben. 00:08:01-6
- 4 B: Das mit der Mannschaft ging weitestgehend. Es war hauptsächlich der Trainer.  
5 Die Mannschaft war da nicht so nachtragend, der Trainer hat mir das noch relativ  
6 lange nachgetragen. 00:08:09-8
- 7 I: Direktes Ergebnis von der Situation war, dass du a) nicht bei dem Wettkampf  
8 teilnehmen konntest. Aber langfristig gesehen: wie hat sich das ausgewirkt?  
9 00:08:19-6
- 10 B: Es war zu dem Zeitpunkt der Landestrainer, der hat mich eine ganze Zeit nicht  
11 mehr eingeladen auf Lehrgänge oder Wettkämpfe. 00:08:26-9
- 12 I: Würdest du sagen, das hatte einen Einfluss auf deine Leistung, auf deine Karriere?  
13 00:08:33-8
- 14 B: Es hatte in dem Fall zumindest alles ein bisschen gebremst. Dann gab es  
15 Wettkämpfe, zu denen man auch allein hinfahren kann, dann muss man aber für  
16 die Kosten selber aufkommen und so was. Und das war nicht immer möglich.  
17 Vereinzelt wichtige Wettkämpfe sind einfach ausgeblieben. Das war so etwa ein  
18 halbes Jahr, in dem er mich ignoriert hat. Ich würde das im nachhinein so sehen,  
19 dass das ein halbes Jahr Leitungsbremmung war. 00:09:08-5
- 20 I: Wie hast du das bewältigt, wie bist du mit der Situation umgegangen? 00:09:15-0
- 21 B: Das war...mit 16, 17 Jahren...da habe ich das anfangs noch gar nicht so sehr  
22 wahrgenommen. Zu dem Zeitpunkt war es mir auch fast egal. Ich habe mich  
23 zwar gewundert, warum kommen auf einmal keine Einladungen mehr oder gibt  
24 es zur Zeit einfach nichts, das war mir nicht so klar. Bis irgendwann mal relativ  
25 spät schon - da habe ich mit meinem Vereinstrainer darüber gesprochen über  
26 das Ganze - der hat mir das alles erklärt. Dann habe ich auch erst den genauen  
27 Standpunkt des Landestrainers so richtig erfahren und dass ich deswegen nicht  
28 mehr eingeladen werde. 00:10:08-7
- 29 I: Du hast über deinen Heimtrainer erfahren, dass dein Landestrainer dich nicht  
30 einlädt auf die nationalen Wettkämpfe. 00:10:17-5
- 31 B: Genau, dass er in der Form nachtragend ist. Als ich das dem gesagt habe, habe  
32 ich gemerkt, dass er sauer war und kein Verständnis richtig für hatte, aber  
33 danach gab es erstmal keine weitere Kommunikation. Ich habe es dann erst über  
34 den Vereinstrainer erfahren, wie das sich so weitergesponnen hat. 00:10:38-0
- 35 I: Das hat sich dann irgendwann in Luft aufgelöst das Problem? 00:10:41-4

- 1 B: In Luft aufgelöst eigentlich nicht, sondern da hatte der Verein ein bisschen mehr  
2 Geld und sind mit dem Verein zu einem größeren Wettkampf gefahren. Da war  
3 ich der einzige aus Nordrhein Westfalen, der da vorne mitgemischt hat. Da  
4 konnte der Landestrainer nicht mehr sagen: hm. Das ging dann einfach nicht.  
5 00:11:03-8
- 6 I: D.h. du hast deine Leistung gebracht, woraufhin du wieder in dieses System  
7 reingekommen bist, dieses Landessystem. Dass du eingeladen wirst und auch  
8 Gelder zur Verfügung gestellt werden. 00:11:22-1
- 9 B: Genau, da gab es eine Aussprache mit dem Trainer und da hat sich das geklärt.  
10 00:11:24-7
- 11 I: Kam er von sich aus auf dich zu? 00:11:24-7
- 12 B: Ja. 00:11:29-9
- 13 I: Ab diesem Zeitpunkt ging es wieder vorwärts sozusagen. Die Grenze von einem  
14 halben Jahr, die du angesprochen hattest, die war dann gelöst. 00:11:41-2
- 15 B: Dann kam relativ kurz hintereinander relativ viele größere Jugenderfolge. Dann  
16 hat man gemerkt, dass ich mich auch in dem halben Jahr, wo er mich ignoriert  
17 hat bei wichtigeren Wettkämpfen...die Ergebnisse waren schlechter als sie das  
18 dann hinterher waren. 00:12:02-3
- 19 I: In diesem halb Jahr meinst du jetzt? 00:12:01-7
- 20 B: Ja. 00:12:04-8
- 21 I: Also definitiv totaler negativer Einfluss dieser Situation auch auf deine Karriere.  
22 Fällt dir noch was anderes ein? Ab 17, 18 Jahre? Da hast du Erfolge gehabt. Gibt  
23 es noch was, wo du sagen würdest: das war ein kritisches Ereignis, das war ein  
24 Einschnitt in irgendeiner Form, da erinnerst du dich dran? 00:12:32-9
- 25 B: In dem Ausmaß nicht, es wird sicher Kleinigkeiten gegeben haben. Da bin ich aber  
26 nicht so sicher. Ab dem Erwachsensein lief es relativ geradlinig ab. Es gab ein  
27 Jahr, da hieß es schon ich solle zur Europameisterschaft fahren, weil ich aber im  
28 Vorfeld bei zwei Turnieren nicht ganz so gut abgeschnitten habe, wurde mir das  
29 doch versagt. Ein anderer ist gefahren und das wäre vielleicht noch ein Punkt.  
30 Die Tatsache an sich ist nicht so dramatisch, aber es war schon zugesagt und  
31 erst eineinhalb oder zwei Wochen vorher hieß es: wir haben uns um  
32 entschieden. 00:13:34-5
- 33 I: Aufgrund mangelnder Leistung wurde dir die Chance auf den Wettkampf  
34 Europameisterschaft versagt. 00:13:50-0

- 1 B: Das war einfach diese zeitlich extrem nahe Komponente. Zwei Wochen vorher in  
2 einer direkten, starken Vorbereitung. 00:13:56-9
- 3 I: Das war wieder diese Kommunikation mit dem Trainer. Der Landestrainer, oder  
4 wer war das? 00:13:59-9
- 5 B: Der Bundestrainer, der entscheidet sowas 00:14:03-5
- 6 I: Der Wechsel. 00:14:08-6
- 7 B: Das ist natürlich klar, dass der Bundestrainer den hinschickt, der z.Zt. die bessere  
8 Leistung bringt. Aber es einfach so extrem kurz vorher, sich noch mal um zu  
9 entscheiden oder wer weiß, vielleicht ist die Entscheidung auch schon vorher  
10 gefallen, aber es wurde mir erst kurz vorher mitgeteilt. Das fand ich in dem  
11 Moment ärgerlich, weil man quasi im Zenit der Vorbereitung drin war...und ach,  
12 jetzt war die ganze Arbeit der letzten Wochen umsonst. Es hat sich in dem Fall  
13 relativ schnell geklärt, weil ich zu dem Trainer normalerweise ein ganz gutes  
14 Verhältnis hab. 00:14:57-0
- 15 I: Wie bist du damit umgegangen mit der Situation? 00:15:00-1
- 16 B: Ich war erstmal die zwei Wochen und vor allem das verlängerte Wochenende an  
17 dem die Europameisterschaft dann war, war ich erstmal frustriert und verärgert.  
18 Danach ging es relativ schnell wieder. Mein Landestrainer war da immer der  
19 Vermittler, der hat immer relativ gut zugesprochen und so was und: ist nicht so  
20 schlimm, du hast noch ein Jahr Zeit und so was. Das ging eigentlich. 00:15:35-4
- 21 I: Die Bewältigung dieses Ereignisses fand quasi in Zusammenarbeit mit deinem  
22 Trainer, deinem Heimtrainer sozusagen, statt. 00:15:43-7
- 23 B: Ja und dann natürlich auch die direkten Vereinskollegen, mit denen ich viel zu tun  
24 hatte. Die haben gut zugesprochen, dass das unglücklich gelaufen ist. Aber ich  
25 habe ja noch ein Jahr Zeit und der, der anstatt mir gefahren ist, der war schon in  
26 seinem letzten Juniorenjahr. 00:16:04-3
- 27 I: Okay, der hatte mehr Erfahrung. 00:16:05-2
- 28 B: Der hatte mehr Erfahrung und hatte dann selbst die Chance bekommen. Das  
29 habe ich im Prinzip auch verstanden. 00:16:12-9
- 30 I: Fällt dir noch was ein? 00:16:28-3
- 31 B: Das waren jetzt mal drei größere Ereignisse, sage ich mal. Da fällt mir zumindest  
32 spontan nichts ein. 00:16:37-9
- 33 I: Betrachten wir die kritischen Ereignisse noch mal aus einer anderen Perspektive  
34 und zwar hinsichtlich der Trainingssaison. Oder in einem Vorbereitungszyklus.

- 1 Beispielsweise vier Jahre Vorbereitungszyklus auf Olympia oder ein  
2 Jahreszyklus der in Perioden aufgebaut ist, vielleicht nicht ganz so stark wie im  
3 Triathlon. Aber ihr habt auch für bestimmte Sachen eure Zeiten. Würdest du  
4 sagen, dass es in diesem Zeitintervall Ereignisse gibt, kritische Ereignisse, die  
5 definitiven Einfluss haben auf deine Leistungsentwicklung? 00:17:21-7
- 6 B: Das glaube ich nicht, zumindest bei mir persönlich. So was kann es ja natürlich  
7 geben. Ich hatte den Eindruck, dass das ganz gut funktioniert hat bei mir und den  
8 Absprachen mit den Trainern. Ich war immer vom Typ so einer, der ein bisschen  
9 mehr Freiheiten braucht und da haben die Trainer sich ganz gut eingestellt, was  
10 Trainingsplan und so was angeht. Da gab es glaube ich nie Probleme. 00:17:50-  
11 2
- 12 I: Also bei dir alles glatt gelaufen sozusagen. 00:17:53-5
- 13 B: Ja. 00:17:55-6
- 14 I: Kollegen, Freunde, irgendwie Erzählungen, was dir in den Kopf kommen könnte,  
15 was problematisch im Judo ist oder vielleicht übertragbar auf andere Sportarten.  
16 00:18:04-7
- 17 B: Problem im Trainingszyklus war immer Freistellung von der Schule oder der  
18 Arbeit, weil man häufig - auch mit zunehmendem Alter - werden die Lehrgänge  
19 länger. In der Jugend waren es Wochenendlehrgänge, das war kein Problem.  
20 Hinterher waren es auch Wochenlehrgänge und gab es vielleicht mal Probleme,  
21 dass die Schule einen nicht freistellen wollte bzw. dass man selbst wenn man  
22 freigestellt war gleich eine Woche gefehlt hat. Das war immer schwierig.  
23 00:18:36-7
- 24 I: Quasi die Problematik entweder Freistellungsproblematik von der Schule ja oder  
25 nein und wenn ja, dann hast du eine Woche gefehlt in der Schule und hast eben  
26 da in der Schule an Material verpasst, Inhalt. 00:18:57-3
- 27 B: Es hat sich ausgewirkt, aber weniger auf meine sportliche Leistung als mehr auf  
28 meine schulische Leistung. Das ist bei einem Sport wie Judo, wo nicht so viel  
29 Geld fließt, das macht es ein bisschen schwieriger. Weil man sich dann  
30 zusätzlich zu dem man verpasst was, auch noch anhören kann: ja, aber hinterher  
31 kannst du kein Geld mit verdienen. So was kam schon mal von Lehrern, die  
32 einen nicht gerne freigestellt haben. 00:19:29-8
- 33 I: Fällt dir noch was ein? 00:19:31-0
- 34 B: Da bin ich nicht von betroffen, aber das habe ich immer mal von anderen gehört,  
35 dass die längeren Lehrgänge - die Konditionslehrgänge - die wurden, weil es sich  
36 saisonal anbietet, in die Sommerferien oder die Sommermonate gelegt. Da gab

- 1 es das Freistellungsproblem, sehr viele hatten den Konflikt: Urlaub oder drei  
2 Wochen Trainingslager. Das war für viele das Problem, für mich nicht so.  
3 00:19:58-3
- 4 I: Das kollidierte dann mit privaten Zielen. 00:20:05-5
- 5 B: Da in der Regel ein längerer Urlaub nur in den Sommerferien möglich ist. Aber  
6 wenn drei davon schon für ein Trainingslager drauf gehen ist es manchmal  
7 schwierig. 00:20:19-8
- 8 I: War das für dich mal eine Frage? Oder war für dich der Sport an erster Stelle?  
9 00:20:22-7
- 10 B: Der war für mich zu dem Zeitpunkt an erster Stelle, das war keine Frage. Wenn  
11 man dann mal in Urlaub gefahren war es in der Regel kürzer und ich habe es so  
12 gelegt, dass es nicht damit kollidiert ist. 00:20:41-8
- 13 I: Okay, ich frage noch ein letztes Mal: Fällt dir noch was ein? Wie gesagt, muss nicht  
14 unbedingt von dir sein. 00:20:51-5
- 15 B: Was den Trainingszyklus angeht fällt mir - bis auf die Komplikation, die es mit  
16 Schule oder Arbeit geben kann - nichts ein. 00:21:11-8
- 17 I: Okay. Die Perspektive wird immer schmaler oder fokussierter. Jetzt gehen wir auf  
18 die kritischen Ereignisse ein, die im Wettkampf vorkommen. Da hoffe, dass dir  
19 ein paar einfallen. 00:21:41-8
- 20 B: Eine der kritischsten Sachen war bei mir - ist nicht so oft vorgekommen - gerade  
21 bei sehr wichtigen Kämpfen gegen einen direkten Konkurrenten zum Beispiel,  
22 wenn ich keinen Trainer an der Matte hatte der mich direkt betreuen konnte. Bei  
23 Deutschen Meisterschaften laufen auf vier Matten gleichzeitig Kämpfe ab, man  
24 hat aber nur einen oder zwei Trainer dabei. Wenn ich da keinen Trainer hatte,  
25 das hat mir in der Regel nichts gemacht, nur bei direkten Konkurrenten war es  
26 immer kritisch. Das hat mir ein ungutes Gefühl gegeben. 00:22:25-8
- 27 I: Was heißt direkter Konkurrent? 00:22:27-6
- 28 B: Der, der mit um den Platz zur EM konkurriert zum Beispiel. Der auf dem gleichen  
29 Niveau ist und ähnliche Erfolge vorweist, wo dann der direkte Vergleich ist.  
30 00:22:46-7
- 31 I: Bei welchem Wettkampf war das zum Beispiel? 00:22:49-0
- 32 B: Es gab irgendwann mal ein Halbfinale der Deutschen Meisterschaft, da hatte ich  
33 so einen Konkurrenten. Das war in dem Fall auch einer gegen den ich  
34 komischerweise zuvor noch nie gekämpft hatte, wir haben lange in der gleichen  
35 Klasse gekämpft, aber sind noch nie aufeinander getroffen. Da ist es schwierig

1 zu sagen: liegt es daran? Aber es hat die Sache sicher beeinflusst, dass ich  
2 dieses Halbfinale an der Matte bestreiten musste und verloren habe. Ob ich es  
3 mit Trainer gewonnen hätte sei mal dahin gestellt, aber zumindest unmittelbar  
4 vorher und als der Kampf angefangen hat - unmittelbar vorher habe ich dann  
5 schon geguckt, wo ist der Trainer gerade - das hat mich unruhig gemacht. So  
6 was fand ich immer kritisch in Wettkämpfen. Wie sehr sich das ausgewirkt hat, ist  
7 schwierig zu sagen. Zumindest im Vorfeld hat es mich unruhig gemacht. Es gibt  
8 noch andere Ereignisse. Abgesehen davon, wie die persönlichen  
9 Lebensumstände so in der Woche vorher oder so waren... 00:24:27-2

10 I: Spielen die eine Rolle? 00:24:27-0

11 B: In einem gewissen Umfang: ja. In der Woche vor dem Wettkampf Trennung von  
12 der Freundin. Das hat glaube ich auf den Wettkampf starke Auswirkung gehabt  
13 und auf die Vorbereitung, in dem Sinne, dass man abgelenkt war und mental  
14 nicht fit. Das war auch in dem Jahr ein sehr schwacher Wettkampf von mir und  
15 ich glaube, da spielt so was eine Rolle. 00:25:03-7

16 I: Das führst du direkt auf die Trennung zurück? 00:25:06-3

17 B: ja. Es sind dann aber schon solche gravierenden Sachen. Es ist nicht so schlimm,  
18 wenn ich mal eine nicht so gute Klassenarbeit geschrieben habe oder so. Es  
19 waren so gravierende Ereignisse, die haben mich stark beeinflusst. 00:25:23-0

20 I: Okay, aber du wolltest noch mal direkt was sagen zum Vorfeld, oder Ereignisse.  
21 00:25:30-5

22 B: Kritische Ereignisse waren auch immer die Möglichkeit und die Form des  
23 Aufwärmens, die gegeben waren. Überhaupt die Umstände, die Lokalität. Das  
24 geht allerdings den meisten so. Wenn man irgendwo in einer Ecke mit 30 Leuten  
25 sich aufwärmen muss, das macht den Aufwärmprozess schwieriger. Dann die  
26 Tatsache - es gab eine lange Zeit, zumindest auf Landesebene, da war ich der  
27 einzige in meiner Gewichtsklasse - da hatte ich immer das Problem einen  
28 Aufwärmpartner zu finden. In den meisten Gewichtsklassen gab es zwei. Das hat  
29 es nicht leichter gemacht. Bei großen Meisterschaften wie einer  
30 Europameisterschaft hat man in der Regel Aufwärmpartner dabei. 00:26:27-9

31 I: Ist das dann ein Deutscher oder aus anderen Nationen Leute mit denen du dich  
32 warm machst? 00:26:33-7

33 B: Meistens kennt man ja aus den anderen Landesverbänden über den  
34 Nationalkader die Leute und da findet man meist einen. Aber es ist nicht auch so,  
35 dass ich mal mit jemand von woanders warm gemacht hätte. 00:26:48-5

36 I: Das ist ein Randori oder was ist das dann? 00:26:53-3



- 1 B: Das Warm machen Judo spezifisch: Wurfansätze, werfen. Ein richtiges Randori  
2 macht man nicht, aber sich kämpferisch vorbereiten, warm machen. Dass man  
3 sich Judo spezifisch bewegt hat. 00:27:10-2
- 4 I: Hast du ein positives und ein negatives Beispiel? 00:27:13-2
- 5 B: Positive Beispiele waren immer, dass man dann die Leute, die man schon ein  
6 bisschen kannte - wenn man sie mal auf einem Lehrgang gesehen hatte - ich  
7 sage mal so: engere Freundschaften oder Verbindungen über den  
8 Landesverband hinaus mit anderen knüpfen konnte und dann auf Lehrgängen,  
9 auf denen man der Einzige aus Nordrhein Westfalen war schon Kontaktpartner  
10 und so was hatte. Für den Wettkampf ausgewirkt hat sich das positiv vielleicht  
11 nur so, dass...mir hat es immer gut getan, wenn das Aufwärmen und das Vorfeld  
12 so entspannt, locker, wenn man auch mal gelacht hat. 00:28:06-7
- 13 I: Den Kontakt zu anderen Athleten in deiner Gewichtsklasse das war dir auch  
14 wichtig. 00:28:13-7
- 15 B: Ja, das war mir auf jeden Fall wichtig. 00:28:16-3
- 16 I: Hat deinen Aufwärmprozess auch verbessert sozusagen. 00:28:18-5
- 17 B: Ja, das in jedem Fall. Das war immer wichtig. Wenn man alleine rum läuft und sich  
18 dann irgendeinen sucht und dann noch das Pech hat, mit dem nicht annähernd  
19 auf einer Ebene ist, so was hat meinen Aufwärmprozess gestört und vermutlich  
20 sich auch auf den Wettkampf ausgewirkt. Vielleicht nicht in dem Umfang, dass  
21 man dadurch einen Kampf verloren hat, sondern dass man den ersten Kampf,  
22 was ja ein wichtiger Kampf ist, nur mit biegen und brechen über die Bühne  
23 bekommen hat, wenn man nicht richtig aufgewärmt war oder noch nicht richtig  
24 wach war. 00:28:54-7
- 25 I: Würdest du sagen als Aussage: Der erste Kampf ist in einem Wettkampf als sehr  
26 kritisch zu betrachten? 00:29:01-6
- 27 B: Ja. Das ist bei ganz vielen so. Bei mir habe ich das auch gemerkt, dass der erste  
28 Kampf ist fast der wichtigste kann man sagen. 00:29:19-4
- 29 I: Wenn der läuft, dann kann es nur noch weiter so gehen. Der erste Kampf hat einen  
30 starken Einfluss auf den Wettkampferverlauf, auf das Wettkampfergebnis.  
31 00:29:33-4
- 32 B: Genau. Einfluss auf den ersten Wettkampf hat natürlich das Aufwärmen.  
33 Deswegen spielen die Faktoren im Vorfeld wie Aufwärmen und  
34 Aufwärmbedingungen auch eine Rolle. 00:29:42-6

- 1 I: Du hattest eben gesagt zu dem Aufwärmprozess, dass da die Lokalität - wenn du  
2 in einer Ecke dich mit 30 Leuten aufwärmen musst - kannst du das noch mal  
3 ausführen was du da gemeint hast? Das war ja negativ gemeint. 00:29:53-4
- 4 B: In vielen Hallen wird in einem extra Raum Matten ausgelegt, wo man Platz hat.  
5 Vor allem, wenn die Wettkämpfe in anderen Gewichtsklassen schon laufen, sich  
6 aufzuwärmen. Das gibt es nicht immer. Dann hat man wirklich, egal wenn es eine  
7 große Turnhalle oder irgendwas ist, muss man in einen Bereich gehen wo nicht  
8 so viele Leute rum stehen und sich dort irgendwie aufwärmen und hat in der  
9 Regel keine Matten zur Verfügung, dass man sich zum Beispiel nicht warm  
10 werfen kann oder so was. Sehr viele Leute sind natürlich in der Ecke, dass man  
11 dauernd gegeneinander stößt. 00:30:31-3
- 12 I: Insgesamt: du willst Platz und Ruhe und Partner. 00:30:37-2
- 13 B: Die Ruhe ist gar nicht so wichtig, aber das Platzproblem und der Partner. Zumal  
14 man sich mit einem Partner, den man ganz gut kennt, sich noch mal motivieren  
15 kann. 00:30:54-7
- 16 I: Ich frage jetzt doch noch mal: fällt dir noch was ein? 00:30:55-8
- 17 B: Was den direkten Wettkampf angeht nicht. Ich hatte nie Probleme mit  
18 Kampfrichtern. Da gibt es immer mal wieder Leute, die sagen: oh, bei dem  
19 Kampfrichter kämpfe ich überhaupt nicht gerne, der ist furchtbar. 00:31:12-0
- 20 I: Ah, okay. Das ist interessant für mich. 00:31:15-7
- 21 B: Wie gesagt ich hatte das Problem nie, aber vom Bewertungsstil oder manche  
22 Kampfrichter haben den Ruf schlechter zu sein als andere. Da hat man das  
23 immer schon mal gehört. 00:31:31-3
- 24 I: Bei vielen war das gleich wieder ein Einfluss. 00:31:35-2
- 25 B: Vermute ich zumindest mal. Ich habe nicht so tiefgehend weitergefragt. Wenn man  
26 sich solche Gedanken macht, dann hat das vermutlich einen Einfluss. 00:31:46-8
- 27 I: Warum war das bei dir nicht so? 00:31:47-8
- 28 B: A kann man da relativ wenig machen gegen eine Fehlentscheidung von einem  
29 Kampfrichter. B ist es sowieso mein Ziel den Partner Ippon zu werfen, vorzeitig  
30 zu gewinnen, dann kann er sich auch nicht verschiednen. Weil es einfach klar.  
31 Ich habe versucht mit der Einstellung da rein zu gehen, deswegen waren solche  
32 Faktoren kein Problem denke ich mal. Bei so Verschiedssachen wenn es kritisch  
33 wird...wenn man den Kampf klar gewinnt, dann ist man solchen Faktoren nicht  
34 ausgeliefert und dann muss man sich auch keine Gedanken über so was  
35 machen. 00:32:47-2

- 1 I: Noch was ergänzendes? 00:32:52-6
- 2 B: Nein. 00:33:00-6
- 3 I: Vielleicht fällt dir noch was ein was wirklich so war, wo du gemerkt hast, dass sich  
4 das unmittelbar auf den ganzen Wettkampfverlauf ausgewirkt hat. Hast du jetzt  
5 auch schon Sachen genannt? 00:33:15-4
- 6 B: Das mit dem schlechten Aufwärmen, das hat sich auf den ganzen  
7 Wettkampfverlauf ausgewirkt. Es sind dann oft diese Wettkampftage wo man  
8 einfach nicht seine beste Leistung zeigen kann und das hängt glaube ich sehr  
9 stark mit dem Aufwärmen zusammen. Es ist natürlich nicht der einzige Faktor,  
10 aber meines Erachtens ist das Aufwärmen einer der wichtigsten Faktoren in den  
11 unmittelbaren Vorbereitung an dem Tag. 00:33:43-4
- 12 I: Du hast zu den kritischen Ereignissen im Wettkampfverlauf hast du gesagt: kein  
13 Trainer an der Matte ist sehr kritisch, der ganze Aufwärmprozess. D.h. wo du das  
14 machen kannst ein bisschen. 00:34:01-5
- 15 B: Wo ist nicht ganz so dramatisch, sondern einfach der Platz, den man zur  
16 Verfügung hat und dass man sich Judo spezifisch aufwärmen kann, dass man  
17 eine Matte hat wo man darauf fallen kann, wo man jemand darauf werfen kann  
18 und das nicht auf einem Steinboden. 00:34:12-7
- 19 I: Dass du einen Partner hast mit dem du dich am besten auch noch verstehst.  
20 00:34:17-7
- 21 B: Genau. 00:34:19-7
- 22 I: Weiter wäre noch der erste Kampf, was auch noch ein kritischer Zeitpunkt ist. Hast  
23 du da selbst die Erfahrung mal gemacht, positiv oder negativ? 00:34:41-5
- 24 B: Negativ ist wenn man beim ersten Kampf schon nicht richtig bei der Sache ist,  
25 dass man gegen einen schwächeren Gegner - ich weiß nicht mehr, wann das  
26 passiert ist - verliert, wo dann jeder sagt: wow, wie konnte das denn passieren.  
27 Das würde ich als negatives Ereignis sagen und dass man dann in so einem Fall  
28 dann oft aus dem Turnier ausgeschieden ist schon. Weil das ein schwächerer  
29 Gegner ist, der verliert dann den nächsten Kampf, dann ist man raus. Das ist  
30 eines der negativen Ereignisse, die wahrscheinlich jeder Judoka schon mal hatte  
31 wenn der erste Kampf schlecht läuft. 00:35:25-3
- 32 I: Zum Verständnis: du verlierst im ersten Kampf gegen einen schwächeren und der  
33 verliert dann den nächsten Kampf und du bist dann raus. 00:35:30-8
- 34 B: Dann ist man in dem System wie das gekämpft wird ausgeschieden. Man kommt  
35 nur weiter, wenn man im Vorfeld verliert, wenn man gegen einen der

1 Halbfinalisten verloren hat. Das kann auch im ersten Kampf sein, wenn der dann  
2 ins Halbfinale kommt habe ich noch mal die Chance über die Trostrunde um die  
3 Bronzemedaille zu kämpfen. Sollte der vorher verlieren ist man ausgeschieden.  
4 00:35:55-0

5 I: D.h. du fieberst quasi bei dem mit gegen den du im ersten Kampf verloren hast,  
6 weil du willst dass er noch ins Halbfinale kommt. Das kennen vermutlich viele  
7 schon. Anders wiederum ist, wenn einem im ersten Kampf die Arme schnellst  
8 fest werden und man schnell schwere Beine kriegt, obwohl es noch gar nicht so  
9 anstrengend ist. Das ist ein Zeichen für schlecht aufgewärmt. Wenn man das  
10 dann nach diesem Kampf überstanden hat, dann war man für die restlichen  
11 Kämpfe topfit. So war es bei der Europameisterschaft. Der war zwar deutlich für  
12 mich, der Kampf, aber ich habe mich körperlich echt abgemüht, ich war wirklich  
13 fertig nach dem ersten Kampf. Danach war ich quasi perfekt aufgewärmt und da  
14 es in dem Fall gut gegangen ist war es in dem Fall positiv. Hätte ich den ersten  
15 Kampf verloren dann wäre es das gewesen für mich. Der wäre nicht weiter  
16 gekommen. 00:37:03-5

17 I: Das war schon sehr ergiebig. Bleiben wir bei kritischen Ereignissen. Allerdings  
18 gehen wir jetzt auf andere Bereiche ein. Der erste Bereich wäre die Trainer-  
19 Athleten Interaktion also Kommunikation. Fallen dir da kritische Ereignisse ein?  
20 00:37:20-3

21 B: War ja im Vorfeld schon mal bei den anderen Sachen erwähnt, wie diese sehr  
22 kurzfristige Absage bei der Europameisterschaft. Das war schlechte  
23 Kommunikation. Oder die Sache wo ich dieses halbe Jahr in der Jugend nicht  
24 zum Kaderlehrgang eingeladen wurde, hätte man da noch mal mit dem Trainer  
25 gesprochen hätte sich das sicher noch mal anders ergeben. 00:37:50-3

26 I: Oder du hättest nicht so lange diesen Zeitraum gehabt. 00:37:55-1

27 B: Oder hinterher mit dem neuen Männer Bundestrainer zu dem Zeitpunkt, der nichts  
28 davon gehalten hat auf die Athleten einzugehen, da kaum eine persönliche  
29 Kommunikation stattfand. Das war eine der kritischsten Sachen was die Trainer-  
30 Athleten Kommunikation angeht. 00:38:19-2

31 I: Das heißt in dem Fall hat der Bundestrainer platt gesagt sich nicht ordentlich mit dir  
32 unterhalten und das hat sich wiederum auf das Training ausgewirkt. Das Training  
33 war nicht individuell genug oder was war die Konsequenz daraus? 00:38:34-6

34 B: Genau. Der Bundestrainer arbeitet ja mit einer kleinen Gruppe immer und der hat  
35 die Möglichkeit individuell auf die Athleten einzugehen und das hat er nicht  
36 gemacht. Die Konsequenz war dieser Zwist, dass er wollte dass ich das mache,  
37 so wie er das für richtig hält. Was für mich nicht gepasst hat. Das war zumindest

- 1 eine der letzten Konsequenzen, die mich aus dem Leistungssport Judo raus  
2 getrieben haben. Es gab zu dem Zeitpunkt natürlich noch andere Faktoren, die  
3 eine Rolle gespielt haben, wie z.B. Studienbeginn und so was, nebenbei noch  
4 arbeiten, um Geld für das Studium zu haben. Aber das hätte ich alles noch so  
5 hinbekommen, aber wenn man dann noch so ein Problem hat, dann sagt man:  
6 gut, dann ist mir das irgendwann die Sache nicht mehr Wert. 00:39:19-0
- 7 I: Du wolltest nicht so, wie er wollte und er wollte nicht so, wie du wolltest. 00:39:29-2
- 8 B: Im Prinzip schon. Ich wollte ja gar nicht so viel von ihm, außer dass er sich  
9 individuell auf die Athleten einstellt. 00:39:38-7
- 10 I: Kannst du das noch ein bisschen ausführen? 00:39:46-1
- 11 B: Zwist war beim Krafttrainingsplan. Der hat sehr viel Wert auf Krafttraining gelegt,  
12 aber von der Art zu kämpfen - natürlich habe ich auch Krafttraining gemacht - bin  
13 ich überhaupt kein Kraft fixierter Typ. Meine Stärken sind andere. Das haben ihm  
14 auch andere Trainer gesagt, aber das hat er nicht eingesehen. Er hat nur gesagt:  
15 ich bin der Bundestrainer oder ich bin der Chef quasi, dann wird das so gemacht.  
16 00:40:13-8
- 17 I: D.h. da waren auch Probleme zwischen der Kommunikation von deinem  
18 Heimtrainer oder was war das dann? 00:40:18-2
- 19 B: Ja, die Kommunikation lief meistens über den Landestrainer mit dem ich ein sehr  
20 gutes Verhältnis hatte und deswegen hat das so gut geklappt, weil er diese  
21 Individualität des Athleten gesehen hat und sich darum gekümmert hat. Der hat  
22 gesagt: deine Stärke ist Beweglichkeit. Dann machst du zwar Krafttraining das ist  
23 auch wichtig, aber guckst dass du da und da deinen Fokus legst. Der  
24 Bundestrainer hat nur gesagt: so muss das laufen, so ist das für alle. Hätte ich so  
25 weiter gemacht hätte es meine Leistung gemindert, weil mehr Krafttraining  
26 schränkt Beweglichkeit ein. 00:40:59-6
- 27 I: Das wurde auch durch den Landestrainer bestärkt diese Einstellung: der Weg wäre  
28 nicht das Richtige für dich gewesen und das hat dann letzten Endes tatsächlich  
29 zum Karriereabbruch geführt. 00:41:13-1
- 30 B: Es war zumindest vielleicht die letzten paar Tropfen, die das Fass zum überlaufen  
31 gebracht haben. Wie ich schon gesagt hatte: Studienbeginn und so was, was  
32 auch ein Faktor gespielt hat, wobei ich das noch alles geregelt bekommen hätte.  
33 Aber solche Sachen...das hat sich über einen Zeitraum gezogen, es ist klar, dass  
34 wenn man den neu kennenlernt dass das dann nicht direkt klappt. Ihn als  
35 Mensch kannte ich ja schon 10 Jahre, den Bundestrainer. Zu dem Zeitpunkt war  
36 er auch schon Bundestrainer und ich habe schon oft bei ihm trainiert und ist zu

- 1 dem Zeitpunkt erst mein Bundestrainer geworden. Ich dachte dann zumindest,  
2 ab dem Zeitpunkt könnte man das persönliche Verhältnis verbessern, aber das  
3 hat über einen gewissen Zeitraum nicht geklappt. 00:42:14-3
- 4 I: Im Grunde waren es zwei Probleme. Das persönliche Verhältnis hat dir gefehlt,  
5 oder die persönliche Ansprache, die Kommunikation hat dir gefehlt und das  
6 individuelle Training. 00:42:34-4
- 7 B: Die hängen zusammen, sind aber zwei Probleme. Individuelle Anpassung des  
8 Trainings. Ist klar, dass ich Krafttraining mache wenn Krafttraining auf dem Plan  
9 steht, aber dass ich anderes Krafttraining brauche als ein Schwergewichtler.  
10 Kommunikation und persönliches Verhältnis auf der einen Seite und individuelle  
11 Trainingsanpassung. 00:43:13-0
- 12 I: Bevor ich dir Hinweise gebe: Fällt dir mehr ein? 00:43:16-6
- 13 B: Positiv kann ich sagen, dass das bei meinem Vereins- und Landestrainer sehr gut  
14 geklappt hat. 00:43:23-5
- 15 I: Diese beiden Aspekte. 00:43:23-5
- 16 B: Genau. Ohne diese Faktoren wäre ich nicht so lange dabei geblieben glaube ich.  
17 Das waren bei beiden Trainern sehr freundschaftliche Verhältnisse gewesen.  
18 00:43:53-6
- 19 I: Fällt dir noch mehr ein? 00:43:53-6
- 20 B: Trainer bezogen...natürlich spielen auch die Qualitäten des Trainers als Trainer  
21 eine Rolle, didaktisch oder so was. Aber da habe ich mir wenig Gedanken  
22 darüber gemacht und das war auch nicht das Problem bei mir. 00:44:08-8
- 23 I: Didaktisch heißt auch die fachliche Kompetenz? 00:44:14-5
- 24 B: Fachliche Kompetenz und wie er es rüberbringen kann. 00:44:19-9
- 25 I: Das ist wichtig. 00:44:25-7
- 26 B: Ich glaube das ist für alle wichtig, es ist nur nicht ganz so auffällig. Man merkt,  
27 wenn man ein schlechtes Verhältnis zu einer Person hat merkt man leichter, als  
28 wenn jemand eine Sache methodologisch nicht ganz so richtig rüberbringt,  
29 gerade wenn man neue Sachen lernt weiß man ja nicht wie es geht. Im  
30 Nachhinein kann ich das besser beurteilen als zu dem Zeitpunkt. Wobei man in  
31 der Regel keine Landestrainer- oder Bundestrainerstelle bekommt, wenn man  
32 nicht gewisse Qualitäten im Vorfeld schon vorgewiesen hat. Die  
33 Trainerausbildung muss man haben und es gibt immer nur einen Bundestrainer  
34 und da wird natürlich jemand gewählt, der vielleicht im Vorfeld schon als

- 1 Landestrainer Erfolge erbracht hat oder erfolgreicher Bundesligatrainer war.  
2 00:45:33-7
- 3 I: Okay, belassen wir es erstmal dabei. Wie sieht es aus in der Interaktion vom Athlet,  
4 also dir zum Sportsystem, also dem ganzen System im Grunde. 00:45:46-2
- 5 B: Das ganze System Judo oder Sport. 00:45:49-1
- 6 I: Judo und dann auch noch mal darüber. 00:45:53-2
- 7 B: Was meinst du mit Interaktion? 00:45:54-1
- 8 I: Gibt es da kritische Ereignisse? 00:45:58-9
- 9 B: Problem war als Judoka immer, dass man als Randsportart nicht so richtig  
10 wahrgenommen wurde. Sowohl was andere Sportarten angeht, als auch von  
11 Leuten, die im Prinzip keine Ahnung von Sport hatten. 00:46:19-1
- 12 I: Noch mal: Von Leuten... 00:46:20-4
- 13 B: Die mit Sport nichts zu tun hatten. Ich habe gesagt: die keine Ahnung von Sport  
14 hatten. Von Klassenkameraden, die beispielsweise in ihrem Leben noch nie  
15 Sport gemacht haben. 00:46:36-7
- 16 I: Dieser Lehrer, den du vorhin angesprochen hattest: Ich stelle dich nicht frei, damit  
17 verdienst du am Ende kein Geld. 00:46:41-7
- 18 B: Genau. Ich hatte auch immer den Eindruck, dass es - es hat sich wohl in letzter  
19 Zeit gebessert, aber - dass es da immer zumindest in Nordrhein Westfalen  
20 Problem Sport auf der einen Seite, Schule oder Job auf der anderen Seite dass  
21 da die Kommunikation immer sehr schwierig war. 00:47:11-7
- 22 I: Beides ging schlecht. 00:47:13-7
- 23 B: War für mich immer ein ganz großes Problem. Die Schule wollte mich auch nicht  
24 zur Europameisterschaft freistellen damals. Da hatte ich nur die Möglichkeit zu  
25 sagen: das ist mir egal, ich fahre trotzdem hin, egal ob ihr mich freistellt oder  
26 nicht. Nachdem ich drei mal gesagt habe, wie wichtig dieses Ereignis ist ging  
27 das. Sonst Interaktion... 00:47:44-2
- 28 I: Ja, oder irgendwie Förderstrukturen. 00:47:47-4
- 29 B: Die Förderstruktur war schon ganz okay. Die Stiftung Deutsche Sporthilfe...da hat  
30 man schon auch als Schüler oder Student die Möglichkeit gehabt zumindest die  
31 Unkosten, die man hatte, zu decken und meistens auch hinterher noch was übrig  
32 geblieben. Das war im Prinzip für Judoka die einzige Förderstruktur. Ab und zu  
33 gab es mal für irgendwelche Turniere Preisgelder, die natürlich nicht besonders  
34 hoch sind. Man muss da schon sehr viel Leidenschaft reinstecken, das in einem



- 1 gewissen Ausmaß. man trainiert ja in professionellem Ausmaß aber kriegt bis auf  
2 den Erfolg, den man vielleicht hat, kriegt man ansonsten wenig zurück. 00:48:47-  
3 1
- 4 I: Auch durch das Sportsystem kriegst du wenig zurück. 00:48:50-0
- 5 B: Relativ wenig. Ich hatte nicht den Eindruck, dass bis auf Sporthilfe da viel  
6 Anerkennung kam. Da kann ich mich zumindest an nichts erinnern. 00:49:12-2
- 7 I: Da kam nichts einfach. Das ist auch was, was dich gestört hat oder stört, die  
8 mangelnde Anerkennung durch den Verband? 00:49:22-4
- 9 B: Im Judoverband selber hat man natürlich die entsprechende Anerkennung und so  
10 was bekommen, aber insgesamt...es hat mich nicht gestört, dass ich mich  
11 darüber geärgert habe. Zumindest wäre es auch mal nett, wenn mal ein Judoka  
12 den wichtigen Artikel... 00:49:46-4
- 13 I: Insgesamt, dass die Sportart Judo nicht genug Anerkennung im Sammelsurium der  
14 deutschen Sportarten erhalten hat. 00:49:54-5
- 15 B: Richtig. Man trainiert genau so viel wie andere Sportarten, die damit Geld  
16 verdienen oder die vielleicht nicht ganz so viel Geld verdienen, aber trotzdem die  
17 gewisse Anerkennung in der Öffentlichkeit bekommen. Das war schon manchmal  
18 schwierig oder ärgerlich. War nicht so chronisch dass ich mich darüber aufgeregt  
19 habe, aber immer mal dachte: wäre schön gewesen, wenn im Kölner  
20 Stadtanzeiger was zum Titel des Europameisters gestanden hätte. 00:50:33-4
- 21 I: Du hast darüber nachgedacht, von daher könnte es ggf. auch einen Einfluss  
22 gehabt haben- 00:50:37-2
- 23 B: Stark war das in den Phasen in denen man weniger Motivation hatte. Die haben  
24 Motivationstiefs vielleicht sogar eingeleitet. Das kann ich nicht mehr genau auf  
25 den Punkt bestimmen. Einfluss kann es in jedem Fall haben. 00:51:04-4
- 26 I: Wie ist das mit Sponsoren oder so was? Gibt es da was? 00:51:29-6
- 27 B: Ich hatte zu meiner Zeit nie direkte Sponsoren außer das was man durch Stiftung  
28 Deutsche Sporthilfe bekommt. Bundesligamannschaft, da kriegt man auch ein  
29 bisschen Geld und da hat man dann auch seine Sponsoren. Persönliche  
30 Sponsoren hatte ich nie aber ich hatte nie so sehr darüber nachgedacht.  
31 00:51:50-3
- 32 I: Das hat keinen großen Einfluss gehabt. 00:51:53-4
- 33 B: Ich habe nicht viel darüber nachgedacht, von daher war es mir wahrscheinlich  
34 auch nicht so wichtig. Im Endeffekt war es mir lieber, möglichst wenig Zeug auf  
35 meinem Judoanzug drauf zu haben als das Vereinsabzeichen bzw. beim

1 Mannschaftseinsatz Mannschaftszeichen oder Bundesadler und hinten die  
2 Gewichtsklasse. Das fand ich schon meistens zu viel. Dann kam mir das  
3 wahrscheinlich schon entgegen, dass das mit den Sponsoren da nicht so weit  
4 her ist. Zumal in manchen Ländern wie in Frankreich, da darf man keine  
5 Werbung auf dem Judoanzug tragen. Es gab immer mal welche, die Aufnäher  
6 von einem Sponsor hatten, der meist den Verein gesponsert und die dann da am  
7 Wettkampftag das Ding abmachen mussten. So was hätte ich eher nervig  
8 gefunden. 00:52:43-1

9 I: Das abmachen zu müssen? 00:52:43-1

10 B: Genau. Erstmal überhaupt den zusätzlichen Stress. Meist fällt das erst auf wenn  
11 man schon auf der Matte steht und es eigentlich losgehen soll. Dann kommt der  
12 Kampfrichter und sagt: im französischen Reglement steht, Werbung ist nicht  
13 erlaubt. Eigentlich soll der Kampf schon beginnen und dann muss man noch mal  
14 runter. 00:53:03-6

15 I: Das ist dann auch ein kritisches Ereignis für so einen Wettkampf. 00:53:10-1

16 B: Ja, ich weiß nicht, wie sich das auf mich auswirken würde, aber ich glaube, das  
17 kann aus der natürlichen, gesunden Spannung die vor so einen Wettkampf steht,  
18 kann die so ein bisschen nehmen. Deswegen war das nie Thema für mich. Wir  
19 haben von der Bundesligamannschaft auch von der Sparkasse so Dinger, die wir  
20 auf dem Ärmel tragen, die habe ich auch nicht festgenäht. Die klebe ich immer  
21 nur für den Heimkampf fest, weil wir es da drauf haben müssen, sonst mache ich  
22 die sofort wieder ab. 00:53:51-9

23 I: Sponsoren wolltest du lieber Abstand dazu haben, brauchst du nicht. 00:54:01-4

24 B: Hat mit Sponsoren natürlich den Vorteil, dass man mehr Geld kriegt. Aber man hat  
25 auch wirklich, dass man in jedem Interview sagen: und ich verdanke das  
26 natürlich auch der Sparkasse und so was. 00:54:21-5

27 I: Jetzt haben wir über das Sportsystem gesprochen, jetzt gehen wir mal von dem  
28 Bereich weg und beschäftigen uns mit dem Sportexternen Bereich. D.h. im  
29 Grunde alles, was nicht mit dem Sport zu tun hat. Da hast du vorhin schon mal  
30 genannt: die Trennung von deiner Freundin zum Beispiel. Gibt es da positive,  
31 negative kritische Ereignisse die dir einfallen? 00:55:03-9

32 B: Solche Sachen wie eine Trennung oder so was oder was ich auch erwähnt hatte:  
33 wenn es mal Stress in der Familie gab. So was waren immer negative  
34 Ereignisse, dass man unkonzentriert beim Training war oder das Training hat  
35 ausfallen lassen. Das war dann hinterher im Erwachsenenbereich nicht mehr so,  
36 dass man das Training hat ausfallen lassen weil man reifer ist. Aber in der

- 1 Jugend: nö, da gehe ich nicht zum Training, ich bin zu schlecht drauf oder im  
2 Zweifelsfall ist sie auch da, weil sie auch Judoka war. 00:55:41-6
- 3 I: Das hatte einen negativen Einfluss, vor allem wenn du dem Training fern geblieben  
4 bist. 00:55:45-3
- 5 B: Dann habe ich halt den Trainingseffekt nicht, das ist vielleicht der direkteste  
6 Einfluss den so was dann hat, dass man sich sagt: nein, heute oder vielleicht die  
7 ganze Woche, ich gehe nicht zum Training. Da verliert man eine Trainingswoche  
8 und das kann einen zumindest auf dem Niveau schon zwei Wochen  
9 zurückwerfen. Ähnlich ist das bei familiären Problemen. 00:56:13-0
- 10 I: Kannst du da mal ein Beispiel nennen? 00:56:15-4
- 11 B: Es war zu dem einen Zeitpunkt dass meine Eltern kurz vor der Trennung standen  
12 oder es stand auf der Kippe. Das hat mich fertig gemacht und betroffen. Und wie  
13 ich den einen Wettkampf abgesagt habe dadurch. Sie haben sich zum Glück  
14 nicht getrennt, aber es hatte zu dem Punkt akute Folgen und auch weitreichende  
15 Folgen. 00:56:43-1
- 16 I: Muss nicht unbedingt von dir sein, auch von Freunden ein Beispiel ein? 00:56:50-8
- 17 B: Was natürlich immer noch einen Einfluss hat, Externalitäten, ist die Gesundheit.  
18 Klar gibt es auf der einen Seite die sportspezifischen Verletzungen oder so was,  
19 aber was dann mehr außerhalb des Sports ist: Krankheit oder Verletzungen nicht  
20 auskurieren zu lassen. Viele sind das falsch angegangen. 00:57:18-8
- 21 I: Jetzt hast du noch mal zwei wichtige Punkte genannt: einmal Verletzungen.  
22 00:57:26-1
- 23 B: Ja, die bei einem Kampfsport ich sage mal dazu gehören, lassen sich auch  
24 vermeiden. Aber vom Sport weg ist es mehr das auskurieren dieser Verletzungen  
25 oder auch einer Krankheit, die erstmal mit dem Sport nichts zu tun hat. 00:57:42-  
26 5
- 27 I: Was heißt es dann praktisch? 00:57:47-2
- 28 B: Das Training anpassen, reduzieren oder gegebenenfalls wegzulassen, je  
29 nachdem. 00:57:55-6
- 30 I: Oder eben nicht und dann hat man den Fehler gemacht sozusagen. 00:57:57-6
- 31 B: Genau. Das ist der Fehler, der bedarf der Trainerkommunikation aber auch bei mir  
32 - als Minderjähriger zumindest - war es hilfreich wenn die Eltern gesagt haben:  
33 nein, du gehst jetzt nicht zum Training. Das war dann, auch wenn man Bock  
34 hatte zu trainieren, vielleicht besser war. Wobei da der nächste Punkt ist:  
35 Kommunikation mit dem direkten Handlungsumfeld Eltern oder jetzt in diesem

1 Fall eher mit meiner Freundin inwieweit das unterstützt wird, gefördert wird oder  
2 vielleicht sogar überfordert wird. Überfordern im Sinne von: überall hinterher  
3 rennen, den Trainern auf die Nerven gehen. Solche Fälle gab es auch, die dann  
4 einfach aus solchem Grund nicht auf Kaderlehrgänge eingeladen wurden.

5 00:58:47-6

6 I: Weil das soziale Umfeld einen zu starken Einfluss auf den Trainer genommen hat.

7 00:58:49-9

8 B: Weil der Vater immer mit beim Training dabei saß und ins Training rein gerufen  
9 hat oder bei jeder Gelegenheit den Landestrainer zugequatscht hat und  
10 Lobeshymnen auf seinen Sohn gesungen hat. 00:59:06-8

11 I: Das hat dann letzten Endes zum Gegenteil geführt, dass der Sohn nicht mehr zu  
12 Lehrgängen eingeladen wurde. 00:59:12-0

13 B: Weil der Trainer...den stört das, das stört aber auch andere Athleten, weil die auch  
14 von dem Vater zugequatscht werden. Was das Traurige ist, in diesem einen  
15 speziellen Beispiel: der war unter einer absoluten Selbstüberschätzung. Der hat  
16 sich selber als der Tollste empfunden und nur von sich gesprochen, auch wenn  
17 Judo ein Einzelsport ist spielen in gewisser Weise soziale Kompetenzen auch  
18 eine Rolle, weil man immer mit vielen Leuten zusammen ist und man muss  
19 immer mit jemandem zusammen trainieren. Auf Lehrgängen teilt man sich mit  
20 irgendwem ein Zimmer und wenn das nicht vorhanden ist, hat man es schwierig  
21 einen Fuß in dem ganzen Gefüge zu fassen. 00:59:58-4

22 I: Gibt es bei dem Gefüge unter Kameraden, wo du sagst dass man in ein soziales  
23 Gefüge reinkommt. Man ist kein Einzelgänger oder man sollte kein Einzelgänger  
24 sein. Gibt es da auch Ereignisse, die dir einfallen? Eins hast du fast genannt,  
25 diese Selbstüberschätzung deines Kollegen. Gibt es noch andere Sachen die dir  
26 einfallen? 01:00:30-4

27 B: Diese Selbstüberschätzung hat ihn sehr schnell zu einem Außenseiter in der  
28 Gruppe gemacht. D.h. selbst wenn der Trainer ihn eingeladen hätte, wäre er nie  
29 richtig in der Gruppe drin gewesen, was wahrscheinlich dazu geführt hätte von  
30 alleine nicht mehr zu kommen. Andererseits was ich vorhin mit dem Aufwärmen  
31 schon gesagt habe: wenn man gut in dieses Gefüge reinkommt dieser Gruppe,  
32 dann ist das durchaus motivationsfördernd. Ich glaube, man kann auch besser  
33 trainieren, wenn man das Training mit Spaß angehen kann, wenn man sich freut  
34 ein paar Leute zu sehen. Gleiches gilt für das Umfeld, den Freundeskreis  
35 außerhalb des Sportes, dass man den hat finde ich relativ wichtig, weil man  
36 immer auch mit vielen Leuten zu tun hat und vielleicht auch mal einen Punkt  
37 braucht, wo man aus der Sportwelt raus ist und dass man trotzdem in diesem

1 Umkreis ein gewisses Verständnis für den Sport hat und den dadurch  
2 resultierenden Zeitmangel. Das hat bei mir immer relativ gut geklappt. Ich habe  
3 schon in der Schule oder auch jetzt meine Cliquen nenne ich es mal, die mit dem  
4 Sport wenig zu tun haben, aber zumindest ein gewisses Interesse und  
5 Verständnis damals zeigten, dass ich nur eins von vier Wochenenden Zeit habe,  
6 um mit denen wegzugehen oder so was und mich aber trotzdem weiterhin  
7 gefragt haben, ob ich mitkomme. 01:02:11-6

8 I: Okay, das würdest du herausheben, dass das wichtig ist, dass man einen  
9 sportexternen Freundeskreis hat. 01:02:20-7

10 B: Ja, gerade in den Phasen, wo es im Sport schlecht läuft, man keine Motivation hat  
11 dann fand ich es immer gut, wenn man sich mit Leuten getroffen hat und nicht  
12 über den Sport geredet hat oder kaum über den Sport reden konnte. Wenn ich  
13 was mit meinen Sportfreunden was gemacht habe ist hat man früher oder später  
14 über Judo geredet und das fand ich in so Phasen eher nervig, wenn es  
15 schlechter lief. Auch andere Lebensbereiche abdecken zu können fand ich  
16 immer sehr wichtig, das Leben besteht eben nicht nur aus Sport. 01:03:07-7

17 I: Ist das eine Denkweise die weit verbreitet ist? 01:03:10-8

18 B: Ich glaube schon, denn zumindest in meinem Umfeld der Judokafreunde ist es so,  
19 dass die alle einen relativ ausgeprägten Freundeskreis haben an Leuten, die  
20 nichts mit Judo zu tun haben und ich glaube, dass die mehr oder minder bewusst  
21 das ähnlich sehen, dass das genauso wichtig ist wie Freunde innerhalb der  
22 Judogemeinschaft zu haben. 01:03:36-7

23 I: Kannst du da noch ein Beispiel nennen ob negativ oder positiv, was mit dem  
24 externen Freundeskreis zu tun hat? Also mit der Tatsache dass der da ist oder  
25 nicht da ist vielleicht bei anderen Leuten? 01:03:51-9

26 B: War nicht immer so dass ich einen ausgereiften Nicht-Judoka Freundeskreis hatte.  
27 Den hatte ich schon ,nur in der Zeit als das angefangen hat mit dem  
28 Leistungssport hat der sich relativ schnell zerschlagen, weil die Leute gesehen  
29 haben: der hat nicht mehr so viel Zeit und dann hieß es irgendwann nicht mehr  
30 kommst du am Wochenende mit, weil man wahrscheinlich davon ausgegangen  
31 ist, ich hätte keine Zeit. Ich fand das schwierig und habe mich zu dem Zeitpunkt  
32 gefragt: woran liegt das, warum ist das so schlimm. Das hat sich dann darauf  
33 ausgewirkt, dass man gerade in schwierigen Phasen keinen Kumpel hatte mit  
34 dem man mal sich ausgelassen über den Nicht-Sport unterhalten konnte. Ob sich  
35 das wirklich stark negativ auf den Sport ausgewirkt hat weiß ich nicht, aber  
36 zumindest auf das gesamte persönliche Befinden zu so einem Zeitpunkt, das  
37 wirkt sich ja meist auch auf den Sport aus. Irgendwann als ich ein bisschen älter

1 geworden bin mit der Zeit, als sich das normalisiert hat, hat sich dann auch  
2 wieder ein normaler Freundeskreis entwickelt, der im Prinzip - zwar mit kleinen  
3 Veränderungen - bis heute besteht, ohne dass es da Komplikationen gab. Die  
4 haben gesagt: gut, wir sagen bescheid wenn wir was machen und du sagst, ob  
5 du kannst oder nicht. So ist das geblieben. Da fühlt man sich deutlich besser als  
6 wie wenn man gar nicht gefragt wird. Auf das allgemeine Wohlbefinden wirkt es  
7 mit Sicherheit, also wird es zumindest einen indirekten Einfluss haben. 01:06:03-  
8 7

9 I: Sehr gut. Jetzt kommen wir zum letzten großen Themenkomplex. Bereich Qualität.  
10 Da geht es einmal um die Qualität im Training, einmal um die Qualität im  
11 Wettkampf. Wir fangen an mit dem Training. Wodurch ist ein qualitativ  
12 hochwertiges Training gekennzeichnet? 01:06:31-8

13 B: Ich differenziere das in Techniktraining und Wettkampftraining. Das muss ja ein  
14 bisschen anders ein. Im Techniktraining sage ich mal: a durch die Kompetenz  
15 des Trainers, dass der weiß wovon er redet. Dass er das rüberbringen kann,  
16 dass man das versteht was er erzählt und dass er das zeigen kann. Gerade im  
17 Leistungssportbereich die individuelle Einstellung auf den Athleten. Dass man  
18 einen allgemeinen Technikteil hat, aber dann im spezifischen Teil dass der  
19 Trainer die Qualität hat auf jeden Athleten den er zu betreuen hat, einzugehen  
20 und den entsprechend seiner technischen Neigung zu fördern. <das würde ich  
21 sagen sind die wichtigsten Punkte, die die Trainingsqualität ausmachen.  
22 01:07:25-8

23 I: Okay, ich gehe weiterhin auf die Trainingsqualität ein. Welche sachlich-  
24 strukturellen Voraussetzungen, d.h. Rahmenbedingungen, Sportstätten usw.  
25 01:07:42-2

26 B: Damit würde ich mit der Sportstätte anfangen, das macht einen großen  
27 Unterschied, ob man einen Dojo hat, wo die Matten immer liegen können oder ob  
28 man vor und nach dem Training die Matten erstmal auf- und abbauen muss. Das  
29 ist zumindest bei mir so: wenn ich vorher erstmal 20min. Matten rumschleppen  
30 muss ist man oft schon ein bisschen angenervt von der Sache, von daher macht  
31 das einen gewissen Einfluss. Die meisten Vereine, die auch erfolgreicher sind  
32 oder erfolgreichere Athleten haben, die haben ein eigenes Dojo. Dann die  
33 Verhältnisgröße Dojo - Anzahl der Trainierenden. Wenn zu viel Leute auf der  
34 Matte trainieren kann man nicht ordentlich trainieren, das muss auch stimmen.  
35 Lage der Trainingsstätte ist auch wichtig, ob die gut zu erreichen ist und wie  
36 lange das dauert. 01:08:44-8

37 I: Also kurze Wege. 01:08:47-3

- 1 B: Kurze Wege bzw. wenn der Weg lang ist dass zumindest die Verkehrsanbindung  
2 gut ist. Ich habe immer in Köln gewohnt, aber mein Heimatverein ist in  
3 Rodesberg. Das war immer kein Problem weil ich Nahe des Bahnhofs gewohnt  
4 habe und die Trainingsstätte nah am Bahnhof war. Dann war es nicht so  
5 dramatisch mit dem langen Weg. Ein kurzer Weg ist natürlich optimal, aber ein  
6 langer Weg muss durch was anderes ausgeglichen werden. 01:09:16-1
- 7 I: Kurzer Weg oder gute Anbindung. 01:09:17-8
- 8 B: Am besten beides. Ein kurzer Weg von 5km hilft auch nichts wenn ich das immer  
9 zu Fuß gehen muss. Die Lage spielt eine Rolle und dann so Kleinigkeiten wie die  
10 Sauberkeit der Umkleidekabinen, Duschen etc. Wenn man nach dem Training  
11 duschen will und durch eine völlig versiffte Umkleidekabine sich kämpfen muss -  
12 das motiviert nicht gerade oder hat zumindest auf Dauer den Einfluss dass man  
13 sagt: denen scheint das alles egal zu sein, vielleicht gibt es noch einen anderen  
14 Verein der mir mehr entspricht. Das fällt mir zu den strukturellen Gegebenheiten  
15 ein, was das Training angeht. Dann vielleicht noch Ausstattung der  
16 Trainingsstätte. Sind die Matten okay oder wird auf den Matten schon seit 100  
17 Jahren trainiert. Gibt es einen Krafraum, gibt es Weichbodenmatten, so was.  
18 Wobei eine moderne Sportstätte in der Regel so was hat. Da hatte ich zumindest  
19 da keine negativen Einflüsse, aber ich denke ich wäre nicht in Rodesberg  
20 geblieben, wenn die keine gute - oder es hätte das zumindest beeinflusst - wenn  
21 die keine gute Trainingsstätte gehabt hätten. 01:10:44-5
- 22 I: Matten sind liegen geblieben, du bist gut hingekommen. Es war sauber. 01:10:50-7
- 23 B: Ich hatte noch die Möglichkeit Nicht-Judo Sachen zu trainieren, es waren neben  
24 den Trainerkompetenzen und den Leuten da, die das auch beeinflusst haben.  
25 01:11:02-4
- 26 I: Was heißt Möglichkeit Nicht-Judo Sachen zu trainieren? 01:11:05-0
- 27 B: Krafttraining zum Beispiel oder, was beim Judo sehr beliebt ist, nach dem Training  
28 Seile zu klettern. Oder dass es eine Sauna gibt oder einen Fahrradergometer  
29 oder vielleicht auch die Lage, dass man irgendwo Laufen gehen kann. An der  
30 SpoHo da liegt auch das Bundesleistungszentrum und das ist zwar ein Zentrum  
31 für alle, aber solche Bedingungen tun jeder Sportstätte gut. Ähnlich ist es in  
32 Rodesberg, zwar in einem deutlich kleinerem Rahmen, aber es gab einen kleinen  
33 Krafraum, eine kleine Sauna, bisschen Natur darum herum wo man laufen kann.  
34 Das macht es deutlich angenehmer so eine Trainingsatmosphäre. 01:12:18-8
- 35 I: Trainer, muss der eine bestimmte Ausbildung vorweisen? 01:12:24-5



1 B: Formell muss er das in den meisten Fällen. Mir ist das relativ egal. Es gibt ja diese  
2 Trainerlizenzen, Trainer A, B, C bzw. C als die niedrigste, dann B und dann A. Im  
3 Endeffekt ist es mir Wurscht, ob er diese Lizenz hat solange er seinen Job  
4 ordentlich macht. Formal gesehen muss er, je nach dem welche Position, die er  
5 einnimmt, haben. Ich glaube es schadet nicht, wenn man die  
6 Bildungsmaßnahmen die dazu nötig sind mitbringt. Ich habe auch dann den  
7 Trainer C-Schein gemacht und das gibt einem auch als Athlet - nicht nur als  
8 Trainer - neue Einblicke. Von daher glaube ich schadet das einfach nicht.  
9 01:13:21-8

10 I: Gibt es bestimmte Abläufe in einem Trainingsprozess, die für eine hohe Qualität  
11 verantwortlich sind? 01:13:32-4

12 B: Das sehe ich so und ich glaube das sehen auch viele andere Athleten so, dass  
13 eine gewisse Routine im Trainingsablauf für die Qualität ganz positiv ist. D.h.  
14 dass Montag Techniktraining in der Regel ähnlich strukturiert ist, nicht genau  
15 gleich, dass man ein bisschen Abwechslung drin hat. Aber man hat eigentlich  
16 immer den gleichen Aufbau. Das machen die meisten auch in ihrem  
17 Aufwärmprogramm, da wärmt man sich nicht mit dem Trainer auf sondern  
18 individuell, das sah fast jedes Mal gleich aus. Mal kleine Abänderungen oder  
19 wenn man eine neue Aufwärmübung mit eingebunden hat oder wenn man  
20 irgendwie einen verspannten Muskel hat, dann passt man das immer so ein  
21 bisschen an. Aber eine gewisse Routine in den Trainingsabläufen die tun dem  
22 Training ganz gut. Immer mal eine Abwechslung finde ich auch ganz wichtig, das  
23 steigert die Trainingsqualität weil wenn die Routine drin ist, kommt man nicht so  
24 leicht in die Bredouille improvisieren zu müssen, was den Trainingsprozess  
25 stoppt oder bremsen kann. 01:15:03-7

26 I: Gibt es noch andere Abläufe, die in dem Trainingsprozess berücksichtigt werden  
27 müssen? 01:15:13-3

28 B: Sie sollten sinnvoll sein, d.h. erst allgemeine Aufwärmung, spezielle Aufwärmung  
29 dann allgemeines Techniktraining und zum Schluss spezielles Techniktraining.  
30 So wäre der normale eines Judoka Techniktrainings. Solche Dinge sind glaube  
31 ich auch relativ wichtig. Das ist fast selbstverständlich, aber wenn man das  
32 Aufwärmen erst in die Mitte des Trainings packt, macht es wenig Sinn. Auch das  
33 Spezielle vor dem Allgemeinen Aufwärmtraining oder Techniktraining, das ist  
34 einfach nicht so effektiv wie bei einem logisch sinnvollen Ablauf. Da muss man  
35 sich als Trainer drüber Gedanken machen. 01:16:06-7

36 I: Ein Training sollte schon geplant sein anhand wissenschaftlicher Kriterien.  
37 01:16:17-3

- 1 B: Ich finde es sollte nicht komplett wissenschaftlich von A bis Z durchstrukturiert  
2 sein, weil dann die individuelle Anpassung nicht möglich ist. Ganz grundlegende  
3 wissenschaftliche Sachen, wann welche Trainingsform am sinnvollsten ist. Nicht  
4 nur auf Einzeltraining bezogen, sondern auch wann, wie trainiert wird. Dass man  
5 keine 20km Läufe in der Woche vor dem Wettkampf macht und sowas. Solche  
6 Sachen sollten schon beachtet werden. 01:16:47-3
- 7 I: Grundlegendes Lehrbuchwissen sollte in den Trainingsprozess mit eingebunden  
8 werden, aber immer vor dem Hintergrund des Individuums. 01:17:06-5
- 9 B: Des Judokas als Judoka und des Judokas als Individuum und natürlich  
10 Abwechslung schadet niemand. Wenn man einmal im Monat Einzeltraining nicht  
11 mit dem normalen Standard Laufen aufwärmen anfängt, sondern ein Spiel  
12 macht. Bei den Erwachsenen kommt das meist ganz gut an.. 01:17:31-2
- 13 I: Ganz wichtige Frage: An welchen Zielgrößen machst du die Qualität von einem  
14 Training fest? 01:17:47-9
- 15 B: Was meinst du genau mit Zielgrößen? Zielgrößen: wir trainieren dann und dann,  
16 um erfolgreich im Wettkampf zu sein oder auf das einzelne Training, dass es Ziel  
17 dieses Trainings ist? Für mich gibt es die zwei groben Zielgrößen: Ziel des  
18 Trainings an sich: gut zu werden und Erfolg zu haben und dann speziell im  
19 Training. 01:18:19-8
- 20 I: Man kann das langfristig und kurzfristig sehen. Langfristig Leistungssteigerung,  
21 dass du Wettkämpfe gewinnst. 01:18:37-0
- 22 B: Die groben, langfristigen Ziele eines Leistungssportlers. 01:18:40-0
- 23 I: Gehen wir mal auf das kurzfristige ein. 01:18:43-3
- 24 B: Kurzfristige Ziele sind immer die die anstehenden Wettkämpfe und zumindest für  
25 den Leistungssportler sind die Phasen des Trainings wichtig. Das, was in der  
26 Phase des Jahres in der man sich gerade befindet, wichtig ist, wenn man sich in  
27 der unmittelbaren Hochsaison befindet, soll Techniktraining darauf ausgelegt  
28 sein, sich auf seine Wettkampfspezialtechniken zu konzentrieren, an diesen zu  
29 feilen. Sie auf das einzelne Training zu projizieren, dass sie am Ende des  
30 Trainings besser sind als vor dem Training. 01:19:24-2
- 31 I: Das ist deine Zielgröße eines einzelnen Trainings. Das Trainingsziel vom Anfang,  
32 was individuell nach Saison unterschiedliche sein kann,. 01:19:37-7
- 33 B: Ich habe mitten in der Wettkampfsaison das Beispiel gewählt, weil es am  
34 einfachsten ist dass man seine drei bis fünf Spezialtechniken die man im  
35 Wettkampf hat, dass man sich intensiv in einem Training mit denen  
36 auseinandersetzt und dass sie hinterher nach dem Training noch etwas

- 1 routinierter, noch etwas verfeinert sind. Bisschen außerhalb der Saison ist  
2 vielleicht das Ziel eines solchen Trainings das allgemeine Technikrepertoire zu  
3 erweitern, indem man an Sachen arbeitet, die man noch nicht so intensiv  
4 bearbeitet hat oder vielleicht ganz neue Sachen. 01:20:17-7
- 5 I: Dass am Ende eines Trainings...da machst du ein Resümee und sagst: das, das  
6 und das konnte ich vorher nicht. Jetzt kann ich es. 01:20:35-1
- 7 B: Ähnlich ist es bei einem Wettkampftraining, was auf der einen Seite daraus  
8 hinauszielt, die judospezifische Kondition zu verbessern. Dass man sich am  
9 Ende eines solchen Trainings sagen kann: gut, ich muss mindestens so und so  
10 viel machen, um das zu verbessern. Das habe ich gemacht. Das ist bei  
11 Wettkampftraining oft eher das Ziel, dass man sagt: mindestens so und so viel  
12 Randoris, damit das überhaupt einen Effekt hat. Je höher der Leistungsstand ist,  
13 desto mehr muss man trainieren, um ihn zu steigern. Gleichzeitig ist ein Training  
14 auch eine Überprüfung der Technikerlernsachen, dass man sich hinterher nach  
15 so einem Training sagen kann: aha, das Techniktraining war erfolgreich oder es  
16 war nicht so erfolgreich. 01:21:31-1
- 17 I: Das zweite Training, das du genannt hast war ein..? 01:21:40-0
- 18 B: Wettkampftraining. 01:21:40-1
- 19 I: Das ist quasi eine Überprüfung des Techniktrainings. 01:21:44-0
- 20 B: Im Prinzip schon. a) trainiert man, um zu kämpfen, aber man überprüft natürlich  
21 gleichzeitig daran, wo man vielleicht über einen längeren Zeitraum  
22 Techniktraining gearbeitet hat, ob das besser wird. Macht dann im Training mit  
23 10 verschiedenen Leuten einen Kampf. 01:22:08-2
- 24 I: Wenn die Zielgrößen aus dem Techniktraining Wettkampftauglich werden, dann ist  
25 da auch das Trainingsziel erreicht. 01:22:25-8
- 26 B: Genau. 01:22:29-0
- 27 I: Gibt es neben der sportlichen Verbesserung noch andere Ziele im Training?  
28 01:22:41-6
- 29 B: Wenn man Sport macht ist es gut für das Herz-Kreislauf-System und die  
30 Gesundheit allgemein. 01:22:52-9
- 31 I: Allgemein auf dein Wohlbefinden. 01:23:03-0
- 32 B: Das ist in der Regel nicht der Hauptgedanke, den man sich als Leistungssportler  
33 macht. Das ist zumindest jetzt einer der Gedanken die ich mir mache, wenn ich  
34 Sport mache. Dass sich das durchaus positiv auf meine Gesundheit auswirkt.  
35 01:23:19-4

1 I: Schränken wir es auf leistungssportliches Training ein. Gibt es neben dem besser  
2 werden, gibt es da andere Ziele, die in einem Training noch wichtig sind?

3 01:23:39-1

4 B: Ich weiß nicht, ob das ein richtiges Ziel ist, aber normalerweise stärkt das so ein  
5 bisschen das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit, weil man ja auch die  
6 Phasen hat wo man durchbeißen muss und sich zusammen reißen muss. Ich  
7 glaube, das ist schon stark Charakterbildend. Was zumindest von Trainerseite  
8 ein gewisses Ziel ist, weil man auch im Wettkampf im Zweifelsfall durch beißen  
9 muss. Ich weiß nicht, für wie viele das wirklich ein bewusstes Ziel ist. Zumindest  
10 ein Trainingseffekt. Man kriegt das oft gar nicht so mit, wenn sich solche  
11 Charakterzüge wie Selbstbewusstsein langsam verändern. Wenn es auf solche  
12 Sachen einen negativen Einfluss hätte, würde man das nicht machen. 01:24:56-2

13 I: Was würde man nicht machen? 01:24:55-4

14 B: So intensiv trainieren. Wenn man merkt, dass meine Persönlichkeit daran kaputt  
15 geht dann würde man das nicht machen. 01:25:07-7

16 I: Du siehst es eher dass es anders herum ist, dass eher das harte trainieren deine  
17 Persönlichkeit stärkt. 01:25:12-8

18 B: Ja. 01:25:15-3

19 I: Hat das wiederum einen Einfluss auf deine Leistung? 01:25:15-9

20 B: Ja. Weil man sich a) sagen kann: ich kann durchbeißen und wenn die  
21 Persönlichkeit gestärkt ist, kann man mit mehr Selbstbewusstsein an den  
22 Wettkampf heran gehen. Man steht dann nicht an der Matte und sagt: der ist so  
23 gut und hoffentlich verliere ich nicht. Man steht da uns sagt: gut, kommt der halt.  
24 01:25:51-3

25 I: Festigung der Persönlichkeit. 01:25:53-9

26 B: Es darf keine Überheblichkeit sein nach dem Motto: der kann nichts, der kann  
27 auch nichts. Das geht dann glaube ich nach hinten los. Eine gefestigte  
28 Persönlichkeit nach dem Motto: ich kann auch den schlagen ist deutlich  
29 leistungsfördernd im Vergleich zu oben: gegen den darf ich bloß nicht verlieren.  
30 01:26:19-9

31 I: Ich wechsle zum nächsten Bereich auch dass es nicht zu lang für dich dauert.  
32 Jetzt haben wir über Training gesprochen, jetzt kommt der Wettkampf. Was  
33 verstehst du unter dem Begriff Wettkampfqualität? 01:26:31-6

- 1 B: Erstmal Externalitäten oder strukturelle Sachen wie: wie gut ist der organisiert der  
2 Wettkampf? Ich vermute dass du so was meinst. Oder meinst du die persönliche  
3 Qualität, wann sage ich: der Kampf war gut, der Kampf war schlecht? 01:26:49-4
- 4 I: Ich sage erstmal nichts dazu, weil ich den Begriff Wettkampfqualität...da kannst mir  
5 du erstmal sagen, was du darunter verstehst. 01:27:02-0
- 6 B: Wenn du nur den Begriff Wettkampfqualität nennst, fallen mir externe Sachen ein:  
7 wie gut ist der organisiert, wie ist die Sportstätte. Sind genügend Kampfrichter für  
8 alle Matten da? Das würde erstmal grob darunter fallen. Dann gibt es die  
9 persönliche Wettkampfqualität, vielleicht daran gemessen: wie konnte ich das  
10 Trainierte umsetzen? Klappen die seit Wochen trainierten Techniken nur bei  
11 schwachen Gegnern oder sind die auch bei starken Gegnern  
12 erfolgversprechend? 01:27:55-1
- 13 I: Wie du schon geschnallt hast sozusagen, sind das genau die Komponenten wo  
14 das Qualitätsmodell daraus besteht. Ich gehe die mit dir durch, du kannst die  
15 noch erweitern. Erster Punkt: die strukturellen Bedingungen, die  
16 Rahmenbedingungen die bei einem Wettkampf zählen. Gibt es da bestimmte  
17 Rahmenbedingungen, die du brauchst oder die für eine hohe Wettkampfqualität  
18 bestehen? 01:28:32-6
- 19 B: Die Möglichkeit sich aufzuwärmen, das ist das was für mich wichtig ist. Was es  
20 angenehmer macht ist, wenn das Ganze relativ gut organisiert ist. 01:28:49-2
- 21 I: Zum Beispiel? 01:28:51-5
- 22 B: Dass im Vorfeld feststeht, welche Gewichtsklasse auf welcher Kampfmatte dran  
23 ist und dass es rechtzeitig Wettkampflisten gibt, die ausgehangen werden kann.  
24 Dass man schauen kann, wo man steht und so was und dass das es  
25 Anzeigetafeln gibt über den wer dann kämpft und wer als nächstes kämpft und  
26 so was. Und wenn man über die Waage geht, nicht dass dann erst stundenlang  
27 gesucht wird, wo überhaupt die Wettkämpfer eingetragen werden, ob sie ihr  
28 Gewicht haben. Das gab es schon, dass die Kampfrichter die das machen  
29 müssen nicht wussten, wie sie weitermachen sollen weil keiner wusste, wo die  
30 Wettkampflisten waren weil eine der Organisatoren die noch nicht ausgedruckt  
31 hat. Dass es für alle erliche einen Zuständigen gibt. Dass man weiß, wer der  
32 Leiter der Veranstaltung ist und wo der Kampfrichterleiter sitzt, wo die Sanitäter  
33 sind. 01:30:10-8
- 34 I: Insgesamt alles organisiert. 01:30:14-4

- 1 B: Ja, Kleinigkeiten sind nicht so schlimm, aber es sollte im großen durchorganisiert  
2 sein. Nicht dass man als Wettkämpfer sich um alles andere selbst kümmern  
3 muss. 01:30:26-7
- 4 I: Wenn das nicht der Fall ist, dann hat das einen Einfluss auf deine Leistung?  
5 01:30:31-7
- 6 B: Ich glaube zwar dass der klein ist der Einfluss, aber ist zumindest indirekt da weil  
7 man angereizt ist, weil man eine halbe Stunde wartet und über die Waage will  
8 und hungert. 01:30:44-6
- 9 I: Wie müssen die Abläufe gestaltet sein, dass du optimal deine Leistung erbringen  
10 kannst? 01:31:01-0
- 11 B: Es fängt damit an, dass ich früh genug da bin, um über die Kontrollwaage zu  
12 gehen und zu schauen, ob ich mein Gewicht schon habe und dass dann nach  
13 Möglichkeit die Waage schnell über die Bühne geht so dass ich noch ein  
14 bisschen zeit habe kurz etwas zu essen. Der Abstand Waage - Wettkampfbeginn  
15 sollte nicht zu klein sein, da wird in der Regel auch darauf geachtet. Dann ist  
16 wichtig, dass sich einen groben Zeitplan der Veranstalter, gerade was den  
17 Anfang angeht, gehalten wird. Wenn da steht: 10uhr Beginn, fängt man um halb  
18 10 an, sich aufzuwärmen und ist kurz vor 10 fertig. Wenn die erst um 11uhr  
19 anfangen verschiebt das sich und man ist kalt. 01:31:57-2
- 20 I: Was auch wieder mit der Organisation zusammen hängt. 01:32:13-1
- 21 B: Sonst fällt mir nichts ein. Der persönliche Ablauf ist dass man seine Kämpfe  
22 gewinnt und dann da hinkommt, wo man hin wollte: auf das Siegertreppchen.  
23 01:32:28-9
- 24 I: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt? 01:32:33-  
25 6
- 26 B: Die Qualität der Gegner. In der Jugendzeit gab es internationale Turniere und es  
27 gab immer für die Erfolge Punkte vom Landeskader. Es gab internationale  
28 Turniere da hast du für den ersten Platz sieben Punkte bekommen, es gab  
29 welche da hast du nur drei bekommen. Da sieht man, dass im Schnitt dort die  
30 Besetzung wesentlich schlechter ist. So hat ein stärker besetztes Turnier eine  
31 höhere Qualität und ist wertiger. Vielleicht bei den Erwachsenen nicht mehr so,  
32 aber bei den Jugendlichen ist eine Zielgröße eines Wettkampfes vielleicht auch  
33 der Preis, den man für einen Platz auf dem Treppchen kriegt. Ob man nur eine  
34 Urkunde kriegt oder einen dicken Pokal. 01:33:39-3
- 35 I: Das macht auch die Qualität aus. 01:33:40-3

- 1 B: Zumindest in der Jugend. Als ich bei den Junioren oder bei den Erwachsenen war,  
2 freut man sich natürlich auch, wenn man was in die Hand gedrückt bekommt.  
3 Aber da sitzt man nicht davor und schielt schon mal rüber: oh, guck mal die  
4 Pokale. Dieser Anreiz eines materiellen Preises, der ist auch einfach noch bei  
5 den Erwachsenen erhalten. 01:34:05-6
- 6 B: Wettkampfqualität hängt vom Wettkampfpreis ab. 01:34:13-6
- 7 B: Oder Preisgeld. Wenn man an einem Tag zwei Turniermöglichkeiten hätte, guckt  
8 man natürlich a) wo sind die besseren Leute, wo kann ich mich besser messen  
9 und wenn das gleich ist guckt man: wo sind denn die besseren Preise? Wenn die  
10 einen 800€ und die anderen 1000€ Preisgeld geben, dann ist die Entscheidung  
11 relativ klar. oder wenn die einen eine Medaille geben und die anderen einen  
12 Pokal. 01:34:48-1
- 13 I: Anhand welcher Ziele machst du jetzt fest, ob der Wettkampf qualitativ hochwertig  
14 ist? 01:35:10-3
- 15 B: Die eigentliche Qualität ist die mögliche Qualität der Gegner. Das ist glaube ich  
16 das wichtigste an dem man die Qualität eines Wettkampfes messen kann. Die  
17 Qualität, weniger die Quantität. Bei der Deutschen Meisterschaft hat man in der  
18 Regel weniger Gegner im Gesamtfeld als bei einem Bundesoffenen Turnier, aber  
19 normalerweise ist die Qualität eines Wettkampfes höher weil man sich für eine  
20 Deutsche Meisterschaft qualifizieren muss und da im Prinzip nur die Guten sind.  
21 In einem bundesoffenen Turnier kommen auch viele hin, die auf einem deutlich  
22 niedrigeren Niveau sind und die es einem leichter machen, wenn man das hohe  
23 Niveau hat. 01:36:02-1
- 24 I: Vorhin hattest du noch gesagt, dass auch die Umsetzung des Trainings auch ein  
25 Ziel ist. 01:36:14-1
- 26 B: Das wäre eine Einstufung der persönlichen Qualität des Wettkampfes, nicht des  
27 Wettkampfes an sich, sondern wie der eigene Wettkampf abläuft. Wenn ich  
28 merke, dass das was ich im Training gemacht habe, dass meine  
29 Spezialtechniken auch klappt und ich damit Erfolge erziele, dann war der  
30 Wettkampf für mich qualitativ hochwertiger - selbst wenn ich das gleiche  
31 Ergebnis erziele - mir aber nicht mehr in jedem Kampf einen abgemüht habe, um  
32 gerade noch den Siegespunkt zu erlangen. Gleiches Ergebnis: beides mal erster  
33 Platz, bei dem einen lief es mit gleicher Gegnerqualität gut und in dem anderen  
34 musste ich mir einen abmühen. Dann ist das für mich ein deutlicher  
35 Qualitätsunterschied, auch wenn sonst alle Bedingungen gleichwertig waren.  
36 01:37:11-2



- 1 I: Deine Unterscheidung in eine allgemeine Wettkampfqualität - vor allem die  
2 Zielgröße oder das Ergebnis davon - und dann die persönliche Seite. Das ist  
3 interessant. Gibt es neben dem sportlichen Erfolg andere Ziele, die du im  
4 Wettkampf erreichen möchtest? 01:37:44-3
- 5 B: Eigentlich nicht. Wenn man davon absieht, dass man ab einer gewissen Ebene für  
6 die wichtigen Wettkämpfe auch ein bisschen Geld kriegt eigentlich nicht.  
7 Hauptsächlich wegen des sportlichen Erfolges. 01:38:05-6
- 8 I: Siegen oder Geld? 01:38:11-2
- 9 B: Das eine geht nicht ohne das andere. Man kriegt das Geld nicht wenn man nicht  
10 gewinnt. Das Geld ist vielleicht allenfalls ein zusätzlicher Anreiz, weil das als  
11 Judoka nicht in so großen Dimensionen abläuft dass das das Hauptziel sein  
12 kann. 01:38:40-4
- 13 I: Also gibt es nichts anderes, warum du an einem Wettkampf teilnimmst? 01:38:42-9
- 14 B: Im großen ganzen macht es einem natürlich auch Spaß. Das ist auch ein Faktor.  
15 Wenn es keinen Spaß macht, dann macht man es nicht, dann kommt man nicht  
16 so weit dass man in den Leistungssportbereich reinkommt. 01:39:05-0
- 17 I: Man muss Spaß an Wettkämpfen haben, sonst kommt man deiner Meinung nach  
18 nicht so weit im Leistungssport. 01:39:12-6
- 19 B: Zumindest in einer Sportart wo man keine anderen großen Anreize hat. Dass man  
20 kaum mehr Geld als Unkostenbeteiligung kriegt. Das muss ja auch kompensiert  
21 werden. Irgendwer hat mir mal gesagt man muss Geld verdienen können oder es  
22 muss so viel Spaß machen, dass es den Aufwand rechtfertigt. Das ist bei einer  
23 Sportart sehr wichtig der Spaß und die Leidenschaft die sich entwickelt. Das ist  
24 ein unabdingbarer Faktor, zumindest in Deutschland. In anderen Ländern wo es  
25 vielleicht besser gefördert wird ist der Spaß vielleicht nicht mehr ganz so wichtig,  
26 Ich glaube, im großen und ganzen macht überall in jeder Sportart oder bei jeder  
27 Tätigkeit der Spaß an der Sache einen großen Faktor auf die absolute  
28 Leistungsfähigkeit. 01:40:16-1
- 29 I: Gibt es neben physiologischen Voraussetzungen noch andere Faktoren, die einen  
30 Einfluss haben auf die Leistung in einem Wettkampf? 01:40:28-5
- 31 B: Die Psyche spielt ganz stark eine Rolle. Dieses mental wach zu sein, dass auch  
32 der Geist arbeitet das ist ein wichtiger Punkt als grundsätzliche Voraussetzung,  
33 dass nicht nur die Muskeln schon arbeiten sondern dass der Kopf schon arbeitet.  
34 mentale Wachheit, es ist schwierig das zu fassen, aber man kann sich ungefähr  
35 etwas darunter vorstellen. Dass man bereit ist sich zu konzentrieren. Das sind  
36 die grundlegenden Faktoren. Natürlich auch das allgemeine psychische

- 1 Befinden. Bin ich grundsätzlich gut gelaunt bin ich schlecht gelaunt oder läuft in  
2 meinem Leben alles schief, dann ist man abgelenkt und weniger konzentriert.  
3 Solche Sachen spielen glaube ich eine relativ große Rolle. 01:41:32-0
- 4 I: Beeinflusst dich das? Es gibt auch Leute die sagen: das ist mir wurscht. 01:41:38-6
- 5 B: Kommt darauf an, wie stark das ist. Bei der Sache mit der Freundin, mit der  
6 Familie da war das natürlich ganz klar beeinflusst. Wenn es mal eine Woche  
7 nicht so gut läuft, dann geht das meist. Es hat auf jeden Fall Einfluss. Bei mir  
8 vielleicht stärker als bei anderen, aber ich glaube dass keiner sich davon  
9 freisprechen kann. Auch die, die sagen mir alles wurscht, das ist glaube ich nur  
10 in einem gewissen Umfang. Da ist dann vielleicht der Einfluss kleiner. 01:42:28-0
- 11 I: Psychologisches Training. Kennst du das? Nutzt du das? 01:42:42-0
- 12 B: Da scheint eine gewisse Art Trainingsform mit verbunden zu sein. kann ich mir  
13 nicht direkt was vorstellen. Ich kann mich nicht daran erinnern in einer Form  
14 psychologisches Training zu machen. 01:43:02-1
- 15 I: Nicht bewusst, Nebeneffekte vom Training, aber das hast du nicht bewusst  
16 gemacht. 01:43:13-4
- 17 B: Ich kann im Nachhinein sagen: die und die Trainingsform wirken mehr fördernd  
18 um die Psycho zu stärken, weil sie einen deutlich stärkeren Fokus auf  
19 Konzentration hat und weniger auf das Körperliche. 01:43:36-5
- 20 I: Das Angebot war auch niemals da? 01:43:40-9
- 21 B: Ich glaube nicht. 01:43:50-1
- 22 I: D.h. in deiner gesamten Sportkarriere ist niemals jemand auf dich zugekommen,  
23 dass es psychologisches Training gibt? 01:44:02-2
- 24 B: Nein, da würde ich mich glaube ich daran erinnern. 01:44:10-2
- 25 I: Hättest du es gerne genutzt? 01:44:09-8
- 26 B: Zumindest für manche Phasen wäre es wahrscheinlich nicht schlecht gewesen,  
27 ich hätte es zumindest ausprobiert. gerade in Phasen wo man  
28 Motivationsschwächen hat oder außersportliche Sachen nicht so gut laufen und  
29 sich auswirken ist so was vielleicht nicht verkehrt. Ich glaube nicht, dass ich so  
30 was zum normalen Training zwei Mal die Woche zusätzlich gebraucht hätte.  
31 01:44:57-0
- 32 I: Es geht nicht um eine Therapie. Das ist ein richtiges Training, was meist absolut  
33 sportspezifisch ist. War kein Kontakt, keine Anfrage. Du hast dich bisher auch  
34 nicht dafür interessiert. 01:45:11-7

1 B: Nein.

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview LA\_47

9 Datum: 07.04.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23

24

25 [REDACTED]

26 [REDACTED]

27 [REDACTED]

28 [REDACTED]

29

30

31

- 1 I: Also direkt mal zum Einstieg ein Begriffsverständnis. Was verstehst du unter  
2 einem bedeutsamen Ereignis oder bedeutsamen Situation im Kontext des  
3 Leistungssports? 00:00:14-8
- 4 B: Also bedeutsame Situation ganz klar im Wettkampf, weil da geht es drum die  
5 Leistung abzurufen. Aber; ja bedeutsame Situationen treten auch vorher schon in  
6 der Vorbereitung auf den Wettkampf auf, also gerade auch, wenn ich irgendwie  
7 so überlege in Richtung Verletzungsgefahr, wenn ich mich da in der richtigen  
8 Situation mich falsch entscheide, kann halt sehr schnell die Saison vorbei sein.  
9 Also von daher gibt es schon immer auch in der Vorbereitung schon bedeutsame  
10 Momente, wo man den richtigen Weg finden muss. Und dann natürlich klar  
11 bedeutend sind die Wettkämpfe, die wichtigsten Wettkämpfe, der  
12 Hauptwettkampf in der Saison. 00:01:01-6
- 13 I: Fällt dir so mal ein Beispiel ein für ein bedeutsames Ereignis, was du eben  
14 angesprochen hast? Also mal ein konkretes Beispiel, dass du nennen könntest?  
15 00:01:13-3
- 16 B: Für einen Wettkampf? [I bestätigt] Finale bei der WM jetzt im Sommer. 00:01:15-  
17 8
- 18 I: Und was war da jetzt so bedeutsam in dem Sinn für dich? 00:01:21-5
- 19 B: Ja also im Prinzip war das, das Ereignis, worauf wir die ganze Saison drauf hin  
20 trainiert haben, wir wollten im Finale stehen, wir wollten da eine super Leistung  
21 abrufen. Und ich musste genau im richtigen Moment richtig Loslaufen, richtig  
22 meine Hand rausbringen, Holz kriegen, also genau das tun, was wir vorher  
23 trainiert haben, also wenn es schief gegangen wäre, wäre die ganze  
24 Vorbereitung ja umsonst gewesen. Also es wäre der Moment-; also es war der  
25 Moment, wo sich quasi entschieden hat, welchen Lohn man quasi für die Arbeit  
26 bekommen hat. 00:01:57-1
- 27 I: Hat dieser Moment dir in deiner leistungssportlichen Entwicklung nochmal was  
28 gebracht? 00:02:05-4
- 29 B: Natürlich sind so Momente, wo Erfolge sich einstellen, Momente die motivieren,  
30 die einen ja darin bestärken in dem was man tut, die einem ja die Rückmeldung  
31 geben, das ist dein Weg, du bist auf einem guten Weg, das ist dein Ding und es  
32 rentiert sich auch den Sport zu machen. Von daher würde ich schon sagen, dass  
33 solche Momente dazu beitragen, erstens überhaupt den Leistungssport weiter  
34 auszuführen und auch ja-; sind Momente, wo man Kraft, Motivation und Antrieb  
35 auch draus schöpft, um weiter zu machen. 00:02:41-0
- 36 I: Gut. Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das sich auf deine sportliche

- 1 Leistung ausgewirkt hat? Einfach ein herausragendes. 00:02:55-9
- 2 B: Ich würde sagen olympische Spiele, weil das war schon-; dafür-; also vielleicht  
3 nicht direkt die olympischen Spiele an sich, sondern die Möglichkeit sich dafür zu  
4 qualifizieren und das auch schon-; also im Winter davor zu sehen, ok soweit sind  
5 die deutsche Spitze nicht weg, ich habe eine Chance vielleicht mich zu  
6 qualifizieren und das hat mich schon sehr motiviert. Und hat ja dann auch  
7 geklappt, von daher-; also war das so-; zu sehen, ok es kann klappen, also so in  
8 Reichweite zu sein, das war dann für mich extrem motivierend, einfach um dann  
9 dran zu bleiben und zu sehen, ok es ist nur noch ein kleines Stück, das kannst  
10 du schaffen. 00:03:45-4
- 11 I: Gut, super. Und an welches bedeutsame Ereignis kannst du dich erinnern, dass  
12 langfristig deine Karriereentwicklung beeinflusst hat? Also jetzt wirklich mal so im  
13 Rückblick. 00:04:01-5
- 14 B: Rückblick. Also ich würde sagen, also ich kann kein-; ein spezielles Ereignis  
15 nennen, aber ich kann sagen, dass immer wenn ich ein Lauf in der Saison, der  
16 richtig gut war, also wo ich mich wirklich richtig gut bei gefühlt habe und wo sich  
17 das richtig nach Sprinten-; also wie-; Sprinten fühlt sich an wie Fliegen, wenn es  
18 super funktioniert und von daher ist immer dieses Gefühl Sprinten zu können,  
19 also richtig die maximale Geschwindigkeit-; 00:04:40-1
- 20 I: Fliegen zu können? 00:04:40-7
- 21 B: Ja, fliegen zu können. Ist so das, was ich glaube, was mich so am Sprinten  
22 fasziniert und mich auch immer-; ja antreibt dahin wieder zu kommen, weil es  
23 einfach ein geniales Gefühl ist und das ist einfach-; diese Schwerelosigkeit, wenn  
24 man über die Bahn fliegt und die Erfahrung ja würde ich sagen, habe ich so zum  
25 ersten Mal in der Jugend gemacht und das ist halt schon wie so ein Kick, dass  
26 man das wieder erreichen möchte. Also dieses Gefühl, dieser Perfektion  
27 eigentlich, dass man das erreichen möchte. 00:05:19-9
- 28 I: Also du meinst dann so eine Art-; so einen Fluss zu haben? 00:05:23-0
- 29 B: Ja, ja schon. 00:05:25-3
- 30 I: Ok. Wenn sowas mal nicht geklappt hat. Wie bist du damit umgegangen?  
31 00:05:31-4
- 32 B: Ja unterschiedlich. Also ich hatte natürlich auch Jahre, wo gar nichts gelaufen ist  
33 und wo ich dann auch kurz davor war alles hinzuschmeißen und gesagt habe es  
34 macht einfach keinen Sinn, ich kann meine Zeit besser einsetzen [lachen], da  
35 habe ich mehr davon. Ja, aber irgendwie macht es halt doch Spaß, deswegen-;  
36 und hat man doch irgendwie nochmal die Hoffnung drauf, dass es doch nochmal

- 1 wieder vorwärts geht und man auch da wieder rankommt an so ein Flieggefühl.  
2 Aber während den Saisons, wenn es nicht so läuft, denkt man halt, ok abgeharkt,  
3 nächste Saison. 00:06:19-3
- 4 I: Aber das du irgendwelche bestimmten Strategien entwickelst, um  
5 weiterzumachen, also sozusagen auch, ich lass mich jetzt von solchen  
6 Rückschlägen nicht davon abbringen, den Sport weiterzutreiben. Gibt es da  
7 irgendwie vielleicht ein Technik, ich sage mal so, damit kriege ich das immer  
8 wieder hin die Kurve zu bekommen und weiterzumachen? 00:06:40-7
- 9 B: Also ich muss sagen, so Momente gab es eigentlich in der letzten Zeit bei mir  
10 nicht, also bei mir war es eher, dass es am Anfang nicht so gelaufen ist und-;  
11 also ab dem Zeitpunkt, wo ich eigentlich in der deutschen Spitze dabei war und  
12 auch international dann dabei war, ab dann gab es bei mir noch keinen Break,  
13 wo ich sage, ok da habe ich jetzt eine Krise gehabt, die ich überwinden musste.  
14 Die waren eher so, wenn ich dran denke, erstes Mal in der U20  
15 Nationalmannschaftsstaffel gelaufen und direkt mal einen Wechsel verweigert. Also  
16 das sind so Momente, wo man denkt, ok es macht einfach-; ich will es nicht mehr  
17 machen, ich kann es nicht, ich will es nicht, reicht, Schluss. Aber so jetzt in letzter  
18 Zeit, dass ich sag, ok ich hab öfters mal Jahre, wo es eben nicht so läuft und wo  
19 ich mich motivieren muss dabei zu bleiben, gab es nicht. 00:07:36-2
- 20 I: Also in jüngerer Vergangenheit gab es die nicht? 00:07:37-7
- 21 B: Also in jüngerer Vergangenheit, ja. Deswegen. 00:07:41-0
- 22 I: Und du hast ja jetzt so diesen Zeitpunkt genannt, als du diesen Anschluss in die  
23 internationale Spitze geschafft hast [B bestätigt], worauf führst du diesen  
24 Anschluss zurück, dass dir das gelungen ist? Gibt es da irgendein Ereignis, wo  
25 du sagen kannst, das siehst du heute als Grund dafür an? 00:08:01-0
- 26 B: Ich denke da ist einiges zusammengelaufen, also die Frage ist-; also bei mir war  
27 es eigentlich so, dass ich mich von der Jugend ab stetig verbessert habe und  
28 dann zwei Durchhängerjahre hatte, die so in der Zeitspanne war, wo ich  
29 angefangen habe zu studieren, wo ich-; also ausgezogen bin von Zuhause, wo  
30 so generell Umbruchsituation war und ich glaube einfach, dass ich eine gewisse  
31 Zeit auch gebraucht habe, um mich da anzupassen, einzufinden, ja halt zu  
32 ordnen in gewisser Weise auch, dann habe ich angefangen mit dem  
33 Sportstudium, was ja auch nochmal eine zusätzliche körperliche Belastungen  
34 zum Training zusätzlich noch war, wo ich auch denke, dass mein Körper auch  
35 einfach Zeit gebraucht hat, um sich an die Belastung zu gewöhnen. Hinzu kam  
36 dann einfach, dass ich in den zwei Jahren auch dann ein bisschen immer mit-; ja  
37 leichten Verletzungen dann auch zu tun hatte, so dass das ja auch mit zu



1 begetragen hat und ich denke, dass in dem Moment, wo ich mein Studium dann  
2 auch angefangen habe und gemerkt hab, dass es mit dem Sport halt nicht ganz  
3 so läuft, das mir dann auch das Studium in dem Moment wichtiger oder-; Priorität  
4 eins hatte und Sport und halt so als Hobby nebenher weitergelaufen ist. Aber ich  
5 habe trotzdem dem Sport schon sehr viel geopfert und auch untergestellt, aber  
6 dennoch ist-; war mein Studium schon-; sag ich mal wichtiger als vorher vielleicht  
7 die Schule. Ja also von daher hatte das einen anderen Stellenwert. Also von  
8 daher denke ich, dass sich da so einiges-; so dazu beigetragen hat, warum  
9 vielleicht sportlich zwei Jahre lang erst mal nicht mehr viel zu mindestens-; ich  
10 denke, ich habe schon in der Zeit auch was gelernt, aber von den Leistungen her  
11 erst mal nichts vorwärts ging. Und dann nach den zwei Jahren habe ich  
12 festgestellt, dass-; also eine Trainingskameradin von mir hat es dann in die  
13 Nationalstaffel geschafft und das war so für mich der Auslöser, ok eigentlich ist  
14 es nicht weit weg, also es ist nicht unmöglich. Vorher war es immer so, naja  
15 vielleicht irgendwann mal, vielleicht auch nicht. Aber das war so der Moment, wo  
16 ich gesagt habe, ok eigentlich ist es echt nicht schwer und möglich und machbar,  
17 ich sehe es ja an meiner Trainingskameradin, von daher war das dann nochmal  
18 so Motivation, dass ich vielleicht dann gesehen habe, ok wie gesagt es ist in  
19 Reichweite und gerade dann auch mit den olympischen Spielen im Jahr drauf,  
20 wo ich dann die Chance hatte mich zu qualifizieren, dass ich da dann das  
21 genommen habe und gesagt habe, ok ich will es ernsthaft und richtig versuchen.  
22 00:10:43-7

23 I: Hab ich das dann so richtig verstanden, dass also während deines Studiums. Du  
24 hast jetzt-; Studium ist beendet, abgeschlossen? 00:10:50-5

25 B: Nein, ich beende es dieses Jahr wohl hoffentlich. 00:10:54-2

26 I: Ok, aber das Studium hast du durchgezogen, war für dich Priorität und der Sport  
27 hat in gewisser Weise schon darunter gelitten, also beides hast du nicht unter  
28 einen Hut bekommen können? 00:11:05-8

29 B: Ja, ich wollte-; also was heißt unter einen Hut bekommen, ich habe trotzdem-; ich  
30 war in einer U23 Nationalmannschaft die ganzen drei Jahre lang, also von daher  
31 ich war schon-; aber es war jetzt nicht, dass ich mich stetig verbessert habe, wie  
32 davor und wie auch jetzt auch wieder. 00:11:20-0

33 I: Also es war eine Stagnation? 00:11:21-2

34 B: Ja könnte man schon so sagen, zwei Jahre lang. Woran es genau gelegen hat,  
35 wie gesagt, kann ich nicht sagen, ich kann nur sagen, ok es gab vielleicht einige  
36 Aspekte, die ich mir vorstellen kann, das. Das war zum Beispiel eben dann das  
37 Studium, was schon eine Umstellung ist. Ja vielleicht, natürlich war auch ein

- 1 bisschen Verletzungsspech, wie schon gesagt, dabei, aber ich denke schon, das  
2 der Umbruch zwischen Schule und Studium da vielleicht nicht ganz so positiven  
3 Effekt hatte auf die sportliche Leistung. 00:12:02-3
- 4 I: Aber die Leistungsentwicklung ging dann wieder aufwärts, obwohl du dann  
5 studiert hast und dein Studium ja jetzt auch fertig machst und hast du dich  
6 parallel dazu im Sport auch weiterentwickelt? 00:12:12-4
- 7 B: Ja, genau. Mittlerweile, ich bin fast fertig, deswegen ist das kein Problem mehr,  
8 aber auch die letzten Semester waren absolut machbar. Also ich denke wirklich,  
9 dass es am Anfang mehr eine Gewöhnung dran war, auch eine Gewöhnung dran  
10 war-; ja angefangen von selber Haushalt führen, mit Einkaufen, mit in die Uni  
11 fahren, mit abends erst dann spät nach dem Training heimkommen, einfach-; es  
12 war halt einfach eine Umstellung generell. 00:12:43-0
- 13 I: Hast du das so als viele kleine Belastungen gesehen, die auf dich eingewirkt  
14 haben und die dich-; 00:12:49-0
- 15 B: Ja, in dem Moment habe ich das nicht als so empfunden, aber jetzt im  
16 Nachhinein würde ich das schon sagen, dass das schon ja-; dass man das so  
17 formulieren könnte. 00:13:02-0
- 18 I: Gut, waren schöne Beispiele. Und wir haben jetzt so die langfristige Perspektive  
19 mal angeschaut, wenn wir das ganze jetzt mal mittelfristig betrachten, also auf  
20 eine bestimmte Trainingsphase bezogen, so ein Trainingsjahr. Gibt es innerhalb  
21 eines Trainingsjahres für dich bedeutsame Ereignisse, die sich auf deine  
22 Leistung auswirken-; ausgewirkt haben? 00:13:25-9
- 23 B :Ja gut ich meine Trainingsresultate sprechen schon auch ihre eigene Sprache,  
24 also wenn man-; man merkt ja, ob man was drauf hat, ob man fit ist oder nicht.  
25 Die Rückmeldung kriegt man schon, sei es durch Trainingszeiten, sei es durch  
26 einfach nur das Körpergefühl, was man dabei hat, von daher kriegt man da  
27 schon auch positive Rückmeldung, wenn man die bekommt, das ist schon ja  
28 auch motivierend und unterstützend. Hingegen ist eigentlich jede Saison so,  
29 dass man auch Punkte hat, wo man sagt, ey es geht gar nichts mehr, weil es  
30 einfach auch dazugehört durch so ein Loch-; da durch zu müssen. Von daher  
31 kann man es nicht so unbedingt sagen, also diese Saison hatte ich zum Beispiel-  
32 ; die ersten Wettkämpfe waren eine absolute Katastrophe [lachen], ging gar  
33 nichts, aber bis zu den deutschen Meisterschaften war ich dann-; hatte ich dann  
34 meine Form und meine Technik und alles hat gepasst. Also von daher ist es nicht  
35 unbedingt aussagekräftig, in wie weit so vorher gehende Rückmeldungen, dann  
36 auch wirklich den Leistungsstand widerspiegeln. Natürlich positiv auf jeden Fall,  
37 weil die Leistung, die man im Training gebracht hat, die hat man, die kann einem-

1 ; da weiß man, dass man sie abrufen kann. Aber andersrum, wenn es nicht so  
2 läuft im Training, kann man es trotzdem noch-; oder könnte oder besteht eine  
3 Möglichkeit, das man es noch im Wettkampf quasi retten kann, deswegen würde  
4 ich sagen eigentlich, nimmt man-; die positiven Effekte nimmt man mit, die  
5 positiven Rückmeldungen und die Negativen, die tut man so mehr, ja weiß heißt  
6 nicht missachten, aber so ein bisschen weniger Bedeutung zu messen und  
7 sagen naja schauen wir mal. Von daher-; 00:15:17-1

8 I: Das wäre jetzt meine Frage gewesen. Wie hast du diese Niederschläge in den  
9 ersten Wettkämpfen, wo es nicht so lief, wie hast du die bewältigt? Du hast eben  
10 genannt, dass du sie nicht so ernst dann genommen hast, aber sagst ok das war  
11 jetzt halt mal ein Trainingslauf oder ein nicht so wichtiger Wettkampf-; 00:15:37-0

12 B: Ja in gewisser Weise, ich wusste, ich habe im Vorher-; während der Vorbereitung  
13 gut trainiert, also ich wusste eigentlich die Form ist da. Dann wusste ich, ok es  
14 hat halt einfach nicht geklappt, ich habe viel meine Technik auch umgestellt etc.  
15 Es hat einfach-; ist nicht gelaufen, dann hatte ich dazu noch, es war Ende vom  
16 Semester, musste man letzte Klausuren schreiben etc. Das war dann auch noch  
17 nervig, also von daher wusste ich dann, ok bei den deutschen habe ich eine  
18 Woche vorher wirklich frei, wo ich Zeit für mich hab, wo ich dann auch mich  
19 nochmal mental auch darauf vorbereiten kann, ok jetzt Wettkampf und nicht  
20 einfach Wettkampf nebenher und dann hat das auch zum Glück funktioniert.  
21 00:16:18-3

22 I: Ok, gut. Also um das zusammenzufassen, wichtig ist es dir natürlich so eine  
23 gewisse Fokussierung zu haben, in dem du eben alles was drum herum ist, dann  
24 mal irgendwie nicht mehr hast [B bestätigt]. Also Alltagsbelastungen, Studium  
25 und so. Also du sagt, ok wenn ich dann die Möglichkeit habe und ich kann mich  
26 darauf konzentrieren auf meinen Wettkampf, dann gelingt es dir eigentlich auch  
27 diese Leistung abzurufen [B bestätigt]. Ist es dir auch mal nicht gelungen, trotz  
28 dieser ganzen positiven Umstände, also das du sagst, es war eigentlich alles top  
29 in der Vorbereitung, aber es hat im Wettkampf nicht geklappt? 00:16:52-9

30 B: Also so in letzter Zeit eigentlich nicht mehr. Also wie gesagt, es ging früher öfter  
31 mal was in der Staffel schief, aber das geht halt auch schief, also es passiert.  
32 Das ist nichts, wo ich sage, da habe ich versagt in gewisser Weise. Ja natürlich  
33 habe ich versagt, aber passiert halt, kommt vor. Aber so richtig, dass ich meine  
34 Leistung, wo ich weiß, dass ich sie drauf gehabt hätte, nicht abrufen konnte bei  
35 wichtigen Wettkämpfen, kann ich mich eigentlich nicht dran erinnern. 00:17:24-3

36 I: Ok, gut. Dann würde ich gerne nochmal auf bedeutsame Ereignisse im  
37 Wettkampf-; gibt es da etwas, wo du dich dran erinnern kannst, wo dich, sage ich  
38 mal, in der Leistungsumsetzung im Wettkampf-; dich irgendein bedeutsames

- 1 Ereignis beeinflusst hat, dass du deine Leistung nicht bringen konntest?  
2 00:17:44-9
- 3 B: In der Wettkampf-; das ich sie nicht bringen konnte? 00:17:47-3
- 4 I: Ja. Oder die den Ausgang eines Wettkampfs beeinflusst hat. Ist natürlich bei so  
5 einer kurzen Disziplin-; [lachen] gibt es wahrscheinlich-; 00:17:58-6
- 6 B: Ja gut, doch ich muss sagen, in dem Moment, wo die Staffel schief gelaufen ist  
7 da bei der U20 WM, da gab es vorher Krumpel. [lachen] 00:18:08-0
- 8 I: Was ist Krumpel? 00:18:08-5
- 9 B: Ja, Krumpel ist, ja wie soll ich das sagen, ja also ich sag mal so-; 00:18:17-8
- 10 I: Ist das kurpfälzisch oder? [lachen] 00:18:18-9
- 11 B: Weiß nicht, ich dachte eigentlich das wäre ein normales Wort. 00:18:21-9
- 12 I: Krumpel, ok. 00:18:22-8
- 13 B: Ja halt so ein bisschen Unstimmigkeiten, also wir hatten eine, die sich ein  
14 bisschen sehr unsicher gefühlt hat und von daher ein bisschen überfordert  
15 gefühlt hat. Dann wollte ich zu ihr gehen und sie beruhigen und so und dann hab  
16 ich voll den Anschiss vom Trainer kassiert, ich soll mich um meinen eigenen  
17 Scheiß kümmern, das wird schon laufen und so. Und das war halt einfach so-;  
18 wie nennt man sowas so Unstimmigkeiten oder-; 00:18:46-4
- 19 I: Dissonanzen? [lachen] 00:18:47-5
- 20 B: Ja, sowas. Ich dachte zwar, dass ich mich in dem Moment wieder konzentriert  
21 habe, aber gut, ob es jetzt daran gelegen hat, dass es schief gelaufen ist, weiß  
22 ich nicht. 00:18:57-4
- 23 I: Und der Wettkampf ist in die Hose gegangen? 00:18:57-5
- 24 B: Der ist richtig in die Hose gegangen, ja. 00:18:58-6
- 25 I: Bei dir? 00:18:59-2
- 26 B: Ja bei mir. [lachen] 00:19:00-5
- 27 I: Bei dir ok. Also du wolltest jemand anderem helfen und letztendlich hat es dazu  
28 geführt, dass bei dir-; 00:19:06-1
- 29 B: Es war einfach eine blöde Situation, unglücklich gelaufen, war ein bisschen-; viel  
30 Stress einfach davor dabei und ja. 00:19:18-0
- 31 I: Auch wieder Stress so mit Dingen, die im Vorfeld eben auch außersportlich  
32 geschehen oder? 00:19:23-6

- 1 B: Nein das nicht, aber so eine Situation in einer Staffel zu laufen, ist halt schon  
2 eine Stresssituation, also man hat einfach gehörigen Druck, dass-; seine  
3 Leistung so abzurufen, wie es funktioniert. Und dann hatten wir kurz vor dem  
4 Wettkampf nochmal so einen Probestaffelwechsel gemacht und der ging halt  
5 richtig in die Hose und da war es halt dann-; 00:19:45-4
- 6 I: Die Stimmung quasi schon so ein bisschen-; 00:19:47-7
- 7 B: Ja ich meine die, die dann falsch abgelaufen ist, hat dann gemeint, sie kann es  
8 nicht, sie kann es nicht und war dann halt total unsicher. Das war diejenige, zu  
9 der ich dann gehen wollte und sagen wollte, ey komm, das klappt schon, das  
10 kriegen wir schon hin. Dann habe ich halt den Anschiss kassiert, dass-; er wird  
11 sich schon um sie kümmern, ich soll mich darum kümmern, dass ich meine  
12 Sache richtig mache und ja aber-; 00:20:10-5
- 13 I: Das war so das, was dir so-; 00:20:12-5
- 14 B: Das war, wo mir dann spontan einfällt, wo wirklich was nicht jetzt-; wo mich was  
15 anderes aus dem Wettkampfsituation vielleicht da rausgebracht hat. Weil sonst  
16 muss ich sagen, lass ich mich eigentlich relativ-; also eigentlich überhaupt nicht  
17 ablenken. Ich konzentriere-; kann mich auf mich konzentrieren und ja was dann  
18 andere machen oder ob es dann regnet, ob es dann Gegenwind, ob es dann-;  
19 das ist mir dann auch egal, deswegen. 00:20:42-3
- 20 I: Ok, gut. Wir kommen da später nochmal drauf zu sprechen, auf  
21 Wettkampfqualität und so, was man darunter versteht und dann kannst du da ja  
22 vielleicht nochmal so Dinge nennen, welche Techniken du da anwendest, um  
23 dich zu konzentrieren. Aber ich würde dann gerne in den zweiten Bereich  
24 reingehen. Trainer-Athlet Beziehung, Interaktion. Da hast du ja gerade das  
25 schöne Beispiel genannt, wo der Trainer dich da angegangen hat in diesem  
26 Wettkampf und was sich ja dann negativ ausgewirkt hat, insofern können wir das  
27 ja durchaus da auch nochmal ansprechen. An welche bedeutsame Ereignisse im  
28 Zusammenhang mit der Athlet-Trainer Beziehung kannst du dich erinnern, die  
29 Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:21:23-2
- 30 B: [Denkpause]. Also ich würde schon sagen, dass es sich positiv ausgewirkt hat,  
31 wenn man gemerkt hat, dass der Trainer einem Aufmerksamkeit widmet, dass  
32 man nicht als, was weiß ich, fünftes Glied am Rad-; am Wagen, was einfach  
33 mitläuft. Also was die Trainingsprogramme halt mitmacht, aber nicht als  
34 eigenständige Person und wenn man dann quasi als eigenständige Person quasi  
35 merkt, ok der Trainer interessiert sich für mich als Person und das Training ist  
36 auch auf mich als Person ausgelegt, also indem einfach, was weiß ich, spezielle  
37 Übungen eingeflossen sind, die wirklich dann nur auf Probleme oder technische

- 1 Schwierigkeiten von mir als Person vorlegen, dann würde ich schon sagen, dass  
2 das einen positiven Einfluss hat, wenn man das Gefühl hat, ok es ist wirklich eine  
3 Zusammenarbeit zwischen Trainer und Athlet und nicht zwischen Trainer und  
4 Trainingsgruppe an sich nur. 00:22:27-7
- 5 I: Hast du da schon mal negative Erfahrungen in dem Bereich gemacht? 00:22:30-  
6 5
- 7 B: Was heißt negativer-; klar ich meine im Normalfall ist es ja so, wenn man in einer  
8 Jugendgruppe trainiert, dann sind das, was weiß ich, 10, 15 00:22:38-7
- 9 I: Einer von Vielen, ja. 00:22:39-3
- 10 B: Und dann ist man halt einer von Vielen, also von daher ist es schon-; wenn man  
11 dann in den Leistungssport übergeht und eben eine kleiner Trainingsgruppe hat,  
12 wo man dann auch wirklich als Einzelperson gesehen wird-; schon ein  
13 motivierender Faktor. 00:22:55-2
- 14 I: Hattest du schon viele verschiedene Trainer, dass du da auch so einen gewissen  
15 Erfahrungsschatz-; 00:23:03-3
- 16 B: Also seit ich, sag ich mal, Leistungssport wirklich mache hier auch bei der MTG,  
17 habe ich zwei Trainer. Also den zweiten jetzt hier. Ansonsten früher halt in  
18 meinem alten Verein, klar da hat man alle zwei, drei Jahre sowieso, weil man mit  
19 der Altersgruppe dann gewechselt ist, einen Anderen. Aber es ist dann ja auch  
20 mehr so ein allgemeines-; Trainingsgruppe-; und kein spezielles. 00:23:27-2
- 21 I: Würdest du diesen Trainerwechsel, also vom ersten auf den zweiten Trainer  
22 irgendwie werten, dass sich das nochmal auf deine Leistung ausgewirkt hat?  
23 00:23:36-3
- 24 B: Ja, das hat sich auf jeden Fall positiv ausgewirkt. Dadurch, dass ich einfach  
25 nochmal neue Impulse dadurch setzen konnte und auch neue Trainingsmittel  
26 einsetzen konnte und das hat man auch deutlich in meiner Leistung gesehen,  
27 dass ich mich nochmal deutlich steigern konnte, zu dem was ich vorher hatte.  
28 Naja was nicht heißen soll, dass ich es anders nicht vielleicht auch gemacht  
29 hätte, aber ich denke schon, dass mir das auf jeden Fall einen positiven-; auch  
30 nochmal natürlich, wenn jemand anderes hat nochmal andere Ideen, hat  
31 nochmal andere auch Technikvorstellungen und andere Möglichkeiten oder  
32 andere Ideen, wie man das auch umsetzen kann, von daher denke ich schon,  
33 dass ich da dann deutlich profitiert habe. 00:24:16-7
- 34 I: Das du einen Sprung gemacht hast. Also Trainingsmittel war eine Sache, die du  
35 genannt hast. Was gäbe es noch oder worauf könntest du es noch  
36 zurückführen? 00:24:23-7

- 1 B: Ja ich meine es sind einfach zwei verschiedene Personen die Trainer, ja also von  
2 daher ist auch das persönliche Verhältnis anders im Training und auch die Art  
3 und Weise der einzelnen Trainer einen zu motivieren und-; bzw. auch  
4 aufzubauen ist natürlich auch unterschiedlich, also von daher kann man das  
5 nicht miteinander vergleichen, von daher hat schon jede Persönlichkeit schon  
6 ihren Einfluss darauf, also jede Trainerpersönlichkeit. 00:24:56-1
- 7 I: Wenn du jetzt so das einfach betrachtest, hast du da bestimmte Erwartungen,  
8 Wünsche an deinen Trainer, die dann für deine Leistung förderlich sind?  
9 00:25:07-7
- 10 B: Ja also ich erwarte einfach, dass er für mich das optimale Training  
11 zusammenstellt, mir auch die Rückmeldung im Training gibt, was gut läuft, was  
12 nicht gut läuft, um mich so erstens körperlich optimal vorzubereiten, aber  
13 natürlich auch durch Rückmeldung, dass es so wie es ist dann gut ist, auch  
14 mental ebenfalls mich quasi für den Wettkampf vorzubereiten. 00:25:40-5
- 15 I: Wie beurteilst du das dann, ob das jetzt wirklich für dich gut ist das Training?  
16 Welche-; wie kannst du das bewerten? 00:25:48-3
- 17 B: Ich meine die Effekte merkt man ja, spätestens wenn man dann mal eine Saison  
18 gemacht hat. Die erste Saison ist in erster Linie Vertrauen, man muss dem  
19 Trainer das Vertrauen entgegenbringen, dass er wirklich weiß was er tut und  
20 dass es gut ist was er tut und dass das auch was bringt. Also anders funktioniert  
21 es nicht, ganz klar. Ich meine, wenn man es dann mal mit positivem Erfolg  
22 verbuchen kann, dann ist klar, dann ist auch das Vertrauen bestärkt und  
23 verstärkt. Und dann kann man auch vertrauen, wenn es vielleicht mal nicht so  
24 läuft, weil man einfach weiß, ok der Trainer weiß schon was er tut. 00:26:27-8
- 25 I: Gab es irgendwelche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit dem  
26 Trainerverhalten? Eins hattest du vorhin genannt im Wettkampf, wo er dich da so  
27 angefahren hat. 00:26:39-8
- 28 B: Ja gut, das war ja nicht mein Trainer, das war der Bundestrainer, aber-;  
29 00:26:43-1
- 30 I: Ok, aber ich meine, ist es ist ja auch durchaus-; man findet-; hat vielleicht auch  
31 mit verschiedenen Trainern zu tun. Am Stützpunkt ein Trainer und Bundestrainer.  
32 Es ist ja durchaus so, dass Trainer untereinander oder dass man auch mit  
33 verschiedenen Trainern zu tun hat, je nach dem wo man sich eben gerade  
34 bewegt. Also hier hast du einen Trainer, dann hast du vielleicht bei den  
35 olympischen Spielen wieder einen anderen Trainer, der da präsent ist. Gibt es da  
36 irgendwelche bedeutsamen Ereignisse, die sich da auf deine Leistung  
37 auswirken? 00:27:13-9



- 1 B: Also ich muss ehrlich sagen, ich verstehe die Frage nicht. 00:27:19-3
- 2 I: Kein Problem. Nein, ich will es loslösen jetzt von einer bestimmten  
3 Trainerperson. Also weil du hast ja mal mit dem einen Trainer hier zu tun und  
4 dann mal mit einem anderen Trainer. Und vielleicht mal da jetzt einfach schauen,  
5 welche Ereignisse haben sich da in der Vergangenheit mal ergeben, die sich  
6 eben auf deine Leistung ausgewirkt haben? Beispiel war jetzt diese eine Sache  
7 bei der Staffel damals, U20 WM-; 00:27:43-4
- 8 B: Ja, also es ist schwer zu sagen, ob sowas sich dann wirklich auf die Leistung  
9 auch auswirkt, weil ich kann nicht sagen, was wäre gewesen wenn. Also von  
10 daher was ich immer schön finde, wenn der Trainer uns eigentlich mehr oder  
11 weniger auch in Ruhe lässt und uns unsere Sachen machen lässt. Und auch in  
12 gewisser Weise uns das Vertrauen gegenüberbringt, dass wir wissen was wir  
13 tun, dass wir frühzeitig ins Bett gehen etc. und nicht uns mit 20, 25 oder 30  
14 Jahren uns noch vorschreiben, wann wir zum Frühstück zu erscheinen haben,  
15 wann wir zum Abendessen zu erscheinen haben, wann wir ins Bett zu gehen  
16 haben. Also sowas das sind einfach so Unstimmigkeiten, wo dann auch das  
17 Verhältnis einfach-; wo man dann einfach von einander genervt ist. Weil ich  
18 meine, wir als Athleten müssen dem Trainer das Vertrauen in Sachen Training  
19 übergeben, aber der Trainer muss auch genauso gut das Vertrauen den  
20 Athleten, in dem-; sag ich mal außerhalb des Trainingsbereichs, sonst  
21 funktioniert es nicht. Und wenn das halt nicht der Fall war, dann kam es da schon  
22 öfter mal zu Reibereien, die sich-; ob es jetzt eine Auswirkung direkt auf die  
23 Leistung hatte, weiß ich nicht, aber sicherlich ist es angenehmer auch im  
24 Training und im Wettkampf zu sein, wenn eine Harmonie herrscht und nicht so  
25 Unstimmigkeiten. Aber so konkret könnte ich jetzt nichts sagen, wo ich sage,  
26 das-; da ist das und das schief gelaufen und das hat sich so und so ausgewirkt  
27 oder da ist das und das besonders gut gelaufen und deswegen hat es sich so  
28 und so ausgewirkt. Deswegen. 00:29:15-1
- 29 I: An welche besonderen Ereignisse im Zusammenhang mit einer Trainer-Trainer  
30 Beziehung, also als Beispiel jetzt Heimtrainer - Stützpunkttrainer, Heimtrainer -  
31 Bundestrainer, kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf die Leistung  
32 gezeigt haben? 00:29:30-9
- 33 B: Also ich denke, dass schon jetzt im Moment ist so, dass mein Bundestrainer und  
34 mein Heimtrainer hier in Mannheim vor Ort sind, also von daher ein enger  
35 Kontakt auch zwischen denen ist, so dass, sage ich mal, alles Mögliche was so  
36 in Richtung Trainingsplanung oder Trainingsabsprache geht, sehr viel einfacher  
37 geworden ist, weil der Bundestrainer genau weiß, was wir normal im Training  
38 machen und auch versteht, warum wir spezielle Sachen vielleicht dann im

- 1 Trainingslager anders machen wollen oder anders machen und von daher ist  
2 einfach sehr viel einfacher geworden, dadurch, dass die zwei einen recht engen  
3 Kontakt haben. Ansonsten, wenn es halt nicht so wäre und einfach auch das  
4 Verständnis dafür fehlt, was warum und wieso man das jetzt genau so machen  
5 mag, ist halt dann immer anstrengender, deswegen ist das im Moment eigentlich  
6 eine gute Konstellation, dass die zwei so viel kommunizieren. 00:30:32-5
- 7 I: Also du hast es noch nicht erlebt, dass es mal irgendwie wegen Diskrepanzen  
8 zwischen den-; zwischen zwei verschiedenen Trainern in ihren Ansichten oder in  
9 ihrem Trainingsregime, es irgendwie sich negativ auf die Leistung eines Athleten,  
10 auf deine Leistung-; 00:30:47-9
- 11 B: Also bei mir jetzt speziell nicht, nein. Natürlich im anderen Ja, aber bei mir  
12 speziell nein. 00:30:53-4
- 13 I: Gut. Das war jetzt so Trainer-Trainer. Und dann kann man ja noch das Athlet-  
14 Trainer-Sportsystem betrachten. An welche bedeutsamen Ereignisse im  
15 Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems kannst du  
16 dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung gezeigt haben?  
17 Also Sportsystem, nur so als Beispiel, ist Verein, das wäre  
18 Landesspitzenverbände, OSP, NADA ist auch Sportsystem, also wenn es so um  
19 Dopingfragen und solche Dinge geht-; Schule, Uni. 00:31:28-4
- 20 B: Schon gut. Also ich würde sagen Uni halt in dem, wie ich es am Anfang schon  
21 mal gesagt habe, dass sich das eben in gewisser Weise negativ ausgewirkt hat.  
22 Was ich auch denke, was sich negativ ausgewirkt hat ist, dass ich zwei Jahre  
23 lang komplett aus dem Kader rausgeflogen bin. Also was mir natürlich als Athlet  
24 auch die Rückmeldung gibt, ok du hast es halt nicht drauf, wir brauchen dich  
25 auch nicht weiter, mach was du willst, aber nicht so. Ansonsten positiv-;  
26 00:32:04-2
- 27 I: Wie bist-; da würde ich gerne kurz einharken. Wie bist du mit diesem  
28 Rausschmiss dann umgegangen, als du aus dem Kader rausgeflogen bist?  
29 00:32:12-2
- 30 B: Ja gut, das Jahr drauf war auch nicht so toll und das Jahr da darauf bin ich ja  
31 dann nach Olympia gefahren ohne eben-; ohne eine Kaderzugehörigkeit zu  
32 haben, also von daher, das war mir dann auch Wurst, ob ich da im Kader bin  
33 oder nicht. 00:32:26-9
- 34 I: Aber mit welcher Einschränkung musstest du leben? 00:32:28-3
- 35 B: Ja im Prinzip hatte das kaum Auswirkungen, dadurch dass wir hier ein super  
36 System eigentlich haben mit Physiounterstützung, wurde fortgesetzt auch ohne

- 1 das ich Kaderathletin war, also von daher hatte ich in gewisser-; eigentlich nur  
2 diese Statuseinschränkung, also ich wurde halt nicht zu Trainingslagern  
3 eingeladen und auch nicht zu Kadermaßnahmen und in die Planung wurde ich  
4 auch nicht mit einbezogen, aber gut ich meine , ich hatte ja immer noch die  
5 Chance einfach meine Leistung zu bringen. 00:32:59-3
- 6 I: Vor Ort hier das Training ist immer weitergegangen? 00:33:02-6
- 7 B: Vor Ort hier war-; ist ganz normal alles weitergelaufen. 00:33:05-3
- 8 I: Das war jetzt negatives-; 00:33:09-6
- 9 B: Ja, ich würde schon sagen, dass so ein-; wenn man aus dem Kader rausfliegt, ist  
10 ja schon eine Rückmeldung, ok man brauch dich nicht im Kader. Von daher  
11 denke ich mal hätte, wenn man gesagt hätte, ok wir lassen dich im Kader auch  
12 ohne das du die Form erbracht hast in Form einer Wildcard etc., wäre sicherlich-;  
13 hätte sicherlich einen positiven Effekt gehabt. Also natürlich muss man sagen, ok  
14 es gibt halt auch nur so und so viel Plätze und von daher muss man da  
15 aussieben und das man da vorher immer genau weiß bei wem es sich lohnt und  
16 bei wem nicht, ist auch klar. Aber für mich persönlich würde ich sagen, war es  
17 halt schon-; ja im ersten Moment vielleicht so ein negativer Einfluss und im  
18 anderen vielleicht auch wieder ein positiver in dem Sinne, dass ich dann im Jahr  
19 drauf gesagt habe, ja ihr könnt mich mal, ich brauch euch nicht, ich kann auch  
20 ohne euch. Also von daher ja so vielleicht. 00:34:09-7
- 21 I: Und irgendwelche positiven Erfahrungen gemacht? 00:34:13-9
- 22 B: Ansonsten natürlich die Unterstützung vom Verein, klar das ist super hilfreich,  
23 Unterstützung von der Sporthilfe super hilfreich, vom Olympiastützpunkt auch.  
24 Von daher sind das so die positiven, die es auch einfach teilweise vereinfachen.  
25 00:34:32-8
- 26 I: Und würdest du die auch als bedeutsam einstufen oder eher so als Standard?  
27 00:34:40-4
- 28 B: Ich würde sagen es ist-; ja also im Prinzip-; naja es hört sich ein bisschen-;  
29 sowas als Standard abzustempeln ist-; weil es ist ja schon was, was einem hilft  
30 und was man nicht als selbstverständlich hinnehmen sollte, also von daher finde  
31 ich das Wort Standard ein bisschen schlecht. Aber im Prinzip sind das eigentlich  
32 die Grundlagen, um überhaupt Leistungssport zu machen oder machen zu  
33 können in dem Sinne, also von daher ist das schon ein gewisser Standard, den  
34 man braucht, um darauf aufbauen zu können. Also jetzt ohne das gering zu  
35 schätzen, die Unterstützung, die man da bekommt. 00:35:22-3
- 36 I: Zu dem noch irgendwas hinzuzufügen? 00:35:27-1

- 1 B: Nein. 00:35:28-8
- 2 I: Nein, gut. 00:35:30-4
- 3 B: [Unverständliche, aber wohl unwichtigere Anmerkung]. 00:35:30-9
- 4 I: Ja, wir wollen uns ja auch mit dem Bedeutsamen, also wo man sagt, das ist  
5 wirklich etwas wo ich sagen würde, das finde ich erwähnenswert. Welche  
6 Beispiele fallen dir ein, in welchen deine Leistungsentwicklung durch  
7 bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems, beeinflusst worden sind?  
8 00:35:49-4
- 9 B: Also jetzt zum Beispiel sowas wie mit Studienbeginn? 00:36:00-9
- 10 I: Zum Beispiel. 00:36:02-1
- 11 B: Ein Ortwechsel, aber das war es dann auch schon. 00:36:06-4
- 12 I: Das war es dann schon? 00:36:06-8
- 13 B: Ja, eigentlich schon. 00:36:09-5
- 14 I: Jetzt noch ein paar Begriffe nennen, aber wenn du sagst, nein das will ich jetzt  
15 nicht reinnehmen, dann musst du nichts dazu sagen. Also Familie, Freunde,  
16 Ausbildung, Beruf, das ist ja Studium jetzt im Endeffekt, Wissenschaft, Politik,  
17 Sponsoren, Presse, Medien, also das ist alles dieser [wird unterbrochen]  
18 00:36:27-4
- 19 B: Also würde ich keine bedeutende Rolle in dem Sinne zuordnen, natürlich, wenn  
20 familiär irgendwas im Argen liegt, ist auch klar. Aber war jetzt in letzter Zeit bei  
21 mir nicht der Fall, deswegen würde ich nicht sagen, dass da jetzt, zumindest für  
22 mich zutreffend, irgendwas bedeutsam war. 00:36:45-5
- 23 I: Zum Glück kann man da sagen. Zum Glück. [beidseitiges Lachen] Gut, ok. Dann  
24 würde ich als nächstes gerne auf diesen Qualitätsbegriff zu sprechen kommen  
25 und zwar ganz allgemein gefasst. Wodurch ist deinem Verständnis nach ein  
26 gutes qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:37:06-9
- 27 B: Das ich die Anforderungen, die der Trainer an mich stellt, erfüllen kann. Also den  
28 Trainingsumfang schaffe, weil ich physisch dazu in der Lage bin. Zum Anderen,  
29 dass ich konzentriert bei der Sache bin und wirklich mein Potential im Training  
30 ausnutzen kann und genau das eben umsetzen kann, was ich soll. 00:37:42-3
- 31 I: Ok, gut. Welche sachlich strukturellen Voraussetzungen sind wichtig um eine  
32 hohe Trainingsqualität zu sichern? 00:37:55-2
- 33 B: Also Trainingsbedingung. Ort, Platz, Halle, etc. -; Kraftraum, Trainingsmittel, also  
34 was ich alles für mein Training brauche. Und dann natürlich auch so Sachen wie,

1 dass ich wirklich auch Zeit und Konzentration aufs Training verwenden kann,  
2 also dass ich nicht beispielsweise abgehetzt aus der Uni gerade noch so die  
3 Bahn erwischte hab, ins Training husche, mich umziehe und los geht es. Sondern,  
4 dass ich mich auch darauf einstellen kann, dass ich jetzt trainiere, auch  
5 körperlich ausgeruht in dem Sinne bin, dass ich nicht hunderttausend Sachen  
6 vorher und danach noch machen muss, sondern wirklich auch mich aufs Training  
7 konzentrieren und einstellen kann. 00:38:55-0

8 I: Gut. Da sind wir dann auch quasi auch schon in den Abläufen. Möchte ich  
9 trotzdem aber nochmal aufgreifen, welche Abläufe müssen in einem gelungenen  
10 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:39:06-0

11 B: Wie Abläufe? 00:39:09-8

12 I: Ja, also Trainingsprozess, da will ich jetzt auch mal so einen Begriff in den-;  
13 Trainingsplanung, Trainingssteuerung, Trainingskontrolle, Trainingsauswertung.  
14 Das ist also ein Prozess, man kann es ja sehr klein fassen, also wenn du sagst,  
15 ich komme hier auf den Platz und habe einen gewissen Ablauf, aber ich habe ja  
16 auch im Saisonverlauf Abläufe und Prozesse, die da ablaufen. Was ist da deiner  
17 Meinung nach wichtig, was muss da berücksichtigt werden für dich, damit du  
18 eine gute Leistung bringen kannst? 00:39:35-8

19 B: Also ich meine die Trainingsplanung muss natürlich so ausgerichtet sein, dass  
20 sie eben auch für den Saisonhöhepunkt auf eine gute Leistung abzielt. Also das  
21 ist jetzt mal das inhaltliche, ganz klar. Ansonsten muss halt, damit ich dem  
22 gerecht werden kann, also dieser optimalen Trainingsplanung, Sachen wie  
23 Gesundheit [längere Pause]; Phasen, wo man sich regenerieren, also auch  
24 mental ausruhen kann. Dabei sein-; ja ich weiß jetzt nicht, was ich da jetzt noch  
25 zu sagen soll [lachen]. Und ich muss halt Zeit und die nötige-; ja Zeit in erster  
26 Linie haben, um mich dann auch dementsprechend auf die Trainingseinheiten  
27 vorbereiten zu können, einstellen zu können, damit die auch durchgeführt [wird  
28 unterbrochen] 00:41:03-5

29 I: Also das was du vorhin sagtest, du kannst da nicht irgendwohin gehetzt-; dann  
30 klappt es nicht. 00:41:08-5

31 B: Ja es ist wie gesagt, ich habe es ja Jahre lang gemacht bis um 4 Uhr in der Uni,  
32 um 5 Uhr auf dem Sportplatz, das geht schon, aber man ist dann halt auch  
33 oftmals schon auch mental so müde, dass es nicht mehr die Qualität hat, wie  
34 man es sich wünschen würde oder wie es wäre, wenn man eben davor sich eine  
35 Stunde hätte ausruhen können. Also von daher. 00:41:34-2

36 I: Gut. Durch welche Zielgrößen wird für dich die Qualität eines Trainings messbar?  
37 00:41:45-5

- 1 B: Gut, das ist natürlich jetzt abhängig davon, was für ein Trainings das ist. Mache  
2 ich ein Krafttraining, sehe ich das an dem was ich drücke, was ich hebe, was ich-  
3 ; habe ich eine direkte Messung. Wenn ich Techniktraining mache oder Sprints  
4 mache ist das in erster Linie das eigene Körpergefühl vom technischen Ablauf  
5 bzw. die Rückmeldung vom Trainer. Und wenn ich eben Tempoläufe etc.  
6 machen muss, dann ist die Stoppuhr mein Messinstrument [von I  
7 vorgeschlagener Begriff], was mir dann auch die Rückmeldung gibt bzw.  
8 natürlich auch den Umfang der Trainingsbelastung, also wie viele Läufe oder  
9 welche Strecken. 00:42:25-6
- 10 I: Ok, also im Krafttraining die Lasten die bewegt werden. Ansonsten dann eben  
11 Zeiten auch im Training und [wird unterbrochen] 00:42:38-2
- 12 B: Das Körpergefühl 00:42:39-1
- 13 I: Das Körpergefühl dann auch, also einfach ein gutes Gefühl zu haben. 00:42:42-5
- 14 B: Ja also ich muss sagen man entwickelt schon ein sehr feinfühliges Gespür dafür.  
15 00:42:50-6
- 16 I: Man weiß dann auch schon vom Gefühl her, was war das für eine Zeit, die ich  
17 eben gelaufen bin. Dann brauch man eigentlich fast keine Uhr. Weil man eben  
18 schon so ein Gefühl hat. 00:42:57-3
- 19 B: Natürlich ist dann noch das objektive Auge vom Trainer genauso wichtig, aber  
20 oftmals ist das dann wirklich schon das eigene Körpergefühl da auch. 00:43:08-2
- 21 I: Nächste Frage. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch  
22 weitere Ziele im Training wichtig, wenn ja welche? 00:43:21-9
- 23 B: Andere Ziele außer Vorbereitung auf...? 00:43:25-9
- 24 I: Den sportlichen Erfolg. 00:43:28-1
- 25 B: [längere Pause] Also keine die nur ausschließlich mit dem Training [wird  
26 unterbrochen] 00:43:43-3
- 27 I: Ja ist halt schwierig, wenn Hochleistungssportler dann da [I lacht] 00:43:46-0
- 28 B: Also ich meine im Prinzip das Training dafür ausgelegt Leistung zu bringen. Das  
29 man da natürlich auch noch soziale Kontakte hat oder gesundheitlich fit bleibt,  
30 das sind Nebeneffekte, die aber eigentlich nicht als Ziele des Trainings formuliert  
31 werden können, weil dafür bräuchte ich kein Leistungssport zu machen, das  
32 wäre mit deutlich einfacheren Möglichkeiten auch gegeben. Deswegen würde ich  
33 schon sagen, dass eigentlich wirklich nur das Ziel vom Training, die Vorbereitung  
34 auf Leistungs-; 00:44:28-2

- 1 I: Aber hast du zum Beispiel vielleicht Dinge festgestellt, die sich so im Laufe  
2 deiner sportlichen Laufbahn dann ausgeprägt haben. Im Persönlichkeitsbereich  
3 oder so, dass man sagt irgendwie ich-; 00:44:40-3
- 4 B: Ja natürlich, also gerade auch was so Selbstbewusstsein oder freies Reden vor  
5 Menschen, wo man einfach im Sport rein geschmissen wird und muss halt. Wenn  
6 du bei einer WM im Ziel bist, musst du dann halt am Fernsehen vorbeiläufst,  
7 sonst kommt man nicht raus [lachen], also von daher sind natürlich schon auch  
8 Veränderungen in der Persönlichkeit. Ich hoffe doch in erster Linie positive.  
9 00:45:19-9
- 10 I: Würdest du für dich das so einschätzen? 00:45:22-4
- 11 B: Also für mich persönlich hoffe ich das schon, dass das eher-; also würde  
12 deswegen auch so sagen, dass es eher positiv auswirkt. Ich meine es ist ja die  
13 Gefahr dabei, dass es auch sehr leicht in Arroganz abdriftet, aber ich würde  
14 schon sagen, dass es eher ein gesundes Selbstbewusstsein bekommen ist  
15 durch den Sport, aber dennoch würde ich nicht sagen, dass das Ziele des Sports  
16 also meines Trainings sind. 00:45:51-4
- 17 I: Frage war ja, ob sie wichtig sind, aber du siehst das jetzt nicht als wichtig in dem  
18 Zusammenhang an, sondern sportlicher Erfolg [wird unterbrochen] 00:45:57-5
- 19 B: Es sind schöne Nebeneffekte, genauso wie dass man die Welt sieht. Aber es ist  
20 nicht [wird unterbrochen] 00:46:04-9
- 21 I: Das ist nicht der Antrieb? 00:46:05-3
- 22 B: Nein. 00:46:05-5
- 23 I: Ok, gut. Dann die nächste Frage. Welche emotionalen, psychischen Aspekte  
24 müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:46:21-  
25 9
- 26 B: Ich finde es sehr wichtig, dass der Trainingsplan für die jeweilige Trainingseinheit  
27 so formuliert ist, dass sie auch geschafft werden kann. Also es ist sehr  
28 frustrierend, wenn man weiß das stand auf dem Plan und ich habe aber nur drei  
29 Serien von vier geschafft. Von daher fände ich-; ist dann immer die-; für mich  
30 persönlich besser lieber weniger drauf zuschreiben und einen optional noch als  
31 Ergänzung hinten drauf zuhängen, als von vornerein sowas auf dem Plan zu  
32 haben und dann einzusehen, ok ich schaffe es nicht und muss halt weniger  
33 machen. Also das ist finde ich ist, weil es einfach frustrierend ist das nicht zu  
34 schaffen, was auf dem Plan steht. 00:47:09-0
- 35 I: Also bewältigen können. 00:47:10-8



- 1 B: Auch lieber mal vielleicht die Zeiten langsamer vorgeben mit der Aufgabe man  
2 kann auch schneller laufen, weil man dann ja quasi noch besser war als die  
3 Vorgabe, als das man es eben nicht oder nur gerade so oder vielleicht eben nicht  
4 schafft-; nimmt schon dann aus dem Training mit, auch in die nächsten  
5 Trainingseinheiten. 00:47:38-8
- 6 I: Wie geht es dir dann, wenn du also so eine Vorgabe mal nicht schaffst, es  
7 scheint ja schon mal vorgekommen zu sein, wie bewältigst du das dann?  
8 00:47:48-5
- 9 B: Oftmals ist es ja auch so, dass die Trainingsgruppe das gleiche Programm macht  
10 und oftmals dann auch die gesamte Trainingsgruppe das nicht schafft oder halt  
11 reduziert wird, weil eben aufgrund der Vorbelastung etc. das einfach nicht die  
12 Belastung war, die dafür passend war. Wenn es natürlich so ist, dass man als  
13 Einzelperson das Training nicht schafft, ist dann schon nochmal eine Nummer  
14 doofer, aber wenn es dann die Ausnahme ist, dann ist das auch noch nicht  
15 schlimm, aber wenn es dann zur Regel wird, dann wird es schon frustrierend,  
16 weil man weiß, da sollte ich eigentlich sein und da bin ich nicht, also gibt es mir  
17 die Rückmeldung, ich bin nicht auf dem Weg auf dem ich sein sollte, um dann  
18 später meine Leistung abrufen zu können. 00:48:43-0
- 19 I: Ist dir das schon passiert, dass das ständig passiert ist, dass du das Training  
20 nicht absolvieren konntest, wie es vorgegeben war. 00:48:50-1
- 21 B: Also zumindest nicht mehr in der letzten Zeit. Es kam vor als Jugendliche, weil  
22 ich da einfach in der Trainingsgruppe mit deutlich besseren war und dann auch  
23 nicht dafür meinen eigenen Trainingsplan bekommen hab, sondern einfach halt  
24 mitlaufen sollte, dementsprechend dann auch langsamer laufen konnte, aber halt  
25 kein richtigen Plan bekommen habe, von daher auch meine Zeiten auch nie  
26 geschafft habe, von daher auch das Pensum auch nie geschafft habe, sondern  
27 irgendwann dann halt aufgehört habe, wenn ich nicht mehr konnte. Also von  
28 daher hatte ich in der Jugend schon-; da kam das schon eigentlich auch  
29 regelmäßig vor, dass ich es nicht geschafft habe, weil der Plan auch nicht an mir  
30 orientiert war, sondern an den [wird unterbrochen] 00:49:35-4
- 31 I: An den Leistungsstärkeren. 00:49:37-5
- 32 B: An den Leistungsstärkeren, ja. 00:49:38-4
- 33 I: Und hast du da mal mit dem Trainer das thematisiert, darüber gesprochen und ist  
34 da irgendwie drauf reagiert worden oder hast du das dann so hingenommen?  
35 00:49:46-7
- 36 B: Ich habe mir dann halt irgendwann meinen eigenen Plan quasi gemacht, in dem

- 1 ich gesagt habe ich setzte mir jetzt das als-; wenn die die Zeit laufen müssen,  
2 dann habe ich eben eine Sekunde oder so, die ich langsamer sein kann und  
3 dann ist das ok. Aber es ist trotzdem nochmal natürlich was anderes, als wenn  
4 man das vom Trainer direkt diesen vereinfachten Plan dann bekommen würde.  
5 00:50:10-3
- 6 I: Und warum ist es was anderes? Schwingt da vielleicht so eine gewisse  
7 Unsicherheit über? 00:50:17-0
- 8 B: Natürlich, ich meine, wenn der Trainer; ist derjenige der das Training eigentlich  
9 festsetzt und wenn der mir die Vorgabe gibt, du sollst das und das schaffen und  
10 ich schaffe es, dann bin ich genau da, wo ich sein sollte, um weiter zu kommen.  
11 Wenn ich mir persönlich was setzte, dann ist das- ja; 00:50:34-5
- 12 I: Also du meinst da ist immer so eine Unsicherheit da, ob das jetzt das ist.  
13 00:50:37-5
- 14 B: Ja natürlich, der Trainer ist ja schon auch in gewisser Weise eine  
15 Autoritätsperson, weil er einfach mehr von der Trainingsgestaltung und auch von  
16 der Trainingsplanung versteht oder so sollte es zumindest sein. Und diese  
17 Erwartung und das Vertrauen bringt man ihm auch als Athlet entgegen. Von  
18 daher ist es halt schon eine andere Bewertung, wenn der Trainer sagt, das ist  
19 deine Zeit, die du schaffen musst, als wenn man selbst sich Zeiten setzt, die man  
20 dann halt so setzt, dass man sie schafft. Aber man hat halt nicht die  
21 Rückmeldung, dass es auch die Zeiten sind, die man bräuchte damit man eben  
22 die und die Leistung abrufen kann. 00:51:16-1
- 23 I: Noch andere emotionale oder psychische Aspekte? 00:51:21-8
- 24 B: Gut, ich denke ein absoluter Vorteil ist es in der Gruppe zu trainieren. Auch in  
25 einer Gruppe zu trainieren, wo ähnlich leistungsstarke Personen involviert sind,  
26 weil es einfach einfacher ist auch schwierige Trainingseinheiten durchzustehen,  
27 wenn man sich gegenseitig mitziehen kann, auch wenn es mal nicht so läuft. Das  
28 auf jeden Fall. Und natürlich ist es auch positiv, wenn man so viel Zeit  
29 miteinander verbringt, dass man sich auch einigermaßen versteht, das macht die  
30 Sache einfach sehr viel einfacher und auch sehr viel lustiger, wenn man ein  
31 bisschen Spaß dabei hat, das schadet ja auch nix. Ja sonst fällt mir jetzt so  
32 spontan; 00:52:10-5
- 33 I: Ja gut, das waren jetzt noch so ein paar Dinge, die du da jetzt noch genannt  
34 hast, die ich auch hier stehen hab. Die müssen nicht immer alle genannt werden,  
35 also ich frage hier nicht ab, aber das man so verstanden hat, um was es geht bei  
36 der Frage. Welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training  
37 zu beachten? 00:52:29-2

- 1 B: Also ich denke mal, wenn man Trainingseinheiten zusammen machen kann,  
2 dann sollte das auch passieren und nicht, dass man auf den Platz kommt und  
3 sieht gerade ok derjenige hat das gleiche Trainingsprogramm und macht das  
4 gerade zwei Stunden vorher. Von daher, wenn man die Möglichkeit hat  
5 gemeinsam ein Training zu bewältigen, dann sollte man das auch auf jeden Fall  
6 nutzen und auch gemeinsam machen, weil es einfach sehr viel einfacher und  
7 spaßiger und damit dann auch qualitativ besser wird. 00:53:06-0
- 8 I: Gut, hast du damit irgendwelche Erfahrungen, schlechte Erfahrungen in die  
9 Richtung gemacht? 00:53:11-6
- 10 B: Naja ich meine dafür fährt man ja auch extra ins Trainingslager zusammen, um  
11 auch dann zusammen trainieren zu können. Natürlich hatte ich schon Jahre, wo  
12 ich Trainingsgruppen hatte, die mehr oder eher meinem Leistungsniveau  
13 entsprachen und welche bei denen das weniger der Fall war. Also das wechselt  
14 ja auch jedes Jahr, aber im Moment ist es eigentlich so, dass ich sowohl Bessere  
15 als auch Schlechtere, aber so im Groben und Ganzen eigentlich eine homogene  
16 Gruppe hab, die, wie ich finde, zu mir sehr gut passt. 00:53:49-8
- 17 I: Dann Qualität im Wettkampf. Ganz allgemein gefasst, wodurch ist deinem  
18 Verständnis nach ein guter qualitativ hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet?  
19 00:54:05-6
- 20 B: Wenn ich mein Leistungspotential, was ich zu dem Zeitpunkt habe, voll  
21 ausschöpfen kann. 00:54:11-3
- 22 I: Sonst noch was? 00:54:16-7
- 23 B: Ok manchmal kann man auch, wenn es nicht gut war, trotzdem was daraus  
24 lernen. Dann würde ich das auch noch als-; ja ok ich würde es nicht als  
25 erfolgreichen Wettkampf, aber trotzdem als nutzvollen, also nicht umsonst  
26 gemachten, Wettkampf sehen, wenn man darüber hinaus noch was lernen kann.  
27 Gerade auch was Staffelfrennen angeht, wenn eben die Übergabe schiefeht,  
28 dass man daraus lernt warum, was ist falsch gelaufen und dass man dann auch  
29 weiß, wie würde ich beim nächsten Mal reagieren, also von daher muss es nicht  
30 unbedingt schlecht sein, auch mal wenn ein Wechsel danebengeht, wenn es  
31 nicht gerade ein wichtiger Wettkampf ist. 00:55:12-2
- 32 I: Das ist dann schlecht, ja. Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders  
33 wichtig, um ich Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? So  
34 Rahmenbedingungen, also auch sowas, ja wie der Name es sagt. 00:55:24-1
- 35 B: Rahmenbedingungen, also es muss erst mal der Wettkampfort, die  
36 Wettkampfstätte, die für uns-; ganz klar halt auch das Wetter muss mitspielen,

1 sonst funktioniert es nicht. Dann muss ich alles was so in Richtung Anfahrt oder  
2 Reise, Anreise, Übernachtungen, etc. das muss halt auch alles passen. Ich kann  
3 nicht nach fünf Stunden Autofahrt dann einen Wettkampf machen, das  
4 funktioniert einfach nicht. Dann muss passen meine Motivation - ganz klar und  
5 auch gekoppelt natürlich mit den Gegnern, die da sind oder der eigenen  
6 Einstellung, was ich für eine Leistung erreichen will, damit ich auch gefordert bin  
7 und damit ich auch meine Leistung abrufen muss, um sie dann auch abrufen zu  
8 können. Und ich muss natürlich in Form sein, dass ich auch die Möglichkeit habe  
9 das abzurufen, aber ansonsten würde ich sagen, war es das. 00:56:40-1

10 I: Wie motivierst du dich? Weil du das ja vorhin genannt hast Stichwort Motivation.  
11 00:56:47-9

12 B: Ja gut, ich meine bei uns ist das meistens so, dass die Wettkämpfe alle schon  
13 entscheidend dafür sind, wie die Staffelpätze vergeben werden. Also in jedem  
14 Rennen sieht man eigentlich seinen Staffelpatz als gefährdet an und man muss  
15 ihn verteidigen oder man hat ihn halt noch nicht und muss ihn quasi erobern.  
16 00:57:08-9

17 I: Also mit Rennen meinst du Vorläufe und so oder? 00:57:11-2

18 B: Nein, also schon jeder Wettkampf, also wir haben ja ein Haufen Wettkämpfe in  
19 der Saison bis dann wirklich der Saisonhöhepunkt kommt. Also von daher ist das  
20 eigentlich so eine Motivation, die andere ist natürlich, wenn man merkt man ist  
21 gut drauf, dann will man auch eine gute Zeit, wenn man die Möglichkeit hat sie zu  
22 laufen, sie auch zu laufen. Und dann natürlich bei Wettkämpfen wo es um was  
23 geht, ganz klar, man will die Medaille haben. 00:57:40-1

24 I: Da muss man sich eigentlich nicht motivieren, ja. Aber wenn du mal in die  
25 Situation kommst, du kommst irgendwo hin und die Stimmung ist nicht so dass  
26 du irgendwie jetzt in Wettkampfstimmung bist, gibt es da irgendwelche  
27 Techniken, die du anwendest um dich trotzdem nochmal auf den Punkt zu  
28 motivieren? 00:57:58-5

29 B: Also Technik so direkt-; ich muss sagen, es gelingt mir meistens relativ gut, auch  
30 wenn ich zu einem Wettkampf fahre und sage boah ich habe eigentlich keinen  
31 Bock, dann trotzdem noch, weil ich einfach denke, naja also man muss halt  
32 schon in gewisser Weise seine Leistung bringen, weil sonst ist es peinlich, also  
33 von daher würde ich sagen, ist das dann schon-; gerade auch im Vergleich zu  
34 Anderen, ich bin jemand der sehr stark so wettkampfgegnerorientiert auch ist,  
35 der immer so eine Herausforderung sieht und die Herausforderung dann auch  
36 annimmt, also von daher würde ich auch sagen, dass das so meine Motivation ist  
37 wirklich dieser Wettkampfgedanken. 00:58:44-0

- 1 I: Gut. Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass eine optimale  
2 Leistungsentwicklung möglich ist? 00:58:54-4
- 3 B: Also ich muss frühzeitig da sein und genau wissen wann der Lauf oder wann  
4 mein Wettkampf ist. Und ich brauche den Platz, den ich zum Aufwärmen  
5 brauche, also die 100m Gerade oder Lauschlauch oder etc., dass eben genug  
6 Platz da ist, dass man sich dementsprechend aufwärmen kann, wie man es  
7 Zuhause auch tut und ansonsten brauche ich eigentlich nix. 00:59:25-2
- 8 I: Ok, eben anspruchslos. Gibt es irgendwelche Rituale, die du immer anwendest  
9 beim Wettkampf? Nein? [B schüttelt wohl den Kopf] Ok also es kann ganz  
10 unterschiedlich immer sein. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
11 Wettkampfs bestimmt oder ablesbar? 00:59:53-6
- 12 B: Durch die Zeit. 00:59:56-0
- 13 I: Gut, noch andere Sachen? 01:00:01-6
- 14 B: Ja gut, ich denke die Zeit ist so das objektive und dann hat man natürlich die Zeit  
15 in Abhängigkeit von den Bedingungen. Als drittes hat man dann noch, das in  
16 Abhängigkeit von dem was man davor trainiert, weil je nachdem wie man das  
17 Training halt auch ausrichtet, weiß man ja vorher schon, steuert man auf einen  
18 Hauptwettkampf zu und steuert man so, dass wirklich da Topleistung dabei  
19 rauskommen soll oder steuert man so, dass es eigentlich auf einen anderen  
20 Zielwettkampf hindeutet und der Wettkampf eigentlich nur als Zwischenstation  
21 und Zwischenrückmeldung-; also von daher muss man schon auch im Verhältnis  
22 noch mit dem Training interpretieren und dann als letztes noch die Art und  
23 Weise, wie man es gelaufen ist die Zeit, also Technik vielleicht, wenn ich jetzt  
24 schon eine Reaktionszeit von dreizehnteln habe Anstelle von eineinhalb, dann ist  
25 auch klar, dass das hinten im Ziel genauso ankommt, deswegen noch ein  
26 bisschen die Art und Weise, wie es zustande kam, aber in erster Linie natürlich  
27 die Zeit. 01:01:07-3
- 28 I: In einer Mannschaftssportart, wie es ja in einer Staffel ist, kann es natürlich auch  
29 sein, dass du eine gute Zeit läufst oder mit deinem Teil zufrieden bist, aber die  
30 anderen Drei oder Zwei sind nicht gut gelaufen. Kommt das auch vor? 01:01:18-  
31 4
- 32 B: Ja, also ich denke in erster Linie ist man dann zufrieden, wenn die Staffelzeit im  
33 Gesamten passt plus natürlich wie die Wechsel gelaufen sind, weil das ist das  
34 dazu Entscheidende und dann kriegt man natürlich auch noch eine  
35 Einzelauswertung, wie schnell man auf seiner eigenen Position-; was dann  
36 natürlich die Rückmeldung für sich als Einzelperson ist. Von daher kann es  
37 schon sein, dass man mit der Gesamtstaffelleistung eigentlich nicht zufrieden ist,

- 1 weil irgendwo ein Wechsel in die Hose ging, aber mit seiner Leistung an sich  
2 zufrieden ist, weil man eine gute Zeit gelaufen ist und auch seine Wechsel  
3 eventuell dann auch gut hinbekommen hat, von daher kann man das in zwei  
4 verschiedene Teile unterteilen und sagen die Gesamtstaffelleistung und die  
5 eigene, in die Staffel eingebrachte, Leistung. 01:01:58-3
- 6 I: Was würde für dich jetzt überwiegen, wenn die gesamte Staffel ein gutes  
7 Ergebnis hat, dein Teilergebnis aber im Endeffekt schlechter war oder wenn die  
8 gesamte Staffel jetzt schlechter war, aber du sagst, du bist für deinen Teil gut  
9 gewesen. 01:02:08-8
- 10 B: Das kommt drauf an, was für ein Wettkampf das ist. Also ich denke im  
11 Hauptwettkampf oder Zielwettkampf ist ganz klar die Staffelendzeit, davor ist es  
12 eigentlich wichtiger, dass man seinen Part richtig macht, weil das ist im Endeffekt  
13 auch das was man dann im Zielwettkampf in die Staffel mit einbringt. Also von  
14 daher ist für mich wichtiger, dass am Anfang ich meine Leistung; ich richtig  
15 bringe, damit ich auch meinen Teil auch später in die Leistung einbringe und ob  
16 dann bei den Anderen vielleicht mal was schief läuft, ist nicht ganz so  
17 entscheidend, wenn sie auch in den Zielwettkampf das Optimale einbringen  
18 können. Also von daher würde ich schon sagen im Zielwettkampf die  
19 Gesamtleistung und vorher in der Vorbereitung den Fokus eher auf die  
20 einzelnen; auf das was man selber einbringt. 01:02:55-4
- 21 I: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
22 andere Ziele von Bedeutung? Haben wir ja vorhin noch beim Training gehabt,  
23 jetzt haben wir es bezogen auf den Wettkampf. 01:03:07-3
- 24 B: Also Ziele außer..? 01:03:13-5
- 25 I: Neben dem sportlichen Erfolg. Das ist ja das primäre Ziel, man möchte natürlich  
26 als Erster über die Ziellinie laufen. 01:03:19-9
- 27 B: Ok, alles klar. Also ich denke schon, dass das wirklich der Hauptgrund ist und  
28 das man den auch wirklich getrennt von allem Anderen was noch kommt, sehr  
29 weit abtrennen muss. Aber natürlich spielt auch ein finanzieller Hintergrund eine  
30 Rolle, weil der einfach auch die Basis dafür bietet, dass ich überhaupt meinen  
31 Sport machen kann. Also von daher bin ich auch davon angewiesen, erst recht  
32 jetzt, wenn ich mein Studium beende, dass ich auch damit meinen Unterhalt  
33 verdienen kann. Von daher spielt das schon eine Rolle, aber ich würde jetzt nicht  
34 sagen, dass ich mir vor einer Weltmeisterschaft angeguckt habe, wie viel Geld  
35 verdiene ich, wenn ich den und den Platz; sondern es ist mehr das man danach  
36 Resümee zieht und guckt, ok cool es ist auch noch was dabei rumgekommen.  
37 Aber natürlich gibt es auch Wettkämpfe, die man speziell deshalb mitnimmt, weil



- 1 man damit ganz gut verdienen kann, also es spielt schon eine Überlegung da  
2 rein. Ansonsten natürlich sowas wie, ich weiß nicht wie man das nennt, Status  
3 vielleicht ist mit Sicherheit auch dabei, würde ich aber wahrscheinlich die  
4 geringste Rolle zuweisen. 01:05:03-4
- 5 I: Den Status jetzt? 01:05:04-4
- 6 B: Ja, ich meine als deutsche Meisterin ist man ja schon auch eine Persönlichkeit in  
7 Anführungszeichen, aber ich würde nicht sagen, dass ich deshalb meine  
8 sportliche Leistung bringen will oder dass das der Ansporn ist. Also für mich  
9 denke ich ist es schon die sportliche Leistung, das Gewinnen wollen auch eine  
10 gute Leistung zu bringen, der Hauptpunkt. 01:05:32-9
- 11 I: Sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung, also dem Training,  
12 noch weitere Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu  
13 erzielen? 01:05:44-2
- 14 B: Also ich sag mal so, bei den Sprintern gibt es einen Spruch, 80% wird im Kopf  
15 gewonnen, also von daher ist ganz klar, ich muss auch bei der Sache sein, ich  
16 muss konzentriert sein, mental muss es einfach auch passen, sonst kann ich  
17 mein potential nicht umsetzen und dann auch die Leistung nicht abrufen, von  
18 daher muss das schon genau so passen. 01:06:14-2
- 19 I: Das ist jetzt ein Faktor, also die psychische Komponente. 01:06:19-4
- 20 B: Die beinhaltet natürlich auch, dass so das Umfeld stimmt. Also wenn ich nicht  
21 mich komplett auf meinen Sport konzentrieren kann, weil noch da noch ein  
22 Umzug oder da noch ein Studium oder sonst was ist, dann sind das schon  
23 Sachen, die mich in meiner mentalen Konzentration auf meinen Wettkampf dann  
24 auch beeinflussen. Also das würde ich dann auch noch da mit rein zählen, aber  
25 ansonsten. 01:06:45-6
- 26 I: Jetzt so diesen ganzen Komplex über den wir gesprochen haben, Qualität im  
27 Training, Qualität im Wettkampf- zusammenfassend gibt es da irgendwie in  
28 diesem Zusammenhang irgendwas Bedeutsames oder-; das ist dir besonders  
29 wichtig, das ist für dich das Dominante im Training um eben von einem qualitativ  
30 hochwertigem Training zu sprechen, auch was für die Leistungsentwicklung  
31 relevant ist und analog dazu im Wettkampf. Eine Sache herausragend. 01:07:22-  
32 6
- 33 B: Also im Wettkampf würde ich wirklich sagen meine persönliche mentale  
34 Vorbereitung auf den Wettkampf. Die zum Beispiel beinhaltet, dass ich vor einem  
35 Hauptwettkampf zwei Tage keine Bahn sehen will, kein Physiotherapeuten im  
36 Normalfall sehen will, sondern komplett meine Ruhe haben will, sage ich jetzt



- 1 mal. Im Training [Pause] kann ich ehrlich gesagt nicht so sagen. 01:08:05-6
- 2 I: Gibt es also nichts Vorherrschendes, wo du sagst das ist mir jetzt besonders  
3 wichtig, das brauche ich immer? 01:08:10-8
- 4 B: Nein. 01:08:11-4
- 5 I: Dann würde mich nochmal interessieren im Bereich Trainingsdokumentation.  
6 01:08:24-0
- 7 B: Mach ich gar nichts. [lacht] 01:08:27-3
- 8 I: Das finde ich eine gute Aussage, das interessiert mich aus  
9 trainingswissenschaftlicher Sicht, weil das so mein Fachbereich ist. 01:08:33-4
- 10 B: Also mussten wir früher-; bis zum Jugendkader wurden wir dazu verpflichtet  
11 Trainingsbücher zu schreiben etc., hab ich aufgegeben. Natürlich die Trainer  
12 haben das alles auf ihren Rechnern drauf, aber muss ich ehrlich sagen, bin ich  
13 viel zu faul. 01:08:48-4
- 14 I: Also die Trainer haben ihre Vorgaben ja und gehen davon aus, dass die Athleten  
15 das alles eins zu eins umsetzen? 01:08:54-7
- 16 B: Nein, die sind ja schon auch beim Training dabei, also von daher können die da  
17 schon auch Rückmeldungen wieder eintragen, was denn wirklich stattgefunden  
18 und was nicht. Und ich muss sagen, ich will es auch überhaupt nicht haben, weil  
19 die Möglichkeit einfach dann in Vorjahren zu blättern, um zu gucken wann war  
20 ich wie, wo, was, will ich eigentlich gar nicht. Ich meine der Trainer macht das  
21 und muss es auch und der brauch auch die Möglichkeit, aber ich als Athlet  
22 möchte das ehrlich gesagt nicht, weil man vergleicht was, was man eigentlich  
23 nicht miteinander vergleichen kann, weil jedes Jahr ist doch wieder eine andere  
24 Situation, andere Trainingsbelastung, anderer Gesamtzustand, so dass man das  
25 nicht miteinander vergleichen kann und oftmals vielleicht dann daraus falsche  
26 Rückschlüsse oder; also Frustration vielleicht schließt, wenn die  
27 Trainingsergebnisse nicht zu dem passen, was man im Vorjahr gemacht hat.  
28 Dann trainiere ich lieber und verlass mich auf mein Gefühl, was ich in dem  
29 Moment habe und wenn ich mich gut fühle, dann will ich mich auch gut fühlen,  
30 dann will ich jetzt nicht mit von vorher vergleichen, um zu sehen vorher war ich  
31 doch nochmal ein Zehntel schneller, sondern will das einfach so lassen und die  
32 Rückmeldung kommt dann aber auch vom Trainer, also wenn der merkt jetzt  
33 Zehntel schneller gelaufen als letztes Jahr, dann kommt das auch, die  
34 Rückmeldung vom Trainer. Da muss ich jetzt nicht persönlich in meinen  
35 Unterlagen suchen. Natürlich ist wahrscheinlich irgendwann mal schon  
36 interessant, so da ein Trainingsbuch zu haben, um zu gucken, was hat man den

- 1 früher alles gemacht. Aber im Moment bin ich zu faul es mitzuschreiben und ich  
2 will es auch gar nicht haben. 01:10:33-9
- 3 I: Habe ich das richtig verstanden - Training - da ist immer der Trainer dabei? Oder  
4 trainierst du auch alleine ohne den Trainer? 01:10:39-3
- 5 B: Sehr, sehr selten, also jetzt im Moment ist er halt zwei Wochen im Trainingslager  
6 mit einer anderen Athletin, deswegen ist er jetzt nicht da, aber im Normalfall, bis  
7 auf das Krafttraining, aber selbst da kommt er für eine halbe Stunde, Stunde  
8 vorbei und guckt das alles läuft. Also Training alleine findet eigentlich nicht statt.  
9 01:11:03-1
- 10 I: Das ist dein Heimtrainer und der Herr (Name) ist jetzt quasi der Cheftrainer, der  
11 ist an sich nicht so präsent jetzt hier. 01:11:08-4
- 12 B: Ja genau. Erst ist jetzt halt präsent, weil mein Trainer zwei Wochen nicht da ist.  
13 01:11:12-1
- 14 I: Ok und dann übernimmt er. 01:11:12-5
- 15 B: Genau, aber ansonsten ist er auch ab und zu da, aber das Training betreuen tut  
16 mein Trainer und der ist auch eigentlich immer im Training anwesend. 01:11:21-9
- 17 I: Und auch bei den Wettkämpfen dann oder ist dann der Herr (Name) da bei den  
18 Wettkämpfen? 01:11:26-1
- 19 B: Das kommt drauf an. Also in der Regel ist mein Trainer schon bei den meisten  
20 Wettkämpfen dabei, eventuell halt beim Höhepunkt, wenn man jetzt zu den  
21 Olympischen Spielen oder zu Weltmeisterschaften fahren würde, wäre dann im  
22 Normalfall dann der Bundestrainer dabei, dadurch das der Bundestrainer aber  
23 bei uns auch noch zusätzlich Cheftrainer für den Bereich Lauf ist, hat er nicht so  
24 viel Zeit für uns als Betreuung, von daher fährt meistens mein Trainer noch mit  
25 als quasi Vertreter für den Bundestrainer, wenn der eben mehr so  
26 Cheftrainertätigkeiten ausführen muss, von daher ist er schon wirklich meistens  
27 dabei. 01:12:16-9
- 28 I: Und zwischen den beiden harmoniert es, so wie ich das jetzt hier mitbekommen  
29 habe, also da gibt es keine Dissonanzen oder irgendwelche Probleme, die sich  
30 auf dich schon mal ausgewirkt haben? Oder auf andere? 01:12:29-7
- 31 B: Nein. 01:12:31-4
- 32 I: Ok, gut. Dann haben wir das soweit durch. Dann danke ich für das Interview.

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28

Interview

LA\_48

Datum:

07.04.2010

Ort:

16

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

22

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

- 1 Postskript:
- 2 Gesprächsort in Trainingshalle, dort zu nächst alleine anwesend; trotz  
3 „ungewohnter / eigentümlicher“ Atmosphäre grundsätzlich entspannte und auch  
4 konzentrierte / „intime“ Gesprächssituation; nach ca. ½ Stunde  
5 „Hintergrundstörung“ durch anwesende Trainingsgruppe; nach kurzer Irritation +  
6 „Eingewöhnung“ dann aber nicht als „anhaltende Störung“ wirksam. Sehr  
7 redewillige und (trotz junges Alter) sprachgewandte + auch „reflexionsfreudige / -  
8 fähige“ Gesprächspartnerin. Recht „ergiebiges“ Interview, viele Infos / ? /  
9 Situationsschilderungen + „Reflexionen“; z.T. aber „eher in Nebensächlichkeiten  
10 (?) ausschweifend“; hatte zum Teil Mühe, sie wieder auf „die das FOP  
11 interessierenden“ Punkte zu kommen, ohne die „Redebereitschaft zu blockieren“.  
12 Gegen Ende des Interviews (TF3) zunehmende Ermüdungserscheinung („kleine  
13 ?“); in Rücksicht darauf dann auch weniger „detailliert nachgefragt“. Im  
14 Nachgespräch ist größeres Interesse am FOP (Inhalt / Ablauf) deutlich  
15 geworden; nach Eindruck aus Interviewinhalten + „Reflektionsinteresse / -  
16 fähigkeit sowie Interesse am Forschungsprojekt „hohes Potenzial für ?“
- 17

- 1 I: Was verstehst Du unter kritischen Ereignissen, wenn Du diesen Begriff hörst, in  
2 Bezug auf deine Leistungsentwicklung? 00:01:09-6
- 3 B: Bei mir gab es mehrere kritische Ereignisse, einerseits die Verletzungen, aber  
4 andererseits die Verletzungen und wie andere Leute damit umgehen. Die  
5 Gründe warum etwas passiert, wissen viele nicht. Viele sehen dann gleich  
6 kritisch: Okay, die ist verletzt. Ich war in jungen Jahren verletzt und in jungen  
7 Jahren sind dann viele davon ausgegangen, dass mein Trainer falsch trainiert  
8 hat. Sie war vorher so gut, weil sie zuviel trainiert hat, dies ist nun die  
9 Konsequenz daraus. Und das war für mich wirklich ein Punkte, wo ich mir  
10 gedacht habe: Ja, warum erfragt man das nicht einfach mal. Stattdessen wird  
11 alles schwarz gemalt. 00:01:57-9
- 12 I: Ich fürchte das habe ich nicht ganz verstanden. Verletzungen als kritische  
13 Ereignisse hast Du genannt. Was ist daran das Kritische? Auch wenn es trivial  
14 ist. 00:02:10-9
- 15 B: Es ist für einen selbst demotivierend. Man hat soviel trainiert und auf einmal  
16 „Wumms“ und Du musst Pause machen. 00:02:17-0
- 17 I: Ja, ich denke, man kann nicht weiter trainieren, man kann seine Leistung nicht  
18 weiterentwickeln. 00:02:22-3
- 19 B: Ja man hat trainiert und man braucht auch Ergebnisse für das Training. Auch  
20 wenn das Training Spaß macht, man quält sich und will irgendwo die Erfolge  
21 sehen und die Erfolge sieht man meistens in Wettkämpfen oder besser in  
22 Wettkämpfen als allein im Training. Und wenn Du dich dann verletzt, dann denkst  
23 du: Du trainierst, trainierst und trainierst und du siehst nicht das Ergebnis davon.  
24 00:02:47-3
- 25 I: Jetzt hast du noch was Zweites gesagt, also nicht die Verletzung in ihrer  
26 unmittelbaren Folge, bei Leistungsumsetzung, Wettkampf und nicht woran  
27 kommen, sondern wie Andere darüber denken. Das habe ich nicht ganz  
28 verstanden, kannst du dies noch einmal wiederholen? 00:03:01-8
- 29 B: Ich persönlich war in jungen Jahren verletzt. Ich war vorher sehr erfolgreich und  
30 wurde als eines der Talente hochgejubelt. 00:03:11-1
- 31 I: Wenn Du junge Jahre sagst, wann war das? 00:03:12-7
- 32 B: Mit 14, 15 Jahren. 00:03:14-3
- 33 I: Was hast Du für eine Verletzung gehabt? 00:03:16-7
- 34 B: Ich habe Ermüdungsbrüche im Fuß gehabt. Die können unter anderem durch  
35 zuviel Training und durch zu hartes Training entstehen. Allerdings ist es bei

- 1 jungen Athleten, die trainieren, sehr häufig wegen dem Wachstum. Es kann  
2 falsche Ernährung dazu kommen, es sind eigentlich viele Faktoren. Bei mir  
3 wurde es darauf geschoben, dass ich einfach zu viel trainiert habe, dass ich  
4 vorher so erfolgreich war, weil ich viel trainiert habe. Und die Konsequenz aus  
5 dem zu vielen Training einfach die Verletzung waren. 00:03:52-7
- 6 I: Habe ich es richtig verstanden, das Kritische ist daran, dass Andere Dir die  
7 Schuld gegeben haben? 00:03:57-7
- 8 B: Unter anderem und meinem Trainer. Diese Leute, die mich vorher hochgejubelt  
9 haben, haben dann gesagt, dass ist ja gar kein Talent. Dies ist schon ein  
10 kritischer Punkt, mit dem ich als 14, 15 Jährige kaum mit umgehen konnte. Das  
11 Leute mich vorher hochgejubelt haben und dann auf einmal gesagt haben: Ach,  
12 die kann ja eigentlich gar nichts. 00:04:24-3
- 13 I: Kannst Du kurzer näher schildern, wie diese Kritik geäußert wurde, eine ganz  
14 konkrete Situation. Hast Du dies in der Zeitung gelesen oder ist der Lehrer  
15 tuschelnd zu Dir gekommen? 00:04:37-3
- 16 B: Die sind teilweise konkret auf mich zugekommen und haben gesagt: Ach wie, Du  
17 hast jetzt schon wieder etwas. 00:04:42-2
- 18 I: Wer war das, wer ist da gekommen? 00:04:43-1
- 19 B: Andere Trainer. 00:04:45-8
- 20 I: Von Konkurrentinnen? 00:04:47-7
- 21 B: Da natürlich. Aber da wird ja immer was gesagt, da habe ich nicht soviel Wert  
22 darauf gelegt. Aber, dass ich von anderen Trainer persönlich angesprochen  
23 wurde, so ironischer Weise: Ach, na Du, schon wieder verletzt, war ja klar, war ja  
24 vor auszusehen und für alle ersichtlich. 00:05:04-5
- 25 I: Sonst von jemanden anderen noch? 00:05:08-5
- 26 B: Nein, im Großen und Ganzen. 00:05:15-2
- 27 I: Wie bist Du aus dieser Situation herausgekommen, wie hast Du dies bewältigt,  
28 wie bist Du damit umgegangen? 00:05:26-7
- 29 B: Ich glaub, da ich vorher so hochgejubelt wurde und dann wirklich in ein Loch  
30 gefallen bin, in ein wirklich tiefes Loch, sowohl Trainingstechnik, als auch im  
31 Wettkampf. Als ich die Verletzung überwunden hatte, habe ich bei einem ganz  
32 schlechten Niveau angefangen, weil ich auch kein Selbstbewusstsein mehr hatte  
33 und nicht mehr an mich geglaubt hatte. In dem Punkt, hat mir die Staffel  
34 geholfen, dass ich immer noch in der Staffel mitlaufen durfte und die Staffel hat  
35 Erfolge gefeiert. Durch die Staffel konnte ich mich identifizieren und habe

- 1 gemerkt: Oh, es bringt ja doch was. Als Staffel, als Team bist du stark. Und dies  
2 hat mich weiter an die Leichtathletik gebunden. 00:06:08-8
- 3 I: Also Du hast dich, soweit ich dich richtig verstehe, auch wieder über den  
4 sportlichen Erfolg daraus geholt. 00:06:15-4
- 5 B: Ja. 00:06:16-4
- 6 I: Es gibt ja auch andere Möglichkeiten, dass du Unterstützung von jemanden  
7 erfahren hast. 00:06:20-8
- 8 B: Ja klar, meine Eltern, Familie, mein damaliger Trainer und meine Freunde, auch  
9 außerhalb vom Sport. Die stehen wie eine Wand hinter mir. Da kann jeder sagen  
10 was er will, aber die stehen hinter mir und haben mich immer unterstützt und  
11 haben auch an mich geglaubt. Sie haben auch mehrmals gesagt: Ach komm,  
12 was Andere sagen, glaub an dich. Dann kam es halt, dass ich in der Staffel  
13 mitlaufen durfte und in der Staffel sind wir dann deutscher Jugendmeister  
14 geworden. Wahrscheinlich nicht durch meinen Erfolg, durch meinen Beitrag, aber  
15 mir hat es niemand gesagt. Für mich ging es trotzdem vorwärts. 00:07:06-9
- 16 I: Naja, ich mein, ich hätte da zum Beispiel nicht mitlaufen können, da hätte dies  
17 nicht geklappt. Also war es schon dein Beitrag, auch wenn du vielleicht nicht die  
18 überragende Zeit gelaufen bist. 00:07:15-1
- 19 B: Ja klar, es müssen vier Leute laufen, das stimmt schon. Aber weil wir wirklich  
20 ein Team waren und die Anderen nie gesagt habe: Wenn Du jetzt nicht wärst,  
21 dann könnten wir vielleicht deutschen Rekord laufen. Das war immer klar, aber  
22 hat mir nie jemand gesagt. Es haben alle immer gesagt: Du gehörst in die Staffel.  
23 00:07:33-9
- 24 I: Okay, also die kritischen Ereignisse, die Verletzung selbst und der Vorwurf durch  
25 Andere, du hättest diese Verletzung selbst provoziert, selbst verschuldet.  
26 00:07:45-1
- 27 B: Genauso wie mein Trainer, ja. 00:07:46-6
- 28 I: Und der Trainer hat auch diese Vorwürfe bekommen und wurde damit  
29 konfrontiert. Gibt es eine Erklärung dafür, dass diese Leute so reagiert haben,  
30 was denkst Du dir? 00:08:06-4
- 31 B: Ja, ich denke, wenn man erfolgreich ist, hat man immer die Leute, die es  
32 eventuell einem nicht gönnen. Und die Leute, die vielleicht mehr Ahnung haben,  
33 als der eigene Trainer. Aber einfach nicht den Mumm haben zu sagen: Hey, du  
34 machst da was falsch, es läuft was falsch. Es kann sein, es ist nicht bewiesen,  
35 weswegen ich diese Verletzung hatte. Aber es hat auch nie jemand den Mumm



- 1       gehabt, während ich so gut war zu sagen: Hey, da läuft was schief. Erst im  
2       Nachhinein haben alle gesagt: Ach ... 00:08:36-5
- 3   I:   Also wenn sie nachher diese Kritik an dich bringen, zuviel trainiert, hätten Sie es  
4       schon vorher sagen können: Hör mal, Du trainierst zu viel. 00:08:46-9
- 5   B:   Ja, vielleicht hätte ich, meine Eltern, mein Trainer, irgendjemand reagiert. Aber  
6       als 14, 15 Jährige vertraust du deinem Trainer voll und ganz und stellst es auch  
7       nicht in Frage. Von selbst stellt man es nicht in Frage. 00:09:05-8
- 8   I:   In dem Alter völlig klar. Fällt Dir ein kritisches Ereignis ein, dass Du besonders  
9       herausheben würdest in deiner noch jungen Karriere? 00:09:31-6
- 10  B:   Hmm (Pause). 00:09:34-3
- 11  I:   Erstmal unabhängig von irgendeinem bestimmten Kontext. 00:09:38-8
- 12  B:   Definitiv einmal meine Ermüdungsbrüche und zum zweiten die Findung was ich  
13       nach dem Abitur, nach der Schule mache. Weil man als Sportler nicht die  
14       Möglichkeit hat, Freizeittechnik zu gucken, ich gehe mal hier kellnern. Da könnte  
15       einem geholfen werden. 00:10:10-3
- 16  I:   Hast Du das Abitur? 00:10:12-1
- 17  B:   Ja. 00:10:13-0
- 18  I:   Der Punkt ist überwunden. Du beschreibst es als kritische Phase, wo diese  
19       Entscheidung anstand, was Du danach machst. 00:10:19-0
- 20  B:   Ganz extrem, ja. 00:10:21-0
- 21  I:   Und das hast du jetzt überwunden, Du hast einen Weg gefunden? 00:10:23-7
- 22  B:   Ja. 00:10:25-9
- 23  I:   Was steht an? 00:10:28-3
- 24  B:   Ich bin jetzt im zweiten Semester und studiere Biotechnologie. 00:10:32-1
- 25  I:   Du hast dich also für ein Studium entscheiden können. Das stellen wir mal  
26       zurück, ich denke, da kommen wir später noch einmal darauf. 00:10:45-6
- 27  B:   Ich glaube, dass in ganz vielen anderen Sportarten sehr viel mehr geholfen und  
28       Unterstützung gegeben wird. 00:10:57-3
- 29  I:   Dies war jetzt in deiner konkreten Erfahrung nicht der Fall. 00:11:02-0
- 30  B:   Nein. 00:11:02-7
- 31  I:   Sondern, Du wurdest damit allein gelassen? 00:11:05-8

- 1 B: Ja. Die haben einfach gedacht, die studiert an dem und dem Ort. Sie bleibt hier,  
2 es ist egal was Sie studiert, Hauptsache Sie bleibt hier. 00:11:17-0
- 3 I: Wer ist „die“? 00:11:18-6
- 4 B: Ich war früher in einem anderen Verein. 00:11:20-8
- 5 I: Ach so, die Verantwortlichen in dem anderen Verein. 00:11:23-7
- 6 B: Genau, da war kein Interesse daran: Bleibt Sie hier, was studiert Sie. Sie braucht  
7 später einen Job, sie wird nie ihr Geld mit der Leichtathletik verdienen können.  
8 Das stand gar nicht zur Debatte. Es stand nur zur Debatte: Sie bleibt bestimmt  
9 hier. 00:11:40-3
- 10 I: Dies wurde nicht thematisiert? 00:11:42-2
- 11 B: Nein. Auch auf Nachfrage kam die Antwort: Wenn Du jetzt kein Studiumsplatz  
12 bekommst, wenn Du jetzt noch nicht weißt, was Du machen willst, dann warte  
13 halt ein Jahr. Aber wer kann sich jetzt noch ein Wartejahr, wo man wirklich nicht  
14 weiß, was man machen will, leisten. 00:12:00-2
- 15 I: Und von Seiten der Sportförderung, dem Olympiastützpunkt, Du warst doch da  
16 schon in einem Kader drin? 00:12:09-5
- 17 B: Ich war im Westfalenkader. Da gab es auch überhaupt keine Unterstützung.  
18 00:12:18-1
- 19 I: Auch kein Interesse für diese Problemlage? 00:12:20-7
- 20 B: Nein. Ich bin damals jeden Donnerstag zu meinem Landeskader zum Training  
21 gefahren und es ist nie ein Wort darüber gefallen: Was machst Du nach dem  
22 Abitur. Obwohl jeder wusste, sie macht jetzt Abitur. Es wird einfach  
23 totgeschwiegen. Und als ich dann gesagt habe, ich weiß nicht genau, was ich  
24 machen will ... 00:12:41-9
- 25 I: Hast Du eine Erklärung dafür, warum es so passiert ist? 00:12:46-8
- 26 B: Ich weiß nicht, ob die Trainer da sehr wenig Interesse daran haben. Inwieweit Sie  
27 sich auch darüber bewusst sind, dass man durch den Sport nicht die Möglichkeit  
28 hat, wie jeder normale Andere. Vielleicht hat man auch bessere Möglichkeiten,  
29 weil man ganz andere Fähigkeiten entwickelt, das steht gar nicht zur Debatte,  
30 das glaube ich ganz sicher. Aber in der Phase des Lebens ... 00:13:14-6
- 31 I: Also Du hast in dem Sinne keine Unterstützung bekommen. 00:13:17-7
- 32 B: Auf elterlichen Seite auf jeden Fall. Mein früherer Trainer, wo ich früher trainiert  
33 habe, mit dem ich auch sehr eng war, der hat mir auch gesagt: Hey Nora, pass

- 1 auf, deine Stärken sind doch hier und da. Dies sind zwei Punkte, die wirklich  
2 dunkel waren und wo ich mich auch wirklich nicht gut gefühlt habe. 00:14:02-9
- 3 I: Du hast jetzt zwei, drei kritische Ereignisse genannt. Könntest Du versuchen es  
4 tendenziell abstrakt auf den Punkt zu bringen, was ein kritisches Ereignis von der  
5 Definition meint? 00:14:22-2
- 6 B: (lacht verlegend). 00:14:22-9
- 7 I: Versuche es, wir wissen es auch nicht, deswegen fragen wir Euch. 00:14:30-6
- 8 B: Kritische Ereignisse sind für mich Unsicherheiten und dadurch entstehendes  
9 Unwohlgefühl. Das Selbstbewusstsein geht herunter, vielleicht sind dies kritische  
10 Momente. 00:14:53-8
- 11 I: Das ist schon ein wertvoller Hinweis. Ich muss vielleicht noch ergänzen, kritische  
12 Ereignisse schließt auch ein, dass es bedeutsame Ereignisse sind. Es können  
13 durchaus auch positive Ereignisse sein, was Einfluss auf deine  
14 Leistungsentwicklung hatte. Nicht, dass es so stehen bleibt, dass es nur eine  
15 negative Entwicklung hat. Wenn du an deine langfristige Karriere denkst, fällt Dir  
16 noch etwas ein? 00:15:51-6
- 17 B: Ja, es gibt immer so kritische Punkte, an denen man steht. Wo man denkt: Ist es  
18 wirklich das Richtige, willst Du es wirklich in der Form machen. Du könntest  
19 genauso ein ganz normaler Jugendlicher sein, auf Parties gehen, die  
20 Wochenende durchfeiern oder hättest Zeit shoppen zu gehen. Man ist immer  
21 irgendwo zwischendurch an kritischen Punkten und muss abwägen, was ist Dir  
22 lieber. 00:16:27-5
- 23 I: Die permanente Prüfung, ob diese Leistungssportlaufbahn oder -richtung, dieser  
24 Inhalt richtig ist. 00:16:37-4
- 25 B: Ja, ich werde mein Geld nie mit Leichtathletik verdienen können und dann fragt  
26 man sich natürlich, verlorene Jugend kann man nicht sagen, aber man hat nicht  
27 so ein ganz normales jugendlichen Leben, das auf gar keinen Fall. Dies sind  
28 auch Punkte, worüber sich meine Eltern Gedanken gemacht haben. 00:16:58-6
- 29 I: Das ist hochinteressant, dazu fallen mir mehrer Fragen gleich ein. 00:17:02-3
- 30 B: Inwieweit will man die Jugend mit Sport ausfüllen. 00:17:09-2
- 31 I: Was ist deine Antwort darauf, auf die Fragen, die immer wieder auftaucht, was ist  
32 der Gewinn, was ist das Positive, warum machst Du es dennoch? 00:17:18-4
- 33 B: Weil es mir Spaß macht, weil ich Spaß mit den Leuten habe. Mir ist es ganz  
34 wichtig mit Leuten zusammen zu trainieren, zusammen zu sein, mit denen ich  
35 mich verstehe, mit denen ich Spaß haben kann. Und diese Aktion: Sport

- 1 verbindet. Sport verbindet ungemein und mir macht es auch ein Stück weit Spaß  
2 mich zu quälen und diese Erfolge auch zu sehen. Ich sehe, da kommt etwas.  
3 Andere lernen für die Schule ungemein viel ... 00:17:47-2
- 4 I: Da wollte ich Dich grad provozieren, Du könntest das Spaß haben, mit anderen  
5 Leuten zusammen sein, dies geht ja auch in anderen Bereichen. 00:17:53-3
- 6 B: Ja, mit Sicherheit. 00:17:55-5
- 7 I: Party, aber auch Musik machen oder ein anderes Engagement. Aber am Sport  
8 ist ja noch einmal etwas Besonderes. Kannst Du dies formulieren, was da das  
9 reizvolle ist? 00:18:07-3
- 10 B: Ja, ich nehme jetzt zum Beispiel ein Zirkeltraining, ungemein hart. Wenn Du  
11 einen beschissenen Tag hattest und kommt an und eigentlich hast du gar keine  
12 Lust. Das ist ein kritischer Punkt. Du hast jetzt keine Lust, dich auf die Bahn zu  
13 stellen und ein Zirkeltraining zu absolvieren. Aber es sind andere Leute da, die  
14 sagen: Hey, morgen habe ich vielleicht einen schlechten Tag, morgen motivierst  
15 Du uns wieder, komm, das ziehen wir jetzt gemeinsam durch und gemeinsam  
16 schaffen wir das. Dieses „ich ziehe dich mit, wenn du mich mit ziehst“,  
17 aufeinander verlassen können, dass hat man im Sport, im Gemeinschaftssport -  
18 im Team - wahrscheinlich noch mehr, als im Einzelsport der Leichtathletik.  
19 00:18:58-1
- 20 I: Die andere Frage, die mir in den Kopf geschossen ist. Du sagst, es kommen  
21 immer wieder die Momente der Prüfung, kannst Du es beschreiben oder  
22 festmachen, an welchen Punkten es auftaucht. Ich denke, es gibt bestimmte  
23 Zusammenhänge, die ich dir nicht in den Mund legen will. Aber möglicherweise  
24 könnte ich mir vorstellen, ein schauderhafter Wettkampf, den man hingelegt hat.  
25 Kannst du es festmachen an irgendwelchen Punkten? 00:19:27-7
- 26 B: An Hand einer Leistung im Wettkampf habe ich noch nie ... 00:19:32-6
- 27 I: Wann sonst? 00:19:35-7
- 28 B: Vor dem Wettkampf wahrscheinlich mehr, wenn ich merke es funktioniert nicht,  
29 es ist nicht das was ich brauche, es ist nicht das Gefühl, was ich brauche, um in  
30 den Wettkampf hinein zu gehen. Es ist ein Gefühl, dass man haben muss, wo  
31 man merkt: Oh! Jetzt in unseren Sport ist es so, dass ich spritzig sein muss.  
32 Wenn dieses Gefühl nicht kommt, dann hinterfragt man sich doch schon: Hat  
33 sich das gelohnt, Du hast dich soviel gequält. Es gibt immer wieder Leute die  
34 sagen: Hey und wenn der nächste Wettkampf „scheiße“ läuft, ist doch egal, es  
35 lohnt sich und es macht Spaß. 00:20:15-7

- 1 I: Bei mir kommt es so an, Frage, ob es richtig ist, dass sozusagen ein bestimmtes  
2 Gefühl erzeugt wird, das ist ein Prüfstand für dich, dass der Weg richtig ist. Und  
3 wenn das Gefühl ausbleibt, dann fängst Du an zu zweifeln. 00:20:34-0
- 4 B: Von außen wird mir diese Frage nicht gestellt. Ich stelle sie mir eher persönlich.  
5 00:20:39-4
- 6 I: Fällt dir noch etwas anders ein. Du hast irgendwann mal anfangen mit Sport,  
7 vielleicht zufällig, vielleicht durch die Eltern, das brauchen wir jetzt gar nicht  
8 aufbröseln. Von da bis jetzt, gibt es weiteres, was kritisch in deiner  
9 Leistungsentwicklung war, es kann auch positiv sein. 00:21:09-3
- 10 B: Ich denke viele Sachen, die erst negativ waren, sind für mich nachher positiv  
11 geworden. Ein Beispiel ist das mit der Hochschule gewesen. Ich weiß nicht was  
12 ich nach der Schule machen soll und im Endeffekt ist etwas Gutes dabei  
13 herausgekommen. Es sind immer wieder Momente da, wo man kritisiert. Und  
14 klar, kommt man mal nicht mit Trainern zu Recht. 00:21:33-9
- 15 I: Lass uns noch einmal bei der Schule bleiben oder beim Abitur. Wenn ich es  
16 richtig in Erinnerung habe, verbindet es sich mit einem Ortswechsel. 00:21:43-6
- 17 B: Bei mir ja. 00:21:45-4
- 18 I: In welchen Verein oder Ort warst du vorher? 00:21:49-2
- 19 B: Ich war in Dortmund. Ich bin für Dortmund gestartet, allerdings habe ich 1 1/2  
20 Stunden von Dortmund entfernt gewohnt. Und bin jetzt aus Nord-Rhein  
21 Westfalen hierher gezogen. 00:22:00-0
- 22 I: Was heißt jetzt? 00:22:01-3
- 23 B: Im Oktober, vor knapp sechs Monaten. 00:22:06-2
- 24 I: Abitur hast Du dann letztes Jahr gemacht, irgendwann im Sommer? 00:22:10-1
- 25 B: Ja genau. 00:22:11-0
- 26 I: Und dann die Bruchsituation oder Orientierung ... 00:22:16-8
- 27 B: Ja Orientierungslosigkeit. 00:22:18-3
- 28 I: Keine Unterstützung, allein gelassen, wie auch immer. Wie kam es dazu, dass  
29 Du hier geladen bist? 00:22:26-5
- 30 B: Im Grunde wusste ich nicht, was ich studieren sollte. Ich wollte studieren, dass  
31 war mir ziemlich klar. 00:22:36-9
- 32 I: Das war die Entscheidung, die Du für dich getroffen hast. 00:22:38-3

- 1 B: Genau, für mich. Ob ich studieren will oder eine Ausbildung. Im Endeffekt habe  
2 ich mich dazu entschieden zu studieren, aber ich hatte keine Richtung, was ich  
3 studieren sollte. Jura, Naturwissenschaften oder Sprache, jeder hat irgendwelche  
4 positiven Seiten, die man hervorheben kann. Bei mir war es im Endeffekt so,  
5 dass ich mir ganz unsicher war. Ich habe überlegt in Richtung Mediendesign zu  
6 gehen und bin jetzt bei Biotechnologien gelandet. Das sind zwei unterschiedliche  
7 Wege. 00:23:14-5
- 8 I: Du hast also zuerst fachinhaltlich gesucht und dann wo es angeboten wird, also  
9 die entsprechende Uni. 00:23:23-1
- 10 B: Nein, das nicht. 00:23:25-1
- 11 I: Wie bist du auf Mannheim gekommen? 00:23:28-0
- 12 B: Ich habe mir mehrere Sachen überlegt und angeschaut, die ich studieren könnte.  
13 Im Endeffekt habe ich dann gesagt, entweder Mediendesign oder  
14 Biotechnologien. Und in dem Fall hat sich Mediendesign erübrigt, weil da relativ  
15 schlechte Berufschancen bestehen und im Beruf hat man keine Zeit nebenher  
16 Sport zu machen. Daher ist das eher in den Hintergrund getreten. Und dann bin  
17 ich in die naturwissenschaftliche Schiene hinein. Ich habe mich über das Internet  
18 informiert und geguckt, was mit Biologie und Chemie zu tun hat. Erst wann man  
19 weiß, was ich will, kann man sich anschauen welchen Unis es gibt. Welche Unis  
20 haben welche Rankings, wo sind sie gut. 00:24:22-4
- 21 I: Und dann kommt das Kriterium, wo kann ich meinen Sport noch weiterführen.  
22 00:24:27-1
- 23 B: Genau, das kam eigentlich schon im Voraus. Bei Mediendesign hätte ich meinen  
24 Sport streichen können. 00:24:36-7
- 25 I: Die Verbindung von Ausbildung, Studium und Sport machen, dass war das  
26 Kriterium. 00:24:44-2
- 27 B: Ja, da muss man sich im Voraus bewusst sein: Willst du weiter Sport machen  
28 oder ist jetzt eine Grenze gesetzt. Theoretisch hätte ich sagen können: Ich habe  
29 jetzt erreicht, was ich wollte und jetzt mache ich noch was geht. 00:25:00-0
- 30 I: Sport weiter machen zu können ist ein Entscheidungskriterium, letztendlich für  
31 das Studium und für den Ort Mannheim. 00:25:09-9
- 32 B: Und für das weitere Leben, das muss man sich bewusst sein. Bei mir war es so,  
33 dass ich mich an mehrere Unis beworben habe und an dem Tag, wo  
34 Bewerbungsschluss war, hat sich mein alter Verein gefragt, was willst Du denn  
35 jetzt machen. Das war dann aber viel zu spät. Ich bin mir ganz sicher, mein alter  
36 Verein und Verband hatte die Möglichkeit, mich, durch Verbindungen, in

1 Biotechnologien in Dortmund hinein zu bekommen. Allerdings habe ich dort eine  
2 Absage bekommen. Und Mannheim und Dortmund sind sehr gut für meinen  
3 Biotechnologie Studiengang und in Mannheim gibt es super Bedingungen für die  
4 Leichtathletik. Ich kannte die Trainer teilweise schon, so dass ich nur noch durch  
5 meinen alten Trainer hier anrufen musste und fragen musste, wie ist das, ich  
6 würde hier gerne studieren, nehmt ihr mich auf. Dementsprechend ist dann der  
7 Weg Mannheim gekommen. Aber es hätte genau so gut anders laufen können.  
8 00:26:19-2

9 I: Wir bleiben bei kritischen Ereignissen, jetzt aber nicht die langfristige Perspektive  
10 betrachtet. Sondern ich lenke dich mal auf ein Jahr, auf eine Trainings- und  
11 Wettkampfsaison. Kannst Du da irgendwelche Punkte und Ereignisse  
12 festmachen, die Du als kritische nennen würdest? Du kannst ein konkretes  
13 Beispiel herausuchen oder vielleicht entdeckst Du Wiederholungspunkte.  
14 00:26:54-5

15 B: Ein Wiederholungspunkt liegt bei mir ganz persönlich in meiner Psyche. Jedes  
16 Mal, wenn ich als Favoritin oder Mitfavoritin auf deutsche Meisterschaften  
17 gefahren bin, bin ich im Vorlauf und im Zwischenlauf super gelaufen und im  
18 Endlauf haben meine Nerven versagt. Jedes Mal habe ich im Endlauf „Scheiße“  
19 gebaut, so dass ich mich jedes Mal als Vierter, Fünfter, Sechster platziert habe,  
20 obwohl das Podium drin war. 00:27:25-5

21 I: Erklärung? 00:27:26-6

22 B: Vielleicht habe ich einfach nicht das Selbstbewusstsein. Ich habe mich selbst  
23 auch zu sehr unter Druck gesetzt. Aber das ist ein kritisches Ereignis, dass ich  
24 nur mit mir selbst ausmachen kann, weil es nur bei mir persönlich ist. 00:27:43-5

25 I: Könnte Dir nicht jemand dabei helfen? 00:27:46-8

26 B: Vielleicht, ich weiß es nicht. 00:27:50-0

27 I: Was würdest Du dir denn wünschen? 00:27:57-2

28 B: In dem Bereich, keine Ahnung, weiß ich wirklich nicht. Man hat schon gehört,  
29 dass es Sportpsychologen gibt, die einen besser darauf vorbereiten können.  
30 Aber ich glaube, dass ich gut vorbereitet war, dies ist einfach meine Art und  
31 Weise, dass ich schnell „hippelig“ und aufgeregter bin. Man kann es in den Griff  
32 bekommen, vor Klausuren war am Anfang auch aufgeregter und mittlerweile geht  
33 man viel lockerer in die Klausur. 00:28:26-1

34 I: Und der Trainer? Meinst Du, der kann da nicht helfen und dich beeinflussen?  
35 00:28:32-9



- 1 B: Doch mein zweiter Trainer, den ich hatte, also ich hatte schon relativ viele  
2 Trainer, der konnte mich so beeinflussen. Wenn er sagte, es läuft heute gut,  
3 dann lief es gut. Und das ich dann gar nicht wirklich aufgeregt war, dass es nur  
4 eine positive Aufregung war. Weil er es aus privaten Gründen nicht  
5 weitermachen konnte, bin ich dann zu anderen Trainern gekommen und da ist es  
6 nicht so gewesen. Hier in Mannheim weiß ich es gar nicht. Ich bin im Oktober  
7 gekommen und war jetzt diese Saison verletzt. Die alte Verletzung war befürchtet  
8 worden, dass sie wieder gekommen ist, aber was dann ein Irrtum war. Aber  
9 wenn man fünf Wochen aus dem Sprinttraining draußen ist, braucht man nicht  
10 mehr in die Wettkampfsaison einsteigen. Wenn mein alter Trainer, der Rainer,  
11 mein früherer, zweiter Trainer, jetzt noch auf einen Wettkampf kommt und sagt:  
12 Hey, Du siehst ja gut aus. Dann läuft es auch. Das ist eine Art von Vertrauen.  
13 00:29:43-0
- 14 I: Ich wollte auch grad nach der Erklärung fragen, die Du dafür hast. 00:29:48-0
- 15 B: Ja, er kannte mich und ich kannte ihn in- und auswendig. Das war teilweise so  
16 ein Art Vater-Tochter-Beziehung. 00:29:59-7
- 17 I: Wie lange hattest Du ihn oder wann wurde er abgelöst? 00:30:05-5
- 18 B: Ich hatte ihn von 13 bis 15,16 Jahren. 00:30:09-3
- 19 I: Und seitdem eher wechselnde Trainer? 00:30:10-9
- 20 B: Ja genau, seitdem wechselnde Trainer. Ich habe in \*unverständlich\* 00:30:18-1  
21 mit der Leichtathletik angefangen. Mein erster Trainer war Langstreckentrainer  
22 und er hat gesehen: Ballwerfen kann Sie nicht, aber Langstrecke geht, aber im  
23 Sprinten ist Sie gut. Er wusste, dass er selbst nicht die Qualifikation hatte, mich  
24 weiter nach vorne zu bringen. Darauf hat er einen Trainerkollegen gesucht und  
25 Rainer gefunden und hat gesagt: Der hat Ahnung im Sprint. Und mit Rainer bin  
26 ich nach Wattenscheid gewechselt, weil sein Sohn früher in Wattenscheid  
27 gelaufen ist und dadurch habe ich einen Vereinswechsel gehabt. Als Rainer  
28 dann aus gesundheitlichen und privaten Gründen nicht mehr konnte, bin ich dort  
29 zu einem anderen Trainer übergegangen. 00:30:58-9
- 30 I: Man könnte jetzt sagen, dass dies ein positives kritisches Ereignis ist, an diese  
31 Trainer geraten zu sein, auch eher zufällig. 00:31:10-7
- 32 B: Ja, mit Sicherheit. 00:31:11-8
- 33 I: Sind Trainerwechsel nicht ein kritisches Ereignis? 00:31:20-0
- 34 B: Ja, ich glaube, dass ich mich menschlich auf viele Leute einstellen kann, weil ich  
35 mich auf viele Trainer einstellen musste. Ich bin aber auch kritischer mit den  
36 Trainern geworden. Ein neuer Trainer, dass ich dem nicht so vertraue, wie ich

- 1 meinem ersten neuen Trainer vertraut habe. Weil einiges schief gelaufen ist und  
2 einiges positiv gelaufen ist. Ich glaube, dass sich mein Charakter dadurch  
3 verändert hat, positiv als auch negativ. 00:31:54-8
- 4 I: Ich unterstelle Dir mal, Du bist selbstständiger geworden. 00:32:01-9
- 5 B: Ja, ich kritisiere auch mal die Trainingsmethode. 00:32:06-0
- 6 I: Das ist dann das positive. Ein negativer Moment könnte sein, dass Du  
7 sozusagen auf Distanz bleibst und sich eben nicht dieses Vertrauensverhältnis  
8 etabliert, von dem Du ja profitierst hast, mit Rainer. 00:32:27-9
- 9 B: Ich würde sagen, dass ich meine eigene Meinung gebildet habe. Die Trainer  
10 können an meiner Technik pfeilen, dies steht vollkommen außer Frage, davon  
11 habe ich keine Ahnung, da vertraue ich ihnen voll und ganz. Aber was  
12 allgemeine Trainingsmethoden angehen, da habe ich meine Meinung. Wenn ich  
13 in meinen Körper hineinhorche, wie ich mich fühlen muss, damit es gut ist. Aber  
14 wenn was schief läuft, wenn ich irgendwo Schmerzen habe, weiß ich ganz  
15 genau, ich trainiere nicht mehr, ich bin damit auf die Klappe geflogen. Das Risiko  
16 noch einmal auf die Klappe zu fliegen ist mir zu hoch. 00:33:07-2
- 17 I: Da lässt Du dir von dem Trainer sozusagen nicht reinreden. 00:33:10-4
- 18 B: Wenn der Trainer sagt: Lauf weiter, auch wenn Du Schmerzen hast. Dann haben  
19 wir ein großes Problem. 00:33:17-8
- 20 I: Dann nimmst Du letztlich deine Entscheidung, dein Urteil, wie gehandelt wird.  
21 00:33:25-0
- 22 B: Was Verletzungen angeht, was meinen Körper angeht, glaub ich, kann ich am  
23 Besten horchen und weiß, wo die Grenzen sind. Ich lasse mir gerne erklären,  
24 wenn dir schlecht ist, wenn du aber noch einen Lauf machst, hat es den und den  
25 Vorteil und wir wägen dies nun ab. Dann ist das kein Problem. Wenn man mir es  
26 erklären kann und ich es als sinnvoll erachte, ist das gut. Man kann es positiv  
27 und negativ sehen. Für die neuen Trainer ist es natürlich sehr problematisch,  
28 wenn einer immer fragt: Warum mache ich das denn, kann es nicht auch anders  
29 gehen. Für die jetzigen Trainer ist es mit Sicherheit schwer. Aber für mich geht  
30 es nicht anders, weil ich es gelernt habe. 00:34:18-7
- 31 I: Du möchtest schon mitbestimmen und wissen um was es geht. Die Alternative  
32 wäre sich vertrauensmäßig fallen zu lassen und der macht schon das Richtige für  
33 dich. Mit dem alten Trainer hat Du das erlebt, aber jetzt nicht mehr. 00:34:34-9
- 34 B: Ja, weil dazwischen wirklich Sachen passiert sind, wo ich mittlerweile denke:  
35 Hätte ich mehr Selbstbewusstsein gehabt und hätte ich mich nicht vollkommen  
36 vertraut ... 00:34:46-4

- 1 I: Das ist interessant, welche Sache sind da passiert? 00:34:51-9
- 2 B: Zum Beispiel: Wo Rainer nicht mehr konnte, bin ich nahtlos in eine  
3 Jugendgruppe in Wattenscheid übergegangen, weil ich ja im Verein  
4 Wattenscheid war. Dort habe ich das Programm der Gruppe absolviert, wie es  
5 jeder Andere auch macht, aber man muss sehen, dass ich nie die gleichen  
6 Voraussetzungen hatte, wie die Anderen. Ich hatte nicht das Vortraining. Auf  
7 jeden Fall bekam ich einen Trainingsplan, ich habe vieles zu Hause alleine  
8 trainiert, da stand drauf 20x 200m für eine 15 Jährige, dies ist kaum zu  
9 bewältigen. Dann muss man sehen, dass ich in einem kleinen Dorf wohne, ich  
10 muss in den Nachbarort fahren, es war Herbsttag, es war dunkel und ich hatte  
11 kein Licht. Da bin ich 20x 200m gelaufen und hatte dann so doll  
12 Oberschenkelprobleme, dass ich eine Woche aussetzen musste. Darauf folgten  
13 wieder 20x 200m, die ich absolvierte und darauf wieder Probleme hatte. Ich  
14 glaube, dass ich da sehr viel kritischer geworden bin, dass ich dies hinterfrage:  
15 Warum muss ich die 20x 200m machen. 00:36:07-8
- 16 I: Du musst verstehen, was das für einen trainingsmethodischen Sinn hat.  
17 00:36:11-7
- 18 B: Ja, weil ich sehe, dass da hinter auch Verletzungen kommen können, wenn es  
19 zuviel ist. 00:36:16-9
- 20 I: Du hast auch ein Misstrauen, durchaus positiven Misstrauen entwickelt, auch in  
21 die Fachkompetenz von so manchen Trainern. 00:36:26-9
- 22 B: Nein, vor dem Trainer, bei dem ich diese 20x 200m machen sollte, habe ich  
23 einen Heidenrespekt, ich glaube, dass er ein super Trainer ist. Aber er ist nicht  
24 individuell auf mich eingegangen. Das war Individuell für mich nicht richtig.  
25 Andere sind damit perfekt zu Recht gekommen. Also er ist ein klasse Trainer,  
26 aber es war einfach nicht auf mich zugeschnitten. 00:36:48-5
- 27 I: Dann ist das der zentrale kritische Punkt. 00:36:52-4
- 28 B: Ja, man muss immer sehen, ob das auf einen individuell passt. Jeder hat andere  
29 Vor- und Nachteile und der Trainer kann nicht alle Leute gleich gut kennen. Und  
30 der Trainer konnte zu dem Zeitpunkt auch nicht wissen, dass es bei mir  
31 vollkommen schief geht. Ich hätte es vielleicht gekonnt. 00:37:14-9
- 32 I: Wenn du sagst, dass Problem war, das nicht individuelle Eingehen auf Dich oder  
33 auch andere Athleten. Dann ist der Wunsch klar oder die Forderung, man müsse  
34 individuell eingehen. Jetzt sagst du aber gleichzeitig, das irritiert mich ein  
35 bisschen, dass konnte er nicht. 00:37:38-8
- 36 B: Ja es kann sein, dass ich zuviel verlange. 00:37:47-6

- 1 I: Nein, man müsste zu dem Schluss kommen, dass es ein unvermeidbares  
2 Problem ist. 00:37:53-0
- 3 B: Nein, ich weiß nicht, wie die Trainer sind, da kenn ich mich nicht aus. Aber  
4 vielleicht hätte man die Trainingstagebücher, die ich geführt und abgegeben  
5 habe, studiert und hätte geguckt, was hat Sie den vorher gemacht und was kann  
6 jemand, der das und das vorher gemacht hat, jetzt leisten. Nicht, was kann Er im  
7 Jahr leisten, sondern was kann Er jetzt leisten. 00:38:19-3
- 8 I: Also eigentlich hätte der Trainer doch individuell auf Dich eingehen können.  
9 00:38:23-3
- 10 B: Vielleicht, ich weiß es nicht und kann es nicht sagen. 00:38:25-2
- 11 I: Okay, eben habe ich nach langfristigen Ereignissen gefragt. Jetzt noch einmal  
12 kleiner, an welche kritischen Ereignisse erinnerst Du dich im Zusammenhang mit  
13 einem Wettkampferlauf oder von einer Wettkampferveranstaltung. Also nicht nur  
14 den eigentlichen Wettkampf von Startschuss bis Ende, sondern Anfahrt,  
15 Unterbringungen oder sonst etwas. In diesen Vorstellungen, gibt es da kritische  
16 Ereignisse an die Du dich erinnerst? 00:39:05-2
- 17 B: Natürlich ist einem nicht jedes Hotel, wo man dann schlafen muss, so lieb wie  
18 das Andere. Aber wenn man als Gruppe ist, kann man nicht auf jeden einzelnen  
19 Wunsch eingehen. Das ist keine Frage. 00:39:20-8
- 20 I: Aber es spielt immerhin eine Rolle, die Qualität des Hotels. 00:39:23-4
- 21 B: Ja, man kann in dem Einen besser schlafen, in dem Anderen schlechter. In  
22 einem Hotel findet man Haare im Essen und in dem Anderen nicht. Ein Problem  
23 im Wettkampf ist, dass ich immer in einer Gruppen war, in Dortmund waren wir  
24 12 Leute und wir haben vier bis fünf verschiedene Disziplinen gemacht. Wir  
25 waren alle verschiedene Jahrgänge und dann musste sich der Trainer aufteilen.  
26 Er musste springen, er hatte hier den Weitsprung, da war gleichzeitig ein Sprint,  
27 der hat sich jetzt gerade für den Mehrkampf warm gemacht, der hat dies  
28 gemacht, der hat das gemacht. Und der Trainer konnte sich natürlich nicht teilen.  
29 In den Momenten, wo man vielleicht den Trainer gebraucht hat, hatten Andere  
30 ihn noch mehr gebraucht. Oder er hat gedacht, dass eine Andere das mehr  
31 braucht und ich kann ihm das nicht vorwerfen, auf gar keinen Fall, er hat sein  
32 Bestens gegeben. Aber das sind kritische Situationen, beispielsweise bei mir die  
33 Hürden, wenn man dasteht und merkt: Es klappt nicht. Und dann bräuchte man  
34 jemanden der sagt: Hey, das liegt doch jetzt nur daran, ist doch kein Problem.  
35 Wenn man dann alleine dasteht, ist das ein Problem. 00:40:34-0

- 1 I: Könnte man das auf den Punkt bringen: Fehlende Trainerbetreuung im  
2 Wettkampf. 00:40:37-7
- 3 B: Ja, aber ich kann es jetzt auch nicht so negativ sagen. Ich kann es  
4 nachvollziehen, warum es so ist. 00:40:43-9
- 5 I: Es gibt Gründe dafür, aber faktisch ist das dein Problem oder ein  
6 Athletenproblem. 00:40:50-5
- 7 B: Es ging natürlich auch Anderen so, wenn er dann mal bei mir war. 00:40:52-8
- 8 I: Es ging jetzt nicht darum, irgendwelche Vorwürfe zu machen oder  
9 Schuldzuweisungen, sondern aufzudecken: Was wäre denn wünschenswert, wo  
10 liegen kritische Ereignisse. Eigentlich ist es ja eine Unterbesetzung, wenn man  
11 genügend Geld hätte, dann könnte man so etwas beheben. 00:41:15-6
- 12 B: Ja das stimmt. 00:41:18-4
- 13 I: Ob man das Geld kriegt ist was anderes. Fällt dir noch etwas zum Kontext  
14 Wettkampf ein? Aus deiner persönlichen Sparte hast Du schon berichtet. Ich  
15 sage es jetzt mal überzogen, dieses Leistungsversagen oder Leistungsabfall je  
16 mehr sich die Wettkampfsituation zuspitzt: Vorlauf, Zwischenlauf, Halbfinale usw.  
17 Sonst noch etwas? 00:41:52-2
- 18 B: Nein, was den Wettkampf angeht nichts. 00:41:58-4
- 19 I: Okay, vielleicht kommen wir später noch einmal bei den Qualitätsaspekten  
20 darauf. Noch einmal zu den kritischen Ereignissen, jetzt aber nur auf die Trainer-  
21 Athlet-Interaktion. Da hatten wir gesagt, dass Trainerwechsel ein Punkt gewesen  
22 ist, das ist die Kritik auch durch andere Trainer. Du hattest über die  
23 vertrauensvolle Beziehung geredet. Fällt dir noch irgendwas ein oder was Du  
24 besonders hervorheben möchtest zu der Trainer-Athlet-Beziehung? Da kritische  
25 Ereignisse, die mit deiner Leistungsentwicklung oder Leistungsumsetzung zu tun  
26 haben. 00:42:51-3
- 27 B: Positiv kritisch würde ich auf jeden Fall sagen, der Rainer und Ich, das hatte ich  
28 ja schon einmal gesagt, das war so ein bisschen Vater-Tochter-Beziehung. Er  
29 hat darauf geachtet, dass ich mich sportlich entwickle, sondern auch kulturell.  
30 Wenn wir im Trainingslager waren, wurde nicht nur darauf geachtet, dass  
31 trainingsmäßig das und das Pensum abgelegt werden musste, sondern wir  
32 gucken uns auch das und das an und ich erkläre dir den und den Hintergrund.  
33 00:43:29-4
- 34 I: Er hat so etwas wie ein pädagogisches Anliegen gehabt. Kann man das so  
35 sagen? 00:43:34-0

- 1 B: Ja. 00:43:35-0
- 2 I: Er hat sich auch als Lehrer oder Verantwortlicher ... 00:43:39-2
- 3 B: Ja, Verantwortlicher schon, Lehrer nicht unbedingt, also nicht von oben herab.  
4 Das war wirklich positiv, dass ich nicht nur aus dem Trainingslager das Stadion,  
5 die Bahn und das Hotel mitnehme, sondern auch viele andere Dinge. 00:44:02-1
- 6 I: Findest Du vielleicht noch zwei, drei Beispiele, um dies zu verbildlichen?  
7 00:44:08-8
- 8 B: Zum Beispiel als ich das erste Mal in Berlin, in der Nähe von Berlin in Kienberg  
9 im Trainingslager war. Da sind wir vier Tage gewesen und ein Tag wurde  
10 komplett genommen, wo wir nach Berlin gefahren sind. Da war ich das erste Mal  
11 in Berlin und uns wurde alles gezeigt, alle Fragen wurden beantwortet und mir  
12 wurde dort kulturell vieles erklärt. Oder wenn es nur in Teneriffa auf dem Berg ist,  
13 auf dem Teide fahren. 00:44:45-5
- 14 I: Also so ein Rahmenprogramm, dass war auch wichtig. 00:44:51-0
- 15 B: Ja, ich würde es jetzt nicht Programm nennen. Es ist oft spontan gewesen.  
16 Früher sind wir mal zum Tennis gucken gefahren, um einfach auch einmal was  
17 anderes zu sehen, um mich nicht nur auf die Leichtathletik zu fixieren, sondern  
18 das ich immer noch ein großes Blickfeld habe. Für mich war es gut, dass ich in  
19 dem Rahmen nicht nur auf den Sport minimiert wurde, sondern auch noch andere  
20 Sachen. 00:45:32-3
- 21 I: Um den Bezug auf deine Leistungsentwicklung herzustellen, meinst Du es hat  
22 eine positive Auswirkung auf den sportlichen Aspekt? Obwohl, ich habe es so  
23 verstanden, dass diese Aktionen oder Aktivitäten nicht unbedingt für die  
24 Leistungsentwicklung gemacht wurden, sondern für kulturelle Bildung und  
25 Persönlichkeitsentwicklung. Deiner Meinung nach: Hat es einen Effekt auf die  
26 Leistungsentwicklung? 00:46:06-7
- 27 B: Ich glaube schon, wenn man andere Sachen unternimmt und nicht nur den  
28 Sport, dass man sich teilweise mehr dem Anderen vertrauen kann und daraufhin  
29 im Sport anders agieren kann. Im Trainingslager tut es einem auch mal gut,  
30 mittendrin ein Tag Pause zu machen und etwas kulturelles zu machen und was  
31 anderes zu sehen. Dann geht natürlich das Training sehr viel leichter, man hat  
32 was anderes im Kopf gehabt. 00:46:34-9
- 33 I: Quasi über den Weg, dass es die Trainingatmosphäre entspannt, verbessert und  
34 vertrauensbildend ist. 00:46:41-6

- 1 B: Ja, da war ich nicht nur der Sportler, sondern ich war ein Mensch, der auch  
2 andere Dinge erfahren muss. Man kann es negativ sehen, dass ich vieles mit  
3 ihm auch so nebenbei unternommen hat. 00:47:02-8
- 4 I: Was könnte man daran negativ sehen? 00:47:05-5
- 5 B: Eigentlich sagt man Trainer - Athlet. Es war aber, dass er sich auch mit meinen  
6 Eltern so gut verstanden hat, also die Familie von ihm, war in meine ziemlich  
7 integriert. Andere haben gesagt, da muss eigentlich eine Barriere zwischen  
8 Trainer und Athlet sein. Man sagt eher: „Du Arschloch“, als „Sie Arschloch“. Aber  
9 für den Zeitpunkt hätte mir nichts Besseres passieren können. 00:47:36-5
- 10 I: Von der Zeit bin ich von groß immer kleiner geworden bis zum Wettkampf. Jetzt  
11 gehe ich mal andersherum. Wenn Du nicht mehr an die Trainer-Athlet-Beziehung  
12 denkst, sondern an das Sportsystem: Verein, Verband, DOSP fallen Dir dazu  
13 kritische Ereignisse ein? Oder auch positive, bedeutsame Ereignisse, immer in  
14 Bezug auf deine Leistungsentwicklung. 00:48:24-1
- 15 B: Positiv war, dass man Verbandstrainer, wo ich jeden Donnerstag hingefahren  
16 bin, mich darauf aufmerksam gemacht hat: Nora, bei dir im Training läuft was  
17 schief. Der war der Einzige der gesagt hat: Nora, es läuft so nicht. 00:48:41-1
- 18 I: Das war noch in Dortmund? 00:48:44-0
- 19 B: Nein, das war noch in Wattenscheid. Er durfte mir nie sagen und hätte es auch  
20 nicht gemacht: Nora, Du musst den Verein wechseln oder den Trainer wechseln.  
21 Er hat mir klar gemacht: Nora, wenn Du nun so weiter machst, läuft es nicht. Ich  
22 habe soviel Erfahrung, es läuft so nicht, weil Du dich kaputt machst. Du machst  
23 dir selbst viel zu viele Gedanken und es muss ein Schnitt passieren. Aus meiner  
24 Erfahrung ist das und das wichtig, worauf Du achten musst und was Du selbst  
25 kontrollieren kannst. Aber wo Du nicht die Rolle des Trainers übernehmen  
26 kannst. 00:49:24-5
- 27 I: Das hat der Verbandstrainer gesagt, aber der hat dich nur in kleinere Zeitanteile  
28 gesehen. 00:49:32-2
- 29 B: Einmal die Woche über drei Jahre hinweg. 00:49:37-8
- 30 I: Also hat er dich doch kontinuierlich verfolgen können. Aber die  
31 Haupttrainingsaufgabe lag bei dem Heimtrainer. 00:49:45-2
- 32 B: Ja genau. 00:49:47-3
- 33 I: Und der Verbandstrainer hat beobachtet und dir vermittelt ... 00:49:51-8
- 34 B: Im Vergleich zu Anderen läuft da etwas schief. Allerdings muss ich sagen, dass  
35 er auch zu meinem Abitur hin keine Stellung genommen hat. Es gibt total positive



- 1 Ereignisse, dass er gesagt hat: Hey Nora, da läuft was schief. Und ich bin mir  
2 sicher, hätte er das nicht gesagt, hätte ich nicht irgendwas geändert, würde ich  
3 keine Leichtathletik mehr machen. Aber andererseits hätte man sich gewünscht,  
4 dass diese Aufmerksamkeit geblieben wäre und auch in anderer Hinsicht.  
5 00:50:28-5
- 6 I: Gibt es weitere kritische, bedeutsame Ereignisse im Kontext Sportsystem?  
7 00:50:47-6
- 8 B: Ich weiß nicht, ob einen Normen unter Druck setzen. Für mich galt letztes Jahr:  
9 Schaffe ich die Norm für die U20 EM. Gleichzeitig hatte ich die Schiene: Ich  
10 muss mein Abitur machen, was mir bedeutend wichtiger war. Und da mache ich  
11 abstriche, auch wenn ich diese Norm nicht schaffe. Ich bin dann lange Zeit dieser  
12 Norm hinterher gelaufen. Als ich sie hatte, bin ich sie locker gerannt. Klar ist  
13 dann ein kleiner Druck da, aber vielleicht habe ich ihn mir letztes Jahr ein  
14 bisschen genommen, weil ich meinen Druck eher auf das Abitur gesetzt habe.  
15 00:51:36-4
- 16 I: Es gibt Qualifikationsnormen und da ist die Frage an dich Athletin: Schätz Du das  
17 als kritisches Ereignis ein. Vielleicht hat es auch positive Aspekte, wie ist deine  
18 Einschätzung? 00:51:59-4
- 19 B: Wenn man psychisch stark genug ist, dann sind diese Normen super. Weil man  
20 dann das als Ziel setzt und sich daran kämpft. 00:52:06-8
- 21 I: Es kann so etwas wie eine Hilfestellung sein. 00:52:09-4
- 22 B: Ja, dass man vielleicht das läuft, was man unter normalen Bedingungen nicht  
23 gelaufen wäre. Es kann aber auch mal schief gehen. 00:52:17-3
- 24 I: Findest Du für dich eine Position, für dich selbst? 00:52:27-4
- 25 B: Ich kann das selbst nicht beurteilen. 00:52:28-6
- 26 I: Ist eine Norm für dich gut? 00:52:31-3
- 27 B: In manchen Fällen ja, in manchen Fällen nein. Es kommt darauf an, wie es mir  
28 gerade persönlich geht. Ob die für mich gut oder schlecht sind. 00:52:42-6
- 29 I: Es kommt darauf an wie es dir geht, also von deiner Gefühlslage. 00:52:46-2
- 30 B: Ja, ob ich gerade selbstbewusst bin und weiß was ich kann oder ob ich gerade  
31 das Gefühl habe: Es läuft nicht. Dann ist so eine Norm Druck. Verallgemeinern  
32 kann ich es für mich nicht. 00:53:03-8
- 33 I: Fällt Dir sonst noch etwas zum Sportsystem ein? 00:53:10-5
- 34 B: Nein, ich glaube nicht. 00:53:11-9

- 1 I: Jetzt können wir den Kreis noch etwas größer ziehen: Kritische Ereignisse in der  
2 Gesellschaft bzw. im übrigen Lebenskontext. Da wären dann auch Medien,  
3 Familie oder Schule, alles was nicht Trainer und Sport im engeren Sinne ist.  
4 00:53:37-7
- 5 B: Ich würde sagen, meine Familie ist mir in den Fall eine wirkliche Stütze. Von  
6 dieser Seite habe ich nie Druck bekommen und werde auch nie Druck  
7 bekommen. Sie freuen sich, wenn ich Erfolge feiere und Sie leiden mit mir, wenn  
8 ich Niederlagen habe. Aber auf gar keinen Fall Druck. Druck bauen eher die  
9 Medien auf. Bei mir ist es die lokale Zeitung, wir sind ein kleines Dorf. 00:54:02-7
- 10 I: Versuche es mehr auf Ereignisse zu beziehen. Das die Familie dich unterstützt,  
11 ist bei dir klar. An welchen Ereignissen macht sich dies fest? 00:54:27-0
- 12 B: Ich habe mich kurz vor der EM am Finger geschnitten und zwar so stark, dass  
13 die EM in Frage stand. 00:54:35-4
- 14 I: Du läufst doch nicht mit den Fingern (lacht). 00:54:38-2
- 15 B: Ja, aber ich starte im Startblock. Die Nerven waren da teilweise durch. Dann  
16 hatte ich nicht nur einen Zeitungsjournalisten an der Strippe, sondern gleich Drei  
17 innerhalb von einer Stunde. Auch wenn ich sozusagen ein kleines Ständchen bei  
18 uns im Dorf bin, das wurde dann ganz schön gedreht. Später ist es so heraus  
19 gekommen, dass es echt wie in einer Bild-Zeitung stand. 00:55:15-6
- 20 I: Das kann ich mir jetzt nicht konkret vorstellen. Du hast dich geschnitten und dann  
21 war dein Start gefährdet. 00:55:21-3
- 22 B: Ja genau und dann wurde ich von mehreren Zeitungen angerufen, im Vorfeld  
23 des Starts. Und in der Zeitungen stand: Der große Traum von Nora Bäcker  
24 zerplatzt an einer Ikea-Vase. In dem Ton habe ich das nie gesagt und es ist  
25 wirklich falsch hereingebracht worden. Daraufhin habe ich ganz viele Anrufe  
26 bekommen, es haben sich alle Möglichen auf einmal darum geschert. Und dabei  
27 war es für mich gar nicht so ein großes Problem, wie es dargestellt wurde. In  
28 einem solchen Fall konzentriert man sich viel eher auf solche Sachen, als auf  
29 den Start, wo man eigentlich den Fokus darauf legen wollte. Es war Pech, das es  
30 in dem Moment mit dem Finger passiert ist, wahrscheinlich hätte es mich sonst  
31 nicht an der Nase gekratzt. Aber das war wirklich ein negatives Ereignis. Es gibt  
32 dann natürlich auch positive Ereignisse, dass dann in der Zeitung super  
33 Leistungen standen und alle gesagt haben: Hey, dass ist ja super, was Du  
34 gemacht hast. 00:56:28-7
- 35 I: Nach einer Erklärung brauch ich gar nicht fragen oder hast Du eine Erklärung,  
36 warum die Medien so damit umgehen? 00:56:36-2

- 1 B: Ja, wenn man nichts anderes als Gesprächsthema hat (lacht). 00:56:40-1
- 2 I: Die wollen eine Sensation oder Skandale zum berichten habe. Ziehst Du da  
3 Lehren heraus oder wie gehst Du damit um? 00:57:01-9
- 4 B: Mit den Reaktionen von den Leuten oder mit den Medien? 00:57:07-2
- 5 I: Mit den Medien. 00:57:08-2
- 6 B: Ich weiß, dass ich eine Journalistin habe, mit der ich persönlich reden kann. Alles  
7 was ich ihr dann persönlich sage, schreibst sie nicht in die Zeitung. Sie kennt  
8 mich auch sehr gut und Sie weiß auch, wie ich es meine. Ich weiß, dass ich bei  
9 Anderen sehr viel vorsichtiger bin bzw. dem dann auch mal sage: Passt jetzt  
10 gerade nicht. Und solche Sachen, wie mit dem Fuß im Winter, dass da wieder  
11 die Frage war: Ermüdungsbruch ja oder nein. Das erwähne ich dann gar nicht,  
12 dann sage ich: Mir geht es gut, alles super, Training läuft super. Da gibt es  
13 verschiedene Wege damit umzugehen. 00:57:55-4
- 14 I: Könntest Du eine Reihenfolge aufzählen, von diesen kritischen Ereignissen?  
15 00:58:18-3
- 16 B: Nein, glaub ich nicht. Weil alles Kritische hat irgendwo auch etwas Positives im  
17 Endeffekt gehabt. Der Trainer, ich habe dann doch den Trainer gewechselt, das  
18 war eine super Entscheidung. Ich habe meinen Lebensweg gefunden, ich bin  
19 selbstbewusster geworden. Und das kann man nicht gleich abwägen, was war  
20 jetzt am Schlechtesten und was war jetzt am Besten. 00:58:59-8
- 21 I: Das finde ich aber trotzdem eine gelungene Bilanzierung. Das noch einmal zu  
22 Rekapitulieren, das es in der Summe alles Schritte waren, die auch insgesamt  
23 einen positiven Weg mitbestimmt haben. 00:59:15-4
- 24 B: In dem Moment kann es einen zerreißen, aber vielleicht ist es in dem nächsten  
25 Moment etwas Positives, wer weiß. 00:59:22-5
- 26 I: Okay, nun zu Trainings- und Wettkampfqualität. Wodurch ist deinem Verständnis  
27 nach ein gutes, ein qualitatives hochwertiges Training gekennzeichnet?  
28 00:59:43-7
- 29 B: Ein qualitativ hochwertiges Training zeichnet sich für mich aus, indem man Spaß  
30 hat, das ist das „A“ und „O“. Ohne Spaß geht nichts. Das man sich mit dem  
31 Trainer gut versteht und mit den Teamkollegen. Das ist wahrscheinlich  
32 ausschlaggebend dafür, wie gut ein Training ablaufen kann. Die Kompetenz vom  
33 Trainer hat auch viel damit zu tun, was sich daraus entwickelt. Aber wenn schon  
34 eine schlechte Stimmung im Team ist, dann kann ich selbst für mich keine super  
35 Leistung bringen und die Qualität leidet darunter. 01:00:44-0

- 1 I: Du hast im Satz vorher gesagt, dass sind Momente, also Spaß etc., damit ein  
2 Training gut ablaufen kann ... 01:00:53-8
- 3 B: Natürlich darf es nicht zu albern werden, da muss schon eine Ernsthaftigkeit  
4 bleiben. 01:00:59-0
- 5 I: Meine Nachfrage wäre, wann ist ein Training gut, was heißt gut ablaufen? In dem  
6 Moment sagst Du, Spaß ist ein Mittel zum Zweck, um irgendetwas anderes zu  
7 erzeugen. 01:01:14-5
- 8 B: Vielleicht über die eigenen Grenzen hinweg trainieren, dass man sagen kann:  
9 Die fünfte Kniebeuge geht jetzt auch noch, normal hätte ich nur drei gemacht.  
10 01:01:30-1
- 11 I: Das man Kräfte mobilisieren kann, um noch mehr Trainingsreize zu setzen.  
12 01:01:34-7
- 13 B: Ja, es gibt natürlich auch negative Seiten, dass man eventuell nicht so  
14 konzentriert ist, dass man da eventuell Abstriche macht. Dies fällt einem in dem  
15 Moment ja nicht auf, aber dem Trainer fällt es auf. 01:01:49-3
- 16 I: In dem Moment wo du Spaß hast, das es wichtig ist, um sich gut zu verstehen,  
17 alles völlig unstrittig. Aber es hat eigentlich einen Zweck, die Trainingseffizienz  
18 überhaupt zu ermöglichen. Gut, im Sinne von Leistungsentwicklung trainieren,  
19 nicht um des Spaß haben Willens, sondern Spaß haben brauch man um ...  
20 01:02:21-2
- 21 B: Auch wenn Einzeltraining auch manchmal sinnvoll ist, bildet ein Team, wo man  
22 sich gut versteht, die Grundlagen. 01:02:36-4
- 23 I: Jetzt wieder mehr ins Detail. Welche sachlichen, strukturellen Voraussetzungen  
24 sind nötig, um eine hohe Qualität zu erzeugen. 01:02:54-5
- 25 B: Ist das auf Trainingsgeräte bezogen? 01:02:58-8
- 26 I: Ja, das ist bezogen auf Rahmenbedingungen, also was ist nötig, um von einer  
27 hohen Trainingsqualität sprechen zu können? 01:03:06-2
- 28 B: Ich hatte ja schon erwähnt, dass in an diesem einen Herbsttag ins Nachbardorf  
29 fahren musste, da dann auf die Bahn gegangen bin und kein Licht hatte. Das ist  
30 keine Qualität. Qualität ist, wenn einem das Bestmögliche, was in dem Moment  
31 ist, gegeben werden kann. Hier gibt es einen super Kraftraum, ich habe die  
32 Möglichkeit nach Heidelberg in den Kraftraum zu gehen, da noch zu trainieren,  
33 auch noch individueller Kraftraining zu machen. Ich habe hier die Möglichkeit „A“  
34 und „B“. Ich kann entscheiden, hier gibt es einen super Hürdentrainer, ich kann  
35 hier Sprint trainieren, die kooperieren miteinander. Also Sie stehen nicht in

- 1 Konkurrenz, sondern ich trainiere an dem einen Tag mit dem Einen und am  
2 Nächsten mit dem Anderen. Das ist ein fließender Übergang, da gibt es keinen  
3 Stress, keiner gönnt dem Anderen nichts, sondern Sie kommunizieren und  
4 sagen: Heute musst Du das machen, morgen das und heute mache ich und  
5 übermorgen mache ich das und das. 01:04:06-4
- 6 I: Und Du kannst tatsächlich individuell und flexibel auf die Trainer zugreifen?  
7 01:04:11-3
- 8 B: Es ist schon geplant, wann ich mit wem was mache. 01:04:15-5
- 9 I: Das verschiedene Spezialisten da sind. 01:04:21-0
- 10 B: Ja. 01:04:21-8
- 11 I: Das finde ich sehr interessant. Nicht nur die Bahn muss schön federn oder die  
12 Halle muss angenehm temperiert sein, sondern das die Trainer präsent sind.  
13 01:04:32-5
- 14 B: Ja. Hier in Mannheim habe ich den Vorteil, dass mein normaler Trainer, bei dem  
15 ich Sprint trainiere und die Grundlagen, dass er Hauptberuflich Trainer ist und die  
16 Möglichkeit hat, zwei oder drei Trainingsgruppen an einem Tag zu machen, die  
17 zwar alle vom Inhalt das Gleiche machen, aber das es dann nur drei oder vier  
18 Mädchen sind, die um fünf trainieren. Dann sind es zwei oder drei, die morgens  
19 um zehn trainieren. Das die Gruppen nur so groß sind, dass Er sich auf jeden  
20 Einzelnen konzentrieren kann. 01:05:09-7
- 21 I: Also die Gruppengröße ist auch noch wichtig. 01:05:12-8
- 22 B: Ja, klar habe ich gesagt: Spaß muss sein. Aber es muss auch das Individuelle  
23 herauskommen, dass der Trainer die Möglichkeit hat, sich komplett auf Dich,  
24 wenn Du läufst, zu konzentrieren und nicht das zehn Andere neben Dir  
25 herlaufen. Was ich wirklich als Qualität schätze ist, dass die Trainer zusammen  
26 kooperieren und zusammenarbeiten. Weil ich es anderweitig schon erlebt habe.  
27 01:05:42-3
- 28 I: Da würde ich noch einmal eine Frage zu kritischen Ereignisse im Trainer-Trainer-  
29 Verhältnis nachschieben. Kannst Du ein Beispiel nennen? 01:05:53-1
- 30 B: Das ich die Hürde bei dem einen Trainer in einer Art und Weise überquere  
31 musste und der eine Trainer sagt: Die Arme müssen hoch. Und der andere  
32 Trainer sagt: Die Arme müssen runter. Dann sage ich: Der eine Trainer hat aber  
33 gesagt ... dann sagt der andere Trainer aber: Nein, das ist falsch. Und  
34 andersherum. 01:06:12-1

- 1 I: Und das kommt zwischen Trainern und unterschiedlichen Stützpunkttainer vor  
2 oder zwischen Heimtrainer und Verbandstrainer 01:06:20-8
- 3 B: Ja zwischen Beiden. Tatsächlich gibt es da Sachen, die nicht abgesprochen  
4 sind. Klar, man kann von jedem das Positive ziehen, aber als Sportler kann man  
5 nicht beurteilen, was das Positivste ist, was ziehst Du jetzt von wem raus. Und im  
6 schlechtesten Fall, ziehst Du von jedem nur das Schlechte (lacht). 01:06:39-9
- 7 I: Die Kritik wäre, dass da keine Konsistenz in der Fachkompetenz ... 01:06:50-5
- 8 B: In der fachlichen Kooperation zwischen den Trainer. Und das ist für mich hier  
9 Qualität und Professionalität. 01:07:03-8
- 10 I: Wenn Du an den Prozess denkst, welche Abläufe müssen in einem gelungenem  
11 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:07:18-0
- 12 B: Es muss schon berücksichtigt werden, wie der eine Tag von dem Einem war und  
13 wie von dem Anderen. 01:07:27-3
- 14 I: Also wieder das individuelle Eingehen. 01:07:29-3
- 15 B: Ja, der Eine hatte einen zehn Stunden Hochschultag und der Andere war zwei  
16 Stunden in der Hochschule und hat dann „gechillt“. Dies ist strukturell wichtig.  
17 Das der Trainer dann nicht sagt: Gestern hast Du aber eine andere Leistung  
18 gebracht. Sondern das Er hinterfragt, warum läufst Du nicht so gut oder warum  
19 kannst Du jetzt statt 100 Kg nur 80 Kg stemmen. Und das dann darauf  
20 eingegangen wird. Das hat für mich mit sehr viel Qualität zu tun und individueller  
21 Förderung. 01:08:13-8
- 22 I: Wie wird, nach deiner Vorstellung, Trainingsqualität messbar? Kann man es  
23 messen oder nach welchen Kriterien wird es gemessen? 01:08:36-7
- 24 B: Nein, man kann es nicht messen, weil jeder andere Qualitäten gut findet. Ich  
25 glaube nicht, dass man das an Hand von Leistung oder Leistungsentwicklung  
26 ausmachen kann. 01:08:54-8
- 27 I: Also nicht in bloßen Zahlen oder bestimmten Trainingskilometern oder 10x 200  
28 Meter Läufe und dann war das Training gut und in einer bestimmten Zeit, meinst  
29 Du nicht? 01:09:07-1
- 30 B: Nein, glaube ich nicht. Wenn jemand eine Aschebahn oder Tartanbahn zu Hause  
31 hat, das sind strukturelle Bedingungen. 01:09:17-3
- 32 I: Die Frage zielt nun darauf ab, wie ist die Qualität vom Training messbar ist.  
33 01:09:22-4

- 1 B: Ja vielleicht läuft einer auf der Aschbahn im Stadion die 1000m schlecht, aber  
2 ist dafür im Straßenlauf besser. Ich glaube nicht, dass es verallgemeinert werden  
3 kann und messbar sein kann. 01:09:37-5
- 4 I: Ich bin jetzt etwas provokativ. Vorhin hast Du erwähnt, ist völlig legitim, Spaß  
5 haben kennzeichnet eine hohe Trainingsqualität. Jetzt könnte man theoretisch  
6 folgern, je mehr Spaß, das wäre die Zielgröße an der Trainingsqualität messbar  
7 wird, also je mehr gelacht wird und je höher die Lautstärke ist, jetzt ein bisschen  
8 gesponnen, daran kann man Trainingsqualität messen. 01:10:11-9
- 9 B: Ich habe eigentlich gesagt, dass immer noch ein Grad Konzentration dabei sein  
10 muss. 01:10:17-0
- 11 I: Ich will es dir auch nicht unterstellen, ich wollte nur, ob es zu einer Idee kommt,  
12 was eine Zielgröße sein kann und wie man es messen kann. 01:10:26-2
- 13 B: Nein, kann man nicht messen. 01:10:27-4
- 14 I: Okay, dann musst Du dies auch nicht weiter verfolgen. Aber eine interessante  
15 Frage ist dann, wenn man bei den Zielen ist. Du hast es vorhin schon  
16 angedeutet, gibt es denn neben dem sportlichen Erfolg, das man mit Training  
17 verfolgt und erreichen will, gibt es da noch andere Ziele im Training? 01:10:51-7
- 18 B: Soziale Komponenten. Ich glaube in jeder Trainingsgruppe gibt es jemanden mit  
19 dem versteht man sich sehr gut, es gibt aber auch jemanden, mit dem man sich  
20 nicht gut versteht. Und auch mit dem muss man sich arrangieren und mit dem  
21 muss man zu Recht kommen. Man muss sich anpassen, aber man muss sich  
22 auch mal durchsetzen können. Das sind Komponenten, die man dort lernt. Man  
23 muss sich einstellen können. Es sind charakterbildende Sachen, die man  
24 vielleicht später im Leben anwenden kann. 01:11:28-0
- 25 I: Und das sind auch Ziele von Training, diese Eigenschaften zu lernen. Wäre das  
26 auch eine Trainer Aufgabe, das zu vermitteln? 01:11:41-1
- 27 B: Ja, ich glaube schon. Alleine für den Trainer ist es schon angenehmer, wenn  
28 diese Eigenschaften erlernt werden. Es ist einfacher für ihn und die Athleten und  
29 es ist für den Werdegang besser. 01:12:05-2
- 30 I: Das hat eine gewisse Wichtigkeit, das hast Du jetzt gesagt, Charakterbildung  
31 oder Persönlichkeitsentwicklung. Könntest Du benennen, welche emotionalen  
32 oder psychischen Aspekte es sind, die in einem gelungenen Trainingsprozess  
33 berücksichtigt werden müssen? Du hattest Durchsetzungsvermögen gesagt,  
34 solche Begriffe, könntest Du so etwas benennen? 01:12:38-7



- 1 B: Ja, man muss sich in gewisser Weise anpassen, in gewisser Weise durchsetzen.  
2 Anpassung, Durchsetzung, Rücksichtnahme und Kommunikation. Das man den  
3 Menschen nicht auf eine Eigenschaft zurücksetzt oder minimiert. 01:13:14-7
- 4 I: Okay, im Prinzip gibt es dieselben Fragen noch einmal zum Wettkampfkontext,  
5 also Qualität im Wettkampf, ganz allgemein, wodurch ist nach deinem  
6 Verständnis nach eine Wettkampfqualität gekennzeichnet? 01:13:41-7
- 7 B: Faire Gegebenheiten, dass jeder gleich behandelt wird. Wenn der Eine einen  
8 Fehlstart macht, wird genauso hinterher geschossen, wie bei dem Anderen. Im  
9 Wettkampf ist die Fairness ziemlich das Wichtigste, nicht nur von den  
10 Kampfrichtern aus, sondern auch von den Athleten und Mitkonkurrenten. Das ist  
11 Fairness, Stimmung und die Organisation, die die Wettkampfatmosphäre positiv  
12 gestalten können. Wenn man gewisse Leistungen bringt, auf die man stolz ist,  
13 das macht einen Wettkampf umso positiver, aber Allgemein ... 01:14:34-4
- 14 I: Fairness, Stimmung und Organisation. 01:14:42-0
- 15 B: Also wir hatten zum Beispiel deutsche Jugendmeisterschaften in Berlin. Und das  
16 war die Generalprobe für die WM in Berlin, die ein Jahr später stattfinden sollte.  
17 Damals haben wir im Nachhinein erfahren, dass die in Berlin bei den  
18 Jugendmeisterschaften strengsten Kampfrichter, auch für die WM nominiert  
19 wurden. Und zum Beispiel werden bei uns die Spike-Nägel bei großen  
20 Wettkämpfen nachgemessen, weil es eine Norm gibt und diese Norm muss  
21 eingehalten werden, damit es faire Gegebenheiten sind. Allerdings wurde der  
22 Kampfrichter, der am Schärfsten war, für die WM nominiert. Dann kam es auch  
23 schon einmal vor, dass man seine genormten Nägel zwei Minuten lang  
24 abschrauben musste und das bringt einen natürlich viel mehr aus der Ruhe, als  
25 Leute, die nachmessen und gesagt wird, ja das sind 6mm. 01:15:53-6
- 26 I: Das wäre ja auch ein kritisches Ereignis von diesem Kampfrichter. 01:15:58-0
- 27 B: Ja, aber es war ja nicht nur bei mir, sondern auch bei Anderen so. Wo ich  
28 gedacht habe, gut das ich jetzt nicht in der Haut stecke, weil da wird man ja  
29 schon nervös. 01:16:08-6
- 30 I: Wie bewertest Du das, dass Er so penibel ist? 01:16:14-0
- 31 B: Ich weiß nicht. Ich glaube, ich wäre in der Situation nicht so, aber ich kann es  
32 nicht sagen, weil ich in der Situation noch nicht war. Als Athlet ist es Scheiße und  
33 bringt einen definitiv aus der Konzentration. 01:16:27-9
- 34 I: Andererseits ist es ein Element der Fairness, die Du als wichtig genannt hast, zu  
35 sichern. 01:16:34-1

- 1 B: Ja. Allerdings, wenn man genormte Nägel sich in den Spike reindreht, sind es  
2 genormte Nägel. Es gibt zwar Cross-Nägel ... 01:16:45-8
- 3 I: Aber der Andere kann ja dann behaupten, dass er Genormte reingeschraubt hat.  
4 01:16:50-5
- 5 B: Ja, aber wenn man es selbst weiß. Man kann es so oder so sehen, klar das  
6 stimmt. 01:17:05-4
- 7 I: Also dadurch ist ein qualitativ hochwertiger Wettkampf gezeichnet, durch  
8 Bestimmungen, Fairness ... 01:17:12-3
- 9 B: Und Organisation. 01:17:13-6
- 10 I: Kommen wir zu den strukturellen Bedingungen eines Wettkampfes. Welche  
11 müssen vorliegen, damit es als qualitativ hochwertig bezeichnet werden kann?  
12 01:17:26-7
- 13 B: Die Bahn eins muss genauso gut sein, wie Bahn zwei, drei und vier und keine  
14 Löcher irgendwo. 01:17:41-3
- 15 I: Da könnte man nun vieles aufzählen, kann man es zusammenfassen in  
16 regelgerechte Bedingungen? 01:17:56-6
- 17 B: Ja, gute Bedingungen. Es muss genügend Platz sein zum Einlaufen, dass man  
18 sich nicht mit Anderen in die Quere kommt und nicht vom Platz geschickt wird,  
19 weil da jetzt ein Wettkampf statt findet und selbst nicht die Möglichkeit hat sich  
20 vernünftig warm zu machen. 01:18:11-6
- 21 I: Das ist ein interessanter Aspekt. 01:18:13-5
- 22 B: Und das auf höheren Wettkämpfen auch Physiotherapeuten zur Verfügung  
23 stehen, falls mal eine Verletzung da ist, dass dann eine direkte Behandlung  
24 möglich ist. 01:18:25-6
- 25 I: Durch welche Abläufe ist eine hohe Wettkampfqualität gekennzeichnet?  
26 01:18:42-8
- 27 B: Das kann ich nicht verallgemeinern. Jeder hat seine eigene Prozesse, der beim  
28 Wettkampf abläuft. Ich höre Musik. 01:18:50-4
- 29 I: Das brauchst Du auch nicht zu Verallgemeinern, sondern wie ist für dich eine  
30 hohe Wettkampfqualität gekennzeichnet? 01:18:58-2
- 31 B: Eigentlich nur durch die organisatorischen Sachen, alles andere muss ich für  
32 mich erledigen. Ich muss Musik dabei haben, ich muss Essen und Trinken dabei  
33 haben und meine Spikes nicht vergessen. Das sind für mich Dinge, die ich  
34 persönlich für mich regeln muss. 01:19:12-4

- 1 I: Dafür bist Du verantwortlich. 01:19:14-6
- 2 B: Ja, ich kann niemanden haben, der mir Spikes hinterher trägt. 01:19:20-5
- 3 I: Und diese Dinge bringst Du dir alle mit, also Essen und Trinken. Oder gibt es  
4 auch so etwas wie Versorgungsaspekte vor Ort? 01:19:28-4
- 5 B: Es gibt schon Versorgungen was Getränke angeht. Zum Beispiel bei deutschen  
6 Meisterschaften, dass einem nach dem Lauf oder im Call-Room etwas zu  
7 Trinken angeboten wird, das ist natürlich super. Aber wer gut organisiert ist, hat  
8 meistens sein eigenes Getränk, was er am liebsten trinkt, mit Kohlensäure oder  
9 ohne. Dann ist das meistens nur noch ein zusätzlicher Schmankerl. 01:19:52-2
- 10 I: Es ist nicht essentiell für eine Wettkampfqualität. Es ist ganz nett, aber nicht  
11 unbedingt ein Kriterium. 01:19:57-0
- 12 B: Genau. 01:20:00-1
- 13 I: Die Zielgröße, nach der Wettkampfqualität gemessen wird. Analog die Frage  
14 zum Training, aber jetzt sind wir beim Wettkampf. Nach welchen Zielgrößen wird  
15 hier die Wettkampfqualität gemessen? Möglichst großes Spaßgelächter?  
16 01:20:24-1
- 17 B: Nein (lacht). Da ist dann eher Konzentration wichtig. Da gibt es ganz andere  
18 Kriterien, die wichtig sind. 01:20:34-6
- 19 I: Nach was wird es gemessen? Nach was misst Du, was ist deine Zielgröße,  
20 woran machst Du es fest? 01:20:48-9
- 21 B: Wie konzentriert ich bin, welche Leistung ich abrufe. 01:20:55-6
- 22 I: Was heißt Leistung abrufen, woran machst Du die Leistung fest, an der Zeit?  
23 01:21:03-2
- 24 B: Unter anderem und an dem Gefühl. Habe ich das Gefühl, dass es ein guter Lauf  
25 gewesen ist oder habe ich selbst das Gefühl, ich hätte noch mehr herausholen  
26 können. 01:21:10-7
- 27 I: Also nicht nur an der reinen Zeit. 01:21:13-2
- 28 B: Nein, es gibt Tage an denen kann ich eine 11,90 laufen, aber es gibt auch Tage,  
29 da kann ich nur eine 12,20 laufen. Wenn ich dann 12,20 laufe ist es super, wenn  
30 ich allerdings an einem Tag, wo ich ein 11,50 laufen könnte, das ist jetzt  
31 hochgerechnet, das könnte ich nicht, und jetzt nur eine 12,20 laufe, muss man  
32 definitiv unzufrieden sein. 01:21:37-6
- 33 I: Also Du relativierst das oder setzt es in Beziehung zu einer Tagesform oder zum  
34 Tagegefühl. 01:21:44-2

- 1 B: Ja, an Hand dieses Gefühls, passt es zudem was ich momentan leisten kann.  
2 01:21:55-1
- 3 I: Ist es nur das Tagesgefühl zudem Du das ist Relation setzt oder ist es auch eine  
4 bestimmte Leistungserwartung aus dem Wettkampfprozesse heraus. Also Du  
5 hast gut trainiert und jetzt müssten eigentlich 11,5 drin sein und wenn sie dann  
6 kommen, dann war der Wettkampf gut bemessen und wenn sie nicht kommen,  
7 dann war er nicht gut. 01:22:20-2
- 8 B: Ja, also es zeichnet sich schon vorher ab, vielleicht eins, zwei Tage, ob Du gut  
9 im Training bist oder nicht. Klar, wenn man vorher zwei Wochen krank war, dann  
10 ist es klar, dass man nicht die Leistung bringen kann, als wenn man zwei  
11 Wochen trainiert hat. Man wird in diesem Gefühl bestärkt durch das Training.  
12 01:22:51-2
- 13 I: Ich meine zu verstehen oder was bei mir ankommt ist, dass das Gefühl der  
14 Tagesform korrespondiert mit Trainings- oder Leistungserwartungen aus dem  
15 Training. 01:23:08-5
- 16 B: Ja, ich glaube, dass das ganz viel im Wettkampf ausmacht, die Qualität vom  
17 Wettkampf selbst und dann die Organisation, alles was ich vorhin schon gesagt  
18 habe, aber ich kann nicht sage, was jetzt am Wichtigsten ist. 01:23:19-9
- 19 I: Platzierungen, ist das wichtig? 01:23:23-7
- 20 B: Ich habe immer gelernt, dass Platzierungen nicht das Wichtigste sind. Ich habe  
21 verinnerlicht, das was ich aus mir herausholen kann, dass dies am Wichtigsten  
22 ist, dass das viel wichtiger ist, als Platz eins, zwei oder drei. Natürlich, wenn Du  
23 als Platz eins gemeldet bist und dann aber Platz vier machst, dann passt es  
24 nicht. Aber dann hat auch meistens die Zeit nicht gepasst und das hat mich viel  
25 mehr geärgert. 01:23:59-0
- 26 I: Andere Ziele, außer sportlichen Erfolg oder zumindest die eigene  
27 Leistungserwartungen zu erfüllen, das war ja eher deine Zielsetzung, jenseits  
28 von Siegen, bestimmte Platzierung oder Treppchen. 01:24:17-3
- 29 B: Natürlich sind das Schmankerl oder Sahnehäubchen, wenn man dann eine  
30 Medaille um den Hals hat. Aber das ist nicht zielgebend. 01:24:25-2
- 31 I: Das steht nicht im Vordergrund, das würdest Du deutlich machen. 01:24:28-3
- 32 B: Ja. 01:24:29-4
- 33 I: Neben diesen für dich individuell definierten sportlichen Erfolg, gibt es noch  
34 andere Ziele? 01:24:36-4

- 1 B: Was jetzt sportlich gegeben ist oder was der Sport mit meinen Leben allgemein  
2 zu tun hat oder nur allgemein? 01:24:45-4
- 3 I: Allgemein, was Du darunter verstehst, also jenseits dieses sportlichen Erfolges.  
4 01:24:51-3
- 5 B: Glücklich zu sein, zufrieden mit meinen Leben und mit mir zu sein. 01:24:59-2
- 6 I: Das ist sozusagen auch ein Ziel von Wettkampf. 01:25:05-3
- 7 B: Ja, ich persönlich darf mich nicht nur auf Grund dieses Wettkampfes  
8 charakterisieren, das ist für mich wichtig. Laufen ist etwas, was ich gut kann,  
9 aber dafür kann ich andere Sachen sehr viel schlechter. 01:25:27-4
- 10 I: Ja das geht in eine etwas andere Richtung. In der Wettkampfsituation, jetzt nicht  
11 nur von Startschuss bis Ende, sondern im gesamten Wettkampfsetting, gehst Du  
12 zu einem Wettkampf nur, ohne es abzuwerten, um zu gewinnen oder eine gute  
13 Leistung zu bringen oder gehst Du noch aus anderen Zielen oder Gründen  
14 dahin? 01:26:02-0
- 15 B: Nein, ich glaube, wer zum Wettkampf geht, will gute Leistungen bringen.  
16 Natürlich ist nebenbei schön, andere Leute wieder zu treffen. Auf den Deutschen  
17 sehe ich immer jemanden, den ich sonst auf den Westfälischen nicht gesehen  
18 habe. Natürlich ist das schön, aber jetzt kein Hauptziel. Ich glaube, dass auch  
19 niemand sagen kann, dass er nur zum Wettkampf geht, um Leute zu treffen.  
20 Sondern wer an den Start geht, der will seine bestmögliche Leistung bringen.  
21 01:26:32-8
- 22 I: Wir sind jetzt fast fertig. Noch einmal die ähnliche Frage nach diesen  
23 psychischen und sozialen Faktoren, die jetzt beim Training wichtig gewesen  
24 wären, jetzt beim Wettkampf. Welche psychischen Faktoren wären da wichtig,  
25 neben der optimale physiologischen Vorbereitung, die sind klar, die Muskel  
26 müssen gut zucken können und ausdauernd sein, also die ganzen  
27 physiologischen Parameter. Was ist noch wichtig, um beim Wettkampf die beste  
28 Leistung zu erzielen? 01:27:18-7
- 29 B: Die Konzentration und Selbstbewusstsein, das eigene Glauben an sich selbst.  
30 Das man sich im richtigen Moment, richtig konzentrieren kann. Das man sich  
31 selbst sicher ist, dass man die Leistung, die man sich vorgenommen hat oder die  
32 ich bringen kann, dass ich die auch wirklich zu dem Zeitpunkt bringen kann. Dass  
33 ich fit bin, dass ich super trainiert bin, dieses Selbstbewusstsein, dass ich  
34 vielleicht auch besser bin als die Anderen. 01:27:49-3
- 35 I: Das, wo Du vorhin eingestanden hast, dass dich dies manchmal oder in  
36 bestimmten Höhepunktsituationen verlässt. Meinst Du man kann dies irgendwie

- 1 beeinflussen und wenn ja, wie? Was könntest Du dir vorstellen, was ein
- 2 Zugangsweg wäre? 01:28:10-2
- 3 B: Keine Ahnung, ich weiß nicht, ob ein Sportpsychologe da etwas bringt. Wenn ich
- 4 es wüsste, dann hätte ich es besser im Griff. 01:28:22-7
- 5 I: Dann würdest Du es sofort umsetzen. 01:28:26-1
- 6 B: Ja.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview: LA\_84  
Datum: 23.10.2010  
Ort: [REDACTED]  
Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]  
Aufzeichnungsende: [REDACTED]  
Interviewer: [REDACTED]  
Umfang: [REDACTED]  
Transkription: [REDACTED]  
Name des Befragten: [REDACTED]  
Staatsangehörigkeit: [REDACTED]  
Alter: [REDACTED]  
Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]  
Qualifikationsniveau: [REDACTED]



- 1 I: So erste Frage, was verstehst du unter einem bedeutsamen Ereignis im  
2 leistungssportlichen Kontext? 00:00:09-9
- 3 B: Jetzt für mich? 00:00:08-3
- 4 I: Genau, immer in Bezug auf deine Leistungsentwicklung. 00:00:14-3
- 5 B: Also soll ich jetzt allgemein sagen? Ich wollte 00:00:15-9
- 6 I: Rede einfach mal drauf los. 00:00:16-3
- 7 B: Also ein bedeutsames Ereignis, ich denke mal internationale Meisterschaften, ich  
8 weiß nicht, ob so was 00:00:23-0
- 9 I: Ja genau. 00:00:24-2
- 10 B: Ja. Also das finde ich, ist natürlich immer bedeutsam und ja für mich ist auch  
11 immer so, wenn das erste Mal, was auch immer, das erste Mal deutsche  
12 Meisterschaften, oder das erste Mal, dass man gewinnt, oder irgendwie so, das  
13 finde ich auch immer, ja bedeutsam. Oder auch, wenn das erste Mal dann so  
14 eine Schwelle unterschritten wird, also das ist ja bei uns die Zeiten, also dass  
15 man sagt, ich wollte immer schon unter 53 oder schon immer, was auch immer.  
16 Und wenn das dann das erste Mal ist, dann ist das dann auch für mich  
17 bedeutsam, dass ich mir das auch merke und denke, ja; aber ich würde jetzt eher  
18 an Wettkämpfe denken. 00:01:07-6
- 19 I: Ja, also das kann alle Richtungen, aber häufig wird Wettkampf genannt, ist  
20 vollkommen ok. 00:01:07-2
- 21 B: Ja, also für mich ist dann auch eher dann irgendwie ein Wettkampf, wo  
22 irgendetwas passiert ist, entweder irgendetwas zum ersten Mal oder so eine  
23 Schwelle unterschritten oder ja, insgesamt internationale Events, finde ich auch  
24 immer gut, ja. 00:01:23-0
- 25 I: Also auf Ereignisse bezogen bei dir, ne? 00:01:23-2
- 26 B: Ja. Nein im Training weiß ich eh nicht, ob da was Bedeutsames passiert.  
27 00:01:35-3
- 28 I: Also immer bezogen auf deine Leistung, wann haben sich irgendwie in deine  
29 Leistungsentwicklung Sprünge ergeben, ja vielleicht unverhoffte Entwicklungen,  
30 vielleicht mal auch ein Leistungseinbruch, ist ja auch eine Sache, die mal  
31 passieren kann, ja. 00:01:44-1
- 32 B: Ja, das merke ich mir nicht so gerne. Ja, nein das stimmt. Ja und natürlich auch,  
33 wenn man den Trainer wechselt oder das Umfeld wechselt, dass auch so ein

1        bisschen; also dass einen auch das beeinflusst. Also man nimmt es ja nicht so  
2        wahr, halt so ein Ereignis, aber im Nachhinein ist dann ja schon so ein Umbruch,  
3        also dass man dann 00:02:05-4

4    I: Umbruch ok. 00:02:05-4

5    B: Was Neues anfängt. 00:02:10-6

6    I: Also du kannst dir jetzt ruhig Zeit lassen, muss jetzt nicht, wenn du mal eine  
7        Bedenkminute haben willst, dann nimm sie dir einfach, ja ist kein Thema.  
8        Vielleicht mal ganz konkret, welches herausragende Ereignis fällt dir ein, dass  
9        deine; dass sich auf deine sportliche Leistung ausgewirkt hat? So mal das, was  
10       über allem steht. 00:02:31-5

11   B: Oh Gott. (überlegt lange) Weiß ich ehrlich gesagt nicht, also das so, eins da  
12       rauszunehmen, nein könnte ich jetzt ehrlich gesagt. 00:02:58-4

13   I: Blick doch mal zurück, du bist 22, angefangen hast du mit? 00:03:01-2

14   B: 16. 00:02:57-4

15   I: 16. Sechs Jahre, gibt es in den sechs Jahren irgendein Ereignis, dass du sagst,  
16       boah, das war etwas, das war irgendwie so ein Knackpunkt? 00:03:12-5

17   B: Also ich habe so immer die, die Sprünge so; also wenn halt so; ich glaube für mich  
18       war halt so; ach wie soll man das sagen; immer wenn halt so eine magische  
19       Grenze halt unterschritten wurde, das war für mich; aber ich wüsste jetzt ehrlich  
20       gesagt nicht, welches jetzt das Bedeutsamste war. Also ich bin; naja also bin  
21       lange Zeit so rumgedümpelt, bei meinem alten Trainer noch und dann habe ich  
22       den Verein und alles gewechselt und dann war das so die erste Schwelle, die ich  
23       so unterschritten habe, aber ich kann ehrlich gesagt nicht mehr sagen, was das  
24       wahr. Das fand ich, das war irgendwie gut. 00:03:45-6

25   I: Aber das war jetzt schon interessant, du sagtest rumgedümpelt, also es war so auf  
26       einem Niveau oder? 00:03:49-5

27   B: Ja es war halt; ja ich habe halt das auch nicht so richtig, also wie soll ich sagen,  
28       also als ich angefangen habe in Köln damals, da habe ich noch so drei Mal die  
29       Woche trainiert und war da auch auf jeden Fall erfolgreich und; aber da habe ich  
30       so, ich sage mal, da habe ich von meinem Talent gezerrt, aber da war  
31       trainingstechnisch noch nicht viel los. Und dann ist man halt irgendwann an  
32       einem Punkt, wo dann auch; ja dann ist das Talent dann erst mal ausgeschöpft,  
33       sage ich mal, nur das Talent. Und dann ja, bin ich halt, ja hat das nicht so  
34       funktioniert und dann habe ich halt durch das Studium und Umzug und so weiter,  
35       hat sich halt alles geändert, also die Trainingsgruppe, der Trainer, dass ich

1 alleine gewohnt habe und dann habe ich halt einen totalen Sprung gemacht in  
2 der Leistungsentwicklung und ja, dann war das halt so die, ich glaube; ich weiß  
3 nicht mehr, welche Zahl es war, die ich da; auf jeden Fall war das etwas, wo ich  
4 immer gesagt habe, ich möchte da drunter kommen. Als ich mir dann das erste  
5 Mal so das Ziel gesetzt habe, ich möchte gerne unter 55 oder was auch immer  
6 das jetzt war und als ich das, das erste Mal geschafft habe, das war schon; ich  
7 glaube, das war viel cooler, jetzt als jetzt die nächsten Stufen; wobei dieses Jahr,  
8 wo ich das erste Mal unter 53 war, das war auch was womit ich nicht mit  
9 gerechnet habe, ja so. Genau, also bedeutsam ist auch, wenn ich nicht damit  
10 rechne, wenn 00:05:15-1

11 I: Unverhofft? 00:05:15-2

12 B: Genau. Das ist für mich glaube ich auch; das es mir dann irgendwie deutliche in  
13 Erinnerung bleibt. Aber ich kann echt kein einzelnes Ereignis rausnehmen.  
14 00:05:30-2

15 I: Kannst nichts, ok, dann gibt es kein herausragendes. Das ist ja auch eine  
16 Aussage, dass ist jetzt nichts schlimmes, dann würde ich direkt mal in die  
17 nächste Frage übergehen, weil da kannst du vielleicht jetzt verschiedene Dinge  
18 nennen. Und zwar die Frage ist folgende, an welche bedeutsamen Ereignisse  
19 kannst du dich erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung beeinflusst  
20 haben? Also da sind wir jetzt bei; kannst jetzt ruhig mehrere nennen, kannst jetzt  
21 ruhig Etappenweise vorgehen. 00:05:57-1

22 B: Ja, also ich glaube erst mal, das so der ganze Wechsel langfristig gesehen, doch  
23 mich auf jeden Fall weitergebracht hat. Ich habe seit dem ja auch nicht mehr,  
24 also seitdem hat sich ja auch nichts mehr geändert großartig. Das 00:06:07-3

25 I: Also das war ein Vereinswechsel und damit einhergehend Trainerwechsel?  
26 00:06:06-5

27 B: Ja und auch Wohnort und von Familie nach allein-wohnen und alles war anders  
28 und auch Studium angefangen, also das war so, komplett das ganze Leben  
29 nochmal neu sortiert. Das hat mich auf jeden Fall extrem beeinflusst. Dann fand  
30 ich, ist es, ist noch nicht so lange her, aber wo ich das erste Mal international  
31 gestartet bin bei der WM und dann noch zu Hause, also das war einfach so ein  
32 positives Erlebnis und ich habe auch; ja wie soll ich sagen, habe ich viel mehr  
33 leisten können, wie jetzt als ich einzeln auf die Beine gebracht habe, also da  
34 habe ich so gemerkt, wie viel mehr in einem Team geht. 00:06:55-6

35 I: Du meinst jetzt diese Staffelsache? 00:06:53-5

36 B: Genau. Also ich bin jetzt vorher ein Mal in der Jugend in der Staffel gelaufen, aber

1 das habe ich nicht so krass empfunden, also das erste Mal bei den Erwachsenen  
2 so richtig dabei zu sein, weil ich mir das vorher nie so richtig zu getraut habe,  
3 also es war für mich immer so weit weg und dass es tatsächlich dazu gekommen  
4 ist und dann auch nicht nur Ersatz war und dann auch irgendwie über mich  
5 hinausgewachsen bin in dem Team, ja das fand ich schon; das war sehr; also es  
6 hat mich halt überrascht und ich habe das sehr positiv aufgenommen, dadurch  
7 war das dann irgendwie auch alles realer, also dann habe ich im nächsten Jahr  
8 auch gesagt, na ich möchte auch nach Barcelona kommen und habe das auch  
9 mehr als ein erreichbares Ziel gesehen, als ich es im Jahr davor noch hatte, weil  
10 da war es für mich persönlich jetzt irgendwie völlig weit weg. Also andere haben  
11 dann schon eher gesagt, naja Esther, kannst du schon schaffen, aber ich habe  
12 irgendwie ja nicht wirklich; das wollte ich nicht so wahrhaben, keine Ahnung,  
13 weiß ich nicht. Auf jeden Fall war das auch der Punkt wo ich dachte, ja warum  
14 sollte ich das nicht nochmal schaffen. Sonst 00:08:09-4

15 I: Wann war dieser Wechsel? Also war so ein Lebensabschnittswechsel, ne? Kann  
16 man sagen? 00:08:12-6

17 B: Ja, das war Anfang 2007. Aber ich habe gar nicht 2006 angefangen, jetzt habe ich  
18 gelogen, ach mit 16 habe ich angefangen, habe ich gesagt. 00:08:20-4

19 I: Hat gepasst ja. 00:08:23-7

20 B: Anfang 2007 bin ich umgezogen und habe dann mit; ja zum Wintersemester  
21 2007/2008 habe ich angefangen zu studieren, aber war dann alles so, genau.  
22 00:08:37-9

23 I: Und in der Folge ist deine Leistung nach oben gegangen? 00:08:37-4

24 B: Ja genau, also 2007 bin ich das erste Mal in der Jugend international gestartet  
25 und ja, habe da auch einen ganz schönen Leistungssprung gemacht und bin  
26 dann auch so richtig reingerutscht. Genau und dann 00:08:52-9

27 I: Und diesen Leistungssprung auf was würdest du das konkret zurückführen?  
28 00:08:57-0

29 B: Ich habe einfach anders trainiert, mehr trainiert, irgendwie leistungssportmäßiger  
30 trainiert. Also vorher war das doch; klar war das auch auf, ja Wettkämpfe  
31 ausgerichtet, aber es war irgendwie doch mehr, ja, ein Spaß möchte ich nicht  
32 sagen, aber nicht so sehr der harte Leistungssport wo man sagt, naja und jetzt  
33 ziehe es durch, auch wenn es gerade nicht so dolle ist oder mir gerade alles weh  
34 tut. Ja, die Einstellung war da nicht da, da war halt 00:09:23-9

35 I: Die war vorher nicht da? 00:09:23-9

- 1 B: Genau. Die war nicht so richtig vorhanden und auch eine ganz kleine Gruppe und  
2 ja. Mein alter Trainer war vom Typ her schon ganz anders als mein jetziger. Also  
3 das war einfach komplett; genau, also die ganze Atmosphäre war; ist jetzt  
4 professioneller geworden in Wattenscheid und ja, auch dass ich; dass ich auch  
5 ein bisschen erwachsener geworden bin, dadurch, dass ich mein Leben auch  
6 selber dann managen musst und dann auch an vieles erwachsener rangegangen  
7 bin, so, die Einstellung hat sich dadurch auch verändert sage ich mal. 00:10:05-7
- 8 I: Aber dieser Wechsel ist jetzt nicht dadurch entstanden, dass du angefangen hast  
9 zu studieren, also du bist jetzt nicht gewechselt, weil du in ein besseres  
10 Vereinsumfeld willst oder, wie kann man das erklären? 00:10:19-1
- 11 B: Ja, also 00:10:19-1
- 12 I: War das also Nebenprodukt jetzt erst mal? 00:10:23-9
- 13 B: Ja, es waren alles irgendwo so Zufälle, ich habe halt den Studiengang  
14 Umwelttechnik gefunden in Bochum, der mich interessiert hat und habe dann mit  
15 dem Gedanken gespielt, da anzufangen im Wintersemester und dann war  
16 irgendwie, muss in der Zeit ein paar Tage später gewesen sein, dass die mich  
17 angerufen haben und gefragt haben, ob ich nicht nach Wattenscheid kommen  
18 möchte und dort halt trainieren und gleichzeitig hat sich in Köln meine Gruppe  
19 aufgelöst, also es war alles, ich weiß nicht. 00:10:47-8
- 20 I: Zufälle, die sich dann so entwickelt haben. 00:10:47-8
- 21 B: Ja, genau und hat sich dann gut gefügt und da habe ich gesagt, mache ich und  
22 probiere ich aus und hat sehr gut funktioniert? 00:10:57-9
- 23 I: Und dann hat sich das so entwickelt, so, oah, das ist ja hier super und 00:11:04-0
- 24 B: Ja genau und wenn das Umfeld einfach professioneller ist, dann entwickelt man  
25 auch einfach mehr Ehrgeiz und man sieht, ich kann was erreichen und es kann  
26 mehr drin sein, wenn ich mich einfach ein bisschen mehr zusammen reiße oder  
27 so einfach. Und in der Gruppe war das auch nicht so, naja möchtest du das  
28 machen oder nicht, sondern so wird das gemacht und ja, ich würde es  
29 professioneller nennen, ja. 00:11:23-4
- 30 I: Und kannst du mal ein konkretes Beispiel nennen was dann anders war im  
31 Training, im Vergleich zu früher? 00:11:28-0
- 32 B: Ach so. 00:11:32-7
- 33 I: Du hast mehr trainiert, das ist eine Sache, also mehr vom Umfang her und  
34 inhaltlich, was war da anders? Irgendein Beispiel? 00:11:36-5

1 B: Ich habe früher, also ich habe ja auch schon 400 dann das letzte Jahr in Köln oder  
2 das letzte halbe Jahr und habe aber trotzdem Tempoläufe bis 250 nur gemacht  
3 oder 300 das waren schon lange Tempoläufe, und da war es halt so, dass wir  
4 auch ein Mal Überdistanzläufe auch mal 500 und ja, überhaupt die Tempoläufe  
5 wurden durchgezogen und abgesehen davon, dass es mehr waren, es wurde  
6 halt so gemacht und beim alten Trainer, war es so, wenn ich gesagt habe, oh ich  
7 kann nicht mehr und ein bisschen rumgeweint habe, dann hieß es, naja dann  
8 lass halt auch. 00:12:07-9

9 I: Dann lass halt mal. 00:12:07-9

10 B: Ja und das gibt es bei uns nicht. Klar, wenn man wirklich am Boden liegt, dann  
11 würde er nicht sagen, jetzt läufst du aber, das nicht. Also aber einfach nur so, ich  
12 habe jetzt keine Lust oder ich fühle mich jetzt gerade nicht so, das gab es für  
13 mich nicht. 00:12:24-6

14 I: Also wirklich nur wenn es einen Grund gibt. 00:12:23-1

15 B: Genau, wenn es wirklich einen Grund gibt, wenn es einem gut geht ist das was  
16 anderes, aber grundsätzlich wird der Plan dann erst mal so durchgezogen, das  
17 hat sich geändert. Dann habe ich angefangen auch ein bisschen Krafttraining zu  
18 machen, was ich früher auch gar nicht; das war halt mehr so spielerisch und viel  
19 öfter relativ viel gelaufen und ein bisschen Lauftechnik und sonst war da nichts.  
20 Und Langdistanz gar nicht, also keine Dauerläufe, keine langen Tempoläufe, all  
21 so was. 00:12:54-9

22 I: Aber das sind Dinge, die du jetzt auch machst? 00:12:56-6

23 B: Ja, mehr jeden Falls. Ich bin immer noch nicht das Ausdauer-tier, aber klar gehört  
24 das dazu und das wird dann auch gemacht, genau. Also so Minutenläufe oder  
25 Sekundenläufe, das gab es eigentlich sehr wenig früher. 00:13:12-7

26 I: Wenn du jetzt mal deine Karriere in Führungszeichen, aber man muss mal; um  
27 diese sechs Jahre mal so zu formulieren, betrachtest, würdest du sagen, deine  
28 Leistung ist linearangestiegen oder war das eher so ein Auf und Ab? Wie  
29 würdest du das einschätzen? 00:13:26-8

30 B: Also seit ich in Wattenscheid bin würde ich sagen, dass es, ja schon linear, wenn  
31 man es so ganz grob sieht angestiegen ist, mal ein bisschen mehr, mal ein  
32 bisschen weniger, ne. 00:13:41-1

33 I: Ja es gibt ja so Aktienkurve, so Zacken, ne, aber tendenziell geht es eher hoch?  
34 00:13:44-4

35 B: Ja, genau. Und ja vorher war es auch so, dass ich ja vor meinem 16 Lebensjahr

1 überhaupt nichts mit Leichtathletik am Hut hatte und da musste man mich erst  
2 mal so ein bisschen an die Technik heranzuführen und 00:13:56-9

3 I: Was hast du davor gemacht? Irgendeine andere Sportart? 00:14:02-4

4 B: Ich habe immer, ich bin draußen rumgerannt mit meinen Freunden (lacht).  
5 00:14:03-7

6 I: Aber körperlich aktiv? 00:14:05-7

7 B: Ja. Ich habe auch mal gefochten zwei Jahre oder drei glaube ich, aber auch nur  
8 just for fun, ohne einen Wettkampf gemacht zu haben, einfach nur das. Ich habe  
9 mich zwar immer sehr gerne bewegt, aber ich habe Leichtathletik nicht als  
10 Sportart angesehen, so. Das war für mich so, Bundesjugendspiele, das macht  
11 man, das war es dann für mich. Und deshalb musste ich dann relativ viel an  
12 Koordinations- und Techniksachen lernen, wobei ich mich da auch entwickelt  
13 habe. Aber ich habe ja da auch eher; ich habe da Kurz sprint gemacht vorher und  
14 das letzte Jahr mit 400 angefangen. Also doch, ich würde schon grundsätzlich  
15 sagen, dass ich mich in diesem Jahr entwickelt habe. 00:14:48-7

16 I: Ok, gut. Um das zusammenzufassen, durch dieses professionelleres Umfeld, hat  
17 sich bei dir dann auch einen Schalter umgelegt und du hast eine andere  
18 Einstellung bekommen, weil du gespürt hast, was um dich herum jetzt anders ist  
19 und was für Möglichkeiten du jetzt auch hast? 00:15:11-7

20 B: Ja genau, das würde ich so sagen. Und das ist halt auch deutlich angestiegen.  
21 00:15:19-2

22 I: Ok, dann grenzen wir den Zeitraum mal ein bisschen ein und zwar bezogen auf  
23 eine Trainingssaison, Trainingsjahr, jetzt geht ja eins los im Endeffekt. An welche  
24 bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die in bestimmten  
25 Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf deine Leistung hatten? 00:15:32-1

26 B: Also ich finde immer, was mich total pusht und weiterbringt, also in der  
27 Vorbereitung, sind so Trainingslager auf jeden Fall, weil ich denke; das passt so  
28 da rein? 00:15:49-6

29 I: Ja, ja auf jeden Fall. 00:15:49-6

30 B: Ja einfach weil man da sich nur auf das Training konzentriert und nicht noch  
31 irgendwie zu Uni rennt und noch, ok jetzt muss ich noch einkaufen und ok, dann  
32 muss ich noch putzen und dann muss ich noch dieses und jenes machen. Also  
33 dass man einfach den Kopf frei hat und man konzentriert sich nur auf das  
34 Training, meistens ist es ja auch noch warm da und es ist entspannt und man  
35 hat; also ich mag meine Trainingsgruppe unglaublich gerne und man hat halt da



1 alle um sich herum und das finde ich total angenehm. Das finde ich, dass mich  
2 das total weiterbringt und dann bin ich auch viel leistungsfähiger. Oder ich weiß  
3 nicht, vielleicht auch nur bereit bin da härter heran zu gehen an das Training und  
4 sonst so; ja auch da sind es so Bestzeiten, die man dann verbessert, das finde  
5 ich auch immer, also da freue ich mich total. 00:16:44-1

6 I: Also jetzt im Trainingslager? 00:16:47-2

7 B: Nein jetzt nicht unbedingt, also im ganzen Training, wenn ich dann irgendwie 30  
8 fliegend ab und zu, wenn ich da eine gute Zeit habe oder eine gewisse Schwelle  
9 unterschreitet, das ist bei mir glaube ich immer, ich bin dann doch irgendwie; ja  
10 also damit kann man sich auch so kleine Ziele setzen oder man macht; ja schafft  
11 einen 500 schneller, irgendwie so was. 00:17:05-9

12 I: Ja so Teilleistungen. 00:17:04-2

13 B: Genau, dass man dann irgendwie auch daran so ein bisschen neue Motivation  
14 holen kann. So, ja ich habe das geschafft und jetzt möchte ich da ansetzen und  
15 im Sommer eine hübsche Leistung bringen oder im Winter, wie auch immer, das  
16 ist ja auch egal. Ja so was ist aber was, woran ich mich erinnere, sonst weiß ich  
17 nicht. 00:17:29-0

18 I: Ok, also Trainingslager ein bedeutsames Ereignis für dich, das sich positiv auf  
19 deine Leistung auswirkt. Hast du es schon auch mal gemerkt, wenn du keins  
20 gemacht hast, dass du irgendwie gemerkt hast die Leistung war dann 00:17:35-2

21 B: Ich habe das früher keine gemacht, ich kannte das gar nicht. Aber sonst, wir  
22 machen das regelmäßig. 00:17:43-4

23 I: Ok, gut. Noch kleinerer Zeitraum Wettkampf, kritische Ereignisse im Wettkampf,  
24 bedeutsame Ereignisse im Wettkampf, die sich auf deine; auf den Ausgang eines  
25 Wettkampfes ausgewirkt haben? Das ist bei Staffeln mit Übergabe und so glaube  
26 ich auch schon ein interessanter Aspekt glaube ich. 00:17:59-1

27 B: Wobei das bei 4x400 nicht so kritisch ist. 00:18:01-6

28 I: Nicht wie bei 4x100 ne? 00:18:01-6

29 B: Nein, das funktioniert, das können wir eigentlich ziemlich gut. Nein, da ist ja keine  
30 hohe Geschwindigkeit bei (lacht). Also im Wettkampf, ich glaube, dass ich relativ,  
31 wie soll man das einfach formulieren? Ich bin jetzt nicht so nervenstark und für  
32 mich ist immer wichtig, dass das seine Ordnung hat und, also ich habe meinen  
33 Ablauf und das mache ich auch und ja genau, dass das so seine Ordnung hat  
34 und wenn die Ordnung gestört ist, das stört mich auch in meiner  
35 Wettkampfvorbereitung sehr stark. Also ich bin da; es muss so und so laufen und

- 1 bin da nicht so flexibel muss ich sagen, das ist glaube ich so was, so eine  
2 Struktur brauche ich. 00:18:51-5
- 3 I: Da muss ich dir nochmal einhacken, weil wir kommen nachher nochmal zu  
4 Wettkampfqualität und da kannst du das vielleicht dann auch nochmal  
5 einbringen, das ist auf jeden Fall ein super Beispiel. 00:19:04-4
- 6 B: Eher so ein Ereignis dann? 00:19:04-4
- 7 I: Ja also wenn du eins erlebt hast, ja. Das ist ja die Frage, also. 00:19:07-0
- 8 B: Ja, jetzt bei der Staffel DLV- Staffel, da finde ich zum Beispiel, das kann man doch  
9 auch nehmen oder? 00:19:14-3
- 10 I: Ja. 00:19:14-3
- 11 B: Wenn wir vorher in den Callroom gehen und dann nochmal dieses Team; also  
12 dann nochmal so; also der Tobi sagt dann nochmal zwei Worte oder so, das ist  
13 etwas was mich dann auch nochmal motiviert sowas. 00:19:29-1
- 14 I: So alle bilden einen Kreis und dann 00:19:27-0
- 15 B: Ja sowas, das finde ich zum Beispiel ganz gut. Oder auch vielleicht jetzt im  
16 kleinen, wenn mein Trainer dann, also der kommt dann auch nochmal und sagt,  
17 so und so, es ist ja Unsinn, ich mache sowieso; also meinen Lauf werde ich  
18 immer gleich gestalten eigentlich oder, aber er sagt dann nochmal zwei Sätze zu,  
19 dass ist einfach so, was mich; also Zuspruch und Motivation. 00:19:59-5
- 20 I: Ok, noch was, das war jetzt ein schönes Beispiel, das war sehr positiv, gibt es was  
21 Negatives? Ist ja schöne wenn es bis jetzt nichts Negatives gab. 00:20:05-4
- 22 B: Doch bestimmt irgendwie, aber die negativen Sachen blendet man ja auch  
23 schneller aus. Ich weiß nicht, (lacht). (Überlegt lange). Weiß ich nicht, also wenn  
24 meine Ordnung gestört ist, das ist einfach für mich total doof, das kann sein.  
25 00:20:31-0
- 26 I: Ok, aber hast du das schon mal erlebt? 00:20:37-3
- 27 B: Ja. 00:20:35-7
- 28 I: Das dein Wettkampf total in die Hose gegangen ist, weil dies und das nicht  
29 geklappt hat? 00:20:39-2
- 30 B: Ja wir hatten in Innsbruck schon mal fast eine Stunde Zeitplanverzögerung durch  
31 Regen, das; da wurde der Wettkampf unterbrochen, wir waren schon im  
32 Startblock und dann kam der Regen und es wurde unterbrochen und wir haben  
33 eine Stunde gewartet und da war für mich schon alles im Eimer. Einfach wenn

- 1 es; es muss dann auch durchgehen. 00:20:58-5
- 2 I: Also wenn dann die normalen Abläufe unterbrochen werden? 00:21:02-9
- 3 B: Ja diese Struktur. Also wenn zu krass ist, also klar mit ein bisschen Zeitverzug  
4 kann jeder umgehen, aber es war halt extrem krass, weil man konnte sich nicht  
5 darauf einstellen, aber man war ja komplett aufgewärmt, da konnte ich nicht  
6 sagen, ok dann laufe ich mich länger ein und dehne alles, sondern es war ja  
7 fertig alles. Man hat auf den Schuss gewartet und dann 00:21:20-3
- 8 I: War eine Stunde Unterbrechung ok. 00:21:27-5
- 9 B: War so in der Kante. Sonst weiß ich nicht. 00:21:30-7
- 10 I: Ja das ist gut, das waren zwei gute Beispiele. Dann hätten wir jetzt diesen Bereich  
11 bedeutsame, kritische Ereignis abgeschlossen, kann man manchmal nichts mit  
12 anfangen, aber du hast das super gelöst. Das nächste ist, da geht es jetzt um  
13 Interaktion, also Beziehungen zwischen dem Athlet und verschiedenen  
14 Systemen. Das erste wäre jetzt zu Athlet- Trainer- Beziehung und zwar auch hier  
15 wieder, an welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die in  
16 Zusammenhang mit der Athlet Trainer Beziehung sich auf deine Leistung  
17 ausgewirkt haben? 00:22:06-8
- 18 B: Och. 00:22:04-2
- 19 I: Du hast es vorhin schon mal anklingen lassen, mit dem Wechsel dann, der eine  
20 Trainer, war so, der andere war dann ein bisschen anders, also so in die  
21 Richtung, das hat sich ja auf deine Leistung ausgewirkt. 00:22:18-7
- 22 B: Ich habe zu beiden Trainern, obwohl sie sehr verschieden sind, habe ich ein sehr  
23 gutes Verhältnis, ja und verstehe mich total gut. Und ich habe auch das Gefühl,  
24 dass er weiß, was jetzt für mich wichtig ist und was, wie mein Training gestaltet  
25 werden soll. 00:22:30-4
- 26 I: Der Heimtrainer meinst du jetzt? 00:22:30-4
- 27 B: Ja, genau. Und ja in der; ja es ist auch so, dass er ziemlich gut meine Leistung  
28 einschätzen kann. Also er weiß eigentlich schon vor der Saison quasi was ich  
29 gewinnen werde. Also irgendwie sowas, das war schon ein paar Mal, dass er  
30 quasi dann so im Trainingslager; also man hat darüber gesprochen und er hat  
31 gesagt, naja, so und so kann es laufen und in dem Moment habe ich gesagt, naja  
32 niemals, wenn du das meinst (lacht). Aber nicht so daran geglaubt, aber am  
33 Ende ist es dann eingetroffen und da habe ich auch jedes Mal gedacht, naja hat  
34 er auch schon vorher so gesagt. Also das sind so Sachen, wo ich denke, dass er  
35 mich schon gut kennt, obwohl ich noch nicht so ewig da bin, schon ein paar

- 1 Jährchen, aber er irgendwo. 00:23:21-5
- 2 I: Der neue Heimtrainer ist das jetzt, ne? In Wattenscheid? 00:23:21-5
- 3 B: Ja genau. Irgendwie ein besonderes Ereignis, wüsste ich nicht. Nein ich kann  
4 nicht auf irgendein Ereignis; grundsätzlich kommen wir gut aus. 00:23:51-8
- 5 I: Gut und auch mit dem vorherigen Trainer? 00:23:54-0
- 6 B: Ja. 00:23:54-0
- 7 I: Hattest du ja gerade gesagt, also da gibt es keine? 00:24:00-9
- 8 B: Ja das war halt ganz anders auch so im Nachhinein gesehen, aber ja, konnte ich  
9 auch; also konnte ich auch sehr gut. 00:24:14-3
- 10 I: Ok, nächste Ebene wäre Trainer- Trainer Beziehung, also jetzt hier in diesem  
11 Beispiel Heimtrainer, Bundestrainer, diese Konstellation hast du ja auch. Und  
12 zwar an welche Ereignisse in Zusammenhang mit der Trainer- Trainer-  
13 Beziehung kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine  
14 Leistungsentwicklung gezeigt haben? Also du trainierst ja so unter zwei Trainern  
15 so grob formuliert, der Heimtrainer ist natürlich der primäre Ansprechpartner,  
16 aber der Bundestrainer hat ja auch noch was mitzusprechen, gibt es zwischen  
17 den beiden irgendetwas, was sich auf deine Leistung ausgewirkt hat? 00:24:54-0
- 18 B: Nein die haben auch ein gutes Verhältnis (lacht). 00:24:55-3
- 19 I: Alles sehr harmonisch (lacht). 00:24:53-9
- 20 B: Ja ich mag Harmonie. 00:24:56-1
- 21 I: Das ist ja schön. 00:25:03-8
- 22 B: Oh Gott, jetzt eine konkrete Sache, weiß ich jetzt nicht irgendwie. Nein das ist  
23 einfach, da sind beide unkompliziert und da gab es jetzt auch nichts so. Fand es  
24 halt gut, als der Tobi angefangen hat, also wo er dann Bundestrainer geworden  
25 ist, hat er glaube ich jeden zu Hause besucht, ist da durch ganz Deutschlang  
26 getingelt, also das ist jetzt kein herausragendes Ereignis, aber ich fand es ganz  
27 gut und dadurch kam gleich so eine; ja man hat gemerkt, er hat sich gekümmert  
28 und das fand ich echt gut, also ja. Und dann haben sich die Trainer gut  
29 verstanden, das ist auch gut für mich. Also grundsätzlich ist da eine gute,  
30 harmonische Konstellation und ich finde, dass der Tobi sich auch sehr gut  
31 kümmert. Also man hat halt nicht so eine normale Bundestrainerbeziehung,  
32 sondern das ist lockerer, freundschaftlicher, ja das finde ich richtig gut. Ja, nein,  
33 nochmal zu dem davor (lacht) 00:26:15-5

- 1 I: Nein, klar gerne. 00:26:20-9
- 2 B: Das habe ich ja eben auch schon gesagt, dass der Tobi halt ja; ein konkretes  
3 Ereignis könnte ich sogar noch sagen. Also das Athlet- Trainer bezieht sich auch  
4 auf Athlet- Bundestrainer, dass davor? Ja und zwar hat er bei der EM in  
5 Barcelona vor unserem Vorlauf, also wir waren alle nervös, ich war sehr nervös  
6 und wurden halt hingeschüttelt und dann hat er; also wir sind aus dem Bus  
7 ausgestiegen und ich weiß nicht, ob ich das alleine war oder im speziellen dafür  
8 besonders stark, ich hatte so einen Gang, so Oah und Hm und man hat es mir  
9 aus 100 Metern angesehen 00:26:54-8
- 10 I: Das war die Nervosität? 00:26:55-0
- 11 B: Oah irgendwie war ich da auch sehr unsicher insgesamt, weil es auch was  
12 anderes war als in Berlin, weil man da doch irgendwie zu Hause war und dann  
13 sind wir aus dem Bus raus und dann hat er gesagt, na jetzt wartet mal hier und  
14 ist mit dem ganzen Team, also auch mit der Ersatzläuferin, haben wir uns dahin  
15 gestellt und er meinte, ja Mädels, ihr habt was drauf und hat nochmal eine  
16 motivierende Rede gehalten und meinte so von wegen, ja und ich möchte, dass  
17 man das sieht und hat in dem Moment auch; ich hatte das Gefühl so richtig  
18 durchgegriffen, so von wegen und ich möchte jetzt nicht, dass ihr dahin geht, wie  
19 zu irgendeiner Beerdigung, sondern ich möchte, dass ihr mit erhobenen Hauptes,  
20 weil ihr habt es drauf und ihr werdet es denen zeigen, weil das hat mich  
21 irgendwie total beeinflusst, weil ich in dem Moment dachte, so jetzt Rücken  
22 gerade und Kopf hoch. Also das war dann irgendwie, da ist man dann; mich hat  
23 das dann in dem Moment total gepusht, also dann habe ich mich richtig stärker  
24 und größer danach gefühlt und ich glaube, dass das dann die Leistung und auch  
25 die Vorbereitung auf den Wettkampf beeinflusst hat. 00:27:58-1
- 26 I: Ja das hat sich ja dann auch auf den Wettkampf selbst ausgewirkt. 00:28:00-3
- 27 B: Ja also das finde ich gut, dass er dann einfach nochmal so was. 00:28:06-8
- 28 I: Super. 00:28:06-5
- 29 B: Bevor wir da auf das Trainingsgelände kamen, also es war wirklich noch ganz  
30 draußen, also der Wettkampf war noch nicht da, aber er hat es im Voraus; das  
31 fand ich richtig gut; genau. Das ist mir noch eingefallen. 00:28:19-3
- 32 I: Nein, wenn dir sowas auch im Nachhinein nochmal einfällt, dann ruhig sagen, auch  
33 wenn der Punkt dann schon vorbei ist, aber das kann alles nachgetragen  
34 werden. Gut. Trainer- Trainer- Beziehung da sagst du, das ist alles? 00:28:29-9
- 35 B: Das machen die auch unter sich und ich bekomme da nicht viel mit. 00:28:35-3

- 1 I: Also du kriegst da kein; also ich will es nicht zu sehr suggerieren, dass da  
2 irgendwelche Meinungsverschiedenheiten oder so, das ist? 00:28:42-1
- 3 B: Glaube ich nicht. Also ich habe nichts mitbekommen und ja, die machen das so für  
4 sich und ich glaube, dass die so ein gutes Verhältnis haben, da gibt es keine.  
5 00:28:56-4
- 6 I: Ok, dann ist doch gut, ist leider nicht überall so. 00:28:55-1
- 7 B: Das stimmt. 00:28:58-7
- 8 I: Ok, nächste Ebene wäre Athlet und das Sportsystem 00:29:06-4
- 9 B: Sportsystem? 00:29:04-0
- 10 I: Sportsystem ist der Verband, OSP, so Maßnahmen wie heute betrifft das ja auch,  
11 Antidopingagentur, NADA, also alle solche Dinge, alles was mit dem  
12 Sportsystem zu tun hat ja. An welche bedeutsamen Ereignisse in diesem  
13 Zusammenhang kannst du dich erinnern, die eine Auswirkung auf deine Leistung  
14 gezeigt haben? 00:29:32-3
- 15 B: Das weiß ich gar nicht irgendwie, man hat ja wenig mit dem Verband zu tun,  
16 denke ich mal, also außer auf den internationalen 00:29:39-4
- 17 I: Aber Verein, wäre auch Sportsystem. 00:29:44-2
- 18 B: Ok. Also ich glaube nicht, dass ich das; also ich fühle mich gut aufgehoben, egal  
19 ob DLV, Verein, OSP, was auch immer und gut versorgt. Ich denke klar, dass  
20 grundsätzlich alles angenehm und Geborgenheit gibt, ist es natürlich positiv für  
21 meine Leistung, aber ob ich jetzt da so ein Ereignis; ich kann mich nicht an etwas  
22 erinnern, was da speziell passiert wäre worauf ich besser oder schlechter, weiß  
23 ich jetzt nicht. 00:30:20-4
- 24 I: Ok.Gut. Dann gibt es noch ein System um den Sport herum also das  
25 Umweltsystem, also das ist, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Sponsoren,  
26 Presse, Medien, Familie, Freunde, solche Dinge, gibt es in diesen  
27 Zusammenhängen etwas, was sich auf deine Leistung ausgewirkt hat? 00:30:49-  
28 7
- 29 B: Ja dieser Wechsel war halt einfach, dass ich so selbstständiger geworden bin, das  
30 hat sich glaube ich; also dieser grundsätzliche Umweltumgebungswechsel, hat  
31 sich da schon positiver ausgewirkt und dann auch das Ganze im Studium, weil  
32 es; ich habe jetzt zwar nicht alles 100% durchgezogen in der Uni, aber doch das  
33 meiste und musste dann ganz schön irgendwie sehen, wie ich meine Zeit  
34 einteile, meinen Tag plane und ja, das hat sich aber eher positiv ausgewirkt als

1 negativ. Klar, wenn ich viel Uni hatte bin ich im Training auch müder, aber so  
2 einfach, dass ich da grundsätzlich so eine Organisation angeeignet habe, dass  
3 wirkt sich doch positiv aus. Auch im Wettkampf oder ja, wenn ich es im Training;  
4 naja ich geh dann da dran und sage, ich mache es jetzt, so. Es steht auf dem  
5 Plan und es wird jetzt gemacht und so dass ich da weniger; also es gehört dazu  
6 und das habe ich mir jetzt so vorgenommen und das hat sich dann so; dass ich  
7 mehr selbst bestimme, aber ansonsten hat sich da auch nichts passiert das war  
8 gut oder schlecht, halt dieses neue Umfeld, hat sich positiv ausgewirkt, weil es  
9 professioneller war und meine Einstellung geändert hat insgesamt. 00:32:18-9

10 I: Das hattest du ja oben schon genannt, mit der Laufbahn bezogen, der Wechsel in  
11 ein neues Leben so zu sagen, oder in ein neues Lebensumfeld, ja, das ist genau  
12 das, das kann man hier wiederholen. 00:32:29-9

13 B: Ja genau, sonst nichts. Hat sich auch nichts so groß geändert, dass man das  
14 sagen könnte. 00:32:40-2

15 I: Also, auch nochmal einen Versuch das zusammenzufassen, du bist disziplinierter  
16 geworden? 00:32:46-4

17 B: Ja genau, das ist das richtige Wort. (lacht) 00:32:54-4

18 I: Durch dieses neue Lebensabschnittsumfeld (lacht). 00:32:59-5

19 B: Aber doch ja, natürlich und das ist auch hilfreich im Training. 00:33:07-5

20 I: Also auch wenn der Stress mehr geworden ist, hast du es durch ein gewisses  
21 Zeitmanagement geschafft, dass ins positive zu übertragen. 00:33:17-9

22 B: Ja genau. 00:33:21-3

23 I: Gut, jetzt noch eine Frage, die hoffentlich nicht zu kompliziert ist, kannst du dich an  
24 Ereignisse oder Situation erinnern, in denen du durch moralische Fragen oder  
25 moralische Problem daran gehindert wurdest deine Leistung im Wettkampf zu  
26 entwickeln? Also da geht es jetzt um Werterhaltung, also Fairness irgendwie  
27 00:33:54-9

28 B: Ja wir sind ja so ein Einzelkämpfersport. 00:33:54-5

29 I: Ja ihr habt keinen Zweikampf oder so, ne? Aber ich meine es ist trotzdem im  
30 Team, da geht es auch manchmal darum, wer startet fürs Team, es können ja  
31 nur vier starten und es stehen acht zu Auswahl, gab es da mal Konstellationen?  
32 00:34:07-5

33 B: Dass man da dann irgendwen quasi den Vortritt gewährt, glaube ich nicht. Also  
34 kann ich mich nicht erinnern. 00:34:19-6



1 I: Oder das da mal eine unfaire Aktion gelaufen ist von einem Mannschaftsmitglied,  
2 damit sie da rein kommt? Also ich will dir nichts in den Mund legen, dass nur so  
3 als Beispiel. 00:34:28-0

4 B: Nein, nein, aber kann ich mich auch nicht erinnern, dass das irgendeine Rolle  
5 gespielt hätte. Ich glaube nicht. 00:34:38-0

6 I: Da kommt dann so die Harmonie wieder (lacht). 00:34:38-0

7 B: (lacht) Ja, aber nein wirklich nicht, oder auch dass ich gesagt hätte, wegen der  
8 Harmoniewillen trete ich jetzt zurück, kann ich auch nicht sagen, nein. Weil  
9 irgendwie ist es ja doch, jeder läuft für sich auf der Bahn, gibt sein Bestes, da ist  
10 dann auch nicht viel. 00:35:04-8

11 I: Ja schön. Ok, dann kommen wir auch schon in den letzten Abschnitt, Qualität im  
12 Training und später noch Qualität im Wettkampf. Erste Frage ganz allgemein  
13 gefasst, wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, qualitativ hochwertiges  
14 Training gekennzeichnet? 00:35:26-9

15 B: Ja, die Harmonie in der Gruppe muss stimmen, nein finde ich wirklich; es hängt  
16 viel davon ab, wie komme ich mit denen klar, die noch mit mir trainieren, weil  
17 man sich doch gerade bei den harten Einheiten unterstützt und ja, wenn man  
18 nicht alleine da steht, ist es immer einfacher, als wenn man da alleine gegen die  
19 Zeit irgendwie, das finde ich ist ganz wichtig. Dann auch, dass der Trainer so  
20 weiß worauf es ankommt bei mir speziell und oder auch auf mich eingeht und  
21 mich da auch dann irgendwie; ich glaube ich könnte nicht bei jemandem  
22 trainieren, den ich nicht mag, so das ist für mich auch wichtig. Weil man ja auch  
23 oft Sachen machen muss, die dann schon beschissen sind und ich glaube, wenn  
24 ich dann in dem Moment; ja ich würde es nicht machen, wenn ich denke, er ist eh  
25 ein Idiot, irgendwie so, das finde ich wichtig. Und das man auch so eine gewisse  
26 Ruhe auch hat, dass man jetzt nicht völlig gestresst da rein geht. Ja das man halt  
27 auch in dem Moment auch wirklich voll darauf konzentriert ist zu trainieren und  
28 nicht jetzt noch zig andere Sachen im Kopf hat, deswegen denke ich, das ist im  
29 Trainingslager einfach besser, sage ich mal, also qualitativ hochwertiger, weil  
30 man da halt den Kopf frei hat. Das muss man dann auch ein bisschen, dass man  
31 sich auf das Training voll einlässt und nicht noch tausend andere Sachen im Kopf  
32 hat. Ja und natürlich kommt es auch auf den Plan an, dass das jetzt auch wirklich  
33 das ist, was ich auch brauche, sonst; also dass das nicht irgendein Murks ist.  
34 Aber sonst 00:37:10-4

35 I: Hast du schon erlebt, dass der Plan murks war? 00:37:15-3

36 B: Ja halt bei meinem alten Trainer, da war es halt, der war halt murks, weil es zu

- 1 kurz war. Der wollt mir nicht weh tun aber 00:37:21-2
- 2 I: Diese Unterdistanzläufe, ja. 00:37:25-6
- 3 B: Das war auch nur, weiß nicht, irgendwie Unwissen und ich habe dann auch viel  
4 rumgequängelt und dann, ja. Man muss auch; aber das bringt es auch nicht, da  
5 werde ich dann nie über die 400 kommen, so. Deswegen denke ich, ja doch,  
6 muss der Plan irgendwie stimmen und das Umfeld, das finde ich ist mit am  
7 wichtigsten, dass da alles passt. 00:37:57-3
- 8 I: Auch hier nochmal versucht das alles auf einen Punkt zu bringen. Also klar diesen  
9 Plan zu haben, die Harmonie in der Gruppe und auch die Fokussierung, ne, das  
10 war ja das, was du sagtest, dass die; man nichts anderes Drumherum um das  
11 man sich kümmern muss, im Alltag. 00:38:17-4
- 12 B: Oder klar, man ist nicht ständig im Trainingslager, aber dass man halt in dem  
13 Moment, wenn ich schon im Alltag bin, aber wenn ich ins Training fahre muss ich  
14 den Rest erst mal abhaken und mich darauf zu konzentrieren. Also da habe ich  
15 nicht die Kraft noch irgendwie noch tausend andere Sachen im Kopf zu haben,  
16 wo ich noch dran denken muss, ja. Dann muss ich dann schon, damit das was  
17 wird im Training mich voll darauf einlassen und voll mich auf das Training  
18 fokussieren in dem Moment. 00:38:38-7
- 19 I: Hast du das schon mal gehabt, dass du dann ständig mit anderen Sachen im Kopf  
20 rumgelaufen bist? 00:38:46-1
- 21 B: Ja also wenn es halt zu viel in der Uni wird und ich sage mal, Prüfungen anstehen  
22 und man; ich bin nicht so gut darin dann parallel zu lernen und zum Training zu  
23 gehen, weil dann habe ich beim Training noch das Lernen im Kopf und  
24 umgekehrt natürlich auch, also dann ist das; für mich ist ganz gut, das passt jetzt  
25 bei meinem Studiengang zufällig, dass halt die Wettkampfphase nicht mit der  
26 Klausurenphase zusammenfällt, weil das ist für mich schon ganz wichtig, das ist  
27 dann schon; sonst ist man Studium so, dass es mich total einnehmen würde, es  
28 ist halt nur am Ende, wenn die Klausuren kommen. Ja so was, das ist, dann bin  
29 ich nicht voll da im Training und dann wird es auch nicht so doll. Klar kann man  
30 es observieren, aber wenn man richtig gut sein möchte; genauso gesundheitlich  
31 und 00:39:37-0
- 32 I: Wenn das mal wirklich so gegeben ist, dass du dann ein Stressphase an der Uni  
33 hast und dann aber auch noch eine wichtige Trainingsphase, wie versuchst du  
34 das dann zu bewältigen, diese Situation? 00:39:49-4
- 35 B: Ja, dann versuche ich es, soweit es geht halt draußen zu lassen die Uni. Also  
36 dass ich auch sage, so jetzt lerne ich bis 16.15 Uhr und dann lege ich es auch

1 weg und fahre ins Training und mache dann auch nur Training, so dass ich das  
2 dann irgendwie mir quasi einen Tag vorher schon strukturiere, dass ich sage, da  
3 ist Uni und da ist Training und dann, dass ich dann aber auch halt mental, sage  
4 ich mal, das dann auch auseinander nehme und nicht; ja genau, dass ich das  
5 dann auch bewusst wegschiebe. 00:40:29-7

6 I: Also du trennst es dann und das gelingt dir auch? 00:40:28-1

7 B: Meistens schon. Also es war jetzt auch lange nicht mehr, dass das war. 00:40:37-  
8 2

9 I: OK, gut. Jetzt, wir sind immer noch bei Trainingsqualität, welche sachlich-  
10 strukturellen Voraussetzungen, also welche Rahmenbedingungen müssen  
11 gegeben sein um eine hohe Trainingsqualität zu sichern? Was brauchst du um  
12 ein qualitativ gutes Training durchzuführen? Welche besonderen Ansprüche?  
13 00:41:01-0

14 B: Ja, also das ist eigentlich genau das gleiche wie vorher. Also ich würde ja jetzt  
15 wieder die gleiche Sachen sagen. 00:41:06-0

16 I: Ja also das war ja allgemeiner gefasst, ne, aber wenn du sagst, es ist das selbe,  
17 dann mache ich hier ein Gleichzeichen hin und dann ist das in Ordnung. Aber es  
18 kann ja sein, dass du noch was Spezielles brauchst irgendwie sagst 00:41:21-8

19 B: Ja ich finde, man muss sich dann auch die Pflege nach dem Training abholen.  
20 Also dass man quasi auch regelmäßig zur Physio kann und ich finde es auch  
21 wichtig, dass man so, wie wir es hier auch gemacht haben, so regelmäßig auch  
22 das Blutkontrollieren lässt, dass man schaut ob; ja genau, dass man da auch  
23 alles im grünen Bereich hat und nicht noch zusätzlich geschwächt wird, was  
24 einem fehlt oder zu viel oder was auch immer. Ja, dass man nicht nur trainiert,  
25 sondern, dass man auch so ein bisschen Drumherum guckt, dass es passt; also;  
26 ja deswegen finde ich auch irgendwie wichtig den OSP im Rücken zu haben, die  
27 einen ja dann bei verschiedenem auch medizinisch zu unterstützen oder halt  
28 auch, wenn man mal in der Uni irgendwas mal verschieben muss, dass da  
29 jemand ist, der einem; also vom Berater et cetera, dass die einem auch helfen,  
30 dass man, ja; ich finde Training ist nicht nur das reine Sportmachen, sondern  
31 auch irgendwie, dass man so für das Drumherum auch Unterstützung bekommt,  
32 für das ganze Leben, dass man da, sage ich mal, möglichst viel an  
33 Stresspotential herausnimmt, was einem; wo man Hilfe bekommt und man dann  
34 mehr Kraft hat, quasi. 00:42:31-5

35 I: Ja, das war jetzt sehr schön, das Ganze, also nicht nur isoliert, sondern auch die  
36 Einbettung im Alltag, ne? 00:42:42-7

1 B: Ja, weil wenn ich gestresst bin dann wird das Training auch nicht so dolle.

2 00:42:43-3

3 I: Ok. Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
4 werden? 00:42:53-7

5 B: Ja, da bin ich auch sehr fixiert irgendwie. Für mich ist alles; ja es muss alles  
6 dieselbe Struktur haben, ich mag es schon nicht, wenn; also es ist für mich schon  
7 doof, wenn der Kraftraum im Trainingslager deutlich anders ist als zu Hause,  
8 wenn ich dann die Geräte nicht finde und das nervt mich schon alles. Also ich bin  
9 schon ein bisschen ein Gewohnheitstier, dass das; also wenn das alles seine  
10 Richtigkeit hat, dann mache ich mir da weniger einen Kopf drüber, genau, dann  
11 bin ich vom Kopf her schon freier, weil ich mich da tierisch drüber aufregen kann  
12 und dann auch drüber nachdenke und wenn es halt nicht ist wie immer und das  
13 hält mich dann vom richtigen Training ab. 00:43:40-1

14 I: Was machst du dann, also wenn du jetzt die Situation hast, du regst dich auf, was  
15 tust du dann um diese Aufgeregtheit wieder abzulegen? 00:43:50-6

16 B: Ja das ist ist schwierig, dann bin ich irgendwie schlecht gelaunt. Ja im Endeffekt  
17 kann man es ja nicht ändern, deswegen nehme ich es dann hin, aber es würde  
18 halt besser laufen, wenn alles so sein; ich verballer dann ziemlich viel Energie  
19 rein mich darüber aufzuregen, die ich woanders besser einsetzen könnte. Ja,  
20 aber ich habe dafür auch keine Lösung, dann mache ich es halt so wie es geht.  
21 00:44:18-3

22 I: Aber du regst dich immer wieder auf? 00:44:15-1

23 B: Irgendwie schon, ja. Ich weiß nicht, das macht mich dann fertig. Ja, es ist blöd,  
24 aber irgendwie kann ich es dann nicht ändern in dem Moment. Ja, das hatte ich  
25 schon häufiger, dass ich mich darüber geärgert habe, klar wenn man dann zwei  
26 Wochen im Trainingslager ist, dann ist es wieder Normalität, dann passt es. Aber  
27 am Anfang sich da zu orientieren, ich brauche dann immer so eine Zeit bis ich  
28 mich eingewöhnt habe und akklimatisiert. Ja und jetzt spezielle Abläufe 00:44:45-  
29 8

30 I: Also Abläufe können langfristig sein, so über die Planung des Trainings die können  
31 die Steuerung betreffen, die Kontrolle. 00:44:55-1

32 B: Ja ich finde es sehr angenehm, wenn ich einen Trainingsplan habe und schon  
33 vorher mich darauf einstellen kann. Auch was ich esse und nicht esse und wie  
34 spät und ja, dass ich mich darauf vorbereiten kann, genau. Dann; und sobald ich  
35 irgendwie das Training begonnen habe, möchte ich, dass der Ablauf irgendwie  
36 reibungslos funktioniert, weil sonst ist es so, dass mich das unglaublich aufregt

- 1 und ich halt da wieder meine Energie investiere, was; genau. Ist bei uns in der  
2 Regel gegeben von daher ist das nicht das Problem, aber wenn es zu stressig,  
3 zu voll wird, also ich brauch da meine Ruhe, deswegen, genau. 00:45:40-7
- 4 I: Gut, sonst noch was? 00:45:45-6
- 5 B: Nein. 00:45:48-6
- 6 I: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings messbar? 00:45:55-6
- 7 B: Ja ich bin da fixiert auf Zeiten. 00:45:58-5
- 8 I: Ja, das liegt nahe. 00:45:58-5
- 9 B: Wobei ich es auch so ein bisschen, jetzt gerade in der Aufbauphase es mag,  
10 wenn ich nach dem Training total ausgepowert bin, also ich merke, ich habe  
11 etwas gemacht. Also wenn ich merke, ich habe alles gegeben, das ist dann  
12 weniger so eine konkrete Größe als ein Gefühl. Also ich glaube, ich bin eher  
13 unzufrieden, wenn ich merke, naja, es ist irgendwie pille- palle und ich hätte mehr  
14 machen können, dann ärgert man sich, also ich ärgere mich dann schon ein  
15 bisschen. Ansonsten sind es wirklich Zeiten. 00:46:44-7
- 16 I: Sind für dich neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele  
17 im Training wichtig? Wenn ja, welche? 00:46:58-1
- 18 B: Ziele? Nein klar, irgendwie trainiert man ja für 00:46:58-1
- 19 I: Klar sportlicher Erfolg ist ja über allem, aber daneben, vielleicht gibt es noch  
20 andere Gründe, warum man ins Training geht. 00:47:06-9
- 21 B: Ja, aber das ist kein Ziel, also ich gehe gerne dahin, weil ich die Leute mag und  
22 weil es so eine, ja; ich mag es total und dann hat man so eine Regelmäßigkeit  
23 und man sieht die Leute regelmäßig und quatscht und tauscht sich aus. Aber das  
24 ist kein Ziel, das ist einfach so ein positiver Nebeneffekt. Aber ich kann es  
25 überhaupt nicht haben, wenn ich mich nicht bewegen kann, also so, dass auch in  
26 den trainingsfreienzeiten, also das ist wirklich ganz schrecklich. Also irgendwann  
27 hat man dann so das Bedürfnis, sich zu bewegen, also irgendwie mag ich das  
28 ganz gerne. Aber sonst habe ich auch nicht; also ich wüsste nicht was machen  
29 noch so für Ziele haben könnte. 00:47:52-7
- 30 I: ich sage es jetzt nicht, nachher sage ich dir, was zur Auswahl steht. 00:47:58-5
- 31 B: Aber mir fällt da nichts ein, nein. 00:47:58-5
- 32 I: Ok. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
33 Trainingsprozess berücksichtigt werden? Also du hast vorhin ja schon mit

1 Harmonie und so, das kommt ja immer wieder bei dir, das ist dir wichtig und das  
2 ist ja auch ok. 00:48:19-4

3 B: Ja und ich bin immer sehr nervös vor Tempoläufen, das belastet mich schon  
4 00:48:36-2

5 I: Auch im Training? 00:48:33-9

6 B: Ja, aber jetzt nicht so extrem, aber schon, dass ich denke, mhm. Also vor  
7 Tempoläufen ist das schon irgendwie, also ist man angespannter und damit es  
8 dann positiver ist, muss ich locker daran gehen. Also dass ich irgendwie, genau,  
9 motiviere und positiv stimme, weil sonst geht man so falsch dran und das ist oft  
10 bei mir der Fehler. Das heißt damit es positiv wird, so soll es ja formuliert werden,  
11 müsste ich halt auch so mit positiven Gedanken reingehen, weil sonst; das ist bei  
12 mir, das was es stark beeinflusst, den Trainingserfolg. Und emotional, ja, wie  
13 gesagt, ich kann nicht trainieren, wenn ich jetzt eh irgendwie sauer bin auf  
14 meinen Trainer, könnte ich nicht ordentlich trainieren, weil; nein. 00:49:35-7

15 I: Das ist eine Grundvoraussetzung? 00:49:33-9

16 B: Ja. Das muss schon; aber ich kann nicht konkretes sagen. 00:49:48-2

17 I: Gut, letzte Frage zur Trainingsqualität. Welche sozialen Aspekte sind für ein  
18 qualitativ hochwertiges Training zu beachten? 00:49:54-4

19 B: Dass man nicht alleine da steht, dass man ein Gruppe hat oder ein Team, ist ja  
20 egal was es ist und dass man sich da gegenseitig unterstützt und nicht, obwohl  
21 es eine Einzelsportart ist und im Prinzip jeder für sich kämpft, kann man sich ja  
22 auch gegenseitig aufbauen motivieren und ja, dass auch ein bisschen Spaß  
23 dabei ist. Das finde ich ganz wichtig, vielleicht ist das auch ein psychische und  
24 emotionale, dass man Spaß dabei hat. 00:50:30-2

25 I: Genau, dass wäre eins gewesen. 00:50:34-5

26 B: Kann man ja noch nachtragen (lacht). 00:50:36-5

27 I: Gut, das war es zum sozialen? 00:50:46-9

28 B: Ja, ich muss da mit Freude herangehen und 00:50:50-3

29 I: Hast du das schon mal anders erlebt? 00:50:48-9

30 B: Ja, meine alte Gruppe ist halt auseinandergebrochen in Köln und dann waren wir  
31 nur noch zwei und die eine auch nicht so wirklich und dann war ich am Ende fast  
32 alleine. Da fällt es mir halt viel schwieriger mich zu motivieren, so ist der Anreiz  
33 halt da, ich gerne hin, weil ich die Leute gerne habe, dann gehe ich, wenn ich

1 nicht wirklich gerne zum Training gehe, dann funktioniert es nicht so wirklich und  
2 ja, dann finde ich es natürlich schön, dass einem die Gruppe oder das Team  
3 dabei hilft, daran Spaß zu haben. 00:51:26-4

4 I: Und in Wattenscheid sind das jetzt ganz andere Gegebenheiten dann? 00:51:29-9

5 B: Ja, wir sind eine richtig große Gruppe und wir verstehen uns auch richtig gut, also  
6 das ist auch so, klar sind es total viele Altersklassen, aber so die, die wir so  
7 gleich alt sind, sind auch privat befreundet und das ist halt einfach positiv.  
8 00:51:49-9

9 I: Gut, ok. Zum Abschluss Wettkampfqualität, auch hier so Einstiegsfrage, was  
10 verstehst du so ganz allgemein unter Wettkampfqualität? 00:51:57-2

11 B: Ich finde, das fängt beim Hotel an, also die Unterbringung, die Verpflegung.  
12 00:52:08-9

13 I: Da muss ich auch kurz intervenieren, wir kommen auch gleich nochmal zur  
14 Struktur, zu den Rahmenbedingungen. (lacht) 00:52:19-4

15 B: Dann weiß ich nicht, was ich zum allgemeinen sagen soll. 00:52:21-1

16 I: Wann sagst du, das war ein guter Wettkampf? 00:52:20-6

17 B: Wenn das Ergebnis gut war natürlich, wenn ich es so umsetzen konnte, wie ich es  
18 mir vorgenommen habe. Also; oder, wenn es besser war, also 00:52:39-7

19 I: Die Erwartungen. 00:52:44-8

20 B: Ja, das ist vielleicht zu wenig. Also ich mache mir ja vorher einen Plan und wenn  
21 ich den durchziehen konnte und mein bestes gegeben habe und ich sage jetzt,  
22 es ist trotzdem nicht top geworden, bin ich; dann würde ich trotzdem sagen, es  
23 war ein guter Wettkampf, auch wenn die Zeit jetzt auf Grund von, ist ja auch egal,  
24 nicht top geworden ist; also das Ergebnis ist jetzt nicht nur die Zeit, sondern auch  
25 wenn ich mich so insgesamt dabei gut gefühlt habe und ich gedacht habe, na ich  
26 konnte mein bestes geben, so. Ja genau, wenn ich mein Bestes geben konnte,  
27 dann ist es ein gelungener Wettkampf. 00:53:29-0

28 I: Ok, gut. Jetzt die Rahmenbedingungen. 00:53:33-4

29 B: Ja so alles Drumherum, die Anreise, die Verpflegung, die Vor- und Nachbereitung.  
30 Ich finde es auch ganz wichtig, dass man sich ordentlich aufwärmen kann.  
31 00:53:46-1

32 I: Ist das nicht immer gegeben? 00:53:50-1

33 B: Nein, in Regensburg fand ich, war es ein bisschen doof. Also es; gerade, wenn es



1 dann so Richtung deutsche Meisterschaft geht und man dann ausgeschlossen  
2 wird von Bahn, wo der Wettkampf stattfindet, dann finde ich, ist es eigentlich  
3 notwendig ein Einlaufstadion zu haben, wo man zumindest mal eine 100 Meter-  
4 Bahn hat, einfach so, dass man, ja. Und nur so ein Rasenplatz ist zu wenig und  
5 da würde ich auch nicht sagen, dass der Wettkampf optimal läuft, weil ich mich  
6 nicht optimal nach meinem Plan den ich mir vorher mache aufwärmen kann und  
7 das finde ich, ist schon richtig wichtig, weil je nachdem, wie ich mich aufwärmen  
8 konnte, gehe ich auch in den Wettkampf rein. Wenn ich sage so, hm hättest du  
9 doch mal lieber das gemacht und war jetzt nicht möglich, dann ist da dann noch  
10 so ein aber und das finde ich blöd. Und deswegen finde ich auch das wichtig,  
11 dass die; genau. Genauso wie übertriebene Calroom- Zeiten oder übertriebene  
12 Wege von Callroom zu sonst was mich auch unglaublich nerven. So was sollte  
13 dann auch irgendwie, sofern es möglich ist, klar ist es nicht immer möglich, aber  
14 solche Sachen sind auch wichtig. Und dann klar Wettkampf ist; was auch  
15 ungemein hilft sind die Zuschauer und ob da Stimmung ist oder nicht, finde ich ist  
16 total wichtig. Also das ist mir das erste Mal besonders in Berlin aufgefallen, also  
17 das war ja extrem und ja, aber es hat einen auch extrem beflügelt in dem  
18 Moment, also das hilft einem dann schon richtig doll und ist halt auch nicht immer  
19 da, gerade wenn man irgendwelche Sportfeste sieht. Und sonst  
20 Rahmenbedingungen, klar muss man auch noch nachher versorgt werden mit  
21 Physio oder was auch immer und ja, sonst wüsste ich auch nichts mehr.  
22 00:55:39-7

23 I: Bei diesen Aufwärmmöglichkeiten, gut in Regensburg, das war Wetterbedingt, da  
24 hat man 00:55:46-1

25 B: Ja auch, da war gar keine Tartanbahn; zwanzig Meter hatte man oder so.  
26 00:55:50-0

27 I: Also auch selbst wenn das Wetter gut gewesen wäre, wäre nichts dagewesen um  
28 sich passend 00:55:58-9

29 B: Ja das war richtig ungünstig, dass da noch nicht mal eine 100 Meter Tartanbahn  
30 war, sondern man könnte eigentlich an Abläufen und Steigerungen oder so  
31 nichts machen, außer auf dem Rasen. Also vielleicht ist das für Langläufer nicht  
32 das Problem, aber für Sprinter oder vor der Staffel muss man mal einen Wechsel  
33 geübt haben zumindest, solche Sachen waren gar nicht möglich, überhaupt  
34 nicht. Dann waren da diese 20 Meter, da waren vier Bahnen nebeneinander und  
35 dann für so viele Leute, das war einfach ungünstig. Ich meine, da konnte man  
36 sich mal illegal auf die Bahn schleichen, aber da ist man von den Kampfrichtern  
37 verscheucht worden. Also insgesamt, das ist noch nicht so lange her mit

1 Regensburg, deshalb 00:56:40-4

2 I: Aber muss ziemlich schlimm gewesen sein. 00:56:44-2

3 B: Das war einfach mein letzter Wettkampf den ich gemacht habe, da war das  
4 einfach doof. Manchmal ist es halt, gerade wenn die Stadien größer sind, meist  
5 noch so einen Nebenplatz oder (unverständlich 00:56:54-3) ist auch nicht so  
6 ideal, aber da hat man zumindest eine 80 oder 100 Meter- Bahn, glaube ich.  
7 Aber es gibt immer bessere und schlechtere Bedingungen, finde ich aber, ist ein  
8 wichtiger Aspekt. 00:57:11-4

9 I: Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein? 00:57:14-4

10 B: Ich muss vorher wissen, wie die Wege sind, damit ich mir meinen Plan machen  
11 kann. Ich finde es immer gut, wenn ich vorher schon mal dagewesen bin, oder  
12 halt am Abend vorher oder wenn man halt ankommt, dass man mal gucken geht,  
13 finde ich wichtig. Ja, und dann muss; finde ich, muss ich zeitig im Stadion sein,  
14 damit ich ein bisschen gucken kann und so ein bisschen akklimatisieren und  
15 dann muss ich halt; fange ich halt nach meinem Plan an, habe mir das da  
16 durchstrukturiert, mache da mein Erwärmung und dann muss es halt  
17 idealerweise; idealerweise werde ich dann auch so fertig, dass ich dann auch in  
18 den Start oder Callroom gehen kann oder was auch immer, ja. Und wenn das  
19 gestört wird, dann finde ich das schon mal scheiße. 00:58:02-2

20 I: Könntest du mir das mal darstellen, das Ritual? 00:58:08-1

21 B: Ja ich habe nicht wirklich ein Ritual, ich fange einfach eine Stunde vorher oder so,  
22 eine knappe Stunde vor dem Callroom, dann sage ich mir so, nach zehn Minuten  
23 ist das Einlaufen abgeschlossen, dann nach zehn bis 15 Minuten habe ich mich  
24 zu Ende gedehnt, dann mache ich Steigerung, dann mache ich zehn Minuten  
25 Steigerung, dann mache ich zehn Minuten Koordination, dann gehe ich nochmal  
26 aufs Klo, also es sind eigentlich immer so zehn Minuten Puffer eingebaut für  
27 Toiletten, dann mache ich Abläufe und Vorbelastungen, so und so; also so  
28 zwanzig Minuten oder dreißig Minuten vor dem Start irgendwie so und dann  
29 mache ich die letzten zehn Minuten nichts mehr, dann sitze ich da und warte  
30 irgendwie so. Also ich habe mir das so in Zeiten eingeteilt in Blöcke und abreite  
31 die ab. 00:58:59-6

32 I: Hast du das selbst für dich so entwickelt oder mit Psychologen so? 00:59:01-0

33 B: Ja ich habe mal mit einer Psychologin zusammengearbeitet, weil ich ganz große  
34 Probleme hatte mit der Nervosität vor Wettkämpfen und dann auch auf dem  
35 Wettkampf. Und dann haben wir mal ein bisschen darüber gesprochen, aber am  
36 Ende habe ich mir das auch selber; also das war auch ihr Ziel, dass wir darüber

- 1 sprechen und wir im Gespräch eine Lösung finde und dann habe ich das so  
2 gemacht. Aber ein richtiges Ritual habe ich nicht. 00:59:34-2
- 3 I: Aber es hat schon geholfen, das Gespräch mit der Psychologin? 00:59:36-9
- 4 B: Ja, total, da habe ich einiges mitgenommen. 00:59:38-5
- 5 I: Ok. Dann die nächste Frage kennst du schon aus dem Training, durch welche  
6 Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt? 00:59:45-4
- 7 B: Ja auch das Ergebnis, das ist ähnlich wie beim Training, wenn ich mein Bestes  
8 geben konnte so, dann würde ich sagen 00:59:58-4
- 9 I: Ja das war schon, was du so am Anfang, was du unter Wettkampfqualität  
10 verstehst, ne? 01:00:04-8
- 11 B: Genau, irgendwie ist es auf das Ergebnis festgelegt, aber da auch stärker, finde  
12 ich die Zeit, weil das kann man als Größe besser fassen, aber auch schon  
13 grundsätzlich, dass ich das Gefühl habe, nein ich habe alles gemacht, was ich  
14 machen konnte. 01:00:26-9
- 15 I: Ok. Sind deiner Einschätzung nach, neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
16 noch andere Ziele von Bedeutung? 01:00:39-4
- 17 B: Ja ich finde zum Beispiel; also, wenn ich jetzt so die normalen Wettkämpfe  
18 betrachte, ist natürlich das Ziel mich für die internationalen mich zu qualifizieren;  
19 ja; dass ich auch dann international starten kann, das ist ein Ziel, meisten sind  
20 das auch Zeiten. 01:01:07-1
- 21 I: Das sind auch sportliche Ziele, ne? 01:01:07-5
- 22 B: Ja, das stimmt. Ach sonst, noch andere. Ja auch, dass man; also die Leute aus  
23 dem Kader sieht man nicht so oft und dann bei Wettkämpfen, gerade wenn es  
24 DLV Wettkämpfe sind trifft man die auch nochmal. Also das ist jetzt kein Ziel im  
25 Wettkampf, aber das ist ein schöner Nebeneffekt, weiß nicht, ob es da mit  
26 reingehört. 01:01:34-3
- 27 I: Nein, das ist ja schon so eine Art Erlebnisqualität, ne, also dass du 01:01:40-2
- 28 B: Ja, dass man die wieder trifft und dass man so ein bisschen rumkommt auch,  
29 dass, je besser man wird, desto weiter kommt man auch rum, das ist so ein  
30 positiver Nebeneffekt. 01:01:57-1
- 31 I: Also rumkommen, meinst du andere Länder und so? 01:02:01-2
- 32 B: Ja man sieht ja im Endeffekt nichts, aber zumindest mal dagewesen zu sein.  
33 (lacht) 01:02:03-4

- 1 I: Man war mal in Barcelona oder so. (lacht) 01:02:03-4
- 2 B: Genau irgendwie so, nein, das finde ich auch schön, dass man nicht nur zu Hause  
3 die Wettkämpfe hat, oder im Nachbarort, sondern, dass man auch mal, ja finde  
4 ich schön. Ja sonst weiß ich auch nichts. 01:02:20-7
- 5 I: Sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung noch weitere Faktoren  
6 wichtig um die optimale Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:02:33-6
- 7 B: Na klar, muss auch mental sich richtig vorbereitet haben, oder sich richtig  
8 eingestellt haben. Weiß nicht wie ich das sagen soll, auf jeden Fall, muss ich  
9 auch da mit der richtigen Einstellung reingehen, weil sonst wird das nichts. Also  
10 wenn ich reingehe und sage, oh ich weiß nicht, ob ich das schaffe, dann kann ich  
11 mich noch so gut aufgewärmt haben, dann wird das nichts, genau. Das ist  
12 wichtig. Sonst, das ist auch alles glaube ich. 01:03:12-8
- 13 I: Du meinst mit mentaler Einstellung so, ich schaffe das heute und nicht so, naja ich  
14 weiß nicht, ob ich das schaffe. 01:03:14-3
- 15 B: Ja oder insgesamt mit einem positiven Gefühl da reingehen nicht so, die richtige  
16 Angst vor dem Schmerz dann hochkommen zu lassen, ja, da ganz frei heran zu  
17 gehen, damit das optimal läuft. 01:03:40-7
- 18 I: Andere Faktoren? Das war jetzt so der psychologische Aspekt, jetzt würde ich  
19 sagen. 01:03:45-5
- 20 B: Physiologische ist das so komplett, alles was mit dem Körper zu tun hat ne? Auch  
21 wie man gegessen hat oder so? 01:03:54-4
- 22 I: Also das ist schon fast so bisschen daneben, das hat was damit zu tun. Also  
23 Ernährung ja? 01:03:55-0
- 24 B: Also das finde ich auch wichtig, wenn ich dann mit so einem Hungerast da am  
25 Start stehe ist auch doof. 01:04:07-0
- 26 I: Schon erlebt? 01:04:04-0
- 27 B: Ja schon, weil ich halt wo ich gerade so nervös war, da konnte ich auch wenig  
28 essen vorher und da musste ich mich vorher sogar übergeben und so, dass ist  
29 natürlich auch ungünstig, also so was auf jeden Fall auch. Ob ich gut geschlafen  
30 habe, all so was. Dass ich mich gut fühle insgesamt. 01:04:29-5
- 31 I: Dann hätte ich noch zum Abschluss eine Frage und zwar, wird das Training bei dir  
32 dokumentiert? 01:04:35-9
- 33 B: Ja ich führe Trainingstagebuch und sonst, wüsste ich jetzt nicht, also irgendwelche

- 1 Trainingsaufzeichnungen oder so. 01:04:48-7
- 2 I: Nein, Trainingsdokumentation, also für das Trainingstagebuch. Und was wird da so  
3 erfasst? 01:04:51-1
- 4 B: Also was ich gemacht habe, dann wenn möglich auch Zeiten, also wenn Läufe  
5 sind 01:04:54-4
- 6 I: Also Inhalte. 01:04:54-4
- 7 B: Wie schnell und Pausen und das ganze Programm im Prinzip und dann die  
8 Leistungen und ich mache auch manchmal so Kommentare dran, irgendwie  
9 schwer oder juchu oder so (lacht). Also so ein bisschen; also ich habe jetzt nicht  
10 unbedingt so eine Rubrik, wo ich sage, so und so habe ich mich gefühlt, sondern  
11 wenn ich mich besonders gut oder schlecht gefühlt habe, dann mache ich da ein  
12 Notizchen. 01:05:22-0
- 13 I: So ein Sternchen oder ein Smiley oder so? 01:05:25-2
- 14 B: Genau und ich schreibe auch die Wettkämpfe da rein; also schreibe auch meine  
15 Wettkämpfe da mit rein und dann halt auch mit Ergebnis oder so und dann auch  
16 noch mit Kommentar oder so, wie auch immer. Aber mehr ist da auch nicht.  
17 01:05:41-3
- 18 I: Und werden bei euch so innerhalb des Trainings so Leistungsüberprüfungen? Also  
19 so kleinere Leistungsüberprüfungen, also man kann ja nicht ständig Wettkampf  
20 machen, aber wird das bei euch gemacht? 01:05:54-0
- 21 B: Nein wir machen nur so Sachen wie 30 fliegend oder so, also das ist ja im Prinzip  
22 01:05:59-6
- 23 I: Die werden auch richtig gestoppt dann? 01:05:59-6
- 24 B: Mit Lichtschranke. 01:05:59-6
- 25 I: Mir Lichtschranke, also das ist dann schon exakte Messung. 01:06:03-5
- 26 B: Genau und ja, im Prinzip sind auch jede Tempolaufeinheit eine  
27 Leistungsüberprüfung, gut, da wird zwar die Zeit vorgegeben, aber so relativ  
28 wettkampfnah gibt es auch Einheiten, wie so 300, 500 maximal mit langer  
29 Pausen irgendwie sowas, hat man ja auch dann so ein bisschen. Aber nicht so  
30 wie in der Richtung wie hier der (unverständlich 01:06:29-1) Test oder so was.  
31 Das habe ich selten. 01:06:29-8
- 32 I: Ja, das ist zu aufwendig, ja. 01:06:29-8
- 33 B: Ja genau, wenn, dann sind es Tempoläufe oder fliegende; genau oder dass man

1 mal im Krafttraining mal ausprobiert; wobei wir da auch nicht Sachen machen,  
2 wie bis zum Maximum zu gehe, dass man immer was drauf packt, sondern das  
3 sind einfach, also da haben wir eigentlich nicht so die Überprüfung, eher  
4 läuferisch dann. 01:06:56-1

5 I: Gut, ok, dann sind wir durch. 01:07:01-0

6 B: Ach schön.

7

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview: LA\_83  
Datum: 23.10.2010  
Ort: [REDACTED]  
Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]  
Aufzeichnungsende: [REDACTED]  
Interviewer: [REDACTED]  
Umfang: [REDACTED]  
Transkription. [REDACTED]  
Name des Befragten: [REDACTED]  
Staatsangehörigkeit: [REDACTED]  
Alter: [REDACTED]  
Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]  
Qualifikationsniveau: [REDACTED]



- 1 I: Erste Frage, was verstehst du unter einem bedeutsamen Ereignis im  
2 leistungssportlichen Kontext? #00:00:12-2#
- 3 B: Ein bedeutsames Ereignis im leistungssportlichem Kontext, da würde ich sagen,  
4 dass ist einen Erfolg zu erringen, den man sich selbst; ein Ziel zu erreichen, das  
5 man sich selbst gesteckt hat und je höher natürlich, desto besser. Also wenn  
6 man jetzt am Anfang seiner Karriere ist, dann mag das vielleicht irgendeine  
7 regionale oder überregionale Meisterschaft sein, aber später geht es ja um  
8 Olympiasiege und so weiter. Und ja, immer wieder zu merken, dass man sich  
9 selbst besiegen kann, was man natürlich macht, wenn man seine Ziele erreicht.  
10 #00:00:53-7#
- 11 I: Ok. Und jetzt mal, wenn du so deine ganze sportliche Laufbahn betrachtest oder  
12 alles, was in Bezug auf deinen Sport wichtig ist, was wäre da das herausragende  
13 Ereignis, das sich auf deine sportliche Leistung ausgewirkt hat? #00:01:05-9#
- 14 B: Boah, ich glaube, da gibt es kein einziges Ereignis, das sich so auf meine  
15 Leistung ausgewirkt hat. Das ist glaube ich alles, was sich in meiner  
16 leistungssportlichen Karriere angebahnt hat. Mein ganzes Training, die Erfolge,  
17 die ich davor hatte, natürlich auch die Niederlagen, die sind auch ganz wichtig  
18 gewesen und ich würde sagen, dass es die Summe macht, beziehungsweise die  
19 Wechselwirkungen zwischen alle dem, was passiert ist. #00:01:40-8#
- 20 I: Ok, also kein herausragendes, aber schon viele bedeutsame, weil da würde ich  
21 dann in der Folge drauf zu sprechen zu kommen, es geht jetzt nur darum, eine  
22 gewisse Gewichtung rein zubekommen, aber du sagst, da ist keins da, was  
23 dominant ist, dann lassen wir das einfach mal. Und dann wäre die nächste  
24 Frage, jetzt bezogen auf deine Laufbahn, an welche bedeutsamen Ereignisse  
25 kannst du dich erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung beeinflusst  
26 haben? #00:02:00-8#
- 27 B: Ich würde sagen, ja mein erster großer internationaler Wettkampf 2005, da ja,  
28 habe ich das erste Mal auf europäischer Ebene gewonnen und das kam  
29 eigentlich auch ganz unerwartet und das war so, sehe ich für mich, als meinen  
30 Einstieg in die richtige leistungssportliche Laufbahn. #00:02:29-1#
- 31 I: Unerwartet sagtest du, war der? #00:02:34-2#
- 32 B: Ja, der Sieg war schon unerwartet, weil ich mit einer Zeit angereist bin, die, was  
33 weiß ich, war ich auf dem Papier zwischen 10 und fünfzehn und dann habe ich  
34 das gewonnen, weil ich einfach mal über mich hinausgewachsen bin und das  
35 fand ich ganz gut so. #00:02:48-4#
- 36 I: Auf was führst du das zurück, dieses; das du auf einmal diese schnelle Zeit

- 1 gelaufen bist, hat sich das nicht doch angekündigt im Vorfeld? #00:02:48-8#
- 2 B: Ja, es ist so bei mir immer, wenn es darauf ankommt in wichtigen Wettkämpfen,  
3 wo viel von mir verlangt wird, dass ich da immer bisher eine Schippe drauf legen  
4 konnte, also immer, wenn es brenzlich wurde und wenn ich gewusst habe, dass  
5 es jetzt zählt, da konnte ich auch nochmal was an meiner Zeit verbessern und  
6 manchmal war die Verbesserung richtig enorm. Also da bin ich schon eine  
7 Sekunde besser gelaufen, als die Zeit, die mir vorschwebte. #00:03:27-7#
- 8 I: Gibt es noch andere Ereignisse im Verlauf deiner Karriere? #00:03:34-7#
- 9 B: Ja ein ähnliches Ereignis, zwei Jahre später bei der U20- Europameisterschaft, da  
10 habe ich auch gewonnen, auch wieder ähnliche Umstände, auf dem Papier  
11 irgendwo Zehnte oder so um den Dreh rum oder noch weiter hinten. Und dann im  
12 Lauf des Wettkampfes dann immer wieder; also Vorlauf, Halbfinale und so  
13 weiter, also habe mich immer weiter verbessert und dann habe ich den  
14 Wettkampf als Siegerin verlassen. #00:04:03-4#
- 15 I: Ok, also da auch wieder im Wettkampf über dich hinausgewachsen? #00:04:06-2#
- 16 B: Ja. #00:04:08-9#
- 17 I: Bezogen auf eine Trainingssaison, also wir grenzen jetzt mal ein wenig ein, jetzt  
18 fängt ja quasi eine neue Trainingssaison an im grundgenommen jetzt mit diesem  
19 Auftakt hier, an welche bedeutsamen Ereignisse in diesem Zusammenhang  
20 kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistungsfähigkeit hatten?  
21 #00:04:25-8#
- 22 B: Die letzte jetzt, ne? #00:04:30-0#
- 23 I: Generell. Vielleicht kommt ja immer was wieder, dass du in bestimmten Phasen  
24 Probleme hast, oder die dir besonders gut tun? #00:04:35-2#
- 25 B: Ja, wo ich Probleme habe, das hat sich schon öfter gezeigt, wenn das Training  
26 anfängt so, September, Oktober, das ist jetzt im Moment auch, habe ich ein paar  
27 Probleme am Knie und am Fuß und früher war das auch an der Achillessehne,  
28 das ist jetzt dieses Jahr zum Glück ausgeblieben und da am Anfang tue ich mich  
29 ein bisschen schwer. Andererseits ist dieser Anfangsbeginn auch immer ganz  
30 wichtig für mich, weil ich nämlich in der Trainingspause mein Schuhe  
31 vollkommen an den Nagelhänge und absolut nichts mache und das vier Wochen  
32 lang ungefähr und das brauche ich auch um da wieder Abstand von dem  
33 Ganzem bekommen und dann ist aber, wenn ich meinen ersten Dauerlauf  
34 mache, dann geschieht das nicht, weil ich glaube, dass es jetzt langsam wieder  
35 sein müsste, weil ich sonst trainingsrückstand bekomme, sondern weil ich auch

1 wieder Lust darauf habe und deswegen ist das dann auch etwas ganz wichtiges,  
2 weil dann das Gefühl wieder kommt, das ich das will. #00:05:34-8#

3 I: Das kommt immer regelmäßig, jedes Jahr aufs Neue oder gibt es da auch mal  
4 Verzögerungen? #00:05:40-5#

5 B: Ja, je nachdem, wie lange die Saison war und wie intensiv und anstrengend die  
6 für mich war, kann es sein, dass es eine Woche länger dauert oder dass ich ein  
7 Woche schon eher anfangen will, aber wenn ich merke, dass es in den Beinen  
8 kribbelt, dann kann ich wieder loslegen. #00:05:53-8#

9 I: Und das war in der Vergangenheit immer so? #00:05:55-8#

10 B: Ja genau. #00:05:59-4#

11 I: Noch was anderes in der Saison? #00:06:01-4#

12 B: Ja, was mich immer ganz anspricht, auf was ich mich immer freue ist, was aber  
13 auch immer so grenzwertig ist, weil ich dann; weil es eben; weil dann was Neues  
14 kommt, dass wenn ich dann das erste Mal Spikes anziehe und richtig schnelle  
15 Läufe mache und Tempoläufe mache und an meine Grenzen gehe. Davor mache  
16 ich ja immer so Grundlagen-Sachen und dann, wenn das Training wieder  
17 schärfer wird und die Läufe schneller, dann; ja dann merke ich auch, dann ist das  
18 einerseits immer gut, wenn das gut läuft und dann freue ich mich auch und habe  
19 auch riesen Spaß daran so schnell zu laufen, andererseits, wenn ich dann  
20 merke, dass ich nicht so belastbar bin, wie ich mir das vorgestellt habe, dass ich  
21 nicht so schnell bin, dann kann das sein, dass ich mich damit ein bisschen sehr  
22 beschäftige und dass dann mir ein bisschen zu viele Gedanken darüber mache.  
23 #00:06:55-6#

24 I: Machst dir zu viele Gedanken und was passiert dann? #00:06:55-2#

25 B: Ja, dass ich dann, dass ich mir dann überlege, oh bin jetzt wirklich schlecht drauf  
26 oder, was habe ich jetzt in der letzten Zeit eigentlich immer trainiert und hat das  
27 überhaupt gewirkt? Warum bin ich nicht so schnell wie ich eigentlich sein will und  
28 was auch schlecht ist, wenn ich das Gefühl habe während des Laufens, dass es  
29 gut ist, dass ich mich schnell fühle und so weiter und dass ich schön laufe und  
30 dann die Zeit das nicht hergibt, die Zeit dann schlechter ist, das; dann weiß ich  
31 nicht, das ist dann auch das Problem, dann weiß ich auch nicht, woran das liegt.  
32 #00:07:26-5#

33 I: Also deine Wahrnehmung ist die, deine eigene, ach das ist super und dann guckst  
34 du auf die Uhr und kriegst einen Schock, weil die Zeit zu schlecht ist? #00:07:32-  
35 3#

- 1 B: Genau, normalerweise stimmen meine Wahrnehmungen mit der Zeit immer  
2 überein, aber es ist schon mal öfter vorgekommen, dass es nicht zusammen  
3 gepasst hat und dann ist das eben schlecht, weil man nicht weiß, was man  
4 verbessern soll, wenn es schon gut war. #00:07:54-8#
- 5 I: Ja wenn du sagst, ja du weißt nicht wie du damit umgehen sollst, hast du trotzdem  
6 irgendwelche Strategien, wie du das versuchst zu bewältigen? #00:07:57-5#
- 7 B: Ja natürlich, also ich unterhalte mich da mit meinem Trainer darüber. Frage, was  
8 ich besser machen sollte und lass mir dann zeigen, wo mein Fehler liegt und wie  
9 ich das verbessern kann und ja, rede mir dann auch immer gut zu, so nach dem  
10 Motto, war jetzt die eine Einheit und versuche das ein bisschen runter zuspiesen,  
11 weil sonst bringt das ja nichts, wenn man sich zu lange einen Kopf darüber  
12 macht. Wenn es manchmal auch gar nicht berechtigt ist. #00:08:32-0#
- 13 I: Ok, jetzt noch ein kleinerer Zeitraum, Wettkampf. Kritische, bedeutsame  
14 Ereignisse, kritische hört sich immer so negativ an, bedeutsam kann ja auch  
15 positiv sein, im Wettkampf, kannst du dich da an Ereignisse erinnern, die die  
16 Leistungsumsetzung oder den Ausgang eines Wettkampfes beeinflusst haben?  
17 #00:08:47-0#
- 18 B: Was ist jetzt mit dem Wettkampf gemeint? Die ganze Vorbereitung auf den  
19 Wettkampf, wenn ich mich anfangs aufzuwärmen? Oder nur der Lauf an sich?  
20 Oder #00:08:56-4#
- 21 I: Es geht eigentlich los mit dem Wettkampftag, also würde ich eingrenzen ja, also so  
22 dass es wirklich im Vorfeld irgendwas beeinflusst hat oder während dem Rennen,  
23 Staffel kann immer was passieren oder so, aber schon ganz auf diesen sehr  
24 kleinen Zeitraum bezogen. #00:09:15-6#
- 25 B: Also ich versuche natürlich immer meine Wettkampftage und mein  
26 Aufwärmprozedere so stabil zu halten, dass es für Störgrößen nicht sehr anfällig  
27 ist. Dann ist das Ganze auch; ja dann muss ich mich mit sowas auch nicht  
28 herumärgern. Das heißt ich habe da meinen Ablauf, also je nachdem wie wichtig  
29 der Wettkampf ist natürlich, ne? Wenn es bei großen Wettkämpfen, da mache ich  
30 das. Bei Kleinen, da ist das nicht so wichtig. Bei großen Wettkämpfen, wann ich  
31 aufstehe, wann ich esse, was ich dazwischen mache, dass ich keine Leerlauf  
32 habe, dass ich mir nicht zu viele Gedanken darüber mache, weil manchmal ist es  
33 ja schlecht, wenn man zu viel darüber nachdenkt, also habe ich schon gemerkt.  
34 #00:10:04-3#
- 35 I: Also du meinst Leerlauf, der dazu führt, über das Event sich Gedanken zu machen.  
36 #00:10:13-0#

1 B: Ja genau, dass ich gerade nichts zu tun habe, dann gehe ich spazieren und hole  
2 meine Sachen und ziehe mich an und so weiter und habe meine feste  
3 Erwärmung, die ich mache, nehme ich vielleicht noch ein bisschen Musik mit.  
4 Also ich versuche dass alles konstant zu halten, deswegen gibt es eigentlich,  
5 würde ich jetzt sogar mal behaupten nicht viel, dass mich da aus der Ruhe  
6 bringen kann. Also selbst wenn es anfängt zu regnen oder auf einmal kalt wird,  
7 dann stelle ich mich darauf ein und wichtig ist immer für mich, dass ich mir; dass  
8 ich die Dinge die da auf mich zukommen, ob das jetzt Regen ist oder Schnee  
9 oder sonst was, nicht als Hindernis sehe, sondern einfach als Bedingung, mit der  
10 ich jetzt einfach arbeiten muss. #00:11:02-9#

11 I: Ok, also eine ganz klare Vorstellung so, alle müssen mit der Situation umgehen  
12 #00:11:09-1#

13 B: Ja und ich auch #00:11:10-2#

14 I: Du auch #00:11:14-6#

15 B: Und wer am Ende am besten damit umgeht, der hat die besten Chancen.  
16 #00:11:15-5#

17 I: Ok, gut, prima. Dann haben wir den ersten Block schon besprochen, nächste  
18 Bereich ist; da geht es um Interaktionen. Möchte ich beginnen mit Athlet- Trainer-  
19 Interaktion, das ist bei dir, dein Vater ist dein Trainer, oder zumindest habe ich  
20 das aus deiner Vita; habe mich ja ein bisschen informiert im Vorfeld #00:11:37-0#

21 B: Ja, das ist ein bisschen kompliziert, also mein Vater war, bis vor einem Jahr mein  
22 Trainer, dann war der Andreas Klau mein Trainer, der jetzt auch da vorne in der  
23 Lobby sitzt und jetzt allerdings wieder ein anderer mein Trainer, also es ist, ja. Ja  
24 durch Verkettung unglücklicher Umstände. (lacht) #00:11:57-3#

25 I: Ja gut, aber das ist vielleicht gar nicht schlecht, dann hast du davon verschiedene  
26 Sichtweisen und schon ein bisschen Erfahrungen in dem Bereich. #00:12:04-7#

27 B: Ja schon ein bisschen Verschleiß. (lacht) #00:12:02-5#

28 I: Also die Frage wäre jetzt in dem Bereich, an welche bedeutsamen Ereignisse im  
29 Zusammenhang mit der Athlet- Trainer- Beziehung kannst du dich erinnern, die  
30 eine Auswirkung auf deine Leistung gezeigt haben? Sowohl wieder in positiver  
31 als auch in negativer. #38 12:19-7#

32 B: Ja, also ich kann mich daran erinnern, als mein Vater mich noch trainiert hat, dass  
33 es dann einen Punkt gab, wo ich gemerkt habe, dass der Druck der von ihm aus  
34 kommt zu hoch wird und dann habe ich mich dann auch mit ihm darüber  
35 unterhalten und wir sind dann auch beide ziemlich bald zu der Auffassung

1 gekommen, dass es womöglich eben daran liegt, dass er mein Vater ist und  
2 dann einerseits die Erwartungen des Trainers da eine Rolle spielen und  
3 andererseits die Erwartungen des Vaters und ja, wenn die beiden sich dann  
4 zusammen tun, dann kann das sein, dass das die eigenen Erwartungen ein  
5 bisschen übersteigen und das ist immer schlecht. #00:12:59-0#

6 B: Ja genau, aber das ist, wie gesagt, ein Mal vorgekommen und dann haben wir uns  
7 darüber unterhalten und dann war das aus der Welt. Und eigentlich #00:13:10-0#

8 I: Das ging dann auch weiter, das Training? Also ihr habt weiter trainiert, aber diese  
9 Last war weg? #00:13:14-0#

10 B: Ja, das habe ich immer dann, wenn ich gemerkt habe, es geht in die Richtung,  
11 dann habe ich es ihm gesagt und es war in Ordnung, genau. Und ja, dass es; ich  
12 kann mich auch mal daran erinnern, als es nicht so gelaufen ist, also ich ein  
13 richtig schlechtes Jahr hatte und die Wettkämpfe ganz grotten-schlecht waren,  
14 dass ich dann mit meinen Trainern immer Besprechungen geführt habe, wie man  
15 das verbessern könnte und woran das liegt und so weiter und dann haben sie  
16 mich wieder auf gebaut und haben mich da unterstützt. Und das war eigentlich  
17 nie so, dass ich mich mit irgendeinen meiner Trainer gestritten habe über meine  
18 Leistung, also es waren Diskussionen da, natürlich, aber es war nie so, dass ich  
19 mich da vollkommen mit einem überworfen habe. #00:14:15-6#

20 I: Also ich verstehe das so als konstruktiven Dialog mit dem Trainer, man hat über  
21 die Sachen gesprochen und hat sie auf diese Art aus der Welt geräumt.  
22 #00:14:27-8#

23 B: Ja. #00:14:29-9#

24 I: Das war jetzt auch mit deinem Vater als Trainer noch oder auch mit dem zweiten  
25 Trainer dann? #00:14:32-6#

26 B: Ja mit meinem Vater muss ich ehrlich sagen, hatte ich so die konstruktiven  
27 Dialoge gehabt. (lacht) Genau, ja. Mit meinem zweiten Trainer war es so, da  
28 haben; da schätze ich das allerdings so ein, da waren auch die Erwartungen, die  
29 wir hatten gleich, der Ehrgeiz war ziemlich gleich und manchmal hatte ich aber  
30 das Gefühl, dass sein Ehrgeiz ein bisschen höher war, aber er hat mir das nicht  
31 gezeigt und das finde ich auch wiederum sehr gut. Weil, wenn man merkt, dass  
32 man den Ansprüchen nicht gerecht wird, dann ist ein ganz ekelhaftes Gefühl,  
33 aber wenn der Trainer es einem nicht zeigt, also wenn er meint, dass es so ist,  
34 es einem aber nicht zeigt, dann schützt er den Athleten ja in Führungsstrichen  
35 vor diesem Gefühl und ich glaube, dass es ein zwei Situationen gab, wo das der  
36 Fall war bei meinem letzten Trainer und ja, ich fand das ganz interessant, als mir

1 das gekommen ist, das es so sein könnte. Und bei meinem jetzigen Trainer, mit  
2 dem arbeite ich erst zwei Wochen zusammen, da kann ich noch nicht viel zu  
3 sagen. #00:15:41-3#

4 I: Ok, das ist also eine ganz neue Geschichte. (Interviewer verrückt Aufnahmegerät)  
5 #00:15:48-0#

6 B: Durch die Blume. #00:15:53-6#

7 I: Ja, genau. Nächste Interaktionsebene wäre Trainer- Trainer, also so klassische  
8 Konstellation wäre Heimtrainer- Bundestrainer, ja? Gibt es dort bedeutsame  
9 Ereignisse, die sich durch das Verhalten der beiden Trainer zu einander auf  
10 deine Leistung ausgewirkt haben? #00:16:17-0#

11 B: Ja, jein. Also das Verhältnis von meinem Vater, als er noch mein Trainer war und  
12 von meinem letzten Trainer, das ist sehr, sehr gut. Also die haben; also es ist so,  
13 als mein Vater mein Heimtrainer war, war mein letzter Trainer, der Landes- und  
14 Bundestrainer und dadurch haben die dann so ein bisschen zusammengefunden  
15 und konnten gut miteinander und das hat sich immer gut auf meine Leistung  
16 ausgewirkt. Also die beiden haben sich dann auch am Telefon immer lange über  
17 mein Training unterhalten und haben sich sehr lange über mein Training  
18 ausgetauscht, was man hier machen könnte und was man da machen könnte.  
19 Und ich würde schon sagen, dass durch deren Zusammenarbeit; dass mich  
20 deren Zusammenarbeit schon ein Stückchen weitergebracht hat. Auch weil das  
21 eben so eine; das war eben immer eine schöne Atmosphäre mit den beiden.  
22 #00:17:18-4#

23 I: Also wirklich eine positive Auswirkung auf deine Leistung, also auch insgesamt  
24 nicht unbedingt Leistungssprünge, die sich da vollzogen haben, sondern  
25 insgesamt deine Leistung hat sich verbessert. #00:17:27-9#

26 B: Ja genau. Es hat ein positives Umfeld geschaffen und dadurch, dass die sich  
27 immer fachlich ausgetauscht haben, würde ich sagen, ist da auch viel bei  
28 rausgekommen. #00:17:37-2#

29 I: Da fällt mir eine Sache ein, die ich vorhin einfach ein bisschen vergessen habe.  
30 Hast du im Verlauf deiner Karriere irgendwelche Leistungsexplosionen erlebt?  
31 Also dass du gesagt hast, boah, in dem Jahr habe ich echt einen gewissen  
32 Sprung gemacht? Oder auch mal ein Jahr, wo mal ein Jahr wirklich massiv  
33 schlechter geworden ist? Also außergewöhnliche Sprünge? #00:17:53-6#

34 B: Ja habe ich mitgemacht, sowohl nach oben, als auch nach unten. #00:17:57-9#

35 I: Könntest du da mal ein Beispiel nennen oder kurz erläutern, auf was du das



- 1 zurückführst? #00:18:04-9#
- 2 B: Ja es war; 2005 war ein sehr gutes Jahr und 2006 war ein schlechtes Jahr, 2007  
3 war wieder sehr gut, 2008 war wieder so, naja mittelmäßig. #00:18:14-3#
- 4 I: So rauf runter ne? #00:18:14-3#
- 5 B: Genau, rauf runter. Und jetzt ist es eigentlich so, dass 2009 und 2010 jeweils  
6 wieder gut waren und ja, diese Leistungshochs und -tiefs; also das  
7 Leistungshoch schiebe ich jeweils immer darauf, dass ich zumindest 2007 und  
8 2009 ein Jahr davor hatte, in denen überhaupt nichts ging, das heißt, ich bin; ich  
9 war ja noch; da war ich ja dann 16, 17, 18 und dann geht ja alleine dadurch ja  
10 was, dass man sich körperlich weiter entwickelt und das schiebe ich darauf, dass  
11 ich mich eben körperlich weiterentwickelt habe, aber durch ja, schlechte  
12 Einstellung zum Training, viele Verletzungen und Krankheiten und so weiter,  
13 dass ich halt; dadurch hatte ich ein Tief, aber eigentlich ist mein Niveau schon  
14 besser geworden, aber ich konnte die Leistung nicht abrufen und dass ich mich  
15 dann deswegen wieder zwei Jahre gesteigert habe. Deswegen glaube ich, dass  
16 ich da besser geworden bin. Und die letzten zwei Jahre, ich würde sagen, da  
17 habe ich mich nicht mehr körperlich so weiterentwickelt, aber da fängt es dann  
18 an, dass man mit dem Training mehr rausholen kann. Das heißt, der  
19 Trainingsumfang wurde etwas gesteigert, die Trainingsqualität hat auch hier und  
20 da zu genommen und ja, ich würde auch fast sagen, dass sich meine Einstellung  
21 zum Training geändert hat, dass ich disziplinierter geworden bin, weil der  
22 Leistungssport dann auch langsam einen größeren Teil meines Lebens einnimmt  
23 und deswegen will ich den auch natürlich mit dem nötigen Ernst verfolgen.  
24 #00:19:52-6#
- 25 I: Gut, kleiner Exkurs war das jetzt, gehen wir wieder zurück, wir hatten ja eben die  
26 Trainer-Trainer Interaktionsebene, jetzt käme als nächst Interaktionsebene  
27 Athlet- Sportsystem. Also Sportsystem gibt es quasi da, wo du jetzt hier involviert  
28 bist, #00:20:06-3#
- 29 B: DLV und so weiter. #00:20:03-2#
- 30 I: DLV, OSP, NADA und was weiß ich, was da alles als Leistungssportler eine Rolle  
31 spielt. Gibt es in Zusammenhang mit diesen Institutionen des Sportsystems  
32 irgendwelche Dinge, die sich auf deine Leistung positiv oder negativ ausgewirkt  
33 haben? #00:20:25-1#
- 34 B: Ja also, was ich sagen muss, was positiv dabei rausfällt, ist die Unterstützung, die  
35 ich vom Olympiastützpunkt und vom deutschen Leichtathletik Verband  
36 bekomme, was zum Beispiel Trainingslagerunterstützung, was finanzielles

1     angeht oder ärztliche, medizinische Betreuung, Physiotherapie,  
2     Ernährungsberatung, diese ganzen Bereiche, die um, und Psychologie, die  
3     ganzen Bereiche, die eben um diesen Leistungssportler eben um die Zeit  
4     anhäufen, um die muss ich mich eigentlich nicht kümmern, weil das eben das  
5     Sportsystem für mich übernimmt, was das angeht, bin ich; das finde ich echt gut.  
6     Wenn das nicht wäre, dann würde ich auch nicht die Leistung bringen, weil dann  
7     müsste ich mich um das Ganze kümmern und das würde ich vielleicht finanziell  
8     auch nicht aufbringen. Und ja was ich, was sich jetzt negativ auf meine Leistung  
9     auswirkt, das kann ich jetzt glaube ich gar nicht sagen, also was ich als ein  
10    bisschen störend empfinde, aber ich weiß nicht ob es sich auf meine Leistung  
11    auswirkt, ich glaube eher nicht ist dieses Abmelde-System von der NADA, wo ich  
12    jedes noch so kleines Ereignis angeben muss und immer sagen muss, wo ich  
13    bin, das ist ein bisschen lästig, wenn man dann mal spontan etwas unternehmen  
14    will und sich dann immer abmelden muss. Aber das hat wie gesagt, eigentlich  
15    keinen Einfluss auf meine Leistung. #00:21:56-6#

16 I: Das ist halt so der Preis des Leistungssports, dass man da halt #00:22:00-2#

17 B: Ja. #00:22:02-2#

18 I: Ok, gut. Außerhalb des Sportsystems gibt es noch das Umweltsystem, das ist,  
19     Familie, Freunde, Beruf, Medien, et cetera, gibt es in Zusammenhang mit diesem  
20     Umweltsystem etwas, das sich auf deine Leistungserbringung ausgewirkt hat?  
21     #00:22:19-8#

22 B: Ja, ich glaube schon. Grundsätzlich bin ich der Meinung, wer ein gutes Umfeld  
23     und Umfeldsystem hat, dass der auch im Stande ist gute Leistung zu bringen und  
24     der, bei dem es grundsätzlich schlecht läuft da ein bisschen eingeschränkter ist,  
25     weil das einfach damit zusammenhängt, dass man; also bei mir liegt das daran,  
26     dass ich mir dann viel zu viel Gedanken darüber mache und wenn ich weiß, dass  
27     bei mir zu Hause alles in Ordnung ist und dass bei meinen Freunden alles in  
28     Ordnung ist und dass die Uni läuft und so weiter, dann sind diese Bereiche  
29     abgedeckt und dann muss ich mich nicht darum kümmern und dann kann ich  
30     mich auf meinen Sport konzentrieren. Wenn in irgendwelchen von diesen  
31     Bereichen etwas schief läuft, dann erfordert das natürlich auch meine  
32     Aufmerksamkeit und das ist dann die Aufmerksamkeit, die ich dann nicht in  
33     meinen Sport investieren kann, beim Training, bei Wettkämpfen oder sonst was.  
34     Und da habe ich auch schon gemerkt, dass wenn was besonders schief läuft, ich  
35     das nicht so gut handeln kann. Zum Beispiel kann ich mich daran erinnern, dass  
36     ich beim Wettkampf wesentlich unkonzentrierter war, als ich mich kurz davor von  
37     meinem Freund getrennt habe. (lacht) #38 23:26-7#

- 1 I: Ein Klassiker. (lacht) #00:23:26-7#
- 2 B: Ja genau. Und; oder wenn ich zu viel Druck in der Schule habe oder wenn es zu  
3 Hause nicht gerade rundläuft, dass ich da unsicherer bin, dass ich mich leichter  
4 ablenken lasse und so weiter. #00:23:48-0#
- 5 I: Ok. Und Bewältigungsversuche, damit umzugehen mit der Situation, hast du da  
6 irgendwelche Techniken, oder wie schaffst du das dann zu handeln? #00:23:54-  
7 7#
- 8 B: Ja ich versuche dann immer wieder mich zurückzuholen in das hier und jetzt und  
9 was jetzt von mir hier verlangt wird und so weiter, orientiere mich eben an  
10 meinen Aufgaben, die jetzt vor mir stehen, sage mir immer vor, was ich zu tun  
11 habe, wie ich es zu tun habe und wie sich das dann alles anfühlen muss und so  
12 weiter, versuche mich eben gedanklich damit zu beschäftigen und das andere  
13 einfach auszublenden, da kann ich mich dann später noch; ja kann ich später  
14 noch darüber nachdenken, aber jetzt in dem Moment ist das nicht wichtig,  
15 beziehungsweise darf es einfach nicht wichtig sein. Und das geht auch soweit,  
16 dass ich dann schon mit einem Psychologen darüber unterhalten habe, wie man  
17 das am besten macht, wie ich damit umgehen kann und wann man was zu tun  
18 hat. #00:24:42-5#
- 19 I: Hast du das schon anwenden können seit dem? #00:24:42-7#
- 20 B: Ja, doch das hat schon geklappt. #00:24:45-8#
- 21 I: Ok, super. Noch was zu dem Bereich Umweltsystem? #00:24:57-6#
- 22 B: Nein. #00:25:32-8#
- 23 B: Ich finde, dass es sich darin zeigt, dass der Athlet gefordert wird, aber nicht  
24 überfordert, also dass es speziell auf den Leistungsstand des Athleten  
25 ausgerichtet ist. Dass er nichts macht, dass er sowieso schon kann, irgendwie im  
26 Schlaf, dass es aber auch nicht so ist, dass er daran verzweifelt, also das was  
27 die Anforderungen angeht. Dann kommt dazu, dass das Umfeld passt. Also  
28 damit meine ich, ach, was meine ich damit, naja, dass alle Geräte da sind und  
29 dass #00:26:15-2#
- 30 I: Also strukturelle Dinge? #loch3#
- 31 B: Genau. #00:26:17-7#
- 32 I: Das kommt in der nächsten Frage, das geht mehr so um das Wesen von Qualität,  
33 ja, weil es ja wirklich schwierig ist, du merkst es ja gerade auch, dass zu  
34 definieren. #00:26:31-5#

- 1 B: Ja genau. Was ich eben auch noch wichtig ist; das menschliche Verhältnisse  
2 zwischen Athlet und Trainer, weil; denn der Trainer kann noch so viel  
3 Fachwissen haben und über die Anforderungen im Training und so weiter, wenn  
4 Trainer und Athlet sich nicht verstehen, dann hat das alles keinen Sinn, so sehe  
5 ich das. Also ich könnte glaube ich nicht mit einem Trainer zusammen arbeiten,  
6 den ich nicht ausstehen kann. #00:27:06-2#
- 7 I: Gibt es solche Situationen in der Leichtathletik? Oder sind dir Fälle bekannt wo?  
8 #00:27:07-2#
- 9 B: Ich habe zum Glück noch keinen Trainer getroffen, den ich nicht ausstehen kann.  
10 Also musste auch noch nie mit solchen Leuten zusammen arbeiten. #00:27:17-  
11 1#
- 12 I: Weißt du das von Kollegen oder anderen Sportlern, dass es da Probleme gibt?  
13 #00:27:17-3#
- 14 B: Ja es kommt halt immer wieder vor, dass so Überwürfnisse gibt und so weiter,  
15 aber ja; manchmal hört man es auch nur vom Hörensagen und; aber bei mir ist  
16 das noch nie passiert. #00:27:45-1#
- 17 I: Ja da gehört ja alles dazu, was. Was muss gegeben sein, damit ich ein gutes  
18 Training durchführen kann? #00:27:57-4#
- 19 B: Ja also; dass; ja, also die Geräte müssen natürlich da sein, man muss natürlich  
20 die Ausrüstung dazu haben, von den ganzen Sportklamotten und so weiter,  
21 richtige Schuhe, also diese ganzen Kleinigkeiten und dann natürlich der Trainer,  
22 der eine Ahnung davon hat, was er tut und #00:28:21-0#
- 23 I: Trainerkompetenz, ja? #00:28:21-0#
- 24 B: Genau. Und natürlich auch ein Athlet der Lust hat zu trainieren, weil sonst hat das  
25 ja auch keinen Sinn. #00:28:40-8#
- 26 I: Ok, das war jetzt die sachliche Ebene, das nächste wäre jetzt die prozessuale  
27 Ebene, also welche Abläufe müssen im Training gegeben sein, damit man von  
28 einem guten Training sprechen kann? Aber die können jetzt auch, also nicht auf  
29 eine Trainingseinheit, also das auch, aber es kann auch ein Trainingsprozess  
30 betrachtet werden, Planung, Steuerung all solche Dinge. #00:29:00-9#
- 31 B: Ja also grundsätzlich ist natürlich ein geplantes Training schätze ich mal, besser  
32 als ein planloses Training. (Lacht) Also #00:29:08-1#
- 33 I: Hast du schon planlose Trainings erlebt? #00:29:08-2#
- 34 B: Nein, eigentlich nicht, nur manchmal das ein oder andere improvisierte, aber dann

1 hat das auch in den großen Kontext gepasst, also man sollte schon als Trainer  
2 wirklich eine Vorstellung haben, was da zu tun ist. Und was eben dazu gehört  
3 sind eben die Grundlagen und dass man dann später darauf aufbauen kann, also  
4 wenn keine Grundlagen vorhanden sind, dann ja, dann hat man kein Fundament,  
5 keine Basis und das ist natürlich immer schlecht und deswegen sehe ich das  
6 ziemlich hoch und dem wird ja auch ein großer Teil im ganzen Trainingsprozess  
7 gegeben und das wird ja auch in jeder Einheit, soweit ich das mitbekommen  
8 habe, wird da ein Augenmerk drauf gelegt, also bei mir war das bisher immer so,  
9 dass ich da ein bisschen länger eingelaufen bin. Ja, die Vorbereitung und  
10 Nachbereitung, vor allem, wenn es dann spezifischer wird, dass vor allem in der  
11 Vorbereitung man die Grundlagen auffrischt und dann kann man eben aufbauend  
12 nochmal spezifischeres Training machen und dann in Belastungsspitzen  
13 reingehen. #00:30:23-9#

14 I: Ok. Das sind dann auch so Phasen die jetzt beginnen, ne? Mit Vorbereitungsphase  
15 dann, dem ersten Trainingslager demnächst in der Sonne, dass man da die  
16 Grundlagen schafft. Das ist für dich wichtig. Noch andere Aspekte? #00:30:38-1#

17 B: Zu? Was war das nochmal? #00:30:38-1#

18 I: Pro-, also Trainingsqualität aus prozessualer Sicht, also von den Trainingsabläufen  
19 her. #00:30:43-7#

20 B: Ja, das man eben, nein; mir fällt jetzt nichts mehr dazu ein. #00:30:57-2#

21 I: Ok. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings messbar? Also an  
22 Hand welcher Kriterien stellst du fest, ob der Trainingsprozess zielführend war  
23 oder erfolgreich gelaufen ist? #00:31:10-5#

24 B: Also ganz subjektiv würde ich sagen, wenn man danach angenehm erschöpft ist,  
25 also ich habe schon #00:31:17-7#

26 I: Das habe ich schon mal gehört. #00:31:17-7#

27 B: Ja? Genau. Ich habe schon Einheiten erlebt, zum Glück nicht selber, wo Athleten  
28 danach am Rand gesessen haben, vollkommen bleich im Gesicht und sich  
29 manchmal im Gebüsch übergeben haben, ich würde sagen, wenn das bei mir so  
30 wäre, dann würde ich nicht von einer guten Einheit sprechen. Dann wäre ich  
31 überfordert und wenn ich aus einer Trainingseinheit herausgehe und habe kein  
32 bisschen geschwitzt, dann kann das ja auch nicht sein. Also wenn man danach;  
33 ich mag die Einheiten immer sehr, wenn ich weiß, dass ich richtig kaputt bin,  
34 aber weiß, dass ich was geleistet habe und ja, das ist ja wieder, das geht ja  
35 wieder zurück, auf die Anforderungen, dass es genau auf den Athleten  
36 abgestimmt ist und dass er nicht; also würde ich nicht schwitzen, wäre ich

- 1 unterfordert und würde ich kotzen, dann wäre ich überfordert. Das ist immer,  
2 dass der; das Training im genau dort trifft, wo der Athlet arbeiten muss.  
3 #00:32:29-8#
- 4 I: Andere Zielgrößen? #00:32:35-6#
- 5 B: Ja, natürlich, das war jetzt subjektiv und objektiv natürlich die ganzen Zeiten, die  
6 Wiederholungen, die man schafft, die Gewichte, die man stemmen kann, das ist  
7 natürlich, vor allem in der Leichtathletik ist das wichtig, weil da dreht es sich ja  
8 nur um Zeiten und Höhen und Weiten und so weiter, daran kann man das auch  
9 fest machen. #00:32:55-2#
- 10 I: Ok. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg, das ist ja das primäre  
11 Ziel des Trainings, noch andere Ziele im Training wichtig? #00:33:06-5#
- 12 B: Im Training? Ich würde sagen, dass ja alles im Training auf den sportlichen Erfolg  
13 hinzielt und #00:33:12-6#
- 14 I: Ja, es gibt ja auch so Nebeneffekte. #00:33:17-2#
- 15 B: Jein, also ich würde sagen, dass alles was ich im Training lerne letztendlich zu  
16 meinem sportlichen Erfolg beiträgt, auch wenn es nur so kleinere Sachen sind,  
17 also natürlich habe ich hier, wenn ich schnell laufe und so weiter und mein  
18 Training gut absolviere, dann weiß ich, dass ich fit bin und dann im Wettkampf  
19 auch fit sein werde und eben sportlichen Erfolg haben werde. Aber da kommen  
20 ja auch mehr Sachen dazu, also wenn ich mal einen Tempolauf voll durchziehe,  
21 auch wenn ich überhaupt keinen Bock darauf habe, dass man da eben die ganze  
22 Willenskraft eben aufbringt, dass, wenn man das im Training auch im Training  
23 trainiert, dann ist das ja auch ein weiterer Beitrag zum sportlichen Erfolg.  
24 #00:34:09-2#
- 25 I: Ok. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
26 Trainingsprozess berücksichtigt werden? #00:34:19-9#
- 27 B: Hm (überlegt lange). Alle eigentlich. (lacht) #00:34:25-9#
- 28 I: Ja vielleicht nennst du die wirklich wesentlichen. #00:34:25-9#
- 29 B: Ja, genau. Also #00:34:28-4#
- 30 I: Als Psychologin, angehende. (lacht) #00:34:31-3#
- 31 B: Ja ich, ja. Ja also natürlich aus eigener Erfahrung, mit dem Athleten also damit  
32 meine ich jetzt mich, kann man nichts anfangen, wenn ich die ganze Zeit Stress  
33 in der Uni hatte oder zu Hause es nicht gut läuft oder sonst was, diese ganzen  
34 Sache, dieses ganze Umfeld, dass einen ja auch mitnimmt, wo man ja auch eine

1 emotionale Bindung hat, wenn das nicht funktioniert, dann fehlt die  
2 Aufmerksamkeit im Training und deswegen finde ich, müssen die schon  
3 berücksichtigt werden. Und dann sollte da der Trainer darauf eingehen und dann  
4 ist natürlich wichtig, dass der Athlet, falls der Trainer das nicht erkennt oder falls  
5 der Athlet das versteckt, dass er damit rausrückt, weil sonst hat das alles ja  
6 keinen Sinn. #00:35:14-9#

7 I: Man muss ja darüber reden. #00:35:14-9#

8 B: Genau. Und dass dann der Trainer dem entsprechend in das Training eingreift  
9 und dann machen wir das hier ein bisschen weniger oder anders. Andersherum  
10 ist natürlich, wenn der Athlet merkt, dass er richtig gut drauf ist, dann kann er  
11 auch mal die Läufe ganz wunderbar machen, dann kann es auch sein, natürlich  
12 darf man nicht überziehen, ja, weil man sich zu viel zutraut, aber dass man dann  
13 wenn es gut läuft, dass man den ein oder anderen Lauf mehr macht oder sonst  
14 irgendwie, weil man sich eben gerade so gut fühlt. #00:35:59-5#

15 I: Also wenn ich das so resümiere, einmal so ein Wohlgefühl zu haben, dass man  
16 sich wohl fühlt mit seiner Umgebung, mit dem was man tut und was neben dem  
17 Sport noch da ist, um im Sport die Leistung zu erreichen. Und das andere war  
18 auch so Mitgefühl wahrscheinlich, so ein bisschen die Richtung, also was kann  
19 mein Schützling, wie ist er drauf. #00:36:20-9#

20 B: Genau, ja. #00:36:24-3#

21 I: Welche sozialen Aspekte sind für qualitativ hochwertiges Training zu beachten?  
22 #00:36:24-2#

23 B: Ist jetzt mit sozial nur Athlet mit Trainer gemeint oder wie ist das? #00:36:31-6#

24 I: Ja alles was so die Gruppe betrifft, so das gesellschaftliche, ne, das  
25 sozialverhalten. #00:36:34-6#

26 B: Gruppe, ah, ok. Ja also, wenn man eben in einer Gruppe trainiert, dann ist wichtig,  
27 dass da jeder mit jedem kann, natürlich kann nicht jeder mit jedem gleich gut,  
28 aber dass man grundsätzlich; dass da nicht Dinge zwischen einen stehen, weil  
29 das eben nicht dem Klima gut tut und wenn das Klima in der Gruppe nicht gut ist,  
30 dann wirkt sich das auch auf das Training aus. Dann ist ja natürlich auch wichtig,  
31 neben der Beziehung in der Gruppe, die Beziehung zum Trainer und das ist dann  
32 natürlich auch wieder so eine Sache, dann gibt es natürlich so  
33 Wechselwirkungen, wenn der eine Athlet eigentlich mit dem anderen Athleten gut  
34 kann, aber dann merkt oder das Gefühl hat, dass der Trainer ihn bevorzugt oder  
35 sonst was, dann wirkt sich das ja sowohl auf den anderen Athleten aus als auch  
36 auf den Trainer und das sind dann immer so die Wechselwirkungen, die man da



1 beachten muss und wenn, ja; dann ist natürlich die Frage, welche sozialen  
2 Kompetenzen jeder einzelne Athlet in die Gruppe bringt, ja. Wenn man dann  
3 jemanden hat, der für sowas überhaupt nicht zugänglich ist, dann ist das  
4 natürlich problematisch. #00:37:59-4#

5 I: Ok. Wettkampfqualität zum Abschluss, was verstehst du, oder ganz allgemein  
6 gefasst, wodurch ist deiner Meinung nach ein guter, qualitativ hochwertiger  
7 Wettkampf gekennzeichnet? #00:38:12-2#

8 B: Durch. #00:38:14-5#

9 I: Erst mal keine strukturellen. #00:38:18-9#

10 B: Ja, ja durch hohe Anforderungen, die an einen gestellt, die höher sind, als die  
11 normalen Wettkämpfe, also überdurchschnittlich hoch, dass man aber trotzdem  
12 gut mit diesen Anforderungen umgehen kann. Also die Anforderung nimmt zu,  
13 aber die Leistung, die man erbringt ist auch höher. Das ist; das finde ich, macht  
14 es auch und ja, #00:38:51-2#

15 I: Ok, das war schön, schöne Definition, perfekt, klasse. Welche  
16 Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig, um im Wettkampf die  
17 optimale Leistung abzurufen? #00:39:07-9#

18 B: Mit Rahmenbindung ist? #00:39:05-1#

19 I: Was auch wieder so gegeben sein muss, wie vorhin im Training auch. #00:39:10-  
20 1#

21 B: Ja, fängt natürlich bei so Kleinigkeiten an, dass man gut geschlafen hat und so  
22 weiter, dass man alle seine Sachen dabei hat, was ich auch noch sehr wichtig  
23 finde ist also diese ganzen Sachen, also Unterkunft, Essen, das ist ja null-acht-  
24 fünfzehn, das muss klappen. Dass man sich darum schon mal nicht kümmern  
25 muss, dann kommt noch mit dazu, dass man sich sehr stark auf den Wettkampf  
26 konzentriert und sich von nichts ablenken lässt. Und was ich auch wichtig finde,  
27 dass der Trainer, was das angeht, auch mitzieht. Also dass der Athlet sich auch  
28 nicht alleine fühlt auf einem Wettkampf, selbst wenn der Trainer dabei ist, dann  
29 ist das immer schlecht. Und dass der Trainer den Athleten während seiner  
30 ganzen Vorbereitung unterstützt, das heißt nicht, dass er ihm jeden Handgriff  
31 sagt, aber dass er dem Athlet immer das Gefühl gibt, dass er da ist. #00:40:13-  
32 7#

33 I: Präsenz zeigt, mhm (zustimmend), ok. #00:40:11-3#

34 B: Ja. #00:40:15-6#

- 1 I: Sonst noch was? #00:40:15-9#
- 2 B: Ja eine gute Wettkampf-Organisation natürlich, dass; weil Zeitverzögerungen und  
3 so ein Spaß ist ja immer (lacht) #00:40:25-1#
- 4 I: Hast du das schon öfter erlebt, dass in Folge dessen; hat sich das dann auch  
5 negativ auf deine Leistung ausgewirkt? Oder konntest du das kompensieren?  
6 #00:40:31-3#
- 7 B: Manchmal ja, manchmal nicht. #00:40:34-8#
- 8 I: Also keine Gesetzmäßigkeit? #00:40:35-9#
- 9 B: Genau. #00:40:39-1#
- 10 I: Ok. Gut. Nächste Frage, durch welche Zielgrößen, Entschuldigung, wie müssen die  
11 Abläufe beim Wettkampf gestaltet sein, damit die optimale Leistungserbringung  
12 möglich ist? #00:40:54-5#
- 13 B: Also ich würde sagen, die Abläufe vor einem Wettkampf müssen immer gleich  
14 sein und zwar eben aus dem Grund, weil, wenn man viel verändert davor, dann  
15 kann auch viel schief gehen, das ist so meine Devise. Deswegen habe ich eben  
16 meinen festen Ablauf und da passiert dann nichts anderes Drumherum,  
17 deswegen habe ich das so, dass das immer das Gleiche bleibt. #00:41:27-2#
- 18 I: Sind das schon Rituale oder ist das überzogen? #00:41:31-4#
- 19 B: Nein ich würde nicht wirklich sagen, dass es ein richtiges Ritual ist, aber es ist so  
20 ein Fahrplan, so ein Ablaufplan, den man eben im Kopf hat, den man dann jedes  
21 Mal wieder abspult und den man dann, je nach dem ich mache mal ein bisschen  
22 mehr davon, ein bisschen mehr hiervon, wie man sich fühlt, aber grundsätzlich ist  
23 es das Schema F. #00:41:49-2#
- 24 I: Könntest du mal so ein Schema F ganz exemplarisch mal darstellen, als Beispiel?  
25 #00:41:57-2#
- 26 B: Ja, es fängt ungefähr, ungefähr eine drei Viertelstunde bevor ich in den Callroom  
27 gehe, da fange ich dann an und laufe ein Viertelstunde ein, ganz locker und ganz  
28 langsam und dann mache ich ungefähr für höchstens zehn, 15 Minuten  
29 Gymnastik oder Schwunggymnastik und dann ist halt die Frage, welche Disziplin  
30 ich mache, Hürden oder nicht Hürden? Und dann sehe ich halt zu, dass ich ein  
31 bisschen mehr Hüftbeweglichkeit bekomme, wenn ich Hürden mache und  
32 mache dann spezielle Gymnastik, dann fange ich langsam an, mache leichte  
33 Steigerung, komme so ein bisschen in den Lauf hinein und ziehe dann auch  
34 langsam die Spikes an und dann ungefähr; und dann sehe ich auch zu, also

- 1 wenn es hinhaut, manchmal klappt es eben auch nicht, weil die Gegebenheiten  
2 nicht da sind, bevor ich in den Callroom gehe, nochmal einen richtigen  
3 Wettkampfablauf mache und vielleicht nochmal 1-2 Hürden überlaufe und eben,  
4 dass ich da anfangs, dass ich ein Belastungsgefühl habe, was für eine  
5 Anfangsbelastung, wie es im Wettkampf wirklich sein sollte. Und dann gehe ich  
6 in den Callroom und dann ist nochmal Ruhe, was weiß ich Viertelstunde, zwanzig  
7 Minuten, wo ich gar nichts mache, aber während dessen setze ich mich auch  
8 nicht hin und mache gar nichts, weil das kann ich nicht #00:43:18-7#
- 9 I: Hattest du ja vorhin schon gesagt. #00:43:23-6#
- 10 B: Da habe ich zu viele Hummeln im Hintern, sondern, dann streife ich immer so  
11 durch die Gegend und laufe meine Pfade. #00:43:29-9#
- 12 I: Dann kommt der Aufruf und dann geht es raus und dann ist #00:43:30-1#
- 13 B: Kommt der Aufruf, man geht raus und zieht man sich aus und dann konzentriere  
14 ich mich nochmal und dann gehe ich nochmal durch, was ich tun soll, dann gehe  
15 ich in den Startblock und dann geht es los. #00:43:40-2#
- 16 I: Ok, gut. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes für dich  
17 bestimmt? #00:43:48-5#
- 18 B: Ist jetzt mit Zielgrößen zum Beispiel #00:43:50-8#
- 19 I: Ja wie vorhin beim Training, an Hand welcher Kriterien legst du fest, ob ein  
20 Wettkampf erfolgreich verlaufen ist? Wahrscheinlich, ich vermute die Antwort ist  
21 klar. #00:43:55-5#
- 22 B: Also das ist auch das Gleiche, eben das subjektive, wie ich mich fühle, wie eben  
23 meine eigene Wahrnehmung ist. Also ob ich jetzt schön gelaufen bin, ob ich jetzt  
24 schnell gelaufen bin und dann kommt da natürlich noch mit dazu, welche Zeit  
25 herausgekommen ist, welche Platzierung. Und da kommt natürlich auch noch mit  
26 rein, muss man berücksichtigen, wie die Begebenheiten waren, ob das jetzt  
27 geregnet hat aus Strömen oder der Wind schlecht war, schönstes Wetter und  
28 Windstille, das kommt da alles mit rein. #00:44:37-6#
- 29 I: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
30 andere Ziele von Bedeutung? #00:44:43-3#
- 31 B: Ja natürlich, also #00:44:45-0#
- 32 I: Wenn ja, welche? (lacht) #00:44:45-0#
- 33 B: Also, ob ich jetzt noch andere Ziele habe als den sportlichen Erfolg? #00:44:56-8#

- 1 I: Ob es auch wichtig ist, also klar spielt es #00:44:55-4#
- 2 B: Überhaupt jetzt in meinem ganzen Leben? #00:44:59-4#
- 3 I: Nein im Wettkampf, immer auf den Wettkampf bezogen. #00:45:02-8#
- 4 B: Ah ja, ok, hm (überlegt lange). Ja, jein, also der Wettkampf ist letztendlich einfach  
5 nur, da zeigt man das, was man die ganze Zeit trainiert hat. Und letztendlich, ja  
6 und es zielt ja alles darauf ab, deswegen, ja, vielleicht, ja letztendlich ist ja der  
7 sportliche Erfolg, wann soll man ihn zeigen, wenn nicht im Wettkampf? Von  
8 daher ist das eigentlich schon Hauptfunktion von Wettkampf. #00:45:40-5#
- 9 I: Ja, das ist klar, das ist das Hauptziel, aber es kann ja sein, dass daneben, noch  
10 andere Dinge, die du erfährst im Wettkampf, die da. Also nicht so, dass du es als  
11 Ziel empfindest, aber sie sind da und es bereichert dich in irgendeiner Form.  
12 Mehr kann ich nicht dazu sagen. (lacht) #00:45:55-6#
- 13 B: Ja, genau, stimmt, das gibt es. Also das habe ich auch schon erlebt, dass zum  
14 Beispiel, ich kann mich an einen Wettkampf erinnern, da habe ich mich gefühlt,  
15 als würde mein Oberkörper auf Rädern sitzen und die Bahn entlang rollen, ohne  
16 dass ich etwas tun muss, dabei war ich sehr schnell. #00:46:15-4#
- 17 I: So ein Flow oder so was? #00:46:15-4#
- 18 B: Ja, genau, das; so ein ganz schönes Lauferlebnis, wo man mit ganz wenig  
19 Kraftaufwand auf einmal richtig schnell ist, so was zum Beispiel habe ich schon  
20 erlebt und das ist toll und wenn man merkt, dass es so leicht von der Hand geht  
21 und so leicht und locker, also das ist ein tolles Gefühl und das dient ja aber dann  
22 wieder dem sportlichen Erfolg. #00:46:45-4#
- 23 I: Aber dieses Gefühl ist interessant, wie oft hast du das erfahren? Wahrscheinlich  
24 nicht so oft, es wäre schön, wenn man es öfter hätte. #00:46:50-9#
- 25 B: Nein, das ist nicht so oft. #00:46:50-9#
- 26 I: Wie erklärst du dir, oder hast du dir überlegt wann das kommt und warum es da ist  
27 und warum manchmal nicht? #00:46:56-1#
- 28 B: Ich bin noch nicht dahinter gekommen, weil wenn ich dahinter gekommen wäre,  
29 dann ja #00:47:05-8#
- 30 I: Wäre es wiederholbar, ja. #00:47:04-6#
- 31 B: Genau, aber das hat sich aber bisher immer nur bei den Wettkämpfen gezeigt, bei  
32 den richtig großen, also bei denen, wo ich sehr gefordert war. #00:47:17-8#
- 33 I: Ok. Letzte Frage, sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung noch

1 weitere Faktoren wichtig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen?

2 #00:47:28-3#

3 B: Ja auf jeden Fall, die psychologische, ist naheliegend (lacht) und weil; ja ich habe  
4 auf der einen Seite eben das Physiologische, was ich kann und was der Körper  
5 hergibt, aber dann psychologisch habe ich noch das, was ich abrufen kann. Und  
6 wenn man dann jemand ist, der im Wettkampf derart verkrampft und blockiert ist  
7 und sich die ganze Zeit denkt, dass man verlieren müsste, weil man so schlecht  
8 ist, obwohl man das körperlich drauf hat, gewinnen könnte, dann stellt man sich  
9 ein Bein und steht sich selber im Weg. #00:48:01-7#

10 I: Du arbeitest mit einem Psychologen zusammen? #00:48:01-7#

11 B: Mhm. (bestätigt) #00:48:02-8#

12 I: War das irgendwie mal; seit wann? Ist das schon immer oder ist der später dazu  
13 gekommen? Und hast du gemerkt, dass auf Grund dieser Maßnahme sich deine  
14 Leistung entwickelt hat und einen Sprung gemacht hat? #loch6#

15 B: Also grundsätzlich ist es so, dass ich; also ich habe als erstes vor fünf Jahren mal  
16 mit einem Psychologen zusammengearbeitet, mal kurz und habe dann von ihm  
17 ein paar Tipps bekommen und dann habe ich gemerkt, dass das was er mir da  
18 sagt, ich von selbst schon im Training und Wettkampf schon anwende, von  
19 daher, musste ich da nicht viel erklärt bekommen, dann war es aber so, dass ich  
20 diese Fähigkeit alles zu regulieren, die ist mir ein bisschen abhanden gekommen  
21 und dann habe ich mich mit dem unterhalten und habe es ihm erklärt und dann  
22 haben wir uns Gedanken darüber gemacht, wie es so weiter gehen könnte und  
23 dann hat er mir so ein paar Schritte an die Hand gegeben, was ich machen  
24 könnte und muss schon sagen, dass mir das alles was gebracht hat. #00:49:06-  
25 4#

26 I: Ok, gut. Noch weitere Faktoren, die eine Rolle spielen? Psyche haben wir jetzt,  
27 Physiologie ist klar. #00:49:14-8#

28 B: Ja, nein, ich würde sagen, dass für die Wettkampfleistung nicht noch was anderes  
29 ins Spiel kommt. Weil bei psychischen Faktoren zählt ja alles drin, was in mir  
30 sozial abgeht und emotional und so weiter, das zähle ich da alles mit rein, was  
31 eben nicht nur auf Körper und Muskeln geht. #00:49:31-0#

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview: LA\_86  
Datum: 28.10.2010  
Ort: [REDACTED]  
Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]  
Aufzeichnungsende: [REDACTED]  
Interviewer: [REDACTED]  
Umfang: [REDACTED]  
Transkription: [REDACTED]  
Name des Befragten: [REDACTED]  
Staatsangehörigkeit: [REDACTED]  
Alter: [REDACTED]  
Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]  
Qualifikationsniveau: [REDACTED]

- 1 I: Starten wir das Teil, die erste Frage, was verstehen Sie unter bedeutsamen oder  
2 kritischen Ereignissen oder Situationen im leistungssportlichen Kontext?  
3 00:00:13-6
- 4 B: Ja, bedeutsam oder kritisch, bedeutsam sind zunächst natürlich alle wichtigen  
5 oder hochrangigen Meisterschaften oder Wettbewerbe an sich. So und kritisch,  
6 naja gut was ist kritisch? 00:00:30-3
- 7 I: Nein also bedeutsam, soll nicht gleichbedeutend mit kritisch sein, aber kritisch hat  
8 so einen negativen Touch, deswegen sage ich, bedeutsam, das kann in positive  
9 Richtung ausschlagen, es kann auch in negative Richtung ausschlagen, ne? Also  
10 einfach was bedeutsame Ereignisse sind, was man darunter verstehen würde, so  
11 eine Art Begriffsdefinition. 00:00:51-1
- 12 B: Ja also die bedeutsamen Ereignisse sind für mich letztendlich immer auf dem  
13 entsprechendem Leistungsniveau die Veranstaltungen, Meisterschaften, was  
14 auch immer, auf; ja; die man als Ziel ausgegeben hat, auf die man hin trainiert.  
15 Das kann natürlich für den einen eine Landesmeisterschaft oder eine deutsche  
16 Meisterschaft oder dann halt letztendlich für den ein oder anderen dann halt das  
17 Finale von den Olympischen Spielen letztendlich. Also das wäre jetzt so im  
18 Ersten Gedanken mein Gefühl für eine bedeutsame Situation, auf die  
19 Leichtathletik bezogen. 00:01:24-8
- 20 I: Ja und im zweiten Gedanken, was würde Ihnen da noch einfallen, was ist noch  
21 bedeutsam im leistungssportlichen Kontext? 00:01:34-1
- 22 B: Pff, bedeutsam, also bedeutsame Situationen haben wir gesagt, ne? 00:01:36-2
- 23 I: Ja oder Ereignisse, also das kann alles Mögliche sein. 00:01:39-8
- 24 B: Hm (überlegt). Ja gut, das Training an sich ist auch immer; die gesamte  
25 Interaktion mit dem Athleten ist natürlich immer bedeutsam. Also aber wo man es  
26 mal auf eine spezielle Situation bezieht, sind es immer die Wettkämpfe.  
27 00:01:59-7
- 28 I: Die Wettkämpfe ok. Dann mache ich die nächste Frage mal weiter, weil das ist  
29 einfach; dieser Definitionsversuch ist tatsächlich schwierig, aber wir sind immer  
30 dann gespannt was da kommt, weil wir ja auch diesen Begriff später mal  
31 definieren müssen, ja, was man eigentlich darunter versteht. Welches  
32 herausragendes Ereignis fällt Ihnen ein, dass sich auf Ihre sportliche Leistung,  
33 beziehungsweise auf die sportliche Leistung Ihrer betreuten Athleten ausgewirkt  
34 hat? 00:02:27-7
- 35 B: Was mir jetzt akut so in dem Sinne 00:02:28-8



1 I: Also herausragend, was wirklich so über allen steht. Nachher gehen wir nochmal in  
2 die einzelnen Bereiche hinein, also in die einzelnen Trainingsphasen, in einzelne  
3 Karrieren, aber jetzt mal so, es gibt ja so manchmal ein 00:02:39-1

4 B: Ja gut ich sage jetzt mal so, in meiner Funktion als Bundestrainer in der ich jetzt ja  
5 gute zwei Jahre bin, war natürlich in diesem Jahr der Gewinn der Silbermedaille  
6 schon das herausragende Ereignis, ne? Also es hatte ja seine Anfänge im letzten  
7 Jahr mit dem fünften Platz bei der WM, aber jetzt die Medaille, die erste  
8 internationale Medaille letztendlich im aktiven Bereich ist jetzt erst mal schon für  
9 mich ein herausragendes Erlebnis, keine Frage. 00:03:09-9

10 I: Worauf führen Sie das zurück, dieses Ergebnis, dass das da erreicht wurde eben?  
11 00:03:19-0

12 B: Naja gut, zunächst waren natürlich erst mal die Athletinnen in einer  
13 hervorragenden Form, letztes Jahr, ja waren in einer hervorragenden Form und  
14 wir haben es glaube ich, oder es ist mir denke ganz gut gelungen, sagen wir mal,  
15 dann in den Wochen vor der Meisterschaft, ja auch nochmal diesen  
16 Teamgedanken, der bei einer Staffel nicht ganz unerheblich ist nochmal ein  
17 bisschen zu pushen letztendlich, was dann meiner Meinung dazu geführt, dass  
18 dann alle da dann nochmal im Final mehr geleistet haben, als sie bis dato im  
19 Stande waren zu leisten. Also das sieht man ganz gut an den Einzel-  
20 Ergebnissen, die die Mädels erzielt haben in dieser Saison und wenn man die  
21 jetzt vergleicht mit dem Ergebnis bei der Staffel, dann passt das eigentlich nicht  
22 ganz zusammen. Also dann hätten wir eigentlich nicht so schnell rennen können.  
23 00:04:09-3

24 I: Also es sind alle persönliche Bestleistung gelaufen? 00:04:11-4

25 B: Es sind alle im Prinzip persönliche Bestleistung gelaufen, also wir haben eine  
26 Zeitdifferenz von viereinhalb Sekunden auf die Bestzeiten und viereinhalb  
27 Sekunden sind selbst mit den aller tollsten Wechseln in der 4x400m Staffel nicht  
28 zu realisieren, das heißt es sind; es müssen eigentlich alle; oder es sind alle  
29 Bestleistung gerannt, wir haben ja die Splitzeiten genommen und es war wirklich  
30 durch die Bank so, alle vier sind Bestzeit gerannt. Und das ist natürlich, ja das  
31 wünscht man sich als Trainer dann, wenn beim Saisonhöhepunkt alles  
32 zusammen passt. Und das war für mich irgendwo der Schlüssel, aber auch die  
33 Situation, dass die Mädels im Jahr davor schon, ja ganz wichtige Erfahrungen  
34 auf höchstem internationalem Niveau gesammelt haben. Also es war für mich  
35 einfacher die Mädels zu führen als im vergangenen Jahr. Weil alle hatten; also  
36 drei sind ja auch nochmal gelaufen von der Berlin-Staffel im Prinzip und ja die  
37 haben es einfach geschafft, oder die waren einfach besser darauf vorbereitet, auf

1 diese besondere Stresssituation einer internationalen Meisterschaft letztendlich  
2 und das war für mich so der Schlüssel. 00:05:26-7

3 I: Und; also ich habe das so verstanden, dass das schon dieser mentale Faktor war,  
4 dieses Mannschaftsgefüge, dass dann alle beflügelt hat? 00:05:38-0

5 B: Ich glaube schon, dass das da mit reingespielt hat, dass das mit da hinein gespielt  
6 hat, dass wir, sagen wir mal; also die körperlichen Voraussetzungen sind  
7 natürlich erst mal Grundvoraussetzungen, also wenn ich nichts drauf habe, dann  
8 kann ich mental so gut sein, wie ich will, dann passiert da nicht mehr. Aber dann  
9 halt wirklich in der Lage zu sein, die Sache abzurufen, so sicher zu sein, dass  
10 man das kann, das Gefühl zu haben, dass man wirklich gut in Form ist und dass  
11 es jetzt da auch wirklich knallt, das hat mit Sicherheit auch die mentale; oder die  
12 mentale Komponente hat da mit Sicherheit mit eingespielt definitiv, also da bin  
13 ich schon überzeugt von, dass es ja. 00:06:15-7

14 I: Hat sich das im Training irgendwie angedeutet? 00:06:20-9

15 B: Ja, es hat sich dahingehend angekündigt, dass die zwei Einheiten vor dem; oder  
16 in der Woche vor der EM extrem gut waren, eine davon unglaublich gut, wo ich  
17 auch wirklich nochmal nachgeguckt habe, ob ich meine Markierungen richtig  
18 gesetzt habe, also das konnte ich eigentlich gar nicht glauben. 00:06:44-3

19 I: Das heißt sie sind gute Zeiten gelaufen im Training? 00:06:44-2

20 B: Ja, sensationell, also für das was die Mädchen bisher konnten, waren das  
21 unglaubliche Zeiten. Also es waren perfekte Bedingungen, 30°C, Rückenwind,  
22 schnelle Bahn, was weiß ich nicht alles in diesem Trainingsstadion, aber  
23 trotzdem habe ich gedacht, das kann doch nicht sein, habe dann extra nochmal  
24 nachgeguckt und es stimmte und da war mir klar, wenn sie jetzt ihre Nerven im  
25 Griff behalten, dann geht da richtig was und letztendlich so war es ja dann auch.  
26 00:07:09-3

27 I: Hat sich das dann bestätigt. 00:07:08-0

28 B: Hat sich dann bestätigt, genau. 00:07:08-2

29 I: Ok. Ich würde jetzt gerne mal den Zeitraum ein bisschen eingrenzen, wenn man  
30 jetzt mal das herausragende Ereignis bezeichnet, jetzt bezogen auf eine  
31 Laufbahn eine Sportlers oder mehrere Sportler, die Sie betreuen, an welche  
32 bedeutsamen Ereignisse könne Sie sich erinnern, die langfristig die  
33 Karriereentwicklung von anderen beeinflusst haben? 00:07:34-3

34 B: Also nochmal, also es heißt jetzt ein Ereignis, dass ein paar Jahre zurück liegt.  
35 00:07:40-6

1 I: Ja es gibt ja auch manchmal mehrere kleinere bedeutsame Ereignisse, die aber  
2 trotzdem bedeutsam sind, ja, im Laufe so einer Sportlerkarriere, die natürlich die  
3 dann; also im Bezug auf, was weiß ich, erst mal mit dem Sport angefangen hat,  
4 dann irgendwelche Leistungssprünge irgendwann vollzogen hat. Also was uns  
5 immer interessiert, wann hat es Leistungssprünge oder irgendwelche  
6 Leistungsentwicklungen vielleicht auch unvorhergesehener Art gegeben, ja das  
7 ist ja manchmal so, man hat erst mal keine Erklärung, aber vielleicht haben Sie  
8 später dafür die Erklärung warum das so war, also das ist der Hintergrund.  
9 00:08:12-4

10 B: Na gut, also mir fällt jetzt bei einer Athletin, die ich eben schon sehr lange kenne  
11 und begleite, die jetzt auch im Bundeskader ist, da war es halt so, dass die,  
12 sagen wir mal, körperlich auffällig war, von ihrer Größe her im Prinzip und aber  
13 auch so von den Fähigkeiten und auch schon so im Schüleralter von zwölf, 13  
14 Jahren, da war schon auffällig, dass die besondere Fähigkeiten mitbringt. Und  
15 naja, wenn man dann das erste Mal in jetzt bezogen auf meine Disziplin  
16 Langsprint, das erste Mal, da war es ein 300m-Lauf den absolviert und das knallt  
17 direkt richtig, das war schon so ein Schlüsselerlebnis für die Athletin, da dann  
18 wirklich zu wissen, ja das kann ich richtig gut, also die konnte die anderen  
19 Sachen auch sehr gut, aber das war dann schon nochmal ein überragendes  
20 Erlebnis, so der erste Langsprint bei einer Landesmeisterschaft. So und das  
21 vollzog sich dann im Prinzip so nach und nach weiter, so erste 400m Lauf, dann  
22 erste internationaler Einsatz, das waren dann so die prägenden Punkte, die dann  
23 letztendlich die Weichen gestellt haben, zu sagen, ok ich bin jetzt bereit auch für  
24 den Leistungssport andere Dinge, ja hinten an zu stellen. 00:09:39-9

25 I: Würden Sie das so sehen, dass das gleichmäßige Leistungsentwicklung war oder  
26 waren die durchaus, Sprünge oder Täler festzustellen? 00:09:52-6

27 B: Alles, mit Sicherheit, alles andere als geradlinig, also das war wie gesagt in der  
28 ersten Zeit ein deutlicher Leistungssprung, gar keine Frage, dann aber gab es  
29 auch auf Grund einer Verletzung durchaus eine Stagnation, sogar mit einem  
30 leichten Leistungsrückgang, aber dann ging es auch wieder vorwärts. Aber das  
31 war schon, sagen wir mal, diese Zeit der Stagnation war auch schon prägend  
32 und ich weiß auch nicht, ob die Athletin, das wirklich so durchgehalten hätte,  
33 wenn nicht im Vorfeld nicht diese, sagen wir mal Erlebnisse gewesen wären  
34 einer Junioren-Weltmeisterschaft oder einer Junioren-Europameisterschaft und  
35 was da alles schon mit dabei war. Also wenn man das alles im Vorfeld nicht  
36 schon erlebt hätte und dann eineinhalb Jahre mehr oder weniger ausser Gefecht  
37 gesetzt ist, dann weiß ich nicht, ob sie das dann gepackt hätte dann nochmal das  
38 durchzuziehen und dann nochmal weiter zu machen. Also das waren schon ja,

- 1        einschneidende Erlebnisse denke ich mal. 00:11:03-0
- 2 I: Also so in dem Sinne zu verstehen, sie hat damals Blut geleckt, bei den  
3 internationale Meisterschaften und das hat sie dann auch motiviert weiter zu  
4 machen in der Hoffnung das wieder zu erleben? 00:11:12-9
- 5 B: Mit Sicherheit, also in der Hoffnung einfach auch das große Ziel auch bei den  
6 Erwachsenen auch mal eine Weltmeisterschaft oder Olympische-Spiele zu  
7 sehen. Also ich glaube schon, dass das prägend war einfach, dass sie das im  
8 kleinen bei einer Junioren-WM in Peking beispielsweise schon mal mitbekommen  
9 hat, wie so etwas ist, wie so was abläuft und das man das schon auch mal ganz  
10 gerne erleben will. Also ich denke schon, dass das einschneidende Erlebnisse  
11 waren, also dieser Erfolg auch in der Jugend schon mal so was mit gemacht zu  
12 haben, die Möglichkeiten haben durch die ganze Welt zu reisen in jungen  
13 Jahren, ja, dass das auch schon geholfen hat, die sehr lange Durststrecke zu  
14 überstehen. 00:11:59-7
- 15 I: Wie erklären Sie sich diese lange Durststrecke? Was waren die Ursachen dafür?  
16 00:12:03-9
- 17 B: Eine Verkettung von in meinen Augen von unglücklichen Ereignissen, also es war  
18 zunächst erst mal nur eine Verletzung, wie sie nun mal im Sport, im  
19 Hochleistungssport vorkommt, die aber dann nicht richtig diagnostiziert worden  
20 ist und die Behandlung von den unterschiedlichen Ärzten relativ unglücklich  
21 waren, nennen wir es mal so. Das hat die ganze Sache doch extrem in die Länge  
22 gezogen, also das hätte man auch alles in einem Jahr abhandeln können und  
23 nicht in eineinhalb. 00:12:44-6
- 24 I: Das war also bei der Stagnation und jetzt hatten wir auch nochmal  
25 Leistungssprünge und auch mal, ging es da auch mal richtig bergab nochmal  
26 nach der Stagnation oder war das eher? 00:12:52-9
- 27 B: Ja richtig bergab nicht, nein in diesem Fall ging es danach wieder in kleinen  
28 Schritten bergauf, aber man merkt da halt noch, dass da immer noch eineinhalb  
29 Jahre fehlen, die; an speziellen Training einfach, die in der Zeit nicht vollzogen  
30 werden können. 00:13:12-3
- 31 I: Und vor diesen eineinhalb Jahren, da ging es ja relativ 00:13:16-3
- 32 B: Da ging es relativ stetig in die richtige Richtung. 00:13:21-9
- 33 I: Gab es da Gründe die man benennen kann? 00:13:22-3
- 34 B: Also ich sage mal so, in dieser Altersklasse zwischen 15 und 18 sollte es  
35 normalerweise, wenn man das ganz trainingsmethodisch einigermaßen sinnvoll

1 aufbaut, sollte es normalerweise mit zunehmenden Trainingsjahr auch erst mal  
2 voran gehen. Gut jetzt hat mal auch mal im Frauenbereich, dann hat man auch  
3 noch mit anderen Problemen zu kämpfen sagen wir mal, dass sich das Last-  
4 Kraft-Verhältnis, dass nicht immer zum positiven, was den Leistungssport betrifft,  
5 zum positiven entwickelt. Da sind ja auch nochmal Sachen, das sind wieder  
6 Unterschiede zu den Männern, da ist es ja etwas unkomplizierter letztendlich.  
7 00:14:09-3

8 I: Last-Kraft-Verhältnis meinen sie jetzt irgendwie Gewichtsprobleme, die dann da  
9 kommen oder? 00:14:10-1

10 B: Ja, ja. So was kann da natürlich auch da immer mal kommen, also in dem Punkt  
11 war es jetzt nicht der Fall. So dass es deshalb auch in dem ersten Bereich in der  
12 ersten Phase vor der Verletzung auch stetig bergauf ging, aber das haben wir,  
13 erleben wir ja auch schon immer wieder, dass in der Pubertät, in der körperlichen  
14 Weiterentwicklung die ja dann nun mal ganz normal ist, die man auch nicht  
15 immer steuern kann. Es sind ja nicht nur die Punkte, dass die Leute falsch oder  
16 zu viel oder beides, sich ernähren, sondern es ist einfach eine hormonelle  
17 Geschichte, die sich auch, sagen wir mal, nicht so einfach beeinflussen lässt,  
18 letztendlich. 00:14:53-8

19 I: Was tun sie in diesen Phasen? Wenn Sie wissen, jetzt ist halt so eine Phase und  
20 es wird schwierig und ja die Hormone spielen verrückt, was kann man da als  
21 Trainer tun? 00:15:00-9

22 B: Ja also ich meine, das ist halt sage ich mal, gerade wenn man mit Frauen arbeitet,  
23 natürlich ein ganz hochsensibles Thema oder eine ganz sensible Zeit, also ich  
24 habe die Erfahrung gemacht, dass es da wenig Sinn jetzt massiven Druck  
25 auszuüben, weil dann schlägt das dann ins Gegenteil um, oder die Leute hören  
26 dann auf oder die machen das ja nicht, weil es; oder diese Entwicklung diese  
27 körperliche Entwicklung, die sich da vollzieht, da haben die ja keinen Einfluss  
28 drauf, nicht wirklich zumindest, die mögen das ja auch nicht, die finden dass ja  
29 dann auch schlimm und da nochmal drauf zu hauen verbal ist glaube ich relativ  
30 ungünstig und ich versuche dann da schon zu vermitteln, dass einfach ja, das ist  
31 so, das ist normal, das; diese Phase erlebt jeder, der eine zwei Jahre früher, der  
32 andere zwei Jahre später, aber irgendwann kommt jeder mal in so eine Phase,  
33 wo man halt mal gucken muss und das gehört zum Leistungssport dazu, diese  
34 Phase der Leistungsstagnation letztendlich und da muss man dann einfach den  
35 Biss haben zu sagen, ok, das geht halt vorbei und dann geht es auch weiter und  
36 ja da versuche ich einfach zu unterstützen und die Schärfe aus der Sache  
37 herauszunehmen, wenn es irgendwie geht. 00:16:24-4

1 I: So ein Absitzen, sagen, die Phase geht vorbei? 00:16:32-3

2 B: Ja ich versuche dann einfach zu gucken, was für Stärken hat die Athletin, kann  
3 man vielleicht mal gegebenen Falls für einen gewissen Zeitraum auf eine andere  
4 Disziplin, sprich Strecke ausweichen, wo es sich vielleicht nicht so negativ  
5 auswirkt. Ja was auch immer, dass man einfach versucht, schon die Leute,  
6 sagen wir mal, das wichtigste ist einfach, also die Erfahrung habe, dass die Leute  
7 weiterhin regelmäßig trainieren, das also dieser Rhythmus beibehalten wird,  
8 ganz wichtig auch bei Verletzungen, also selbst wenn man, wenn es eine  
9 Verletzung ist, wo man eigentlich nichts machen kann, nichts spezifisches, dann  
10 habe ich oft versucht die Leute trotzdem genauso oft ins Training zu bestellen,  
11 wie vorher auch und habe versucht die Zeit irgendwie zu füllen. Weil man sich  
12 einmal an einen andere Rhythmus gewöhnt hat, also wenn man vorher sieben  
13 Mal die Woche trainiert hat, so und dann sagt, ok jetzt bist du verletzt und jetzt ist  
14 es auch schwer mit dem Training, jetzt machen wir auch nur zwei Mal oder drei  
15 Mal was. Die freie Zeit kann man natürlich wunderbar mit anderen Dingen füllen  
16 und dann wieder den Dreh zu kriegen in den Leistungssportrhythmus zu  
17 kommen, halte ich für sehr schwer, deswegen war meine Devise immer die Leute  
18 auf jeden Fall immer ein paar in der Gruppe zu lassen auch wenn sie was  
19 anderes trainiert haben oder man da auch sehr erfinderisch sein musste, was die  
20 Trainingsmethoden betraf, aber dass dieser Grundrhythmus einfach beibehalten  
21 wird, das denke ich, ist in jeder sportlichen Krise sehr, sehr wichtig, also ich habe  
22 es selten gehabt habe, der gesagt hat, ich habe erst mal vier Wochen keinen  
23 Bock auf die Sachen, ich will jetzt mal keinen sehen, ist mir persönlich noch nicht  
24 vorgekommen und ich mache es jetzt auch seit knapp 20 Jahren. 00:18:19-5

25 I: Das heißt die kommen dann und dann wird eben spezifisch gearbeitet, also wenn  
26 es nicht geht 00:18:26-2

27 B: Ganz genau, also wer nicht laufen kann, der muss dann halt was auf dem  
28 Ergometer machen oder ein spezielles Oberkörper-Krafttraining, was auch  
29 immer, also das war halt irgendwie geht. Also aber dass die Leute das Gefühl  
30 haben, sie trainieren weiter, das ist denke ich ein ganz entscheidender Punkt in  
31 Krisensituationen, die sich ja in den unterschiedlichsten Varianten darstellen  
32 letztendlich, ne? 00:18:47-6

33 I: Ok. Gibt es noch andere Ereignisse, die im Verlauf der Karriere bedeutsam sind?  
34 00:19:01-4

35 B: Jetzt von den Athleten die ich so 00:19:03-9

36 I: Ja aus ihrem Erfahrungsschatz immer. 00:19:03-6



1 B: Aus meinem Erfahrungsschatz, ja. Eine Athletin, die sie auch schon interviewt  
2 haben, die hatte mal, da waren wir gemeinsam auf einer U-23  
3 Europameisterschaft und da gab es dann so ein paar Probleme, wo ich plötzlich  
4 das Gefühl hatte der ganzen Situation nicht gewachsen zu sein und ich sie dann  
5 auch nicht habe laufen lassen, obwohl sie physisch das geschafft hätte. Und ich  
6 glaube, dass das für diese Athletin schon so ein einschneidendes Erlebnis, was  
7 dann genau passiert ist im Nachgang kann ich gar nicht sagen, aber ich glaube  
8 es war ein, dieser Misserfolg in dem Moment, der hat also, danach ist sie extrem  
9 gestärkt in die nächste Saisons gegangen. Also fand ich schon bemerkenswert  
10 irgendwo, ich weiß auch nicht, ob ich in der Situation richtig reagiert habe oder  
11 ob ich das anders machen hätte müssen, ob ich sie hätte zwingen sollen zu  
12 laufen, weil es kein körperliches Problem war, aber ich habe das in dem Moment  
13 dann entschieden, das nicht zu machen und das auch so zu akzeptieren, so wie  
14 sie da gefühlt hat, selbst in dem Risiko meine Staffel dann in dem Moment etwas  
15 zu schwächen, weil sie nominell schon eine stärkere Läuferin war als die, die ich  
16 dann eingesetzt habe. aber gut ich habe mich dann in dem Moment so  
17 entschieden, weil ich einfach sicher gehen wollte, dass die Athletinnen dann  
18 sehen, dass ich sie da ernst nehme, wenn dann solche aussagen kommen, dass  
19 man das Gefühl hat, dass man nicht das Gefühl hat die Staffel zu verstärken  
20 oder das man nicht bereit ist seine Leistung jetzt bringen kann. 00:20:56-0

21 I: Also die Aussage kam von der Sportlerin? 00:20:54-1

22 B: genau, die Aussage kam von einer Sportlerin und das ist mir schon irgendwo  
23 wichtig, dass das ja, oder das war für mich auch ein wichtiges Signal für mich an  
24 die Sportlerin, dass ich ihr auch in dieser Situation volles Vertrauen schenke und  
25 nicht davon ausgehe, dass sie keine Lust hat und mir irgendwelche Märchen  
26 erzähle und ich denke, das ist mir schon; oder es war mir in dem Fall einfach  
27 sehr wichtig, ihr dann auch dieses Signal zu geben, pass auf, ich vertraue dir da  
28 auch jetzt zu 100 Prozent, so wie ich dir auch in anderen Situationen auch  
29 vertraue, glaube ich dir jetzt und wenn du mir sagst, ich kann jetzt nicht laufen,  
30 aus welchen Gründen auch immer dann akzeptiere ich das erst mal, ich glaube  
31 ich kann da ganz gut unterscheiden ob da jetzt einfach nur Schiss in der Buxe  
32 hat oder ob da was anderes noch zusätzliches dahinter steckt und das war dann  
33 so eine Situation einfach, ne. 00:21:44-1

34 I: Und sie sagten, sie ist danach aber irgendwie gestärkt heraus gekommen?  
35 00:21:47-1

36 B: Das war dann so ein Erlebnis und dann als diese Saison, dann ja; oder als dann  
37 dieses Erlebnis eigentlich um war, kam danach nochmal, ging es danach  
38 nochmal richtig vorwärts, letztendlich, warum auch immer. 00:22:02-3



- 1 I: In derselben Saison? 00:22:02-7
- 2 B: In derselben Saison sogar noch, ja. 00:22:05-3
- 3 I: Also wo sie jetzt aber auch keine ganz konkreten Erklärungen dafür haben?  
4 00:22:08-2
- 5 B: Nein habe ich ehrlich gesagt nicht, kann ich nicht ganz genau sagen, woran das  
6 gelegen hat. 00:22:14-3
- 7 I: OK, das war doch mal ein schönes Beispiel. Wir grenzen den Zeitraum jetzt so ein  
8 bisschen ein und beziehen uns mal so auf eine Trainingsaison und da lautet die  
9 Frage, an welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern, die in  
10 bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die  
11 Leistungserbringung hatten? 00:22:33-4
- 12 B: Bezieht sich das jetzt auf konkrete Trainingseinheiten oder? 00:22:37-8
- 13 I: Ja, also Phasen, klar sind wir hier in einer Übergangsperiode oder allgemeine  
14 Vorbereitungsperiode, dann spezifische Vorbereitungsperiode, da gibt es ja die  
15 verschiedenen Phasen im Trainingsjahr, die sind ja auch gut aufzugliedern, gibt  
16 es da vielleicht sensible Phasen, die besonders wichtig sind auf die  
17 Leistungserbringung die später, die sich da herauskristallisieren? 00:22:59-8
- 18 B: Ja natürlich, ich sage mal, wenn so die erste allgemeine Vorbereitungsperiode mit  
19 relativ geringen Intensitäten und hohen Umfängen abgearbeitet ist und es so in  
20 die etwas speziellere Leistungsausprägung kommt. Das ist natürlich dann schon  
21 so die Phase, wo man auch als Trainer ganz sensibel ist und ja natürlich da  
22 keinen Fehler machen will in dem Moment und ja, versucht da das möglichst  
23 individuell und effektiv zu gestalten, das ist natürlich am Anfang auch immer,  
24 wenn so die ersten intensiveren Einheiten kommen, auch immer ein bisschen  
25 schwierig, man weiß nicht ganz genau, wie weit ist man schon, man hat ja noch  
26 keine wirklichen Vergleichswerte, ich sage mal gut, so ein paar Trainingswerte,  
27 Leistungsdiagnostik, alles gut und schön, aber letztlich zählt was auf der Bahn  
28 abgeliefert und so die Wochen vor den ersten Wettkämpfen, die sind schon  
29 immer relativ bedeutsam, bis hin dann zu dem ersten Vorbereitungswettkampf,  
30 den man vielleicht sogar nur aus dem Training heraus macht, aber schon  
31 irgendwo gespannt ist, ja, was kommt da raus letztendlich, also diese Phase. ich  
32 würde mal so sagen, die ersten sechs Wochen vor den Wettkämpfen, die ist  
33 immer besonders prekär. 00:24:31-2
- 34 I: Ja und hat sich da schon mal was herausgestellt, dass wenn da die  
35 Leistungserbringung nicht da war, dass die möglicherweise im Rest der Saison  
36 auch nicht gekommen ist oder? Hat sich das frühzeitig angekündigt? 00:24:40-8

1 B: Ja natürlich; ich meine; gut da gibt es bei mir gibt es da zwei Typen von  
2 Athletengruppen, die einen, bei denen kann ich schon relativ genau anhand der  
3 Wettkampf; an Hand der Trainingsergebnisse hochrechnen, wie das so laufen  
4 wird und was die Schnelligkeits-, Kraftfaktoren betrifft und auch so, man hat ja so  
5 als Trainer in der Regel so ein paar standardisierte Tempoprogramme oder  
6 überhaupt Trainingsprogramme, wo man weiß, wenn die in einer entsprechenden  
7 Qualität abgeliefert werden, dann ist der Leistungsstand so und fertig. Und das  
8 funktioniert auch bei dem Großteil meiner Leute eigentlich ganz gut, es gibt so  
9 ein paar da bin ich noch nicht hinter gestiegen, woran das liegt, dass da dann  
10 eine Leistungsausprägung auch sehr schwankend ist. Also das kann durchaus  
11 von Woche zu Woche sich ändern, warum weiß ich leider nicht genau, aber ich  
12 würde es gern wissen, aber ich kann es nicht genau sagen. Also da 00:25:42-0

13 I: Irgendwelche Vermutungen? 00:25:47-2

14 B: Ich denke, dass das eine mentale Geschichte ist, weil sagen wir mal  
15 Trainingsmethodisch ist es eigentlich für dich nicht zu erklären. Wenn die  
16 Trainingsleistungen so schwankend zu einer Wettkampfleistung kommen, also  
17 mal passt das genau und eine Woche später überhaupt nicht und zwar eher im  
18 negativen Sinne. Wo ich mir sage, kann eigentlich nicht sein, wenn es eine  
19 Woche vorher geklappt hat und eine Woche danach klappt und man nicht  
20 gravierend anderes gemacht hat, dann gibt es eigentlich keinen Grund für so  
21 eine extreme Leistungsschwankung. Ja, weiß ich nicht. 00:26:20-0

22 I: Haben Sie schon mal versucht irgendwelche Maßnahmen da zu ergreifen, das Mal  
23 zu ergründen? 00:26:25-6

24 B: JA natürlich. Ich habe natürlich versucht dass dann zu ergründen, weil das ärgert  
25 ja nicht nur den Athleten, das ärgert mich ja auch wenn es sagen wir mal so eine  
26 völlige Wundertüte ist letztendlich. Also für mich läuft das schon darauf hinaus,  
27 sagen wir mal, teilweise ein persönlich übersteigter Erwartungsdruck beim  
28 Athleten ist. ich meine zumindest, dass ich von außen den nicht zu sehr in die  
29 Geschichte mit reinbringe, in den seltensten Fällen. Das vielleicht da der Athlet  
30 der Meinung er müsste eigentlich noch sehr viel mehr bringen, warum auch  
31 immer. Und dass das dann teilweise nach hinten losgeht. Also wie gesagt,  
32 physisch ist es für mich nicht begreifbar oder nachvollziehbar, warum es dabei  
33 ein, zwei Leute massive Leistungsschwankungen gibt. 00:27:30-6

34 I: Also wenn das jetzt so eine mentale Ursache vermutlich hat, haben Sie irgendeine  
35 Technik ergriffen um das irgendwie rauszunehmen? 00:27:35-1 00:27:39-1

36 B: ja das ist, ich sage mal, das sind jetzt keine Leute aus dem Bundeskader, so dass  
37 man bei den Leuten jetzt auch weniger Möglichkeiten hat mit externen Experten

1 zu arbeiten, weil das ja dann auch immer eine finanzielle Sache ist, aber ich  
2 habe schon versucht so das, was ich aus Gesprächen mit Sportpsychologen so  
3 mitgenommen habe, dass dann natürlich auch in diesen Fällen so ein bisschen  
4 abzuwenden, zu versuchen zumindest. Irgendwie so sagen wir mal so, so  
5 kleinste Erfolge bilde ich mir auch ein da dann festgestellt zu haben, also das  
6 geht für mich schon so ziemlich eindeutig in die Richtung, dass da dann einfach  
7 so ein bisschen der Knackpunkt bei der ganzen Sache ist. 00:28:22-7

8 I: Und obwohl das Ganze nur ein Training ist, ist trotzdem dieser Druck da? 00:28:28-  
9 7

10 B: Ja also im Training geht es eigentlich, es geht dann im Wettkampf so. Also das  
11 Training läuft hervorragend, auch kontinuierlich und dann kommen Wettkämpfe  
12 und dann passen auf ein Mal was im Training 00:28:47-8

13 I: zu den Trainingsleistungen. 00:28:47-8

14 B: Was im Training absolviert wurde, genau. So aber das ist eine Abteilung, bei den  
15 anderen, Gott sei Dank bei dem Großteil, da kann ich eigentlich relativ genau  
16 vorhersagen, wie das so laufen wird, die sind einfach da was äußere Einflüsse  
17 betrifft wesentlich resistenter und ja, haben einfach gelernt ihre Leistung dann  
18 letztendlich zum Tag X abzurufen und das ist für mich halt einer der  
19 entscheidenden Punkte, die die Guten von den richtig Guten zu unterscheidet.  
20 Weil Trainieren tun sie alle, aber das ist ein so ein Baustein, wo ich festgestellt  
21 habe, den Leuten denen das gelingt in absoluten Stresssituationen dann  
22 trotzdem ja, sicher die Leistung abzurufen, das sind in der Regel auch die, die  
23 sich dann für die entsprechenden Meisterschaften oder was auch immer, die sich  
24 dann da auch durchsetzen, so ne? und das ist natürlich irgendwo ein  
25 Qualitätskriterium im Hochleistungssport letztendlich ne? 00:30:05-0

26 I: Gut dann kommen wir vielleicht später, bei Trainings- Wettkampfqualität nochmal  
27 auf diesen Aspekt zu sprechen. Nächste Frage wäre an welche bedeutsamen  
28 Ereignisse können Sie sich erinnern die den Wettkampf oder den Ausgang eines  
29 Wettkampf beeinflusst haben, also jetzt nur in einem sehr kleinem Zeitbereiche.  
30 400 Meter Staffel ist ja überschaubar. Bedeutsame Ereignisse im Wettkampf  
31 geschehen, die die Leistungserbringung beeinflusst haben. Also das geht  
32 natürlich so ein bisschen vor dem Wettkampf los ja. 00:30:35-2

33 B: Konkret fällt mir jetzt ein vor zwei Jahren in Regensburg, war es halt so, dass die  
34 fünf Minuten vor dem Start plötzlich, beziehungsweise die saßen schon im  
35 Startblock, die Welt unterging, ein weiß ich nicht massiver 00:30:46-6

36 I: Habe ich auch schon gehört, ja. 00:30:51-1

- 1 B: Massiver Regen 00:30:49-0
- 2 I: Wolkenbruch, ja, ja. 00:30:49-0
- 3 B: Wolkenbruch, da runter. Alle wieder raus, 45 Minuten in so einem  
4 Geräteschuppen da hocke und warten bis es da weiter geht, das hat natürlich in  
5 dem Moment massiv die Leistung beeinflusst. Also zum einen halt auf Grund der  
6 Witterungsbedingungen, dass es dann auf ein mal zehn Grad kälter war  
7 innehalb von einer dreiviertel Stunde und aber auch wieder so der Punkt, ja jetzt  
8 war ich doch vorbereitet so und jetzt geht hier die Welt unter und es ist kalt und  
9 ich kann mich nicht so vorbereiten wie ich will, dass kann ja eigentlich gleich  
10 nichts mehr werden, also ich glaube, dass war dann halt auch so eine  
11 motivationale Sache, bei den Athletinnen, weil da einfach die Luft ein bisschen  
12 raus war, scheinbar. 00:31:34-1
- 13 I: War das bei allen so? Weil ich meine das ist ja ein Lauf, da starten acht oder so?  
14 00:31:36-3
- 15 B: Ja da waren es sechs. Also es war schon, man hat also; die  
16 Witterungsbedingungen waren wirklich extrem, also das muss man schon den  
17 Mädels zugutehalten und sie waren dann alle durch die Bank nicht gut. Das  
18 muss man schon, dass kann man schon so sehen, ja. 00:31:53-5
- 19 I: Also hatten alle ein Umgangsproblem damit? 00:31:57-2
- 20 B: Ja das war halt so eine Extremsituation, mit der man gar nicht gerechnet hat. Ich  
21 sage mal so gut, grundsätzlich Vorbereitungszeit, das kennen die ja im Prinzip  
22 eine halbe Stunde vorher im Prinzip da rumsitzen und nichts machen können,  
23 das ist ja, sage ich mal gängig, bei internationalen Meisterschaften, Callroomzeit,  
24 dahockt man dann teilweise bis zu 45 Minuten und kann jetzt nicht mehr wirklich  
25 was zu machen. Das war glaube ich nicht das Problem, das Problem war glaube  
26 ich die Kälte, dass man darauf einfach nicht eingerichtet war, dass es auf einmal  
27 eisig kalt wird. Und ja, Regen oder schlechtes Wetter an sich das ist schon  
28 nochmal was anderes, wenn jetzt die Zeitmessanlage ausgefallen wäre und die  
29 Sonne hätte geschienen und die Mädels hätten einfach nur ein bisschen warten  
30 müssen, aber das war dann nochmal so, das drückt ja dann nochmal so  
31 insgesamt auf die Stimmung, dass man so denkt, jetzt wäh, das ist Käse  
32 letztendlich. Also das war jetzt was, was mir in den letzten zwei Jahren so  
33 eingefallen; einfallen würde, was jetzt unmittelbar eine Leistung beeinträchtigt  
34 hat. Also in der Regel sind es äußere Faktoren oder im Sprint an sich meistens  
35 dann irgendwie Witterungsbedingungen, weil wir ja jetzt nicht so den Kamp, Frau  
36 gegen Frau wie in einem Mittelstreckenrennen haben, wo jetzt dann da nochmal  
37 was passieren kann, wenn man sich auf die Taktik der anderen einlässt oder halt

1 auch nicht, das haben wir ja nicht. Die laufen in ihrer Bahn und da passiert ja  
2 relativ wenig. Und ich sage mal so eine extreme taktische Variante ist jetzt;  
3 kommt bei uns jetzt nicht so vor, dass man jetzt völlig überrascht ist von einer  
4 Situation. Habe das mal erlebt bei einem 5000 Meter-Lauf, wo jetzt ein Athlet, ja  
5 auf eine Geschwindigkeit angelaufen ist, die ja, eineinhalb Minuten über, also  
6 schneller war als sein eigene Bestzeit, so und der auf ein mal 120 Meter  
7 Vorsprung hatte und das andere Feld völlig geschockt war, der Abstand blieb  
8 dann gleich, aber die waren dann nicht in der Lage darauf zu reagieren, aber das  
9 kommt ja bei uns, dafür ist die Strecke zu kurz, ja also wenn einer eine Sekunde  
10 schneller anläuft über die ersten 200 Meter, dann ist er meinetwegen die ersten  
11 200 Meter vorn, aber ist jetzt nicht so ein; so eine Geschichte, wo man denkt,  
12 mein Gott was mach ich jetzt? 00:34:27-9

13 I: Ok. Gut. Also beim Wettkampf, bei der Strecke, in der Tat etwas, wo relativ wenig  
14 Beeinflussungs-Faktoren da sind. 00:34:37-5

15 B: Ja ich habe es jetzt so zumindest noch nicht erlebt. 00:34:40-3

16 I: Gut, dann würde ich jetzt übergehen in diesen Interaktionsbereich. 00:34:42-7

17 B: Kann ich einmal auf Toilette gehen. 00:34:47-1

18 I: Natürlich. (kurze Unterbrechung des Interviews 00:34:47-8) 00:34:45-3

19 I: Ok also nächste Frage wäre, an welche bedeutsamen Ereignisse in  
20 Zusammenhang mit Athlet-Trainer-Beziehung könne Sie sich erinnern, die  
21 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:35:01-3

22 B: Puh (überlegt). 00:35:01-9

23 I: Sind es so viele oder? 00:35:07-4

24 B: Nein ich muss jetzt, ich sage mal, das; bei mir läuft das eigentlich immer in einem  
25 relativ ähnlichen Schema ab, also sagen wir mal was so die Vor-  
26 Wettkampfsituation betrifft. Also da kann ich jetzt im Moment fällt mir da gar  
27 keine Situation ein, die in irgendeiner Weise außergewöhnlich war. 00:35:32-8

28 I: Ist jetzt nicht nur in Bezug auf den Wettkampf, ist ja insgesamt in der Athlet-  
29 Trainer-Beziehung. Möglicherweise auch, wenn Sie sagen, ich habe Erfolg mit  
30 meinen Athletinnen, worauf führen Sie das zurück? Hat ja wahrscheinlich auch  
31 was mit Ihnen als Trainer zu tun. 00:35:49-7

32 B: Ja aber das jetzt als besondere Situation zu kennzeichnen, fällt mir momentan  
33 relativ schwer. Hm (überlegt). Kann ich jetzt im Moment nichts dazu sagen, muss  
34 ich gestehen. Überleg jetzt gerade. 00:36:01-4

- 1 I: Ok stellen wir das mal hinten an, machen mal weiter, Trainer-Trainer-Beziehung  
2 gibt es ja auch, so klassisch Heim- und Bundestrainer-Konstellation, an welche  
3 Bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit Trainer-Trainer-Beziehung  
4 können Sie sich erinnern, die Auswirkungen auf die Leistung eines oder einer  
5 Athletin gezeigt haben? 00:36:23-3
- 6 B: Hm, ich überlege jetzt gerade was ich da; 00:36:33-9
- 7 I: Überlegen Sie ruhig in Ruhe, ich will Ihnen da nichts in den Mund legen. 00:36:36-  
8 1
- 9 B: Nein ich versuche mir jetzt gerade vorzustellen, wie; also; was ich jetzt als  
10 besondere Situation kennzeichnen würde, wo ich sage, wo jetzt was anders ist,  
11 also sonst. 00:36:57-1
- 12 I: Behalten sie sich mal so diesen Fluchtpunkt Leistung im Hinterkopf, immer wann  
13 hat sich etwas wie auf die Leistung ausgewirkt, also wann war das vielleicht was  
14 unverhofftes, überraschendes? 00:37:09-6
- 15 B: Ja aber das setze ich jetzt nicht in Verbindung mit einer besonderen Beziehung  
16 zwischen Athlet-Trainer oder Trainer-Trainer, deswegen fällt mir das Momentan  
17 ein bisschen schwer. 00:37:17-2
- 18 I: Also was ich so im Hinterkopf habe ist ja manchmal, der Heimtrainer sagt, mach  
19 dies, der Bundestrainer sagt, mach das und der Athlet steht so ein bisschen  
20 dazwischen 00:37:25-0
- 21 B: Und weiß gar nicht was er tun soll. 00:37:24-8
- 22 I: Genau und ist möglicherweise unsicher, ja? Also wenn Sie jetzt sagen, das ist beim  
23 DLV kein Thema, alles ist harmonisch ist wunderbar, dann gibt es halt nichts,  
24 aber möglicherweise 00:37:42-1
- 25 B: Was heißt gibt es beim DLV nicht, ich sag mal so, ich; die Situation ist ja meistens  
26 so, dass ich vor gewissen Meisterschaften mit den Heimtrainern gewisse  
27 Trainingsinhalte abspreche, die ich dann mit den Athletinnen noch durchführe so  
28 und da muss ich natürlich dann auch in gewissen Phasen, oder muss dann letzt  
29 endlich entschiede ich dann, was mache ich jetzt noch in der Trainingseinheit  
30 noch. Und jetzt zum Beispiel vor der EM gab es ein gewisses Programm, was  
31 eine Athletin machen sollte und ich habe dann mich entschieden, das zu  
32 reduzieren. Ob das jetzt ein; so und es hat ja funktioniert letztendlich und da war  
33 es sagen wir mal so, dass ich zumindest der Athletin scheinbar das Gefühl  
34 gegeben habe, dass das gut ist so wie wir das machen, das das kein Nachteil für  
35 sie ist, weil das für sie so ein Ritual für letztendlich war so ein Programm dann zu



1 machen und das sie normalerweise der Meinung war, nur wenn sie das so  
2 macht, dann ja, dann kann das ja klappen. Hey Flo (Befragte grüßt eine dritte  
3 Person 00:38:55-8 ). Aber das war jetzt, ja, also da muss ich sagen, habe ich  
4 keine besonderen, speziellen Erlebnisse, wo ich sage, also diese, dieses  
5 Heimtrainer sagt das, Bundestrainer sagt das, diese Situation versuche ich  
6 natürlich immer zu vermeiden, weil die nicht zielführend sind, weil selbst wenn  
7 ich der Meinung bin, das ich es sagen wir mal, eine spezielle Vorbereitung auf  
8 den Wettkampf, ein Erwärmungsprogramm wie auch immer anders machen  
9 würde oder auch Dinge sehen würde, was soll denn der Blödsinn jetzt, würde ich  
10 einer Athletin eine halbe Stunde vor dem Wettkampf niemals sagen, pass mal  
11 auf, was dein Heimtrainer gesagt hat ist völliger Quatsch, ja! Das ist ja ein Ritual  
12 was die haben und das hat ja scheinbar auch schon mal funktioniert und das  
13 verunsichert eine Athletin halt in meinen Augen auch nur. Also der Benefit, den  
14 ich daraus hätte, dass sie eine Steigerungslauf weniger macht und dadurch ein  
15 bisschen mehr Kraft und Energie für den Wettkampf hat, wäre glaube ich  
16 geringer, als die Tatsache, Mensch mein Heimtrainer sagt ich soll das so  
17 machen, jetzt soll ich das anders machen, das würde ihr nicht helfen, meine ich.  
18 Es sei denn es sind jetzt massivste Verfehlungen, wo ich sage, also da gefährdet  
19 man den Start bei so einem Wettkampf. Aber das habe ich bisher so noch nicht  
20 erlebt, das war bisher eigentlich immer so, dass wir das im Vorfeld klären  
21 konnten und die Leistung dadurch nicht beeinflusst war durch eine besondere  
22 Situation diesbezüglich. 00:40:34-5

23 I: Und auch nicht so im allgemeinen Trainingsalltag? Da gibt es ja auch mal so  
24 unterschiedliche Trainingsphilosophien, ja die zwischen Trainern bestehen, der  
25 eine, der vielleicht sagt, ich versuche eine Herangehensweise Überdistanz, der  
26 andere macht es mit Unterinstanz, also das meine ich halt, das es da vielleicht  
27 auch Reibungspunkte gibt und der Athlet steht dazwischen und seine Leistung  
28 leidet darunter. 00:40:57-1

29 B: Da gibt es natürlich Reibungspunkte, aber das sind Sachen, die darf man nicht an  
30 die Athleten ranlassen, da haben die Athleten nichts davon letztendlich. Also das  
31 sind Sachen, die versuche ich dann, oder die kläre ich grundsätzlich mit den  
32 Trainerkollegen und nicht über die Athleten, das ist ganz, ganz wichtig. Also weil  
33 ich darf den Athleten nicht das Gefühl geben, dass sein Heimtrainer eine Pfeife  
34 ist, selbst wenn ich der Meinung bin, bei dem; wenn ich der Meinung wäre, der ist  
35 nicht gut; also was der mit dem macht; oder der ist nicht gut, weil der mit dem  
36 trainiert, oder die ist trotzdem sie bei dem trainiert so gut. Selbst wenn ich diesen  
37 Eindruck hätte, würde ich das nicht über den Athleten kommunizieren, weil das  
38 hilft keinem. 00:41:36-1



1 I: Aber das ist doch eine jetzt klasse Aussage, die Probleme existieren schon aber  
2 die Bewältigung ist die, das läuft immer am Athleten vorbei, so dass der nie  
3 irgendwas davon mitbekommt. 00:41:51-9

4 B: Ja oder zumindest nicht so mitbekommt, dass er das Gefühl hat, das das schlecht  
5 ist, was er macht. Ich meine natürlich, es gibt ja auch Athleten, passiert ja  
6 eigentlich eher so, dass Athleten sagen wir mal auf mich zukommen und sagen  
7 wir mal, ihr Training kritisch hinterfragen, weil sie das bei einem anderen Athleten  
8 anders gesehen und jetzt fragen die, guck mal der macht das so und ich soll das  
9 aber so machen, was ist denn jetzt richtig? So, wenn ich jetzt sagen würde, deins  
10 ist totale Quatsch und nur das ist richtig, wäre dem Athleten nicht geholfen, also  
11 er wäre nur verunsichert. Da muss es dann meine Aufgabe sein, zum einen zu  
12 hinterfragen, was hat der Heimtrainer sich dabei gedacht warum macht er das.  
13 Und dann mit dem Heimtrainer in eine gewisse Interaktion zu treten und zu  
14 sagen, pass auf, meiner Meinung nach oder, ja meiner Meinung nach, wäre es  
15 besser, das ein bisschen anders zu gestalten letztendlich. Und dann über diese  
16 Schiene das Training zu verändern. Aber jetzt dem Athleten zu sagen, hör mal,  
17 das ist Käse ist nicht zielführend, zumindest nicht in dem Moment, weil ich störe  
18 dann in dem Moment das Verhältnis Heimtrainer-Athlet merklich und das sind  
19 meine beiden Partner, die einen Großteil des täglichen Trainings absolvieren,  
20 also davon habe ich nichts letztlich. Deswegen versuche ich das wenn es geht zu  
21 vermeiden und das ist mir bisher toi, toi, toi gelungen. also das wäre jetzt für  
22 mich so ein Ansatzpunkt bei der Geschichte. 00:43:29-6

23 I: nein ich will ja wo nicht ist auch nichts hervorrufen, also ist das so relativ unkritisch  
24 so in ihrem Bereich? 00:43:32-3

25 B: Ja. 00:43:32-9

26 I: Ok, dann wäre die nächste Ebene, der Athlet, Trainer und das Sportsystem. Gibt  
27 es in diesem Zusammenhang besondere Ereignisse die sich in irgendeiner Form  
28 auf die Leistung ausgewirkt haben? Also Sportsystem wäre jetzt Verein Verband,  
29 also alle die Akteure die in dem Sportsystem involviert sind, NADA wäre jetzt  
30 auch nochmal ein Akuter im Sportsystem, dass es da nochmal irgendwelche  
31 Konflikte gibt oder gegeben hat, die sich auf die Leistung im Sportsystem  
32 ausgeübt haben? Also Konflikt klingt jetzt so negativ, kann natürlich auch positiv  
33 sein, ja? 00:44:18-4

34 B: Also sagen wir mal die Konflikte, die entstehen; sind meistens in der Natur, dass  
35 sagen wir mal ein Athlet aus einem etwas kleinerem Verein sich sehr gut  
36 entwickelt und plötzlich sagen wir mal in den Dunstkreis der Bundestrainer landet  
37 und man letztendlich auf ihn aufmerksam wird. So man wird natürlich erst auf

1 jemanden aufmerksam, wenn jemand überdurchschnittliche Leistung bringt, weil  
2 man ist nun mal für den Bundeskader zuständig und nicht für alle Kreise sage ich  
3 jetzt mal, so. Das heißt also, das bringt dann die Natur der Sache auch mit sich,  
4 dass man sagt ok, da ist Jemand der bringt eine gute Leistung und jetzt gucken  
5 wir mal da hin, wie hat er die denn erbracht und wie ist sein Umfeld. Und  
6 natürlich kann sowas schon mal zu Konflikten führen, wenn man der Ansicht ist,  
7 dass das Umfeld an sich nicht so optimal ist, dass man das besser gestalten  
8 könnte letztendlich und diese Konflikte entstehen dann meistens in Maßnahmen,  
9 wo dann mehrere Athleten zusammen kommen und untereinander einfach ins  
10 Gespräch kommen, wie sie es so machen, das sind so banale Sachen wie, der  
11 eine sagt, ich krieg von meinem Trainer immer so einen Trainingsplan, dann weiß  
12 ich genau was zu tun ist. Dann sagt ein anderer Trainingsplan kriege ich nie, ich  
13 muss immer auf den Platz kommen, dann sagt der Trainer was gemacht wird,  
14 finde ich total doof. Und diese unterschiedlichen Systeme dann letztendlich mit  
15 dem Bundestrainer, der dann auch noch mit dazu kommt und sagt, wie er sich  
16 das vorstellt, führen natürlich schon manchmal dazu, dass sagen wir mal  
17 gewisse Athleten ins Grübeln kommen, ob denn das was sie so machen alles so  
18 richtig ist, also das kann einmal trainingsmethodisch sein, oder so ein gesamter  
19 Ablauf, wie denn so ein ja, das tag tägliche Training, wie die Organisation  
20 letztendlich gestaltet ist und das bringt natürlich schon einmal; sind dann so  
21 Ereignisse die dann etwas Unruhe in die Sache bringen, dass einige Athleten  
22 sehr viel alleine trainieren müssen und dann sehen sie, Mensch da ist aber eine  
23 Gruppe und da ist der Trainer immer da, weil er meinet wegen hauptamtlich ist  
24 und bei mir ist der Trainer, ist ein Honorartrainer, der kann halt nur ein bis  
25 zweimal die Woche und die anderen Einheit muss ich alleine machen. So das  
26 sind so Punkte die schon mal Konfliktstoff werden. 00:46:38-4

27 I: Wirken die sich auch auf die Leistung aus? 00:46:38-7

28 B: Die wirken sich natürlich in gewisser Weise könne die sich natürlich auf die  
29 Leistung auswirken, obwohl sie sich erst mal auf den Gemütsstand auswirken, ob  
30 das dann einen direkten Einfluss auf die Leistung hat, weiß ich nicht, ich meine  
31 vielleicht sekundär, weil dann wirklich ganz pragmatisch gesehen die  
32 Bedingungen in einem Bereich nicht so gut sind und deshalb die Entwicklung  
33 deswegen etwas langsamer verläuft. Aber ich könnte jetzt nicht sagen, dass sich  
34 das automatisch direkt auf die Leistung auswirkt, das würde ich jetzt nicht sagen.  
35 00:47:19-9

36 I: Noch andere Aspekte aus diesem Bereich? 00:47:19-6

37 B: Fällt mir jetzt in dem Moment, fällt mir da jetzt; käme mir da jetzt nichts in den  
38 Sinn. 00:47:30-1

1 I: OK, welche Beispiele fallen Ihnen ein, in welchen Ihrer; also die  
2 Leistungsentwicklung ihrer Athleten, durch bedeutsame Ereignisse außerhalb  
3 des Sportsystems beeinflusst wurden? 00:47:42-9

4 B: Bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems? 00:47:42-8

5 I: Bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems, ich nenne jetzt mal ein paar  
6 Dinge, ohne da jetzt etwas zu suggerieren, Familie, Freunde, Ausbildung, Beruf,  
7 Studium, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Presse, Medien das ist alles so das  
8 Umweltsystem? 00:48:04-9

9 B: Also in meinen Kadern ist als erstes die Ausbildung, also Sprich Uni der Faktor  
10 der in gewissen Phasen Einfluss auf die Leistung hat. Also das liegt einfach  
11 daran. Dass gewisse Stresssituationen in der Uni entstehen mit meistens so  
12 Klausuren Blöcken, wo dann auf ein mal vier bis fünf Klausuren in der Woche  
13 geschrieben werden. Die zum einen eine zeitliche Vorbereitung bedürfen und  
14 die Leute sehr stark mental belasten, also das erlebe ich immer mal wieder ne?  
15 Dass einfach da je nach Studiengang so Bereiche gibt, mhm man merkt schon  
16 im Training da läuft es nicht so rund und dann fragt man mal, und dann hört man  
17 halt dass da kurzzeitig da ein massiver Aufwand betrieben werden muss um  
18 gewisse Dinge zu erledigen, was sich negativ auf die Regeneration auswirkt, auf  
19 den allgemeinen Gemütszustand etc. Was dann natürlich gerade in Phasen  
20 kommt, wo die Intensität im Training Spitzenwerte erreicht, dann geht da gar  
21 nichts. 00:49:18-7

22 I: Ja und wie reagieren Sie darauf, wenn solche Phasen anstehen, die offensichtlich  
23 ein Problem sind? 00:49:23-4

24 B: Ja ich versuche, natürlich solche Phasen wenn es geht zu vermeiden und da wo  
25 sie nicht zu vermeiden sind, frühzeitig zu erkennen und mit den Athleten dann  
26 auch dem entsprechend einen Fahrplan zu erstellen, wo werden Phasen  
27 entstehen, wo massive Einflüsse von außen vermeidbar sind. Und dann muss ich  
28 ob es mir gefällt oder nicht im Training darauf Rücksicht nehmen. Und versuche  
29 dann im Prinzip Entlastungswochen so zu legen, dass da; ja wo dann meinet  
30 wegen gerade eine Klausurwoche ist, also wenn ich vorher weiß, dann und dann  
31 sind Klausuren und ich mache; beginne meinen Trainingsjahr zu planen und  
32 habe da meinen bestimmten Rhythmus, was weiß, drei zu eins oder vier zu eins,  
33 was auch gerade ansteht, so und weiß, da ist jetzt eine Woche, wo eh relativ  
34 wenig passiert, dann muss ich mein Training dann eben daran anpassen selbst  
35 wenn es Trainingsmethodisch vielleicht sinnvoll wäre eine Woche länger oder  
36 eine Woche kürzer zu trainieren oder was auch immer. Aber das sind dann so  
37 Dinge, die versuche ich dann im Vorfeld, während meiner Trainingsplanung

- 1 schon einzubauen, weil wenn ich das nicht mache, habe ich die Erfahrung  
2 gemacht. dann werden die Leute krank. 00:50:38-0
- 3 I: Ja, zu viel Stress? 00:50:42-1
- 4 B: Ja sowas wirkt sich dann massiv aus. 00:50:46-9
- 5 I: Noch andere Ereignis in dem Umfeld? 00:50:48-7
- 6 B: Hm, so Sponsoren et cetera ist momentan nicht so ein riesen Thema, Familie an  
7 sich ist natürlich immer so eine Sache; Beziehungen haben natürlich einen riesen  
8 Einfluss auf auch eine Leistungsentwicklung im positiven wie auch im negativen.  
9 Gar keine Frage, wenn da neue Freundschaften sind oder auch gerade aus  
10 einander gehen, wie auch immer, das sind halt alles Faktoren mit denen muss  
11 man dann als Trainer letzten Endes Leben und die bewirken dann natürlich auch  
12 eine kurze Umstellung eines kompletten Systems. Weil das halt nun mal keine  
13 Maschinen sind. 00:51:23-6
- 14 I: Also sie reagieren da schon drauf? 00:51:24-3
- 15 B: Ja natürlich ich reagiere darauf, ich versuche das selbst früh zu erkennen und  
16 versuche vor allen Dingen, grundsätzlich mit den Athleten mit den ich  
17 zusammenarbeite so ein enges Verhältnis aufzubauen, dass mir das rechtzeitig  
18 mitgeteilt wird, weil mir das nichts nutzt wenn mir einer sagt, ich habe seit drei  
19 Monaten Liebeskummer und schlafe immer nur 2 Stunden, ja und ich wundere  
20 mich warum es im Training nicht klappt. Also das ist für mich so eine  
21 Grundvoraussetzung bevor ich mit einem Athleten zusammenarbeite, das das  
22 klar ist, dass solche Dinge einachfrühzeitig kommuniziert werden, weil das einfach  
23 einen Elementaren Einfluss auf die Trainingsplanung und in dem Zuge auf die  
24 Leistungsentwicklung hat, das ist der entscheidende Punkt, wenn da nicht mit  
25 offenen Karten gespielt wird, dann würde es nicht klappen, dann würde es nicht  
26 funktionieren. Dann kann man so toll planen wie man will, das funktioniert nicht,  
27 das weiß ich. 00:52:19-4
- 28 I: Ok. Können Sie sich an Ereignisse oder Situationen erinnern in denen Sie oder  
29 einer ihrer Sportler durch moralische Fragen oder moralische Problem ihre  
30 Leistung im Wettkampf abzurufen? 00:52:38-7
- 31 B: Moralische Fragen, das sind? 00:52:40-6
- 32 I: Ja sowas wie Fairness, so in diesem Bereich, Werteeinstellung ja; also ja, ist  
33 vielleicht ein bisschen schwierig in dieser Sportart, vielleicht wenn es Mann  
34 gegen Mann geht, da ist vielleicht Fairness einen anderen Stellenwert durch ein  
35 Foul oder nicht foul. Ich weiß nicht gibt es das bei Qualifikationen für eine

- 1       Staffel? 00:53:02-9
- 2   B: Ja also habe ich in der Form noch nicht gehabt, im Prinzip wären das ja so Dinge,  
3       dass man sagt, was weiß ich, ich bin ja schon eine Bestzeit gelaufen ich weiß  
4       aber genau, der Windmesser ist ausgefallen 00:53:11-1
- 5   I: Also der andere ist schneller, ja? 00:53:11-1
- 6   B: JA oder es gab 6 Meter Rückenwind und deshalb bin ich die Zeit gelaufen, das  
7       hatte ich so noch nicht gehabt. 00:53:18-2
- 8   I: Und dass ich deswegen einen Staffelplatz einfordere, der eigentlich utopisch ist,  
9       ok. 00:53:23-5
- 10   B: Ja, nein, das ist bisher noch nicht vorgekommen. 00:53:23-5
- 11   I: Ok. Dann kommen wir zu dem letzten Block, Trainingsqualität, ganz allgemeine  
12       Frage, was verstehen Sie darunter? 00:53:34-7
- 13   B: Trainingsqualität ist für letztendlich eine; also ein Training hat für mich eine hohe  
14       Qualität wenn ich für den Athleten angepasst sinnvoll methodisch aufgebaut  
15       habe. Es, ja zielführend ist, also wenn ich wirklich weiß, warum ich einzelne  
16       Dinge trainieren lasse. Ja und es natürlich nicht gesundheitsschädigendes ist. Ich  
17       meine Hochleistungssport, machen wir uns nichts vor ist jetzt nicht unbedingt  
18       gesundheitsfördernd. Aber ich kann mich, also das ist für mich auch so eine  
19       moralische Frage einfach, wo ich sage, also ich kann nicht wissentlich  
20       Trainingsinhalte einbauen, wo ich weiß dass sie natürlich zunächst erst mal eine  
21       Leistungssteigerung bewirken, ich aber genau weiß, dass das  
22       gesundheitsgefährdend ist. Also was weiß ich, seine es massive Sprungformen,  
23       was auch immer, wo ich weiß, das ist einfach orthopädisch nicht zu vertreten.  
24       Das ist für mich eine Definition und natürlich auch wirklich auf den Athleten  
25       individuell angepasst. 00:54:51-4
- 26   I: Ok. Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen zu Sicherung einer hohen  
27       Trainingsqualität sind notwendig? Also Rahmenbedingungen. 00:54:58-6
- 28   B: JA die Rahmenbedingungen sind sage ich mal; entscheidend ist eine Offenheit  
29       des Athleten, wo ich weiß, ja; was sind die Rahmenbedingungen bei einem  
30       Athleten? Wie ist der Tagesablauf? Was ist überhaupt realistisch möglich? Mit  
31       Uni, Beruf, Ausbildung, Familie etc. letztendlich. Das ist eine ganz Elementare  
32       Rahmenbedingung. Na gut, dann müssen natürlich die Trainings; ja die  
33       Infrastruktur muss stimmen, wobei ich da der Meinung bin, man kann relativ viel  
34       improvisieren, beziehungsweise man kann sich anpassen. Also es müssen nicht  
35       immer rein formell die aller besten Trainingsanlagen sagen, also ich sage mal

1 Stichwort Halle, Halle ist gut und schön, aber es ist immer gut und schön wenn  
2 man sagt, es gab früher keine Hallen, aber letztendlich ist es ja so. Für mich ist  
3 es wichtig, der Athlet muss wollen, also der muss bereit sein, letztendlich so eine  
4 Geschichte anzunehmen. Und ich muss wissen, wie die persönlichen  
5 Rahmenbedingungen sind. Dann kann ich anfangen, ein strukturiertes Training  
6 zu planen. 00:56:22-2

7 I: Noch andere Voraussetzungen? Also sie brauchen jetzt auch nicht unbedingt hier  
8 so eine; 00:56:25-9

9 B: also ich brauch schon eine Anlage hier, keine Frage. 00:56:30-8

10 I: Also Tartanbahn muss schon sein, es kann jetzt keine Aschenbahn sein oder so?  
11 00:56:35-2

12 B: Manchmal wünsche ich mir auch eine Aschenbahn in gewissen Trainingsphasen,  
13 aber wenn ich jetzt wählen müsste zwischen Aschenbahn und Tartanbahn,  
14 würde ich die Aschenbahn nehmen. 00:56:39-0

15 I: Warum die Aschenbahn? Wegen gelenkschonender? 00:56:42-5

16 B: Ja sagen wir mal, ich kann natürlich einiges auf einer gute Aschenbahn gerade so  
17 in der ersten Vorbereitung könnte man auf einer guten Aschenbahn machen, wir  
18 gehen dann halt hier parallel in den Park, der hat halt eine Aschenbahn, dann  
19 gehen wir halt dahin. Wir sind bisher jetzt hier so in der Vorbereitung die wir hier  
20 sind, haben wir bisher noch keine einzige Runde gedreht. Also das geht schon.  
21 Also man braucht natürlich vernünftige Trainingsstätten, keine Frage und es darf  
22 auch nicht alles 100 Kilometer auseinander sein, aber dann sind andere Faktoren  
23 entscheidend Kontinuität etc. 00:57:24-9

24 I: Ok. Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
25 werden? Also die können jetzt langfristig gesehen werden aber auch bis runter  
26 auf die Trainingseinheit, ja. Was ist Ihnen wichtig, dass sie sagen könne es war  
27 ein gutes Training? 00:57:47-9

28 B: Naja ein gutes Training ist es dann wenn ich sagen kann, dass das geplante auch  
29 zu 100% umgesetzt wurde, obwohl das natürlich auch nicht immer erfüllt wird.  
30 00:57:58-1

31 I: Ist gleich soll ne? 00:57:58-2

32 B: Wenn es geht genau, sollte das ist gleich soll sein. Ja und wenn ich ohne größere  
33 Störungen das geplante dann auch noch durchziehen kann. Das sind für mich so  
34 die Voraussetzungen erst mal. Ansonsten plane ich ja aufgrund meine Vorgaben  
35 oder Planungen die ich habe, so dass es dann für mich keine größeren

1 Überraschungen mehr gibt in der Regel. Denn ich weiß ja, die Bedingungen sind  
2 so, und danach plane ich mein Training und wenn ich es dann halt durchziehen  
3 kann, dann bin ich zufrieden. Es kommen jetzt keine großartigen  
4 Überraschungen auf mich zu dabei. 00:58:49-4

5 I: Ok, wird das Training in irgendeiner Form protokolliert? 00:58:52-3

6 B: Ja. Also ich; also bei meinen Leistungsorientierten Athleten, die müssen  
7 Trainingsbuch führen. Bei ausgewählten Athleten, die ich täglich auf dem Platz  
8 sehe, protokolliere ich das zusätzlich auch nochmal. Aber das ist natürlich eine  
9 Grundvoraussetzung um sagen wir mal, ja, um zum einen mal eine Saison  
10 reflektieren zu können und zu sehen, was habe ich da denn überhaupt gemacht?  
11 Warum überhaupt war ich so schnell? Was habe ich denn getan? Ich meine,  
12 wenn ich schnell war und ich weiß warum, ist es nicht ganz so dramatisch wie  
13 umgekehrt, dass ich halt nicht schnell war und ich dann noch nicht mal weiß  
14 warum ich nicht schnell war. Und dann, woran hat es gelegen, wo war der  
15 Fehler? 00:59:36-8

16 I: Woran hat es gehackt, ja. 00:59:36-8

17 B: Woran hat es gehakt? Also das brauche ich schon für eine kritische Analyse muss  
18 ich letztendlich wissen, was habe ich trainiert? Weil das kann ich mir natürlich  
19 nicht alles merken. 00:59:45-9

20 I: Und am Ende der Saison, wird dann auch? 00:59:50-7

21 B: Ich mache dann für mich schon eine Analyse und führe dann gewisse Parameter  
22 zusammen und addiere ich zusammen, wie waren die Intensitäten in den  
23 einzelnen Läufen? Und wie viel Pausen habe ich gemacht? Und ich nutze auch  
24 vor allem ganz gerne um im nächsten Jahr nochmal zurückzukehren. Wenn ich  
25 mir das dann aussuche, wann hat man im letzten Jahr begonnen, aha mit den  
26 und den Einheiten, mache mir dann auch ein paar Notizen wenn irgendwas ganz  
27 schlecht lief, wo man merkt, oh das ist ihr schwer gefallen oder hat besonders  
28 gut geklappt. Das weiß man dann auch so im Nachhinein aber ich mache mir,  
29 wenn so etwas extrem ist, auch nochmal so ein zwei Notizen bei. Um das dann  
30 auch nochmal im Nachgang zu nennen. 01:00:35-0

31 I: Können Sie da mal so ein Beispiel nennen? So irgendwie, wo sie sagen, das war  
32 jetzt, ja nicht schlecht, aber irgendwie weniger schlecht und das haben Sie  
33 gemerkt und haben Sie es umgestellt? 01:00:46-6

34 B: Ja ich sage mal, dass sind in der Regel äußere Umstände, kommen dann  
35 Einflüsse hinzu, die vorher nicht geplant waren. Also wenn ich jetzt vorher  
36 irgendeine intensive Trainingseinheit geplant habe, mit irgendwelchen



1 Tempoläufen und stelle dann fest, oh mit der Pause kommen wir nicht klar. Im  
2 optimalen Fall, wenn man das dann parallel noch an offiziellen Parametern noch  
3 messen kann, sei es Herzfrequenz, Laktat, was auch immer. Ich mir  
4 vorgenommen habe das ist jetzt eine Ü3 Einheit mit so und so viel Laktat und ich  
5 mache, meinetwegen; messe da was und stelle fest, ups, ich bin ja da deutlich  
6 drüber. So, dann muss ich ja letztendlich reagieren und dann mache ich das  
7 auch, das ist egal was ich vorher geplant habe. Ich will ja nicht den Ablauf  
8 langfristig stören sondern muss dann in dem Fall reagieren. Aber es sind  
9 manchmal ganz banale Sachen, wie das man auf einmal feststellt, der Athlet fühlt  
10 sich nicht gut. das ist keine besondere Einheit, aber wo man einfach sagt, ok es  
11 geht dann heute einfach nicht, dann lasse ich es heute weg. Oder auch  
12 umgekehrt und man gerade wieder so einsteigt und man plant mit der und der  
13 Pause und man merkt, das fällt dem unglaublich leicht und dass man dann auch  
14 mal kurzfristig umswitched und sagt, ok da kommen wir mit einer halben Minute  
15 weniger Pause aus. Und egal was ich da vorher geplant habe. 01:02:06-3

16 I: also wirklich spontane Reaktionen, so auf die Gegebenheit? 01:02:11-0

17 B: DAs kommt schon mal vor, also es ist jetzt nicht so in jeder Einheit, aber das hat  
18 man schon immer mal wieder, dass man guckt und feststellt, ah, das müssen wir  
19 ein bisschen umbauen, oder im Krafttraining und man was weiß ich, gewisse  
20 Serien geplant habe und stelle dann fest in der dritten Serie wird es dann schon  
21 ein bisschen wackelig, dann ziehe ich die Serie da nicht komplett durch, sondern  
22 nehme dann weniger Gewicht oder weniger Wiederholungen oder was auch  
23 immer, also reagiere dann immer auf das. Also es gibt bei mir immer eine  
24 grundsätzliche Planung, die auch zu einem ganz hohem Anteil durchgezogen  
25 werden kann, weil man die Athleten auch gut kennt, aber man muss da schon  
26 nochmal gut reagieren letzten Endes. Deswegen ist es immer schwierig wenn  
27 Athleten komplett alleine trainieren oder ganz viel nach Plan, weil das sind dann  
28 immer so Sachen und die, sagen wir sehr gewissenhaft sind, die sagen dann hier  
29 steht es drauf und jetzt ziehe ich es durch, egal wie ich mich fühle. Und das ist  
30 manchmal kontraproduktiv. Da muss man denn Athleten eben aber auch kennen  
31 und das ist das was ich eben sagte, bei der Athletin, der ich dann auch vertraut  
32 habe, als sie sagte, sie könne nicht laufen, das ist; gilt hier auch. Also ich stelle  
33 das meinen Athleten frei, wenn sie der Meinung sind, acht Läufe packen sie  
34 heute nicht, sieben reichen, dann machen wir halt nur sieben, dann; aber ich  
35 kann mich darauf verlassen, dass die das nicht sagen, weil die keine Lust haben,  
36 oder weil sie es jetzt insgesamt unangenehm finden. Also die können da schon  
37 sehr gut unterscheiden, ob das jetzt sagen wir mal, eine Sache ist die einfach  
38 hart ist. Tempoläufe sind in gewissen Trainingsphasen einfach hart, das man das

1 jetzt noch durchzieht, oder ob das jetzt zu viel ist. Das kann ich halt als Trainer  
2 von außen, kann ich das halt nicht und da bin ich auf Feedback von den Athleten  
3 angewiesen. Und das erfordert natürlich gewisses Vertrauen zu den Leuten,  
4 dass das auch passt. 01:04:05-0

5 I: Haben das alle Athleten so drauf dieses Gefühl? 01:04:09-9

6 B: Nein, nein definitiv nicht. 01:04:10-4

7 I: Also da gibt es 01:04:16-3

8 B: Auch wieder so ein Punkt, der Begriff Talent ist sehr, sehr vielfältig besetzt  
9 letztendlich und das ist auch ein Punkt, sagen wir mal unterscheiden zwischen,  
10 sagen wir mal, oh, das ist jetzt aber anstrengend und ich habe keine Lust mehr,  
11 ja dieses Feingefühl, ob da jetzt noch etwas geht oder halt nicht und dass sind ja  
12 dann die beiden letzten Stellschrauben an denen man dann letzten Endes im  
13 Hochleistungssport dreht, die irgendwo auch entscheidend sind, ob dann so  
14 etwas funktioniert oder auch nicht. Und da ist es auch so, dass die  
15 Leistungsstarken Athleten oder die Guten, die haben ein Gefühl dafür. 01:04:50-  
16 6

17 I: Woher wissen Sie das, wer ein Gefühl hat, und wer nicht? Oder ist das; woran  
18 machen Sie das fest? 01:04:57-7

19 B: Das sagen wir mal, kriegt man mit in ja; in der Dauer in der man mit dem Athleten  
20 arbeitet, also es gibt auch den ein oder anderen Athleten, wo ich weiß, selbst  
21 wenn der rumjammert, ja jammer, trotzdem läufst du jetzt. Aber das muss halt  
22 wie gesagt, man muss den Athleten kennen, deswegen ist es schwer sagen wir  
23 mal, mit Athleten die man so im Heimtraining hat; solche Sachen kann man dann  
24 nicht machen. 01:05:29-6

25 I: Also ich würde das so ein bisschen unter, ja fast schon Menschenkenntnis ablegen  
26 ne? 01:05:30-6

27 B: Definitiv, ja. Es hat weniger was mit Trainingsfachwissen zu tun, sondern da geht  
28 es dann wirklich um Menschenkenntnis, um Fingerspitzen-, um Bauchgefühl; ja  
29 das geht dann schon in die soziale Kompetenz, hat weniger mit Fachkompetenz  
30 zu tun. 01:05:58-5

31 I: Sie hatten ja eingangs gesagt, wenn ein Training zielführend ist, dann ist das etwas  
32 was für Sie Trainingsqualität ausmacht, durch welche Zielgrößen wird die  
33 Qualität eines Trainings messbar? 01:06:15-4

34 B: Na gut in der Leichtathletik kann man ja an Hand der Zeiten, Weiten und Höhen  
35 letztendlich; an Hand dessen kann man natürlich schon gewisse Dinge messen,

1 keine Frage. Ich meine man steuert ja irgendwelche Intensitäten nach  
2 Kenngrößen, sei Herzfrequenz, sei es Geschwindigkeit, seien es Pausen und  
3 dadurch werden die Sachen auch messbar. 01:06:35-6

4 I: OK also wirklich cgs-Sportart halt so ein klein wenig. Sind neben der Vorbereitung  
5 auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training wichtig? Wenn ja,  
6 welche? 01:06:46-4

7 B: Naja gut ich sage mal so, mein Auftrag als Bundestrainer ist ja jetzt, wenn ich das  
8 auf den Bundeskader beziehe ist ja jetzt, vornehmlich ist ja ganz klar,  
9 Ausprägung der sportlichen Leistung. Natürlich versuche ich auch die Leute  
10 parallel auch menschlich weiterzubringen. Für mich hängt das ja schon  
11 miteinander zusammen. Ich meine, die studieren fast alle, haben also noch ein  
12 Leben neben dem Sport, was ich auch als sinnvoll erachte und diese; ja diesen  
13 Bereich will ich schon mit fördern, aber mein primäres Ziel ist natürlich die  
14 Sportabteilung, definitiv, dass muss man schon ganz klar sagen. 01:07:47-3

15 I: So unter diesem Begriff menschlich weiterbringen, könne Sie das noch  
16 konkretisieren? 01:07:47-3

17 B: Ja, also sagen wir mal gerade jetzt in einer Staffel gehört grundsätzlich noch mehr  
18 dazu, natürlich laufen nur die schnellsten keine Frage, aber ich setze mir die  
19 Staffel so zusammen, wo ich mir im Gesamtkonstrukt den maximalen Erfolg  
20 daraus erhoffe. Und ja, damit eine Staffel wirklich funktioniert, muss natürlich  
21 auch, müssen natürlich auch die Leute menschlich zueinander passen. Also  
22 sagen wir mal Stichwort Ersatzläuferin die man noch dabei hat, für die ist das nie  
23 einfach, also mit dabei zu sein, aber nicht eingesetzt zu werden. Also schon zu  
24 der Elite zu gehören die mitfährt, aber dann nicht zum Einsatz kommt und das  
25 erfordert auch ein bisschen; ja damit so eine Situation nicht eskaliert, müssen die  
26 Leute ein gewisses; ja wie nennt man das? Ich komme nicht; weiß nicht wie man  
27 das nennt. Aber die müssen menschlich zueinander passen und auch begreifen,  
28 dass das mit dazu gehört und das erfordert natürlich schon eine gewisse  
29 Führung von uns Trainern, das denen mit auf den Weg zu geben. 01:09:16-1

30 I: Ok. Welche emotionalen und psychische Aspekte müssen in einem gelungenen  
31 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:09:22-7

32 B: Emotionalen und psychischen? Naja gut ich muss emotional ein bisschen  
33 motivieren oder entgegengesetzt bremsend einwirken, je nachdem. Eine richtig  
34 harte Trainingseinheit oder ein 400m Lauf an sich, dann in der Zielleistung, die ist  
35 natürlich auch psychisch belastend. Also es ist knüppelhart, es ist anstrengend  
36 und das ist auch eine Sache, dass ja belastet auch letztendlich und das muss in  
37 gewisser Weise irgendwie auch vorbereitet werden, auch im Training. Und ich

1 meine man macht ja auch; man übt ja auch das was man da abrufen soll  
2 letztendlich durch die unterschiedlichsten Trainingspunkte, aber das sind Sachen  
3 auf die muss ein Athlet vorbereitet sein. Aber das ergibt sich dann auch mit dem  
4 Training. 01:10:31-8

5 I: Ok. Welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu  
6 beachten? Sie haben es zum Teil schon angesprochen, können das auch  
7 nochmal wiederholen. 01:10:43-9

8 B: Ja sagen wir mal für mich ist eine Trainingsgruppe auch ganz wichtig. Auch für  
9 meine Leistungsträger hier im Verein auch wenn die vom sportlichen ein ganz  
10 anderes Niveau haben, als die Leistungsträger selber, aber dieses soziale  
11 Netzwerk, dieses soziale aufgefangen werden ist schon für eine  
12 leistungsausprägung, zumindest für die Athleten die ich betreue relativ wichtig,  
13 vielleicht gibt es da auch welche denen ist das relativ egal. Aber sagen wir mal,  
14 die Leute mit denen ich arbeite, für die ist das schon ein nicht zu  
15 unterschätzender Faktor, dass da auch einfach eine homogene soziale Gruppe  
16 existiert. Aber das ist typabhängig, da gibt es mit Sicherheit welche, die nur ihr  
17 Ding machen und auch nur alleine trainieren wollen. 01:11:35-1

18 I: Und die können Sie aber trotzdem integrieren? 01:11:39-0

19 B: Ja versuche ich halt, das habe ich wie gesagt, bei mir selten und auch im  
20 aktuellen Kaderkreis ist das nicht so ausgeprägt. Vielleicht sind da die  
21 Staffelläufer nicht so 01:11:55-5

22 I: Das ist alles harmonisch? 01:12:00-3

23 B: Ja, was heißt harmonisch, es können immer nur vier laufen und ich habe zehn  
24 Leute im Kader, das heißt, es gucken sechs in die Röhre was die WM betrifft.  
25 Natürlich ist nicht alles harmonisch, eine gewisse Rivalität gehört dazu, ich  
26 meine, wir machen Leistungssport, Hochleistungssport und nicht Freizeit- und  
27 Breitensport, keine Frage. Aber vom Grundsatz sind die alle so eingestellt, dass  
28 sie bei aller Rivalität schon miteinander können. So und dann gibt es natürlich  
29 schon einige mit denen kommt man besser klar und einige mit denen weniger,  
30 aber das gibt es immer. 01:12:42-5

31 I: Ok letzter Block, Wettkampfqualität. Auch hier die Einstiegsfrage, was verstehen  
32 Sie ganz allgemein unter Wettkampfqualität? 01:12:51-0

33 B: Wettkampfqualität ist die absolute Leistung, die stehen muss. Wettkampfqualität  
34 ist für mich unter unterschiedlichen Voraussetzungen, unter unterschiedlichen  
35 Rahmenbedingungen Leistung zu erbringen. Das ist also nicht immer nur  
36 klinische Bedingungen sein müssen, also so die klassischen zwei Meter

1 Rückenwind bei Sprintern und Sonne. Sondern dass ich in der Lage bin auch  
2 äußer Bedingungen mich einfach einlassen zu können und mich dadurch mich  
3 nicht aus meinem vorher angestrebten Konzept aus dem; ja aus dem Konzept  
4 bringen lasse, auf meine Stärke vertraue, egal was Drumherum passiert, das ist  
5 für mich Wettkampfqualität. Es muss nicht immer Bestleistung sein, weil das die  
6 Rahmenbedingungen vielleicht nicht hergeben, aber ich muss bereit sein  
7 trotzdem meine Leistung abzurufen. 01:14:03-6

8 I: Da ist jetzt fast schon die nächste Frage beantwortet, ich stelle Sie trotzdem.  
9 Welche Rahmenbedingungen halten sie für besonders wichtig um im Wettkampf  
10 die optimale Leistung abrufen zu können? 01:14:10-5

11 B: Ja, na gut. 01:14:10-5

12 I: Da haben wir zwei Meter Rückenwind und 30 Grad oder? 01:14:16-0

13 B: Ja genau. Da haben wir ja zunächst mal Sprinterfreundliche oder für die Disziplin,  
14 je nachdem, das ist ja unterschiedlich, angebrachte Bedingungen. Das sind die  
15 äußeren Einflüsse, was Wetter betrifft, Konkurrenz et cetera. Wenn das; so  
16 Zeitplan, das sind so Kleinigkeiten, aber wenn der eingehalten wird, ist es auch  
17 immer einfacher. So, also dass die Rahmenbedingungen letzten Endes stimmen,  
18 wie Wetter, Konkurrenz, Umfeld. 01:14:39-7

19 I: Noch andere? Was ist jetzt wenn Zeitplan mal nicht eingehalten wird? Wie wird  
20 damit umgegangen? 01:14:50-2

21 B: Ja das geht dann auch in den ersten Punkt von Wettkampfqualität, das muss ich  
22 einfach können. Das muss ich auch einfach mal trainieren, darauf muss ich  
23 einfach mal vorbereitet sein. Das gehört zu den wichtigsten Aufgaben eines  
24 Trainers, halt seinen Athleten dahingehend zu befähigen, unter unterschiedlichen  
25 Voraussetzungen, auch ohne dass der Trainer ihn an der Hand hält, mit diesen  
26 Dingen klarzukommen, also Zeitverzug oder plötzlich eine andere Bahn, das sind  
27 Kleinigkeiten die eigentlich unerheblich sind, aber viele Athleten aus dem  
28 Konzept bringen, wenn sie vorher auf der Liste gesehen haben, ich bin auf Bahn  
29 fünf, mein schärfster Konkurrent ist auf Bahn sechs, super. So und auf einmal ist  
30 es umgekehrt, oder ich laufe auf Bahn eins auf einmal. Auf Bahn eins will nie  
31 jemand laufen, was auch totaler Schwachsinn ist, das sind so Punkte, das; ja;  
32 das ist ein Hauptziel der Trainer, eine Hauptaufgabe der Trainer was den  
33 Wettkampf angeht. 01:15:49-8

34 I: Haben Sie das da schon mal erlebt, dass eben weil sich noch mal bei der  
35 Konstellation kurz vor dem Start was geändert hat, dass das den völlig aus dem  
36 Konzept gebracht hat, dass er seine Leistung nicht abrufen konnte? 01:16:02-9

1 B: Das gibt es schon in den jüngeren Altersklassen. Also bei dem Klientel, dass ich  
2 so betreue habe ich das nicht festgestellt, aber in den jüngeren Klassen hat man  
3 das schon immer mal wieder, dass die da mit der Situation überfordert sind.

4 01:16:15-7

5 I: Ok. Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass eine optimale  
6 Leistungserbringung möglich ist? 01:16:26-7

7 B: Naja gut, also vom Grundsatz her ist es schon relativ Sinnvoll ein gewisses Ritual  
8 zu erstellen, dass das klar ist, also meine Devise ist die, dass ich die Athleten  
9 dahin zubringen, dass sie mich eigentlich am Wettkampftag nicht brauchen, die  
10 wissen zwar, ich bin da und ich bin auch in der Nähe und wenn was ist, dann  
11 kann ich auch einschreiten oder was auch immer, aber für mich ist ein  
12 gelungener Wettkampfablauf so, dass der Athlet, das komplett eigenständig  
13 absolvieren kann, also von der Erwärmung bis zum eigentlichen Lauf selber. Also  
14 wir haben ja jetzt nicht zu Technikern nicht das Coaching während des  
15 Wettkampfes, sondern wenn die einmal losgelaufen sind, dann rennen sie halt,  
16 dann kann man nichts mehr machen. So und das ist für mich so ein Punkt, wo  
17 ich sage, dass muss gewährleistet sein, dass der Athlet befähigt ist eigenständig  
18 den Wettkampf da durchzuziehen, dass er auch ohne mich da auskommt. Ich  
19 kann mal krank sein, ich kann mal im Stau stehen oder ich kann wie bei einer  
20 Weltmeisterschaft, bei einer Heim-Weltmeisterschaft, komme ich weder in den  
21 Einlaufraum, noch komme ich in den Callroom, noch komme ich an die Bande  
22 und wenn ich das nicht geübt habe, wenn ich darauf nicht vorbereitet bin, dann  
23 ist es kein gelungener Wettkampfablauf. 01:17:56-0

24 I: Ok. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt? Oder  
25 anders gefragt, an Hand welcher Kriterien stellen Sie fest, ob ein Wettkampf  
26 erfolgreich, zielführend verlaufen ist? 01:18:03-2

27 B: Na an aller ersten Linie natürlich an der Zeit, das ist für ein entscheidender Faktor,  
28 weil danach werden wir letzten Endes bemessen. In Verbindung natürlich mit den  
29 Rahmenbedingungen. Ich gucke mir natürlich äußere Rahmenbedingungen an,  
30 wie äußere Einflüsse et cetera und setze natürlich dann auch entsprechend die  
31 absolute Zeit ins Verhältnis oder in Relation. Aber zunächst zählt die Zeit und ob  
32 die taktischen Vorgaben, wenn es denn welche gegeben hat dementsprechend  
33 eingehalten wurden, wie man sich das gedacht hat. 01:18:52-4

34 I: Ok. Sind Ihrer Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg noch andere Ziele  
35 von Bedeutung? Das hatten wir vorhin im Training schon mal jetzt bezogen auf  
36 den Wettkampf. 01:19:06-8

37 (Störung durch Dritte Person im Raum 01:19:06-8 ) 01:19:06-8



- 1 B: Also nochmal, sind 01:19:10-5
- 2 I: Neben dem sportlichem Erfolg; also klar, der steht ja über allem, deswegen dem  
3 macht man es ja, aber gibt es noch andere Ziele die für Sie von Bedeutung sind?  
4 01:19:22-7
- 5 B: Na gut der Wettkampf hat natürlich das Ziel da gut abzuschneiden 01:19:28-0
- 6 I: Ja, das ist das Hauptziel, aber dann gibt es ja noch nebenziele die man mit  
7 Wettkämpfen erreicht. 01:19:33-6
- 8 B: Ja gut, Nebenziele sind natürlich zum einen sagen wir mal die können in einer  
9 Kette auf ein Hauptziel sein. Das heißt also, Trainingsbegleitend, also  
10 Zwischenziele definieren mit Wettkämpfen; ja gut, Spaß haben will man auch  
11 dabei klar, aber gut wie gesagt, wir machen ja jetzt hier Hochleistungssport, ne.  
12 01:20:04-2
- 13 I: Ja aber das habe ich hier stehen so eine Sache, wie Spaß, ne!? 01:20:00-7
- 14 B: Spaß soll es machen, keine Frage. Pff (überlegt lange). Tja, fällt mir jetzt auf  
15 Anhub; also was kann damit gemeint sein? 01:20:28-8
- 16 I: (lacht) Nein es soll jetzt auch kein; also wenn jetzt nichts kommt, wo sie sagen das,  
17 dann ist er auch nicht erwähnenswert. Kann Ihnen ja später sagen, was hier  
18 noch steht. Aber dann machen wir einfach weiter mit der abschließenden Frage,  
19 ja genau. Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung noch weitere  
20 Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:20:52-3
- 21 B: Ja natürlich, die psychologische Vorbereitung ist natürlich ein ganz  
22 entscheidender Faktor, bei der ganzen Sache. 01:21:00-1
- 23 I: Beeinflussen Sie die? 01:21:03-9
- 24 B: Das ist absolut typabhängig. Also ich sage mal grundsätzlich, wenn ich das Gefühl  
25 habe, sagen wir mal, wenn es ein mentales psychisches Problem geben könnte,  
26 oder da Bedarf ist oder da Potential ist. Dann gebe ich das auch an  
27 entsprechende Profis oder Experten in dem Bereich weiter, also da arbeite ich  
28 dann auch mit einem Sportpsychologen, weil ich die Erfahrung gemacht habe; ja  
29 die habe das halt gelernt, die können das halt besser. Also für mich ist wichtig,  
30 dass ich mir so ein Netzwerk aufbaue, mit unterschiedlichen Partnern, wie so ein  
31 Kompetenzteam. Das Unterstützt mich zum einen in der physischen  
32 Vorbereitung, also ich sag mal ich bin der Trainer, ich bestimme wie es läuft,  
33 aber ich bin weder der Physiotherapeut, noch bin ich der Arzt, noch bin ich der  
34 orthopädische Schuhmacher, noch bin ich sonst noch irgendwas, die ich  
35 natürlich alle in meinem Gesamtkonzept, noch bin ich ja Leistungsdiagnostiker,



1 die ich dann natürlich brauche und mit denen zusammen ich dann an diesem  
2 Konstrukt Hochleistungssport letztendlich arbeite. Also die gehören schon mit  
3 dazu, definitiv, das sind alles so Faktoren ne? Und die Psychologie ist da  
4 natürlich auch ein Punkt ne? Der bei dem einen mehr bei dem anderen weniger  
5 ausgeprägt ist. Aber das, klar, gehört neben der körperlichen Geschichte gehört  
6 das mit dazu. Familie auch, gut ist eine psychologische Zufriedenheit an sich,  
7 gehört auch noch mit dazu. Das sind halt alles diese kleinen Punkte, die dafür  
8 verantwortlich sind, dass das Gesamtkonzept letztendlich funktioniert. Das ist  
9 das was ich auch jetzt beim Eröffnungslehrgang da auch nochmal deutlich  
10 gemacht habe, da ging es ja; da hatte ich einen Ernährungsberater dabei, dass  
11 ich sage, ich kann nicht auf der einen Seite wie Profis trainieren, aber wie  
12 Amateure essen, ja? Und das gleiche ist halt mit anderen Bereichen, sei es  
13 Schlaf, sei es Stress et cetera. Also ich kann nicht auf der einen Seite sagen, ich  
14 bin Profi und mache das rein sportliche Training auf dem Sportplatz super  
15 perfekt, aber Drumherum habe ich überall Baustellen, wo es nicht super optimal  
16 läuft. Und dann bricht halt das ganz Ding zusammen, also es gibt viele kleiner  
17 Aspekte, die halt mit dazu gehören. Aber die sind bei allen Athleten  
18 unterschiedlich, der eine hat halt da ein bisschen mehr Probleme wo er was  
19 machen muss und der andere kommt halt; muss halt in irgendeinem anderen  
20 Bereich mehr machen. 01:24:03-1

21 I: Also das würde ich so zusammenfassen, dass die Lebenseinstellung oder die  
22 Einstellung zum Sport wirklich dementsprechend ist, also das man in allen  
23 Lebensbereichen weiß, ich bin Hochleistungssportler, auch wenn ich nebenbei  
24 noch studiere, was halt eine Vorbereitung auf das Leben danach ist. 01:24:20-7

25 B: Was ja völlig ok ist. Aber es muss grundsätzlich funktionieren, es reicht nicht zu  
26 sagen, ich kann schnell rennen, damit kommt man bis zu einem gewissen  
27 Bereich; kommt man da, aber letztendlich wird das nie reichen um richtig gut zu  
28 werden. Denn dafür gehört; dazu gehört so eine, sagen wir mal, professionelle  
29 Gesamteinstellung dazu und das sind so Sachen die muss man halt auch lernen,  
30 weil wo will man die herhaben, also gerade die Leute die relativ jung schon sehr  
31 gut sind, die sagen sich, ja mein Gott, ich kann doch essen was ich will ich werde  
32 doch nicht dick. Ich kann auch vier Mal in der Woche zu McDonalds gehen und  
33 laufe trotzdem schnell, so. Aber kann mir ja keiner den Beweis antreten, wie  
34 schnell sie den wären, wenn sie das nicht machen würden. So deswegen ist das  
35 so ein Punkt wo ich sage, so eine professionelle Gesamteinstellung, die gehört  
36 für mich zum Hochleistungssport einfach dazu. 01:25:16-4

37 I: Haben Sie das schon erlebt, dass ein Sportler das nicht von Anfang an hatte? Und  
38 dann hat es auf einmal schnapp gemacht hat und wum ging die Post ab?

1 01:25:24-0

2 B: Habe ich. Also wo gewisse Bereiche einfach; wo ich gesagt habe, das ist  
3 katastrophal in Führungsstrichen, also geht gar nicht, sportliche Leistung ist  
4 durchaus schon ordentlich und das Potential habe nicht nur ich erkannt sondern  
5 auch Außenstehende und nur die Athletin nicht so ganz. So und irgendwann mit  
6 einer Umfeldänderung, hat sich dann im Prinzip ja; hat sich das dann gewandelt  
7 und es ist deutlich besser geworden. Und hat sich dann auch entsprechend in  
8 der Leistung ausgewirkt. Also sowohl in der absoluten Leistung, als auch in der  
9 Leistungskonstanz. So ne, wo man gesagt hat, da ist sie einen ganzen Schritt  
10 weiter gekommen, so vom Mentalen. Ja also das habe ich schon mal erfahren  
11 gar keine Frage. Und schön ist natürlich dann, wenn so ein Umdenken stattfindet  
12 und es wird mit Lesitung belohnt, dann ist das für die Athletin auch nochmal  
13 doppelt schön oder angenehm und dass sie sieht, es hat was gebracht.

14 01:26:37-6

15 I: Ok, dann danke ich für das Gespräch, dann haben wir das für den Bereich erledigt.

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview LA\_88

9 Datum: 25.11.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23 Früherer Status: [REDACTED]

24

25 [REDACTED]

26 [REDACTED]

27 [REDACTED]

28 [REDACTED]

29

30

31

- 1 I: Erste Frage, was verstehen sie unter einem bedeutsamen oder kritischen  
2 Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:16-7
- 3 B: Jetzt im Bezug auf ein Ereignis, was die [unverständlich] passiert oder wie ist das  
4 jetzt zu verstehen? 00:00:22-3
- 5 I: Ja, im leistungssportlichen Kontext, also was sich irgendwie auf eine  
6 leistungssportliche Entwicklung auswirkt oder ausgewirkt hat. 00:00:30-0
- 7 B: Im Bezug auf mich als Trainer oder welcher Bezug eigentlich? 00:00:35-4
- 8 I: Ja, das ist natürlich eine Sache, die kann man so und so sehen, also im Bezug  
9 auf Sportler, die sie betreuen. Was sind so Knackpunkt in der  
10 leistungssportlichen Entwicklung? 00:00:48-6
- 11 B: Also Knackpunkte in der leistungssportlichen Entwicklung sind einfach auch-;  
12 wenn man jetzt mal so die Athleten bei mir sieht- Erfolge, die im Jugendbereich  
13 irgendwo passieren, das sind ja alles Bausteine auf dem Weg nach oben und  
14 jeder Erfolg trägt letztendlich dazu bei, wie der Erfolg-; die Niederlage natürlich  
15 auch, nur aus Niederlagen lernt man, aus Erfolgen lernt man gar nicht so viel.  
16 Der Erfolg ist schön, aber lernen tut man eigentlich nichts daraus. Also quasi aus  
17 allen Wettkämpfen, aus allen Erfolgen, Niederlagen, vor allem den Wichtigen,  
18 den internationalen Wettkämpfen, das sind so die Kernpunkte auch dann in der  
19 Entwicklung eines Sportlers. Das war bei mir damals so gewesen, dass man sich  
20 darüber hinweg dann auch weiterentwickelt hat und das, denke ich mal, ist auch  
21 noch heute so. 00:01:36-4
- 22 I: Noch andere? Also das sind jetzt so Ereignisse- Erfolge, Niederlagen. Gibt es  
23 auch bestimmte Situationen? 00:01:47-1
- 24 B: Also ich würde das hauptsächlich beziehen auf diese Ereignisse. Situation, die  
25 den Athleten dann auch noch irgendwo prägen-; vielleicht die Veränderung in der  
26 Öffentlichkeit, die Anerkennung der Leistung in der Öffentlichkeit, also wie das  
27 Umfeld der Athleten natürlich auch mit den Erfolgen und so weiter umgeht. Wie  
28 der Trainer mit dem Athleten dann umgeht, ob der Trainer dann bei einer  
29 Niederlage den Athleten niedermacht oder ob er ihn dann wieder motiviert. Und  
30 so ist es halt auch mit dem ganzen Umfeld. Also der Athlet entwickelt sich mit  
31 seinen Erfolgen, seinen Niederlagen gemeinsam mit seinem Umfeld und das  
32 Umfeld kann halt positiv oder negativ beeinflussen. Wenn eine positive  
33 Beeinflussung da ist durch Familie, Freundeskreis und so weiter, dann entwickelt  
34 sich der Athlet vielleicht auch bei Niederlagen weiter, wenn das Umfeld negativ  
35 gestimmt ist, kann es durchaus sein, dass der Athlet irgendwann stehenbleibt.  
36 Ich hatte bisher das Glück, dass es eigentlich immer so war, dass das Umfeld  
37 der Athleten immer so gut-; also ich habe auch versucht das Umfeld ein bisschen

- 1 zu beeinflussen, ob das jetzt über die Medien war, dass die Athleten sich auch  
2 dementsprechend entwickelt haben. 00:03:02-5
- 3 I: Das ist ein interessanter Aspekt, auf den ich gerne später nochmal  
4 zurückkommen würde, weil das ist ein ganz spezieller Bereich gerade das  
5 Umfeld, dass sie das dann vielleicht nochmal präzisieren, wenn wir dann an  
6 diesem Punkt sind. Fällt ihnen ein herausragendes Ereignis ein, das sich auf die  
7 sportliche Leistung eines ihres Athleten ausgewirkt hat? Also vielleicht erst mal  
8 aus Trainersicht und nachher dann noch mal aus ihrer persönlichen Athletensicht  
9 von früher. Also eins wo-; das Ereignis oder da hat es irgendwie Schnipp  
10 gemacht und dann ging die Post ab. 00:03:39-0
- 11 B: Also letztendlich muss ich beim Matthias mal sagen, war das dieses Jahr bei der  
12 Europameisterschaft in Barcelona, dass er dort angereist ist mit einer  
13 Bestleistung von 84 Metern, eigentlich Nummer 12 in Europa war und sich dann  
14 dort nach der Qualifikation, die er überstanden, im Finale um fast vier Meter  
15 gesteigert hat auf fast 84 Meter und sich dann auf Platz drei der Weltbestenliste  
16 geworfen hat. Das war halt für mich ein emotionales Ereignis und auch aus  
17 seiner Sicht wahrscheinlich so-; da hat er halt den Hebel umgelegt, das war halt  
18 dann der Schritt von nationaler Klasse in Weltklasse. Und das bei so einem  
19 Ereignis zu machen, dann so weit zu werfen, so eine Leistung abzurufen, das ist  
20 was, was er geschafft hat, was ich nie geschafft habe. Ich habe zwar auch drei  
21 Medaillen gemacht bei den Höhepunkten immer, aber so wie er da geworfen hat,  
22 so habe ich nie geworfen. Und das war für ihn, denke ich mal auch, wo der Hebel  
23 umgefallen ist. Bei mir persönlich, ich war genauso alt wie er, als ich das erste  
24 Mal eine Medaille gemacht habe, 22 in Göteborg damals. Und da ist bei mir auch  
25 der Hebel umgekippt und von dem Zeitpunkt war man auch immer vorne dabei,  
26 war immer Weltklasse gewesen. Also das war für mich, war die WM das Ereignis  
27 mit der Medaille und ich denke, bei ihm war es jetzt die EM das Ereignis mit der  
28 Silbermedaille. 00:05:01-9
- 29 I: Und wie erklären sie sich, dass da jetzt gerade der Schalter umgelegt wurde.  
30 Haben sie da im Nachhinein eine Erklärung für oder? Es war ja wohl nicht  
31 vorhersehbar in der Form. 00:05:13-7
- 32 B: Nein, also auf Grund der Ergebnisse in den Wettkämpfen davor und dem  
33 Training davor war das nicht abzusehen. Eigentlich war unser Ziel unter die  
34 ersten Acht zu kommen, also zuerst die Qualifikation überstehen und dann unter  
35 die besten Acht zu kommen, das war das Ziel und deshalb hat er mehr erreicht,  
36 als ich mir wünschen konnte. Er ist ein Wettkampftyp, er ist einfach ein  
37 Wettkampftyp. Das war immer schon gewesen, wenn man ihn hier im Training  
38 sieht, dann könnte man fast meinen, der könnte keine 70 Meter werfen, wenn der

1 hier trainiert, also er ist kein Trainingsweltmeister, sondern ist jemand, der halt  
2 dann im Training teilweise mit 50 Prozent an die Sache rangeht und dann aber  
3 im Wettkampf dann aber 300 Prozent alles gibt und das zeichnet ihn halt aus.  
4 Und er ist halt auch nervenstark, unglaublich nervenstark und das war wohl auch  
5 mit der Grund, warum er zu dem Zeitpunkt halt auch soweit geworfen-; mit  
6 ausschlaggebend war auch, dass er dann das erste Mal in dem Jahr, das was  
7 wir alles technisch trainiert haben, auf den Punkt richtig gemacht hat. Und  
8 vielleicht gehört auch ein bisschen Glück dazu. Also Viele sagen zwar immer,  
9 Glück gehört nicht dazu, aber ich denke schon, dass das dazugehört. Das ist  
10 auch ein Faktor im Sport, dass vielleicht an dem Tag die anderen Konkurrenten  
11 gerade nicht so gut drauf sind und das bei ihm einfach alles zusammenpasst,  
12 das war auch ein Wettkampf, bei dem ich gar nichts sagen musste. Er hat sich  
13 hingestellt, ist angelaufen, hat im Ersten 86 Meter geworfen, hat den quasi erst  
14 mal vor den Latz geknallt und dann wäre bei mir eigentlich die Spannungskurve  
15 bei mir schon abgefallen, also ich als Athlet hätte dann schon einen  
16 Spannungsverlust gehabt. Dann kontert der Norweger, wirft 10 Zentimeter weiter  
17 als er und dann kommt er rüber zu mir und sagt vor dem zweiten Versuch, jetzt  
18 haue ich noch mehr dran. Dann habe ich gesagt, hast du noch nicht voll dran  
19 gehauen? Sagt er, nein jetzt haue ich noch mehr dran. Und dann wirft er im  
20 Zweiten fast 88 und das war dann schon was, wo ich gedacht habe, mein lieber  
21 Herr Gesangsverein. Und dann wäre bei mir erst recht die Belastungskurve  
22 abgefallen und dann hat er noch einen auf 87 gemacht, also er hat quasi drei Mal  
23 in drei Versuchen drei Meter über seiner-; 00:07:22-8

24 I: Also drei Mal persönliche Bestleistung geworfen? 00:07:25-0

25 B: Drei Mal persönliche Bestleistung geworfen. Es konnte jetzt auch keiner kommen  
26 und sagen, jetzt hat er mal Einen getroffen, das war ein Glückswurf gewesen.  
27 Und das war für mich halt total überraschend, also für mich persönlich  
28 überraschend, ich habe auch gesagt, hätte ich jetzt nicht so erwartet. Er ist halt  
29 dann auch technisch Einer, der von seiner Technik lebt. Er ist nicht der Stärkste,  
30 er ist von meinem Bundeskader her, ist er der Schwächste. Also in der Kraft-;  
31 00:07:48-8

32 I: Wenn man die Kraftwerte sich betrachtet, ok. 00:07:50-9

33 B: Kraft, Sprint, Sprung hat der nichts drauf. Hat der echt nichts drauf, aber er kann  
34 halt werfen. Er hat einfach eine gottgegebene Gabe fürs Werfen und das setzt er  
35 halt auch mal um und deswegen wirft der so weit. 00:08:03-2

36 I: Aber diese Tendenz im Wettkampf einen rauszuhauen, das war schon immer  
37 so? 00:08:09-9

- 1 B: Ja, er ist ein Wettkampftyp. 00:08:11-0
- 2 I: Sie sagten im Training kommt wenig, aber ich kann mich darauf verlassen, im  
3 Wettkampf kommt was. Also das ist eigentlich berechenbar [lacht] 00:08:17-4
- 4 B: Natürlich ist das schwer für einen Trainer, wenn man einen Athlet hat, der hier im  
5 Training dann immer 65 Meter wirft mit Schrei und vollem Anlauf und man dann  
6 sagt, kann der jetzt eigentlich 80 werfen im Moment? Und der fährt auf einen  
7 Wettkampf und wirft 83. Könnte man sich jetzt als Trainer auch sagen, ok wenn  
8 er jetzt mal 70 im Training wirft, dann weiß ich genau, er ist super gut drauf und  
9 der kann richtig weit werfen, weil er schießt sich im Training nie aus. Er hat das  
10 früher eins, zwei Mal gemacht, da hat er mal im Training eine 80 geworfen, aber  
11 das kommt vielleicht zweimal im Jahr vor, dass der weit wirft im Training und so  
12 muss man immer bisschen hoffen, wie gesagt, ich bin mit keinen großen  
13 Erwartungshaltungen nach Barcelona gefahren. Ich habe gedacht, wenn wir die  
14 Quali überstehen, dann ist das schon klasse und dann hat er es im dritten  
15 Versuch erst gemacht. 00:09:05-0
- 16 I: Also es war nicht von Anfang an, also war schon so ein bisschen schleppender  
17 Einstieg? 00:09:08-3
- 18 B: Schleppender Einstieg und er war auch ein bisschen nervös, aber er hat es dann  
19 souverän gelöst. Also er war dann nach der Quali der Drittbeste von allen Werfer  
20 von der Weite her. Und da habe ich gesagt im Finale, wenn er jetzt eine 83 wirft,  
21 dann kommt er bestimmt unter die besten Acht und dann hat der sich da  
22 eingeworfen auch auf 69 Meter beim Finale. Wirft sich ein und wirft und da denke  
23 ich, boah das sind keine 70 Meter, was der da wirft. Und alle anderen Athleten  
24 80,81,82. Ich meine, das wird glaube ich heute nichts mit dem Finale. Und dann  
25 habe ich zu ihm gesagt, willst nicht mal dran hauen so ein Mal, kurz mal ziehen,  
26 damit ich sehen kann, was da so geht. Und letztendlich habe ich ihn belogen,  
27 weil er mich gefragt hat, wie weit sind denn dir Würfe, dann habe ich gemeint, du  
28 Matthias die sind nur so 75,76, sind die nur weit. Und dabei waren die keine 70  
29 gewesen. Und da sagt der, boah so locker so weit. Und ich so, ok willst du nicht  
30 mal Einen ziehen. Nein, nein Coach im Ersten haue ich mal ran. Und dann läuft  
31 der zum Ersten an, zieht dran und wirft 86. 00:10:13-3
- 32 I: Gut, das war jetzt so aus Trainersicht, jetzt vielleicht noch mal aus ihrer  
33 Athletenerfahrung, was war bei ihnen so das herausragende Ereignis, was sich  
34 auf ihre sportliche Leistung ausgewirkt hat? Das Alles-Überstrahlende. 00:10:34-  
35 4
- 36 B: Ich denke mal schon halt auch dieser Wettkampf 95, wo ich quasi mit 21 Bronze  
37 gemacht habe. Quasi aus dem Nichts kam, so ähnlich wie Matthias jetzt. Man



1 kam halt aus dem Nichts und wirft auf einmal weit und ist auf einmal im Fokus  
2 der Medien und Sponsoren und der ganzen Leute, die halt was mit dem Sport zu  
3 tun haben. Das war damals wohl auch für mich auch so eine herausragende  
4 Geschichte, obwohl das, glaube ich, schon früher losging, dass ich erst mal  
5 deutscher Meister in der Schülerklasse geworden bin, dass man dann einen  
6 Ehrgeiz entwickelt hat und sich gesagt, ich will jetzt eigentlich jedes Jahr immer  
7 der Beste sein. Und daraus ging das halt so peu a peu voran, dann konnte man  
8 bei mir das auch sehen, wie sich das über die Jahre entwickelt hat und ich sage  
9 mal, dass zündende Ereignis war die erste nationale Medaille, die 95 dann kam  
10 und von da an war ich eigentlich immer Top Drei von der Welt. Bis dann halt bei  
11 mir von der Schulter her nicht mehr ging, als die Schulter kaputt ging und das hat  
12 mich halt geprägt über die Jahre hinweg. 00:11:43-8

13 I: Also würden schon sagen, dass bei ihnen so eine kontinuierliche  
14 Leistungsentwicklung da war? Ich meine so ein bisschen es geht mal hoch und  
15 runter, wie so bei einem Aktienkurs, aber tendenziell ging die Linie nach oben?  
16 00:11:56-9

17 B: So wie es beim Matthias auch ist. Der kam zu mir vor vier Jahren- 2006, 2007,  
18 hat halt 66 Meter geworfen und jetzt wirft er 88. Kein großes Hexenwerk gemacht  
19 mit ihm. 00:12:14-3

20 I: Worauf führen sie diese Entwicklung zurück? Lässt sich das benennen?  
21 00:12:18-5

22 B: Ja, man hat halt die Stärken aufgebaut und die Schwächen halt entsprechend  
23 auch bearbeitet. Vielleicht war es auch einfach so, dass ich an ihn geglaubt hab.  
24 Ganz am Anfang, wo er hier nach Saarbrücken kam, war er wirklich ein  
25 Würstchen gewesen, er ist jetzt immer noch ein Würstchen, also er sieht  
26 eigentlich nicht-; ich war halt damals ein relativ kraftbetonter Werfer und nicht so  
27 der technikbetonte Werfer und als der nach Saarbrücken kam, haben Viele  
28 gesagt, der kann ja gar nichts. Der kann nicht laufen, der kann nicht springen  
29 und dann ist andauernd sein Knie angeschwollen, wenn er Sprünge gemacht  
30 hat. In der Kraft hat der gar nichts drauf gehabt. Der hat Kraftwerte gehabt  
31 damals mit 18, die habe ich gehabt, da war ich 14. 00:12:57-6

32 I: Wieso ist er dann überhaupt hier her gekommen mit diesen Voraussetzungen?  
33 Ich meine irgendwie muss er sich ja-; 00:13:02-2

34 B: Er hat damals als ich dieses Speerwurfteam hier, also Nachwuchsteam  
35 gegründet hab, stand das irgendwann mal im Internet und das hat er gelesen.  
36 Und dann hat er mich angeschrieben, er würde gerne in die Gruppe reinkommen.  
37 Er hat damals geschrieben, er will professioneller Speerwerfer werden, da hab

1 ich schon gedacht professioneller Speerwerfen [lacht], 17 war er da gewesen  
2 und da habe ich Kontakt aufgenommen, da habe ich gesagt, ich komme ihn mal  
3 anschauen. Dann bin ich nach Bad Kreuznach gefahren, da hat er da einen  
4 Wettkampf gemacht und ich glaube er 60 Meter geworfen-; er ist Linkshänder. Im  
5 Speerwurf gibt es nicht viele Linkshänder auf der Welt, es gibt vielleicht zwei, drei  
6 maximal. Und da habe ich mir gedacht, boah Linkshänder, da muss ich ja  
7 andauernd umdenken, wenn ich da was erkläre. Aber der hat bei der Werferei,  
8 was mir aufgefallen ist, hat er halt aus dem was er hat, aus den körperlichen  
9 Fähigkeiten, die er gehabt hat, hat er halt 100 Prozent gemacht. Das fand ich  
10 damals halt phänomenal, da hab ich gesagt, das ist unglaublich, der holt alles  
11 aus seinem Körper raus und damals hat er halt nichts drauf gehabt, gar nichts.  
12 Und da hab ich gesagt, das ist für mich eine Motivation, dieses Projekt machen.  
13 Das war für mich ein Projekt, eigentlich sind-; das hört sich vielleicht ein bisschen  
14 komisch an, sind die ganzen Athleten, das sind alles Projekte für mich. Ich habe  
15 noch eine Dame, die ist jetzt 34, da haben alle gesagt, die kann gar nichts. Die  
16 kann nicht Laufen, die kann nicht Springen, die kann auch nicht weit  
17 Speerwerfen. Die haben gesagt, die wirft nie 60 Meter in ihrem Leben. Da habe  
18 ich vor drei Jahren zu ihr im Training, mein Ziel ist mit dir, dass wir 60 werfen.  
19 Und dieses Jahr hat sie fast die Deutsche gewonnen, hat 61 geworfen, die Norm  
20 für die EM in Barcelona. Gut, Matthias kam halt hier her und dann hat der DLV-;  
21 damals war ich auch noch nicht angestellt beim Verband; hat dann auch der  
22 damalige Sportdirektor gesagt, Linkshänder- der kann eh nichts, das wird nichts  
23 und auch meine jetzigen Trainerkollegen alle immer gesagt, boah Linkshänder  
24 und der hat nichts drauf. Guck der hier aus Berlin, das ist das neue Talent für die  
25 Zukunft und der wird alles tot machen und der wird weit werfen. Dann hab ich  
26 gesagt, ja wir gucken mal, die sollen mal gegeneinander werfen und dann  
27 werden wir sehen, wer weiter wirft. Und dann hat Matthias wirklich in die Jahren  
28 so Sprünge gemacht. Also der DLV hat nicht an ihn geglaubt und ich habe  
29 gesagt, ich glaube an dich, ich denke das du irgendwann mal weit werfen kannst,  
30 einfach auf Grund deines Talents und dann hat man halt ein bisschen athletisch  
31 trainiert. Er halt auch mal einen kontinuierlichen Plan gehabt, früher war das mal,  
32 mal Würfe gemacht, mal keine gemacht, mal Kraft gemacht, mal keine Kraft  
33 gemacht. Und dann einfach mal einen kontinuierlichen Plan gemacht, dass die  
34 sich mal gezielt vorbereiten auch und dann ging es bei ihm mit dem Werfen auch  
35 besser. Dann hat er sich von 66 auf 72, von 72 auf 78-; hat dann deutschen  
36 Rekord im zweiten Jugendjahr geworfen mit fast 79 Metern, den hielt ich bis zu  
37 dem Datum und ist dann darauf hat er direkt 82 geworfen, hat sich aber dann an  
38 der Schulter ein bisschen, ganz leicht verletzt und hat dann quasi-; das war das  
39 Olympiajahr 2008. Und ich wette, der wäre damals als jüngster Teilnehmer nach  
40 Peking gefahren, wenn er sich nicht verletzt hätte an der Schulter, weil der hat

- 1 als Erster die Norm geworfen ganz früh und der wäre gefahren. Dann kam die  
2 Verletzung, dann ist das so hin geplätschert. Dann hat er letztes Jahr so ein Jahr  
3 gehabt, wo er sich von der Schulter nicht getraut hat. Der ist ja jemand, der sehr  
4 in sich hinein hört und vorsichtig ist und gucken. Hat sich nicht getraut richtig  
5 dran zuhauen beim Werfen und dann haben wir im Winter relativ viel  
6 Schülertraining gemacht und dann habe ich gesagt, nächstes Jahr ist das Ziel,  
7 das du zur EM fährst nach Barcelona und halt 83 oder 84 wirfst. Ja, dann haben  
8 wir die Schulter halt trainiert, stabil gemacht und dann hat man das eigentlich bei  
9 ihm im Frühjahr schon langsam gesehen, wie die Kurve dann nach oben geht.  
10 Dann hat er sich dieses Jahr so entwickelt, so extrem halt entwickelt. 00:16:54-5
- 11 I: Aber das er quasi ins System übernommen wurde, das war so ein bisschen auf  
12 ihr persönliches Engagement zurückzuführen. Das war nicht, weil er das riesige  
13 Talent war in dem Moment? 00:17:03-7
- 14 B: Nein, also außer für mich war er für Niemanden ein Talent. 00:17:08-8
- 15 I: Und sie haben halt das Potential da gesehen, dass sie gesagt habe, ich sehe, er  
16 holt 100 Prozent raus aus dem, was er hat und wenn ich das, was er hat  
17 verbessere, dann erhöht sich automatisch auch die Wurfleistung. 00:17:20-2
- 18 B: Genau. 00:17:20-7
- 19 I: Körperlich aufgebaut dann-; 00:17:23-1
- 20 B: Es hätte eigentlich jeder machen können, also wenn ich den zu einem  
21 Fitnesstrainer geschickt hätte, gesagt- der soll mal ein bisschen Kraft machen, da  
22 hätte der mit dem Fitnesstrainer auch weit geworfen. Sicherlich hat man dann an  
23 ein paar speziellen Sachen gearbeitet, die verbessert. Aber sonst hat halt keiner  
24 das Talent erkannt, die haben all gesagt, der kann nichts, das wird nichts und als  
25 er dann auf einmal weit geworfen hat, kamen dann alle und sagen, ich glaube  
26 das ist Einer, der hat doch Talent. 00:17:51-8
- 27 I: Im Nachhinein ist es immer leicht, das zu sagen. 00:17:55-3
- 28 B: Also ich bin kein Trainer, der kommt und sagt, da ist schon ein fertiger Athlet, den  
29 hole ich mir jetzt und trainiere den, sondern ich habe sie alle von unten.  
30 00:18:04-2
- 31 I: Also sie haben so das Gespür, Auge dafür. 00:18:07-2
- 32 B: Ich weiß nicht, ob ich es habe, ich vermute es mal. 00:18:09-2
- 33 I: Offensichtlich sonst-; 00:18:10-9
- 34 B: Und vielleicht auch so diese-; wie man die Athleten anpacken muss. Da gibt es ja  
35 auch Unterschiede zwischen Ost und West, wie das Verhältnis Trainer- Athleten

1 ist, vielleicht trägt das auch dazu bei, dass die Athleten da einfach teilweise mehr  
2 motiviert sind und mehr geben halt auch, wenn man ein lockeres Verhältnis hat.  
3 Man muss halt immer aufpassen, dass es nicht zu locker ist, aber die müssen  
4 Spaß haben. Ich bin damals immer ins Training gegangen, weil ich Spaß an dem  
5 Sport gehabt hab. Und ich hab den Sport auch nie dafür gesehen, dass ich sage,  
6 damit verdiene ich Geld. Mir hat das immer Spaß gemacht, der Wettkampf hat  
7 mir Spaß gemacht, mich zu duellieren mit Anderen, zu schauen, dass ich der  
8 Beste bin, das war für mich eigentlich immer das, was vorrangig im Vordergrund  
9 stand. Und wenn man das erhalten kann mit Spaß und auch dieses-; dann  
10 kommt alles andere von alleine. Und so ist es bei Matthias eigentlich auch, der  
11 hat Spaß an dem, was er macht. Der duelliert sich gerne und dann kommt alles  
12 andere von alleine. 00:19:07-6

13 I: Prima, jetzt hatte ich irgendeine Frage im Kopf, die habe ich schon wieder  
14 vergessen. Blöd, vielleicht fällt sie mir wieder ein. Genau, jetzt habe ich sie  
15 wieder. Dieses eingehen auf unterschiedliche Athletentypen, Menschen; jeder ist  
16 anders, der Eine muss so angepackt werden, der Andere so; gelingt ihnen das  
17 auf verschiedene Typen einzugehen? Es gibt ja die Extrovertierten, die  
18 Introvertierten und die Einen, die kann man ruhig mal ein bisschen ärgern, die  
19 Anderen muss man in Ruhe lassen. 00:19:38-3

20 B: Vielleicht gelingt es mir in 80 Prozent der Fälle, ich würde nicht sagen in 100  
21 Prozent. 70, 80 Prozent gelingt mir das bestimmt. Da müssten sie die Athleten  
22 fragen, das machen sie später ja. Letztendlich muss man ein bisschen verrückt  
23 sein, dass man sich überall so reinkniet, weil man es halt nicht allen recht  
24 machen kann. Und wenn man jetzt so eine Konkurrenzsituation hat, wie bei  
25 Athleten, die nach und nach kommen, ist das schwer. Man will eigentlich keinen  
26 bevorzugen, ich versuche es zumindest keinen zu bevorzugen, sondern ich  
27 versuche sie alle gleich zu behandeln, sicherlich natürlich mit einem höheren  
28 Stellenwert jetzt bei Matthias auch, der jetzt eine Medaille gemacht hat. Man  
29 betreut sie alle gleich. 00:20:24-8

30 I: Du darfst jetzt immer als erstes oder so nach dem Motto. 00:20:26-5

31 B: Das gibt es nicht, das mache ich nicht, das ist Quatsch. Man versucht natürlich  
32 auf die Individualität des Athleten einzugehen oder der Athletin einzugehen, die  
33 sind halt alle individuell. Und die haben auch alle eine individuelle Technik, wirft  
34 jeder eigentlich anders und da kann ich nicht hingehen und sagen, jetzt nehme  
35 ich eine Schablone und jetzt müssen sie es alle werfen. 00:20:45-3

36 I: Also es gibt keine Meisterlehre, wo man sagt, jetzt hier das ist aktuell derjenige,  
37 der am weitesten wirft in der Welt, ihr müsst jetzt alle so werfen. Das ist ja  
38 Quatsch. 00:20:54-7

- 1 B: Es gibt verschiedene Eckpunkte in der Technik, die wichtig sind, für weit zu  
2 werfen und jeder hat diese Punkte prozentual stärker oder weniger stark  
3 ausgeprägt und jeder hat seine individuelle Technik. Und jetzt muss man  
4 schauen, dass man die Athleten ohne sie zu verbiegen und ohne ihre Stärken  
5 kaputt zu machen, sie dorthin bewegt. Das ist die Kunst letztendlich zu sagen-;  
6 das ist wie an einer Uhr, an so einem feinen Motor, dann dreht man hier ein  
7 bisschen und dann dreht man da ein bisschen, dreht man da noch mal ein  
8 bisschen-; Formel 1 ist ein schönes Beispiel, dann läuft der Karren auf der  
9 Graden schneller, aber in der Kurve ist wieder schlecht, dann dreht man wieder  
10 ein bisschen, bis man die optimale Einstellung hat, die für die Athleten so ist,  
11 dass sie halt ihre Stärken voll ausprägen können, bringen können und ihre  
12 Schwächen halt so weit zu minimieren, dass es nicht die Leistung zu stark  
13 mindert. 00:21:58-3
- 14 I: Also eine optimale Relation herzustellen. 00:22:00-9
- 15 B: Die optimale Relation herzustellen und das macht man dann über Biomechanik  
16 und Auswertung und Training und so weiter. 00:22:11-8
- 17 I: Gut, wir bleiben noch bei diesen bedeutsamen Ereignissen, weil das immer so  
18 ein Mittel ist, um herauszufinden, wo hat sich eben irgendwas getan in der  
19 Leistungsentwicklung. Jetzt mal so bezogen auf die Laufbahn eines Sportlers. An  
20 welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern, die langfristig die  
21 Karriereentwicklung von Anderen beeinflusst haben? 00:22:35-1
- 22 B: Ja, wenn man das auf den Sport bezieht, das sind einfach so Knackpunkte, die  
23 kommen. Da kommt halt ein internationaler Wettkampf, das war beim Ralf ein  
24 gutes Beispiel, da war das genauso. Ich hoffe, dass es beim Matthias ähnlich ist.  
25 Der hat 2002 seine erste Medaille gemacht und seit dem Zeitpunkt war er immer  
26 dabei. Jedes Jahr immer zu den Topleuten gehört, immer. Also hat quasi der  
27 eine Wettkampf damals irgendwas bewirkt, irgendeinen Hebel umgelegt oder hat  
28 ihm gezeigt, ich in einer der Besten, ich kann einer der Besten sein und von dem  
29 Zeitpunkt an war, vielleicht auch eine gewisse Nervosität oder eine gewisse  
30 Gehemmtheit, die vielleicht früher da war, die war weg und von dem Zeitpunkt an  
31 ging das einfach nach vorne. Der hat auch andere Ziele gehabt. Man muss ja  
32 sehen, wir sind dieses Jahr zu EM gefahren mit dem Matthias, da war das Ziel  
33 unter die besten Acht zu kommen, wenn er nächstes Jahr im Vorfeld 84, 85  
34 Meter wirft, dann kann ich zur WM nicht sagen, Ziel ist es unter die besten Acht  
35 zu kommen, da lachen die mich aus und sagen die, eigentlich muss; kann der  
36 doch um die Medaillen mit werfen. Und so verändert dieses eine Ereignis auch  
37 die Sichtweisen auf die darauffolgenden Ereignisse, obwohl man dann auch  
38 immer den Saisonverlauf sehen muss. Diese lineare Entwicklung wird es nie

- 1 geben, da kommt eine Verletzung dazu oder kommt mal ein schlechtes Jahr  
2 dazu, da kommt mal Kleinigkeiten-; das sind ja teilweise im Hochleistungssport  
3 eins, zwei Prozent, die nachher fehlen. Meine Freundin, die hat dieses Jahr bei  
4 der EM schweren Durchfall gehabt einen Tag vor dem Finale. Da fehlen zwei  
5 Prozent, das war es. 00:24:22-0
- 6 I: Sicher, ich meine es geht natürlich nicht linear, sonst könnten wir ja ausrechnen,  
7 wo wir in zehn Jahren sind. 00:24:28-8
- 8 B: Und dann wie gesagt, das eine Ereignis zieht das Andere nach sich. 00:24:35-8
- 9 I: Also das ist die Initialzündung und das Bewusstsein, ich kann es jetzt und das  
10 festigt sich dann. 00:24:42-9
- 11 B: Man braucht eine Initialzündung und die setzt sich dann auch im Kopf fest. Und  
12 wenn dann auf diese Initialzündung noch Wettkämpfen kommen, bei denen man  
13 gut wirft, bei denen man vorne dabei ist, bei denen man vorne mit springt oder  
14 mit sprintet oder was auch immer, dann kommt auch noch ein ganz anderes  
15 Selbstbewusstsein, entwickelt sich ja auch noch in dem Athleten oder Athletin  
16 und dann sind einfach auch andere Leistungsentwicklungen möglich. Der Athlet  
17 muss ja immer an sich glauben, oft ist ja so, was jetzt ja beim Matthias passiert  
18 ist, da hat er ja selber nicht direkt mit gerechnet, dass er soweit wirft und jetzt  
19 weiß er, ich kann das eigentlich, ich bin eigentlich echt stark. Das führt dazu,  
20 dass er mit einem ganz anderen Selbstbewusstsein ans Training, an Wettkämpfe  
21 rangeht. 00:25:25-3
- 22 I: Haben sie das festgestellt, kann man das direkt so sagen? 00:25:27-6
- 23 B: Im Moment ist schon so. Der hat danach noch einen Wettkampf in London  
24 gemacht, da hat knapp 87 wieder geworfen, weil alle gesagt haben, ja der De  
25 Zordo hat jetzt mal einen guten Wettkampf gemacht, jetzt kackt der hinten raus  
26 noch mal ab. Der war eigentlich dann in allen darauffolgenden Wettkämpfen  
27 immer in der besten Drei. Es war immer [drei unverständliche Namen], die Drei,  
28 die haben sich immer gematcht noch über fünf Wochen hinweg. Und da hat er  
29 sich vorne wirklich festgebissen auch dann in der Weltspitze und natürlich ist es  
30 eine andere Position für ihn. Ich sage, Matthias früher warst du der Jäger, jetzt  
31 bist du der Gejagte. Also es verändert sich viel, aber wie gesagt, es gibt dieses  
32 eine Ereignis und ich würde nicht sagen, dass es ein Ereignis im Juniorenbereich  
33 ist, sondern es muss ein besonderes Ereignis im internationalen Bereich sein,  
34 also wenn sie im Erwachsenenbereich tätig sind. Das sich jemand, der im  
35 Juniorenbereich irgendwann mal Vizeweltmeister geworden ist, dass der sich  
36 später direkt auch in der Weltspitze dann auch festsetzt, nein glaube ich nicht.  
37 Also internationaler Erfolg. Bei mir war es so und ich sehe viele andere Athleten,



- 1 wo das ähnlich war, internationaler Erfolg im aktiven Bereich und dann geht die  
2 Kurve nach oben. 00:26:36-7
- 3 I: Also da gibt es ja auch sicherlich viele Beispiele, die im jüngeren Bereich top  
4 waren, es dann aber nicht geschafft haben im aktiven Bereich, also dass es da  
5 so nahtlos weitergeht. 00:26:45-3
- 6 B: Ich hab jetzt hier einen Speerwerfer, einen ganz jungen, der Sportler des Jahres  
7 auch von der IF geworden ist. Der hat dieses Jahr 82 Meter geworfen, also quasi  
8 den deutschen Rekord vom Matthias um fast 4 Meter verbessert. Der wohnt hier  
9 in Zweibrücken, also ungefähr die Richtung zwanzig Kilometer. Bei dem bin ich  
10 mal gespannt, wie es bei dem weitergeht. Der hat jetzt einen sehr hohen Erfolg  
11 im Juniorenbereich gehabt, sehr weit geworfen-; wie sieht es nächstes Jahr aus.  
12 00:27:12-4
- 13 I: Ob das jetzt nicht zu früh war, ist das so die Befürchtung. 00:27:15-3
- 14 B: Ja, die Befürchtung ist halt-; die Erwartungshaltung ist natürlich groß. Jetzt  
15 kommt noch mal die Geschichte mit dem Umfeld. Umfeld, Medien,  
16 Erwartungshaltungen, das muss alles wachsen, deshalb war ich beim Matthias  
17 froh, dass der gar nicht so weit geworfen hat. Der hätte auch 80,81 Meter werfen  
18 können, der wäre dazu in der Lage gewesen. Im Nachhinein habe ich immer  
19 gesagt, bin ich froh, dass er es nicht gemacht hat, weil dann die Sprünge auch  
20 so weitergingen. Wenn man jetzt schon im Jugendalter 82, 83 Meter geworfen  
21 hat, dann erwarten alle im nächsten Jahr 85. Und ab 80 Meter aufwärts ist es  
22 Arbeit, ist es wirklich. 00:27:56-5
- 23 I: Wird die Luft dünn, ja. 00:27:56-5
- 24 B: Wird die Luft dünn, ist wirklich harte Arbeit, das ist eine andere Sportart ab einer  
25 gewissen Grenze, die ziehe ich jetzt mal bei 80, wird das schwer nach oben, da  
26 muss man jeden Meter sich erarbeiten. Und da bin ich mal gespannt, aber für  
27 die, die ich kenne aus meinen 15 Jahren, 20 Jahren Hochleistungssport, die ich  
28 gemacht habe-; es gab für alle Athleten eine Initialzündung und vor allen Dingen,  
29 ich habe mal eine amerikanische Freundin gehabt vor ein paar Jahren, die ist  
30 dann 2003 wegen Dopings überführt worden und bei der war das ähnlich  
31 gewesen, die hat unabhängig vom Doping, die hatte 2003 ist die Dritte geworden  
32 bei den Weltmeisterschaften über 200 Meter in Kanada und von dem Tag an, wo  
33 die da die Medaille gemacht hat, ging die Kurve nach oben. 00:28:40-6
- 34 I: Also so ein psychisches Moment wahrscheinlich, wo irgendwie-; 00:28:46-1



- 1 B: Das könnte vielleicht ein Psychologe besser greifen oder erklären, was das  
2 genau ist. Es gibt da irgendein Momentum was [schnippst] und von da an geht  
3 es. Was sich dann genau verändert, was da genau kommt-; 00:29:01-0
- 4 I: Ist so nicht messbar. 00:29:04-1
- 5 B: Ist nicht messbar, ja. 00:29:09-6
- 6 I: Ok, schönes Beispiel. Jetzt reduzieren wir den Zeitraum, jetzt bezogen auf eine  
7 Trainingssaison, gibt es da bedeutsame Ereignisse, die in bestimmten  
8 Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die Leistungserbringung haben?  
9 00:29:23-1
- 10 B: Wenn ich jetzt mal auf Matthias gehen würde im Training [lacht]. Wenn man jetzt  
11 Training und Wettkampf nimmt, sage mal man geht auf eine Saison und man  
12 nimmt Training und Wettkampf zusammen, ist es schon so, dass man  
13 unterschiedliche Athleten hat und man natürlich auch so Trainingsleistungen  
14 auch vor sich hat, ob das jetzt im Sprinten ist, bei den Sprüngen ist, im  
15 Krafttraining ist, beim Werfen mit schweren Geräten ist, mit leichten Geräten,  
16 dann sieht man schon dann Tendenzen, wo dann mal so Bestleistungen  
17 kommen, die dann den Athlet positiv beeinflussen, motivieren und sagen, ich hab  
18 richtig was drauf, ich bin richtig stark. Es gibt auch mal schlechte Sachen, da  
19 kommt eine kleine Verletzung und dann muss er mal zwei Wochen aussetzen  
20 und wann dann so diese Motivationskurve noch ein bisschen runter geht, die  
21 beeinflusst über das ganze Jahr hinweg und dann natürlich auch die einzelnen  
22 Wettkämpfe, die kommen, wo man dann sagt-; beim Matthias war es so, der hat  
23 dieses Jahr bei den Teameuropameisterschaften in Bergen den Torhilsen im  
24 eigenen Land geschlagen. Also schlägt den zweifachen Olympiasieger in  
25 Norwegen beim Wettkampf, das war für den wie ein Schlag ins Gesicht  
26 eigentlich. Der hat noch vor dem Wettkampf seine Späße gemacht, hat gesagt,  
27 hey du hältst den Speer falschrum. Weil er ja Linkshänder ist, der hat noch nie  
28 einen Linkshänder werfen sehen und dann hat Matthias ihn halt geschlagen bei  
29 dem Wettkampf, zwar nur mit 50 Zentimetern, aber er hat verloren im eigenen  
30 Land und das sind so, so Punkte auf dem Weg-; als Trainer hat man ja auch  
31 einen Fahrplan, so einen systematischen Fahrplan, dass man sagt hier  
32 Trainingslager, dann ist hier die Wettkampfvorbereitung, dann hat man noch mal  
33 die Vorbereitung bis zum Höhepunkt hin und dann hat man zwischendrin auch  
34 Wettkämpfe und dann sieht man immer, wie der Athlet sich dann entwickelt. Und  
35 da ist es halt wichtig, dass er sich auch mit kleineren Ausfällen, dann auch auf  
36 einem gewissen Level bewegt. Das es dann nicht so geht [B macht wohl Zick-  
37 Zack Bewegung mit den Finger auf einer Oberfläche], weil das ist sehr-;  
38 00:31:29-1

- 1 I: Also diese Amplitude nicht zu groß wird. 00:31:30-8
- 2 B: Die Amplitude nicht zu groß wird. Und das man versucht, dass man auf einem  
3 relativ stabilen Level-; so habe ich es immer gemacht, das war meine Stärke  
4 auch, dass ich auf einem sehr hohen Level werfen konnte und irgendwann kam  
5 dann der Ausreißer. Matthias hat es dieses Jahr ähnlich gemacht, der hat immer  
6 auf einem Level zwischen 80 und 83 Metern geworfen und zum Höhepunkt dann  
7 patsch. 00:31:48-8
- 8 I: So wie es sein soll. 00:31:49-1
- 9 B: So wie es sein soll. Wir trainieren ja nur auf drei Tage hin, das ist ja das große  
10 Problem. Jetzt hat das Training begonnen, jetzt plane ich zehn Monate, nächstes  
11 Jahr sind die Weltmeisterschaften in Debu im September drei Tage, also mein  
12 Zeitfenster sind drei Tage und in den drei Tagen muss er fit sein und da muss er  
13 weit werfen und das ist halt super schwer. Das kann genau hinhauen, das kann  
14 aber auch nicht hinhauen. Es kann sein, er ist eine Woche vorher topfit und auf  
15 einmal haut er danach ein Pfund dran, eine Woche später. Ist mir selber auch  
16 schon passiert früher und das ist halt das Schwierige dabei, weil da muss man  
17 halt schauen, dass man diese Eckpunkte über das Jahr hinweg, dass ich die  
18 möglichst für mich und für ihn auch, dass man die erreicht. Und dann weiß er halt  
19 auch, dass er drauf ist. Ich denke die, so hat es zumindest Steve [unverständlich]  
20 damals geschrieben und halte da wirklich viel von. Ein Speerwerfer aus England,  
21 der hat ein Buch geschrieben, dass man den Wettkampf letztendlich nicht auf der  
22 Anlage gewinnt, sondern im Kopf und der Matthias hat mir dieses Jahr gezeigt,  
23 dass das definitiv so ist, weil es einfach so ein Wettkampftyp ist. Der vom Kopf  
24 her, vom Mentalen her einfach stark ist und der hat den Wettkampf nicht auf der  
25 Anlage entschieden, sondern im Kopf, weil er einfach so motiviert war und  
26 aufgebaut-; man baut ihn ja auf, ich baue den Athleten ja auf, man sagt ja nicht  
27 vor Warmwerfen, das sieht total scheiße aus, wie du wirfst, das wird heute nichts,  
28 sondern man sagt dem Athlet, es sah ja bei ihm auch wirklich gut aus beim  
29 Warmwerfen auf der Nebenanlage, das sieht top aus heute, du kommst super  
30 lang ans Gerät, das sieht echt klasse aus, genauso machst du es nachher auch  
31 drin und dann fliegt das Ding auch. Also man unterstützt den Athlet eigentlich  
32 und sagt, genauso muss er es machen und dann rappelt es im Gebälk heute. Ich  
33 bin kein Psychologe, ich bin auch kein Schülerpsychologe, man macht viele  
34 Sachen dann aus dem Bauch heraus, aus eigener Erfahrung heraus, wo man  
35 selber überlegt, wie war es denn damals bei mir gewesen, wäre es damals nicht  
36 besser gewesen, der Trainer hätte vielleicht mal gesagt, du bist gut drauf heute,  
37 jetzt geht es voran. Und so mache ich es halt bei ihm und das hat halt dieses  
38 Jahr wunderbar funktioniert. Also er hört auch auf mich, wenn ich vor dem  
39 Wettkampf zu ihm kommen würde und würde sagen, das sieht scheiße heute bei

- 1 dir aus, dann wirft der schlecht und selbst wenn er gut drauf ist. Ich könnte es  
2 aber auch so stellen, dass wenn der einen schlechten Tag hat, wo ich sehe  
3 heute geht das ganz schlecht, dann kann ich den so hochziehen und so  
4 aufbauen, dass der trotzdem einen guten Wurf macht. 00:34:23-6
- 5 I: Indem sie einfach positiv auf ihn einwirken? 00:34:26-5
- 6 B: Indem ich auf ihn einwirke, ja. Einfachen mit Worten auf ihn einwirken, das geht  
7 schon. Das geht nicht bei allen. 00:34:33-2
- 8 I: Also da muss man dann wieder eingehen auf die Athleten individuell. 00:34:36-4
- 9 B: Da muss man extrem eingehen. Also das ist so was dieses Soziale-; der DLV  
10 beschäftigt ja auch seit 1999 auch mehr und mehr Psychologen, auch  
11 Sportpsychologen, die dann auch die Athleten betreuen und begleiten und so  
12 weiter. Ich hab davon früher echt gar nichts gehalten. 00:34:52-5
- 13 I: Und heute? 00:34:55-0
- 14 B: Halte ich immer noch nichts davon. Also Matthias wird nicht vom  
15 Sportpsychologen betreut, ich habe mir damals immer gesagt, wenn man im  
16 Training gut wirft, gut drauf ist, dann ist man so selbstbewusst, dann braucht man  
17 keinen Sportpsychologen, der dann vor dem Wettkampf einem noch das  
18 Händchen hält und dann sagt, wenn der erste Wurf im Wettkampf dann schlecht  
19 war, denke an was Positives oder reguliere es so oder so. Also ich bin da  
20 vorsichtig auch, zumal ich auch nicht an den Athleten ran trete und sage, wir  
21 müssen mit dem Sportpsychologen mal was machen, weil der Wettkampf war  
22 jetzt nicht so gut gewesen. 00:35:32-9
- 23 I: Also jetzt noch mal bezogen auf diese Trainingssaison, die bedeutsamen  
24 Ereignisse in bestimmten Trainingsphasen, um das zusammenzufassen. Es ist  
25 wichtig die Athleten, also das die in diesem Projektfahrplan an diesen  
26 bestimmten Phasen ihre Leistung bringen. 00:35:47-8
- 27 B: Man macht ja Vorgaben, man sagt dann und dann, wollen wir so und so weit  
28 werfen. Die und die Kraftwerte soll er haben, dann soll er so und so schnell  
29 sprinten können, technisch soll das so und so aussehen. Also es gibt so  
30 Eckpunkte, die man vorgibt, die die Athleten auch kennen. Die Athleten wissen  
31 wo ihre Fehler sind und dann-; das ist für mich auch was ganz Wichtiges, dass  
32 die Athleten eigentlich wissen, wo ihre Fehler sind. Die Athleten sollen eigentlich  
33 ihr eigener Trainer werden und ich bin nur noch jemand, der unterstützend da-;  
34 Ein biomechanischer Trainer, der mich über Jahre betreut hat in den letzten  
35 Jahren, der hat immer gesagt, ich bin eigentlich nur Erfolgsgehilfe, das fand ich  
36 eigentlich ein ganz witziges Wort, ich bin Erfolgsgehilfe. Ich gebe verschieden

1 Sachen dir an die Hand, mit denen du dann auch alles verbessern kannst und  
2 unterstütze dich bei Problemen, aber ich bin nicht immer der, der jetzt im  
3 Einzelnen ganz genau, klipp und klar immer wieder sagt, was du denn zu  
4 machen hast. Der Athlet soll sich entwickeln und das versuche ich auch mit den  
5 Jungen relativ früh eine Eigenverantwortung, ein eigenes Gefühl zu entwickeln,  
6 was mach ich denn da, wie werfe ich denn damit-; weil dann kann der Athlet am  
7 schnellsten Sachen verändern. Wenn der Trainer außen steht und immer sagt,  
8 du musst den Arm höher nehmen, du musst das und das machen-; der Athlet  
9 muss das von alleine schnallen, der muss von alleine wissen, jetzt muss ich das  
10 und das verändern-; muss halt auch spüren, was dann passiert. 00:37:11-7

11 I: Also so der Leitsatz, der beste Trainer ist der, der überflüssig ist. Oder fast.  
12 [lacht] 00:37:18-0

13 B: Jetzt bei der EM war ich überflüssig. Bei dem Wettkampf kann man sich ganz  
14 entspannt auf der Tribüne zurücklehnen und kann sich den Wettkampf  
15 anschauen. Ist wirklich so, da habe ich ja gar nichts mehr gesagt, ich habe da  
16 gar keine technischen Vorgaben mehr gemacht, gar nichts. Letztendlich soll es  
17 auch so sein, der Athlet geht auf die Anlage, dafür trainiert man ja und ruft an  
18 dem Tag x auf der Anlage genau das ab, was man trainiert hat. Und das er halt  
19 zu 100 Prozent gemacht in Perfektion, also da kann man sich ganz gemütlich auf  
20 die Tribüne setzen und kann den Wettkampf genießen. Gibt natürlich immer  
21 Situationen, da sitzt man nicht auf der Tribüne, aber ich denke, je mehr man  
22 erklären muss, desto schwieriger wird es. Und deshalb versuche ich möglichst  
23 viel denen noch beizubringen, also möglichst viel mit denen zu arbeiten, dass sie  
24 halt selber ihre eigenen Fehler erkennen und wissen, wie kann ich die Fehler  
25 verbessern und ansteuern, damit ich nicht irgendwann im Stadion auf der  
26 Tribüne stehe und 10.000 Bewegungen mache, was sie jetzt gerade falsch  
27 gemacht haben, sondern dass das dann halt nur kleine Zeichen gibt, die man  
28 dann halt mach, die ganz minimal sind und der Athlet das dann quasi falsch  
29 gemacht hat oder wo der Knackpunkt vielleicht ist. Wenn der jetzt in dem  
30 Augenblick überfordert war und nicht weiß, was jetzt der Fehler war. Das gibt es  
31 auch, dass man im Wettkampf steht, haut dran und denkt, der war geil der Wurf  
32 und der Speer fliegt nicht und dann halt der Blick, die Frage zum Trainer, was  
33 war denn jetzt falsch und dann kann man gegensteuern helfen. Aber eigentlich  
34 sollen sie wirklich lernen zu erkennen, das sind meine Fehler und wenn ich  
35 werfe, dann konzentriere ich mich auch auf die zwei, drei Punkte-; mehr als zwei  
36 Sachen kann man sich eh nicht konzentrieren; auf die zwei Punkte, versuch die  
37 zu verbessern. Wenn das so meine ostdeutschen Trainerkollegen hätten, dass  
38 der beste Trainer ist der, der eigentlich überflüssig ist, würden die alle sagen, so  
39 ein Quatsch [lachen], dann würden die gar nicht werfen, springen. 00:39:07-8

- 1 I: Wenn man Angst hat, dass dann die Daseinsberechtigung in Frage gestellt wird,  
2 aber man muss natürlich erst mal die Athleten dahin bringen und dafür ist man ja  
3 da. 00:39:15-2
- 4 B: Die wichtigsten Wettkämpfe in meinem Leben habe ich ohne Trainer gemacht.  
5 Die großen Wettkämpfe, ob das jetzt in Paris, Stockholm, in Oslo, in Rom, in  
6 Moskau oder wo auch immer war, da war der Training nicht immer dabei. So und  
7 dann steht der Athlet alleine auf der Anlage und muss dann alleine in der Lage  
8 sein zu gucken, dass er weit wirft. Und da war Matthias auch die Jahre davor  
9 auch immer, immer Boris dabei, Boris dabei, Boris guck, Boris guck. Und dieses  
10 Jahr hat er sechs, sieben Wettkämpfe gemacht, da war ich gar nicht dabei und er  
11 hat trotzdem gut geworfen. Da muss er sich auf sich konzentrieren und muss halt  
12 auch wissen, was läuft. Da bringt es nichts, wenn er danach sagt, du warst nicht  
13 dabei, deswegen habe ich schlecht geworfen, sondern da muss man sagen,  
14 konzentriere dich auf deine Stärken, versuche dran zu denken, dass du deine  
15 Fehler ein bisschen minimierst und dann geht das auch von alleine. Und das hat  
16 er dieses Jahr gut gemacht, also der Athlet macht dann auch direkt einen  
17 Sprung, man sieht auch, wie er reifer wird und erwachsener und noch mehr  
18 Charakterstärke aufkommt und das hat man bei ihm-; er war immer so Bubi  
19 noch, komme ich heute nicht, komme ich morgen und der hat dieses Jahr mit  
20 diesem Ereignis einen Sprung gemacht, einen wahnsinnigen Sprung gemacht.  
21 Sehr medienscheu, kaum introvertiert-; 00:40:30-5
- 22 I: War er? 00:40:30-8
- 23 B: War er extrem, also früher musste man ihm alles aus der Nase ziehen. 00:40:34-  
24 3
- 25 I: Und das hat sich jetzt geändert? 00:40:35-7
- 26 B: Hat sich verbessert, ja. Hat sich verbessert, extrem. 00:40:40-4
- 27 I: Ok, jetzt grenzen wir den Zeitraum noch weiter ein, wo wir auch gerade schon  
28 zum Teil schon drüber gesprochen haben. Jetzt bezogen auf den Wettkampf-;  
29 also das geht ja jetzt dann über drei Tage beispielsweise, mit Vorkampf-; An  
30 welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern, die die  
31 Leistungsumsetzung im Wettkampf bzw. den Ausgang eines Wettkampf  
32 beeinflusst haben? 00:41:05-4
- 33 B: Da ist eigentlich alles-; in den drei Tagen spielt eigentlich alles in irgendeiner Art  
34 und Weise eine Rolle, ob positiv oder negativ. Gutes, schlechtes Schlafen,  
35 Vertragen des Essen gut oder schlecht, Vertragen des Klimas gut oder schlecht,  
36 der Umgang mit der Nervosität, das Training vor Ort, ob das Training gut oder  
37 schlecht war, die Einflussnahme des Trainers auf den Athlet in den Tagen, das

1 beeinflusst alles in eine positive Richtung und in eine negative Richtung. Und ich  
2 als Trainer versuch natürlich zu schauen, dass alles positiv ist, dass alles was  
3 rundherum um den Athleten oder die Athleten, wenn ich mehrere dabei hätte  
4 beim Höhepunkt, ich spreche jetzt mal nur vom Höhepunkt-; dass man dann  
5 schaut, alles was Drumherum sich bewegt in dem Maße zu steuern, dass es  
6 einen positiven Einfluss auf den Athleten hat. Und das da nicht irgendeiner  
7 kommt und Käse erzählt oder weiß der Teufel, da gibt es so viele Sachen, dass  
8 der Athlet sich auch-; der ist nervös genug; auch noch dementsprechend auf  
9 seinen Wettkampf vorbereiten kann und dass man auch schaut, dass man ihn  
10 ablenkt. Also das ist so, dass der Athlet nicht so den ganzen Tag alleine  
11 gelassen wird und man sagt, morgen ist Wettkampf Matthias und wir sehen uns  
12 dann morgen früh, um sechs Uhr mache ich dich dann wach, dann gehen wir  
13 zum Frühstück; sondern dass man sich über den Tag hinweg mit dem Athlet  
14 beschäftigt und einfach was macht. Also so habe ich es jetzt dieses Jahr  
15 gemacht, dass man mit ihm was macht, was gar nichts mit dem Speer zu tun hat,  
16 sondern dass man-; in Barcelona sind wir in so eine Mall gegangen, da hat man  
17 sich irgendwelchen Playstation-Sachen angeschaut oder war-; da hat es nicht  
18 geschmeckt, hat man gesagt, komm hast du Lust drauf, MacDonalds-; da gehen  
19 wir MacDonalds essen, obwohl das eigentlich Schrott ist das Zeug und so guckt,  
20 dass er durch die Nervosität, die er eh schon hat, wenig Gedanken an den  
21 Wettkampf verliert, dass er nicht 24 Stunden am Tag denkt, morgen Quali,  
22 morgen Quali, morgen Quali. 00:43:22-3

23 I: Noch mal locker machen. 00:43:22-5

24 B: Sondern dass man ihn locker macht und dass man ihn ablenkt, dass man an den  
25 Strand geht, ein bisschen auch ans Wasser und dass man einfach drum herum  
26 schaut, so ein bisschen Entertainment auch macht. Für den Verband ist das  
27 immer ein Problem, auch die Trainer-; der Athlet soll sich auf den Wettkampf  
28 vorbereiten und soll da nicht noch Scheiße drum herum machen und das  
29 machen und jenes machen. Und ich denke manchmal unterschätzen die  
30 Kollegen das auch ein bisschen, die unterschätzen das einfach auch ein  
31 bisschen. Es gibt bestimmt welche, die packen das, die sind da so gesteuert auf  
32 den Wettkampf, dass die sich da ganz abschotten nur noch Wettkampf,  
33 Wettkampf, Wettkampf; aber das kostet natürlich alles auch Substanz und  
34 Energie und die Substanz und Energie brauchen wir halt für den Wettkampf.  
35 Viele Sachen mache ich mit ihm natürlich aus meiner eigenen Erfahrung raus,  
36 wie es bei mir früher halt selber war, wo ich einfach gesehen habe, das hat mir  
37 gut getan, das Andere hat mir nicht gut getan und die versuche ich bei ihm zu  
38 vermeiden, also Fehler, die früher gemacht habe, die versuche ich bei ihm im  
39 Vorfeld schon zu vermeiden, dass das so reibungslos läuft bis zum Punkt hin,



1 wie es geht. Dass ich mich halt um viele Sache kümmere, hole die Speere oder  
2 das ich sage, leg dich hin und schlafe, ich mache dich morgen früh wach, wenn  
3 wir zum Frühstück gehen. Dass man ihn da wirklich begleitet, das man da  
4 wirklich mit an ihm dran ist und ihm halt alles abnimmt, was in dem Augenblick  
5 für ihn belastend sein kann, ob das die Tasche tragen ist, ob das die Speere  
6 tragen ist, ob das mal, dass man ihm eine Motivationsmusik auf den MP3-Player  
7 spielt, dass man sich mit ihm auch beschäftigt. 00:45:02-8

8 I: Aber das widerspricht ein bisschen dem, dass der Trainer überflüssig ist. Wenn  
9 ich das mal so provokant ein bisschen Einwerfen darf oder ist das eher so der  
10 Gehilfe im Moment? 00:45:15-3

11 B: Man muss jetzt schauen, das mit Trainer überflüssig, das war mehr bezogen auf  
12 das, was dann im Wettkampf auch passiert, also das was ich jetzt im Moment  
13 beschreibe, ist das Unmittelbare vor dem Wettkampf, also bis zum Wettkampf  
14 hin. Da ist das wichtig, also es gibt so verschiedene Phasen, diese  
15 Trainingsphasen, die man hat, wo man das versucht anzusteuern, dass der  
16 Trainer irgendwann überflüssig wird, dass der Athlet mal sagt, jetzt war der Fuß  
17 schlecht, sagst du, ja der Fuß war schlecht. Dass man das minimiert, aber diese  
18 Phase vor dem Wettkampf, das könnte natürlich auch seine Freundin vielleicht  
19 machen, könnte vielleicht auch seine Mutter machen, die Leute, die ihm nahe  
20 stehen. Das könnte zum Beispiel kein fremder Kollege von mir machen, das  
21 würde schiefgehen, das weiß ich ganz genau, würde ich auch nie machen. Also  
22 wenn ich jetzt die Situation hätte, ich hätte einen eigenen Athleten dabei und  
23 noch einen anderen Bundeskaderathleten und es würde darum gehen, der Eine  
24 ist in der ersten Qualifikationsgruppe und der Andere in der Zweiten. Und es  
25 würde darum gehen, wer geht denn mit welchem Athleten mit, ich würde immer  
26 mit meinem Athleten mitgehen und nie mit dem Anderen und würde meinen  
27 Athleten mit einem anderen Kollegen-; weil da weiß ich genau, dann passen  
28 diese einzelnen Punkte nicht und das sind so sensible Punkte bis kurz vor dem  
29 Wettkampf, da muss der Trainer einfach mit dran sein. Und man redet da gar  
30 nicht um die Technik, da geht es gar nicht drum, also es ist keine Geschichte, wo  
31 man sagt, denkt mal da dran, denk mal da dran, es geht nur da drum da zu sein,  
32 ihm verschiedene Sachen abzuholen, um die er sich nicht kümmern muss und  
33 ihm auch eine gewisse Sicherheit zu geben. Und dann später im Wettkampf  
34 kommt dann dieses, der Trainer sollte eigentlich überflüssig sein, das sollte im  
35 Wettkampf eigentlich so sein. 00:47:10-7

36 I: Gut, gibt es vielleicht ein ganz konkretes Beispiel, wo eines von diesen Aspekten,  
37 die sie jetzt genannt haben, nicht gegeben war und dementsprechend die  
38 Leistung sich negativ ausgewirkt hat oder gibt es ein Beispiel, wo sich das  
39 durchaus positiv ausgewirkt hat? 00:47:26-0



- 1 B: Positiv ausgewirkt war das Barcelona beim Matthias und negativ ausgewirkt war  
2 der Alexander, der kommt dann auch noch, der [unverständlich] war in Peking  
3 dabei gewesen und da war ich damals noch nicht Bundestrainer. Ich bin auf  
4 eigene Kosten rüber geflogen und bin dort quasi olympisches Dorf, Vorbereitung,  
5 Quali; bin ich nicht an ihn rangekommen, gar nicht, null. 00:47:47-5
- 6 I: Keine Akkreditierung und dann-; 00:47:49-1
- 7 B: Der DLV hat sich um nichts gekümmert, also kein Tagesbegehung oder  
8 irgendwie, dass ich wenigstens im Stadion mal hätte an ihn rankommen können  
9 und das ist in die Hose gegangen volles Programm, gnadenlos. 00:47:58-8
- 10 I: Hat er gesagt, er hätte sie gebraucht dort? 00:48:01-2
- 11 B: Ja, hat er gesagt. Er hätte mich gebraucht, er hätte mich gesucht und hätte mich  
12 gebraucht, weil er hilflos war und ich bin nicht so rangekommen, wie ich mir das  
13 erwünscht hatte. Das war damals von Seiten des DLV schlecht, da habe ich auch  
14 echt gekotzt. 00:48:13-5
- 15 I: Das ist transportiert worden zum DLV oder? 00:48:16-5
- 16 B: Das habe ich denen auch gesagt später, ja. Und deshalb wundert mich das  
17 auch, dass ich Bundestrainer geworden bin [lachen]. Da war ich nicht da und  
18 dann ist das in Hose gegangen, wirklich. Der ist in der Quali rausgeflogen als 36.  
19 mit einer dermaßen indiskutablen Leistung und da führe ich das zu 99,9 Prozent  
20 genau darauf zurück, weil da ist irgendein Trainer mitgefahren, der hat ihn auf  
21 den Warmmachplatz dann gefahren und hat auf dem Warmmachplatz dann  
22 gesagt, ich bin dann mal weg, tschüss und hat ihn dann da stehen lassen und  
23 dann hat er sich dann quasi dort um alles selber kümmern müssen. Er war quasi  
24 auf sich allein gestellt, ich bin nirgendwo-; weil das alles abgegrenzt und  
25 abgezäunt war, ich bin nirgendwo dran gekommen. 00:49:00-5
- 26 I: Und das bei olympischen Spielen. 00:49:01-9
- 27 B: Ja, das bei olympischen Spielen. Da habe ich ihnen dann gesagt, das geht so  
28 nicht. Letztendlich habe ich diese Trainerposition beim DLV mehr aus der Sicht  
29 auch angenommen, dass ich dann einfach näher an meinen Athleten dran bin.  
30 Das war mit einer Gründe, gar nicht dass ich scharf darauf war Bundestrainer zu  
31 werden, das war ich gar nicht. Aber halt einfach zu sagen, da bin ich halt ein  
32 akkreditierter Trainer, bin immer dabei, wenn es zum Höhepunkt geht und bin  
33 halt auch immer an meinen Athleten dran und die Bundestrainer, die wir zuvor  
34 hatten, die waren einfach alles Pfeifen, das muss man einfach sagen. Das waren  
35 alles Pfeifen, die haben sich quasi vor Ort nicht um die Athleten gekümmert, was  
36 nicht-; genau so, wie ich es gesagt habe; nicht darum gekümmert, dass es denen

1 halt gut geht. Wenn man als Bundestrainer dabei ist, dann ist man nicht nur  
2 dabei, für dann im Stadion zu sitzen und dann irgendwelche Kommentare  
3 abzugeben, nein man muss halt Kommunikation-; dann teilweise, wenn ein  
4 anderer Heimtrainer dabei ist, der nicht drankommt, Kommunikation Heimtrainer-  
5 Bundestrainer, verschiedene Sachen im olympischen Dorf, Pressetermine,  
6 eigentlich klärt man das, dafür bin ich auch da, dafür bin ich mit dort. Und dann  
7 kann das nicht sein, dass der Bundestrainer Pins tauscht im olympischen Dorf  
8 und die Athleten auf sich alleine gestellt lässt, so war es nämlich gewesen. Und  
9 dann kommt nämlich Scheiße bei raus, dann passiert genau das. Beide Athleten  
10 eigentlich gut in Form, beide abgekackt. Der Bundestrainer macht dann noch so,  
11 zuckt halt, ja dumm gelaufen. Sage ich, ja dumm gelaufen genau. 00:50:22-5

12 I: Und in ihrer aktiven Zeit Bundestrainer gab es ja dann auch, weil sie haben ja  
13 keinen gebraucht-; 00:50:32-3

14 B: Meistens war der Heimtrainer auch zum Teil mit dabei, aber ab einen gewissen  
15 Alter war man so selbstständig, dass ich da zum Palle gesagt habe, da brauch  
16 keiner mit zu gehen. 00:50:42-7

17 I: Ich krieg das hin. 00:50:43-2

18 B: Ich muss morgens um sechs Uhr aufstehen und da fahre ich raus und so weiter.  
19 Es war für mich auch immer angenehmen, wenn jemand dabei war, der dann  
20 mitgegangen ist. Ich erinnere mich noch an einen Wettkampf in Athen 97, da war  
21 morgens früh um 8.15 Uhr die erste Qualifikationsgruppe im Werfen dran, da bin  
22 ich um 4 Uhr aufgestanden, wir sind ins Stadion rausgefahren zum Warmwerfen,  
23 da war es dunkel. Da war noch gar kein Licht an, da war halt so ein  
24 Bauwagenhäuschen, da war das Licht an, da waren die Speere drin und dann  
25 habe ich die ersten Würfe gemacht im Finsternen. Dann haben sie das Licht ein  
26 bisschen angemacht, dann ging ganz langsam ging die Sonne auf, ganz  
27 langsam. Und da war es gut, dass er da dabei war, sonst hätte ich da morgens  
28 alleine auf der Anlage gestanden. Das wird bei Matthias auch sein, irgendwann  
29 kann man das auch alleine machen, aber es ist immer ganz angenehm, wenn  
30 jemand dabei ist. Wenn jemand dabei ist, kann man kurzen Smalltalk machen  
31 oder einen kleinen Witz machen, einfach noch ein bisschen ablenken, den Kopf  
32 noch ein bisschen ablenken vor dem Wettkampf. Das hilft schon. Es ist zwar  
33 nicht greifbar, dass man sagt, das macht dann zehn Prozent aus, aber ein  
34 bisschen Streicheln der Seele, das ist schon wichtig auch. Und das kann  
35 niemand machen, der nicht das ganze Jahr hinweg den ganzen Tag am Athleten  
36 dran ist, da muss man einfach dran sein. Wie gesagt, die Mutter könnte es noch  
37 machen oder die Freundin könnte es vielleicht auch noch machen, aber sonst  
38 könnte es keiner machen. 00:52:04-7

- 1 I: Also Personen, die eine enge Bindung auch zum Athleten haben. 00:52:07-3
- 2 B: Genau, das ist in dem Augenblick wichtig auch. 00:52:09-1
- 3 I: Gut, kommen wir zu dem Bereich Interaktion, da haben sie auch schon ein paar  
4 Dinge genannt, das geht jetzt genau in diesen Bereich rein. An welche  
5 bedeutsamen Ereignisse im Bereich Trainer- Athlet Beziehung können sie sich  
6 erinnern, die Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt haben?  
7 00:52:29-7
- 8 B :Ja, wie der Trainer halt unmittelbar oder auch im Vorfeld auf den Athleten  
9 einwirken kann. Jetzt mehr über diese motivierende Schiene und so weiter, über  
10 Zusprache und Unterstützung, dass man quasi den Athleten motiviert, wie ich es  
11 vorhin schon beschrieben habe, dass man versucht alle störenden Faktoren im  
12 Umfeld zu vermeiden. Wie soll man es beschreiben, mit dem Sprechen, wie man  
13 den Athleten-; das kann ich gar nicht-; das ist was Spontanes, was  
14 situationsbedingt auch passiert. Man merkt ja, ob der Athlet einen schlechten  
15 Tag oder einen guten Tag hat, dann muss man dementsprechend etwas  
16 gegenwirken. Und das ist halt die Kunst. 00:53:37-2
- 17 I: Also dieses Feingefühl zu haben. 00:53:40-2
- 18 B: Einfach das Feingefühl, es gibt Leute die haben das, es gibt Leute die haben das  
19 nicht. Vielleicht habe ich das Glück, dass ich das habe, dass ich da besonders  
20 eine Antenne für habe, da auch genau im richtigen Moment, die richtigen Worte  
21 vielleicht auch finden, um dem Athlet dann dementsprechend in eine Richtung zu  
22 steuern oder in eine Richtung, in die er sich bewegt, aus der Richtung  
23 wegzudrehen, damit er sich in eine andere Richtung bewegt. 00:54:11-5
- 24 I: Gibt es da irgendwie auch noch mal ein Beispiel ganz konkret, wo sie sagen  
25 können, da hat das super funktioniert. Da habe ich gemerkt der war verunsichert  
26 und da habe ich dies und das getan oder umgedreht auch. 00:54:23-1
- 27 B: Dieses Jahr bei den deutschen Meisterschaften war das so, dass Matthias-; der  
28 hat immer ein bisschen was an der Schulter gehabt hat, der hat auch einmal  
29 letztes Jahr bei den deutschen Meisterschaften wirft der sich warm-; war auch  
30 scheiß Wetter, war kalt, hat auch ein bisschen geregnet in Braunschweig dieses  
31 Jahr. Der Wettkampf, Speerwurf war in das Vorprogramm verlegt, was ich eine  
32 Unverschämtheit finde und dann hat der sich draußen warmgeworfen und sagt,  
33 ich merke meine Schulter ein bisschen. Und wenn das so kommt und schon sagt,  
34 ich merke meine Schulter ein bisschen, dann ist es bei ihm immer so, dann traut  
35 der sich nicht. Dann sagt, kann ich jetzt eigentlich voll dran hauen oder kann ich  
36 das nicht und da habe ich gegengesteuert. Ich sagte, so wie du Wettkämpfe  
37 gemacht hast, das war die ganze Zeit top gewesen, das ist wahrscheinlich

1 wegen der Kälte hier und so weiter, weil es noch so früh am Morgen ist. Er ist  
2 Keiner, der morgens gerne um 10 Uhr oder früher wirft. Da habe ich gesagt, du  
3 musst dir keine Gedanken machen und letztendlich mit der Kälte geht es den  
4 Anderen genauso. Ich habe gesagt, geh rein, stell dich hin. Du musst eigentlich  
5 nur einen Wurf machen, lauf einmal an, hau einmal dran, dann ist das Thema  
6 durch. Und letztendlich hat er es auch so gemacht, er hat dann zwei Würfe  
7 gemacht und dann fertig. Aber wenn man ihn da halt hätte laufen lassen, weiß  
8 ich genau, hätte er den ersten Wurf auf 70 Meter gemacht und wäre dann  
9 rumgegurkt. Dann wirft der echt mit angezogener Handbremse. Das sieht man  
10 auch, das sieht man schon, wie der anläuft, wie er sich bewegt, wie er geht,  
11 welchen Gehstil, welche Mimik, da weiß ich ganz genau, jetzt muss ich da mal  
12 ein bisschen was sagen, wie wir das machen, sonst schläft er gleich ein.

13 00:55:57-6

14 I: Also sehen sie quasi schon beim Wurf, wenn er losrennt, ob es was wird oder  
15 nicht? 00:56:01-6

16 B: Ich sehe schon, wie er den Speer in die Hand nimmt, da sehe ich es schon.

17 00:56:05-3

18 I: Das ist ja etwas, was wirklich Erfahrung, Intuition ist. 00:56:09-9

19 B: Man kennt den Athleten halt, man sieht in ja das ganze Jahr lang, ich kenne ihn  
20 jetzt seit vier Jahren, man sieht ihn dann immer werfen und dann weiß ich schon  
21 ganz genau, ob das jetzt was wird oder ob das nichts wird. Früher stand der halt  
22 immer an der Anlage, da hat man gedacht, gleich schläft er ein bevor er losläuft.  
23 Und dann habe ich das irgendwann mit ihm auch angesprochen, ich sage, wenn  
24 du dich jedes Mal so an die Anlage stellst und man hat das Gefühl du schläfst  
25 gleich ein, dann kann das nichts werden. Du musst dich mal vor dem Wurf echt  
26 aufpushen, aufbauen und dann volles Programm drauf. Und das macht der jetzt  
27 auch, der pusht sich jetzt selber. Der geht zum Anlauf hin und dann pusht der  
28 sich, schlägt sich auf den Oberschenkel, peitscht sich an und dann geht es los.  
29 Das hat er früher halt gar nicht gemacht, früher hat man halt echt gedacht, schläft  
30 der gleich ein oder was. Aber da sieht man dann auch Unterschiede zu einem  
31 guten Wettkampf, zu einem schlechten Wettkampf. Je nachdem, wie er sich  
32 pusht und auch je nachdem, wie er dann-; wenn er dann bei einem schlechten  
33 Wettkampf zu mir kommt und sagt, was los ist. Das merkt man einfach, das ist  
34 auch beim Training oft so, dass ich auch schon im Sommer gesagt habe, weißt  
35 du was, geh ins Schwimmbad. Das ist auch sowas, ich bin Keiner, der einen Plan  
36 schreibt und sagt, das und das und das habt ihr diese Woche zu machen. Und  
37 ich sehe die Athleten ja jeden Tag im Training und wenn man bei den Athleten  
38 sieht, die sind heute einfach tot, aus welchen Gründen auch immer es geht

1 einfach nichts, da muss man den Mut zur Lücke haben und muss sagen,  
2 Schluss- Auslaufen, Dehnen, Schwimmbad oder Pause machen. Und das ist  
3 vielleicht auch etwas, wo mir viele sagen, der trainiert ja gar nichts. Vorbereitung  
4 zur EM waren wir in Berlin noch gewesen, da haben wir nicht mehr viel trainiert,  
5 da macht man halt einfach auch nicht mehr viel, weil was will ich noch machen in  
6 den letzten 10 Tagen? Entweder er hat es drauf oder hat es nicht drauf.

7 00:58:05-0

8 I: Man nimmt ja eher ein bisschen raus, natürlich. 00:58:07-2

9 B: Es gibt halt dann noch zwei Mal [undefinierbares Geräusch von B] Gas und dann  
10 haben die Athleten trainieren sehen und dann haben die immer gefragt, was  
11 macht der denn da und da sage ich, pille-palle Training macht der jetzt, was soll  
12 der denn jetzt noch machen. Und die noch gepresst und gemacht wie die Stiere,  
13 wie die Verrückten. Und dann habe ich gesagt, lass dem auch mal ein bisschen  
14 Ruhe an einem Tag, dass der mal den Schuss kommt-; da habe ich, glaube ich,  
15 ein recht gutes Händchen, dass ich weiß, wann ich ihn rausnehmen muss, weil  
16 ich sage, so jetzt ist Schluss. Jetzt mal drei Tage Füße hochlegen, Angeln  
17 gehen, Schwimmbad, Sauna, nichts machen, Schluss. Das ist halt auch sowas,  
18 wo man dann einfach den Mut haben muss und muss sagen, jetzt mach doch  
19 mal Pause. Als Trainer überspannt man manchmal den Bogen auch ein  
20 bisschen, wo man sagt, ok jetzt habe ich vielleicht ein bisschen viel gemacht,  
21 aber wenn da im ersten Augenblick kein Feedback von dem Athleten kommt-;  
22 der sagt einem ja auch nicht direkt, oh Trainer ich bin jetzt aber ein bisschen  
23 platt; aber oft sieht man es in den Augen. 00:59:00-0

24 I: Vielleicht Angst das zu äußern. 00:59:01-9

25 B: Angst vielleicht nicht so. Dann sieht man es aber, bei den meisten meiner  
26 Athleten sehe ich dann, wenn die die Übung machen und sich dann einen  
27 abquälen, dann sage ich, ok reicht- Schluss. Und da gibt es für mich dann nicht,  
28 du hast den Soll noch nicht erfüllt [klopft auf den Tisch], du musst das noch  
29 erfüllen, das gibt es für mich nicht, das mache ich dann nicht. Dann sage ich, das  
30 ist genug, macht für heute Schluss, lauft euch aus, lasst den Rest von dem  
31 Programm weg heute, fertig. 00:59:28-7

32 I: Wegen Kienbaum noch mal die Frage, auch wenn sich das später eher auf die  
33 Trainingsqualität bezieht oder zum Teil auch schon auf die Wettkampfqualität; die  
34 Terminierung da so 10 Tage vor dem EM, wo man eigentlich rausnimmt aus dem  
35 Training, dann noch einmal so eine Maßnahme. Wie beurteilen sie das? Macht ja  
36 dann gar nicht so viel Sinn. 00:59:47-6

1 B: Ich könnte auch hier bleiben, ich müsste nicht nach Kienbaum fahren. Für mich  
2 war das eh immer ein Unding, das ist irgendwann mal eingeführt worden, als der  
3 Sportdirektor aus Chemnitz kam, der hat dann gesagt, wir treffen uns immer in  
4 Kienbaum und machen dort ein Vorbereitungstrainingslager. Und dann sage ich,  
5 dass ist ganz schlecht, wenn der DLV kommt und sagt, zehn Tage oder zwölf  
6 Tage vor dem Höhepunkt, wir reißen jetzt den Athleten aus seinem gewohnten  
7 Umfeld Zuhause raus und jetzt übernimmt der DLV das Ruder, das ist ganz  
8 schlecht. Finde ich ganz schlecht, finde ich eine Katastrophe eigentlich. Ich  
9 selber, als ich noch Athlet war, habe das immer gemieden und gesagt,  
10 Kienbaum? Was wollt ihr machen? Pressetermin? Habe gesagt, ich komme, aber  
11 dann bin ich auch wieder weg. Ich mache den Pressetermin und dann komme ich  
12 wieder nach Saarbrücken und trainiere hier, weil hier sind meine Bedingungen  
13 optimal. Hier wissen die alle, ich gehe jetzt zur WM, Physiotherapie, Ärzte, die  
14 sind alle drauf eingestellt, wenn was ist, habe ich ganz kurze Schaltzeiten und  
15 kann ganz schnell reagieren und ich habe mein Bett, mein gewohntes Umfeld  
16 und kann mich halt optimal vorbereiten. Und das sieht der Verband nicht so,  
17 teilweise. Und sieht es heute auch immer noch so und dann gibt es immer noch  
18 ein riesen Disput halt auch, dass man einfach da noch nicht feinfühlig genug ist  
19 und da keine Individualität walten lässt. Das ist der Problem, der DLV versucht  
20 alle über einen Kamm zu scheren und sagt, alle kommen dann und dann, alle  
21 reisen dann und dann an. Da sagt ich, nein scheiß nicht alle reisen dann und  
22 dann an, sondern wir reisen so an, wie die Anderen anreisen, ist mir eigentlich  
23 vollkommen egal. Und da gibt es immer Diskussionen. 01:01:15-9

24 I: Wie argumentiert der Verband? Wo sieht er da Vorteile in dieser Maßnahme?  
25 01:01:19-4

26 B: Der argumentiert halt-; dieses Jahr Barcelona war es diesmal Argumentation mit  
27 Temperaturen und so weiter, es wäre so heiß und hin und her. Da sage ich, das  
28 ist doch letztendlich mein Problem und nicht euer Problem, ich war auch mal  
29 Athlet, wenn ich sage, wir reisen fünf Tage vorher an, dann reisen wir fünf Tage  
30 vorher an. Also ich bin Bundestrainer, ich bin doch Spezialist und die Person, die  
31 das entscheiden sollte und nicht der Verband. 01:01:41-2

32 I: Also Anreise nach Barcelona quasi? Also Akklimatisierung im-; 01:01:46-3

33 B: Gab es mal ein Streitgespräch dieses Jahr, wo ich gesagt habe, wisst ihr was,  
34 wenn ihr das alles entscheidet, dann braucht ihr mich nicht, dann bin ich  
35 eigentlich überflüssig, dann könnt ihr das auch machen. Dann könnt ihr die  
36 Gelder verteilen, dann könnt ihr auch die Lehrgänge machen und dann könnt ihr  
37 auch den Athleten sagen, wann sie nach Barcelona anreisen, aber wir haben das  
38 im Team so bestimmt, dass so und so angereist wird, Thema durch. Und alle



1 meine Trainerkollegen alle so untern Tisch geguckt, keiner was gesagt. Drei  
2 Monate später kommt eine Liste raus-; weil einige Trainerkollegen sich auch  
3 dagegen ausgesprochen, dass ich so früh anreise; drei Monate später kommt  
4 eine Liste raus, die Sprinter reisen sieben Tage vorher an, die reisen sechs Tage  
5 vorher, die reisen so viele Tage vorher an und da habe ich gesagt, für mich hat  
6 keiner das Maul aufgemacht, als es drum ging, das mal zu thematisieren das  
7 Thema und dann alle so quasi hinten rum, ah Herr [Name] wir wollten auch fünf  
8 Tage vorher anreisen. Da könnte ich dann platzen, da platze ich dann. Und bei  
9 mir geht dann alles gegen mich und sagt, warum willst du so früh anreisen und  
10 aus Kienbaum weg und bla, bla, bla. 01:02:51-4

11 I: Und am Schluss wollen sie es alle auch. 01:02:53-1

12 B: Und am Schluss wollen sie es alle auch. Und Kienbaum ist demotivierend.  
13 Kienbaum ist demotivierend, nur das begreift keiner, ich weiß nicht warum das so  
14 ist. Ich kann nur ein paar Punkte-; 01:03:09-8

15 I: Brandenburgische Provinz. [lacht] 01:03:11-8

16 B: Da sage ich halt, gute Nacht. Da ist halt nichts, da ist halt tote Hose. Ich sage,  
17 das Einzige, was man in Kienbaum machen kann, ist Schlafen, Essen und  
18 Trainieren und Saufen, ja. Sonst kann man da nichts machen. 01:03:23-1

19 I: Deswegen war die Frage von mir vorhin in die Richtung, wenn es eine  
20 trainingsintensive Phase ist und das im Fokus steht, dann kann man ja nach  
21 Kienbaum gehen, aber nicht 10 Tage davor. 01:03:33-4

22 B: Selbst da, wenn ich dann einen Athleten habe, der trainiert dann in den letzten  
23 10 Tagen nur noch ein Mal am Tag als Beispiel. Matthias trainiert eigentlich  
24 generell; also im Winter machen wir ein bisschen mehr, aber-; ich habe früher ein  
25 Mal am Tag trainiert, da sagen alle Osttrainer, das geht gar nicht, so kann man  
26 gar nicht weit werfen. Matthias hat dieses Jahr genau so trainiert ein Mal am Tag,  
27 Qualität vor Quantität; und hat 87 geworfen. Da habe ich gesagt, mehr muss ich  
28 gar nicht sagen, was wollt ihr überhaupt alle von mir. Und was bringt es mir,  
29 wenn ich nach Kienbaum gehe, wo die Betten teilweise eine Katastrophe sind,  
30 wo man relativ viel isst, weil es drei Mal am Tag schön Frühstück, Mittag-,  
31 Abendessen gibt, wo die Gefahr besteht, dass man auch einfach zunimmt  
32 einfach. Wo man viel Zeit totschlagen muss, weil da nichts ist, da ist nichts und  
33 der Athlet trainiert nur ein Mal am Tag. Morgens um acht Uhr kommen die  
34 Putzfrauen rein und machen frei. Da sag ich zum Athleten, morgen schläfst du  
35 mal aus, wir haben heute trainiert, morgen ausschlafen. Dann will der  
36 ausschlafen, dann kann der vorne einen Zettel an die Tür hängen, bitte nicht  
37 stören, dann kommen die trotzdem rein, das interessiert die gar nicht. Und dann



1 sage ich, das geht nicht, das ist alles leistungsmindert. Das verstehen die alle  
2 nicht, das verstehen die nicht. Vor der WM in Berlin habe ich gesagt, ihr müsst  
3 den Athleten ein Entertainment-Programm liefern, damit die sich in Kienbaum  
4 nicht zu Tode langweilen, da kommt der Sportdirektor zu mir und sagt, willst du  
5 dich drum kümmern, dass die da Entertainment machen? Da habe ich gesagt,  
6 weiß du was, lass dich doch Zuhause, da muss ich gar kein Entertainment  
7 machen. Lass die zwei Tage vorher nach Berlin anreisen, das reicht doch  
8 vollkommen aus. Und dann habe ich einen Athleten da zehn Tage betreut, da bin  
9 ich echt zehn Tage in Kienbaum geblieben und bei dem konnte ich in zehn  
10 Tagen sehen, wie das so ging, wie das so runterging. Und da sagt der Verband,  
11 da hast du den nicht genug motiviert, hast mit dem da was falsch gemacht, dass  
12 die Motivation runtergegangen ist. Da habe ich mir zwischendurch gedacht, ich  
13 lade mal dem seine Freunde nach Kienbaum ein, ich habe gesagt, lade deine  
14 Freunde ein, deine Freunde sollen kommen, dass das mal ein bisschen rund  
15 geht. Da werde ich vom Verband zusammengefaltet, weshalb ich denn seine  
16 Freunde nach Kienbaum hole und in Kienbaum waren nur noch fünf Athleten,  
17 nämlich er, drei Zehnkämpfer und ein Geher glaube ich. Da waren nur noch fünf  
18 Athleten in Kienbaum, da waren 200 Betten frei, dann hat der Verband einen  
19 riesen Aufriss gemacht, es sollen keine familiären Geschichten hier sein und bla.  
20 Was war, der Athlet hat auf die Bretter gekackt und zwar mit Anlauf, aber das  
21 konnte ich schon vorher sehen, das habe ich schon in Kienbaum gesehen, dass  
22 da nichts geht, dass der abkackt. Großes Problem. Schaffen wir das überhaupt?  
23 Da stehen so viele Fragen noch. 01:06:18-7

24 I: Ich habe kein Problem zu überziehen, ich weiß nicht, wie es bei ihnen aussieht.  
25 01:06:21-8

26 B: Ich muss schon; das die Athleten nachher; die sollen irgendwann um drei, halb  
27 vier spätestens, sollen die halt auch zum Training kommen. 01:06:29-4

28 I: Erfahrungsgemäß geht es bei den Athleten schneller, weil die nicht so den  
29 Erfahrungsschatz haben, insofern habe ich kein Problem, wenn es ein bisschen  
30 länger dauert. Ich finde es auch sehr interessant, deswegen will ich auch nicht  
31 bremsen oder abwürgen. Gut, kommen wir trotzdem zum nächsten Punkt und  
32 zwar Trainer- Trainer Interaktion. Gibt es da besondere Ereignisse in diesem  
33 Zusammenhang, die sich auf die Leistungserbringung ausgewirkt haben? Ich sag  
34 jetzt mal so Stichwort Heimtrainer- Bundestrainer, diese Konstellation.  
35 Verschiedene Ansichten-; 01:07:01-5

36 B: Heimtrainer- Bundestrainer gibt es viele verschiedene Ansichten, ja gibt es. Jetzt  
37 speziell im Bundeskader-; ich als junger Bundestrainer; Bundeskader ist so, dass  
38 vieles nicht angenommen wird. 01:07:12-8

- 1 I: Nicht angenommen wird? 01:07:13-8
- 2 B: Nein. 01:07:14-8
- 3 I: Auch wenn sie sagen können, Leute ich war erfolgreich, ich weiß wie es geht?  
4 01:07:19-3
- 5 B: Ich spreche jetzt von der Vergangenheit. Vielleicht jetzt in der Zukunft ja, aber in  
6 der Vergangenheit nein, gar nicht. Die haben alle ihr Ding gemacht, alle Osten,  
7 alle älter als ich. Die haben nichts angenommen, gar nichts, null. Da konnte man  
8 auch mit Engelszungen sprechen und habe ich bei vielen gesagt, wisst ihr was,  
9 wenn ihr nicht wollt, dann wollt ihr halt nicht, dann lasst es halt sein. Ich bin  
10 keiner, der seine Energie dann darauf verwendet Wochen lang, Monate lang  
11 euch ein Hilfestellung zu geben und sie wird halt nicht angenommen oder es wird  
12 nicht zumindest mal ausprobiert, dann muss ich einfach sagen, sorry. 01:07:51-9
- 13 I: Und hat sich das auf irgendwelche Athleten ganz konkret ausgewirkt, wo du  
14 gesagt hast, das waren vielleicht hoffnungsvolle Talente und-; 01:07:58-8
- 15 B: Einer war dabei, das ist der, von dem ich gerade gesprochen habe, der dann in  
16 Berlin so abgeschifft ist. Der hat in dem Jahr eigentlich 83 Meter Bestweite und  
17 hat dann in Berlin 74 geworfen, bei dem war das so. Da lässt sich der Trainer  
18 auch nichts sagen, der Trainer kommt aus dem Weitsprungbereich, ist eigentlich  
19 kein spezialisierter Wurftrainer und den habe ich halt zwei, drei Sachen gesagt,  
20 die sie eigentlich kontinuierlich verfolgen sollen, dann würde der automatisch  
21 auch weit werfen, ohne dass man an der Technik viel verändert. Und das haben  
22 sie halt gar nicht gemacht, null. Und da habe ich irgendwann gesagt, ok gut dann  
23 macht halt ohne mich, ich konzentriere auch mehr-; verschwende mehr; bringe  
24 mehr in meine Gruppe ein oder mache mehr mit denen Athleten und Trainern,  
25 die dann auch was annehmen. 01:08:39-0
- 26 I: Oder Bestrebungen den Athleten dann hier her zu holen, gibt es die dann? Oder  
27 gab es die? 01:08:43-2
- 28 B: Auf keinen Fall, der würde gar nicht hier her passen. Da grenze ich schon ganz  
29 klar ab, es gibt Athleten, die passen hier her, es gibt Athleten, die passen nicht  
30 hier her und ich würde da auch keinen aus einem gewissen Umfeld herausreißen  
31 wollen, das würde ich vorher abwägen. 01:08:57-1
- 32 I: Und ist es dann zwangsläufig so, die die Spitzenleistungen bringen, müssen  
33 letztendlich hier sein oder kommen nur von hier oder gibt es auch welche, die  
34 von woanders kommen? 01:09:06-5
- 35 B: Es gibt auch Einen, der war letztes Jahr Achter bei den Weltmeisterschaften in  
36 Berlin gewesen, der kommt aus Rostock, der hat aber eine sehr enge

1 Kooperation mit mir, ist bei den Trainingslagern dabei, macht die Maßnahmen  
2 alle mit und redet-; der hat früher mit mir Speer geworfen, der ist schon ein  
3 bisschen älter und der hört relativ viel auf das, was ich sage. Letztendlich erfinde  
4 ich das Rad nicht neu, es gibt zwei, drei Eckpunkte, die wichtig sind und dann  
5 versucht man halt die individuelle Technik des Athleten zu verbessern und ihm  
6 dann zu helfen auch, dass es dann besser wird. Es gibt viele, da läuft die  
7 Zusammenarbeit gut, vielleicht wird es jetzt auch besser nach dem Erfolg von  
8 Matthias, dass die sagen, naja der kann vielleicht doch was. Wenn es nicht so  
9 ist, dann ist es auch nicht schlimm, letztendlich werde ich immer an dem Erfolg  
10 gemessen, der halt in der Disziplin kommt und wenn Matthias weit wirft und alle  
11 Anderen abkackern, dann ist das halt so. Dann steht die Disziplin trotzdem gut  
12 da. Auf Grund dessen muss man einfach schauen, dass man seine Energien und  
13 seine Zeit, die man dann hat, dass ich die entsprechend in eine Richtung lenke  
14 und wenn ich halt merke, der will nicht, dann will er halt nicht. Dann bin ich aber  
15 auch keiner, der sagt, jetzt bohre ich noch zwei Jahre da rum, um irgendwas zu  
16 bewirken. Entweder erkennt der Athlet, der Trainer erkennt es von alleine, dass  
17 man eigentlich nur helfen will oder nicht. Wenn sie es nicht erkennen, dann tut  
18 mir es leid. 01:10:23-8

19 I: Ist dann auch schade für den Athleten. 01:10:25-9

20 B: Ist dann schade für den Athleten, aber wie gesagt, ich habe auch nur ein  
21 begrenztes Energievolumen, sage ich mal so und wenn das halt irgendwo  
22 erschöpft ist und das wissen die auch alle. Sage ich klipp und klar, wenn wer  
23 nicht will, der soll es mir gleich sagen, der brauch dann auch nicht im  
24 Bundeskader zu sein, dann weiß ich das auch und dann zack. 01:10:49-1

25 I: Gibt es auch Beispiele, wo es erst mal dieses Konfliktpotential gab, was dann  
26 aber bewältigt wurde, also wo sich das dann in die positive Richtung entwickelt  
27 hat? 01:10:56-8

28 B: Gab es einen Fall, ja. Da war am Anfang so ein Konfliktpotential und da hat der  
29 Trainer gesagt, nein das alles so gar nicht, alte Technik und von früher noch.  
30 01:11:06-6

31 I: Der Heimtrainer war das? 01:11:07-2

32 B: Der Heimtrainer-; hat noch bei zwei, drei Maßnahmen in Leipzig bei der  
33 Biomechanik sich enthalten und dann hat der Athlet selber von sich aus gesagt,  
34 das ist auch besser so und der hat auch dieses Jahr gut geworfen und da hat der  
35 Trainer dann nach den deutschen Meisterschaften gesagt, das was er gesagt  
36 hat, war gut gewesen. Wir haben das umgesetzt, wir haben gesehen, dass das  
37 funktioniert. 01:11:27-2

- 1 I: Da war dann so eine Übereinstimmung und hat sich in die positive Richtung  
2 gewandelt. 01:11:30-1
- 3 B: Genau, ja. Letztendlich bin ich, ob das schien nach Bundestrainer, letztendlich  
4 eigentlich nur Bundeskoordinator. Und ich kann auch nur Empfehlungen geben,  
5 ich kann niemanden zu etwas zwingen. Erst mal fehlen mir die Mittel dazu,  
6 zweitens will ich es auch gar nicht. Habe ich gesagt, wenn ich jemanden zu  
7 seinem Glück zwingen muss, nein. Entweder erkennen die das und sagen, klingt  
8 eigentlich logisch-; ich versuche ja die Leute immer zu überzeugen, ich versuche  
9 jetzt nicht hinzugehen und zu sagen, ich entwickle ein neues Speerwurfssystem,  
10 sondern man muss von verschiedenen wissenschaftlichen Neuerungen, die es gibt,  
11 biomechanischen Erkenntnissen; muss man sie einfach überzeugen, dann muss  
12 man halt auch wieder für den individuellen Bundeskader-Athleten sagen, für dich  
13 wäre das doch mal interessant, das auszuprobieren. So ist es eigentlich, ich  
14 sage nicht, du wirst scheiße, du musst das so machen, sondern ich sage, habt  
15 ihr mal dran gedacht, es mal so und so zu probieren. Wenn das fruchtet, freut es  
16 mich. Letztendlich könnte auch Matthias kommen und sagen, warum hilfst du  
17 meiner Konkurrenz so stark, aber ich habe keine Geheimnisse vor den Anderen.  
18 Mit Matthias gibt es auch keine Geheimnisse. 01:12:35-9
- 19 I: Athlet und das Sportsystem oder Trainer und das Sportsystem gibt es da  
20 besondere Ereignisse mit Personen oder Institutionen des Sportsystems, die sich  
21 auf die Leistungserbringung ausgewirkt haben? Also jetzt bedeutsam,  
22 möglicherweise nicht jetzt so die Sachen, die ich eingangs gehört habe, dass es  
23 dann hier und da im Krafraum mal irgendwelche Kapazitätsprobleme gibt, das ist  
24 soweit alles rund? 01:13:06-6
- 25 B: Da gibt es nicht Bedeutsames, was sich ausgewirkt hat, dass er weit geworfen  
26 hat. Das ist ja schon seit Jahren so das System, da hat sich nicht viel verändert.  
27 Das war auch zu meiner Zeit schon so gewesen und im Bezug auf die Athleten,  
28 die Leistungen erbringen, ist nichts, wo ich sagen würde, dass hat sich  
29 besonders darauf ausgewirkt, dass die Athleten gut geworfen haben. 01:13:31-4
- 30 I: Jetzt außerhalb des Sportsystems- Umweltsystem, also Familie, Freunde etc.  
31 gibt es da Beispiele, die ihnen einfallen, wo eben die Leistungserbringung durch  
32 bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst wurden?  
33 01:13:43-2
- 34 B: Ja, neue Freundin halt. 01:13:44-1
- 35 I: Klassiker. 01:13:46-0
- 36 B: Klassiker, neue Freundin. Das führt generell dazu, dass kleine Leitungsschübe  
37 kommen und wenn dann das abbricht, dann geht es ein bisschen runter. Aber

- 1 das ist mal ein entscheidendes Kriterium, was da auch einen fließt. Ansonsten,  
2 [Pause] nein. 01:14:06-2
- 3 I: Unterstützung durch Familie? 01:14:09-8
- 4 B: Das habe ich vorhin schon beschrieben, das ist aber was, was eigentlich die  
5 ganze Zeit ja gleich ist. Die Unterstützung verändert sich ja nicht von der Familie,  
6 die am Anfang da ist. 01:14:18-8
- 7 I: Dann ist sie später auch da. 01:14:19-7
- 8 B: Durchgehend auch da. Einschneiden und entscheidend ist wirklich Freundin,  
9 neue Freundin, sowas. Vielleicht auch noch ein Standortwechsel. Matthias kam  
10 ja von Bad Kreuznach nach Saarbrücken, das war schon ein einschneidendes  
11 Ereignis für ihn. Dazu würde ich sagen, Standortwechsel noch. 01:14:43-3
- 12 I: Also die, die herkommen, dass die sich dann wirklich in der Leistung positiv  
13 entwickelt haben. Einen anderen Weg gibt es eigentlich-; 01:14:52-1
- 14 B: Durch die Möglichkeiten, die wir hier haben. Man hat ja ein Netzwerk aufgebaut  
15 über die Jahre hinweg und das kann man nutzen und das ist natürlich von  
16 großem Vorteil hier im Saarland. Also speziell hier ist das von großem Vorteil für  
17 mich. Man hat kurze Wege, schnelle Reaktionszeiten, das ist eigentlich fast das  
18 Wichtigste, muss ich sagen. 01:15:10-2
- 19 I: Habe ich ja schon gemerkt, sie kennen ja jeden hier und so. 01:15:12-8
- 20 B: [unverständlich durch Durcheinanderreden] Auch wenn das immer hier ist, an der  
21 Sportschule ist es wirklich so, dass man da relativ schnell waltzen und schalten  
22 kann, das manchmal wichtig. 01:15:21-6
- 23 I: Gut, jetzt noch mal eine "schwierige" Frage, da geht es um Werthaltung. Können  
24 sie sich an Ereignisse oder Situationen erinnern, in denen sie durch moralische  
25 Fragen oder Probleme daran gehindert wurden, die Leistung im Training zu  
26 entwickeln oder im Wettkampf abzurufen? 01:15:43-0
- 27 B: Moralische-; das es bei mir mal was gab-; gab es keine Situation, nein. 01:15:58-  
28 2
- 29 I: Dann sind wir schon im zweiten Block relativ schnell durchgekommen, jetzt geht  
30 es noch um Trainings- und Wettkampfqualität. Beginnen möchte ich mit  
31 Trainingsqualität, sie haben ja vorhin schon gesagt, Qualität vor Quantität, jetzt  
32 mal ganz allgemein gefasst- wodurch ist ihrem Verständnis nach ein gutes,  
33 qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? 01:16:23-8
- 34 B: Wodurch es gekennzeichnet ist? In dem man sich mal auf das Wesentlich  
35 konzentriert bei der Qualität. Dass man sich auf einige, wenige Übungen

1 konzentriert und die dann auch kontinuierlich durchführt und nicht sagt, man geht  
2 hin und macht jetzt 20 Übungen, man trainiert einfach mal drum herum. Man  
3 macht da ein bisschen von, mehr ist immer gut. Sondern ich sage mal, man  
4 konzentriert sich auf das Wesentliche, man konzentriert sich auf das, was  
5 wirklich auch wichtig ist für das Speerwerfen und macht das halt auch  
6 konsequent, vor allem das Konsequente, dass man das konsequent durchführt.  
7 Und das man halt auch ein dementsprechendes-; bei der Ausführung der Übung,  
8 bei der Ausführung des Werfens, des Springens, des Laufens; dass man da  
9 wirklich auch ein gewisses Niveau hat. Also das man ein relativ hohes Niveau  
10 hat, man kann auch eine Einheit, wo man nur mit 50 Prozent trainiert, man kann  
11 auch eine Einheit machen, wo man mit 100 Prozent trainiert und die Erfahrung  
12 hat gezeigt, dass einfach kürzere Einheiten mit einem höheren Niveau, einer  
13 höheren Qualität, einer höheren Intensität-; speziell in der Wettkampfsaison, viel  
14 über den [unverständlich] kam, als wenn man sagt, man trainiert drei Mal am  
15 Tag. Also eine Einheit kurz und knackig auf das Wesentliche konzentriert,  
16 gucken dass nicht zu viele Informationen für die Festplatte kommen, das ist  
17 eigentlich mit das Wichtigste, das zeichnet ein qualitativ hochwertiges Training  
18 auch aus. 01:18:04-8

19 I: Aber Qualität ist nicht gleich immer intensiv? 01:18:09-4

20 B: Nein, Qualität ist nicht gleich immer intensiv. Muss man abwägen, man kann  
21 auch qualitativ hochwertig-; wie definiere ich jetzt genau die Qualität? 01:18:21-3

22 I: Das ist schwierig, ja. [lacht] 01:18:22-5

23 B: Wie definiere ich das jetzt. Es kommt immer auf die Art der Ausführung an, auf  
24 eine fast perfekte Ausführung des Bewegungsablaufs. Wenn ich jetzt nur auf die  
25 Technik gehe, ist Qualität die Ausführung der Technik auf einem sehr hohen  
26 Niveau, das ist für mich Qualität. Ob das dann mit einer geringen oder hohen  
27 Intensität passiert, ist dann in dem Augenblick erst mal egal. Natürlich braucht  
28 man dann im Zuge vom Winter hin zum Sommer dann auch eine höhere  
29 Intensität, die muss zur Wettkampfsaison hin auch einfach steigen. Ich fang jetzt  
30 mit den Athleten jetzt im Dezember nicht an und mache mit denen vollen Anlauf  
31 mit hoher Intensität, sondern wenn dann werfen die aus drei oder fünf Schritten.  
32 Und mir kommt es auf die Bewegungsausführung, den Bewegungsablauf an,  
33 dass da eine relativ hohe Qualität dann auch da ist. 01:19:20-8

34 I: Welche sachlich strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
35 Trainingsqualität sind notwendig? Also welche Rahmenbedingungen müssen  
36 gegeben sein. 01:19:29-5



- 1 B: Ja, so wie es hier in der Landessportschule halt ist, dass man halt die Geräte und  
2 das ganze Equipment zur Verfügung hat, das man die Halle zur Verfügung hat,  
3 das man die Anlagen zur Verfügung hat, dass man das dann auch  
4 dementsprechend so, wie man es zeitlich geplant hat, auch umsetzen kann. Und  
5 das man dann Ruhe hat am Ort hat, wenn man das alles dann umsetzen will.  
6 Also diese ganzen Sachen, die man hier in der Landessportschule hat, die  
7 müssen halt gegeben sein. Das ist halt nicht überall so. 01:19:55-4
- 8 I: Gibt es irgendwas, was sie heraus deuten könnten, was für sie unverzichtbar ist?  
9 Also man kann ja sagen, auf manche Dinge kann ich verzichten oder irgendwas  
10 kann ich überhaupt nicht verzichtet, das brauche ich unbedingt. 01:20:05-7
- 11 B: Also unverzichtbar ist halt die Halle, jetzt haben wir Schnee. Wenn es im Winter  
12 halt schlecht ist, dann könnte ich schlecht irgendwo draußen trainieren, man hat  
13 das zwar früher öfter gemacht, dass wir draußen im Schnee geworfen haben,  
14 aber unverzichtbar ist für mich einfach die Halle jetzt im Moment. Das einfach in  
15 der Wärme die Athleten ihre Trainingsprogramme abrufen können und die  
16 Verletzungsgefahr für die Muskulatur einfach minimiert wird. Also die Halle ist mit  
17 das Wichtigste, dass man eine Halle hat. 01:20:33-9
- 18 I: Da wird auch richtig geworfen in der Halle? 01:20:36-5
- 19 B: Wir haben ein richtig großes Netz, da kann man auch aus vollem Anlauf mit dem  
20 Speer ins Netz werfen. 01:20:40-2
- 21 I: Und es fliegt dann ins Netz rein? 01:20:40-6
- 22 B: Geht ins Netz und fällt dann runter. 01:20:42-9
- 23 I: Gut, welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
24 berücksichtigt werden? 01:20:53-0
- 25 B: Welche Abläufe? Wie ist das denn jetzt gemeint? Welche Abläufe? 01:20:54-8
- 26 I: Ja, also ein Ablauf kann ja langfristig sein, wenn es jetzt zum Beispiel um  
27 Planung geht und um die Umsetzung, es kann aber auch um Trainingskontrolle,  
28 Trainingsauswertungen gehen oder auch vielleicht gar nicht mal so auf  
29 Trainingseinheit bezogen. Aber so generell, gibt es da im Jahresverlauf spezielle  
30 Abläufe, die gegeben sein müssen. 01:21:13-8
- 31 B: Ja gut, das habe ich ja vorhin schon gesagt, dass man diese Eckpunkte auch hat  
32 von Dezember beginnend bis zum Höhepunkt. Wo man einzelne Eckdaten hat  
33 und einzelne Etappen auch hat, wo man verschiedene Vorgaben macht, ob das  
34 eine Weiten-Vorgabe ist, ob das eine Kraft-Vorgabe ist, ob das eine Vorgabe  
35 wegen der Gesundheit ist, dass das Level da hochgehalten wird; dass man da  
36 verschiedene Eckpunkte halt vorgibt und wenn die eingehalten werden oder man



- 1 die einhalten kann, sieht man halt auch dementsprechend, dann kann man  
2 einfach von einem optimalen Ablauf auch reden. Wenn halt relativ wenige  
3 Störgrößen halt drin sind. 01:21:51-0
- 4 I: Wird bei ihnen Training dokumentiert von den Athleten? 01:21:53-4
- 5 B: Ja. 01:21:53-8
- 6 I: Also die führen ein Trainingsprotokoll. Und sie vergleich immer Soll und Ist oder?  
7 01:22:00-1
- 8 B: Ich guck-; nicht bei allen jetzt, sondern die Topleute, die machen das schon sehr  
9 genau und da guckt man auch mal über das Jahr hinweg. Aber ich bin jetzt nicht  
10 Der, der dann aus diese dokumentierten Daten irgendwas rauszieht. Meine  
11 Kollegen machen das noch genauer, mittleres Hantelgewicht und dies und jenes  
12 und vergessen viele andere Punkte, glaube ich. Ich guck da zwar auch drüber  
13 und sehe dann, ok das und das, da Spitze, da so geworfen oder so geworfen;  
14 nur wenn einer die Trainingsdokumentation vom Matthias von diesem Jahr  
15 anschauen würde und wüssten nicht wer es ist und würden sich die  
16 Trainingsdokumentation anschauen, dann würden die sagen, der kann gar  
17 nichts. Hat aber 88 Meter geworfen. 01:22:46-1
- 18 I: Gut, man muss es im individuellen Entwicklungsverlauf dann sehen. 01:22:50-4
- 19 B: Genau, man schaut einfach, dass man das auch plant, wie ich es gelernt habe  
20 und wie ich es studiert habe, dass man die verschiedenen Abläufe halt hat, dass  
21 man die einzelnen Zyklen dann auch einhält und dass man dann den Athleten  
22 zum Zeitpunkt X halt topfit hat. Beim Einen sind die Spitzen halt ein bisschen  
23 höher, beim Anderen sind sie halt ein bisschen flacher. 01:23:05-7
- 24 I: Das muss man interpretieren dann. 01:23:08-4
- 25 B: Das muss man dann interpretieren daraus und aus dieser Trainingsplanung  
26 heraus sieht man nicht, wie der technisch wirft, bei dieser ganzen Planung sieht  
27 man nur, der ist stark, der hat seine Sprünge gemacht, der hat seine Sprints  
28 gemacht, der hat seine Wurfspitze gemacht, der hat seine Wettkampfsaison  
29 gemacht und dann hat er beim Höhepunkt eine Leistung gebracht, aber man  
30 sieht-; was man da nicht drin sieht, ist die Technik, man sieht nur die  
31 Trainingsplanung. Dann kann es sein, der hat eine top Trainingsplanung, passt  
32 alles super klasse und zum Höhepunkt null, kommt nichts. Höhepunkt top-;  
33 schlechte Vorbereitung auch-; also es gibt mehrere Sachen und viele versteifen  
34 sich dann zu sehr auf ihre Zahlen und schieben dann die Zahlen hin und her und  
35 dann machen wir da 20 mehr und da machen wir weniger und da noch mal so.  
36 Und da geht eigentlich der Athleten irgendwo drin verloren. Das ist schon so ein

- 1 Schablonensystem, das ist es so wird es eigentlich gut, so machen wir es.  
2 Funktioniert nicht für alle Athleten, funktioniert vielleicht für einen. 01:24:10-2
- 3 I: Aber dennoch lassen sie es machen. 01:24:11-4
- 4 B: Also ich lasse es für mich dokumentieren, damit einfach die Athleten und ich  
5 auch einfach sehen kann, was hat denn der Matthias dieses Jahr im April für  
6 Kraftwerte gehabt, was hat er nächstes Jahr im April. 01:24:22-4
- 7 I: Damit man Vergleich kann. 01:24:23-2
- 8 B: Einfach ein bisschen vergleichen kann, darum geht es mir. Damit er es auch  
9 sieht, dann sieht er, ich bin fünf Kilo stärker, so ist schon wieder für den Kopf  
10 Motivation, darum geht es mir eigentlich. Es geht mir nicht darum, ob der jetzt  
11 105 Kilo reißt oder ob er 110 Kilo reißt, das ist mir vollkommen egal, aber für ihn  
12 ist das gut. Er sagt auch, ich bin gut drauf, ich bin stark. Das hat mehr einen  
13 motivierenden Effekt dann auch. 01:24:46-6
- 14 I: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings messbar? Hatten sie  
15 ja schon gesagt, so Bewegungsausführung. 01:24:53-6
- 16 B: Bewegungsausführung, ja. Das ist aber nur für mich halt ausschlaggebend.  
17 01:24:58-5
- 18 I: Und haben sie da für sich irgendwie so ein Ranking, wo sie dann sagen, ok von  
19 eins bis zehn, das war heute von der Bewegungsausführung von der Summe  
20 eine Acht, gibt es nicht? Also das ist auch Gefühl? 01:25:09-4
- 21 B: Alles Gefühl, da kann man kein Ranking machen. Zumal sie alle unterschiedlich  
22 werfen, da müsste ich für jeden Athleten ein eigenes Ranking machen.  
23 [unverständliches Durcheinanderreden] 01:25:23-8
- 24 I: Gut eine Einheit natürlich dabei, ein Schulnotensystem so in der Art. Aber das  
25 gibt es nicht? 01:25:31-7
- 26 B: Nein, das gibt es nicht. Ich weiß nicht, ob meine Kollegen das haben, aber ich  
27 habe es nicht. 01:25:37-8
- 28 I: Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch andere Ziele im  
29 Training wichtig, wenn ja welche? 01:25:48-3
- 30 B: Ziel im Training? Spaß haben, Spaß daran haben an dem, was man macht.  
31 Spaß ist ein Ziel. 01:25:56-7
- 32 I: Schön das mal zu hören, hört man nicht so oft. [lacht] 01:25:59-6
- 33 B: Spaß ist ein Ziel. Sportlicher Erfolg ist halt auch ein Ziel; das Ziel halt auch zu  
34 haben in verschiedenen-; vielleicht auch das Ziel zu haben, dass die Athleten

- 1 sagen, ich will verschiedene Bestleistungen bringen, das ist auch ein Ziel. Also  
2 die Leistung, ob es jetzt der Wurf ist, der Sprung, die Kraft auch verschiedene  
3 Ziele vor Augen zu haben, die man erreicht will. Aber für mich ist was zählt  
4 hauptsächlich Spaß, das ist echt der Spaß, weil wenn der da ist, dann kommt  
5 alles von alleine. Da gucken mich die Kollegen immer an, wie Spaß? Die sollen  
6 keinen Spaß haben, die sollen Leistung bringen. Da sage ich, ja das Eine  
7 schließt das Andere nicht aus. 01:26:40-1
- 8 I: Also ist gar nicht so ein Nebenziel, sondern mit ein Hauptziel? 01:26:43-2
- 9 B: Natürlich, ja. Der Spaß auch in der Gruppe. Je besser das in der Gruppe läuft  
10 und das sind ja mehrere, die bei mir trainieren, ich trainiere die Athleten ja nicht  
11 alleine, sondern es sind immer so drei, vier, die dann zusammen sind. Je besser  
12 die sich verstehen, je mehr Spaß die in der Gruppe miteinander haben, desto-;  
13 da erschließt alles daraus, desto mehr-; desto härter trainieren die teilweise;  
14 motivierter sind sie-; desto engagierter-; das sind so viele Sachen, die da rein  
15 fließen alleine durch den Faktor Spaß und Freude am Sport, Freude an dem,  
16 was sie da machen, das alles Andere entwickelt sich automatisch dann auch.  
17 01:27:27-0
- 18 I: Sicher, das ist so die Triebfeder aus allem. 01:27:30-6
- 19 B: Triebfeder, genau. 01:27:31-1
- 20 I: Ok, welche emotionalen und psychische Aspekte müssen in einem gelungenen  
21 Trainingsprozess berücksichtigt werden? Auch auf die Gefahr hin, dass wir uns  
22 wiederholen, weil es ist ja vorhin schon einiges gesagt worden. 01:27:45-3
- 23 B: Immer schwer das zu beschreiben, ist halt die Frage-; jetzt im Training beim  
24 Matthias psychisch, emotional eher wenig, vor allem emotional, wenn er da  
25 trainiert, das ist manchmal sehr emotionslos, da würde man fast denken, er  
26 könnte keine 80 Meter Speerwerfen, wenn man ihn da trainieren sieht und der  
27 Speer kürzer fliegt als bei den Mädels. Beim Alexander wiederum etwas anders,  
28 der ist sehr emotional, also wenn es bei dem im Training gut läuft, dann zieht der  
29 sich drüber auf. Beim Matthias ist das so, wenn der 50 Meter wirft oder 60 Meter  
30 wirft, das ist dem vollkommen egal. 01:28:32-5
- 31 I: Da kommt keine Reaktion? 01:28:33-7
- 32 B: Nein, da kommt keine Reaktion. Der wirft dann halt so, das ist heute so  
33 anstrengend. Der hat da nicht so die großen Emotionen, mehr kommt das dann  
34 später im Wettkampf, da zeigen sie dann alle Emotionen. Aber im Training, da  
35 habe ich vielleicht zwei Athleten, die emotional dabei sind, im Wettkampf sind es  
36 alle. 01:28:55-1

- 1 I: Aber ansonsten ist es so, dass natürlich von ihrer Seite aus dieses  
2 Einfühlungsvermögen da sein muss, das brauchen die alle oder gibt es da  
3 Unterschiede? Der eine Athlet braucht da eben mehr, der Andere braucht  
4 weniger. 01:29:07-0
- 5 B: Der eine Athlet braucht mehr, der andere Athlet brauch es weniger, ja. Das ist  
6 sehr unterschiedlich, das muss man halt über die Jahre hinweg herausfinden. Ich  
7 könnte es jetzt zum Beispiel für die Bundeskaderathleten gar nicht sagen, weil  
8 ich die ja nicht kenne. Die sehe ich fünf, sechs Mal im Jahr und da kann ich das  
9 gar nicht beurteilen, da können das wiederrum die Heimtrainer besser beurteilen.  
10 01:29:23-5
- 11 I: Ok, welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu  
12 beachten? 01:29:28-0
- 13 B: Ja, gut das halt in der Gruppe. Soziale Aspekte, dass das in der Gruppe halt  
14 alles funktioniert und wenn da irgendein Problem bei der Gruppe da ist, dann hat  
15 man auch ein Problem beim Training, bei der Qualität. Das habe ich ja vorhin  
16 schon angesprochen mit dem Spaß, das ist halt eine riesen Sache halt auch, das  
17 muss in der Gruppe einfach dann auch laufen. Es gibt, denke ich, so kleine  
18 Hierarchien bestimmt schon auch, obwohl die nicht so nach außen ausgelebt  
19 werden, dass irgendwie der Matthias sagt, ich bin der Beste und ihr seid  
20 eigentlich alle Untertanen. [I lacht] So ist es nicht, der bewegt sich eigentlich auf  
21 einem klaren Level, wie andere auch. Die wissen nur, er hat halt schon was  
22 erreicht und ich sage mal, je besser diese Homogenität in der Gruppe ist und das  
23 Verständnis untereinander-; liegt mir relativ viel daran, dass wir viel zusammen  
24 machen, dass die Gruppe viel zusammen macht. Mal Kartfahren gehen, mal ins  
25 Kino gehen, mal das machen, mal das machen. Das macht man so vier, fünf Mal  
26 übers Jahr hinweg, macht man so Aktionen, wo man die alle zusammen nimmt  
27 und dann einfach das noch ein bisschen fördert, weil mir das wichtig ist. Weil ich  
28 habe früher eigentlich immer alleine trainiert, ich habe einen Trainingspartner  
29 gehabt, ansonsten habe ich alleine trainiert, alles alleine. Und das war manchmal  
30 im Bezug auf das Soziale problematisch, das war auch so problematisch, wenn  
31 man alleine trainiert, dann fehlt oft die Motivation; war immer der Kampf gegen  
32 sich selbst. Und da haben die einen riesen Vorteil jetzt bei mir die Athleten.  
33 01:30:54-9
- 34 I: Glauben sie, dass es früher bei ihnen besser gewesen wäre, wenn sie mit  
35 anderen hätten zusammentrainieren können oder manchmal ist man ja so ein  
36 Typ, man trainiert halt gerne alleine. 01:31:01-3
- 37 B: Ich bin mir fast sicher, wenn ich damals einen gleichwertigen Athleten vielleicht  
38 hier im Saarland gehabt hätte, dass ich mich vielleicht noch mehr entwickelt

- 1 hätte. Weil ich jemand war; da wäre der Athlet vielleicht im Sprint, Sprung besser  
2 gewesen und da hätte ich mich festgebissen, zu sagen, da will ich auch hin. Und  
3 da hätte ich mich vielleicht noch mehr entwickeln können. Vielleicht hat damals  
4 ein kleiner Zupf gefehlt, aber das haben die, die Zwei- Matthias und Alex; Alex  
5 hat ja auch schon 83 geworfen, also die könnten sich eigentlich beide im Training  
6 anstacheln und gegenseitig auch hochziehen. 01:31:31-3
- 7 I: Wobei beim Athleten ja im Training häufig nicht so viel kommt? 01:31:38-0
- 8 B: Das ist wiederum das andere Problem, dass der eine Athlet sich im Training  
9 wahnsinnig motiviert, wenn der weit wirft, dann geht der-; und Matthias wirft dann  
10 halt 60, dem ist das dann egal, ob der Alex dann 80 wirft, das ist Matthias dann  
11 egal. Letztendlich entscheide es sich nachher im Wettkampf und oft ist halt so,  
12 dass Alex relativ weit im Training wirft und im Wettkampf schlecht. Matthias wirft  
13 im Training schlecht und im Wettkampf weit. Wäre natürlich schön, wenn die  
14 Beiden sich im Training ein bisschen hochziehen würden. 01:32:08-7
- 15 I: Pushen würden, ja. 01:32:09-0
- 16 B: Pushen würden und dann hätte das Training auch eine gewisse Qualität. Das ist  
17 das, was man beim Matthias noch verbessern muss, der wirft technisch gut im  
18 Training, aber mir fehlt da oft noch die Qualität und die Intensität bei den Würfeln.  
19 01:32:22-6
- 20 I: Also dass das Niveau von den Wurfweiten höher ist im Training? 01:32:28-5
- 21 B: Also wenn jemand Matthias werfen sehen das ganze Jahr über und er hätte  
22 dann gesagt bekommen, der hat 87 geworfen, dann hätten alle gesagt,  
23 unmöglich, unmöglich! 01:32:38-2
- 24 I: Ok, Wettkampfqualität zum Abschluss. Was verstehen sie ganz allgemein unter  
25 Wettkampfqualität? 01:32:47-7
- 26 B: Wettkampfqualität? Abrufen des im Training Erlernen. [Gespräch wird kurz  
27 unterbrochen, Person kommt dazu] 01:33:01-2
- 28 I: Ok, Abrufen des im Training Erlernen im Wettkampf. 01:33:06-7
- 29 B: Genau. 01:33:07-6
- 30 I: Das macht man ja eigentlich immer, aber wodurch ist eben ein qualitativ guter  
31 Wettkampf gekennzeichnet? Das sie sagen, das war heute ein guter Wettkampf.  
32 01:33:16-6
- 33 B: Wenn er weit geworfen hat, daran erkennt man die Qualität des Wettkampfes.  
34 01:33:24-4

- 1 I: Gibt es manchmal die Situation, dass sie sagen, der hat eigentlich gut geworfen,  
2 ist aber nicht weit geflogen- ich bin trotzdem zufrieden. 01:33:29-5
- 3 B: Nein. 01:33:30-9
- 4 I: Kann man ja so nicht sagen, ne? Das man sagt, es war vielleicht von der  
5 Bewegungsausführung top, aber vielleicht war die Kraft in dem Moment nicht da  
6 oder-; 01:33:38-2
- 7 B: Habe ich nie erlebt, nein. Eigentlich kommt das beides immer zusammen auch,  
8 gute Technik und dann fliegt er auch weit. Dass er schlechte Technik hat und  
9 das Ding weit fliegt, das habe ich bisher nicht erlebt. 01:33:51-5
- 10 I: Also weit Werfen generell, das ist die Aussage. 01:33:55-6
- 11 B: Daran erkennt man es wirklich optimal bei einem Wettkampf, ob er qualitativ  
12 hochwertig war. Und halt auch noch auf einem hohen Level, also quasi nicht ein  
13 Wurf auf 85 und dann nur 75, sondern halt am besten alle so 80. Also alle Würfe  
14 auf einem hohen Niveau. 01:34:12-5
- 15 I: Also das ist ihnen lieber als Einen richtig weit und die anderen Zwei eigentlich  
16 nicht so weit? 01:34:15-4
- 17 B: Das ist mir eigentlich lieber, ja. 01:34:16-3
- 18 I: Auch wenn das für den Endausgang entscheidend sein kann, weil die absolute  
19 Weite gefehlt hat? 01:34:22-6
- 20 B: Ja das kommt immer auf den Wettkampf an. Wenn man jetzt natürlich das  
21 Hauptereignis im Jahr hat, wäre es natürlich klasse, wenn er ein Ding richtig weit  
22 raus lässt, aber man entwickelt eigentlich aus einer breiten Konstante, entwickelt  
23 man eigentlich auch die Spitze. 01:34:39-6
- 24 I: Also dass da eine stabile Basis da ist? 01:34:44-1
- 25 B: Es ist ja nicht so, dass er dann wirft 80, 81, 80, 81, 82, 81, 80, sondern  
26 manchmal ist es so, dass man wirft 80, 81, 84, 82, 80, 85, also-; 01:34:55-0
- 27 I: Das es naheliegender ist, dass der Wurf dann mal kommt. 01:34:58-0
- 28 B: Ja, als wenn er jetzt wirft 75, 76, 77, 85, 76, 74, 73, dann kommt auch  
29 irgendwann alle so, Glückswurf. Das hat so einen negativen Beigeschmack,  
30 Glückswurf, hat der einen Glückswurf gehabt. Der soll lieber konstanter, da kann  
31 keiner was sagen. Man ist sich auch selber sicher, weil mir bringt es mehr, wenn  
32 der im Jahr 20 Mal über 80 wirft, steht in der Qualifikation, das heißt drei Würfe  
33 hast du; los Leistung, 80 Meter ist die Quali. Als wenn ich habe, der im Jahr fünf  
34 Mal 85 geworfen hat, ansonsten 75, der steht der dann in der Quali und sagt ah,

- 1 kann ich jetzt 85 werfen. Habe ich lieber Einen, der konstant das werfen kann,  
2 dann weiß der einfach auch, tack, tack, tack. Er kann das leichter und schneller  
3 auch abrufen dann. 01:35:47-8
- 4 I: Welche Rahmenbedingungen halten sie für besonders wichtig, um im Wettkampf  
5 die optimale Leistung abrufen zu können? 01:35:53-4
- 6 B: Schönes Wetter, Rückenwind, gute Anlage, Leute im Stadion, die klatschen, die  
7 motivieren und möglichst nah an der Anlage dran sind. 01:36:07-6
- 8 I: Also Zuschauer richtig nah dran. 01:36:10-5
- 9 B: Zuschauer, Publikum. 01:36:14-1
- 10 I: Was ist eine gute Anlage? Oder was ist eine schlechte? 01:36:17-0
- 11 B: Gute Anlage ist, wo man Rückenwind hat, für den Speerwurf Rückenwind im  
12 Moment, das ist eine gute Anlage. Und dann so gute Anlage-; viele Anlagen in  
13 Deutschland, aber beste Anlage ist halt Rückenwind, da kann die Anlage sein,  
14 wie sie will. Einen schönen starken Rückenwind, das ist bei den Männern am  
15 wichtigsten und dann fliegt das Ding auch weit. Und halt Publikum-; Publikum  
16 und Klatschen, das führt-; 01:36:39-0
- 17 I: Ist halt immer eine Bahn dazwischen meistens. 01:36:40-3
- 18 B: Genau, es sind meistens acht Bahnen immer dazwischen. Ich habe hier ein  
19 Wettkampf gemacht dieses Jahr, da waren die Zuschauer direkt an der Anlage  
20 dran und da sind die Athleten quasi durch einen Zuschauerschlauch angelaufen.  
21 Das ist natürlich dann eine ganz besondere Motivation dann auch und das hilft,  
22 das hilft extrem, dann werfen die auch alle gut, das hat man bei dem Wettkampf  
23 gesehen, da haben die fast alle Bestleistung geworfen. 01:37:03-8
- 24 I: Interessant, ja. Sonst noch irgendwelche Rahmenbedingungen, die wichtig sind.  
25 Oder man erlebt irgendwie, das ist ein Wettkampf, da gib ich ungerne hin, weil  
26 das und das nicht gepasst hat oder? Also mal abgesehen vom Rückenwind, das  
27 ist ja eine Sache, die man schlecht beeinflussen kann. 01:37:17-8
- 28 B: Es gibt vielleicht noch Wettkämpfe, die einfach erst abends um 10 Uhr sind oder  
29 so, zu einer total ungewöhnlichen Zeit. Oder man hat extrem lange Wartezeit, bis  
30 der Wettkampf losgeht. Es gibt ein paar Wettkämpfe, da reisen die Athleten halt  
31 an und der Wettkampf ist erst abends um 8 Uhr, dann hängen die den ganzen  
32 Tag ab. Es ist eigentlich nicht schlecht, wenn man relativ zackig mittags  
33 irgendwann werfen. Halt meistens am besten noch zu der Zeit, wo man selber  
34 trainiert, das hilft dann schon auch ein bisschen, als wenn man den ganzen Tag  
35 dann rumoxidiert und wartet bis abends, bis der Wettkampf dann losgeht.  
36 01:37:50-5



- 1 I: Wie müssen denn die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, damit eine optimale  
2 Leistungserbringung möglich ist? 01:37:56-4
- 3 B: Wenig Störungen am besten, zügiger Ablauf. Das sich die Athleten im Stadion  
4 gut einwerfen können, also gutes Einwerfen im Stadion und dann halt relativ  
5 wenige Unterbrechungen durch irgendwas anderes-; auch am besten keine  
6 Unterbrechung des Athleten, wenn er schon am Anlauf steht, das habe ich auch  
7 schon ein paar Male erlebt, dass der Athlet [Interview wird durch Klopfen an der  
8 Tür unterbrochen]; Halt keine Unterbrechung, großes Problem ist halt, wenn der  
9 Athlet zum Anlauf geht, stellt sich hin, will eigentlich loslaufen und werfen und  
10 vorne hält ein Kampfrichter die rote Fahne rein, weil irgendein Lauf ist-; 01:38:30-  
11 4
- 12 I: Ach, weil ihr über die Bahn dann anlaufen könnt? 01:38:33-1
- 13 B: Genau, das ist schlecht. Das stört eigentlich die Qualität und einen optimalen  
14 Wettkampf. 01:38:38-9
- 15 I: Kommt das häufig vor? 01:38:40-1
- 16 B: Ja, deutsche Meisterschaften oder so ist das oft. Bei großen Wettkämpfen ist  
17 auch oft so, dass da Unterbrechungen kommen, das versucht man halt-; wenn  
18 das halt relativ minimiert ist, dann wird es halt ein guter Wettkampf, wenn da  
19 relativ viele Störungen drin sind, dann wird es ein schlechter Wettkampf.  
20 01:38:54-6
- 21 I: Das kann man schon so-; 01:38:55-6
- 22 B: Ja, das weiß ich von der Erfahrung, wenn viele Störungen kommen, dann wird  
23 der Wettkampf nichts. 01:39:04-7
- 24 I: Jetzt ist die Frage, auch wenn die Antwort eigentlich schon feststeht. Durch  
25 welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfs bestimmt? 01:39:09-6
- 26 B: Durch die Weite und Platzierung. Also beim Höhepunkt Weite und Platzierung  
27 einfach. 01:39:18-5
- 28 I: Wobei natürlich sein kann, wenn die Weite schon super ist und man ist trotzdem  
29 nur Vierter oder so. 01:39:22-1
- 30 B: Also beim Höhepunkt zählt letztendlich nur der Platz, es ist vollkommen egal-;  
31 wenn er mit 78 Metern eine Bronzemedaille macht, dann ist das genauso viel  
32 wert, wie wenn er mit 86 Metern eine Bronzemedaille macht, da zählt letztendlich  
33 nur die Platzierung und die Weite ist nur sekundär. Natürlich erwarten viele, dass  
34 zum Höhepunkt dann auch die Jahresbestleistung kommt, das funktioniert aber  
35 nicht immer. Dann kommen immer so Sachen wie, wahnsinnig viele Störungen

1 im Wettkampf, schlechtes Wetter, Regen, schlechter Wind, etc. Da gibt es so  
2 viele Einflussfaktoren dann auch, speziell beim Speer, der ist lange in der Luft,  
3 die Angriffsfläche ist groß. Also da gibt es wahnsinnig viele Faktoren, die das  
4 noch mit beeinflussen. Dann zählt letztendlich nur der Platz. Also beim großen  
5 Wettkämpfen sage ich Platz und jetzt bei so Wettkämpfen wie Meetings, die man  
6 zwischendrin hat, da zählt für mich auch die Weite, dann zählt es halt weit zu  
7 werfen, dass er möglichst weit wirft und sich da über die Weite auch entwickelt  
8 bei den Wettkämpfen. 01:40:19-6

9 I: Sind ihrer Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
10 weitere Ziele von Bedeutung? Also ähnlich wie beim Training vorhin auch.  
11 01:40:28-4

12 B: Beruflich dann auch, sich beruflich weiterentwickeln. Das liegt mir besonders am  
13 Herzen, dass sich die Athleten schulisch, also beruflich weiterentwickeln, dass  
14 wenn mal eine Verletzung kommen sollte, dass sie dann nicht mit leeren Händen  
15 dastehen, sondern das einfach auch diese berufliche Geschichte-; das man für  
16 später abgesichert ist, weil man kann Speer nicht bis 50 machen, wir sind keine  
17 Fußballer, keine Tennisspieler, keine Formel1-Fahrer, wir verdienen nicht so viel  
18 Geld, dass man später sich zur Ruhe setzen kann und von dem Ersparten leben  
19 kann. Es gibt also noch ein zweites Leben nach dem Speerwurf irgendwann und  
20 darauf versuch ich sie halt auch vorzubereiten. Das ist extremst wichtig auch,  
21 das ist was, was mir auch persönlich am Herzen liegt, dass ich da schaue, dass  
22 sie sich da dementsprechend Vorbildern und auch neben dem Sport noch was  
23 machen, was auch gut für den Kopf ist. Weil nur Sport mit ein Mal am Tag  
24 Training und der Rest frei, das ist nicht gut. Also ein bisschen auch was für den  
25 Kopf machen, für den Schädel. 01:41:18-2

26 I: Also Studium nebenher oder? 01:41:20-4

27 B: Studium studiert auch nebenbei. Matthias ist so ein Fall, der soll eigentlich das  
28 Fachabitur nachmachen, der kam direkt nach der Realschule, mittlere Reife, kam  
29 der hier nach Saarbrücken und hat dann freiwillig, soziales Jahr gemacht und  
30 kam dann direkt zur Bundeswehr. Da bin ich im Moment dran. 01:41:35-1

31 I: Da fehlt so ein bisschen jetzt so die Unterfütterung? 01:41:37-4

32 B: Genau, da bin ich jetzt momentan dran, dass der sein Fachabitur macht und  
33 dann eventuell auch zur Polizei dann geht und da studiert. Das sind so die Ziele,  
34 die aus meiner Sicht sehr wichtig sind. 01:41:48-8

35 I: Aber auch Dinge, die als Trainer Ressourcen kosten, sich um solche Sachen  
36 dann auch zu kümmern. 01:41:52-6

- 1 B: Das kostet mich natürlich auch Ressourcen klar, man muss da immer dahinter  
2 sein, dass die das auch machen. Einige machen es von sich aus, die haben das  
3 erkannt. Manche muss dort hin bewegen, dass sie es machen, auch helfen klar,  
4 wenn jetzt der Athlet kommt und macht jetzt Fachabitur und braucht  
5 Unterstützung in Englisch oder irgendwas, dann hilft man natürlich mit der  
6 Sprache, damit man es auch immer-; hilft man klar. 01:42:14-6
- 7 I: Ok, Abschlussfrage- sind neben optimaler physischer Vorbereitung noch andere  
8 Faktoren notwendig, um die optimale Leistung im Wettkampf zu erzielen?  
9 01:42:22-6
- 10 B: Die Gesundheit ist natürlich auch, das ist was Wichtiges. Also was bringt uns die  
11 ganze Kraft, die ganze Technik, was bringt das alles, wenn der Athlet nicht  
12 gesund ist und auf Grund dessen spielt die medizinische Betreuung immer eine  
13 große Rolle auch, dass man quasi das alles konserviert. Dass man die Leistung  
14 versucht zu konservieren über einen länger Zeitraum, erst mal über ein Jahr und  
15 dann später über Jahre, dass man einfach das versucht zu konservieren und  
16 prophylaktische schon Behandlungen macht, Massage, Physiotherapie. Um  
17 Spätfolgen, Schäden in irgendeiner Weise einfach vorzubeugen. Dass man da  
18 das Training auch ein bisschen steuert, dass man in viele Bereichen-; bei mir war  
19 die Schulter immer mal kaputt, ich bin da nie so früher trainingstechnisch drauf  
20 eingegangen, die machen wahnsinnig viel Schultertraining auch. 01:43:16-0
- 21 I: Also um diese punktuelle Belastung so ein bisschen zu entschärfen. 01:43:20-8
- 22 B: Genau, durch die Muskulatur das alles zu entschärfen, das habe ich früher nie  
23 gemacht, weil ich stark war wie ein Pferd und dann hat es irgendwann doch peng  
24 gemacht. Und da gehe ich auch stark drauf ein, also Prophylaxe, Vorbereitung,  
25 Abfedern, Abpuffern verschiedener Sachen, das versuche ich relativ stark da mit  
26 einfließen zu lassen und ist aus meiner Sicht auch ein wichtiger Baustein.  
27 01:43:41-8
- 28 I: Also da hat ihre eigene Erfahrung letztendlich dazu beigetragen, dass sie gesagt  
29 haben, das muss anders gemacht werden. 01:43:47-0
- 30 B: Ja. Wie gesagt Physiotherapie und Ärzte und so weiter. Jedes Jahr  
31 Gesundheitscheck, gucken wie sieht es aus, internistisch alles abklären,  
32 abwägen. Stand-; also alle drei Monate sich mal Blut abnehmen lassen, schauen  
33 wie sind die Blutwerte, wie sieht es im Körper generell aus, muss irgendwo was  
34 zugeführt werden, ist irgendwo ein Mangel da. Um da halt auch  
35 demensprechend vorzubeugen, das ist was, was sehr, sehr wichtig ist.  
36 Ernährung-; 01:44:15-5

- 1 I: Wobei das ja alles in den physiologischen Bereich schon reinfällt. Und jetzt  
2 abseits von diesem physiologischen Bereich? Psychologisches Training sagten  
3 sie, haben sie hier nicht? Also das wird im Endeffekt durch sie geleistet, so  
4 indirekt. 01:44:32-0
- 5 B: Indirekt. Der Alexander, der hat ein bisschen was gemacht, das wird der später  
6 auch erzählen, der hat ein bisschen was gemacht in die Richtung. Ich denke,  
7 dass der Matthias der brauch auch-; das wäre auch jetzt fatal ihm zu sagen, du  
8 musst zum Sportpsychologen gehen, musst dich beraten lassen. Dann greift der  
9 sich an Kopf und sagt, wofür brauche ich einen Sportpsychologen, ich habe weit  
10 geworfen und was soll denn das jetzt. 01:44:55-4
- 11 I: Das sind Dinge, die kommen meistens dann zum Tragen, wenn Probleme da  
12 sind und solange es läuft. 01:45:02-1
- 13 B: Also beim Alex haben wir das schon mal gemacht ein bisschen. Der hat auch mit  
14 Einem zusammengearbeitet hier, mit einem Sportpsychologen  
15 zusammengearbeitet. Der kann auch noch ein bisschen was dazu erzählen, aber  
16 ich jetzt generell, ich bin da jemand, dass aus meiner Sicht ist manchmal auch so  
17 eine Modeerscheinung-; da heißt es, die Amerikaner würden viel mit  
18 Sportpsychologen zusammenarbeiten, obwohl ich mir eher denke, dass die mit  
19 einem Motivator zusammenarbeiten, mit Jemandem motivierend eher auf sie  
20 einwirkt und nicht ihnen sagt, was sie im Wettkampf machen sollen, wenn es mal  
21 scheiße läuft oder schlecht läuft. Also wäre dann zu sagen, man hat eben Einen,  
22 der so der totale Motivator ist, der sagt, "yes you can". Einer, der da motivierend  
23 auf die Athleten einwirkt, als Jemanden, der dann sagt, wenn der erste Wurf jetzt  
24 schlecht war, dann denkst du mal einfach an was Positives und wie du mal einen  
25 guten Wurf im Training gemacht hast. Da braucht man eher Einen, der sagt-; so  
26 wie ich es halt mache; der sagt, du bist gut drauf, du bist stark, du kannst das,  
27 gehe in Wettkampf und haue das Ding so weit, wie es geht; eher sowas. Das  
28 bringt dem Athleten mehr, als wenn man Einen draußen hat, der dann sagt, du  
29 musst jetzt mal an was Schönes denken oder so; oder sich selbst regulieren oder  
30 an der Ohren irgendwie-; [unverständlich durch Lachen von I]. Also wenn der  
31 Athlet gut drauf ist, gut im Training geworfen hat, dann braucht der das nicht,  
32 definitiv nicht. 01:46:36-2
- 33 I: Ok, dann danke ich für das Gespräch. 01:46:40-4

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview LA\_89

9 Datum: 25.11.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23

24 [REDACTED]

25 [REDACTED]

26 [REDACTED]

27

28

29

30

31

- 1 I: Erste Frage, was verstehst du unter einem bedeutsamen Ereignis oder einer  
2 besonderen, bedeutsamen Situation im leistungssportlichen Kontext? 00:00:11-7
- 3 B: Also, was ich jetzt darunter verstehe, ich denke mal, das ist natürlich dann, wenn  
4 man ein besonderes Erlebnis hatte. Wie jetzt zum Beispiel ein Gewinn einer  
5 Medaille oder was. Also wirklich so ein richtig besonderes Ereignis, wo man sich  
6 halt richtig drüber freut und was ein Einschnitt in sein Leben ist, wo sich danach  
7 vielleicht irgendwas verändert. 00:00:33-5
- 8 I: Ok, gut. Dann noch ganz konkret die Frage. Welches herausragende Ereignis, so  
9 wie du es eben definiert hast, fällt dir ein, das sich auf deine sportliche Leistung  
10 ausgewirkt hat? 00:00:46-3
- 11 B: Zum Beispiel dieses Jahr der zweite Platz bei der EM, das natürlich auf jeden  
12 Fall und auch damals halt, wenn man halt wirklich erfolgreich ist. Man fängt  
13 natürlich dann mit den deutschen Meisterschaften an, was halt dann immer  
14 wieder ein Ansporn, um dann zu sagen, ok deutsche Meisterschaften habe ich  
15 jetzt gewonnen oder wurde Dritter, im nächsten Jahr will ich natürlich mehr  
16 erreichen und das spornt natürlich auch an. 00:01:16-5
- 17 I: Mal ganz konkret, zweiter Platz EM. Kam ein bisschen überraschend natürlich,  
18 war ja so nicht unbedingt zu erwarten. Worauf führst du das zurück? 00:01:27-3
- 19 B: Auf gutes Training würde ich sagen, was halt speziell im Prinzip auf mich  
20 abgestimmt ist. Weil wir regeln das halt so, dass wir keinem bestimmten Schema  
21 folgen, sondern halt immer ein bisschen individuell auf jeden Einzelnen halt  
22 abstimmen, auf dem seine Leistungsentwicklung. Was er drauf hat, auf das  
23 stimmen wir es ab und sagen nicht, er ist jetzt 22, will das und das werfen, also  
24 muss er das und das machen, sondern wirklich sagen, ok er kommt jetzt mit  
25 einem Leistungsniveau von Reißen vielleicht 80 Kilo, da kann man im Prinzip ja  
26 nicht sagen, ich mach dich jetzt innerhalb von drei Monaten auf 110 oder 120  
27 Kilo, weil das hat nicht so den Effekt, wie wenn man halt sagt, man baut die  
28 Technik auf, lässt die Kraftwerte erst mal gleich und bringt ihn langsam an die  
29 Kraft ran, als wenn man sagt, ok für das und das Alter muss man die Kraftwerte.  
30 00:02:28-8
- 31 I: Also du meinst Rücksichtnahme auf die individuellen Bedingungen. 00:02:32-8
- 32 B: Genau, immer halt auf die Person selber gucken, ob er es verkraftet oder nicht  
33 verkraftet. 00:02:38-5
- 34 I: Als herausragendes Ereignis hast du jetzt diesen zweiten Platz bei der EM  
35 genannt, das hat so alles überstrahlt, würdest du sagen? 00:02:47-5
- 36 B: Ja, das ist jetzt mein erfolgreichstes Jahr gewesen. 00:02:52-0

- 1 I: Jetzt mal so, wenn du deine ganze sportliche Laufbahn beachtest, also so zurück  
2 zu den Anfängen bis heute. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
3 da erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung beeinflusst haben? Es gibt  
4 ja so Etappen im Sportlerleben, dass du sagst, das war ein Ereignis, das hat  
5 mich dann dahin gebracht. 00:03:13-5
- 6 B: Gut, ich denke mal, dass hat damals schon angefangen, wo ich bei uns im Land  
7 die Rekorde geworfen habe. Wann habe ich denn den Ersten geworfen-; ich  
8 glaube mit 13 oder so, habe ich den ersten Landesrekord geworfen und da hat  
9 man natürlich schon gedacht ein bisschen Talent ist schon da, mal gucken was  
10 über die Jahre daraus wird und hat sich dann halt immer weiter damit beschäftigt  
11 und irgendwann ist das dann halt so gewachsen, dass man immer ein bisschen  
12 mehr trainiert hat, dass man dann halt ein bisschen mehr auf Technik gegangen  
13 ist, sich dann später spezialisiert hat und so ist das dann im Prinzip daraus  
14 gewachsen, dass man mit so einem Rekord angefangen hat oder vielleicht mit  
15 einer bestimmten Leistung angefangen hat oder mit diesem bestimmten Erlebnis,  
16 vielleicht irgendwo eine Medaille gewonnen, sei es bei Rhein-Main-  
17 Meisterschaften oder Landesmeisterschaften, also Bezirksmeisterschaften, wo  
18 man dann merkt, oh man kann es ja vielleicht doch und man steigert sich dann  
19 halt in irgendwas rein. 00:04:05-6
- 20 I: Also diese Landesrekorde, diese stätige Entwicklung. 00:04:10-2
- 21 B: Ja. 00:04:11-2
- 22 I: Noch andere bedeutsame; daneben vielleicht, ich will jetzt nicht zu viele  
23 Beispiele nennen, Ortswechsel oder sowas in der Art, dass sich das ausgewirkt  
24 hat? 00:04:21-0
- 25 B: Eigentlich gar nicht. Ich denke auch dann, dass halt dadurch-; auch durch die  
26 Rekorde, auch kam, dass Viele gesagt haben, guck mal, du hast da ein Talent.  
27 Dass das natürlich auch dazu beiträgt, wenn jemand kommt und sagt, du hast  
28 Talent, das spornt natürlich auch an, dann zu sagen, da mach ich jetzt weiter.  
29 Der hat gesagt, ich habe Talent und ich kann das im Prinzip gut, dann ist das  
30 immer so eine Sache, dann will man daran festhalten und vielleicht noch mehr  
31 ein bisschen verbessern, um dann noch mehr Resonanz dazu bekommen.  
32 00:04:51-5
- 33 I: Gut, also du hast dieses Talent gehabt und hast es dann letztendlich zu deinen  
34 Gunsten entwickelt. Und hast dann so eine kontinuierliche Leistungsentwicklung  
35 durchgemacht. Gab es auch mal in dieser Phase so langfristig auch mal  
36 Rückschläge, wo es vielleicht nicht so gut lief? 00:05:12-4



- 1 B: Der einzige Rückschlag kam 2008, da habe ich halt auch direkt am Anfang  
2 persönliche Bestleistung mit 82,51, danach habe ich mir aber dann direkt eine  
3 Schulterreckgelenkssprengung zugezogen. Dann konnte ich halt das Jahr lang  
4 gar nicht werfen. 00:05:33-2
- 5 I: Das war Peking das Jahr? 00:05:34-4
- 6 B: Genau, das Peking-Jahr. Und das Jahr darauf hatte ich immer noch ein bisschen  
7 damit zu kämpfen, dass ich mich halt nicht getraut habe richtig, im Kopf halt ein  
8 bisschen Probleme gehabt habe, weil ich immer gedacht habe, es tut noch ein  
9 bisschen weh und habe mich halt nicht getraut, richtig draufzugehen. Und das  
10 war eigentlich so der einzige Rückschlag, den ich jetzt seit meiner Jugend an  
11 gehabt habe. 00:05:58-7
- 12 I: Was war die Ursache dieser Schulterreckgelenkssprengung? War es ein Unfall  
13 oder? 00:06:04-1
- 14 B: Nein, nicht direkt. Es hat was mit dem Sport zu tun gehabt, es ist wahrscheinlich  
15 während einem Wettkampf passiert, gemerkt habe ich während des Wettkampfs  
16 gar nichts, aber danach sind halt die Schmerzen aufgetreten und wahrscheinlich  
17 durch so eine Hypermobilität in der Schulter, dass es da irgendwo einen Knacks  
18 gegeben hat, dass halt zu viel Spannung drauf war und es halt gerissen ist.  
19 00:06:20-7
- 20 I: Ok, weil ich kenne das sonst nur, wenn man drauf fällt oder so, dass man sich da  
21 wirklich was sprengt oder was absplittert oder so in der Art. Du sagtest, du hast  
22 dann Hemmungen gehabt natürlich in der Zeit darauf, da wieder voll einen  
23 rauszuhauen und wie hast du das dann bewältigt, dass es dann irgendwann  
24 wieder geklappt hat? 00:06:41-9
- 25 B: Viele Schulterstabis haben wir dann gemacht, viel mit Theraband gearbeitet und  
26 mit so Laufsachen durch den Barren und auf dem Boden gearbeitet, auch so  
27 turnerische Sachen dazu gemacht, damit halt die ganze kleine Stützmuskulatur  
28 gestärkt wird und irgendwann ging halt der Schmerz weg und danach habe ich  
29 mich immer mehr getraut mal fester dran zu hauen und dann noch mal fester und  
30 irgendwann habe ich dann gemerkt, gar keine Probleme mehr, ich kann zu 100  
31 Prozent wieder ran hauen und dann ging es wieder. 00:07:06-4
- 32 I: Alles in Ordnung. Also es war auch viel [wird unterbrochen] 00:07:08-9
- 33 B: Dann kam das Vertrauen in die Schulter zurück, dass da nichts passiert, dass da  
34 nichts mehr abreißen kann, weil natürlich durch Bolts, die er 2004 in Peking  
35 hatte, hatte ich mir natürlich auch gedacht, ist jetzt schon was gerissen, ist jetzt  
36 schon Schulterreckgelenkssprengung da und was ist wenn mir das Gleiche

- 1 passiert im Prinzip. Und wo ich dann gemerkt habe, es passiert nichts, die  
2 Schulter ist stabil genug, dann kam auch die Sicherheit wieder, wo ich dann  
3 gedacht habe, alles Safe, kann nichts passieren. 00:07:39-6
- 4 I: Also es hat dich schon beschäftigt, dass du wusstest die Anderen haben  
5 Probleme und das hat dich dann in gewisser Weise gehemmt. Durch dieses  
6 immer weiter an die Grenze gehen, hast du gemerkt, ich bin wieder voll  
7 belastbar. 00:07:48-9
- 8 B: Genau. 00:07:50-2
- 9 I: Wir sind noch in der Laufbahn, noch weitere? Also das war dann 2008, davor  
10 war eigentlich alles so kontinuierlich? 00:07:59-5
- 11 B: Davor war eigentlich alles gut, alles in Ordnung. Keine Probleme oder  
12 Verletzungen gehabt, alles kontinuierlich nach oben. 00:08:04-0
- 13 I: Und seit 2008 dann nach der Geschichte eigentlich auch alles, was jetzt gegipfelt  
14 hat in der EM letztendlich. 00:08:09-3
- 15 B: Genau. 00:08:09-7
- 16 I: Prima, jetzt grenzen wir den Zeitraum ein bisschen ein auf eine Trainingsaison,  
17 also ein Trainingsjahr. Da gibt es ja immer bestimmte Phasen innerhalb eines  
18 Trainingsjahres. Gibt es innerhalb dieser Trainingsphasen Ereignisse, die einen  
19 wichtigen Einfluss auf deine Leistungsentwicklung haben? Bestimmte Momente,  
20 wo du sagst, das ist immer so ein Punkt, wenn es da schlecht läuft, dann wirkt  
21 sich das auch schlecht auf meine Leistung aus? 00:08:38-4
- 22 B: Nein, eigentlich gar nicht. Also da habe ich jetzt weniger Probleme mit, weil ich  
23 mir da eigentlich relativ wenig einen Kopf mache. Ich trainiere einfach und dann  
24 ist das bei mir trotzdem immer eine Steigerung da, ob da jetzt irgendwie was  
25 Anderes dazwischenkommt, was ich jetzt unbedingt machen muss oder sonst  
26 irgendwas, hält mich eigentlich nichts von ab. 00:08:55-4
- 27 I: Also es läuft rund würdest du sagen im Trainingsjahr, stabil. Gut, bezogen auf  
28 Wettkampf, also Wettkampf- vielleicht so kurz davor die Vorbereitung, der  
29 Wettkampf an sich-; gibt es da bedeutsame Ereignisse, an die du dich erinnern  
30 kannst, die die Leistungsumsetzung im Wettkampf beeinflusst haben? 00:09:18-  
31 1
- 32 B: Würde ich sagen, also wir trainieren halt ganz normal weiter bis-; in der Saison  
33 ist es halt meistens so, dass man relativ wenige Trainingstage hat, weil halt dann  
34 immer ein Wettkampf auf den Anderen folgt und da ist es meistens so, dass wir  
35 noch mal eine Einheit machen, dann zwei Tage vor dem Wettkampf ist ein  
36 Ruhetag, genau der Tag vor dem Wettkampf machen wir so eine leichte

- 1 Tonisierungseinheit, wo wir dann noch mal ein bisschen Spannung auf die  
2 Muskulatur bringen. 00:09:44-5
- 3 I: Vorbelastung sozusagen. 00:09:45-5
- 4 B: Genau, mit schnellen Kniebeugen, schnellen Überzügen, schnellem Reißen und  
5 dann kommt schon der Wettkampftag. Ich denke einfach, das hat mir in den  
6 letzten Jahre auch geholfen, dieser Tag vorher, wo man dann ein bisschen  
7 Krafttraining noch macht, schnelles Krafttraining-; dass das auch sowas ist, was  
8 mir auch was für den Wettkampf gebracht hat, diese Spannung vorher halt. So  
9 eine kleine Belastung. 00:10:08-6
- 10 I: Das hast du früher nicht gemacht? 00:10:07-4
- 11 B: Damals in der Jugendzeit gar nicht, das habe ich jetzt erst, seitdem ich hier beim  
12 Boris bin, gemacht. Und ich finde, es hat mir eigentlich immer gut getan. Da hat  
13 man ein schönes Gefühl, wenn man zum Wettkampf kommt und das war für mich  
14 an sich eigentlich eine gute Sache. 00:10:20-0
- 15 I: Und innerhalb eines Wettkampfs, das da irgendwas Besonderes passiert ist, was  
16 dich daran gehindert hat, deine Leistung umzusetzen oder dass irgendwas  
17 passiert ist, was dazu geführt hat, dass du eine besonders gute Leistung  
18 gebracht hast? 00:10:36-6
- 19 B: Eigentlich gar nicht. Da gibt es bei mir eigentlich nichts, also entweder es ist bei  
20 mir so, es läuft oder es läuft nicht. Ich mache mir da halt gar keinen Kopf im  
21 Prinzip, ich lasse einfach alles auf mich zu kommen, klar ich meine man hat da  
22 mal ein Gefühl, wenn es gut läuft oder wenn man einen Tag, wo es eben  
23 schwerfällig ist, aber von äußeren Bedingungen oder sonst irgendwas lasse ich  
24 mich eigentlich weniger beeinflussen. Das ich da sage, oh es regnet, da kann ich  
25 nicht werfen, das ist bei mir gar nicht. Da lasse ich mich überhaupt nicht  
26 beeinflussen von. 00:11:11-3
- 27 I: Hast du irgendeine Technik, die du da anwendest? 00:11:14-8
- 28 B: Nein, gar nicht. Das ist, ich sage jetzt mal, von Haus aus gegeben, dass ich  
29 einfach so ein Typ bin, der sich da wenig Gedanken drüber macht. Weil ich im  
30 Prinzip weiß, ob es jetzt regnet, schneit oder strahlender Sonnenschein ist, jeder  
31 hat die gleichen Bedingungen und jeder muss damit zurechtkommen und da ist  
32 mir das im Prinzip egal. Es ist Wettkampf wie jeder andere, man muss anlaufen  
33 und vorne hinkommen und dann einfach nur draufschlagen und mehr ist das ja  
34 im Prinzip nicht, ob jetzt da von oben irgendwas runterkommt oder nicht ist in der  
35 Hinsicht dann auch egal. 00:11:51-9

- 1 I: Wenn da jetzt mal so ein Wettkampf ist, wo du merkst beim ersten Wurf, es läuft  
2 nicht. Man hat ja mehrere Versuche, also im Verlauf der Versuche; es kommt ja  
3 nicht alles hintereinander, sondern man hat ja immer ein bisschen Zeit  
4 dazwischen; wenn du jetzt merkst, ok der Erste war jetzt nichts, was machst du  
5 dann? Hakst du das ab oder weil du sagst, das sind halt so Dinger, da läuft es  
6 einfach nicht an so Tagen. Oder versuchst du das irgendwie noch zu retten  
7 durch irgendeine Maßnahme? 00:12:16-6
- 8 B: Natürlich probiert man das noch zu retten. Man überlegt halt, was hat man falsch  
9 gemacht; das sind meistens immer nur Kleinigkeiten, die dann falsch sind. Und  
10 wenn der Trainer halt schon von außen sagt, guck mal vielleicht hast du das  
11 falschgemacht und vielleicht zu viel Rücklage, das Stemmbein nicht richtig  
12 gesetzt und dann denkt man schon noch mal drüber nach. Probiert halt den  
13 Versuch noch einmal Revue passieren zu lassen, sein Gefühl ein bisschen mit  
14 einzubringen, weil wenn man eine gewisse Erfahrung hat, dann merkt man auch,  
15 was man falschgemacht haben könnte, damit man ungefähr sieht, warum ist der  
16 Speer scheiße geflogen. Von daher guckt man schon, dass man das verbessern  
17 kann, aber man hat dann immer im Hinterkopf, du hast jetzt noch zwei Versuche  
18 bevor der Endkampf anfängt, also noch ist nicht alles verloren und von daher  
19 mache ich mir auch weniger den Kopf, weil man weiß, wenn ich jetzt im zweiten  
20 Versuch das ein bisschen besser machen kann, dann fliegt der auch wieder.  
21 00:13:13-2
- 22 I: Also du versuchst da schon ein bisschen zu korrigieren in der Hoffnung, dass es  
23 dann besser klappt, dass man dann eben den Dreh gefunden hat. Gut, das war  
24 jetzt so der erste Themenblock, jetzt kommen wir schon in den Zweiten. Da geht  
25 es so um Interaktionen, Verhältnisse zwischen Athlet und Trainer oder Athlet und  
26 Sport- Umweltsystem. Die erste Frage bezieht sich aber auf die Athlet-Trainer  
27 Beziehung beziehen. An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit  
28 der Athlet-Trainer Beziehung kannst du dich erinnern, die eine Auswirkung auf  
29 deine Leistung gezeigt haben? 00:13:50-4
- 30 B: Was ich da sehr wichtig finde ist, dass es zwischen Trainer und Athlet eine relativ  
31 freundschaftliche Beziehung ist, das merke ich jetzt auch bei mir und Boris, aber  
32 immer noch dieser Respekt da sein muss vor dem Trainer, das ist nicht wie so  
33 eine Freund-; wahrscheinlich ein bisschen falsch ausgedrückt. Es soll schon eine  
34 Freundschaft sein, aber jetzt nicht so eine Freundschaft, wo man sich zu nahe  
35 kommt, sondern ein gebührender Respekt muss natürlich auch zum Trainer sein,  
36 weil man sonst die Sachen nicht mehr glaubt, die er meint und dann immer alles  
37 anzweifelt, man soll ja dem Trainer glauben und das ist ja meistens in der  
38 Freundschaft nicht so, wo man dann immer denkt, was du mir da erzählst, ich  
39 weiß es vielleicht besser. Aber das merke ich jetzt auch beim Boris, dass da die

- 1 Harmonie stimmt, dass man sich auch privat gut versteht, nicht nur im Training  
2 und auch privat ein bisschen was unternimmt und jetzt halt nicht nur im Sport  
3 was miteinander zu tun hat. Und ich finde, das tut generell dem Klima im  
4 Training, als auch im Wettkampf, tut das eigentlich ganz gut. Klar ich meine, das  
5 ist vielleicht nicht jedermanns Sache, aber alleine für mich war das schon von  
6 Vorteil, dass man so einen Trainer gefunden hat, mit dem das so harmonisch  
7 funktioniert. 00:15:24-0
- 8 I: Du hattest ja auch andere Trainer in der Vergangenheit, bevor du jetzt den Boris  
9 Henry kennengelernt hast, wie war das da? 00:15:32-0
- 10 B: Das war auch so eher ein; nicht eher freundschaftliches Verhältnis, sondern er  
11 war mein Trainer, er hat mir gesagt, was ich machen soll, das war es dann aber  
12 auch. Und weiter hinaus ging es nicht, das hat sich später jetzt im Alter hat sich  
13 das ein bisschen geändert, da wurde es auch ein bisschen freundschaftlicher,  
14 aber damals in der Jugendzeit, war es wirklich so, er hat mir gesagt, was ich zu  
15 tun habe, das wurde dann gemacht und danach war aber auch Schluss. Also er  
16 hat mir im Prinzip aufgetragen, was ich machen sollte, ohne dass ich etwas  
17 vorschlagen konnte, sondern das was er gesagt hat, war dann Gesetz. Und da  
18 war es egal, ob ich dann gesagt habe, ist das jetzt nicht ein bisschen viel für mich  
19 oder können wir das nicht vielleicht so machen, sondern das was er gesagt hat,  
20 das wurde auch so gemacht. Da wurde sich auch nicht gegen gesträubt, sondern  
21 es war halt so. Und ich finde das ist halt bei manchen-; habe ich ja auch schon  
22 am Anfang gesagt, diese Individualität [verspricht sich], das finde ich ganz  
23 speziell auch wichtig, weil irgendjemand in ein bestimmtes Schema reinzuziehen,  
24 hat für mich keinen Sinn, weil dann ist er überfordert und ist dann wahrscheinlich  
25 mit der Situation selbst überfordert und dann ist es eher die Auswirkung im  
26 Negativen, als dass es etwas Positives bringt. 00:17:04-1
- 27 I: Obwohl deine Entwicklung damals auch kontinuierlich nach oben ging. 00:17:07-  
28 8
- 29 B: War auch da, ja. 00:17:08-8
- 30 I: Hast du auch irgendwann das Gefühl gehabt, es geht nicht weiter? 00:17:11-7
- 31 B: Genau, irgendwann war der Punkt gewesen, wo ich gesagt habe, ich komm mit  
32 ihm nicht mehr so klar, er kann mir nichts mehr beibringen und da habe ich mir  
33 gesagt, da muss ich mir einen neuen Trainer suchen, neue Anhaltspunkte und  
34 das hat mich auch zum Wechsel dann überredet. 00:17:30-3
- 35 I: Also du bist dann selbst aktiv geworden, also du hast gesagt, es geht für mich so  
36 nicht weiter. Und hast du dann den Kontakt gesucht oder wie war das dann?  
37 00:17:38-2

- 1 B: Ich habe dann halt gesucht gehabt, habe mir dann überlegt gehabt, wo könnte  
2 ich jetzt am besten hingehen, wo käme ich jetzt am besten zu recht. 00:17:45-3
- 3 I: Du warst in Bad Kreuznach? 00:17:46-6
- 4 B: Genau. Und habe mir dann überlegt gehabt, also damals war ich ja noch relativ  
5 jung, habe mir gedacht, es muss ja auch ein bisschen in der Nähe liegen, wo  
6 man vielleicht auch mit dem Zug hinfahren kann. Und so kam ich dann auf Boris,  
7 weil ich dann auch durch Alexander Vieweg, der hat ja damals auch schon mit  
8 ihm trainiert gehabt und da kam ich erst mal auf den Gedanken, vielleicht kann  
9 man den mal anfragen, ob er nicht auch Lust hat mich noch zu trainieren und so  
10 kam später der Kontakt zustande. 00:18:14-4
- 11 I: Mit positivem Ausgang bis heute. 00:18:17-4
- 12 B: Mit positivem Ausgang, das stimmt. 00:18:20-6
- 13 I: An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Trainer- Trainer  
14 Beziehungen kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine  
15 Leistungsentwicklung gezeigt haben? Trainer- Trainer ist zum Beispiel  
16 Heimtrainer- Bundestrainer ich weiß nicht, ob es diese Konstellation-; manchmal  
17 trainiert man ja unter zwei Trainern in Führungszeichen, also Zuhause unter  
18 dem und der Bundestrainer oder Landestrainer sagt was anderes. 00:18:43-0
- 19 B: So was gab es bei mir eigentlich gar nicht, weil mein Heimtrainer mir immer  
20 vorgegeben hat, was ich zu machen hatte und der Bundestrainer eigentlich nur  
21 kontrolliert hat. Also ich habe nach meinem Heimtrainer trainiert und der  
22 Bundestrainer war eigentlich nur da, um dann zu sagen, passt- machst du, haste  
23 gemacht wie es in der Ausführung steht. Alles in Ordnung, das war es. 00:19:03-  
24 9
- 25 I: Da gab es aber keine Diskrepanzen zwischen dem Bundestrainer-; 00:19:07-5
- 26 B: Nein, jetzt sowieso nicht, Boris ist jetzt auch Bundestrainer. 00:19:10-3
- 27 I: Ist ja quasi alles in Personalunion hier, gut. An welche bedeutsamen Ereignisse  
28 im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems kannst du  
29 dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistung gezeigt haben? Also  
30 Sportsystem ist quasi hier, OSP oder Sportsystem Vereine, also alles was  
31 irgendwie mit deinem sportlichen Umfeld zu tun hat. 00:19:38-7
- 32 B: Natürlich sage ich mal der Wechsel hierher zum OSP, weil natürlich das ganze  
33 Umfeld hier auch was Besonderes war, was auch leistungsfördernd war. Die  
34 kurzen Wege vom Physio zur Halle und zum Athletenheim, das war alles was,  
35 was die Leistung auch gefördert hat, wo man auch denkt, du bist jetzt hier an so  
36 einem Ort, du hast noch die anderen Spitzenathleten, die noch mit trainieren.



1 Das fördert ja auch alles Leistung, weil alles-; ich sag mal, kann man sich  
2 gegenseitig immer ein bisschen hochziehen und bei mir war ich halt zum Beispiel  
3 ganz alleine gewesen damals in Bad Kreuznach und immer alleine zu trainieren-;  
4 man hat keinen Punkt gehabt, an dem man sich hochziehen konnte. Und hier hat  
5 man natürlich Andere, die dann im Krafttraining dabei sind, wo man sagt, an die  
6 Leistung will ich jetzt ran. Macht vielleicht Alex im Bankdrücken 120, sage ich  
7 auch, oh die 120 würde ich auch gerne packen. Ich denke das ist auch von  
8 Vorteil, wenn man Leute hat, die ein gleiches Leistungsniveau haben oder sogar  
9 noch ein bisschen oben drüber sind, wo man sich orientieren kann und sagen  
10 kann, da beiße ich mich jetzt ran. Und hier am OSP hat mich dann dazu  
11 gebracht, noch mehr Leistung zu bringen. 00:20:52-2

12 I: Also die Zentralisierung hier mit vielen anderen Athleten, die siehst du als  
13 leistungsförderlich? 00:20:59-0

14 B: Würde ich schon sagen, ja. 00:21:01-5

15 I: Noch andere Akteure im Sportsystem, die sich auf deine Leistung ausgewirkt  
16 oder vielleicht auch indirekt, du sagst, das ist gut, dass es die gibt. 00:21:16-4

17 B: Gut, ich sag, da sagt jeder fast das Gleiche; das ganze Drumherum muss auch  
18 stimmen. Mit medizinischer Behandlung und mit Leuten, die den Alltag auch ein  
19 bisschen erleichtern, wie jetzt zum Beispiel hier am OSP mit den Leuten, die halt  
20 dann für einen sich einsetzen, die halt einfach das Leben ein bisschen  
21 erleichtern. Wenn man sich zum Beispiel auf eine Jobsuche begeben will oder  
22 einen Ausbildungsplatz, wo dann halt hier zum Beispiel Sebastian Brückner da  
23 ist, der dann halt guckt, was kann ich für den machen, was hat der für  
24 Qualifikationen und dann halt für ihn selbst schaut, was kann er jetzt hier in der  
25 Nähe machen. Wo kann der sich fortbilden, was hat er für Ausbildungsziele und  
26 Ausbildungsmöglichkeiten, wo sich der Athlet nur im Moment auf seinen Sport  
27 konzentrieren kann und der Andere für ihn ein bisschen das Mensch sein, sage  
28 ich mal, übernimmt. 00:22:16-0

29 I: Also so der Laufbahnberater hier? 00:22:18-6

30 B: Genau. 00:22:18-6

31 I: Und hast du in der Richtung schon irgendwas konkret in Aussicht in diesem  
32 Bereich oder machst du eine Ausbildung? 00:22:29-0

33 B: Nein, ich wollte erst mal das Fachabi nachmachen. Ich habe damals schon nach  
34 der Realschule aufgehört, weil ich mich um meinen Sport kümmern wollte.  
35 00:22:35-0

36 I: Das war der Fokus für dich damals. 00:22:36-8



1 B: Genau, jetzt sage ich, es war ein bisschen blöd gewesen, nach der Realschule  
2 aufzuhören. Und will jetzt halt das Fachabi nachmachen und deswegen ist es  
3 natürlich gut, dass wir so einen Laufbahnberater haben, weil er halt auch ganz  
4 andere Möglichkeiten hat, er hat die Kontakte, er kann dort gucken, er kann da  
5 mal nachfragen und die Kontakte habe ich im Moment ja noch gar nicht. Ich hätte  
6 jetzt auch gar nicht die Zeit dafür, mich dann noch Nachmittags hinzusetzen und  
7 dann zu gucken, da rumzutelefonieren, da im Internet rumzugucken, weil ich  
8 meistens dann auch zwei Trainingseinheiten am Tag habe und dann der Tag mit  
9 ein paar Sponsorenterminen eigentlich schon ausgebucht ist. Wo man sich dann  
10 halt nicht mehr drum kümmern kann, deswegen bin ich auch froh, dass es halt so  
11 Einrichtungen gibt, wo einer da ist, der dann das für Einen macht und dann  
12 einfach sagt, du ich habe da zwei, drei Vorschläge für dich, die können wir mal  
13 durchsprechen die Tage, dann können wir uns mal drum kümmern, dass wir die  
14 mal anrufen und dann mal nachfragen, was da jetzt ist. Ob du da mal  
15 vorbeikommen kannst, mal mit ihnen sprechen kannst. Und deswegen finde ich  
16 das eigentlich nicht schlecht, dass so Leute da sind, die dann halt einem das  
17 Leben vereinfachen. 00:23:41-5

18 I: Also Entlastung in dem Bereich. 00:23:44-1

19 B: Ja. 00:23:45-1

20 I: Gut, das war jetzt das Sportsystem, dann gibt es darum noch so ein  
21 Umweltsystem, also alles was noch so außerhalb ist. Ich sage mal so als Beispiel  
22 Medien, Presse, Sponsoren hattest du gerade auch genannt, Familie, Freunde.  
23 Gibt es da in diesem Kontext besondere bedeutsame Ereignisse, die deine  
24 Leistungsentwicklung beeinflusst haben? 00:24:13-7

25 B: Ich denke natürlich, vor allem die Eltern spielen eine wichtige Rolle, zumindest  
26 bei mir. Weil das auch so der Punkt ist, weil sie einen überall unterstützen. Sie  
27 sind mit Einem zu Wettkämpfen gefahren, haben Einen zum Training gebracht  
28 und das ist natürlich auch so ein Punkt, was die Leistung steigert, weil wenn sie  
29 sich nicht fünf Mal pro Woche ins Auto setzen und mich zum Training fahren,  
30 dann kann man seine Leistung vielleicht auch nicht steigern, weil man dann  
31 vielleicht nicht zum Training kommt, wenn es zum Beispiel weiter weg ist. Ich  
32 kenne Jemanden, der fährt vier Mal die Woche hier nach Saarbrücken von  
33 Bierkenfeld aus, das sind immer noch knappe 45, 50 Minuten Fahrzeit. Ich denke  
34 mal, wenn da in der Jugendzeit nicht die Eltern da sind, die einen hier her fahren.  
35 Gut, ich meine das kann man auch irgendwo in der Nähe machen, aber dann hat  
36 man nicht die Möglichkeiten, wie hier. Ich denke mal, das ist dann auch ein  
37 Punkt, was die Leistung auch steigert. Leute, die für einen da sind; wie ich das  
38 auch gerade schon gesagt habe; die einen unterstützen in der Hinsicht und dann

- 1 auch einen anspornen und sagen, du jetzt beiß dich dadurch, du wirst das  
2 vielleicht später machen. Die einen dann auch, wie gesagt, unterstützen. Die für  
3 einen da sind, auch wenn man vielleicht gerade nicht so die Lust dazu hat und  
4 dann auch sagen, komm jetzt rappel dich mal zusammen und ziehe das Ding  
5 durch und dann wirst du sehen, dass es dir für die Saison gut tut. 00:25:49-4
- 6 I: Also du hattest da ein absolutes Unterstützungsumfeld, also die waren immer  
7 100 Prozent dabei. 00:25:55-4
- 8 B: Genau. 00:25:54-6
- 9 I: War das ein Problem, als du gesagt hast, du hörst jetzt nach der Realschule auf.  
10 Was haben die Eltern da gesagt? Wie war da die Reaktion? 00:26:01-3
- 11 B: Die haben mich auch vollständig unterstützt, die haben halt gesagt-; klar, die  
12 Eltern waren halt immer dann darauf erpicht, was machst du später, aber im  
13 Prinzip haben sie dann auch gesagt, wir können dich zu nichts zwingen. Ich  
14 meine, ob man-; haben sie sich damals halt auch gesagt, ob ich jetzt dann  
15 Ausbildung nebenher mache und dann irgendeine Ausbildung aussuche, weil es  
16 vielleicht dann mit Sport zusammenpasst oder sonst irgendwas und ich halt diese  
17 Ausbildung halbherzig nebenher mache oder beides halb, halb mache und dann  
18 haben sie gesagt, das bringt auch nichts. Wenn dann musst du voll hinter einer  
19 Sache stehen und dann kannst du in der anderen Sache nichts mehr bringen  
20 und deswegen haben sie gesagt, wenn du dich für den Sport entscheidest, dann  
21 entscheidest du dich für den Sport, wir werden dich immer unterstützen, wir  
22 werden immer zu dir halten und das Beste für dich machen und ist halt im Prinzip  
23 nur deine Entscheidung und du dann halt sehen, ob du später dann mit dem  
24 Sport erfolgreich wirst oder ob du später doch noch was anderes machen musst.  
25 00:27:02-6
- 26 I: Also das ist natürlich schön, wenn man weiß, ich habe diese Unterstützung und  
27 sie stehen hinter mir und sagen, ok es geht jetzt und später geht es nicht mehr.  
28 Noch andere Beispiele in diesem Bereich? 00:27:20-9
- 29 B: Wie gesagt, es ist wichtig Leute zu haben, die hinter einem stehen, dass man  
30 nicht der Einzelkämpfer ist, sondern dass das so eine Art Team ist, wo halt ein  
31 paar Leute hintendran stehen, die auch noch mal ein bisschen einen  
32 unterstützen und in manchen Situationen helfen, wie zum Beispiel jetzt der  
33 Laufbahnberater, wo das Leben einfach wesentlich vereinfacht wird. Oder die  
34 Eltern, die einen in der Jugendzeit pushen und ich denke, das sind Punkte, die  
35 halt einem auch helfen, seine Leistung zu verbessern. 00:27:54-1
- 36 I: Du nanntest vorhin Sponsorentermine. Ist das etwas, was viel Zeitaufwand  
37 benötigt oder wo du irgendwie sagst, ich muss jetzt-; 00:28:05-9

1 B: Es geht, also es kommt halt immer darauf an, was ansteht. Natürlich kann es  
2 sein-; zum Beispiel heute Mittag habe ich auch noch so einen Sponsorentermin.  
3 So ein Fotoshooting, das nimmt nicht viel Zeit in Anspruch, vielleicht eine Stunde  
4 und das war es das wieder. Dann gibt es natürlich auch so andere Situationen,  
5 wie ich es jetzt zum Beispiel vor zwei Wochen hatte. Da hatten wir eine Aktion  
6 gehabt von einem Sponsor in der Schule und das hat 3, 4 Stunde, glaube ich,  
7 waren wir in der Schule gewesen, um dann zu zeigen, hier das-; mit dem Sport  
8 zu repräsentieren und dann den Kindern zu sagen, welche Möglichkeiten es gibt  
9 und den Kindern vielleicht noch einen Ansporn zu geben, dass sie sich in der  
10 Schule anstrengen, um halt aufzuzeigen, was es für verschiedene Möglichkeiten  
11 gibt und das wir uns auch den Arsch aufreißen, dafür wo wir jetzt stehen und das  
12 es vielleicht auch noch etwas Anderes nach dem Sport gibt, wofür sie sich im  
13 Prinzip, bevor sie mit dem Sport vielleicht anfangen, qualifizieren. Was ich halt  
14 damals nicht gemacht habe, weil halt keiner da war, der mir das gesagt hat.

15 00:29:16-6

16 I: Aber es ist jetzt nicht so, dass diese Termine dich da in deiner  
17 Leistungserbringung oder in deinem Training behindern? 00:29:23-7

18 B: Nein, die werden halt meistens so gelegt, dass es passt. Dass man keinen  
19 Trainingsverlust hat, dass man sagen muss, jetzt muss eine Trainingseinheit  
20 ausfallen, sondern es wird halt meistens so gelegt, entweder zwischendrin oder  
21 danach oder halt davor. 00:29:39-0

22 I: Diese Sponsorentermine sind die ein Ergebnis von Barcelona so oder hat es sich  
23 daraus ergeben? 00:29:44-3

24 B: Auch. Die waren auch schon die letzten Jahre da gewesen, aber jetzt nach  
25 Barcelona schon verstärkt, dass halt mehr Leute gesagt haben, guck mal dahin,  
26 macht mal ein bisschen das, da könnt ihr euch noch mal zeigen. 00:29:58-3

27 I: Gut, nächste Frage. Kannst du dich an Ereignisse erinnern, in denen du durch  
28 moralische Fragen oder moralische Probleme daran gehindert wurdest, deine  
29 Leistung im Training oder im Wettkampf zu bringen? 00:30:16-7

30 B: Nein, eigentlich gar nicht. 00:30:21-2

31 I: Gar nicht? Ok, man muss nicht immer auf alles eine Antwort haben. Das ist kein  
32 Problem. 00:30:30-7

33 B: Also moralische war jetzt, ich hoffe es bleibt auch anonym [lacht]. 00:30:38-5

34 I: Natürlich, vollkommen klar. 00:30:41-5

35 B: Ich meine, wenn ich jetzt drüber rede, wenn es jetzt hier jemand vom DLV  
36 mitbekommt-; 00:30:47-4

- 1 I: Nein, es bekommt keiner mit, weil die Namen sind hier auf dem Tonband und  
2 das bekommt keiner vom DLV. 00:30:52-8
- 3 B: Na gut, super, dann können wir ja darüber reden. Moralisch zum Beispiel, weil es  
4 gab die Situation, weil ich ja damals noch mit Kappe geworfen habe-; jetzt war es  
5 halt so gewesen, dass vor der EM gesagt wurde, ich darf keine Kappe aufziehen,  
6 weil wenn dann halt von unserem Nationalsponsor, also Nike, aber Nike hat mir  
7 keine Kappe zur Verfügung gestellt bzw. eine, die nicht meinem-; 00:31:19-4
- 8 I: Was du gerne hättest. 00:31:19-2
- 9 B: Genau, weil ich habe immer mit den Käppis mit dem Schirm hier vorne geworfen,  
10 aber die haben mir halt eine normale-; keine Ahnung was das war, das war noch  
11 nicht mal so eine richtige Wollmütze, sondern irgendein Neopren oder sowas.  
12 Wo ich dann gesagt habe, nein die ziehe ich nicht auf. Dann haben wir halt  
13 gesagt, ich ziehe meine eigene Mütze auf, klebe halt meine Sponsoren, die ich  
14 drauf habe, halt ab und fertig ist. Und dann wurde halt vor dem Wettkampf halt  
15 gesagt, ist nicht. 00:31:45-1
- 16 I: Auch das nicht? 00:31:45-5
- 17 B: Auch das nicht. Die haben halt gesagt, wenn du eine Mütze aufziehst, dann wird  
18 es halt mächtig Ärger geben. 00:31:51-8
- 19 I: Das war aber nicht vom-; also das war vom DLV aus die Probleme, die wollten  
20 es einfach nicht. Es war nicht so, dass die Internationale Leichtathletik Union,  
21 also die jetzt die EM ausrichtet, die haben kein Problem damit gehabt? 00:32:06-  
22 0
- 23 B: Das wäre kein Problem gewesen. 00:32:07-3
- 24 I: Da gibt es keine Regularien, die das verbieten? 00:32:09-3
- 25 B: Nein, weil wir ja die Sponsoren abgeklebt haben, dann ist ja kein Stress für die.  
26 00:32:14-7
- 27 I: Es gibt auch keine Kleidungs Vorschriften, Mützen sind verboten oder so?  
28 00:32:17-7
- 29 B: Nein, gar nicht. Aber der DLV hat halt gesagt, gibt es nicht. 00:32:24-0
- 30 I: Und dann, wie ging es weiter? 00:32:27-3
- 31 B: Danach war halt totschweigen gewesen. 00:32:30-8
- 32 I: Bist du ohne Mütze gestartet? 00:32:32-7
- 33 B: Ich bin dann ohne Mütze gestartet, ja. 00:32:34-4

- 1 I: Das hat dich aber nicht daran gehindert, so weit zu werfen. 00:32:37-4
- 2 B: Nein, aber es war halt auch-; man weiß es halt nicht, weil ich mir nicht so den  
3 Kopf drum gemacht habe, weil ich sagt habe, du musst das jetzt komplett bei  
4 Seite lassen, du musst dich auf deinen Wettkampf konzentrieren und einfach nur  
5 du selbst sein und einfach nur werfen, ob mit Mütze oder ohne Mütze, sei mal  
6 dahingestellt, ob es überhaupt was bringt, ist ja eh immer Nebensache. Ich weiß  
7 aber nicht, ob das unter moralisch schon fällt. 00:33:02-3
- 8 I: Nicht so direkt, du hast jetzt damit keinen verletzt oder so in irgendeiner Form.  
9 Oder musstest ja nicht direkt Rücksicht nehmen, das ist auch immer ein bisschen  
10 ein Problem in der Sportart, weil du nicht direkten Gegnerkontakt der so hast.  
11 Fällt mir jetzt auch kein Beispiel ein im Speerwurf, wo ich in so eine Situation  
12 kommen könnte. 00:33:29-0
- 13 B: Es war halt im Prinzip für mich ein Punkt gewesen, was mich halt selbst gekratzt  
14 hat. Also es wurde mir halt auch vom Boris zugetragen, da kam ja nicht der DLV  
15 Direktor direkt zu mir, sondern zum Boris und Boris hat halt zu mir gesagt,  
16 kompletter Verbot und mach es auch am besten gar nicht, sonst haben wir hier  
17 ein Problem, ein riesen Problem. Und dann habe ich auch gedacht, komm dann  
18 ist es halt so. Und das hat mich halt auch schon ein bisschen gekratzt gehabt,  
19 weil ich mir ja damit einen gewissen Wiedererkennungswert aufgearbeitet hab  
20 und den dann beim Höhepunkt nicht anzuhaben, wo dann jeder sagen kann, ach  
21 guck mal, da ist der und der, das ist natürlich schwierig. Zum Glück-; wie gesagt,  
22 wir haben auch noch Psychologen dabei, die haben gesagt gehabt, ist halt eine  
23 schwierige Situation und waren auch später erstaunt, dass ich das so gut  
24 verkraftet habe, weil sich viele dann wirklich sich den Kopf machen und sagen,  
25 jetzt habe ich das Ding nicht auf, was mache ich jetzt. In der Hinsicht hat es mich  
26 halt persönlich gekratzt gehabt, weil die in meine-; weiß nicht, ob man das so  
27 ausdrücken kann; in meine persönlichen Rechte eingreifen und mir vorschreiben,  
28 du darfst das jetzt nicht machen, kam ich mir schon ein bisschen angegriffen vor  
29 vom DLV. 00:34:59-0
- 30 I: Gut, du hast ja die richtige Antwort gegeben. Aber du meinst trotzdem, vielleicht  
31 hat es dich doch ein bisschen gestört, vielleicht wäre noch ein bisschen mehr  
32 drin gewesen. 00:35:07-9
- 33 B: Ja, man kann das zweigleisig sehen. Man weiß es halt nicht, man kann das nie  
34 sagen, wenn ich die jetzt aufgehabt hätte, dann hätte ich weiter geworfen, aber  
35 was ich meiner, dass es vielleicht auch genau zum anderen Teil war, dadurch  
36 dass ich sie nicht auf hatte, war es für mich vielleicht leistungssteigernd. So ein  
37 bisschen weil; ich zeige es euch jetzt, ihr werdet schon sehen, was ihr davon  
38 habt. 00:35:29-1

- 1 I: Ok, also es ist offen letztendlich. Man kann nicht genau sagen, was es bewirkt  
2 hat. Es kann positiv oder negativ, du kannst das jetzt nicht genau beurteilen.  
3 00:35:38-2
- 4 B: Genau. 00:35:37-2
- 5 I: Ist das noch mal später aufgearbeitet worden diese Thematik? 00:35:41-2
- 6 B: Wir wollten es aufarbeiten, haben es dann aber gelassen, weil es halt zu viel  
7 Stress gewesen wäre. Und da wollten wir jetzt nicht irgendwo wieder was  
8 aufrühren und das es da hier so einen riesen Hickhack gibt oder so. 00:35:52-2
- 9 I: Aber die Situation kommt ja irgendwann wieder nächstes Jahr bei der WM.  
10 00:35:55-7
- 11 B: Ja, deswegen sind wir jetzt am überlegen, ob ich die Mütze komplett weglasse  
12 oder ob ich die Mütze noch mal aufziehe, das ist halt die Sache. 00:36:01-1
- 13 I: Der Boris ist doch auch mit Mütze früher, der hat dieses Schirmkäppi immer nach  
14 Hinten gehabt. 00:36:05-6
- 15 B: Das war ja das Problem. Das Einzige, was wir vermuten, ist dass es am neuen  
16 Sponsor liegt, weil Boris damals noch unter Adidas gestartet und jetzt hat der  
17 DLV Nike. Und das Problem ist ja auch erst aufgetreten, seitdem wir bei der  
18 Team WM waren in Berben, da hatte ich auch noch die Mütze aufgehabt, aber  
19 auch komplett alles abgeklebt und dann ist einer von Nike International und hat  
20 halt dann in der [unverständlich], wie kann der Speerwerfer ohne Nike-Mütze  
21 werfen, warum hat der denn keine Nike-Mütze auf. Und seitdem hieß es halt, ich  
22 darf diese Mütze nicht mehr anziehen. 00:36:44-4
- 23 I: Und Nike konnte aber nicht die entsprechende Mütze liefern? 00:36:47-0
- 24 B: Die hätten so Mützen gehabt, aber das ist so eine interne Geschichte, weil es  
25 gibt vom DLV diese DLP heißt die, glaube ich. Das ist so eine Marketingagentur  
26 vom DLV und der Chef hätte mir die Mütze bestimmt ohne Probleme bringen  
27 können, weil der auch damals bei Nike war. Der hätte mir ohne Probleme so eine  
28 Mütze geben können und laut unserem Sportdirektor gibt es auch so eine Mütze,  
29 der hat die auch schon mal in der Hand gehabt eine oder zwei Wochen vor der  
30 EM und die wollten sie auch mitbringen zur EM. 00:37:26-9
- 31 I: Aber irgendwo ist es dann-; 00:37:28-1
- 32 B: Es hieß ja auch zwei Tage bevor wir geflogen sind, die Mütze kommt nach  
33 Barcelona, sie bringen sie mit. Also dieser Chef von der DLP sollte sie mitbringen  
34 und als der dann kam hat er gemeint, nein gibt es nicht, bringe ich nicht mit.  
35 Deswegen durfte ich keine andere Mütze aufziehen, weil die gesagt haben, nein

- 1 gibt es nicht. Der zieht keine Mütze auf, fertig. Wenn der eine Mütze aufzieht gibt  
2 es Ärger. Und so ist dann eben die ganze Geschichte entstanden. 00:37:57-7
- 3 I: Finde ich trotzdem interessant, auch wenn man nicht weiß, welche Auswirkungen  
4 es hatte. Aber offensichtlich etwas, was dich beschäftigt hat auf dieser Reise.  
5 00:38:04-0
- 6 B: Natürlich und wir haben uns auch, als die ganze Geschichte rum war, überlegt,  
7 wenn ich jetzt erfolgreich sein sollte, was machen wir jetzt. 00:38:13-5
- 8 I: Dann müssen sie im Endeffekt auch alle Voraussetzungen bieten im Endeffekt.  
9 00:38:17-4
- 10 B: Haben wir auch gesagt gehabt, wenn ich jetzt erfolgreich bin, eigentlich könnten  
11 wir den kompletten DLV auflaufen lassen in der Hinsicht. Dann haben wir gesagt,  
12 nein das gibt zu viel Stress, das gibt zu viel Hickhack und nachher passiert noch  
13 irgendwas, was ganz katastrophales, das wollen wir nicht und dann haben wir es  
14 auch sein lassen. 00:38:39-8
- 15 I: Sehr interessante Geschichte! Ich habe extra ein Ausrufungszeichen hingemacht  
16 [lacht] 00:38:46-3
- 17 B: Es ist auch-; weil manchmal kann man es auch gar nicht glauben, was da bei  
18 Leuten manchmal vorgeht. 00:38:53-5
- 19 I: Es ist seltsam, weil alles ist darauf ausgerichtet, dass du die Topleistung dort  
20 bringst und dann hängt es an sich einer blöden Mütze, das geht ja gar nicht.  
21 00:39:02-2
- 22 B: Und vor allem weil man später herausgefunden hat, dass da noch ganz andere  
23 Sachen im Umlauf waren, was hätte passieren können, wenn ich es angezogen  
24 hätte. Und wenn man sich halt der Sache mal bewusst wird und halt mal überlegt  
25 nur wegen so einer Mütze, nur weil ich diese Mütze ausgezogen hätte, wäre  
26 dann vielleicht das und das passiert. 00:39:27-0
- 27 I: Also wahrscheinlich Ausschluss, also du hättest gar nicht starten dürfen.  
28 00:39:30-9
- 29 B: Erstens das und dann halt kompletter Rausschmiss. 00:39:35-0
- 30 I: Kaderentzug und so. 00:39:35-4
- 31 B: Alles, komplett. Aber nicht nur mir, sondern auch dem Bundestrainer. 00:39:40-7
- 32 I: Heftig, ja. Ok, dann kommen wir zum letzten Block. Da geht es zuerst um  
33 Trainingsqualität und später Wettkampfqualität. Die erste Frage ganz allgemein  
34 gefasst, wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, qualitativ hochwertiges



1 Training gekennzeichnet? Wann gehst du aus dem Training raus und sagst, das  
2 war heute ein super Training. 00:40:07-8

3 B: Das ist immer die Sache, wie es für einen selbst aussieht. Also für mich sieht es  
4 so aus, bei uns gibt es einmal Techniktraining, einmal Krafttraining-; so Sprung  
5 ist auch mit im Kraftbereich mit dazu, das gehört so ein bisschen dazu und halt  
6 eine reine Technikeinheit. Eine Technikeinheit ist für mich richtig gut, wenn-; wir  
7 machen ja dann auch Videoaufnahmen mit der Kamera und wenn das später so  
8 klappt, wie wir uns es vorstellen halt wirklich von der Technik. Die müssen nicht  
9 weit fliegen, sondern einfach nur sehen zum Beispiel, sage ich mal, an den  
10 Punkten arbeiten, was man so falsch macht, ob man jetzt den Arm unten hat  
11 oder die Füße falsch setzt. Und dann halt eine Technikeinheit so legt und zum  
12 Schluss sagt, top gelaufen, du hast das und das gut gemacht, läuft alles optimal,  
13 läuft nach Plan und die Dinger fliegen auch geradeaus- nicht nach links, nicht  
14 nach rechts, nicht zu hoch. Wo man halt einfach sieht, es läuft. Du hast die  
15 Technik drauf und es passt. Und eine Kraffteinheit zeichnet sich dadurch aus, wie  
16 es halt normal nach einer Kraffteinheit sein sollte, man ist halt ausgepowert, ist  
17 müde und hat einfach das Gefühl, du hast richtig was geschafft. 00:41:44-7

18 I: So ein bisschen ermattet. Ich könnte mich jetzt in die Couch legen und das heute  
19 war gut. 00:41:48-8

20 B: Zum Beispiel heute Morgen haben wir so eine Art, habe ich heute auch zum  
21 ersten Mal gemacht, so ein Leitertraining. Da werden dann so Sprossen  
22 hingelegt auf den Boden und dann gibt es halt so verschiedene koordinative  
23 Sachen. 00:42:02-6

24 I: Koordinationsleiter ist das, ja. 00:42:03-9

25 B: Genau, wo man halt zwei Schritte in die Leiter rein, einen Schritt, dann zwei  
26 Schritte rein, mit dem anderen Fuß raus. Und bis man halt echt mal reinkommt  
27 dort und das gebacken bekommt vom Kopf her, das ist mir total schwierig  
28 gefallen. Nach fünf Übungen habe ich schon gemerkt, der Kopf kann nicht mehr.  
29 00:42:21-1

30 I: Es hat dich ermüdet so vom Mentalen her. 00:42:23-7

31 B: Nicht körperlich, aber mental. Und dieses Erschöpfungsgefühl, das muss da sein,  
32 dann denke ich mir auch, das ist ein anspruchsvolles Training gewesen, was mir  
33 auch was gebracht hat. Ob es jetzt körperlich ist oder mental, es muss aber  
34 dieses Erschöpfungsgefühl da sein. Wenn ich jetzt aus dem Training rausgehe  
35 und sage, ich könnte jetzt noch fünf Kilometer joggen oder das und das machen,  
36 dann war es für mich auch kein gutes Training, sondern es muss wirklich kaputt  
37 machen, dass ich nach Zuhause fahre und sage, jetzt lege ich mich erst mal auf

- 1 die Couch, lege mich eine halbe Stunde hin und dann kann es vielleicht  
2 weitergehen mit irgendwas Anderem, aber es muss auf jeden Fall ein  
3 Erschöpfungsgefühl da sein. 00:43:01-7
- 4 I: Erschöpfungsgefühl ist doch gut. Ok, wenn du so an die Rahmenbedingungen  
5 eines Trainings denkst, was muss da gegeben sein, damit du von einer hohen  
6 Trainingsqualität sprechen kannst. Welche Voraussetzungen müssen im Training  
7 da sein? 00:43:26-7
- 8 B: Spaß. 00:43:29-3
- 9 I: Das ist jetzt eine Frage, die kommt später noch. Eher so an materiellen  
10 Begebenheiten und an strukturellen Voraussetzungen, also einfach so, was  
11 brauchst du, damit du sagen kannst, da kann ich ein gutes Training machen. Die  
12 Einen sind ja da genügsamer, die brauchen nicht viel. Die Anderen sagen, ich  
13 brauch das Gerät. 00:43:46-2
- 14 B: Ich brauch nicht viel, eigentlich reicht es-; es kommt natürlich auch wieder drauf  
15 an, zum Beispiel Technikeinheiten da brauche ich vielleicht zwei Speere, das war  
16 es, um wirklich eine gescheite Technikeinheit zu machen. Man muss jetzt nicht  
17 unbedingt 5 oder 10 Speere haben, wo man dann sagt, jetzt werfe ich 10 Speere  
18 hintereinander und dann hole ich sie wieder, sondern da reichen auch zwei  
19 Stück, um eine gescheite Technikeinheit zu machen. Und vom Krafttraining her  
20 auch, das ist klar je mehr man hat, desto mehr kann man machen, aber  
21 eigentlich würde eine Langhantel mit ein paar Gewichten ausreichen, um ein  
22 gescheites Krafttraining zu machen. Also brauch man eigentlich nicht viel, jetzt  
23 zumindest für Speerwurf halt, ob das in anderen Disziplinen genauso ist, weiß ich  
24 nicht. Klar ist es immer schön ein paar Sachen mehr zu haben, aber jetzt, sage  
25 ich mal, um ein gescheites Training zu machen, brauch man eigentlich nicht viel.  
26 00:44:48-2
- 27 I: Also da bist du eigentlich genügsam in dem Bereich. 00:44:49-8
- 28 B: Genau. 00:44:50-7
- 29 I: Und so drum herum so im Training, was ist dir da noch wichtig, um die Leistung  
30 zu bringen, ins Training umzusetzen? 00:45:01-2
- 31 B: Jetzt-; 00:45:02-9
- 32 I: Ja, hier jetzt so im OSP hast du viele Möglichkeiten, was nutzt du viel, was  
33 brauchst du nicht von den Möglichkeiten hier? 00:45:13-8
- 34 B: Also was man immer auf jeden Fall braucht, sind so Ärztesachen halt mit Physio,  
35 ärztliche Betreuung-; vielleicht merkt, das Training läuft nicht so, nach fünf  
36 Minuten bist du schon kaputt, dass man mal hingehet und sagt, du nimm mal ein

- 1 bisschen Blut ab oder sowas und guck mal nach, ob da vielleicht irgendwelche  
2 Entzündungsdinge drin sind, wo man vielleicht sagt, da schleicht sich vielleicht  
3 eine Erkältung an, dass ich vielleicht erst mal eins, zwei Tage Pause mache und  
4 dann erst wieder mit dem Training anfangen, dass ich wieder erholte und richtig  
5 ranklotzen kann. Das Drumherum finde ich halt auch wichtig, dass halt diese  
6 ärztliche Betreuung auch stimmt. 00:45:50-6
- 7 I: Und das ist hier alles problemlos. Man geht einfach hin, man muss keine großen  
8 Termine oder so vereinbaren und es wird einem geholfen. 00:45:56-8
- 9 B: Genau, ja. Wie gesagt, hier oben haben wir auch das WSI, da gehen wir hin,  
10 sagen halt, mir geht es nicht gut, ich habe die und die Probleme und bin schlapp  
11 im Training, was kann man machen, nehmt mir mal Blut ab, könnt ihr mal  
12 nachgucken. Und normal ist man meistens innerhalb von einer halben Stunde,  
13 Stunde ist man vielleicht dann dran und schon zwei Stunden später hat man  
14 dann ein Ergebnis. Ruck zuck geht das dann. 00:46:22-3
- 15 I: WSI, das ist so ein Institut oder was? Ein Diagnostik-Institut? 00:46:25-6
- 16 B: Genau. Das ist direkt hier oben, wenn man da am Schwimmbad diesen Berg  
17 hochgeht direkt rechts und das ist halt so von der Universität hier. 00:46:35-0
- 18 I: Ok und die ist weiter oben dann. 00:46:37-0
- 19 B: Genau. 00:46:38-1
- 20 I: Ok, welche Abläufe müssen für dich in einem gelungenen Trainingsprozess  
21 berücksichtigt werden? Also Abläufe sind so natürlich Trainingsplanung über ein  
22 Jahr hinweg gesehen, aber die können natürlich auch bis in Kleines gehen, was  
23 eine eigentliche Trainingseinheit betrifft, wie muss die aufgebaut sein, damit du  
24 sagst, das ist alles-; gibt es da bestimmte-; 00:47:00-3
- 25 B: Gar nichts. Das beste Beispiel ist, wir legen meistens einen Tag vorher die  
26 Trainingszeit fest, wo wir dann sagen, wann habt ihr morgen Zeit, drei Uhr, also  
27 meistens sage ich immer drei Uhr, passt eigentlich immer. Natürlich sind  
28 manchmal Tage, wo man mal sagen muss, da ist noch ein Termin, den konnte  
29 ich nicht anders legen, können wir dann eine halbe Stunde, Stunde früher  
30 trainieren, damit ich zu diesem Termin noch kann, dass man halt da noch ein  
31 bisschen schiebt. Von daher mache ich mich da an nichts fest. Also ganz normal  
32 was halt zum Training dazugehört, jetzt zum Beispiel im Winter die Sprint und  
33 Sprungtrainings, das halt da mal-; also das ist meistens bei uns halt  
34 abwechselnd, einen Tag dann Technikeinheit, den anderen Tag dann Kraft,  
35 Sprint, Sprung-; dann wieder Technik, das wechselt sich halt immer von Woche  
36 zu Woche ab. Mal drei Einheiten Kraft, dann wieder zwei Einheiten Technik.

- 1 Dann die andere Woche drauf wieder drei Einheiten Technik und zwei Einheiten  
2 Kraft. Aber sonst haben wir eigentlich kein richtiges Schema, wo wir uns dran  
3 halten. Klar man macht dann halt immer so ein gewisses Programm, aber das ist  
4 jetzt nicht so etwas Festes. 00:48:13-0
- 5 I: Anhand welcher Kenngrößen oder Kriterien stellst du fest, ob ein  
6 Trainingsprozess oder ein Training erfolgreich gelaufen ist? 00:48:27-0
- 7 B: Ich denke mal, wenn man von Monat zu Monat merkt, dass sich eben was tut.  
8 Sei es, ob man mit den Gewichten nach oben geht, dass man halt merkt im  
9 Monat vorher habe ich nur mit 100 Kilo Reißen gemacht und jetzt sind es  
10 mittlerweile 105. Das man halt merkt, dass sich was tut, dass man halt immer  
11 vom Gewicht her stärker wird, dass man halt merkt, es tut sich was. 00:48:58-8
- 12 I: Also eine kontinuierliche Leistungsentwicklung. Nicht unbedingt jetzt im Wurf,  
13 sondern einfach so bei den Teilleistungen. 00:49:04-4
- 14 B: Auch bei der Kraft, ja bei den Teilleistungen. 00:49:09-2
- 15 I: Sind für dich neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch weitere  
16 Ziele im Training wichtig, wenn ja welche? 00:49:18-3
- 17 B: Würde sagen nur Leistungsentwicklung halt, weil dafür macht man ja das  
18 Training, um seine Leistung zu entwickeln. Daraus resultieren natürlich auch  
19 andere Sachen im Prinzip. 00:49:29-0
- 20 I: Zum Beispiel. 00:49:32-4
- 21 B: Das man nicht übergewichtig wird oder sowas. Das ist ja ganz normal, wenn man  
22 viel trainiert, wird man nicht übergewichtig, außer man isst halt übermäßig viel.  
23 Aber ansonsten-; gut, ich meine ein bisschen Training macht man auch für sich  
24 selbst, damit man sagt, die Figur könnte noch ein bisschen besser werden oder  
25 so. 00:49:59-9
- 26 I: Also auch so aus ästhetischem Empfinden heraus, ja. Ok, noch etwas anderes?  
27 00:50:05-9
- 28 B: Ich denke mal, das ist auch bei vielen so, ich denke mal auch im Kreis-, Sprint-,  
29 Sprungbereich und bei den Werfern auch, bei den Werfern vielleicht nicht ganz  
30 so, weil die damaligen Werfer waren dann auch ein bisschen stämmiger öfters,  
31 jetzt im Speerwurfbereich nicht so, aber Hammerwurf, Kugel und sowas waren  
32 bisschen kräftiger, heutzutage ja nicht mehr so, da achten sie auch schon drauf  
33 auf die Figur, aber ich denke so Spring-, Sprungbereich, Speerwurf da wird  
34 natürlich auch schon geguckt. 00:50:38-0
- 35 I: Man guckt schon mal im Spiegel, ob das Sixpack noch da ist. [lacht] 00:50:41-9

- 1 B: Zumindest bei mir ist es so, dass ich ab und zu mal gucke, guck mal da dieser  
2 Fettlappen hier muss an der Seite vielleicht noch weg, den ich mir in der Pause  
3 dann vielleicht angefressen hab zum Beispiel zwischen Saison und  
4 Wintertraining, wo ich mir dann sage, jetzt wo ich mit dem Wintertraining  
5 anfangen, der muss jetzt dann weg hier. 00:51:02-2
- 6 I: Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen für dich in einem  
7 gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:51:10-1
- 8 B: Jetzt geht glaube ich der Spaß oder? 00:51:13-4
- 9 I: Ja. 00:51:13-8
- 10 B: Ja, wie gesagt das ist der einzige Punkt, Spaß. 00:51:17-3
- 11 I: Spaß, Spaß haben. 00:51:18-2
- 12 B: Wenn der Spaß im Training nicht mit dabei ist, dann läuft bei mir auch nichts.  
13 Dann setze ich mich zwar auch auf das Kraftgerät drauf und mache meine  
14 Übung fertig, aber das bringt mir selbst nichts. 00:51:34-4
- 15 I: Das ist auch das, was Henry vorhin genannt hat, dass Spaß für ihn eine wichtige-  
16 ; 00:51:38-6
- 17 B: Also wie gesagt wir jetzt bei uns in der Trainingsgruppe, wir gehen nicht zum  
18 Lachen in den Keller. Wir sind halt frei da und das ist, was uns auch anspricht, wir  
19 kommen dann halt hin und machen halt zusammen Krafttraining und dann der  
20 Andere und sagt zu einem, was hast du denn da für Gewichte drauf, ich mache 5  
21 Kilo mehr. Und in der nächsten Runde geht er auch hin und packt vielleicht noch  
22 mal 10 Kilo drauf, guck mal, kriege ich jetzt auch hoch, was sagst du jetzt. Das ist  
23 halt auch so ein Spaß nebenbei, der ein Ansporn ist. Und ich finde das gehört  
24 dazu, anstatt wenn man nur sein Training durchzieht und immer den Kopf nach  
25 unten und mach, mach, mach. Das ist für mich kein Training, weil beim Training  
26 sollte immer Spaß dabei sein und wenn man keinen Spaß hat, dann ist das auch  
27 kein schönes Training und dann kann sich auch nichts entwickeln. 00:52:27-2
- 28 I: Geht auch so ein bisschen in die Richtung die nächste Frage. Welche sozialen  
29 Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu beachten? 00:52:35-3
- 30 B: Das die Leute auch zusammenpassen, dass man die Leute nicht so  
31 zusammensteckt, die sich die ganze Zeit nur angiften oder sich die ganze Zeit  
32 nur totschrweigen und einfach nur ihre Sachen machen, sondern dass man auch  
33 die Harmonie wie zwischen Trainer- Sportler Verhältnis, dass auch die Harmonie  
34 in der Gruppe selbst stimmt. 00:52:58-5
- 35 I: Gruppenharmonie. 00:53:02-2

- 1 B: Weil ich denke mal, das ist auch ein großer Teil zu einem erfolgreichen Training.  
2 00:53:12-0
- 3 I: Warst du mal in einer Trainingsgruppe, wo das nicht so gegeben war? 00:53:17-  
4 3
- 5 B: Damals in Bad Kreuznach habe ich meistens alleine trainiert und das war  
6 natürlich auch so, da habe ich meine Sachen gemacht und das war es. Es war  
7 jetzt nicht so gewesen, dass einer da war, der einen angespornt hat, der dann  
8 gesagt hat, guck mal bist du schwach, wo ich dann gesagt habe, jetzt zeige ich  
9 es ihm mal, jetzt mache ich 10 Kilo mehr drauf und dann gucken wir mal, ob er  
10 hinterherkommt. Und deshalb ist es hier mit dem Alex und so, was ganz anderes.  
11 Da wird immer ein bisschen gestachelt, da wird halt immer gesagt, der Eine  
12 macht einen mehr, der Andere macht dann zwei mehr und so pusht man sich  
13 hoch. 00:53:53-9
- 14 I: Wie viele habt ihr hier in der Trainingsgruppe? 00:53:56-1
- 15 B: Jetzt mittlerweile sind es-; zu dem Zeitpunkt, wenn nachher richtig  
16 Technikeinheiten dazukommen, werden es wahrscheinlich weniger, aber zurzeit  
17 sind zu diesem Krafttraining und zum allgemeinen Training sind wir jetzt fünf  
18 Leute. 00:54:14-2
- 19 I: Das ist auch eine gute Gruppengröße. 00:54:15-2
- 20 B: Das ist eine gute Gruppengröße. Wir verstehen uns auch alle gut miteinander,  
21 ich denke das ist auch ein wichtiger Aspekt dazu. 00:54:24-9
- 22 I: Was verstehst du ganz allgemein unter Wettkampfqualität? Wie würdest du  
23 Wettkampfqualität definieren? 00:54:37-2
- 24 B: Also wenn ich halt rausgehe nach einem Wettkampf und sage das war für mich  
25 ein guter Wettkampf. 00:54:46-1
- 26 I: Wann war er gut. 00:54:49-7
- 27 B: Das ist so eine Sache, wenn man weit geworfen hat. Wenn man sagt, man hat  
28 das Bestmögliche rausgeholt aus dem Wettkampf. Es ist später nicht die Weite,  
29 die auf dem Blatt steht wichtig, sondern diesen angepassten Wert. Wenn man  
30 jetzt im Stadion steht und man hat 10 Meter Gegenwind und man wirft dann eine  
31 83 und man sagt für den Gegenwind ist das schon eine richtig gute Leistung,  
32 dann war der Wettkampf für mich auch gut. 00:55:25-1
- 33 I: Gibt es dann so Faktoren mit den man rechnet, was das normalerweise für eine  
34 Weite wäre? 00:55:28-7

- 1 B: Es gibt so Faktoren. Es gibt Leute die kommen mit Gegenwind vielleicht besser  
2 zurecht als mit Rückenwind, so wie es auch Leute gibt, die vielleicht mit  
3 Rückenwind besser werfen können als mit Gegenwind. Das sind halt so Sachen,  
4 die man berechnet. Ich bin auch eher so der Typ, der mit Rückenwind relativ gut  
5 zurecht kommt anstatt mit Gegenwind, dann sage ich mir natürlich auch, jetzt  
6 haben wir hier fünf Meter Gegenwind, jetzt habe ich vielleicht eine 83, 84  
7 geworfen; mit Rückenwind wären da vielleicht noch mal eins, zwei Meter mehr  
8 geworden. Das sind dann auch so Faktoren, wo ich sage, gut mit Gegenwind  
9 jetzt bin ich mit einer 84 rausgegangen, das ist richtig gut gelaufen der  
10 Wettkampf. Vielleicht noch zweiter oder dritter Platz bei rausgesprungen, da  
11 sage ich auch gut, top. 00:56:11-9
- 12 I: Aber es ist jetzt so, dass es dich hemmt oder schon irgendwie von vorherein, du  
13 sagst, oh Mist jetzt ist Gegenwind, du siehst das irgendwo; gibt es ja die  
14 Anzeigen wahrscheinlich-; hast du kein Problem mit? 00:56:22-0
- 15 B: Nein, muss ja eh damit zurechtkommen, sind ja die gleichen Bedingungen und  
16 dann muss man das Beste daraus machen. Klar wenn ich jetzt eine 80 werfe,  
17 dann sage ich auch, wäre vielleicht doch noch mehr drin gewesen, also da gibt  
18 es-; man hat halt selbst so-; man will ja eh immer soweit wie möglich werfen,  
19 man hat ja immer so gewisse Sachen, wo man sich dran hält, das ist ja immer  
20 persönlich unterschiedlich. Wenn ich zum Beispiel sage, ich habe windstill zum  
21 Beispiel in Barcelona die 87 geworfen, dann sage ich mir, gut mit Rückenwind  
22 wäre es vielleicht eine 88, 89 geworden; mit Gegenwind vielleicht dann eine 86,  
23 85; das halt immer so eins, zwei Meter Unterschied sind. Und so ist das für-; für  
24 mich mache ich dann die Aussage, ob es gut oder schlecht war. 00:57:19-2
- 25 I: Das bewertest du auf die Art und Weise, ok. 00:57:20-7
- 26 B: Wo ich dann auch sage, die Witterungsverhältnisse halt, dass die noch Einfluss  
27 genommen haben und dann kann man schon ein bisschen abwägen, ob es jetzt  
28 gut oder schlecht war. 00:57:31-1
- 29 I: Welche Rahmenbedingungen findest du im Wettkampf besonders wichtig, um die  
30 optimale Leistung abrufen zu können? 00:57:39-7
- 31 B: Für mich ist wichtig, erstens das Wettkampffeld und auch das Publikum. Wenn  
32 ich jetzt zum Beispiel auf einen Wettkampf käme, wo ich wüsste, ich gewinne mit  
33 30 Metern Vorsprung und es stehen fünf Leute draußen, dann weiß ich ganz  
34 genau, dass ich nicht die Topleistung bringen würde, wie ich sie in Barcelona  
35 gebracht habe mit einem richtig geilen Starterfeld, mit einem richtig geilen  
36 Publikum, was hinter einem steht, sondern halt dieses Umfeld muss halt passen,  
37 dass halt viele Leute da sind, die einen richtig anfeuern und natürlich auch der



- 1 gewisse Reiz von Personen da ist, die Einen vielleicht auch in gewissen  
2 Situationen auch anstacheln. 00:58:24-8
- 3 I: Also amtierender Olympiasieger oder so. 00:58:26-7
- 4 B: Es muss noch nicht mal der amtierende Olympiasieger dabei sein, sondern  
5 einfach Einer, der in der Leistungsklasse mit dir mithalten kann und du halt eine  
6 83 wirfst, also relativ nah an deine persönliche Bestleistung und er wirft dann  
7 anstatt einer 83,20 eine 83,50, wo du auf einmal sagst, 20 Zentimeter? Die  
8 packe ich jetzt auch noch oder die probiere ich noch zu packen, da haue ich jetzt  
9 noch mal voll dran. Und das ist wichtig halt und nicht, dass man dann wirft und  
10 ich hab 80 geworfen und dann kommt der Andere dran und der Zweite ist dann  
11 mit 70 und du sagst, ich muss ja eigentlich nicht mehr werfen, gewinne ich ja  
12 eigentlich auch. Das ist für mich auch wichtig, dass Leute dabei sind, wo man  
13 dann sagt, wenn der jetzt noch wirft, der wirft vielleicht jetzt noch mal weiter, da  
14 muss ich noch mal eins, zwei Meter drauf packen, damit der nicht mehr an mich  
15 rankommt. 00:59:21-5
- 16 I: Also du brauchst den Druck. Gut, wie müssen die Abläufe am Wettkampf, also  
17 zeitlich Abläufe, gestaltet sein, damit du eine optimale Leistung erbringen  
18 kannst? 00:59:40-2
- 19 B: Es darf für mich nicht in Stress ausarten, finde ich. Also wenn es zu viel für mich  
20 Stress ausartet, dann ist auch wieder ein bisschen negativ. Klar ein bisschen  
21 Stress muss natürlich sein, es darf nicht so sein-; also ich muss so planen; zum  
22 Beispiel meistens ist es so, dass wir vom Hotel dann zum Stadion fahren und  
23 dann bin ich halt vor dem Wettkampf meistens so zwei bis zweieinhalb Stunden  
24 vorher da, weil es bei uns ja noch diese Callingzeit gibt. Die Callingzeit ist  
25 meistens eine halbe Stunde bis dreiviertel Stunde vor Wettkampfbeginn und  
26 vorher mache ich mich dann schon mal eine Stunde warm, also fällt schon mal  
27 eine Stunde fünfundvierzig schon mal flach, also dafür muss ich auf jeden Fall da  
28 sein und wenn das jetzt so ist, dass ich plane, ich fahre genau so hin, dass ich  
29 nur aussteigen muss und mich warmmachen muss, das läuft bei mir gar nicht,  
30 dann wäre das viel zu viel Stress. Dann käme ich hin und müsste dann erst mal  
31 den Aufwärmplatz suchen, dann erst noch die Geräte abgehen und dann ist das  
32 so eine Hetzerei, dann muss ich von einem Ort zum anderen Laufen und dann  
33 noch warmmachen und dann direkt Wettkampf. 01:00:45-4
- 34 I: Also du brauchst einen zeitlichen Vorlauf. 01:00:48-2
- 35 B: Genau, ich muss erst mal hinkommen. Guck mir das Stadion an, guck mir die  
36 Wettkampfanlage an, dann sage ich, gut jetzt gehe ich mal die Speere abgeben,  
37 dann weiß ich, ok da ist der Callroom, da ist der Aufwärmplatz, dann gehe ich in

- 1 Ruhe auf den Aufwärmplatz, setze mich da noch mal hin, gucke wer schon alles  
2 da ist, also muss diese gewisse Ruhe dabei sein. Der Stress kommt nachher eh  
3 von selbst, wenn man im Callroom ist, aber vorher muss das alles ruhig sein, es  
4 kann nicht sein, dass ich hinkomme und alles in Hektik ausartet. 01:01:18-1
- 5 I: Durch welche Zielgrößen wird für dich die Qualität eines Wettkampfs bestimmt?  
6 Das ist natürlich vorhin, was wir schon bei der ersten Frage hatten.  
7 Wahrscheinlich dann die Weite? 01:01:29-0
- 8 B: Genau. 01:01:33-7
- 9 I: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
10 andere Ziele von Bedeutung? Also primäres Hauptziel ist ganz klar sportlicher  
11 Erfolg. 01:01:46-7
- 12 B: Genau. 01:01:46-7
- 13 I: Aber manchmal gibt es noch andere Dinge, die sich aus dem sportlichen  
14 Wettkampf ergeben, Ziele die sich ergeben. Gibt es da noch welche? 01:01:54-1
- 15 B: Das spricht jetzt für die Zukunft, für das private Leben oder so? 01:01:59-9
- 16 I: Zum Beispiel, ich will dir jetzt keine Sachen nennen. Also Spaß hattest du vorhin  
17 genannt, also Wettkampf macht wahrscheinlich auch Spaß. 01:02:10-0
- 18 B: Soll ja auch Spaß machen. 01:02:14-4
- 19 I: Ist dann ein Nebenziel, dass es Spaß macht. Gibt es noch andere Nebenziele  
20 neben dem Spaß, wo du sagst, das war eigentlich schön? 01:02:18-4
- 21 B: Kontaktaufbau halt, das ist auch was, was im Prinzip Spaß macht. Man kennt die  
22 Leute später, man hat mit denen Spaß, bei dem Wettkampf auch selbst macht  
23 man einen Flachs oder sowas und lernt die Leute halt mal kennen oder  
24 unternimmt auch mal etwas nach dem Wettkampf mit denen. 01:02:36-9
- 25 I: Also auch die Konkurrenten, also es nicht so, hier mit euch mache ich nichts oder  
26 so. Also es gibt auch Freundschaften bei den internationalen Athleten? 01:02:44-  
27 9
- 28 B: Ja, genau. Das ist auch was, was auch so ein kleines Ziel ist, Freundschaften  
29 aufbauen. Natürlich auch aus anderen Disziplinen, wo man halt einfach zum  
30 Wettkampf zusammenkommt, sich trifft, miteinander quatscht, ein bisschen Spaß  
31 hat. 01:03:02-9
- 32 I: So die Leichtathletikfamilie halt. 01:03:04-4
- 33 B: Genau. 01:03:05-0

- 1 I: Das ist ja schön, es gibt ja viele verschiedene Disziplinen als in anderen  
2 Sportarten, da lernt man noch mal ganz andere Typen kennen. 01:03:18-2
- 3 B: Das sind alles andere Typen, genau. 01:03:20-2
- 4 I: Letzte Frage, danach sind wir durch, liegen auch gut in der Zeit. Sind neben der  
5 optimalen physiologischen Vorbereitung, also was du ja durch das Training  
6 vorbereitest, noch weitere Faktoren notwendig, um die beste Leistung im  
7 Wettkampf zu erzielen? 01:03:39-3
- 8 B: Nein, eigentlich haben wir vorhin schon alle gesagt gehabt mit guter  
9 Vorbereitung, mit nicht zu viel Stress zum Wettkampf. Das heißt natürlich auch  
10 nicht direkt am Wettkampftag anreisen, sondern vielleicht schon einen Tag  
11 vorher und das sind eigentlich so die einzigen Faktoren, wo ich sage, das ist jetzt  
12 für die Leistung irgendwie wichtig, ansonsten gibt es da für mich nichts Anderes.  
13 Gut, Essen halt, das war es eigentlich auch. Und halt noch so ein paar andere  
14 Sachen, man hat ja immer so seine kleinen Macken, vielleicht am Abend vorher  
15 ein kleines Weizen trinken oder sowas, das ist auch Aberglaube ein bisschen,  
16 aber ansonsten gibt es da nichts Wichtiges, wo ich sage, das muss jetzt  
17 unbedingt sein, um das Bestmögliche herauszuholen. Und was für mich wichtig  
18 ist, habe ich ja schon vorher gesagt, keinen Stress. 01:04:34-3
- 19 I: Sind das schon richtige Rituale, die du da hast oder würdest du das noch nicht  
20 als Ritual bezeichnen. 01:04:40-7
- 21 B: Nein, es muss jetzt auch nicht sein, aber sind halt Dinge, die man sich ein  
22 bisschen angewöhnt hat, dass man sich abends nochmal zusammensetzt, ein  
23 bisschen den Wettkampf bequatsch, sagt morgen musst du darauf ein bisschen  
24 achten, dann und dann fahren wir hin, dort und dort-; vielleicht gibt es dann auch  
25 schon ein kleines Stadionblatt, wo man sieht da ist das Stadion, da ist der  
26 Callroom, da in der Richtung liegt der Aufwärmplatz, was man halt abends vorher  
27 mit dem Weizenbier dann sitzt und sagt, morgen darauf achten, um die und die  
28 Uhrzeit fahren wir am besten rein, dann und dann ist Callroom-Zeit, der und der  
29 ist da, der wirft mit dir mit. Vielleicht ist dann auch schon eine Wettkampfliste  
30 draußen, wo man sieht, an welcher Position bist du dran, wo man ein bisschen  
31 quatscht über den Wettkampf. 01:05:30-3
- 32 I: Sind das Dinge, die dich beeinflussen, an welcher Position du startest oder wer  
33 im Teilnehmerfeld ist, gut du sagtest ja am besten gute Leute. Aber ob du als  
34 Erster oder Letzter werfen musst, das ist-; 01:05:40-8
- 35 B: Das macht mir nichts aus, hat beides seine Vor- und Nachteile. 01:05:46-6
- 36 I: Gut, dann danke ich dir für das Interview. 01:05:51-2

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview LA\_90

9 Datum: 25.11.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23

24 [REDACTED]

25 [REDACTED]

26 [REDACTED]

27 [REDACTED]

28 [REDACTED]

29 [REDACTED]

30

31

- 1 I: Also erste Frage wäre mal so ganz allgemein. Was verstehst du unter einem  
2 bedeutsamen Ereignis im leistungssportlichen Kontext? Was wäre für dich ein  
3 bedeutsames Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:17-1
- 4 B: Die olympischen Spiele. Ich schätze mal, dass das für jeden Athleten immer das  
5 höchste Ranking ist. 00:00:25-9
- 6 I: Das sind natürlich oder ja generell besondere Sportereignisse, besondere  
7 Momente. 00:00:30-5
- 8 B: Ja, genau also die olympischen Spiele als aller erstes, genauso wie darauf  
9 folgend die Weltmeisterschaft und bis zur EM. 00:00:38-7
- 10 I: Also besondere Sportereignisse. Gibt es auch bedeutsame Situationen?  
11 00:00:40-7
- 12 B: Bedeutsame Situationen? 00:00:43-4
- 13 I: Vielleicht immer im Hinterkopf behalten so mit Blick auf meine  
14 Leistungserbringung, also die sich auf meine Leistungserbringung auswirken.  
15 00:00:52-7
- 16 B: Was kann man da noch nennen. Ja, gut wenn man sich die  
17 Leistungsentwicklung nimmt, dann sind es natürlich Trainingsbestleistungen,  
18 Trainingsreize, sowas. Desweiteren ist für jeden Athleten erst mal in der  
19 Leichtathletik halt schon mal ein "Non-plus-Ultra", bei der Diamond League zu  
20 starten. 00:01:21-0
- 21 I: Bei der was? 00:01:22-1
- 22 B: Bei der Diamond League. 00:01:23-2
- 23 I: Diamond League, ach so das ist früher die Golden League gewesen und jetzt ist  
24 es Diamond League, ok. 00:01:26-8
- 25 B: Ja, sowas zum Beispiel. Oder für mich zum Beispiel auch ein Ansporn ein  
26 Weltfinale zu werfen, so Sachen. Das war ja so, dass über die Diamond League  
27 oder die Golden League damals immer Punkte gab und letztendlich sind die  
28 besten sieben oder acht Werfer, sind dann beim Weltfinale gestartet; sowas zum  
29 Beispiel. Wenn man jetzt Außenpräsenz will- Sportler des Jahres, Sportlerwahl,  
30 sowas. 00:01:53-2
- 31 I: Interessant, das haben wir noch nicht gehabt, ja. 00:01:54-2
- 32 B: Was ja irgendwo auch gleichzusetzen ist nach dem Olympiasieg, wär meistens  
33 dann irgendwann diese Wahlen und dann treffen natürlich viele Olympiasieger  
34 oder Weltmeister aufeinander und da dann herauszukristallisieren, welche

- 1 Leistung am besten war. Ich glaube auch-; Steffi Nerius hat das mal gesagt, dass  
2 das "Non-plus-Ultra" für sie war, das sie da halt im letzten Jahr als Sportlerin des  
3 Jahres geworden ist. 00:02:15-8
- 4 I: Das geworden ist, ok. 00:02:16-4
- 5 B: Genau, sowas. 00:02:17-8
- 6 I: Ok, mal ganz konkret, welches herausragende Ereignis-, also das Einzige, was  
7 alles überstrahlt; fällt dir ein, das sich auf deine sportliche Leistung ausgewirkt  
8 hat? Also wenn du jetzt mal deine ganze Karriere so resümierst. 00:02:34-8
- 9 B: Bei mir war das eigentlich 2003, dass ich es als Zehnkämpfer mal geschafft habe  
10 zur U18 WM mitzufahren. Das war so das, weil ich bis dahin eigentlich nicht viel  
11 mit Speerwerfen am Hut hatte. 00:02:50-1
- 12 I: Du kommst vom Zehnkampf, ok. 00:02:51-8
- 13 B: Ich komme vom Zehnkampf und bin dann letztendlich erst mit 18 richtig  
14 gewechselt, als ich gesagt habe, ich werfe dann Speer. Und das war für mich so  
15 das "Non-plus-Ultra", dass ich gesagt habe, ok wenn ich als Zehnkämpfer bei  
16 den Speerwerfern mit werfen kann-; da hat sich dann quasi mein ganzer Weg so  
17 ein bisschen entwickelt. Weil ich damals auch ein Trainer hatte-; ich komme aus  
18 Zweibrücke, also ich komme gebürtig aus Leipzig, war dann vier Jahre in  
19 Zweibrücken und hatte da halt einen Trainer, der das gefördert hat und gesagt  
20 hat, ok dann müssen wir in die Richtung Speer was machen. 00:03:19-6
- 21 I: Also von dem Allgemeinen zum Spezialisten geworden, ok. 00:03:22-4
- 22 B: Genau, ja. 00:03:23-7
- 23 I: Und das war für dich so ein Knackpunkt in deiner-; 00:03:27-3
- 24 B: Das war für mich der Knackpunkt eigentlich, ja. 00:03:29-9
- 25 I: Jetzt mal ein bisschen losgelöst von diesem Herausragenden, diesem  
26 Knackpunkt. Es gibt ja dann auch viele bedeutsamere Ereignisse, aber die auch  
27 irgendwo dich auf deinem Weg irgendwo hingeleitet haben. Wenn du mal an  
28 deine Laufbahn zurückblickst, an welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
29 erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung beeinflusst haben? 00:03:50-9
- 30 B: Bei mir ist-; muss man zu meiner Person sagen, ich habe halt bis jetzt leider  
31 noch dieses Zweijahressystem, das heißt ein Jahr verletzt, ein Jahr läuft wieder  
32 gut und dann kommt wieder eine Kleinigkeit. Und ich sage so, dadurch das-;  
33 2003 hat so den Ansporn gegeben bei mir, mich wirklich mit dem Speer mehr zu  
34 beschäftigen. Dann ist 2005 Vizeeuropameister in der U20 dazugekommen, das  
35 war dann wieder sowas. 2006 dann den Ellenbogen zerlegt gehabt, dann war es

- 1 wieder so ein bisschen, ob man überhaupt wieder werfen kann. 2007 dann  
2 Europameister geworfen in der U23 und 2008 dann halt die Olympiateilnahme  
3 und dann 2009 kam dann die Schulter-OP, weshalb ich jetzt noch ein bisschen  
4 außer Gefecht war. Also es gibt immer so diese Höhen und Tiefen und ich sage  
5 mal so, dadurch dass man in der Jugend schon ein paar Titel stehen hatte und  
6 einen gewissen Grad hatte, hat man immer noch die Ambition gehabt,  
7 weiterzumachen. Weil man ja doch relativ schnell sobald man gut war-; das  
8 nächste Jahr verletzt ist; aus vielen Köpfen verschwindet. Und das ist halt  
9 eigentlich so meine Motivation. 00:04:58-2
- 10 I: Das ist interesst, da muss ich jetzt auch mal nachfragen. Dieses ständige Auf  
11 und Ab, was du beschrieben hast, das ist ja unheimlich schwierig. Man war oben,  
12 dann ist man wieder unten, dann fängt man wieder von vorne an und irgendwann  
13 gibt es ja vielleicht ein Motivationsproblem. Hast du da irgendwelche Techniken  
14 oder wie ziehst du dich da immer wieder raus? Was ist der Ansporn? 00:05:17-3
- 15 B: [B lacht] Ja, der Ansporn ist eigentlich der, dass ich seitdem ich jetzt eigentlich  
16 Speere werfe, mich immer ein bisschen unter Wert verkaufe. Das heißt, bis jetzt  
17 war es nicht schlecht auch 2008 dann mit den 83,5, aber das ist noch nicht das,  
18 was ich eigentlich kann. Ich habe einfach bis jetzt noch nie so richtig geschafft,  
19 das was ich kann, wirklich aufs Gerät zu bringen und mal eine Saison zu  
20 machen, wo ich sage, es funktioniert alles. 2008 war gut, aber mit Olympia-; das  
21 ist bei uns alles oder bei mir alles ein bisschen scheiße gelaufen mit der Quali  
22 und das ist einfach so ein Punkt, dass ich sage, du kommst wieder zurück und  
23 irgendwann muss es klappen. Das ist auch mein Leitspruch, es kann nicht immer  
24 nur scheiße laufen, also irgendwann muss mal-; 00:05:55-0
- 25 I: Klar ich meine, wenn du wüsstest, wo das Problem ist, hättest du es schon längst  
26 angegriffen oder hättest schon längst den Schalter gedreht. Hast du eine Idee,  
27 woran es liegt oder wenn du sagst, du kannst weiter, aber du hast es noch nicht  
28 umgesetzt. Wo siehst du da die Ansätze? 00:06:11-5
- 29 B: Das sind verschiedene Faktoren gewesen, wie ich gerade schon erzählt habe,  
30 sind immer so in diesem Zweijahresrhythmus Verletzungen dazugekommen, das  
31 hat im Sprunggelenk angefangen über den Ellenbogen-; und letztendlich das  
32 Hauptproblem der letzten zwei Jahre war einfach gewesen, dass ich zweieinhalb,  
33 drei Jahre mit einem abgerissenen Labrum geworfen habe. 00:06:28-6
- 34 I: Mit einem abgerissenen? 00:06:30-2
- 35 B: Labrum in der Schulter. 00:06:31-8
- 36 I: Labrum, ist das ein Band oder eine Sehne? 00:06:33-0



1 B: Das sorgt quasi dafür, dass das Gelenk in der Pfanne bleibt und bei mir ist das  
2 Gelenk bei jedem Wurf ausgekugelt und wieder rein gesprungen. Es hat  
3 schleichend angefangen und auch über Olympia war es dann so, dass ich  
4 Wettkämpfe werfen konnte richtig gut und dann hatte ich Wettkämpfe, da habe  
5 ich 60 Meter geworfen. Und das ist relativ spät diagnostiziert worden, man hat es  
6 immer ein bisschen verschleppt, weil ich mir gesagt, solange ich noch über 80  
7 werfen kann, kann es nicht so schlimm sein und letztendlich war dann der Punkt,  
8 das gar nichts mehr ging. Und das würde ich so für die letzten zwei, zweieinhalb  
9 Jahre darauf ein bisschen zurückführen, aber ansonsten die Technik ist definitiv  
10 ein großes Defizit bei mir und daran arbeiten wir halt. Ich glaube auch, dadurch  
11 dass ich nicht so die typische Speerwurfkarriere habe wie Leute, die vom  
12 Handball kommen oder die ihr ganzes Leben schon Speerwerfen. Ich zum  
13 Beispiel wollte früher immer Hochspringer werden, ich bin über 2,04 Meter  
14 hochgesprungen und bin dann irgendwann im Speer gelandet. Und da ist einfach  
15 das technische Defizit-; im Zehnkampf wirft man eigentlich irgendwie; kurzer  
16 Arm; Hauptsache das Ding fliegt 40, 50 Meter und das ist dann der Punkt. Und  
17 daran arbeiten wir jetzt auch noch, dass das einfach rauskommt und wenn das  
18 mal rauskommt diese ganze Geschichte, wenn die Technik soweit stabil ist, dann  
19 kommt auch die Leistung, die für mich dann auch zufriedenstellend ist. 00:07:52-  
20 5

21 I: Was war jetzt gerade nochmal-; um darauf zurückzukommen auf diesen Weg  
22 vom Zehnkampf zum Speerwurf. Warum nicht vom Zehnkampf zum  
23 Hochsprung? Hörte sich so an, als wenn das so die beste Teildisziplin war  
24 innerhalb des Zehnkampfes. 00:08:06-4

25 B: Nein, eigentlich gar nicht. Das hat sich jetzt im Laufe der Zeit herauskristallisiert.  
26 Der Sprung war für mich damals viel einfacher in der U20, U18 der Welt mit  
27 zuwerfen, als zum Beispiel der Zehnkampf. Und das Nächste, da muss man sich  
28 nichts vormachen, ist der Trainingsaufwand. 00:08:21-9

29 I: Aufwand, ja. 00:08:22-2

30 B: Also du sagst, du kommst aus dem Triathlon, muss ich dir ja nichts erzählen. Die  
31 Programme, die ihr da kloppt, da ist ja Wahnsinn. Und bei uns ist es halt so, ihr  
32 habt ja eure drei Sachen, die ihr am Tag durchgeht und wir müssen halt quasi  
33 gucken, dass du so in zwei, drei Tagen den kompletten Zehnkampf durchkriegst.  
34 Ja und desweiteren ist es einfach so, wenn du im Speerwerfen oben dabei bist,  
35 du kannst mehr Meetings machen, das ist auch ein finanzieller Aspekt, da  
36 müssen wir auch nicht drüber reden. Nur natürlich im Zehnkampf, wo man [zwei  
37 unverständliche Namen, wohl bekannte Zehnkämpfer] heißt, dann ist das eine

- 1 andere Liga, aber da erst mal hinzukommen, ist halt ein sehr, sehr schwerer  
2 Weg. 00:08:56-9
- 3 I: Das war aus ökonomischen Gründen durchaus dann so? 00:08:59-0
- 4 B: Ja mit und weil ganz einfach die Leistung im Speer auch-; im Bezug auf die  
5 Leute, die oben ganz top werfen; auch schneller zu erreichen war für mich.  
6 00:09:09-4
- 7 I: Gut, also langfristig auf die Laufbahn bezogen, hieß es, immer wiederkehrende  
8 Auf und Ab, was du schon als bedeutsam schon sehen würdest, immer sich  
9 wieder hochkämpfen zu müssen und dann eine gute Leistung-; 00:09:21-7
- 10 B: Vielleicht brauch ich das auch, ich weiß auch nicht. Es gibt sicherlich viele Leute-  
11 ; ich bin auch der Meinung man erkennt erst einen richtigen Profi, wenn man  
12 nach irgendeiner Verletzung oder sonst was wieder zurückkommt. 00:09:33-9
- 13 I: Wiederkommt, ja klar. 00:09:35-0
- 14 B: Es soll jetzt nicht abneigend sein, aber es ist einfacher über einen kurzen  
15 Zeitraum gesund durchzukommen und die Leistung ständig zu steigern, als wirklich  
16 mal ein dickes Ding zu haben und dann wieder-; ich glaube das macht auch die  
17 Person ein bisschen mit aus. 00:09:49-3
- 18 I: Kämpfernatur kommt natürlich dann zum Tragen. 00:09:51-7
- 19 B: Ich meine irgendwann ist es mal vorbei, aber naja warten wir es mal ab.  
20 00:09:56-0
- 21 I: Gut, das war jetzt so langfristige Perspektive, jetzt mal so auf eine  
22 Trainingssaison, also Trainingsjahr. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst  
23 du dich erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf  
24 die Leistungserbringung haben? 00:10:13-2
- 25 B: Ich sage mal so, bei uns kann man es relativ gut einteilen. Es ist ja so, dass wir  
26 keine Hallensaison haben, wir sind ja Freiluft, also nur im Sommer wirklich tätig  
27 und bei mir sind es immer so zwei Sachen eigentlich. Das ist ein Mal der  
28 Winteraspekt, die Kraftleistung. Wenn du natürlich eine tolle Leistung gemacht  
29 hast im Reißen oder im Bankdrücken, ist es natürlich schon mal so, dass du viel  
30 euphorischer in den Sommer gehst, weil du dir sagst, wenn ich letztes Jahr 100  
31 hatte und jetzt 105, muss es sich ja irgendwo auswirken. Und das Nächste ist  
32 dann halt, wenn du mit den Würfeln draußen anfängst. Wir werfen sehr viel mit  
33 schweren Geräten, wenn zum Beispiel der 900 Gramm-; also Wettkampfgewicht  
34 ist 800 Gramm; wenn der 900 Gramm oder 1000 Gramm schon mal 4 Meter  
35 weiter fliegt. Es ist einfach so, dass man sich da hochrechnet, ok da könnte was  
36 gehen. Und das sind eigentlich so Sachen, die wir eigentlich im Training auch so

- 1 weit einbauen, dass man psychologisch positiver in den Sommer geht. Das man  
2 so gewisse Highlights hat durch dieses Krafttraining und die Weiten und dann  
3 sich auf den Sommer vorbereitet. 00:11:14-1
- 4 I: Also das sind für dich so diese Leistungsbestimmungen in den Teildisziplin. Kraft  
5 ist für dich so ein Ding, wo du sagst, ok wenn es da läuft, dann ist es für mich  
6 bedeutsam für mich, für meine weitere Leistungsentwicklung. 00:11:26-7
- 7 B: Ja und in erster Linie mal verletzungsfrei durchzukommen. Also ich habe auch  
8 dadurch, dass ich dann-; man hat halt doch ein größeres Trainingsspektrum im  
9 Winter. Man macht natürlich viel mehr Kraft, man sprintet viel mehr und damit ist  
10 natürlich die Gefahr größer, sich da zu verletzen. Also ich glaube an erster Stelle  
11 steht, glaube ich, gesund durch den Winter zu kommen und dann natürlich die  
12 Teilaspekte Kraft, Sprint, Athletik so weit auszubauen, dass die besser sind als  
13 im Vorjahr. 00:11:55-0
- 14 I: Also hast du schon Konsequenzen aus den Verletzungen gezogen in der  
15 Wintervorbereitung, dass du sagst, du machst dies und das vielleicht nicht mehr  
16 oder anders, um gewisse Dinge zu vermeiden? 00:12:03-4
- 17 B: Ja, definitiv. 00:12:03-8
- 18 I: Könntest du ein Beispiel nennen? 00:12:06-4
- 19 B: Also es ist zum Beispiel so nach der Schulter-Op, ich gehe zwei Mal pro Woche  
20 turnen. Dann ist das Krafttraining auch soweit umgestellt, dass man wirklich sagt,  
21 man trainiert nur noch die Sachen, die wirklich ausschlaggebend sind für das  
22 Speerwerfen, weil ich bin zum Beispiel extrem gut im Reißen, mir hat aber eine  
23 Steigerung im Reißen um 20 Kilo, nicht wirklich viel auf meine Wurfweite  
24 gebracht. Man sucht dann halt eher Disziplinen oder Übungen, die halt  
25 speerwurfspezifischer sind. Das Gesamtkonzept steht dann nach dem Winter  
26 und dann macht man halt durch Stabilisationsübungen, kräftigt man den Korpus  
27 noch ein bisschen. 00:12:46-6
- 28 I: Gut, jetzt noch kürzeren Zeitraum, bedeutsame oder auch kritische Ereignisse-;  
29 kritisch ist immer so ein bisschen negativ, es kann auch positiv sein; im  
30 Wettkampf. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die  
31 deine Leistungsumsetzung im Wettkampf oder den Ausgang eines Wettkampfs  
32 beeinflusst haben? 00:13:03-5
- 33 B: Können wir bei mir die olympischen Spiele nehmen [lacht]. 00:13:06-7
- 34 I: Ja, was war da? 00:13:08-1
- 35 B: Ich bin mit 83,5 angereist, hatte vier Tage vorher in Japan noch  
36 Trainingsbestleistung mit über 84 geworfen und bin dann-; im strömenden Regen

- 1 haben wir Quali gehabt und bin mit 67 Metern in der Qualifikation rausgeflogen.  
2 00:13:27-0
- 3 I: Also fast 20 Meter unter dem. 00:13:28-1
- 4 B: Ja, das ist unglaublich. Und fünf Tage später 82 geworfen in Deutschland wieder  
5 bei einem Meeting. 00:13:34-1
- 6 I: Da wäre es jetzt interessant, was ist da passiert? Weißt du das? Kannst du das  
7 beurteilen im Nachhinein? 00:13:40-4
- 8 B: Ja, es ist relativ einfach. Es hat keiner verstanden, ich habe es auch danach  
9 versucht im Interview zu erklären, weil natürlich jeder einfach nur den Kopf  
10 geschüttelt hat, ich habe selber da gestanden, wie in einem falschen Film. Mein  
11 Problem war einfach, dass ich es nicht gewohnt war mit dem Ablauf. Es ist ja nun  
12 doch so in Deutschland oder wenn wir internationale Meetings werfen und es  
13 fängt an zu Regen- wir haben unseren Case, wir machen unsere Speere rein.  
14 Kurz bevor wir werfen, holen wir die raus, machen ein bisschen Magnesia drauf  
15 und werfen dann. 00:14:05-8
- 16 I: Case ist ein Gehäuse oder? 00:14:06-6
- 17 B: Nein, Case ist einfach die Speerhüllen, die wir haben. Und bei den olympischen  
18 Spielen ist es auch so, dass es zwei Gruppen gibt und ich hatte noch den  
19 Nachteil, dass ich in der zweiten Gruppe war. 00:14:16-5
- 20 I: Das ist die B-Gruppe sozusagen? 00:14:18-3
- 21 B: Die B-Gruppe genau. Das Hauptproblem war halt einfach, dass die Welt  
22 untergegangen ist vom Regen her, ich habe selten so viel Regen erlebt gehabt  
23 und die Chinesen haben es nicht fertigbekommen, ein Schirm über die Speere  
24 zu machen, geschweige denn die-; in der Pause zwischen Gruppe A und B, die  
25 war eine halbe Stunde; die Geräte trocken zu stellen. Das heißt, ich bin als B-  
26 Gruppe gekommen, habe noch ein bisschen versucht mit einem Lappen, weil du  
27 darfst ja erst eine Minute vorher den Speer in die Hand nehmen, mit einem  
28 Lappen versucht das alte Magnesia abzumachen und Magnesia und Wasser  
29 ergibt nun mal so eine Seife. Und habe das versucht abzumachen, bin dreimal  
30 angelaufen und habe voll dran gezogen und der Speer ist mir aus der Hand  
31 geglitten drei Mal und ist bei 60 Metern in den Dreck geflogen. 00:15:00-1
- 32 I: Hatten Andere auch Probleme damit oder? 00:15:03-8
- 33 B: Es sind viele rausgeflogen, es sind unter anderem Leute, die schon 90 Meter  
34 geworfen haben, rausgefallen. Nur das Problem war für mich einfach, dass ich  
35 mit diesem Grip nicht zu Recht kam, es gab Andere, die haben dann Kleber

- 1 draufgeschmiert ohne Ende auf die anderen Speere. Das Passiert mir hoffentlich  
2 nicht nochmal. 00:15:19-4
- 3 I: Also jetzt wüsstest du, was du machst? 00:15:21-7
- 4 B: Ja, wir haben danach ein bisschen Kleber durchgetestet und hätten jetzt die  
5 Möglichkeit das zu werfen, aber ich glaube in dem Moment, hat es einen alles  
6 überrannt. 00:15:29-9
- 7 I: Schade, dass es gerade da passiert ist. Gut, das war sehr bedeutsam, vielleicht  
8 das Bedeutsamste überhaupt. Noch andere im Wettkampf bedeutsame  
9 Ereignisse, die sich irgendwie ausgewirkt haben? 00:15:44-5
- 10 B: Eigentlich nicht. 00:15:44-7
- 11 I: Eigentlich nicht, ok. Das war aber ein schönes Paradebeispiel jetzt, auch  
12 unerfreulich, aber gut. Dann kommen wir schon so ins nächste Themenfeld, das  
13 Zweite von drei. Und zwar geht es da jetzt um Interaktionen, Athlet- Trainer,  
14 Athlet- Sportsystem, Athlet- Umwelt. Fangen wir mit dem Trainer an, erste Frage  
15 wäre hier- an welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit der Athlet-  
16 Trainer Beziehung kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistung  
17 gezeigt haben? 00:16:18-7
- 18 B: Bedeutsame Ereignisse. 00:16:19-2
- 19 I: Also im Verhältnis von die zu irgendeinem Trainer, es muss nicht der aktuelle, es  
20 kann auch ein früherer sein; dass sich das irgendwie positiv oder negativ  
21 ausgewirkt hat dieses Verhältnis. 00:16:28-9
- 22 B: Also wenn wir relativ früh anfangen mit 2003, war halt wirklich der Trainer, der  
23 damals komischerweise noch gesagt, dass er aus mir nie einen Speerwerfer  
24 macht, weil halt einfach der Meinung war, das funktioniert nicht. Das war der Dr.  
25 Kruger in Zweibrücken, der hat dann letztendlich so viel Herzblut dran gesetzt;  
26 ich hab damals noch in Zweibrücken trainiert und dann haben wir Kontakt  
27 aufgenommen mit Boris seinem ehemaligen Trainer, Klaus Bartonitz und der hat  
28 sich wirklich drum gekümmert, dass einfach ein Trainer rankommt für mich, dass  
29 Equipment angeschafft wird und alles. Das war ausschlaggebend, wieso ich zum  
30 Speer gekommen bin, wie sehr der sich wirklich gekümmert hat. Und das zweite  
31 ausschlaggebende Ereignis-; 00:17:07-4
- 32 I: Also das war so eine Art Fürsorge durch den Trainer? 00:17:10-1
- 33 B: Fürsorge, genau. Und noch so ein bisschen in die Richtung gedrängt unbewusst,  
34 würde ich von meiner Seite her sagen. Und dadurch ist letztendlich der Kontakt  
35 zu Boris entstanden damals 2003, 2004. Und das war wiederum  
36 ausschlaggebend für die weitere Entwicklung halt. Ich bin mit knapp über 70,10

- 1 gekommen und dann halt stetig eigentlich weiterentwickelt. Und die  
2 ausschlaggebenden Punkte waren dann halt bei ihm-; ich bin als  
3 Vizeeuropameister in der U20 zu ihm gekommen mit 73 und bin dann halt weiter  
4 bis 79, 80 bis zur U23 Europameisterschaft mit ihm weitergegangen und dann  
5 halt später olympische Spiele. Also die Höhepunkte eigentlich so. 00:18:06-8
- 6 I: Und worauf führst du das zurück, dass das so kontinuierlich nach oben  
7 gegangen ist, wenn du die Leistungsentwicklung betrachtest? 00:18:14-5
- 8 B: Einerseits natürlich die körperliche Entwicklung, Kraft und andererseits halt auch  
9 mit die Technik, die zwar immer noch miserabel ist, sich aber doch um Welten  
10 schon geändert hat zu dem, wie ich zu ihm gekommen bin. Das auf alle Fälle.  
11 00:18:29-7
- 12 I: Und lief sonst was in dieser Interaktion mit dem Trainer, wo du sagt, das ist  
13 etwas, was mich weiterbringt, weil die Interaktion so oder so ist? Kann man das  
14 irgendwie festmachen? 00:18:43-4
- 15 B: Zurzeit sage ich mal so, dass er natürlich ein sehr großes Wissensspektrum hat,  
16 was Speerwerfen an sich betrifft, was uns natürlich allen zugutekommt. Das er  
17 technisch und spezifisch auf Speer sehr viel weiß und uns halt auch lehrt. Und  
18 desweiteren ist es bei mir zum Beispiel so, dass ich einen relativ großen Stab  
19 habe von Leuten, die mit mir zusammenarbeiten. Ich habe noch einen  
20 Athletiktrainer, wo ich zwei Mal pro Woche so vorbeugende Maßnahmen mache  
21 für Schulter und so was. Und dann habe ich zum Beispiel auch noch einen  
22 Athletiktrainer Sprint, Sprung mit dem ich zum Beispiel [Interview wird durch  
23 Handy unterbrochen] 00:19:18-1
- 24 I: Gut. 00:19:18-1
- 25 B: Und das halt noch als ringsherum-; das Paket, das ich mir zusammengestellt  
26 habe, halt auch alles zu der Leistung beiträgt. Also es ist nicht so, dass ich bei  
27 ihm jetzt alles mache, sondern-; 00:19:31-6
- 28 I: Wie so ein Gesamtpaket, ja. 00:19:32-7
- 29 B: Genau, ja. 00:19:33-7
- 30 I: Ok, gibt es aber dennoch etwas, da würdest du dir etwas Anderes wünschen  
31 oder Verbesserung wünschen, wo du sagst das und das müsste vielleicht hier  
32 und da noch optimiert werden, dann hätte ich noch mehr Möglichkeiten der  
33 Leistungserbringung. 00:19:51-0
- 34 B: Fällt mir jetzt direkt nichts ein, wobei ich auch von meiner Person so bin, dass  
35 wenn ich sowas finden würde, bin ich jemand, der es dann direkt abstellt oder  
36 sich dann Wege sucht. Und das ist auch letztendlich das gewesen, warum ich

- 1 mir Leute gesucht habe, die mich dann halt im therapeutischen Bereich  
2 weiterbringen. Ich bin jemand, der sucht dann immer ein bisschen und stelle mir  
3 dann was zusammen. 00:20:12-7
- 4 I: Änderst dann auch mal etwas ab. 00:20:13-4
- 5 B: Genau, ja. 00:20:14-4
- 6 I: Gut, nächster Aspekt ist Trainer- Trainer Beziehung, also zum Beispiel  
7 Bundestrainer- Heimtrainer, da gibt es ja manchmal hier und da Konflikte, die  
8 sich auf die Leistung des Athleten auswirken. Da wäre jetzt die Frage, an welche  
9 bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit der Trainer- Trainer Beziehung  
10 kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistung gezeigt haben?  
11 00:20:37-1
- 12 B: Das bedeutende Ereignisse ist immer so ein bisschen-; also man muss dazu  
13 sagen, dass wir uns kennengelernt haben als Athleten, er hat selber ja mit  
14 geworfen 2003 bis 2004, bis Olympia und als ich zu ihm gekommen war, war das  
15 eher so ein Sportler- Sportler Verhältnis, was auch bis 2005 eigentlich noch so  
16 war. Man muss schon ehrlich sagen, dass 2006, 2007, wo er dann letztendlich  
17 auch Bundestrainer geworden ist, es hat sich schon einiges geändert. Also man  
18 muss mittlerweile sagen, es ist eine Sportler- Trainer Beziehung und man merkt  
19 halt schon, dass seine Sichtweisen sich wirklich mit dieser Bundestrainertätigkeit  
20 geändert haben. Ausschlaggebende Ereignisse jetzt-; ich sage mal, das ist ein  
21 fortlaufender Prozess und bedeutsames Ereignis wüsste ich jetzt nicht. 00:21:31-  
22 1
- 23 I: Ich denke jetzt so ganz-; ein Beispiel wäre jetzt, du trainierst unter einem  
24 Heimtrainer-; also die Situation ist jetzt natürlich nicht da, aber es kann ja sein,  
25 dass sie mal war; und der Heimtrainer sagt, mach es so und der Bundestrainer  
26 sagt, mach es so und du stehst zwischen den Stühlen und weißt gar nicht, was  
27 du machen sollst. 00:21:47-3
- 28 B: Das gab es früher oft, ja. Wir hatten ja früher noch einen anderen Bundestrainer,  
29 aber dadurch, dass es in meiner Situation jetzt nicht zutrifft-; 00:21:54-7
- 30 I: Kannst du dann dazu auch nichts zu berichten? Also es wäre auch rückwirkend  
31 gesehen, das und das ist schlecht gelaufen und heute läuft es besser, also da so  
32 Sichtweisen zu haben. 00:22:03-0
- 33 B: Rückwirkend bin ich der Meinung, dass immer noch die Kommunikation  
34 zwischen-; oder es war zu mindestens früher so, dass die Kommunikation  
35 zwischen Bundestrainer und Heimtrainer eigentlich sehr schlecht war. Also wir  
36 haben dann doch eher unseren Schuh gefahren, den wir als richtig empfunden



1 haben und es gab zeitweise Abstimmung mit dem Bundestrainer, wenn wir im  
2 Trainingslager waren oder wenn diese Präsenstage waren, aber ansonsten war  
3 das-; ich kann es halt jetzt nicht sagen, vielleicht wenn man jetzt andere  
4 Kaderathleten von uns befragt, die sagen halt, ok wir kriegen halt gar kein  
5 Feedback; ich kann es halt nicht bewerten, weil mein Bundestrainer nun mal  
6 auch mein Heimtrainer ist. Früher weiß ich, dass es da Differenzen gab, weil  
7 einfach der Informationsfluss nicht so war, wie man das eigentlich gedacht hätte.  
8 00:22:49-8

9 I: Ok, der nächste Aspekt wäre. An welche bedeutsamen Ereignisse im  
10 Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems kannst du  
11 dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistung gezeigt haben? Sportsystem  
12 ist soweit klar? Also OSP ist Sportsystem, Verband ist Sportsystem, also alles  
13 was dich berührt unmittelbar in deiner sportlichen Tätigkeit. 00:23:23-1

14 B: Also Verband muss ich ehrlich sagen, ist für mich einfach so ein Punkt, mit den  
15 Leistungen kommen die Qualifikationen und der Verband ist für mich dafür da,  
16 um jemanden zu nominieren, aber letztendlich einen Punkt zu finden, wo sie  
17 mich da-; der OSP auf alle Fälle und dann halt so Zweibrücken und  
18 [unverständlich], wo ich jetzt bin, das sind eigentlich so die festen Bezugspunkte,  
19 wo ich sage, wo die Unterstützung herkommt für die Leistung. 00:23:54-7

20 I: Aber so Konflikte mal mit irgendeiner Institution aus dem System, der dazu  
21 geführt hat, dass du deine Leistung nicht umsetzen konntest, gab es so was?  
22 00:24:04-5

23 B: Ja, man ja spekulativ so etwas sagen, aber jetzt direkt ein Punkt-; es gab ein  
24 paar Reibereien schon, es gab zum Beispiel damals 2005, war das so-; ich bin  
25 Allergiker und ich habe zum Beispiel Hausstaubmilbenallergie und habe mir da  
26 ein Nasenspray mit Cortison verschreiben lassen. Und da war es einfach so,  
27 dass ich die Unterlagen alle an die NADA geschickt hatte und an den Verband  
28 auch und damit war das alles abgeseget. 2005 dann kurz vor der  
29 Europameisterschaft habe ich ein Startverbot verhängt bekommen für zwei Tage,  
30 weil meine Dauermedikation, die damals eingereicht worden ist, allerdings nicht  
31 an die WADA weitergeschickt worden ist und weil Europameisterschaft nun mal  
32 WADA ist, hatte ich halt bis einschließlich drei Stunden vor meinem Start halt ein  
33 Starverbot bekommen für eine EM-Quali, was man eigentlich keinem erzählen  
34 darf. Das ist damals alles ein bisschen runter gespielt worden-; wir waren halt  
35 vier Athleten, wo das so war. Von den vier Athleten haben dann drei eine  
36 Medaille gemacht und damit war das für den DLV; so schlimm kann es nicht  
37 gewesen sein. 00:25:01-8

- 1 I: Also das war ein Versehen der NADA, dass die das nicht weitergeleitet haben?  
2 00:25:05-0
- 3 B: Und einschließlich unserem Verband. 00:25:06-7
- 4 I: Und der DLV. 00:25:07-2
- 5 B: Weil dem DLV war damals schon klar, dass ich mit meinem Leistungsniveau, das  
6 ich damals hatte, auf jeden Fall international startberechtigt bin und das ist halt  
7 damals nicht weitergeleitet worden und ist dann letztendlich zum Glück ja noch-;  
8 00:25:20-6
- 9 I: Es ist nichts passiert? 00:25:20-6
- 10 B: Wir haben zum Glück über Wochenende in Monaco-; IAAF sitzt ja in Monaco und  
11 die haben da übers Wochenende eine Ausnahmegenehmigung bekommen, dass  
12 wir starten durften. 00:25:30-1
- 13 I: Aber das hängt an dir irgendwo ein bisschen, du hast es im Hinterkopf und  
14 überlegst, darf ich oder darf ich nicht. 00:25:35-9
- 15 B: Ich kann nur von Glück reden, ich habe damals Silber gemacht, das war noch ok,  
16 aber ja so ein paar Sachen sind da schon. Die Sporthilfe zum Beispiel auch ist  
17 sehr positiv zu erwähnen mit der Unterstützung, die gemacht worden ist.  
18 Ansonsten eigentlich-; 00:26:00-2
- 19 I: War das alles. Dann gibt es ja außerhalb des Sportsystems-; 00:26:04-7
- 20 B: Ganz kurz noch mal eine Situation, die Bundeswehr natürlich. Es ist ja so, dass  
21 wir oder ich zu mindestens bei der Bundeswehr angestellt bin. Da ist halt die  
22 Aufgabe des Verbandes die Leute zu nominieren, wobei man da sagen muss,  
23 dass es halt auch über Leistung entsteht. Aber das ist natürlich so eine Sache  
24 am Anfang-; oder jetzt auch gerade durch meine Verletzung; es gibt ja immer mal  
25 Jahre, da bist du wirklich stark darauf angewiesen auf die Bundeswehr,  
26 ansonsten ist es kaum möglich den Sport so zu betreiben. 00:26:34-6
- 27 I: Besteht für dich die Gefahr da rauszufliegen, wenn du lange verletzt bist oder wie  
28 wird das gehändelt? 00:26:40-3
- 29 B: Also ich bin jetzt das fünfte Jahr dabei und es gibt immer so ein Übergangsjahr,  
30 würde ich sagen. Offiziell gibt es das natürlich nicht, aber es ist so, dadurch dass  
31 die Leistung die letzten Jahre ganz gut war, wird man ein Jahr noch mitgezogen.  
32 Man sollte schon im Folgejahr eine Leistung bringen, dass wieder gerechtfertigt  
33 werden kann, dass du halt in dieser Sportfördergruppe bist. Es herrscht halt auch  
34 ein Leistungsdruck, da muss man sich nichts vormachen. Die Plätze sind halt so  
35 begehrt, es ist natürlich auch klasse, ich meine, du wirst für den Dienst

- 1 angestellt, bekommst Gehalt und hast 24 Stunden am Tag Zeit zum Trainieren  
2 eigentlich und da ist das schon ok so. 00:27:21-3
- 3 I: Gut, das war jetzt Sportsystem, dann gibt es ja noch, wenn man sich das vorstellt  
4 als Modell, außen rum Umwelt. Also Familie, Freunde, Beruf, Sponsoren,  
5 Presse, Medien zum Beispiel. Gibt es da besondere Beispiele, wo dich  
6 irgendeiner dieser Akteure dich beeinflusst hat in deiner Leistungserbringung?  
7 00:27:44-7
- 8 B: Ja, meine Eltern auf alle Fälle. 00:27:46-1
- 9 I: Positiv nehme ich an? 00:27:48-1
- 10 B: Ja, positiv. Dadurch dass meine Schwester auch Sport macht, Leistungsport-; ok  
11 bis zu den deutschen Meisterschaften halt und dadurch dass wir eine sehr  
12 sportliche Familie sind, sind meine Eltern da sehr hintendran gewesen. Gerade  
13 wenn ich jetzt daran denke an die Anfangszeit, weil wenn du gut bist, ist immer  
14 alles ganz toll, aber auf dem Weg bis du letztendlich da bist, haben meine Eltern  
15 mich sehr unterstützt. Sponsoren natürlich auch, was aber wiederrum natürlich  
16 nur mit dem Faktor kommt, dass du gut bist, das ist also für mich ein späterer  
17 Abschnitt schon. Personen, die ich noch mit dazu zähle, wie gesagt der Herr  
18 Kruger damals in Zweibrücken, Boris. 00:28:34-5
- 19 I: Also das waren jetzt positive Einflüsse auf die Leistungserbringung. Gab es da  
20 irgendwelche Negativen mal? 00:28:39-4
- 21 B: Negative-; vielleicht vergisst man die auch immer so schnell. Vielleicht bin ich da  
22 auch nicht nachtragend genug, ich glaube es gibt immer irgendwelche Leute, die  
23 einem ausreden wollen zum Beispiel Profisport zu machen. Es war auch damals  
24 in meiner Schulzeit so, dass alle Lehrer-; ich war oft nicht da, ich war freitags  
25 schon unterwegs, wenn wir irgendwo hingeflogen sind und kam dann montags  
26 wieder. Und es gibt schon einige Leute, die dann halt meinen, nein fang etwas  
27 Richtiges an, mach das Abitur, gehe studieren. Aber auf sowas lege ich  
28 eigentlich-; man hört es sich an, aber ich differenziere das halt dann so mit, von  
29 daher fällt mir da jetzt nichts so großes ein. 00:29:19-5
- 30 I: Hast du im Hinterkopf-; gerade jetzt so mit Studieren oder so; wie sieht es aus  
31 nach dem Sport, machst du dir da jetzt auch schon Gedanken drum oder  
32 beschäftigt dich das momentan noch nicht so? 00:29:34-1
- 33 B: Also ich hab es, muss ich ehrlich sagen, ein bisschen aufgeschoben. Ich habe  
34 Abitur damals gemacht, hab dann ein Jahr lang Praktika noch gemacht, bin dann  
35 direkt zur Bundeswehr gegangen in die Sportfördergruppe und habe es so ein  
36 bisschen aufgeschoben, weil ich mir gedacht habe, es gibt viele Leute, die

1 meinen, Sport und Studium kriegt man nicht unter einen Hut und mach jetzt erst  
2 mal Sport und später kannst du immer noch. Wobei die Schulteroperation-; bei  
3 mir ist so ein bisschen der Fallschirm aufgegangen, mir geht es nicht schlecht,  
4 mir geht es gut, nur dann kamen, wie du gerade schon gesagt hast, die  
5 Fragezeichen- was machst du, wenn der Sport nicht mehr da ist? Und ich habe  
6 dann vor einem Jahr-; ich bin jetzt im zweiten Semester, ich studiere nebenbei  
7 noch "International Management" in Ansbach, wobei man da auch wieder sagen  
8 muss, es ist vom Ministerium von Bayern und der deutsche olympische  
9 Sportbund steckt da noch dahinter. Das ist ein Studiengang direkt für  
10 Spitzensport, also für Profis und das ist natürlich dann auch eine Geschichte, die  
11 uns noch förderlich ist. Wir können neben der Bundeswehr, was unser  
12 Hauptarbeitgeber ist, noch ein Studium machen. Und das habe ich auch vor, so  
13 ein bisschen den Bachelor durchzuziehen und dann schaue ich je nachdem, wie  
14 das Speerwerfen läuft, entweder mache ich erst mal noch ein bisschen Speer  
15 und mache dann meinen Master oder ich sage, ok mit 30 oder so, ok war ein  
16 schöne Zeit. Also ich bin mittlerweile so weit, dass ich sage, man muss beides  
17 unter einen Hut kriegen, weil es ist eine schöne Zeit, die man jetzt hat und wir  
18 sind auch finanziell sicherlich ganz gut abgesichert, aber irgendwann ist es halt  
19 vorbei und dir fehlen dann 13, 12 Lebensjahre, wo andere Leute beruflich schon  
20 viel weiter sind und du gehst dann mit 30 im öffentlichen Dienst für 1100 Euro in  
21 einer ganz einfachen Stufe erst mal arbeiten. So ist meine Ansicht mittlerweile,  
22 hätte man mich wahrscheinlich vor zwei Jahren gefragt, hätte ich gesagt, nein  
23 Quatsch mir geht es super, ich habe keine Lust. Also deswegen ist die  
24 Verletzung auch wieder so ein bisschen was Positives gewesen. 00:31:25-8

25 I: Eine Erkenntnis gewesen dann in dieser Zeit. 00:31:27-2

26 B: Genau, wobei ich auch sagen muss, dass in meinem Umfeld viele Leute-; meine  
27 Eltern natürlich immer darauf gedrängt haben, nebenbei was zu machen; mein  
28 Freundeskreis. Aber als zum Beispiel von meinem Trainer immer kam, mach mal  
29 locker und entspann dich. Im Nachhinein vielleicht ein bisschen [unverständlich],  
30 vielleicht ist man da so jung noch mit 20 und noch so naiv, dass man sagt, ok  
31 wenn der das sagt. Aber mittlerweile habe ich das für mich soweit entschieden,  
32 dass ich sage-; man muss auch zu dem Studiengang sagen, man kann sich sehr  
33 flexibel alles legen. 00:31:56-4

34 I: Ist das ein Fernstudium oder? 00:31:57-9

35 B: Ja, es ist offiziell ein Fernstudium. Es ist so, dass wir Präsenzphase haben, das  
36 heißt wir sind im Semester fünf, sechs Wochen da, haben halt immer so eine  
37 Woche und dann schreibst du Hausarbeiten, schiebst Klausurtermine und sowas.  
38 Aber es ist sehr, sehr sportlerfreundlich, das muss man echt sagen. Es nehmen

- 1 auch mittlerweile-; die Uschi Diesel studiert jetzt mit mir, die Kati Wilhelm, die  
2 sind alle schon ein paar Semester weiter, viele Triathleten aus Saarbrücken  
3 nutzen das Angebot. 00:32:24-6
- 4 I: Ja, ist ja super, klar. 00:32:26-3
- 5 B: Weil ein normales Studium gebe ich zu, wenn du dann noch Professoren,  
6 Dozenten hast, die einfach meinen, die müssen dir als Sportler noch mal richtig  
7 einen auf den Deckel geben, weil du meinst, du bist der Superheld, das  
8 funktioniert meistens nicht. Das ist schon Luxus, den wir da haben. 00:32:44-2
- 9 I: Schön, da greift die Förderung da schon auf dieser Ebene. 00:32:48-0
- 10 B: Ja, was man aber auch sagen muss, es greift nur weil der Professor Dr. Bernd  
11 Heesen, der diesen Studiengang ins Leben gerufen hat, ein gemachter Mann ist.  
12 Hat eine Firma gehabt in Amerika, die richtig gut lief, ist dann zurückgegangen  
13 und hat dann über private Kontakte oder private Emotionen halt diesen Weg zu  
14 dem Sport gefunden. Und der hat diesen Studiengang ins Leben gerufen und hat  
15 Sponsoren gesucht, die uns zum Beispiel die Bücher bezahlen, also wir  
16 bezahlen keine Studiengebühren. Wenn es so einzelne Personen wie ihn nicht  
17 gäbe, glaube ich, wäre das auch nie so entstanden. Also es muss immer eine  
18 Person geben, die den Anstoß gibt und sich darum kümmert. 00:33:27-6
- 19 I: Also es war keine Sache, die der DOSB ins Leben gerufen hat, sondern es kam  
20 von dieser einzelnen Person? 00:33:32-5
- 21 B: Genau, der ist auch später dann in Bayern mit dem Sportpreis ausgezeichnet  
22 worden und später sind die Institutionen quasi drauf gesprungen auf das Projekt,  
23 aber den Grundstein hat halt wieder nur-; ich will mich nicht festlegen, ob er es  
24 alleine war; auf alle Fälle hat wieder einer was ins Rollen gebracht und später  
25 sind alle drauf eingestiegen. 00:33:53-3
- 26 I: Also ein privater Stifter dann quasi jetzt hier. 00:33:55-2
- 27 B: Es ist zum Beispiel-; also der Studiengang wird von der Adecco, die machen so  
28 Personalmanagement, die schicken weltweit [wird unterbrochen] 00:34:05-4
- 29 I: Zeitarbeit und so glaube ich. 00:34:06-0
- 30 B: Genau, so was nur halt auch gehobener Ebene. Und die Sponsoren den  
31 Studiengang, weil die natürlich sagen, ok wir haben Sportler danach-  
32 Management, Marketingzeug-; 00:34:17-2
- 33 I: Ja und Sportler haben ja auch gewisse positive Eigenschaften im späteren Beruf.  
34 00:34:20-2

- 1 B: Genau und das ist natürlich auch was, wo die halt ihre Leute vermitteln. Die  
2 ersten Leute sind jetzt mit dem Studiengang fertig und sind alle übernommen  
3 worden, also die Chancen, das Netzwerk, das dahinter steht, ist schon nicht  
4 schlecht. 00:34:33-4
- 5 I: Ja, das ist doch eine schöne Perspektive. Und hast den Eindruck, dass dich so  
6 ein Angebot dich in deiner sportlichen Leistungserbringung irgendwie bestärkt  
7 oder das du weißt, ok ich habe was in der Hinterhand, ich kann mich jetzt aber  
8 trotzdem auf den Sport konzentrieren. 00:34:48-4
- 9 B: Genau, also ich habe es gemerkt, als ich mal wieder angefangen habe-; mich  
10 beruhigt es ein bisschen, muss ich ehrlich sagen, weil ich bin vielleicht auch  
11 jemand, der da ein bisschen weiterdenkt. Es gibt auch viele Sportler, die sagen,  
12 ok ich mach jetzt Sport, alles andere ist mir egal, ich denke jetzt nur von heute  
13 auf morgen und ich habe eigentlich schon immer ein bisschen weiter gedacht  
14 und man wird halt doch schon unruhig, weil mit jeder Verletzung, die es bei leider  
15 oft der Fall ist, wird man halt ein bisschen nervöser. Und so kann man halt  
16 einfach mal sagen, wenn es wirklich mal gegen den Baum läuft das Ganze und  
17 wirklich gar nichts mehr geht, hat man was in der Hinterhand. 00:35:23-1
- 18 I: Das ist doch gut, ja. Ok hier zum Abschluss nochmal eine Frage zur Werthaltung,  
19 vielleicht zu kompliziert- ich lese sie einfach mal vor, kann sie dir dann auch  
20 gerne nochmal wiederholen. Kannst du dich an Ereignisse oder Situationen  
21 erinnern, in denen du durch moralische Fragen oder moralische Probleme daran  
22 gehindert wurdest deine Leistung im Training oder im Wettkampf abzurufen?  
23 00:35:56-0
- 24 B: [längere Pause] Hmm. 00:36:02-7
- 25 I: Ich weiß das ist schwierig. 00:36:05-8
- 26 B: Du versuchst ja auf ein bestimmtes Ereignis zurückzukommen. 00:36:08-9
- 27 I: Ja, da geht es so ein bisschen Rücksichtnahme auf andere Athleten oder weil  
28 irgendwas vorgefallen ist, das ich dann irgendwie gehemmt war. Jetzt nicht zu  
29 viel, also wenn da nichts ist, dann ist da nichts. Also ich will dich jetzt nicht  
30 irgendwohin lenken. Es gibt vielleicht Sportarten, da ist das naheliegender, wo  
31 vielleicht Kontakt mit Gegnern. 00:36:26-6
- 32 B: Ja, der Konkurrenzkampf dann. 00:36:29-0
- 33 I: Ja, aber der ist ja mit einer gewissen Distanz, man macht seinen Wurf und geht  
34 wieder zur Seite. 00:36:36-4
- 35 B: Nein, also da wüsste ich jetzt nichts. 00:36:43-5



- 1 I: Ok, gut dann ist das nicht schlimm. Abschluss wäre dann jetzt Trainings- und  
2 Wettkampfqualität, also das was auch im Projekttitel mit drin ist. Erste Frage hier,  
3 ganz allgemein- wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, qualitativ  
4 hochwertiges Training gekennzeichnet? Wann sagst du, das war ein gutes  
5 Training heute? 00:37:05-2
- 6 B: Gutes Training-; ich sag mal so, vor jeder Trainingseinheit steht ja ein gewisses  
7 Soll, das man erfüllen soll und es steht ja eine gewisse Erwartung an die Sache  
8 und ein gutes Training ist für mich einfach, wenn die Erwartung eines Training so  
9 sind, wie ich sie hatte und wenn das Soll, sprich das Pensum, soweit erfüllt  
10 worden ist, wie es auf dem Plan stand und qualitativ halt was bei rumgekommen  
11 ist. Also für mich es halt nicht so, dass ich sage, wenn da jetzt 100 Kniebeugen  
12 draufstehen, dann ziehe ich die jetzt nicht durch und denke mir, ok gucken was  
13 morgen kommt, sondern qualitativ soweit diese 100 dann zu machen, dass man  
14 sagt, mir hat das wirklich was gebracht. 00:37:46-0
- 15 I: Das heißt, dass der Kniewinkel stimmt zum Beispiel. Also in der Durchführung  
16 einfach, dass man sie macht, wie sie gemacht werden müssen. 00:37:51-6
- 17 B: Genau und bei uns vielleicht auch ein anderer Part, ganz einfach dieser  
18 technische Aspekt, der im Speerwurf doch im Vordergrund steht. Das man halt  
19 aus einer Trainingseinheit rausgeht und sagt, ok vielleicht habe ich das heute  
20 begriffen, wieso der Arm länger sein muss und wieso drehe ich jetzt früher ein,  
21 sowas einfach. Das man halt nicht einfach stupide ins Training reingeht und sagt,  
22 was habe ich auf dem Plan, ok alles klar mache ich jetzt mal, sondern das man  
23 mit einem gewissen System und mit einem gewissen Etwas dahinter ist. Das ist  
24 für mich einfach ein gutes Training. Und natürlich Pünktlichkeit, was bei uns sehr  
25 wichtig ist, das alle Leute pünktlich sind und das jeder halt auch mitmacht.  
26 00:38:29-7
- 27 I: Gut, dann gucken wir mal, dass wir das hinbekommen [lacht] 00:38:32-5
- 28 B: Da gibt es ganz andere Geschichten. 00:38:35-5
- 29 I: Gut, welche sachlich-strukturelle Voraussetzungen, also welche  
30 Rahmenbedingungen müssen für dich gegeben sein, um eine hohe  
31 Trainingsqualität zu sichern? 00:38:50-5
- 32 B: Rahmenbedingungen-; es ist ja nun so, dass wir in Saarbrücken, jetzt gerade  
33 hier im OSP, wirklich Rahmenbedingungen haben, die sind ja einmalig. Also wir  
34 schweben ja hier eigentlich schon ein bisschen im Luxus, muss man ehrlich  
35 sagen. Wir haben keine 400 Meter von der Trainingshalle zur Schwimmhalle,  
36 zum OSP, zum Essen, also du kannst hier eigentlich überall rausfallen und bist  
37 direkt da, wo du eigentlich hin willst. Also was das betrifft, dann ist das hier schon



1 Luxus, also da kann man nichts zu sagen. Man kann mit weitaus weniger  
2 zufrieden sein, also ich kenne es aus Zweibrücken, die haben eine kleinere  
3 Halle, das ist nicht alles so-; ich nenne es mal protzig, wie es hier ist. Es muss  
4 halt für das, was ich vor habe, müssen halt einfach die Mittel da sein, sage ich  
5 jetzt mal. Wobei ich jetzt auch keiner bin, der jetzt fest dranhält, ich brauche jetzt  
6 die Maschine, wenn man das Gleiche mit Freihandel machen kann. Ein bisschen  
7 Flexibilität sollte vom Athleten schon zu erwarten sein, aber die Grundstruktur  
8 sollte einfach gegeben sein und das ist hier einmalig, zumindest von den  
9 Gegebenheiten der Anlage, was dann wiederrum oben-; werden einem doch  
10 schon manchmal ganz schöne Steine in den Weg gelegt, aber das hat ja nichts  
11 jetzt mit den Anlagen zu tun, die hier sind. 00:40:00-0

12 I: Naja, es kann sich natürlich auf den Trainingsbereich auswirken, wenn du sagst,  
13 das sind irgendwelche Dinge, die nicht laufen, wie sie laufen sollen und es  
14 hemmt mich in gewisser Weise in der Umsetzung meines Trainings, dann wirkt  
15 sich das schon aus, dann würde mich das schon interessieren. 00:40:12-5

16 B: Also man merkt-; also ich bin jetzt fünf Jahre schon hier und man merkt schon,  
17 dass der OSP sich in einem gewissen Wandel hier befindet, wie dieser ganze  
18 Komplex OSP hier auch. Wenn man vor fünf Jahren hier war, da stand keine  
19 riesengroße BSA-Halle oder dieses Gebäude hier oder was jetzt gerade noch  
20 gebaut wird oder die neue Leichtathletikhalle. Das war alles noch ein bisschen  
21 intimer, fand ich. Man merkt schon, dass sich das Ganze hier mittlerweile ein  
22 bisschen zu einem Prestigeobjekt entwickelt. Es ist mittlerweile so, dass die  
23 Universität hier ansässig ist, nicht nur die Universität des Saarlandes, sondern  
24 auch diese BSA, die nebedran ist. Hier sind Konferenzräume rein gezimmert  
25 worden und man merkt, dass so ein bisschen der Gedanken für die Athleten da  
26 zu sein, ein bisschen verschwindet, habe ich das Gefühl. Also wenn man jetzt  
27 halt sieht, dass dieses Jahr alles sehr gut war fürs Saarland mit dem Christian  
28 Reif, der ist nicht fürs Saarland gestartet, aber der auch die Begebenheiten hier  
29 nutzt, als Europameister. Mit Matthias als Vizeeuropameister und man merkt halt  
30 doch, dass von Verwaltungsseite relativ wenig-; da geht es gar nicht ums  
31 Finanzielle, es geht einfach darum, die Athleten ein bisschen beieinander  
32 zu halten und zu sagen, wir unterstützen die jungen Athleten. Es gibt hier ein  
33 Kartensystem, ich glaube du würdest gar nicht in die Halle reinkommen, du  
34 brauchst eine Chipkarte, wenn du die nicht hast, kannst du hier nicht  
35 Essengehen, du kommst hier nicht in die Schranke rein und du kommst-; und als  
36 sie das eingeführt haben vor 2 Jahren, haben ganz wenige Leute, der elitäre  
37 Kaderkreis Karten bekommen und damit hat man zum Beispiel die ganzen  
38 jungen Athleten aus der Halle vergrault. Die müssen jetzt mit ihrem kleinen  
39 Verein im Umkreis halt irgendwo in Sporthallen trainieren und das ist für immer

- 1 so ein bisschen ein Dorn im Auge, weil wenn man gut ist, brauch man nicht  
2 drüber zu reden, weil es ist eigentlich schon geschehen. Aber in dem Zeitraum  
3 vom Amateur, vom Laien bis man wirklich gut ist, werden Einem hier ganz schön  
4 viele Steine in den Weg gelegt. Das muss man letztendlich sagen. 00:42:08-8
- 5 I: Und dich würde es nicht stören, du bist ja dann oben im System als B-Kader oder  
6 A-Kader, wenn dann jetzt auch mal Andere auf einem ganz anderen  
7 Leistungsniveau bei dir in der selben Halle trainieren würden? 00:42:23-1
- 8 B: Nein, eigentlich nicht. Weil ich finde von dem, was wir hier haben, das ist alles so  
9 weitläufig, wir haben so viele Anlagen, wir haben auch so viele Hallen, dass man  
10 sagt, man kann das ein bisschen koordinieren. Wir kriegen jetzt eine nagelneue  
11 Leichtathletikhalle-; 00:42:37-4
- 12 I: Multifunktionshalle. 00:42:37-9
- 13 B: Mehrzweckhalle. Und heute Morgen haben wir mit Matthias Training gemacht, da  
14 waren ganze drei Athleten in dieser riesengroßen Leichtathletikhalle. Also  
15 verstehe ich irgendwo die Maßsetzung nicht, mit welchem Maß da gemessen  
16 wird. Ich kenne es halt anders und es ist auch so, dass Athleten von außerhalb,  
17 Freunde von mir-; bei mir besteht ja fast der ganze Freundeskreis aus entweder  
18 Profisportlern oder sportambitionierten Leuten, die dann mal hier trainieren  
19 wollen und die kommen dann hier nicht rein, obwohl die auch einen Kaderstatus  
20 haben. Die müssen sich erst eine Karte beantragen, das dauert zwei Wochen,  
21 vorher kommen die hier nicht rein. 00:43:10-3
- 22 I: Also spontan vorne an der Zentrale geht nicht? 00:43:14-0
- 23 B: Nein, es gab Leute, ohne Namen zu nennen, die bei Olympia richtig gut  
24 abgeschnitten haben, die haben drei Wochen auf eine Karte gewartet und das ist  
25 halt was, wo ich sagen muss, ob das sein muss. Sicherlich gibt es viele Sachen,  
26 die dafür sprechen das so zu machen von Seiten des Verwaltungsapparates her,  
27 aber man sollte doch mal bedenken, wenn keine Sportler da sind, dann gibt es  
28 hier auch keinen OSP mehr. Und das ist so ein bisschen Maßsetzung. 00:43:41-  
29 6
- 30 I: Also deine Kritik, wenn ich das so interpretieren darf, ist so ein bisschen, dass es  
31 sich vom Sport, von dem entfernt, was es ursprünglich mal hier ausgemacht hat.  
32 00:43:50-6
- 33 B: Ja. 00:43:49-6
- 34 I: Also es wird viel Drumherum jetzt gemacht und die Hallen werden immer größer  
35 und der Kern so OSP, Spitzensportförderung verliert sich so ein bisschen.  
36 00:44:01-4

- 1 B: Spitzensportförderung fraglich, eher so die Nachwuchsgeschichte, weil ich finde  
2 es auch sehr bedenklich, wir haben hier die Institution OSP oder was hier jetzt  
3 alles ist, es ist halt so krass und so neuwertig alles; aber so richtig die  
4 Topathleten fehlen uns noch. Ich sage mir für das, was wir hier haben, bräuchten  
5 wir noch zehn Leute mehr, die Medaillen wollen und wo soll das halt  
6 herkommen? Es ist halt schon bedenklich auch, dass die Leute Medaillen hier  
7 holen oder die in diesem Spitzensportniveau drin sind, die kommen alle von  
8 außerhalb- Christian, Matze, ich. Und da sollte man sich vielleicht mal ein  
9 bisschen Gedanken machen. 00:44:43-7
- 10 I: Also du tust jetzt schon ein bisschen die Effektivität dieses Systems hier in Frage  
11 stellen, wie ich das verstehe. Also hier wird sehr viel Geld investiert, aber der  
12 Output ist gar nicht so da, wie er da sein sollte. 00:44:55-5
- 13 B: Ja, für mich als Außenstehender. Vielleicht kann ich auch nicht so weit in die  
14 Materie einsehen. Wir haben eine Schule des Sports jetzt da, wo auch-;  
15 00:45:03-8
- 16 I: Schule des Spitzensports? 00:45:05-0
- 17 B: Ja, wo halt auch trainiert wird. Aber es geht ja ein bisschen um diese breite  
18 Fläche der Jugend eigentlich, weil das sind die Leute, die irgendwann-; von  
19 diesen Hunderttausend kommt einer durch und der ist dann halt mal der. Und so  
20 sehe ich das, können dich sicherlich andere Leute besser belehren und sagen,  
21 wir machen eine super Nachwuchsarbeit, das will ich ja gar nicht in Frage stellen,  
22 nur für mich hat sich in den letzten fünf Jahren das ein bisschen  
23 herauskristallisiert. 00:45:32-3
- 24 I: Ich finde das hochinteressant, es geht ja um Sichtweisen und wenn du die  
25 Sichtweisen hast-; 00:45:36-7
- 26 B: Du hättest heute mal in die Halle kommen müssen, da ist nichts. 00:45:41-4
- 27 I: Ich kenne das aus Frankfurt, in Kalbach ist die Leichtathletikhalle, immer wenn  
28 ich mal da bin, da ist auch nie was los, die steht leer. Das ist zwar kein OSP da,  
29 aber ich denk auch, das ist eine Leichtathletikhalle, soviel gibt es ja auch nicht in  
30 Hessen zum Beispiel und da ist nichts los. Ich weiß nicht wann da jemand drin  
31 trainiert, also manchmal denke ich mir, die Infrastruktur ist gut, aber sie wird gar  
32 nicht genutzt in dem Maße, wie sie genutzt werden könnte. 00:46:05-2
- 33 B: Wobei wir hier auch den Luxus haben, wir haben ja hier im OSP, wir haben ja  
34 eine Vielfalt von Athleten zum Beispiel die Badminton-Spieler, die Triathleten,  
35 also du hast schon eine große Masse von vielen Sportarten. Da kommen dann  
36 noch die Schwimmer dazu, die Ringer natürlich, also wir haben schon unheimlich

- 1 viel, aber ich finde es jetzt-; bezogen auf die Leichtathletik ist das, was ich jetzt  
2 sage, also Triathlon ist Wahnsinn, wie sich das in den letzten drei, vier Jahren  
3 hier entwickelt hat, das glaub ja gar keiner, durch Frodo, durch Steffen Justus.  
4 Das sind halt Aushängeschilder und durch Jan haben wir das damals 2008  
5 mitbekommen, auf ein Mal wollen unheimlich viele Triathlon machen. 00:46:43-8
- 6 I: Die ziehen dann. 00:46:44-7
- 7 B: Die ziehen die Leute, aber hier wird auch von der DTU-; das, was ich  
8 mitbekomme, ich kann jetzt nicht intern sprechen. Die nehmen die Leute auf, die  
9 gucken und tun Nachwuchstrainer einsetzen und gucken und machen. Es gibt  
10 sicherlich viele, die sagen, wir sind damit nicht zufrieden, aber für mich als  
11 Außenstehender ist das schon beeindruckend, wie sich das entwickelt beim  
12 Triathlon und das ist ein Triathlonstützpunkt hier mittlerweile definitiv. Von den  
13 Leuten, die in der Top 20 der Welt mitlaufen sind vier, fünf Leute hier und das ist-  
14 ; 00:47:17-0
- 15 I: Also das meinst du, da könnte man mal von Seite der Verbände gucken, was  
16 machen andere, wie machen die es und sich da vielleicht mal Anregungen holen,  
17 also über den Tellerrand hinaus schauen. Gut, sehr interessant. Das waren jetzt  
18 so die Rahmenbedingungen, das nächste wären so die Abläufe. Welche Abläufe  
19 müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden. Also  
20 Trainingsprozess auch wieder schwierig, Trainingsprozess ist ja so das Ganze,  
21 Planung, Durchführung, Kontrolle, Trainingseinheit. Was ist für dich da so  
22 wichtig, um zu sagen, das ist wichtig um eine gewisse Qualität sicherzustellen?  
23 00:47:54-9
- 24 B: Als allererstes die Zusammenarbeit mit dem Trainer. Dieses Konzept, was  
25 aufgebaut wird am Anfang des Jahres, dass das durchgezogen wird mit  
26 mehreren Trainern, wie bei mir zum Beispiel so. Dann das Konzept Drumherum-;  
27 Physiotherapie zum Beispiel, so Sachen, dass das gesichert ist. Bei mir ist es  
28 zum Beispiel so zwei Mal, drei Mal pro Woche sind feste Termine-; das so dieses  
29 Gesamtpaket zu schnüren. Absprache in meinem Fall zwischen Trainer und  
30 Athleten für die Präsenzphase im Studium, so was. Und was sich dann halt noch  
31 herauskristallisiert, die Festsetzung der Wettkämpfe, die Wettkampfplanung, so  
32 etwas eigentlich alles. Das sind so die Punkte, die für mich wichtig sind. Alles  
33 was dann Drumherum kommt wird quasi noch ein bisschen mit eingebunden,  
34 aber das ist so dieser grobe Fahrplan. 00:48:49-0
- 35 I: Die Struktur steht. 00:48:50-3
- 36 B: Genau. 00:48:50-9

- 1 I: So habe ich das auch heute Morgen in dem ersten Interview-; wurde das  
2 genauso vermittelt. Ok, durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings  
3 für dich messbar? Woran machst du das fest? 00:49:08-2
- 4 B: Man könnte jetzt ganz stupide sagen im Krafttraining Gewichte, im Sprint Zeiten  
5 und im Werfen die Weite, das sind eigentlich die Sachen. 00:49:25-9
- 6 I: Lasten, Zeiten, Weite. 00:49:27-9
- 7 B: Ja, das sind so die Geschichten, die im Training ausschlaggebend sind und halt  
8 bei uns wieder der technische Aspekt, die Umsetzung quasi dann auch.  
9 00:49:42-0
- 10 I: Technikumsetzung, ok. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg  
11 noch weitere Ziele wichtig, wenn ja welche? 00:49:57-0
- 12 B: Gesund bleiben, das auf alle Fälle. Was sich auch in den letzten Jahren auch  
13 immer mehr herauskristallisiert hat, dass es halt einfach wichtig ist, vorbeugend  
14 viel zu machen. Weil Speerwerfen ist halt nun mal eine sau ungesunde Sportart.  
15 [lacht] 00:50:12-7
- 16 I: Ja, ich denke es ist ja Wahnsinn, was auf die Schulter einwirkt. 00:50:15-8
- 17 B: Genau, irgendwas fliegt irgendwann mal weg und es ist eigentlich nur eine Frage  
18 der Zeit. Ich habe damals immer ein bisschen gelacht drüber, wenn die ganzen  
19 Großen [unverständlicher Name], Boris gesagt haben, vor deiner ersten Schulter-  
20 OP bist du noch kein richtiger Speerwerfer, ich werde nie eine kriegen, ihr könnt  
21 mal labern. Und das ist zu den Sachen, die wir in der Frage gerade vorher  
22 bearbeitet haben eigentlich mit noch der größte Punkt. So viel zu machen, dass  
23 du das Training aushälst, das du Belastungen und die Zeiten und diese ganzen  
24 Sachen auch verträgst. 00:50:45-2
- 25 I: Verträglichkeit, Belastungsverträglichkeit. 00:50:48-4
- 26 B: Genau und halt natürlich zusätzliche Stabilität und vorbeugende Maßnahmen auf  
27 alle Fälle. 00:50:54-7
- 28 I: Gut, das ist ja indirekt schon Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg, aber  
29 daneben gibt es da noch andere Dinge, wo du merkst, das hat einen Effekt?  
30 00:51:06-2
- 31 B: Effekt-; ich sag mal so, dass jeder Sportler, der sich im Hochleistungssport  
32 befindet, eh so ein bisschen seine eigene Art da hat. Also mir bringt es zum  
33 Beispiel auch für mein Studium der Sport ziemlich viel, diese Planung,  
34 Strukturierung, dass man Sachen einhalten muss, weil ansonsten würde auch  
35 das Fernstudium gegen einen Baum laufen. Und da muss ich mir nichts

- 1 vormachen, ich bin manchmal auch echt eine faule Sau, aber du hast dann halt  
2 doch immer den Punkt, wo du sagt, ok Abgabetermin ist in einer Woche, jetzt  
3 musst dich halt mal hinsetzen. Also der Sport prägt einen, auch wenn man das  
4 nicht so mitbekommt, über die Jahre hinweg auf alle Fälle. Und das ist auch  
5 letztendlich das, warum diese Universität mit der Kooperation der einzelnen  
6 Sponsoren so darauf bedacht ist, Spitzensportler später in die Positionen  
7 reinzukriegen. 00:51:54-3
- 8 I: Also du meinst, weil die bestimmte Charaktereigenschaften haben? 00:51:56-5
- 9 B: Ja, Zielstrebigkeit, Pünktlichkeit. Man geht halt ganz anders an Sachen ran. Ich  
10 glaube auch viele Leute, die mit dem Sport fertig sind, gehen mit dem gleichen  
11 Engagement und Motivation rein, wie sie damals Sport gemacht haben. Und das  
12 ist eigentlich schon sehr zielstrebig und erstrebenswert für die Leute, mit den  
13 man zusammenarbeitet. 00:52:18-7
- 14 I: Ok, welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungen  
15 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:52:27-7
- 16 B: Emotional nicht alles so verbissen sehen, also man sollte schon Zielstrebigkeit im  
17 Training haben, eine gewisse Ernsthaftigkeit, aber man sollte nicht zum Lachen  
18 in den Keller gehen. 00:52:38-0
- 19 I: Den habe ich schon mal gehört, den Spruch, heute. 00:52:40-8
- 20 B: Echt? 00:52:41-0
- 21 I: Genau den Selben. 00:52:42-8
- 22 B: Nein, also es ist-; manchmal wirkt es vielleicht auf Leute, die bei uns beim  
23 Training zu gucken, vielleicht ein bisschen larifari, weil es kommen mal ein paar  
24 dumme Witze und es wird ein bisschen rumgeschakert, aber letztendlich wenn es  
25 dann wirklich zur Übung geht oder zur Ausführung, dann ist eine Ernsthaftigkeit  
26 da. Ich komme ja aus Leipzig, ich habe ja zum Beispiel ja auch in Leipzig noch  
27 ein bisschen nach diesem Ostprinzip trainiert und für mich war das eine  
28 megagroße Umstellung, damals von Leipzig auf hier her. Hier wurdest du erst  
29 mal mit 16, 17 gefragt, was willst du denn bei einem Wettkampf machen, welche  
30 Disziplin. Bei uns gab es das nicht, da hieß es du läufst 1000 Meter, du machst  
31 das und das und das. 00:53:22-8
- 32 I: Die Fremdbestimmung war eine ganz andere. 00:53:25-2
- 33 B: Ja, es ist fraglich, ob es besser oder schlechter ist, das muss jeder für sich selbst  
34 einschätzen. Nur ich sage mal so, ich laufe mit diesem entspannteren,  
35 lockereren, spaßigeren Training mit Ernsthaftigkeit besser als dieses rein stupide  
36 Ernste und gelacht wird nicht. So was auf alle Fälle. 00:53:46-7

- 1 I: Das geht dann auch in die Frage jetzt rein. Welche sozialen Aspekte sind für ein  
2 qualitativ hochwertiges Training zu beachten? Also so Spaß in der Gruppe zu  
3 haben und-; 00:53:56-9
- 4 B: Genau, ja. Bei uns ist es zum Beispiel so, wir haben eine sehr, sehr große  
5 übergeordnete Trainingsgruppe und dann gibt es Teiltrainingsgruppe, wo zum  
6 Beispiel die Esther, der Matthias und ich einen Kern ergeben, weil halt das  
7 Leistungsniveau besonders ist. Wir haben halt Teileinheiten, die wir nur alleine  
8 machen, wenn das jetzt Kraft, Technik ist. Aber dann gibt es wiederrum  
9 Einheiten, wo wir mit den jüngeren Athleten zusammentrainieren und dass das  
10 einfach harmoniert und funktioniert. Das man halt nicht sagt, das sind die Guten  
11 und das sind die Bösen und jetzt trainiert ihr mal. Und das ist, glaube ich, auch  
12 schon wichtig, weil mir hat es früher auch sehr viel gebracht, wenn ich mit  
13 Athleten trainiert habe, die einfach viel, viel besser waren, weil du einfach diesen  
14 Ansporn hast und einfach viel mehr lernen kannst von Jemand, als wenn du mit  
15 Jemanden zusammentrainierst, wo du weißt, ich bin der Held super, ich werfe  
16 zehn Meter weiter, wie der alle Anderen. Also das man immer was Positives aus  
17 der Trainingsgruppe zieht. 00:54:59-4
- 18 I: Also das war für die Besseren kein Problem, wenn die Schwächeren mit  
19 trainieren? 00:55:03-4
- 20 B: Nein, also bei uns definitiv gar nicht. Also wir haben Leute in der  
21 Trainingsgruppe-; Matthias 87 und dann haben wir Leute in der Trainingsgruppe,  
22 da werfen die Jungs 50 Meter. Und das sind wirklich Welten. 00:55:16-7
- 23 I: Klar, aber so hält man sie natürlich dabei-; Matthias, schaut da könnt ihr  
24 hinkommen. 00:55:22-7
- 25 B: Genau und ich glaube auch, dass auch für den Athleten, der oben wirft, man  
26 verliert nicht so schnell den Boden unter den Füßen, was ja auch dazu kommt.  
27 Es gibt ja doch andere Athleten, die so chauffiert werden und meinen sie sind  
28 dann auf ein Mal sonst wer. Und vielleicht behält man ein bisschen den  
29 Überblick, weil wer sagt nicht, dass der Kleine dir nicht in zehn Jahren den Arsch  
30 aufreißt. [lacht] 00:55:47-1
- 31 I: Ja, stimmt. Letzte Fragen im Bereich Wettkampfqualität, also jetzt geht es um  
32 Wettkampf, nicht um Training. Was verstehst du ganz grundsätzlich  
33 Wettkampfqualität oder andere Frage- wodurch ist deinem Verständnis nach ein  
34 guter, qualitativ hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet? 00:56:07-6
- 35 B: Es gibt so zwei Sachen. Erstens ist natürlich die Organisation des Wettkampfs.  
36 Es ist ja so, dass wir doch immer eingeladen werden, das heißt, dass das mit der  
37 Fliegerei immer passt, man landet pünktlich, du hast genug Zeit dich im Hotel



- 1 vorzubereiten, du fährst ins Stadion und machst deinen Wettkampf. Die Abläufe  
2 funktionieren einfach so, wie man das auf einem internationalen oder nationalen  
3 Niveau einfach gewöhnt ist. Es gibt zum Beispiel auch immer Wettkämpfe-; es  
4 gab mal "Military Worldgames" in Indien, das war absolut grausam. Es konnte  
5 keiner englisch, bevor wir ins Stadion gegangen sind, haben sie mir die Spikes  
6 abgenommen, weil sie gesagt haben, das ist nicht erlaubt. [lachen] 00:56:50-1
- 7 I: Sportfremd. [lacht] 00:56:52-1
- 8 B: Ja, es gibt einfach so Sachen, die man gewohnt ist vom Standard und alles  
9 andere, was davon abweicht kann schon ein bisschen dazu neigen, dass man  
10 die Nerven verliert oder so. Aber im Großen und Ganzen bei den Meeting, wo wir  
11 werden, ist das so standardisiert, dass es kein Problem ist. 00:57:13-2
- 12 I: Du siehst das jetzt eher so-; du hast das jetzt eher als Organisationsqualität  
13 betrachtet, gäbe es noch einen anderen Aspekt, was man unter  
14 Wettkampfqualität betrachten könnte? 00:57:23-7
- 15 B: Ja, letztendlich das, was der Athlet macht auch. 00:57:25-6
- 16 I: Wann gehst du aus einem Wettkampf raus und sagst, ich bin jetzt damit  
17 zufrieden gewesen? 00:57:30-6
- 18 B: Es gibt zwei Optionen, entweder ich werfe fünf Würfe richtig grottig, werf den  
19 Letzten richtig gut und sage gerade so gerettet. Wobei ich eher so der Typ bin,  
20 wenn ich einen Wettkampf mache, dann lieber vier bis fünf konstante Würfe und  
21 dann ist das auch nicht schlecht. Weil halt dieser Ausreißer natürlich auch wieder  
22 ein bisschen Unruhe reinbringt, du musst halt drauf hoffen, dass der Letzte  
23 wirklich so sitzt. Das ist so ein Punkt, kontinuierlich weit werfen als  
24 Wettkampfqualität, sowohl als auch Trainingsqualität. 00:58:05-5
- 25 I: Also so eine stabile Serie zu haben? 00:58:07-1
- 26 B: Genau, ja. 00:58:10-1
- 27 I: Dann kann auch keiner sagen, das war Zufall der Eine. 00:58:13-6
- 28 B: Es gibt aber auch viele Leute, die so auch immer wieder weit werfen oder so.  
29 00:58:20-3
- 30 I: Es zählt ja nicht die Summe von den Würfeln. 00:58:23-5
- 31 B: Richtig, es zählt nur das, was dasteht und es zählt auch nur das, was an dem  
32 Tag passiert ist. 00:58:29-6

- 1 I: Jetzt kommen wir noch mal zu einem Punkt, den hast du eben schon fast mit  
2 beantwortet, dennoch- welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders  
3 wichtig, um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? 00:58:41-3
- 4 B: Die Organisation des Wettkampfs an sich. Ich sage mal so, man hat einen  
5 gewissen Wettkampfablauf über die Jahre hinweg und dass der einfach  
6 eingehalten wird. Das heißt du hast einen ordentlichen Transport vom Hotel zum  
7 Wettkampfort und was dann passiert, ist jedem selbst überlassen. Die  
8 Organisation, der Ablauf einfach, dass man es so, wie man es gewohnt ist, halt  
9 machen kann. 00:59:05-2
- 10 I: Gibt es irgendwelche Wettkämpfe, wo du sagst, da gehst du immer wieder gerne  
11 hin? 00:59:10-7
- 12 B: Also ich werfe gerne Wettkämpfe, wo die Großen auch mit dabei sind. Also mir  
13 macht das unheimlich Spaß große Meetings zu werfen, sei das jetzt Super-  
14 Grandprix, Goldenleague oder Diamondleague-; habe ich noch nicht geworfen,  
15 weil ich in der Goldenleague noch geworfen habe; sowas halt. Vielleicht kriegst  
16 du mal die Hucke voll und wirst halt Achter, wirst Letzter und dann ist die  
17 Leistung vielleicht gar nicht so schlecht, aber du kannst, wenn du mal einen  
18 guten Tag hast, die Großen ganz schön ärgern. Und mir ist so etwas bei weitem  
19 lieber, als vor 50 Leuten zu werfen. Also zum Beispiel Athen, Griechenland war  
20 immer ziemlich geil oder-; es gibt schon so ausgesuchte Wettkampf, wo du  
21 sagst, da wirfst du gerne. 00:59:59-0
- 22 I: Also wo dann so ein leistungsförderndes Umfeld hast. 01:00:04-6
- 23 B: Ja. 01:00:05-0
- 24 I: Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass du eine optimale  
25 Leistung erbringen kannst? Ja, Transport und so-; 01:00:19-7
- 26 B: Wie ich auch schon gesagt habe-; wenn das mit der Organisation alles  
27 funktioniert hat, ist natürlich immer noch die Sache-; im Speerwurf ist das immer  
28 ein bisschen kritisch mit diesem Warmwerfen. Es ist zum Beispiel so, bei  
29 kleineren Meetings ist es so, du hast eine halbe Stunde Zeit dich warmzuwerfen,  
30 kannst da zehn, zwanzig Würfe machen, wenn du möchtest und zum Beispiel bei  
31 den großen olympischen Spielen oder EM, WM gibt es zwei Einwürfe, das war es  
32 dann. 01:00:45-8
- 33 I: Also du kannst zwei Würfe machen oder wie? 01:00:48-8
- 34 B: Du hast zwei Würfe und dann geht es los, genau. Und der Rest machst du dich  
35 dann halt draußen warm. Was mich halt zum Beispiel mit meiner Schulter  
36 gequält hat, ich war draußen warm, habe dann eine halbe, dreiviertel Stunde in

- 1 Callrooms gegessen, bin ins Stadion rein, dann ging gar nichts mehr. Also sowas  
2 sollte schon gegeben sein, ich habe auch schon Meetings gemacht, da konnten  
3 wir uns gar nicht warmwerfen. In Rom, da war Goldenleague gewesen, da war  
4 der Nebenplatz mit Plastik oder Gummimatten ausgelegt, weil da ein Konzert war  
5 ein paar Tage vorher und da hast du als Speerwerfen keine Chance gegen  
6 anzuwerfen. Also so ein paar Geschichten. 01:01:24-4
- 7 I: Hat sich dann auch negativ auf deine Leistungen da ausgewirkt im Wettkampf?  
8 01:01:25-4
- 9 B: Ja, wobei man da halt sagen muss, man muss sich auf sowas einstellen. Die  
10 großen Jungs haben es gewusst, die haben sich mit Bällen warmgeworfen, weil  
11 die ein Jahr vorher schon mal dort geworfen hatten und das sind so Faktoren, die  
12 dich natürlich-; 01:01:42-1
- 13 I: Aber hast du draus gelernt, das passiert dir nicht nochmal? 01:01:43-9
- 14 B: Ja, also wenn ich da nochmal werfe die nächsten Jahre, werde ich definitiv auch  
15 Bälle mitnehmen. 01:01:47-1
- 16 I: Oder dich erkundigen im Vorfeld, wie es da aussieht. 01:01:49-5
- 17 B: Es wusste keiner. 01:01:50-3
- 18 I: Es wusste keiner, die haben es quasi [Durcheinander, unverständlich] 01:01:53-8
- 19 B: Ich glaube auch über die Jahre hinweg kommt immer mehr in die Sporttasche  
20 dazu. 01:01:57-1
- 21 I: Das ist Erfahrung dann, ok. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
22 Wettkampfs bestimmt? Oder anhand welcher Kriterien stellst du fest, ob ein  
23 Wettkampf erfolgreich oder zielführend verlaufen ist? 01:02:10-9
- 24 B: Erfolgreich ist bei uns eigentlich die Leistung. Ansonsten vielleicht die Größe des  
25 Wettkampfs, es ist natürlich eine viel höhere Leistung bei einer WM oder EM zu  
26 werfen, als bei einer Saarlandmeisterschaften zu werfen. Also die Größe des  
27 Wettkampfs und dann natürlich die Qualität, natürlich die Weite, die dann  
28 letztendlich rauskommt. 01:02:29-7
- 29 I: Größe des Wettkampfs, also auch Teilnehmerfeld natürlich. 01:02:32-3
- 30 B: Genau, Teilnehmerfeld. Ist ja quasi dann gekoppelt, ja. 01:02:36-4
- 31 I: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg, der steht nämlich  
32 über allem, noch andere Ziele von Bedeutung im Wettkampf? 01:02:45-3
- 33 B: Bei mir-; im Wettkampf? 01:02:48-6

- 1 I: Im Wettkampf, ja. Wenn du einen Wettkampf absolvierst. 01:02:54-2
- 2 B: Ja letztendlich ist ja alles damit gekoppelt, es ist natürlich gut; durch einen guten  
3 Wettkampf, der übertragen wird, kommt natürlich die Außendarstellung ins Rollen  
4 und man wird bekannter. Dadurch kristallisiert sich wieder heraus, dass mehr  
5 Sponsoren kommen und das ist ja alles ein bisschen miteinander verknüpft. Was  
6 man wiederrum ableiten könnte, dadurch bekommt man natürlich, wenn man gut  
7 wirft, einen Kaderstatus und es wird einem ermöglicht zur Bundeswehr zu gehen  
8 und gewisse Sachen in Anspruch zu nehmen, die man nicht in Anspruch nehmen  
9 kann, wenn man nicht gut ist. Also wenn man das Ganze jetzt weiterspinnst.  
10 01:03:30-2
- 11 I: Gut, das ist ja eigentlich die Folge des sportlichen Erfolgs, aber so andere Dinge,  
12 die so als Nebenprodukte noch abfallen, wenn du im Wettkampf aktiv bist?  
13 01:03:39-7
- 14 B: Man sieht andere Länder, man reist ein bisschen rum. 01:03:42-3
- 15 I: Also Horizonterweiterung in die Richtung. 01:03:46-1
- 16 B: Was ich ja gerade gesagt habe, du entwickelst als Sportler schon so eine eigene  
17 Einstellung zu allem. Du hast halt zum Beispiel, wenn du mit dem Leistungssport  
18 aufhörst, du hast die halbe Welt schon gesehen, das ist natürlich der Punkt. Du  
19 kennst dich mit anderen Kulturen ein bisschen aus, du bist schon weltoffener, du  
20 gehst in viele Sachen anders rein. Das wäre ein Punkt, auf den man da  
21 hinweisen könnten. 01:04:10-5
- 22 I: Ja genau, das stand jetzt auch hier unter den-; [lautes Durcheinanderreden]  
23 Eigentlich soll ich es nicht sagen, weil es soll ja von dir dann kommen. 01:04:22-  
24 3
- 25 B: Man geht halt so suggestive auf diesen Sport ein, das stimmt schon. Ja das  
26 Reisen ist natürlich ohne Frage, das ist das, was mir dieses Jahr fehlt ohne  
27 Ende, dass ich nicht mehr-; 01:04:32-7
- 28 I: Jetzt sitzen wir hier in Saarbrücken rum [lacht] 01:04:35-5
- 29 B: Ja, genau. Das ist auch mal nicht schlecht. Soviel Zeit, wie ich dieses Jahr hatte,  
30 um Sachen zu erledigen, habe ich noch nie gehabt. Das stimmt schon, das fehlt  
31 einem schon. 01:04:46-7
- 32 I: Letzte Frage, sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung noch  
33 weitere Faktoren notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen?  
34 01:04:58-7

- 1 B: Begebenheiten des Wettkampfortes bei uns zum Beispiel. Ich habe schon auf  
2 Anlagen geworfen, da war fast überhaupt kein Belag mehr drauf. Ich bin jemand,  
3 der mit einer relativ hohen Geschwindigkeit reinläuft und wenn ich dann da stehe  
4 und du hast kein Gripp-; ich hab schon bei Wettkämpfen, da bin ich so krass  
5 vorne weg gerutscht, weil ich einfach keinen stabilen Stand hatte und das ist  
6 natürlich nicht förderlich, weil-; 01:05:21-9
- 7 I: Das heißt, da ist kein Tartan mehr da oder was? 01:05:23-5
- 8 B: Ja, wir hatten in Sofia mal einen Wettkampf-; Matthias hat halt eine sehr  
9 langsame Anlaufgeschwindigkeit, aber halt eine mega Fackel oben im Arm und  
10 da ist selbst er gerutscht. Und ich hab da hingesezt, bin auf dem Hintern  
11 gerutscht, weil einfach der Belag nicht mehr so da war und das machst du ein  
12 Mal und dann traust du dich nicht mehr zu stemmen. Das kann dir teilweise-; also  
13 mich hat das mal ein halbes Jahr lang komplett rausgehauen. Du rutschst da und  
14 hast nicht mehr das Gefühl, dass du dich darauf verlassen kannst zu stehen und  
15 das macht, auch wenn man es von außen nicht sieht, 10 Meter teilweise im  
16 Speerwerfen aus. 01:05:52-9
- 17 I: Aber das gehört ja zu dieser Wettkampfqualität- Rahmenbedingungen eigentlich,  
18 was wir da vorhin gesagt haben, wenn es da so ganz konkret solche Defizite gibt.  
19 Aber gibt es daneben noch andere-; ich will jetzt auch nicht-; psychologisches  
20 Training zum Beispiel. Ist das etwas, was auch Einfluss bei dir hat oder?  
21 01:06:16-9
- 22 B: Ich habe eine Zeit lang mit einem Psychologen zusammengearbeitet. Ob es mir  
23 letztendlich wirklich was gebracht hat, kann ich jetzt gar nicht so einschätzen,  
24 muss ich ehrlich sagen. Ich bin nicht aus dieser Zusammenarbeit rausgegangen  
25 und habe gesagt, ich bin jetzt ein neuer Mensch oder ich kann jetzt genau damit  
26 umgehen. Kann ich jetzt so nicht beantworten. 01:06:41-0
- 27 I: Warum hast du damals mit dem zusammengearbeitet? 01:06:44-4
- 28 B: Wir sind hin, weil ich-; das war 2009, war es einfach bei mir so, dass ich im  
29 Training Weiten geworfen habe, das war unglaublich und im Wettkampf einfach  
30 dadurch, wenn ich dann draufgeschlagen habe, meine Schulter einfach nicht  
31 mehr drauf ziehen konnte. 01:06:57-7
- 32 I: Also im Training weit geworfen. 01:06:59-2
- 33 B: Im Training weit, im Wettkampf unter Wert verkauft, das war unglaublich, da ist  
34 Boris damals im Dreieck gesprungen, weil er es einfach nicht glauben konnte.  
35 Und irgendwann war es dann einfach so-; was vorhin bei der Verletzung schon  
36 mal angesprochen haben; irgendwann sitzt du in einem Tal und sitzt halt einfach

- 1 da drinnen. Und ich habe genau gewusst, ich habe einen Wurf gemacht- scheiße  
2 heute funktioniert es nicht und hatte keinen Bock mehr. Und da habe ich mit ihm  
3 zusammengearbeitet, dass man halt wirklich sagt, man arbeitet dann halt daran,  
4 selbst wenn es mal nicht so gut läuft, dass man das Level hält und dann einen  
5 guten Wettkampf daraus macht. Ob das was gebracht hat oder nicht, werden wir  
6 im nächsten Jahr sehen [lacht] 01:07:36-6
- 7 I: Also es war quasi letztes Jahr? 01:07:38-2
- 8 B: Ja, 2009. 01:07:40-8
- 9 I: 2009, letztes Jahr und die Wirkung kannst du noch nicht richtig abschätzen, weil  
10 2010 jetzt ein Verletzungsjahr war? 01:07:47-2
- 11 B: Ja, ich habe mich Ende 2009 dann operieren lassen und im Nachhinein ist auch  
12 alles klar, wieso ich-; ich konnte aus dem Training relativ locker weit werfen und  
13 im Wettkampf habe ich versucht mit 100 Prozent dran zuhauen. 01:08:00-4
- 14 I: Und das hat das Band-; weil das Band gefehlt hat eben? 01:08:02-4
- 15 B: Nein, mein Problem ist, dass ich immer so werfe. Wenn ich einmal so geworfen  
16 hätte, wäre mir die Schulter rausgeflogen komplett. 01:08:08-1
- 17 I: Also es war eine Schonhaltung, die du da so ein bisschen-; 01:08:10-7
- 18 B: Ja, eine unbedachte Schonhaltung. Daher sage ich mir jetzt, es ist operiert, es  
19 hält alles soweit und 2011 gucken wir dann, was rauskommt. Deswegen kann ich  
20 es halt nicht einschätzen, ob es dazu beigetragen hat, aber es ist auf alle Fälle-;  
21 es ist ein Punkt im Sport in den letzten Jahren geworden, der nicht mehr  
22 wegzudenken ist, glaube ich. Also es gibt so viele Leute, die mit Psychologen  
23 zusammenarbeiten und für mich ist das auch irgendwie. Es gibt viele Leute, die  
24 sagen, Seelenklempner; wo es ein bisschen abneigend ist, aber ich habe da  
25 keine Abneigung, ich bin auch eigentlich für alles offen, nur ich könnte jetzt nicht  
26 sagen, mir hat das wirklich viel geholfen, geht jetzt alle zum Psychologen. Also  
27 das muss, glaube ich, jeder für sich selbst entscheiden und was man da auch  
28 noch zu sagen kann, was wir hier gut haben, Ernährungsberatung- so Sachen  
29 zum Beispiel. 01:09:00-2
- 30 I: Hast du da Defizite gehabt mal oder ging das Gewicht mal in die falsche  
31 Richtung oder? 01:09:05-3
- 32 B: Nein, deswegen gar nicht. Bei mir ging es darum, dass bei mir der  
33 Entzündungswert im Körper so hoch war, dadurch dass wir viel Kraftsport  
34 machen. Das halt über die Ernährung umzustellen, halt weniger Fette und  
35 weniger Fleisch zum Beispiel zu essen. Das könnte man da halt mit so rein  
36 rechnen. 01:09:26-3

- 1 I: Gut, das ist jetzt fertig. Ich habe mir gerade noch mal bei der DLV-Seite deine  
2 Bestleistung mal angeschaut und das ging ja eigentlich von 2005 bis 2008 stetig  
3 bergauf und dann kam ja so dieser Einbruch in Anführungszeichen, 79 und  
4 vorher waren es nur 83,27-; war das dann auch wieder verletzungsbedingt oder?  
5 01:09:52-0
- 6 B: Das war der Punkt, ich habe nach 2005, da war diese EM Silber genau. 2006  
7 hatte ich mir dann-; 78 genau, das waren die 78, das war im ersten Wettkampf  
8 von der Saison, dann hatte ich im zweiten Wettkampf vier Muskelfaserrisse im  
9 Ellenbogen, da ging gar nichts mehr. Das hat dann bis Mitte 2007 angehalten,  
10 bis es dann einigermaßen wieder lief mit 79. 2008 war eigentlich auch ein gutes  
11 Jahr mit den Meetings, die ich gemacht habe. 01:10:24-5
- 12 I: Bis auf Peking, wo es halt leider-, 01:10:26-9
- 13 B: Und da ist es halt definitiv schon 2007 entstanden mit der Schulter und 2009 war  
14 halt das Problem, ich habe im Training immer 83 werfen können und im  
15 Wettkampf 79. 01:10:37-8
- 16 I: Und Ursache war eben dieses Schulterproblem, was jetzt eigentlich behoben ist  
17 und jetzt wartet man eben ab, was dann passiert. 01:10:45-2
- 18 B: Ich glaube auch, was du vorhin gesagt hast, das man mit dieser Motivation nach  
19 einer Verletzung wieder zurück zu kommen, das ist bei mir nicht das Problem.  
20 Bei mir war irgendwann das Problem, dass der Kopf gesagt hat, es geht halt  
21 nicht. Halt wirklich so draufzuschlagen auf den Speer, das dann wirklich auch  
22 eine krasse Weite rauskommt. Die Hoffnung jetzt oder ich gehe mal davon aus,  
23 dass es jetzt so ist- durch die Gewissheit, dass es jetzt stabil ist und die stetigen  
24 Würfe jetzt im Winter kommen und einfach den Rückhalt oder das Gewissen zu  
25 haben, dass es funktioniert. Also ich kann jetzt wirklich mal draufhauen und mal  
26 gucken, wo das Ding runterkommt. Gucken wir mal was 2013 passiert, [lacht]  
27 also man muss halt einfach damit leben, passiert halt nun mal. 01:11:39-6
- 28 I: Gut, dann danke ich dir für das Interview. 01:11:43-0



1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29

Interview

SKI\_67

Datum:

20.07.2010

Ort:

14

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

20

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

26

Postskript:

28

29

- 1 I: Gut, jetzt erste Frage zum Einstieg. Was verstehst du unter einem bedeutsamen  
2 Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:17-2
- 3 B: Ein bedeutsames Ereignis? Sind auf irgendeine Sportart bezogen? 00:00:25-1
- 4 I: Einfach Mal auf dich bezogen, was ist für dich ein bedeutsames Ereignis, was  
5 Wirkungen, Auswirkungen auf deine Leistung zum Beispiel hatte. 00:00:31-8
- 6 I: Ach so, ok. Generell einfach, ob das jetzt ein größerer Wettkampf ist oder ein, also  
7 ein bedeutender Wettkampf ist, oder ein nicht so bedeutender Wettkampf ist. Die  
8 verschiedenen Abstufungen eben. Also, es ist ein Unterschied zwischen Europacup  
9 und Weltcup. Es hat einfach Auswirkungen auf meine, ja, auf meine  
10 Herangehensweise an das Ganze und sollte jetzt nicht zu sehr unterschiedlich sein  
11 von der Herangehensweise, ob es jetzt ein Europacup oder Weltcup Rennen ist.  
12 Aber es ist einfach ein Unterschied, oder eine andere Bedeutung. Also in meinem  
13 skifahrerischen Kontext. 00:01:18-1
- 14 I: Was wäre noch so, was würdest du noch so als bedeutsam im leistungssportlichen  
15 Kontext sehen? 00:01:22-7
- 16 B: Also jetzt nur auf Ski Alpin bezogen? 00:01:24-8
- 17 I: Ja, deine Sportart. 00:01:26-5
- 18 B: Bedeutsamer Kontext, Zuschauer. Also, wenn jetzt zum Beispiel mehr Zuschauer  
19 vor Ort sind, ist es natürlich, hat das natürlich wieder einen Einfluss auf mein Gefühl  
20 oder meine Leistung, oder Leistung jetzt hoffentlich nicht, aber auf mein Gefühl,  
21 auf mein subjektives Empfinden. Dann, Pistenbedingungen. Also, ist sie top  
22 hergerichtet, bedeutet das für mich natürlich auch, dass es top organisiert ist, dass  
23 es ein anderer Stellenwert hat, als wie zum Beispiel, wenn die Piste schlecht ist.  
24 Oder Pistenhelfer, also Helfer an den jeweiligen Torstangen, ob sie, also wenn die  
25 Torstangen raus kippen, ob man sie wieder hineindreht oder ob sie einfach nur  
26 daliegen. Einfach äußere Einflussfaktoren spielen da eine sehr große Rolle.  
27 00:02:25-3
- 28 I: Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das sich auf deine sportliche Leistung  
29 ausgewirkt hat? 00:02:31-1
- 30 B: Ja sicherlich die eigene interne Erwartungshaltung und die Erwartungshaltung  
31 vielleicht von Verbandsseite. Wenn man da jetzt ein Beispiel nennen sollte oder  
32 kann, dann war es letztes Jahr bei mir in Kranjska Gora, das war ein Weltcup. Das  
33 war das erste Mal, wo ich mich qualifiziert habe unter die 30 und das war ein  
34 positiver Einfluss sicher, dass meine eigene Erwartungshaltung hier deutlich größer  
35 war, als wie zum Beispiel bei den Rennen vorher, bei den Weltcuprennen vorher.  
36 Oder auch die Erwartungshaltung vom Trainer oder vom ganzen Team drum herum,

- 1 also die einfach das mir vorgelebt haben oder die einfach mir die Sicherheit  
2 gegeben haben, dass man das erreichen kann. Zum einen natürlich  
3 Erwartungshaltung von mir selber, zum anderen Erwartungshaltung von außen.  
4 Dann was gibt es noch? 00:03:43-3
- 5 I: Die Erwartungshaltung, wenn ich da Mal kurz einhaken darf, war also so, du warst  
6 da erstmalig qualifiziert, unter den ersten 30 und hattest dann dementsprechend  
7 auch eine große Erwartung an das Ergebnis dann, im Finale auch? 00:03:54-5
- 8 B: Genau, richtig. Es war ein große Leistung für mich, also eine große...es war das  
9 erste Mal eben, dass ich mich qualifiziert habe. Das war ein großer Erfolg von mir  
10 und von dem her war das natürlich eine größere Erwartungshaltung. Im zweiten  
11 Lauf dann, ist zum ersten Mal live übertragen im Fernsehen einfach und ja, das war  
12 einfach in gewisser Weise ein bisschen was anderes, als wie bei den anderen  
13 Rennen vorher. Und von dem her war das schon was anderes als wie die anderen  
14 Male. 00:04:27-0
- 15 I: Hat sich dieses Ereignis dann nochmal in der Folge auf deine sportliche Leistung  
16 ausgewirkt? 00:04:34-8
- 17 B: Ja. Im darauffolgenden Rennen ist dann natürlich gestiegenes Selbstvertrauen,  
18 gestiegene Sicherheit, dass man es kann und ja, das hat sich dann eigentlich in den  
19 letzten Rennen dann ganz positiv ausgewirkt. 00:04:48-3
- 20 I: Also kannst du sagen, dass da ein Leistungssprung war? 00:04:50-3
- 21 B: Ja. Also, auf jeden Fall, also ich bin einfach ein bisschen besser Ski gefahren. Ich  
22 habe vielleicht vorher das Können auch schon gehabt, aber habe das einfach nicht  
23 100%ig abrufen können, weil einfach im Kopf, der Kopf ist in unserer Sportart  
24 unheimlich wichtig. Dass man einfach das Vertrauen hat, man setzt den Ski hin,  
25 man geht drauf und dann kommt der Ski sofort rein und wenn man nicht so 100%ig  
26 in Form ist, wenn man nicht so die Sicherheit hat, dann driftet man oder rutscht  
27 man vielleicht ein bisschen vorher, vor der Stange. Und das kostet halt bei jeder  
28 Stange ein bisschen was und das summiert sich. Und eben wenn du die Sicherheit  
29 hast, eben durch Erfolge, dann geht das auch besser. Und dann können vielleicht  
30 auch Mal Bedingungen, die dir nicht so gut liegen, können dann positiver sich  
31 auswirken und kannst du dann vielleicht doch bessere Ergebnisse erzielen.  
32 00:05:41-6
- 33 I: Ok. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die langfristig  
34 deine Karriereentwicklung beeinflusst haben? 00:05:51-5
- 35 B: Natürlich Trainer. Oder zuerst einmal von ganz am Anfang, die Eltern natürlich. Also  
36 Familie. Sehr wichtig. Reicht eigentlich bis jetzt hinein, also dass meine Eltern sehr

- 1 hinter mir stehen und mir das ermöglicht haben. Dann natürlich die Trainer, was  
2 sehr wichtig ist. Also wenn ich jetzt vielleicht ganz kurz von mir rede. Also, ich habe  
3 im Skigymnasium in Stams, vielleicht kennen Sie das, kennst du das. Das ist in  
4 Österreich, habe die Ausbildung bekommen. 00:06:26-9
- 5 I: Aber du bist Deutscher? 00:06:27-5
- 6 B: Ich bin Deutscher. Ich bin Doppelstaatsbürger, aber ich habe die Ausbildung eben  
7 von meine 14ten bis 18ten Lebensjahr war ich im Skigymnasium in Stams. Und das  
8 war natürlich eine sehr prägende Zeit. Also das ist im Bereich Skisport, eigentlich  
9 ein ziemlich führendes Gymnasium, ist eben in Österreich und das war, denke ich,  
10 sehr wichtig, dass ich da einfach...Das war ein Internat und das hat sich einfach so  
11 entwickelt. Da muss man sich richtig durchbeißen und durch das, denke ich, bin ich  
12 auch dann besser geworden. Aber dann natürlich auch jetzt im DSV mit den ganzen  
13 sehr individuellen Trainingsmaßnahmen. Also es sind ja jetzt nicht so viele Athleten  
14 hier und von dem her ist es eben sehr wichtig, dass eben die Trainer voll auf einen  
15 eingehen können. Und dann, was für meine Entwicklung noch sehr wichtig war. Die  
16 Erkenntnis, dass eigentlich, die über die Jahre gereift ist, dass einfach man selber  
17 sehr viel tun muss, also sehr viel investieren muss, um überhaupt an die  
18 Leistungsgrenze zu kommen. Und das hat sich denke ich durch das Internat, durch  
19 das Internatsleben so entwickelt. Dann was gibt es noch, eben Eltern, Trainer,  
20 Internat. Was gibt es noch? Das wären eigentlich so die bedeutendsten. 00:07:56-8
- 21 I: Also es soll bedeutsam sein, also nicht jetzt alles Aufzählen, sonder schon das sind  
22 die Eckpunkte so. 00:08:05-6
- 23 B: Ja. 00:08:09-2
- 24 I: Das war jetzt also langfristig, über die Laufbahn, also wirklich von klein auf. Jetzt so  
25 bezogen auf eine Trainingssaison. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du  
26 dich erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf  
27 deine Leistungsentwicklung hatten? 00:08:24-5
- 28 B: Natürlich jetzt im Sommer ist es vermehrt bei mir das Krafttraining. Also sehr  
29 intensives Krafttraining eigentlich. Steht an der Tagesordnung. Und das ist  
30 natürlich sehr bedeutsam. Also, ich habe ungefähr bis ich 14 Jahre alt war,  
31 eigentlich kein Krafttraining gemacht, nur Ausdauertraining, und Ausdauertraining  
32 eben und habe im Sommer Tennis gespielt und bin im Winter Ski gefahren. Also  
33 Krafttraining im Sommer sehr wichtig bei mir. Dann natürlich auch das  
34 Koordinationstraining über die Jahre hinweg einfach Slackline, wie wir davor gesagt  
35 haben, hat einen sehr starken Einfluss auf mein Körpergefühl genommen. Also,  
36 Bodenturnen ist auch sehr wichtig, um ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Das  
37 sind sicher die bedeutsamsten. Aber sicher das Bedeutsamste in meinem, also

1 wenn man sich auf mich bezieht jetzt, ist sicher das Krafttraining. Ich merke da  
2 eigentlich schon immer einen gewissen Einfluss. Wenn ich jetzt zum Beispiel zwei,  
3 oder längere Zeit, fünf sechs Wochen richtig intensives Krafttraining mache und  
4 dann wieder auf den Ski gehe, ist das schon subjektiv ein anderes Gefühl, als wie  
5 wenn man jetzt am Ende der Wintersaison steht. Wo man jetzt eigentlich seit drei  
6 oder vier Monaten kein Krafttraining mehr gemacht hat. Also das ist schon subjektiv  
7 ein anderes Gefühl und das hat sicher einen großen Einfluss dann. 00:09:48-5

8 I: Ok, gut. Bezogen auf Wettkampf, also einen sehr kurzen Zeitraum, zwei Minuten,  
9 oder wie viel das sind (lacht). An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
10 erinnern, welche die Leistungsumsetzung im Wettkampf, oder den Ausgang des  
11 Wettkampfs beeinflusst haben? 00:10:07-1

12 B: Also bei mir ist, also wenn man jetzt den Wettkampfbegriff doch ein bisschen weiter  
13 umfasst, also so vor dem Start, eine Viertelstunde vor dem Start ungefähr. Ist bei  
14 mir sehr wichtig die Startvorbereitung. Also das ist bei mir denke ich grundlegend,  
15 um dann wirklich 100%ig in das Rennen hineinzugehen. Muss mich das sehr  
16 puschen, weil ich eigentlich von meinem Naturell her eher ein bisschen ruhigerer  
17 introvertierter Typ bin. Ich muss dann echt ein bisschen aus mir heraus gehen, oder  
18 einfach mich ein bisschen puschen, oder einfach ein bisschen aggressiver machen.  
19 00:10:41-0

20 I: Wie machst du das? 00:10:43-1

21 B: Durch Selbstgespräche, oder einfach durch, zum Beispiel, kompletteinfache Sachen,  
22 aus dem Start raus sollen immer bei mir ein Physis stehen und mich voll  
23 rausschreien, dass ich halt wirklich, ja, nicht aufwache, aber dass ich wirklich total  
24 bereit bin. Und unter dem Lauf ist es eigentlich sehr automatisiert. Da kann ich jetzt  
25 nicht 100%ig sagen, was jetzt da Einflussfaktoren sind, was bedeutsam sind. Bei  
26 mir läuft das eigentlich wenn ich im Rennen bin läuft das sehr automatisch ab. Also,  
27 ich muss mir das vor dem Rennen denke ich richtig gut einprägen im meinen Kopf.  
28 Und dann ist es eigentlich soweit hoffentlich automatisiert und dann rufe ich das  
29 Automatisierte ab. Also unter dem Lauf, das ist ja, ja eben, eine Minute, eine Minute  
30 dreißig, da bleibt jetzt nicht viel Zeit zum überlegen, oder so weiter. Das ist einfach,  
31 das läuft dann automatisch ab eigentlich die meiste Zeit. 00:11:46-2

32 I: Also da kann wenig passieren eigentlich in den eineinhalb Minuten, wo er sagt  
33 jetzt...? 00:11:51-4

34 B: Ja, also sicher, man ist immer voll bei der Sache. Aber um jetzt groß schweifende  
35 Gedanken jetzt zu fassen oder so weiter, bleibt eigentlich keine Zeit. Natürlich puscht  
36 man sich dann ganz kurz und sagt, auf geht's, und vielleicht wenn man ein bisschen  
37 zu weit absetzt am Schwungende sagt man sich selber, hoch wieder, oder vor,

- 1 wieder in den neuen Schwung hinein. Aber das sind alles so ganz kleine Stichpunkt,  
2 oder Stichwörter, die man zu sich sagt, aber keine großen bedeutsamen Wörter.  
3 00:12:20-7
- 4 I: Ok, das war so der erste Bereich, so kritische Ereignisse in verschiedenen Phasen.  
5 Das nächste wäre jetzt Interaktion. Also so Beziehungen miteinander. Die erste  
6 Frage wäre, an welche bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit der Athlet -  
7 Trainer Beziehung kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leitung  
8 gezeigt haben? 00:12:43-0
- 9 B: Generell jetzt? 00:12:45-9
- 10 I: Ja, also was bedeutsam war. Du hast ja vielleicht schon verschiedene Trainer  
11 kennengelernt und wo du gemerkt hast, die Sache hat mich jetzt wirklich  
12 Leistungsmäßig nach vorn gebracht. 00:12:57-3
- 13 B: Also meine erste Trainerin war meine Mutter und das war eigentlich immer eine  
14 gute Ansprechperson. Und das natürlich, die Mutter ist da sehr stark eingebunden  
15 bei mir. Zu der habe ich einfach 100%iges Vertrauen und die kennt mich, die weiß  
16 ganz genau, was sie dann zu mir sagen muss, um mich besser zu machen. Also,  
17 Beispiel, letztes Jahr, Anfang der Saison ist es überhaupt nicht gelaufen, hab ich mir  
18 viel zu viele Gedanke gemacht, auf viel zu viele technische Versiertheiten geguckt  
19 und dann habe ich meiner Mutter Mal ein paar Videofahrten von mir gezeigt und sie  
20 hat mir dann ganz klipp und klare einfache Ansagen gegeben und das habe ich  
21 dann in den nächsten Malen, in den nächsten Trainings dann umgesetzt und das  
22 war dann gleich um einiges besser. Also die Mutter ist da ein sehr starker Teil eben.  
23 00:13:45-5
- 24 I: Ist die Mutter irgendwie auch...? 00:13:47-4
- 25 B: Skilehrerin. 00:13:47-3
- 26 I: Skilehrerin, ok. 00:13:49-0
- 27 B: Ja, ist selber Lehrerin, also sie unterrichtet, ist Skitrainerin. Ist selber früher  
28 teilweise Rennen gefahren, aber jetzt nichts Großartiges. Aber eben 00:13:58-6
- 29 I: Aber für dich eine... 00:13:59-6
- 30 B: Für mich eine Ansprechperson. 00:14:01-5
- 31 I: ...absolute Respektsperson in dem Bereich? 00:14:03-8
- 32 B: Vollkommen. Dann was noch...Athlet - Trainer Beziehung. Natürlich, was mich  
33 immer imponiert ist, bei Trainern, ist wenn sie das vorleben, was sie von einem,  
34 was sie vom Athleten selber fördern. Zum Beispiel hartes Training, oder einfach  
35 geradliniger Lebensstil. Das macht sie dann authentisch und dann kann ich auch

1 100%ig mit denn, dann kann ich sie auch 100%ig respektieren und aufnehmen,  
2 was sie von mir verlangen. Dann plausible Erklärungen sind sehr wichtig für Athlet  
3 - Trainer Beziehung. Eben dass sie authentisch sind und dass man ihnen auch  
4 Vertrauen oder Glauben schenken kann, was sie einem ausbessern. Halt eben, im  
5 Endeffekt, wenn jetzt zu mir ein neuer Trainer kommt und zu mir sagt, das und das  
6 musst du jetzt umsetzen oder verbessern oder keine Ahnung, der mich vielleicht  
7 jetzt noch nie fahren hat gesehen, dem vertraue ich jetzt auch nicht auf das erste  
8 Mal und probiere jetzt irgendwas anders zu machen. Weil ich habe jetzt schon 23  
9 Jahre, oder keine Ahnung 15 16 Jahre skifahrerische Erfahrungen und kann das  
10 eigentlich denke ich ganz gut selber einordnen, aber eben... 00:15:16-1

11 I: Der muss es dir erklären können, warum so. 00:15:20-4

12 B: Richtig, genau. Er muss mir da wirklich, plausibel das erklären und muss dann auch  
13 aufzeigen warum und in welche Richtung es gehen soll. Also Handlungsalternativen  
14 aufzeigen, genau. Das denke ich ist sehr wichtig. 00:15:34-3

15 I: Haben sie auch Erfahrungen gemacht, die negativ in der Richtung waren?  
16 00:15:40-5

17 B: Ja, sicher, hat es auch gegeben. Das war vor vier Jahren. Da war eben ein Trainer,  
18 den habe ich ein Jahr gehabt. Der hat mir eigentlich weitgehend freie Hand  
19 gegeben mit so Planungen und so weiter, im Sommer was man jetzt am nächsten  
20 Tag trainieren will und so weiter. Zu der Zeit war ich noch 18-19 Jahre alt. Da war  
21 ich einfach noch nicht in der Lage zu sagen, das und das brauch ich jetzt und da  
22 habe ich einfach noch eine führende Hand gebraucht. Und das war eben zu der Zeit  
23 überhaupt nicht der Fall und der hat mir eigentlich so skitechnisch relativ wenig  
24 sagen können. Dem habe ich einfach nicht vertraut, oder der hat mir das einfach  
25 nicht plausibel erklären können. Ich habe das nicht mir vorstellen können was der  
26 jetzt meint. Und der hat mir das auch nicht wirklich so 100%ig erklärt. Und das war  
27 sicherlich eine negative Erfahrung. Aber das war eigentlich die Ausnahme bis jetzt.  
28 Und seit drei Jahren habe ich einen Trainer, der immer noch bei mir ist und mit dem  
29 passt das perfekt, das ist richtig top. 00:16:44-1

30 I: Gut. An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Trainer - Trainer  
31 Beziehung kannst du dich erinnern, die sich auf deine Leistung ausgewirkt haben?  
32 Also wäre jetzt so klassisch, du hast einen Heimtrainer, deine Mutter beispielsweise  
33 und du hast einen Bundestrainer, vielleicht sind da unterschiedliche Philosophien,  
34 ich weiß es nicht. Gab es so etwas, oder? 00:17:06-2

35 B: Das ist eigentlich bei uns im Ski Alpin Bereich eigentlich nicht so. Weil mein Trainer  
36 ist jetzt mein Kondi-Trainer und mein Skitrainer. Und das ist eigentlich meine  
37 einzige Ansprechperson. Zum Beispiel unser Bundestrainer, der Waibel Charly, der



- 1 macht so den gesamt Rahmenplan. Also eben organisiert Trainingslehrgänge in  
2 Kienbaum oder wie zum Beispiel im August nach Neuseeland, aber eigentlich die  
3 tägliche Arbeit mit uns macht eigentlich der Disziplinentrainer von uns. Und ja.  
4 00:17:43-2
- 5 I: Und da gibt's keinen anderen? 00:17:44-3
- 6 B: Nein, Trainer - Trainer Beziehungen gibt es da eigentlich wenige. Und ich wüsst da  
7 jetzt auch nicht was da jetzt bedeutsam wäre für mich. Natürlich gibt es immer  
8 wieder verschiedene technische Feinheiten, wo sich vielleicht die Trainer nicht so  
9 100%ig einig sind, jetzt in meinem Fall. Aber im Notfall vertraue ich meinem  
10 eigenen, meinem Heimtrainer, nicht Heimtrainer, aber meinem Disziplinentrainer.  
11 Und dann passt das eigentlich. 00:18:12-8
- 12 I: Gut. Nächster Bereich wäre, welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang  
13 mit Personen oder Institutionen des Sportsystems kannst du dich erinnern, die  
14 Auswirkungen auf deine Leistung gebracht haben? 00:18:28-3
- 15 B: Welche Personen. Personen, da sind wir halt wieder bei den Eltern. Also die sind...  
16 00:18:35-3
- 17 I: Ja, wobei die jetzt noch kein Sportsystem wären. Das wäre die nächste Frage. Also  
18 Sportsystem ist, um jetzt ein paar Begriffe zu nennen, Verein,  
19 Landesspitzenverband, OSB, DOSB, NADA, Schule, Uni, Sporthilfe und solche Ding.  
20 00:18:50-2
- 21 B: Ok. Sporthilfe natürlich. Monatlich bekommen wir da einen gewissen Betrag, sehr  
22 wichtig, unheimlich wichtig. Weil eben bis vor drei Jahren oder bis vor vier Jahren  
23 war ich normal Schüler, habe Abitur gemacht und da hat man einfach keine andere  
24 Einkunftsquelle, außer vielleicht von Skiverträge, die ja eigentlich geringfügig sind.  
25 Dann natürlich eine wichtige Institution ist Fachhochschule in Ansbach, ich studiere  
26 nebenbei, die mir neben meinem Sport eine Möglichkeit bietet, mich noch vom Kopf  
27 her weiterzubilden. Ich bin noch im fünften Semester, international Management  
28 mache ich da. Das ist sehr wichtig für mich. Weil ich kenne das eben nicht anders.  
29 Also nur Sport wäre für mich jetzt ein bisschen zu eintönig. Also ich brauche da ein  
30 bisschen eine Ablenkung immer. Dann natürlich OSP, Olympiastützpunkt, da  
31 trainiere ich in Garmisch. Der ist auch wirklich top ausgerüstet. Und da ist auch  
32 eigentlich ein ganz guter Kondi-Trainer, mit dem mache ich teilweise was. Es gibt  
33 schon sehr viele Institutionen die wichtig sind und natürlich nicht zu vergessen,  
34 Zollskiteam, ich bin im Zollskiteam, wir bekommen da monatlich richtig...  
35 00:20:05-1
- 36 I: Vom Zoll, was heißt das, vom Zollskiteam? 00:20:08-0

- 1 B: Zollskiteam ist ein Skiteam, das sind ungefähr 40 oder 45 geförderte Athleten.  
2 00:20:14-2
- 3 I: Vom Deutschen Zoll? 00:20:15-2
- 4 B: Vom Deutschen Skiverband. Also es sind, im nordischen Bereich werden welche  
5 gefördert, im Biathlon-Bereich und im Skialpin-Bereich werden eben. Also zum  
6 Beispiel, nur um Namen zu nennen, Neuner Magdalena, Riesch Maria, Neureuter  
7 Felix. Eigentlich die Topathleten sind so im Zoll. Also es ist eigentlich eine relativ  
8 kleine Gruppe. BGS zum Beispiel oder Bundeswehr, die haben... 00:20:42-6
- 9 I: Aber das war schon das was ich meine, so vom Deutschen Zoll, also die  
10 Zollbeamten. 00:20:46-1
- 11 B: Genau, richtig Zollbeamten, ja. Und ich bin da eben im einfachen Dienst angestellt,  
12 bekomme da monatlich ein gewisses Gehalt. Sensationelles Gehalt. Habe da  
13 eigentlich relativ wenige Verpflichtungen. 00:20:59-5
- 14 I: Also der eine, der Stefan war jetzt bei der Bundeswehr und du bist beim Zoll jetzt  
15 quasi. 00:21:03-7
- 16 B: Richtig. Und das sind eben so Institutionen, die richtig gut sind und was das gute  
17 beim Zoll ist, du kannst nebenbei studieren. Beim BGS musst du zum Beispiel in  
18 eine Schule gehen und bei der Bundeswehr musst du ja vier Mal an vier darauf  
19 folgenden Jahren Lehrgänge machen, am Ende vom Winter immer. Und von dem  
20 her war das beim Zoll richtig gut. Und das ist eigentlich richtig gut weil ich nebenbei  
21 auch noch studieren kann. 00:21:27-2
- 22 I: Und wie kommst du dann zu solchen Dingen? Wirst du da beraten in irgendeiner  
23 Form? Oder wie kommt man dann so dahin? 00:21:32-9
- 24 B: Durch Gespräche kommt man da hin, man fragt halt andere Skifahrer. Wo bist du,  
25 in welcher Institution? Und dann natürlich setzt man sich auch mit dem Maier  
26 Wolfgang, also mit dem DSV Sportdirektor, zusammen und fragt dann so welche  
27 Pläne er hat für einen. Aber natürlich auch eine gewisse Eigeninitiative gehört dazu.  
28 Dass man da schaut, welche Institution gut ist für einen. Und dann selber aussucht,  
29 welche gut ist. 00:22:05-4
- 30 I: Gut. Jetzt wäre der nächste Bereich, also außerhalb des Sportsystems, so  
31 Umweltsystem. Welche Beispiele fallen dir da ein, die deine Leistungsentwicklung  
32 durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst haben?  
33 00:22:25-1
- 34 B: Eltern. Eltern sind sehr wichtig. Ich bin eben im Schongau in Oberbayern  
35 aufgewachsen und das ist jetzt nicht gerade die Skihochburg. Von dem her,  
36 eigentlich fast jeden Tag sind wir dann Richtung Garmisch gefahren und...

- 1 00:22:41-6
- 2 I: Viel Zeit. 00:22:44-0
- 3 B: Viel Zeit viel Geld investiert und ja, ohne die wäre ich sicher nicht hier. Dann eben  
4 ehemalige Trainer sind sehr wichtig. Dann natürlich auch Skigymnasium in Stanz.  
5 Das hat einen bedeutsamen Anteil an dem was ich jetzt bin. Dann natürlich  
6 Kumpels, Wegbegleiter, die sind natürlich auch sehr wichtig. Die dich dann immer  
7 wieder aufbauen oder die dich motivieren und genau. 00:23:16-1
- 8 I: Gibt es irgendwie ein herausragendes Beispiel, wo du sagst, die Sache, die hat mich  
9 jetzt wirklich leitungsmäßig nochmal vorangebracht? 00:23:26-9
- 10 B: Bei mir ist das eigentlich immer Schritt für Schritt gegangen. Bei mir war das jetzt  
11 nicht so, dass ich jetzt von einem Jahr zum anderen emporgeschossen bin oder so  
12 weiter. Das hat sich einfach so entwickelt bei mir. Ich bin immer drangeblieben,  
13 habe Gott sei Dank relativ wenig Verletzungen gehabt, bin immer richtig gut  
14 gefördert worden, von den Trainern, von meinen Eltern eben. Und das hat sich  
15 dann einfach so entwickelt. Ich habe mein Abitur gemacht, dann habe ich gesehen,  
16 ja es könnte was gehen im Skibereich. Dann bin ich einfach drangeblieben und ja,  
17 bin da jetzt ganz ordentlich dabei. Also so herausragendes fällt mir jetzt auf Anhieb  
18 keins ein. 00:24:10-6
- 19 I: Also eher so kleiner Mal, Schritte so in der Entwicklung? 00:24:12-4
- 20 B: Ja, Schritt für Schritt, normale Entwicklung eigentlich. 00:24:14-9
- 21 I: So, dann kommt der nächste Bereich, jetzt Trainingsqualität. Ganz allgemein  
22 gefasst, wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, qualitativ hochwertiges  
23 Training gekennzeichnet? 00:24:30-7
- 24 B: Ja, wenn Trainingsinhalte dabei sind, wo ich noch gewisse Defizite habe und wo ich  
25 mich steigern kann. Also eben wenn es mir die Grenzen aufzeigt. Also zum Beispiel  
26 bei Beweglichkeitstraining oder so weiter. Es ist für mich eben qualitativ hochwertig,  
27 wenn eben neue Übungen dabei sind, die gut durchdacht sind. Wo ein Trainer  
28 dabeisteht, der wirklich ein Auge auf dich hat und der dich korrigiert, wenn Fehler  
29 dabei sind. Und eben neue Trainingsinhalte, die auch Skispezifisch sind. Also nicht  
30 irgendwelche Übungen, die jetzt vielleicht für einen Kugelstoßer wichtig sind oder  
31 relevant sind, sondern die wirklich auf die Disziplin, also es gibt ja auch schon  
32 Unterschiede zwischen Abfahrern und Slalomfahrern, also wie sie zu trainieren  
33 haben. Also Abfahrer eher Kraftausdauer, in meinem Bereich eher Schnellkraft.  
34 Dass eben Trainingsinhalte dabei sind, die mich weiterbringen, die mich verbessern,  
35 wo ich meine Schwächen ausmerzen kann und die zu Stärken ummünzen kann.  
36 Dann qualitativ hochwertig, was gibt es noch? Was ganz wichtig ist, dass ein

- 1 fachkundiger Trainer dabei ist, der dir wirklich genaue Anweisungen gibt, was du zu  
2 machen hast und die du dann auch umsetzen solltest, oder kannst. Das ist natürlich  
3 auch wichtig. Natürlich das Umfeld, Trainingsgeräte. Dass gute Trainingsgeräte  
4 vorhanden sind, die das erlauben auch wirklich hochwertige Ausführungen zu  
5 machen. 00:26:30-9
- 6 I: Gibt es ein Beispiel für so ein Trainingsgerät, irgendwie ein spezielles? 00:26:35-6
- 7 B: Was gibt es denn da? Zum Beispiel hier in Kienbaum die Turnhalle, also für die  
8 Turne gibt es so eine Schnitzelgrube, wo man Saltos hineinmachen kann...  
9 00:26:47-8
- 10 I: Ah ja, Wasser simuliert? 00:26:49-1
- 11 B: Ja richtig, Wasser simuliert. Wo man einfach gewisse Sachen machen kann, was  
12 man normal, wenn man daheim ist nicht macht. Wo man sich einfach mehr traut.  
13 Keine Ahnung, Vorwärtssalto mit Schraube. Das würde ich normal sonst nie daheim  
14 machen, und sonst in der Schnitzelgrube... 00:27:08-5
- 15 I: Passiert nichts. 00:27:08-3
- 16 B: Genau, richtig, passiert nichts und ist auch was anderes. 00:27:11-7
- 17 I: Ok. Welche Rahmenbedingungen müssen gegeben sein, um eine hohe  
18 Trainingsqualität zu sichern? 00:27:19-4
- 19 B: Rahmenbedingungen? Natürlich sollte man in einem leistungsfördernden Umfeld  
20 trainieren. Also zum Beispiel jetzt nicht irgendwo in einem Fitnessstudio sein, wo  
21 jetzt nur Omis und Opis da rum sitzen und so weiter. Sondern wo auch wirklich um  
22 einen herum wirklich leistungsorientiert trainiert wird. Sonst eben, das haben wir  
23 doch vorher Mal gesagt, die Trainer, dass die einfach gewisse Rahmenbedingungen,  
24 also eben Rahmenbedingungen schaffen, wie zum Beispiel gute Übungsauswahl,  
25 verschiedene Übungen bringen. Dann Rahmenbedingungen, was gibt es noch?  
26 Rahmenbedingungen, was gibt es da für Beispiele? 00:28:09-6
- 27 I: Ja, Sportstätten, das hattest du ja schon angesprochen. Trainer, Betreuer, also  
28 auch so Aus-/Fortbildungen, Berufssituation, ist eigentlich alles so etwas, das du ja  
29 auch schon genannt hattest. Aber es ist jetzt auch kein Problem, wenn das jetzt Mal  
30 doppelt genannt wird. Organisation, Unterkunft, so Sachen. 00:28:26-8
- 31 B: Eben, wenn ich das ganz kurz sagen darf. Kienbaum hier, das Training ist richtig gut.  
32 Also es ist wirklich leistungsfördernd oder leistungssteigernd und ein Umfeld, wo  
33 wirklich aus verschiedenen Kadern Topathleten hier sind. Wir haben da, zum  
34 Beispiel vor zwei Stunden haben wir eine Einführung ins Kajakfahren bekommen,  
35 von den Kanuten. Also richtig cool. Da waren wir in den Rennkajaks dringesessene.  
36 Ja, also das ist einfach ein Umfeld, das wirklich Leistung fördert und auch die

- 1 eigene Leistung maximiert. 00:29:01-4
- 2 I: Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
3 werden? 00:29:07-9
- 4 B: Natürlich die Grunddinge. Also, Aufwärmen, gutes Aufwärmen, speziell im  
5 Rumpfbereich, im Kreuzbereich, also eben wo vielleicht im späteren  
6 Trainingsverlauf dann Schmerzen oder irgendwelche Überlastungserscheinungen  
7 auftreten können. Sollte man eigentlich schon beim Aufwärmen daraufhin, also sich  
8 beim Aufwärmen drauf konzentrieren. Dass man sich da wirklich gewissenhaft  
9 vorbereitet. Dann Haupttrainingsinhalt, ist ja klar. Und dann am Ende des Trainings  
10 lockeres Auslockern. Und was wichtig ist natürlich, Physiotherapie, Massage, das  
11 ist natürlich aus sehr wichtig, dass da wirklich vor Ort immer was da ist, dass man  
12 eigentlich gleich nach dem Training oder später dann ein bisschen wieder  
13 Muskulatur auslockert, wenn da irgendwelche Belastungsschäden oder einfach  
14 irgendwelche Dysbalancen sind, muskuläre Dysbalancen aufgetreten sind durchs  
15 Training, dass man die gleich Mal wieder löst und ja, genau, das ist Fixbestandteil.  
16 00:30:05-8
- 17 I: Ansonsten, das ist jetzt so kurzfristig auf Trainingseinheiten bezogen. Gibt es auch  
18 langfristig irgendwelche Abläufe, die gegeben sein müssen? 00:30:12-5
- 19 B: Natürlich. In meinem Bereich ist es jetzt relativ eintönig. Bei mir ist wirklich das  
20 Krafttraining, steht an oberster und erster Stelle, weil bei mir die Ausdauer  
21 eigentlich relativ gut ausgeprägt ist. Meine Eltern waren ja früher auch selber  
22 Ausdauersportler und ich habe eigentlich früher sehr viel Ausdauer betrieben und  
23 muss da eigentlich relativ wenig machen jetzt, im jetzigen Bereich, dass ich da  
24 wirklich eine gute Ausdauer habe. Und von dem her ist bei mir eigentlich so der  
25 Aufbau, der klassische Aufbau von so einem Trainingszyklus: Zuerst eben Ausdauer,  
26 dann eigentlich so ein Kraftbereich und dann wieder skispezifisch, vermischt sich  
27 eigentlich ziemlich. Also bei mir ist eigentlich geht es gleich mit dem Kraftbereich  
28 los und der zieht sich eigentlich so durch, bis zum Skispezifischen Bereich. Also von  
29 dem her ist es bei mir eigentlich ein bisschen anders, als bei den meisten anderen.  
30 00:31:03-3
- 31 I: Ok. durch welche Zielgrößen wird für dich die Qualität eines Trainings messbar?  
32 00:31:12-0
- 33 B: Das ist natürlich schwierig. Zum Beispielim OSP in Garmisch gibt es Desmotronic,  
34 kennst du den? 00:31:21-8
- 35 I: Habe ich vorhin vom Stefan schon, aber das erste Mal gehört. Das ist so Beinpresse.  
36 00:31:26-3

1 B: Beinpresse, genau. Da werden einfach Werte gemessen. Es ist im skispezifischen  
2 Bereich relativ schwierig Zielgrößen. Also, wenn man jetzt nur das Kondi-Training  
3 herbei nimmt, wird natürlich vom DSV natürlich sehr viel probiert, dass man  
4 Zielgrößen einführt, wie zu Beispiel beim...Wir haben zum Beispiel Rumpftests an  
5 so Rumpfmachines, da werden natürlich auch die Newtonmeter gemessen, also  
6 die Kraft gemessen. Und natürlich ist es auf der einen Seite wichtig Zielgrößen zu  
7 haben und auch verschiedene Werte zu messen, aber im Endeffekt zählt das  
8 eigentlich, was man auf den Ski bringt und daher sind Zielgrößen natürlich, also  
9 wenn man jetzt vom Kondi-Bereich spricht sehr wichtig, aber nicht denke ich  
10 100%ig in Korrelation zu sehen, wie jetzt dann die sportliche Leistung wirklich am  
11 Ski ausschaut. Das ist eben bei mir der Fall, Kraftwerte sind, wenn man das so  
12 sagen kann, ja die sind ungefähr gleich wie bei der Riesch Maria. Aber zum Beispiel  
13 bei der Kniebeuge bringe ich 150 Kilo tiefe Kniebeuge zusammen und die bring  
14 vielleicht 180 Kilo tiefe Kniebeugen zusammen. Wenn man jetzt von der  
15 Desmotronic ausgeht. Natürlich wird jetzt vom DSV sehr viel probiert eben zu  
16 messen und einfach die Athleten auch zu überprüfen, ob viel getan wird oder viel  
17 gemacht wird, aber teilweise schießen sie über das Ziel hinaus oder teilweise ist es  
18 einfach schlichtweg nicht messbar, ob das jetzt sinnvoll ist für das Skifahren oder  
19 nicht. Eben Desmotronic, so stur auf so ein Teil da drauf zu hocken. 00:33:08-9

20 I: Ok. Noch andere Zielgrößen? 00:33:12-1

21 B: (Pause) Fällt mir jetzt nichts ein. Zum Beispiel Zielgrößen? 00:33:22-4

22 I: Ne es gibt hier so keine. Es geht auch nur so an Hand welcher Kriterien stellst du  
23 fest, ob ein Trainingsprozess, also ein Training oder ein Trainingsprozess  
24 erfolgreich verlaufen ist. 00:33:30-3

25 B: Ja. Denke ich im Endeffekt ist das subjektive Empfinden immer noch das wichtigste.  
26 Also wie man sich auf dem Ski fühlt. Und das andere Extrembeispiel ist. Wenn du  
27 wie der Bodybuilder ausschaut, dann wirst du dich nie wirklich gut auf dem Ski  
28 bewegen. Weil du brauchst eine gewisse Koordination. Du musst ja deine  
29 Muskulatur auch richtig einsetzen können. Das bringt ja nichts, wenn du solche  
30 Prügel drin hängen hast, also bei den Oberschenkel. Du kannst ja nichts umsetzen,  
31 oder du hast einfach die Technik nicht dazu. Das eben bei solchen Disziplinen, wie  
32 beim Ski alpin, wo eigentlich die Technik sehr entscheidend ist, wo eigentlich sehr  
33 viel Koordination dabei ist, ist es jetzt nicht zielführend, nur stur irgendwelche  
34 Kraftwerte zu nehmen oder so weiter. Du musst es halt immer noch auf dem Ski  
35 überbringen. Und das denke ich ist entscheidend. 00:34:19-0

36 I: Gut. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg, das ist ja das  
37 Primärziel, noch weitere Ziele im Training für dich wichtig? 00:34:30-9



1 B: Natürlich Verletzungsprophylaxe. Das ist denke...zum Beispiel in unserem Bereich  
2 jetzt, Oberkörper, Oberkörper/Schulter-Bereich, ist halt bei uns jetzt nicht so wichtig.  
3 Aber zum Beispiel, wenn man einen Sturz oder irgendwelche Begebenheiten hat,  
4 wen man sich eben Mal kurz hinlegt oder so weiter, dann ist eben der gewisse  
5 Bewegungsapparat muss ja ein bisschen ausgebildet sein und von dem her  
6 Verletzungsprophylaxe eben. Dann natürlich andere ganz banale Sachen. Wie eben,  
7 man führt sich selber vor Augen, dass wenn man hart für irgendetwas arbeitet,  
8 dann erreicht man auch was. Man muss mit gewisser Geduld und mit einer  
9 gewissen Konsequenz an die Sache herangehen oder egal was, welches Ziel du  
10 verfolgst, du musst einfach eine gewisse Konstanz oder Konsequenz an die Sache  
11 herangehen, um gewisse Sachen zu erreichen. Das lernst du auch durch das  
12 Training. Sonst, ja natürlich nach Rückschlägen. Wenn irgendwelche Verletzungen  
13 kommen oder wenn Niederlagen sind. Dass man dann halt wieder in gewisser  
14 Weise aus diesem wieder lernt oder einfach die wegsteckt. Weil im Leben gibt es  
15 auch viele Niederlagen und dass man die wegsteckt und dass man dann wieder mit  
16 einem gewissen Elan in die nächsten Sachen hineingeht oder in die nächsten  
17 Aufgaben. 00:36:03-8

18 I: Gut. Welche emotionalen und psychischen Aspekte, also alles was so Gefühl betrifft,  
19 ja und die Psyche, müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
20 werden? 00:36:19-2

21 B: Natürlich sollte Freude und Spaß wirklich an erste Stelle stehen beim Training. Das  
22 bringt jetzt nichts, wenn du jetzt da zum Krafttraining gehst und sagst, uhhh, schon  
23 wieder Krafttraining. Natürlich kommt das auch vor, das ist ganz klar, dass man  
24 wenn es hart auf hart geht, dass man oft auch Mal die Frage stellt, warum tue ich  
25 mir das eigentlich an? Warum wachte ich da die ganze Zeit mit 130 oder 140 Kilo  
26 irgendwas rum? Aber man hat ja ein Ziel vor Augen und das will man erreichen. Und  
27 von dem her stellt sich dann nach kurzer, also nach kurzen Zweifeln oder  
28 Selbstzweifeln kommt man dann wieder auf den richtigen Weg und denkt sich, ja,  
29 das mache ich ja um mich zu verbessern oder um besser zu werden und von dem  
30 her stellt sich dann eigentlich die Frage nicht so. Natürlich dann eben die Freude,  
31 Spaß. Dann...(Pause) 00:37:29-7

32 I: Wie sieht es bei dir aus mit so...brauchst du andere, bist du gerne mit anderen  
33 Sportlern zusammen, oder bist du eher so der Einzelgängertyp oder ist es wichtig  
34 für dich mit anderen Sport zu treiben? 00:37:42-7

35 B: Ja. Im Endeffekt brauche ich eigentlich nicht zu viele andere Athleten um mich rum.  
36 Natürlich ist es ganz gut. also am OSP in Garmisch, zum Beispiel, trainieren ja  
37 eigentlich sehr viele Skifahrer. Von dem her ist es eigentlich vorgegeben, dass man  
38 mit relativ vielen aus der gleichen Sparte trainiert, das ist auch wirklich gut so. Aber



- 1 unbedingt, um jetzt an meine Grenzen zu gehen brauche ich jetzt keinen. Vielleicht  
2 meinen Trainer aber sonst brauche ich jetzt keine anderen Athleten, dass ich mich  
3 jetzt wirklich an die Leistungsgrenze heran push. Aber natürlich ist es auch, wie ich  
4 davor schon gesagt habe, mit so einem Umfeld wie in Kienbaum sehr cool, wenn  
5 man da mit anderen Sportlern zusammen ist. Dass einfach eine leistungsfördernde,  
6 leistungsfördernde Umgebung vorhanden ist. 00:38:29-2
- 7 I: Gut. Welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu  
8 beachten? 00:38:36-8
- 9 B: Natürlich sollte die Chemie zwischen Trainer und Athleten wirklich stimmen. Also es  
10 soll kein, irgendwie, Ärgernis oder Zerwürfnis zwischen Trainer und Athleten sein.  
11 Also es sollte schon immer auf gleiche Wellenlänge sein und sich auch verstehen  
12 können. Man sollte sich einfach wohlfühlen in dem was man macht und man sollte  
13 sich einfach wirklich blind mit dem Trainer verstehen und eben, wie ich davor schon  
14 gesagt habe, man sollte ihm auch Vertrauen können dem Trainer. Dann, sozialen  
15 Aspekte? (Pause 00:39:15-0) Im normalen Konditionstraining, andere sozialen  
16 Aspekte braucht man da jetzt nicht eigentlich. Man beschäftigt sich im Endeffekt  
17 mit sich selber und da braucht man jetzt nicht mit anderen in Interaktion treten.  
18 Man sollte sich auf sich im Endeffekt konzentrieren. Und natürlich kann man da  
19 einen Plausch oder Smalltalk halten, aber das Training zur Trainingszeit sollte im  
20 Vordergrund stehen. 00:39:42-1
- 21 I: Gut. Dann jetzt gleich Wettkampfqualität. Was verstehst du ganz allgemein unter  
22 Wettkampfqualität? 00:39:52-0
- 23 B: Schwieg. Wettkampfqualität im welchem Kontext jetzt? Also zum Beispiel extern,  
24 also wie die Pistenbedingungen sind, oder eigentlich intern, also... 00:40:05-6
- 25 I: Das ist vollkommen offen, was du darunter verstehst. 00:40:08-3
- 26 B: Wettkampfqualität im einen Sinne ist natürlich, wie der Wettkampf organisiert ist.  
27 Also wie der Wettkampf generell organisiert ist, wie er, wie die Umfeldbedingungen  
28 sind, wie die Rahmenbedingungen sind. Ob eben gute Pisten vorhanden sind,  
29 schlecht Pisten. Ob viele Leute vorhanden sind, oder wenige. Und dann natürlich,  
30 wenn ich es auf mich beziehe Wettkampfqualität. Wie bringe ich meine optimale  
31 Leistung? Wie kann ich Trainingsleistungen im Wettkampf umsetzen? Das ist  
32 natürlich sehr wichtig bei Wettkampfqualität. Ja, Wettkampfqualität so zu  
33 beschreiben ist eigentlich relativ schwierig. 00:40:59-6
- 34 I: Dir muss jetzt keine perfekte Definition gelingen, deswegen einfach Mal so eine  
35 Frage. Neue Frage: Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig,  
36 um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? 00:41:13-5

- 1 B: Natürlich sollten so eingespielte Sachen wie...Rahmenbedingungen? In meinem  
2 Fall. Ich halte mich da stark an Rituale. Also, ich habe die letzten drei Jahre mit  
3 einem Mentaltrainer zusammengearbeitet und... 00:41:32-9
- 4 I: Wobei das wäre jetzt so das Nächste, Abläufe und jetzt sind wir so bei  
5 Rahmenbedingungen. Also was so gegeben sein muss an...Vor Ort zum Beispiel.  
6 00:41:42-2
- 7 B: Ok. Natürlich Trainer sollten vor Ort sein, nach Bedarf natürlich genügend Trainer  
8 um die Piste in unserem Fall jetzt die Strecke an den markanten Punkten zu  
9 besetzen, um Pistenreporte zu geben, um zu sagen, wie sich die Piste entwickelt,  
10 wie die Kurssetzung im Endeffekt ist. Dann natürlich ist wichtig, Startbetreuung ist  
11 bei uns sehr wichtig, dass eben die Funksprüche, die von den Trainern auf der Piste  
12 ein bisschen gefiltert werden vom Physiotherapeuten und dann an uns  
13 weitergegeben werden. Dann natürlich, wie ich davor schon gesagt habe, eben  
14 dass jemand wie in meinem speziellen Fall, mich nochmal ein bisschen pusht, ein  
15 bisschen motiviert. 00:42:22-8
- 16 I: Der Physio oder was? 00:42:23-9
- 17 B: Genau, mich der Physio raus schreit. Sonst Rahmenbedingungen? Natürlich gut  
18 präparierte Ski ist sehr wichtig, Servicemann muss einen guten Job machen.  
19 00:42:35-4
- 20 I: Ok. Jetzt wären wir bei den Abläufen. Was für Abläufe müsste da gegeben sein?  
21 00:42:43-3
- 22 B: Also ich halte mich relativ stark an Rituale. Also ich bin ja der Typ, der, wie ich davor  
23 schon gesagt habe, ich bin eher ruhiger, eher introvertierter, und sich auch sehr  
24 viele Gedanken über das ganze macht und ich habe da eben mit Hilfe eines  
25 Mentaltrainers wirklich einen gegliederten strikt geplanten Prozess, oder eigentlich  
26 so Punkt aufgeschrieben, die ich an jedem Wettkampftag machen soll oder machen  
27 müsste, um mich einfach ein bisschen abzulenken. Also um mich wirklich auf das  
28 Rennen zu konzentrieren und nicht über irgendwelchen anderen Szenarien zu  
29 überlegen, wie ich jetzt das bestimmte Tor fahren muss oder so weiter, sondern um  
30 mich da wirklich in einen optimalen Vorstartzustand zu bringen. Eben Rituale sind  
31 bei mir sehr wichtig. Geplanter Ablauf. Ich bin eigentlich ein sehr organisierter  
32 Mensch und von dem her brauch ich eigentlich einen guten Organisationsplan für  
33 jedes Rennen. Dann... 00:43:51-7
- 34 I: Können Sie das Mal konkretisieren so einen Ablauf? 00:43:54-2
- 35 B: Ja. Zum Beispiel...Wie weit soll ich da jetzt zurückgehen? Also eben nach  
36 Möglichkeit ist es bei mir immer sehr wichtig vor der Besichtigung, also man

1 besichtigt ja zuerst den Lauf bei uns, noch zwei Fahrten einzufahren, um einfach  
2 schon Mal das Gefühl zu bekommen für den Schnee, für die Pistenbedingungen.  
3 Nicht jetzt kalt aus dem Hotelzimmer raus zu gehen und dann gleich auf den Hang  
4 und dann gleich besichtigen, sondern ich brauche zuerst immer zwei drei Fahrten  
5 um warm zu werden und dann erst die Besichtigung. Dann Besichtigung relativ  
6 gewissenhaft, dann am Ende von der Besichtigung gehe ich immer noch ins Ziel,  
7 gehe zwei Mal den Lauf durch, push mich dann nochmal. Dann fahre ich hoch,  
8 fahre mich nochmal gewissenhaft ein, dann gehe ich zum Start, dann ist bei mir, in  
9 meinem Fall, ich bin ein sehr gläubiger Mensch, Kreuzzeichen, Gebet. Dann  
10 kommen fünf Nummern bevor ich Start gehe ich in die Bindung hinein, dann drei  
11 Starter vor mir haue ich mir Schnee ins Genick, eine Startnummer vor mir mache  
12 ich dann die Skischuhe zu, dann eben wenn die letzte Startnummer vor mir  
13 gestartet ist tue ich die Brille rauf, Kreuzzeichen Brille runter, klopf mir nochmal  
14 auf die Brust und dann gehe ich raus. Also es ist eigentlich... 00:45:25-2

15 I: Aber das ist ja eine ganze Fülle. 00:45:27-8

16 B: Klar, also zu vergleichen, wenn man da jetzt Mal schaut, zum Beispiel beim Rafael  
17 Nadal, der macht ja auch vor jedem Aufschlag gewisse Handbewegungen, die er  
18 halt einfach automatisiert sind, oder ritualisiert sind. Und in meinem Fall ist es  
19 genau das Gleiche und ich kann mich dann eben auf das...das sind meine  
20 Ankerpunkte. Also wenn ich jetzt da in Hektik oder keine Ahnung, in irgendwelche  
21 Zweifel oder so ver falle, dann kann ich mich genau auf das wieder zurückbesinnen  
22 und eben das sind so Punkte, die sehr wichtig sind. 00:45:56-3

23 I: Und ist es schon Mal passiert, dass du irgendeinen dieser Punkte vergessen hast?  
24 Und hat sich das dann ausgewirkt? 00:46:02-0

25 B: Ja. 00:46:02-8

26 I: Führst du das darauf zurück? 00:46:04-1

27 B: Ja, natürlich, ich bin jemand, der jetzt da keine großen Ausreden oder so sucht,  
28 sondern einfach sagt, dass das Rennen, das ich Fehler gemacht habe und dass ich  
29 einfach schlecht Ski gefahren bin. Aber natürlich vergisst man den Schnee hinten in  
30 Genick zu tun, oder...Also mit offenen Skischuhen bin ich jetzt zum Beispiel noch  
31 nie gefahren und mit Brille am Helm bin ich jetzt auch noch nie gefahren. Das ist  
32 eher so im Kinder und Schülerbereich ist es ab und zu passiert, da war ich jetzt noch  
33 nicht so 100%ig fokussiert auf das Ganze. Aber jetzt eigentlich in den letzten zwei drei  
34 Jahren habe ich das eigentlich ziemlich rigoros durchgezogen. 00:46:44-8

35 I: Ok. Dann eine Frage, die du in ähnlicher Weise oben schon gehört hast. Durch  
36 welche Zielgrößen, also an Hand welcher Kriterien, Kenngrößen, stellst du fest, ob  
37 ein Wettkampf erfolgreich beziehungsweise zielführend verlaufen ist? 00:46:57-5

- 1 B: Natürlich, vor dem Rennen sieht man die Startliste an, sieht man welche Gegner,  
2 welche Mitstreiter dabei sind. Und dann versucht man überschlagsmäßig Mal zu  
3 sagen, in welchen Bereich könnte ich kommen oder welche Platzierung könnte ich  
4 erreichen. Und eben dieser Vorher-Nachher-Vergleich. Also wenn man sich vorher  
5 schon ein bisschen Gedanken gemacht hat, wie...wo man abschneiden könnte.  
6 Dann Zielgrößen natürlich werden von dem Trainer oder vom ganzen Team drum  
7 herum wird natürlich auch immer in gewisser Weise irgendwas erwartet und dann  
8 will man ihnen auch was zurückgeben. Dann Zielgrößen? Wichtig ist natürlich auch  
9 die Fehler oder die Sachen, die man in den Trainings vor den Wettkämpfen  
10 nochmal eingearbeitet hat und versucht hat abzustellen, dass man die wirklich  
11 dann auch im Rennen umsetzt. Also dass man eben so Training und Wettkampf,  
12 dass man dann wirklich so, so eine Umlagerung stattfinden kann. Also nicht dass  
13 man im Training jetzt richtig gut fordert und im Wettkampf schlecht. Oder dass  
14 man einfach, natürlich in Grenzsituationen kommen wieder alte Fehler raus, das ist  
15 klar, aber dass man eben was man im Training probiert hat umzusetzen, dass man  
16 das ins Rennen rüber transformieren kann und von dem her, das ist denke ich  
17 Wettkampfqualität, Zielgrößen für Wettkampfqualität. 00:48:34-1
- 18 I: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
19 andere Ziele von Bedeutung? 00:48:40-1
- 20 B: Nochmal die Frage bitte. 00:48:44-6
- 21 I: Also, sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg, das ist also alles,  
22 was über allem steht, noch andere Ziele von Bedeutung? 00:48:54-4
- 23 B: Nein (lacht). 00:48:56-1
- 24 I: Nein? Ok. 00:48:57-3
- 25 B: Ich denke im Wettkampf ist sportlicher Erfolg, der zählt halt. Natürlich Fairplay ist  
26 natürlich sehr wichtig. Aber das ist jetzt in unserem Fall nicht jetzt nicht so von  
27 großer Bedeutung. Also wenn man jetzt schaut, gestern, der Contador fliegt am  
28 Schleck vorbei und der Schleck, so ein Defekt. 00:49:15-3
- 29 I: Kette runter gesprungen. 00:49:15-4
- 30 B: Also das ist natürlich, das hat nichts mit Fairplay zu tun und ist natürlich auch  
31 höchstgradig umstritten. So ein Typ wäre ich jetzt da auch nicht, der jetzt da  
32 wirklich einen Fehler ausnutzt, aber im Endeffekt, jetzt im Skifahren wüsste ich  
33 nicht irgendwelche Umstände, die jetzt da... 00:49:32-4
- 34 I: So eine Situation hervorrufen könnten. 00:49:35-0
- 35 B: Ja eben genau. Da fährt... 00:49:36-6

- 1 I: Nacheinander jeder, ja. 00:49:40-1
- 2 B: Also eben. 00:49:44-5
- 3 I: Gut. Spaß, Glück, emotionale Bereicherung. Wären das noch Bereiche so Ziele?  
4 Oder ist das für dich im Wettkampf sekundär? 00:49:53-9
- 5 B: Ja, natürlich. Das sind natürlich Nebenerscheinungen. Man geht dort sicherlich mit  
6 großer Motivation, mit großer Freude an den Start. Aber die wird natürlich in  
7 gewisser Weise nur erwidert, wenn dann der sportliche Erfolg da ist. Natürlich ist,  
8 so wie du Sportwissenschaftler bist und natürlich Freude an dem ganzen Job hast,  
9 habe ich natürlich auch am Skifahren meine Freude, aber du wirst natürlich auch  
10 Erfolge haben und wirst natürlich auch in gewisser Weise erfolgreich sein, das wird  
11 ja auch sein. Von dem her stellt sich dann erst ein gewisser Grad von Freude oder  
12 von Glück her wenn Ziele erreicht worden sind. 00:50:40-0
- 13 I: Ok. Dann noch einen Punkt. Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung,  
14 also das was ihr hier auch macht, Krafttraining, etc., noch weitere Faktoren  
15 notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 00:50:53-1
- 16 B: Natürlich, wie wir davor schon gesagt haben, mentale Seite, sehr wichtig. Da ist  
17 denke ich bei mir in den letzten drei Jahren sehr viel passiert. Aber da muss noch  
18 weiter was passieren, weil eben je weiter man nach oben kommt, desto mehr  
19 entscheidet eigentlich der Kopf. Das wird oft so gesagt, aber das ist auch echt so.  
20 Weil Skifahren können oder in jedem Bereich, in jeder Disziplin ist es so. Im  
21 Obersten- und im Spitzenbereich können alle ihre Sachen oder ihre Disziplinen  
22 richtig gut. Aber, um Tennis herzunehmen, die spielen richtig gut, die letzten fünf  
23 sechs Jahre war eigentlich Federer und Nadal waren eigentlich die Topathleten.  
24 Aber neben diesen können auch richtig gut viele andere Tennis spielen, wie zum  
25 Beispiel Murry oder keine Ahnung, Deutsche wie der Petschner oder so weiter. Aber  
26 bei den gewissen Bigpoints sind sie da, also die Weltklasseathleten im Tennis. Und  
27 so ist es genauso beim Skifahren. Da hat es früher den Armert, (Name  
28 unverständlich 00:51:54-9) und den Lasset Kirsken, die waren halt immer zu den  
29 großen Ereignissen waren sie da. Sie sind vielleicht bei den Weltcups nicht so gut  
30 gefahren, aber konnten sich auf den Punkt X konzentrieren. Natürlich mentale Seite  
31 sehr wichtig im Sport und im Hochleistungssport extrem wichtig. 00:52:11-5
- 32 I: Hat man in Vancouver ja auch gesehen, wo so bestimmte Ältere wieder da auf  
33 einmal wieder da waren. Die ganze Zeit nichts... 00:52:17-1
- 34 B: Ja Anja Person zum Beispiel oder auch Boudy Miller, das ist das Paradebeispiel für  
35 das. 00:52:23-6
- 36 I: Und wie war das so, seit wann hast du Mentaltrainer? 00:52:26-1

- 1 B: Seit vier Jahren. Also vor vier Jahren habe ich angefangen... 00:52:30-6
- 2 I: Also mit 18 quasi? 00:52:31-7
- 3 B: Mit 18, ja genau. Also ich habe davor schon immer sporadisch ein bisschen was  
4 gemacht. Aber so richtig individuelles Betreuen habe ich jetzt seit vier Jahren  
5 angefangen und immer den gleichen eigentlich. Ja da ist eine richtig gute  
6 Vertrauensbasis da und das war eigentlich richtig gut. 00:52:46-9
- 7 I: Und hast du da irgendwie festgestellt, dass da irgendwie, so einen Leistungssprung  
8 oder war das? 00:52:51-5
- 9 B: Natürlich war ein Leistungssprung auch vorhanden. Mit ihm habe ich jetzt den  
10 gegliederten Vorstartzustand so richtig aufgearbeitet. 00:53:02-3
- 11 I: Also dieses Ritual am Anfang? 00:53:04-3
- 12 B: Ja. Dass ich das wirklich gegliedert habe, organisiert habe. Dann natürlich nach  
13 Misserfolgen, dass man sich da wirklich Ankerpunkte setzt, dass man sich wirklich  
14 vor Augen führt, dass es natürlich nur ein Rennen war. das vielleicht wichtig war  
15 oder nicht so wichtig, aber dass man sich dann wirklich wieder auf andere Sachen  
16 konzentrieren sollte. Dass man einfach wieder aus dem ganzen Tief herauskommt.  
17 Hat mir eigentlich im Endeffekt richtig viel geholfen und da werde ich auch  
18 weiterhin (unverständlich 00:53:32-9). 00:53:35-1
- 19 I: Und da hast da aber jetzt immer denselben? 00:53:37-9
- 20 B: Immer bis jetzt denselben gehabt. 00:53:39-7
- 21 I: Mentaltrainer im Einsatz gehabt. Noch keine anderen Erfahrungen gemacht?  
22 00:53:42-8
- 23 B: Nein, bis jetzt noch nicht. vielleicht werde ich was machen jetzt in nächster Zukunft.  
24 Aber muss ich jetzt nochmal schauen, also muss ich mir jetzt Mal Gedanken  
25 machen, ob und wie ich das weiter intensivieren kann. 00:53:58-6
- 26 I: Und ist das generell so bei allen, dass die Mentaltrainer haben oder unterscheiden  
27 sich da die... 00:54:05-1
- 28 B: Da unterscheiden sich eigentlich relativ viele. Manche brauchen das manche  
29 brauchen das nicht. Ich bin der Typ, der braucht das. Und deswegen mache ich das  
30 auch. 00:54:12-6
- 31 I: Und wieso brauchst du das? 00:54:15-6
- 32 B: Wichtig ist natürlich, dass man sich da austauschen kann. Also dass man die  
33 Gefühle oder die ganzen Sachen, Emotionen was man während eines Wettkampfs so  
34 erlebt, dass man die einfach gliedert und dass man die wirklich Mal aufarbeitet,

1 erzählt. Dass man sich wirklich Mal mit einem wirklich professionellen, in diesem  
2 Bereich professionellen Menschen zusammensetzt und der einem das dann filtert.  
3 Der einem sagt, das da ist vielleicht ein wenig unangepasst in dieser Situation und  
4 diese Emotionen oder dieser Gefühlszustand ist besser, oder ist einfach gefragter.  
5 Und von demher ist es einfach wichtig so einen Austausch zu haben. Einfach zu  
6 empfinden was richtig für einen ist und durch die ganzen Gespräche lernt man auch  
7 mehr über sich selber auch. Also wenn man sich da jetzt nicht so sehr auseinander  
8 setzt, wenn man einfach von Rennen zu Rennen geht und immer wieder die  
9 gleichen Fehler macht, dann lernt man über sich ja selbst relativ wenig. Durch die  
10 ganzen Gespräche, die man mit dem Mentaltrainer führt lernt man selber über sich  
11 selber zu reflektieren und einfach nachzudenken. Sind die Gedanke was ich jetzt da  
12 beim Rennen fasse, sind die richtig oder sind die verkehrt. Und von demher, es ist  
13 eigentlich der Austausch und der Dialog sehr wichtig in meinem Bereich. Und eine  
14 professionelle Anleitung ist sehr wichtig. 00:55:37-7

15 I: Ist der immer dabei? 00:55:38-8

16 B: Nein. Es ist eigentlich relativ selten dabei. Aber ich bin eigentlich relativ oft bei ihm  
17 in München und mache eigentlich immer so monatlich, also im Sommer monatlich,  
18 im Winter eigentlich häufiger so ein Treffen mit ihm. Und dann tauschen wir uns  
19 einfach aus. 00:55:58-3

20 I: Aber bei Wettkämpfen ist er aber nicht immer dabei? 00:56:00-2

21 B: Nein. In Wettkämpfen ist er eigentlich relativ selten dabei. Er war letztes Jahr  
22 glaube ich ein oder zwei Mal dabei. 00:56:05-5

23 I: Also brauchst du jetzt auch nicht im Wettkampf? 00:56:07-1

24 B: Nein. Will ich jetzt auch gar nicht so. Also im Wettkampf geht' s ja um mich selber.  
25 Da möchte ich lieber (unverständlich 00:56:13-9) 00:56:17-7

26 I: Ok, dann danke ich dir für das Gespräch.



1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10

11 Interview SKI\_71  
12 Datum: 11.08.2010

13 Ort:

14

15 Aufzeichnungsbeginn:

16 Aufzeichnungsende:

17 Interviewer:

18 Umfang:

19 Transkription:

20

21 Name des Befragten:

22 Staatsangehörigkeit:

23 Alter:

24 Sportart/ Disziplinen:

25 Super G)

26 Qualifikationsniveau:

27

28

29

30

31

32

- 1 I: Ok, Matthias, erste Frage überfallartig jetzt erstmal: Was verstehst du unter einem  
2 bedeutsamen oder kritischen Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:13-6
- 3 B: Verletzungen. Denke ich mal ist ein kritischer Punkt. Was bedeutsam ist sind  
4 natürlich Erfolge. An denen wird man gemessen. Sonst, (kurze Pause 00:00:29-5)  
5 nichts Spezielles. 00:00:33-2
- 6 I: Nichts Spezielles, ok, gut, aber das sind ja... 00:00:34-3
- 7 B: Das sind jetzt Mal zwei Punkte. 00:00:35-8
- 8 I: Zwei Hauptpunkte, die auch häufig genannt werden. Welches herausragende  
9 Ereignis fällt dir ein, das sich auf deine sportliche Leistung ausgewirkt hat? Wirklich  
10 so ein dominantes Ereignis, wo du sagst, das war ein Knackpunkt. 00:00:51-2
- 11 B: Ja, die Entwicklung vom Schülerbereich zum Jugendbereich bei mir. Das war ich  
12 sehr erfolgreich. Habe des Sport gar nicht als Leistungssport gesehen damals, eher  
13 als hohen Breitensport. Und da kamen eben die Erfolge, durch das, ich habe auch  
14 mehr trainiert logischer Weise, kamen eben die Erfolge. Und dann meine ganze  
15 Planung...ich wollte früher zu BMW gehen, hatte auch schon eine feste Anstellung,  
16 dann kamen die Erfolge und dann habe ich mir gedacht, ja gut, das geht jetzt nicht  
17 mehr. Und bin dann zur Bundespolizei gegangen und habe dann da meinen Weg  
18 gemacht als Leistungssportler, als Profi. Und das denke ich war so ein  
19 entscheidender Moment, das Jahr eben. 00:01:39-5
- 20 I: Also du hast ganz bewusst die Stelle bei BMW wieder aufgegeben, um den  
21 Leistungssport zu absolvieren? 00:01:44-4
- 22 B: Ja. Richtig. Es war schon alles unterschrieben und habe dann den  
23 Ausbildungsbeginn nicht angefangen. 00:01:52-5
- 24 I: Und was war so der Antrieb? Warum hast du dich getraut diesen Schritt zu machen?  
25 00:01:55-6
- 26 B: Ich bin Deutscher Jugendmeister geworden, ich war Weltranglistenführender in  
27 meinem Jahrgang im Super G, ich war Dritter im Riesenslalom in der Weltrangliste  
28 und von daher, also damals alles noch alpin. Und das hat mir eben den Anstoß  
29 gegeben das Ganze als Leistungssport zu betreiben. Als Vollprofi. 00:02:14-4

- 1 I: Das war so das herausragende Ereignis. Vielleicht dann doch direkt jetzt Mal  
2 gefragt: Dann diese Entscheidung zum Ski Cross zu wechseln, war das nochmal  
3 irgendwie eine entscheidender Punkt? 00:02:26-0
- 4 B: Ja, das war natürlich eine Entscheidung auf einer Tatsache hin, dass ich meine  
5 alpinen Leistungen...mir selber nicht genügt haben. Ich war 24 Jahre alt und wollte  
6 natürlich mehr erreiche als ich damals geschafft habe und habe dann in der Saison  
7 noch gewechselt. Und mir hat es riesen Spaß gemacht, der Wechsel. Das war bloß  
8 ein Rennen, Deutsche Meisterschaften bin ich da mitgefahren in der Saison.  
9 00:02:55-9
- 10 I: Alpin noch mitgefahren? 00:02:57-0
- 11 B: Nee. Alpin beendet und dann im Ski Cross Deutsche Meisterschaften. Und das hat  
12 mir so viel Spaß gemacht und als guter Skifahrer kann man da schon ein bisschen  
13 mitfahren. Ich war natürlich nicht gleich Spitze. 00:03:11-7
- 14 I: Also hast du nicht gleich einen Topplatz belegt bei der Deutschen Meisterschaft?  
15 00:03:14-9
- 16 B: Fünfter bin ich geworden. 00:03:15-4
- 17 I: Fünfter, ok. 00:03:15-6
- 18 B: Aber das ist natürlich nochmal was ganz anderes, Ski Cross im Vergleich zu alpin.  
19 Weil es einfach speziellere Anforderungen sind, oder andere Anforderungen sind  
20 und das kann man nicht eins zu eins ummünzen. Aber die Grundausbildung war  
21 natürlich vorhanden. Und die Voraussetzung, dass man da vernünftig Skifahren  
22 kann und deswegen habe ich das auch gemacht, den Wechsel dann. Und dann  
23 habe ich meine erste Weltcupseason gehabt, bin leider nur einen Weltcup gefahren,  
24 dann verletzt. Und letztes Jahr dann die komplette Weltcupseason gefahren. Und  
25 jetzt schauen wir Mal wie es nächstes Jahr aussieht. Aber der Wechsel an sich,  
26 wenn ich gewusst hätte wie viel Spaß mir das Ski Cross macht, hätte ich schon ein,  
27 zwei Jahre früher gewechselt. 00:03:57-5
- 28 I: Wie kam es zu der Entscheidung das Mal zu machen dann? Also wirklich du hast  
29 dann gesagt, ok innerhalb der Weltcupseason bist du nichtmehr zufrieden?  
30 00:04:04-8

- 1 B: Mir hat das Skifahren keinen Spaß mehr gemacht, also Skifahren an sich schon,  
2 aber die Rennen, die Ergebnisse sind nicht so eingetroffen, wie ich es mir  
3 vorgestellt gehabt habe und habe dann eben die Entscheidung getroffen zu  
4 wechseln. Natürlich auch... 00:04:17-8
- 5 I: Gab es da irgendein ganz spezielle Ereignis? 00:04:21-1
- 6 B: Ja, Olympia natürlich. 00:04:20-5
- 7 I: Olympia. 00:04:20-7
- 8 B: Erstes Mal Olympia 2010, in Vancouver war es halt dabei. Und das war natürlich ein  
9 Reiz für mich da hin zu kommen. Leider durch die Verletzung nicht geschafft, ein  
10 bisschen zu spät fit geworden letztes Jahr. Aber das war natürlich ein Grund warum  
11 ich gewechselt habe auch mit. 00:04:36-2
- 12 I: Also so quasi, bei alpin keine Perspektive für Vancouver gesehen, aber beim Ski  
13 Cross hast du gedacht das ist vielleicht noch was wie ich es schaffen kann?  
14 00:04:43-5
- 15 B: Genau. Das ist eine neue Sportart, die schaue ich mir Mal an. Und das war natürlich  
16 ein guter Beigeschmack, dass die Chance besteht zu Olympia zu kommen. Aber es  
17 war jetzt nicht die Hauptintuition, dass ich da starte. 00:04:55-5
- 18 I: Ok. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die langfristig  
19 deine Karriereentwicklung beeinflusst haben? Eins hast du natürlich jetzt genannt  
20 schon, mit dem...das ist ja das Herausragende gewesen, dieser  
21 Schüler/Jugend-Übergang, wo du eben so erfolgreich warst. Gibt es noch andere  
22 bedeutsame Ereignisse? 00:05:13-5
- 23 B: Ja, die Erfolge natürlich. Ohne Erfolge macht es natürlich keinen Spaß und wenn  
24 man Erfolge hat, die...zahlreich hatte, sage ich jetzt Mal so, im Jugendalter, die  
25 haben natürlich immer motiviert und hat riesen Spaß gemacht. Und ich habe zum  
26 Glück immer ein gutes Umfeld gehabt, sei es Trainer, sei es Athleten, die um mich  
27 rum waren. Und es hat auch immer Spaß gemacht mit denen zu trainieren oder so.  
28 Natürlich gibt es ein paar mit denen kommt man nicht so gut aus, das ist in jeder  
29 Sportart so. Vor allem als Einzelsportler, sage ich jetzt einmal, in der Disziplin ist  
30 natürlich jeder ein bisschen ein Egoist, aber ich denke man arrangiert sich da ganz  
31 gut. Und ja, so entstehen Freundschaften mit einigen, die auch jetzt nach meiner

- 1 alpinen Zeit noch anhalten, die eigentlich Hauptkonkurrenten waren von mir.  
2 Aber...Auch zur damaligen Zeit und zur jetzigen Zeit gute Freunde sind. Und  
3 deswegen... 00:06:14-8
- 4 I: Ja, das ist doch schön. Diese Erfolge, die du nennst als bedeutsame Ereignisse,  
5 kamen die geplant, waren die geplant, oder kam da auch Mal ein Erfolg unverhofft?  
6 00:06:26-3
- 7 B: Also ich meine...ja, gut, man trainiert schon immer darauf hin, man will natürlich  
8 Erfolge haben, aber ich sage im Großen und Ganzen, im ersten Jahr vor allem, war  
9 es eigentlich nicht geplant. Da war es für mich nicht vorstellbar, dass ich da  
10 Deutscher Jugendmeister werde und so weiter. Und dann die Jahre drauf natürlich  
11 schon, also da war man natürlich schon ein bisschen wer und da hat man ein  
12 bisschen eine Rolle schon intus gehabt. Und von daher habe ich das  
13 wahrgenommen und versucht das zu erreichen und das ist auch Großteils geglückt.  
14 00:06:57-8
- 15 I: Auf was führst du diese allerersten Erfolge zurück? Wie die entstanden sind, kannst  
16 du das heute noch sagen? 00:07:04-4
- 17 B: Ich glaube, dass es ein körperlicher Sprung war bei mir. Also, im Schülerbereich  
18 war ich relativ gering, sage ich Mal, relativ leicht und schmal. 00:07:16-0
- 19 I: Also so ein, wie sagt man, retardierten, die da so erstmal ein bisschen kleiner, ein  
20 bisschen leichter sind. Und irgendwann kommt dann (unverständlich 00:07:22-0)
- 21 B: Genau, ja. Und irgendwann kam halt dann zu der Technik auch noch die Masse  
22 dazu und die Kraft und... 00:07:27-7
- 23 I: Und dann geht es gleich schneller den Berg runter (lacht) 00:07:30-7
- 24 B: Wenn man es dann hält und wenn man die ganze Kraft auch anwenden kann,  
25 dann...zu der Technik, die man ja vorher schon bauchte, weil man konnte vorher ja  
26 nichts mit Gewicht und Masse machen, sondern da musste man gut Skifahren und  
27 dann ging es halt auf. Und das war, denke ich Mal, mit ein Grund. 00:07:47-8
- 28 I: Ok. Gab es auch Mal in deiner Laufbahn irgendwelche Momente, wo es wirklich Mal  
29 schlagartig bergab gegangen ist oder wo auf einmal die Leistung gar nicht mehr da  
30 war? 00:07:58-4

- 1 B: Ja, gab es auch. 00:08:00-8
- 2 I: Kannst du Mal ein Beispiel nennen und vielleicht auch eine Erklärung dazu, oder  
3 worauf du es heute zurückführst? Manchmal weiß man das ja in dem Moment nicht.  
4 00:08:06-7
- 5 B: Also wo es bei mir schlagartig bergab ging, war nach der Weltcupssaison im Alpinen.  
6 Habe mich dann wieder ein bisschen gefangen, aber nicht mehr zu der Leistung  
7 zurück und dann kam eben der Wechsel. 00:08:20-4
- 8 I: Und dieser Abfall, worauf führst du den zurück? 00:08:21-9
- 9 B: Keine Ahnung. 00:08:23-0
- 10 I: Weißt du nicht? Kannst du nicht sagen? 00:08:23-2
- 11 B: Kann ich nicht sagen. Das...wäre ich froh, wenn ich das wüsste, weil dann weiß ich,  
12 dass mir der Fehler nicht noch einmal passiert. Aber das kann ich jetzt nicht wirklich  
13 sagen. Also, ich habe mir viele Gedanken, was heißt viele Gedanken, ab und zu Mal  
14 überlegt, woher das kommt, aber ich weiß es nicht. 00:08:41-5
- 15 I: Ok, gut. Das war jetzt so langfristig betrachtet, also auf die Karriere bezogen. Jetzt  
16 gehen wir Mal in so ein bisschen kürzeren Zeitraum, und zwar bezogen auf eine  
17 Trainingsaison. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die in  
18 bestimmten Trainingsphasen einer Trainingsaison einen wichtigen Einfluss auf die  
19 Leistungsentwicklung hatten? 00:09:01-6
- 20 B: Ja, ich denke als Leistungssportler wird man immer am Erfolg gemessen und den  
21 setzt man sich natürlich auch selber und wenn ich jetzt in der Beinpresse mit 400  
22 Kilo arbeite anstatt mit 300, dann ist da für mich natürlich ein Erfolg und ein Reiz,  
23 dass ich da weiter mache. Und... 00:09:16-9
- 24 I: Also so im Sommertraining dann...? 00:09:19-4
- 25 B: Genau, ja. Oder wenn ich die 400m unter einer Minute laufe, oder über eine  
26 Minute...die Steigerung eben zu sehen. Das ist natürlich immer ein Anreiz. Wenn  
27 ich trainier wie ein Depp und am Schluss bin ich schlechter, als beim Vortest, dann  
28 muss irgendwas schief gelaufen sein. Sei es Übertraining, sei es falsch trainiert. Die  
29 Gründe sind ja auch egal, aber es motiviert eben nicht. Und wenn meine Leistung

- 1 da ist, wenn meine Leistung kommt, dann ist man natürlich, also aus meinen Augen,  
2 motivierter weiter zu machen. 00:09:50-5
- 3 I: Also für dich bedeutsam, so im Sommer, also Vorbereitung für die Wintersaison, da  
4 Leistungsverbesserungen festzustellen? 00:09:57-5
- 5 B: Ja. 00:09:58-6
- 6 I: Hast du das auch Mal erlebt, dass es Mal schlechter gewesen ist? 00:10:03-4
- 7 B: Ja, schon. Wie gesagt, ich habe mich verletzt 2009 und bin jetzt noch nicht an  
8 meinen alten Kraftwerten dran. Ich war damals extrem fit, sage ich Mal. Die Werte,  
9 die ich jetzt habe sind in Ordnung... 00:10:17-3
- 10 I: Also sie sind schon wieder besser als nach der Verletzung natürlich? 00:10:20-6
- 11 B: Ja, bei weitem schon. Es ist auch um...wie gesagt, wenn man auf das  
12 Krafttechnische geht, dann bin ich in der Mannschaft einer der Stärksten, aber  
13 immer noch nicht bei dem Niveau, bei dem ich vorher war. Da werde ich vermutlich  
14 nicht mehr hin kommen, jetzt mit 26, aber es reicht noch. Und da muss man halt ein  
15 bisschen wegkommen von dem Leistungs..., von dem Gedanke, wie wir gerade  
16 angesprochen haben, immer besser, immer besser, sondern man muss sich seine  
17 eigenen Ziele dann setzten und sagen, ok ich werde mich nicht immer verbessern,  
18 aber ich will das und das erreichen. So trainiere ich momentan. 00:10:55-7
- 19 I: Also du setzt dir realistische Ziele, die du erreichen kannst und die nicht utopisch  
20 sind? 00:11:01-2
- 21 B: Ja, weil sonst machst du dich ja noch mehr kaputt. Wenn du dir utopische Ziele  
22 setzt und die nicht erreichst, dann... 00:11:09-1
- 23 I: Gut, dann noch ein kürzerer Zeitraum, Wettkampf. An welche bedeutsamen  
24 Ereignisse kannst du dich erinnern, die den Ausgang eines Wettkampfs beeinflusst  
25 haben? 00:11:20-4
- 26 B: Im Umfeld, oder jetzt im Wettkampf selber? 00:11:22-8
- 27 I: Nee, direkt im Wettkampf, also wo du sagst, im Wettkampf ist das und das passiert  
28 und dementsprechend war der Ausgang gut oder schlecht. Ich meine das sind



- 1 natürlich relativ kurze Zeiträume jetzt im Wettkampf Cross oder im Alpinen.  
2 00:11:34-2
- 3 B: Ja es ist, es beginnt ja am Start und ich denke, da kann man die paar Minuten davor  
4 noch...also zu Wettkampf dazu zählen und es ist schon ein bisschen ein Unterschied.  
5 Die Einstellung wie man hin geht. Und den größten Erfolg habe ich natürlich, was  
6 heißt den größten Erfolg, meine beste Leistung, von Erfolg kann man jetzt nicht  
7 reden, aber die beste Leistung habe ich erzielt mit einer bisschen anderen  
8 Einstellung als bei den anderen Rennen, was mir natürlich auch erst wieder nach  
9 der Saison klar geworden ist. Wenn man das ganze dann, ein bisschen Pause hat,  
10 das ein bisschen Revue passieren lässt, dann bin ich da mit einer bisschen anderen  
11 Einstellung hingegangen. Und ich denke das war so ein Ereignis das den Wettkampf  
12 beeinflusst hat. 00:12:18-4
- 13 I: Könntest du das Mal erläutern, diese andere Einstellung? Was anders war als sonst.  
14 Kannst du das in Worte fassen? (beide lachen) 00:12:25-3
- 15 B: Ja, ich hatte eher so ein bisschen leck mich am Arsch Gefühl muss ich sagen. Also  
16 eher so, mei was willst machen, weil es am Anfang eben nicht so gelaufen ist, wie  
17 ich es mit vorgestellt habe. Was heißt nicht so wie ich es mir vorgestellt habe? Ich  
18 bin ein Mensch, der sehr leistungsorientiert ist und ich will natürlich immer gute  
19 Leistung bringen. Die Leistung, die ich da am Anfang der Saison gebracht habe,  
20 war für meine Verletzung extrem gut, aber nicht für das, was ich erreichen wollte.  
21 Und deswegen bin ich da ein bisschen in das Gefühl reingekommen, ah, schieß die  
22 Wand, an, auf gut Deutsch. Fahren wir einfach runter. 00:12:56-2
- 23 I: Also hast dir dann irgendwann keine Gedanken mehr gemacht, quasi? Bist da rein...  
24 00:13:00-0
- 25 B: Kannst ehe nix ändern. 00:13:01-2
- 26 I: Ja, und dann lief es auf einmal? 00:13:02-1
- 27 B: Und dann ging es, ja. 00:13:03-5
- 28 I: Ok. 00:13:03-8
- 29 B: Ja, ist halt die Frage, ob das eine gute Einstellung ist oder ob das eine Einstellung  
30 ist, mit der man Leistungssport betreiben kann. Wenn einem die Leistung oder das,

- 1 was man abliefern egal ist. Muss man vielleicht irgendwie vereinen können.  
2 00:13:20-2
- 3 I: Ja, aber ist vielleicht eine Möglichkeit für dich. Wenn du sagst, ok, wenn ich so ran  
4 gehe, wir es besser werden, ok. Das war ein super Beispiel, gut. Sonst noch was im  
5 Wettkampf, wo du sagst, das hat den Ausgang des Wettkampfs beeinflusst?  
6 00:13:38-5
- 7 B: Ja, natürlich das Rennen an meinem Verletzungsort jetzt im Jahr davor. Weiß ich  
8 jetzt nicht, ob das mit der Tatsache zusammengehört, dass ich da mich  
9 verletzt habe. Oder ob es einfach zu schwer war noch für meinen Körper. Weil es  
10 der anspruchsvollste Wettkampf ist. 00:13:59-4
- 11 I: Da hattest du dich verletzt und da bist du wieder an den Start gegangen?  
12 00:14:03-0
- 13 B: Ein Jahr später, ja. 00:14:03-7
- 14 I: Ok. 00:14:03-8
- 15 B: Und es war der schwierigste Hang, der wurde vereist, richtig glatt und das ist mit  
16 einer Knieverletzung eben nicht ganz so einfach zu machen, wenn ich noch  
17 Probleme habe. Weiß ich nicht an was es lag, also ich denke vom Kopf her, also im  
18 Bewusstsein was er so, dass ich eigentlich keine Probleme gehabt habe. Ich habe  
19 mich mit der Situation eigentlich nie beschäftigt, dass ich da Probleme haben  
20 könnte, vielleicht im Unterbewusstsein. 00:14:32-9
- 21 I: Dass du dich also nochmal verletzt oder wie? 00:14:33-3
- 22 B: Ja, da habe ich nie Angst gehabt. Also, die Angst habe ich so wie so nicht. Natürlich  
23 besteht die Gefahr, aber wenn ich die Angst habe, kann ich aufhören. Und ich sag,  
24 vielleicht im Unterbewusstsein, das sich da abgespielt hat. Weil das war meine  
25 schlechteste Leistung. Aber ich habe auch extreme Probleme gehabt mit meinem  
26 Fuß auf der Strecke. 00:14:52-7
- 27 I: Das waren körperliche Beeinträchtigungen? 00:14:55-4
- 28 B: Ja. Das weiß ich jetzt nicht genau, an was das lag. Aber vielleicht kommt beides ein  
29 bisschen zusammen. 00:15:04-7

1 I: Gut, ok, waren super Beispiele. Dann kommen wir so in den nächsten Bereich. Wir  
2 haben insgesamt drei Themenfelder. Das ist jetzt das zweite. Und zwar geht es  
3 jetzt um Athlet-Trainer-Beziehung. An welche bedeutsamen Ereignisse in  
4 Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, die eine  
5 Auswirkung auf die Leistung gezeigt haben? 00:15:25-5

6 B: Ja es gibt so verschiedene Trainer Typen. Ich habe in meiner Karriere sehr viele  
7 Trainer durchgemacht. Fungiere selber ein bisschen als Trainer, sage ich Mal. Und  
8 die Trainer Typen sind alle unterschiedlich. Man kann die nicht in einen Topf werfen;  
9 die einen machen es so, die einen machen es so, sondern es ist immer...leichte  
10 Abstufungen. Das Beste, meine besten Erfolge oder den meisten Spaß, woraus bei  
11 mir Erfolge resultieren... 00:15:53-5

12 I: Ist das gleichbedeutend gewesen, ja? 00:15:53-9

13 B: Ja, richtig. Hatte ich mit einem Trainer, den ich persönlich...recht viel  
14 unternommen habe. Also man ist auf die Nacht einmal Unterwegs gewesen oder so  
15 was. Und dann war das ein guter Spezel (Freund) und wenn man dann hier im  
16 Kraftraum war, oder weiß Gott wo, mit ihm trainiert hat, dann war das eine...durch  
17 sein Wissen, seine Ausstrahlung, durch sein Vermögen, jemandem was  
18 beizubringen eine extreme Respektsperson und nicht mehr der beste Spezel und da  
19 hat man nicht gesagt, ach leck mich am Arsch, sondern da hat man dann gesagt, ok,  
20 wenn du das so sagst, dann mache ich das. 00:16:27-8

21 I: Also du konntest klar differenzieren zwischen den zwei...? 00:16:31-6

22 B: Richtig, ja. Wie gesagt, auf die Nacht ist man ein Bierchen trinken gegangen und  
23 am nächsten Tag hat man genau das gemacht, was ich dir gesagt habe und was ja  
24 bei Freunden nicht unbedingt Voraussetzung ist, dass der eine das macht, was der  
25 andere sagt ohne großartig zu überlegen, oder auch wenn man anderer Meinung ist.  
26 Dann wird vielleicht kurz angesprochen. Ich bin ein bisschen ein kritischer Mensch.  
27 Habe ich gesagt, hey, siehst du das als richtig? Und dann sagt der, der spezielle  
28 Trainer eben sagt dann; Ja, weil, zack, zack. Und ich so; Ok, gut, dann mache ich  
29 das. 00:17:00-7

30 I: Ok, dann hat du das eingesehen dann, quasi? 00:17:03-0

31 B: Ja. Und durch mein Alter bin ich eben immer mehr dazu geneigt, alles zu  
32 hinterfragen. Was vielleicht nicht unbedingt gut ist, aber das brauche ich einfach.  
33 Ja und da kommen halt einige Trainer nicht so ganz damit klar, wenn ich immer

1 nachhake. Oder damals bei den Alpinen war es noch so, da hat es dann geheißen,  
2 ja mache das halt einfach so wenn ich das sage. Und damit kann ich nicht  
3 auskommen. Jetzt hier läuft es ganz gut, also ich bin ja der älteste in der  
4 Mannschaft, ich habe ein bisschen Freiräume, hab selber Ausbildungen zum Trainer,  
5 ich kann mir vorstellen ich weiß ein bisschen was. Und weiß was mir gut tut. Und da  
6 habe ich bisschen Freiraum. Was meiner Leistung recht gut tut, sage ich Mal.  
7 Natürlich, geführtes Training ist auch wichtig. Haben wir ja öfters, zur Kontrolle,  
8 wie ich die Übungen ausführe, damit ich eben die... 00:18:01-9

9 I: Was heißt geführtes Training? 00:18:03-8

10 B: Geführtes Training heißt, so wie hier aktuell jetzt. 00:18:07-3

11 I: Ach so, dass einer dabei ist dann? 00:18:09-0

12 B: Ja, mit unserem Verbandstrainer eben vor Ort. Das ist ja nicht immer so, aber  
13 öfters, sage ich Mal. Und ja, die anderen Male trainiere ich alleine und muss ich das  
14 eben selber so machen. Ich meine ich kriege natürlich meine Trainingspläne,  
15 versuche das dann so abzuarbeiten. Aber wenn jetzt bei mir Mal, ja, irgendwie was  
16 anders läuft, dann mache ich mir natürlich meine Gedanken, ok, das haut heute  
17 nicht, da taugt mich heute nicht, wie kann ich das umgehen, die Übung, kann ich  
18 eine andere Übung machen? Weil es durch die Verletzung nicht geht, oder durch  
19 irgendwelche gebrechen nicht geht, weil der Rücken weh tut oder so was. Und da  
20 habe ich eben meine Freiräume und kann das dann auch selber beurteilen. Und das  
21 denke ich ist eine ganz gute Zusammenarbeit so. Weil ich eben das Vertrauen auch  
22 bekommen. Ich mache es auch, meine Leistung steigert sich. Und dann kann das  
23 auch funktionieren. Anders wäre es natürlich, wenn ich sage, ich mache etwas und  
24 flacke da Heim im Bett, dann ist das natürlich nicht mehr machbar. 00:19:11-8

25 I: Hast du auch Trainer erlebt, wo die Leistung dann wirklich runter ging, weil es nicht  
26 geklappt hat in der Interaktion? 00:19:18-4

27 B: Ja. Also das war natürlich alles noch in der alpinen Zeit, der ganze Trainerwechsel.  
28 Weil jetzt im Ski Cross ist ja bloß der Alex bis jetzt mein Trainer gewesen. Was gut  
29 funktioniert. Und im Alpinen, ja da gab es schon Trainer, ein halbes Jahr warst du  
30 der Topathlet, da warst du sein Liebling und dann hast in den Renne vielleicht deine  
31 Leistung nicht ganz gebracht und zack, auf einen Schlag war es aus, da warst du  
32 nur noch der Depp und wenn du was wolltest, hast du dich immer hinten anstellen  
33 müssen und wurdest eigentlich nur noch mit dem Arsch angeschaut. 00:19:52-3

- 1 I: Wie bist du damit umgegangen mit diesen Situationen dann? 00:19:55-3
- 2 B: Ja, da habe ich gelernt, das zu tun, was ich eigentlich jetzt mache, mich auf eigene  
3 Beine zu stellen und mein eigenes Vermögen zu schulen. Und mir klar zu werden,  
4 was sind meine Stärken, was sind meine Schwächen, wodran muss ich arbeiten.  
5 Einfach ein bisschen selber auf sich zu hören. 00:20:12-4
- 6 I:Gut. 00:20:15-3
- 7 B: Also es war eine scheiß Zeit sage ich Mal, aber ein wichtiger Lernprozess für mich.  
8 00:20:22-3
- 9 I: Wo sich deine Persönlichkeit dann auch natürlich weiter entwickelt dadurch.  
10 00:20:26-6
- 11 B: Ja, richtig, weil sonst hast immer bloß hinterher gedackelt, hast das gemacht, was  
12 dir gesagt worden ist und die haben sich natürlich auch Gedanken gemacht, was  
13 gut ist für dich und dann kriegst auf ein Mal; Ja, mache das, das passt schon. Und  
14 dann fängst du an zu überlegen, ja, passt das wirklich, oder... 00:20:43-0
- 15 I: Ok, gut, das war jetzt Athlet-Trainer. Das nächste wäre Trainer-Trainer-Beziehung,  
16 also was weiß ich, Bundestrainer, Heimtrainer oder solche Sachen, wo es da  
17 Konflikte gibt. Hast du da irgendwelche Dinge, die du nennen kannst, die sich also  
18 auf deine Leistung ausgewirkt haben, wo also so die Beziehung der Trainer  
19 untereinander sich auf deine Leistung ausgewirkt haben, weil die sich vielleicht  
20 nicht grün waren oder irgendwie? 00:21:08-9
- 21 B: Das eigentlich nicht, man kriegt natürlich so was mit, das passiert überall, dass sich  
22 Personen miteinander nicht verstehen, aber ich sage Mal, das ist zum Glück von  
23 den Athleten fern geblieben, meiner Ansicht nach. Und es hat jeder Trainer das  
24 Beste für den Athleten versucht zu machen, aber dass da jetzt irgendwie...dass es  
25 dadurch für mich eine Leistungshämmung war... 00:21:36-7
- 26 I: Kannst du nicht sagen? 00:21:38-4
- 27 B: Nee, wo ich es mir vorstellen kann... 00:21:41-2
- 28 I: Oder weißt du es von anderen? 00:21:41-5

- 1 B: Nee. Also wo ich es mir vielleicht vorstellen könnte, wo so was passieren kann, ist  
2 am Hang, wenn ein Trainer nicht mehr gescheit arbeitet, ein Cotrainer mit dem  
3 Cheftrainer nicht mehr gescheit arbeitet und dadurch...die Stangen längere Dauer  
4 bis der Lauf aufgebaut ist und so weiter. Aber sowas hat auch immer funktioniert,  
5 weil das ist ein Job von denen und die müssen das dann einfach erledigen.  
6 00:22:02-5
- 7 I: Also da war dann schon eine professionelle Einstellung dazu? 00:22:06-2
- 8 B: Ja, also da wurde das Persönliche dann schon weg vom Athleten und weg vom  
9 Hang geklärt. Man muss ja nicht immer best friend sein, man muss bloß gut  
10 zusammenarbeiten. Also so, das gibt es bei den Athleten, das gibt's bei den  
11 Trainern, das gibt es überall auf der ganzen Welt. 00:22:25-6
- 12 I: Stimmt, ja. An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Personen  
13 oder Einrichtungen des Sportsystems, kannst du dich erinnern, die Auswirkungen  
14 auf deine Leistung gezeigt haben? 00:22:41-0
- 15 B: Natürlich Einrichtung Sportsystem; Hauptsächlich dadurch, dass ich bei der  
16 Bundespolizei bin, in der Sportschule. Ist natürlich ein riesen Vorteil oder eine  
17 riesen Möglichkeit den Sport zu perfektionieren, professionell zu betreiben und da  
18 ist ein ausschlaggebender Punkt in meiner Karriere gewesen. Wie gesagt, wenn ich  
19 bei BMW angefangen hätte, dann... 00:23:06-6
- 20 I: Wäre nichts mehr gewesen. 00:23:07-9
- 21 B: Keine Chance. Bei meiner Schwester war es so, die hat bei der Stadt angefangen zu  
22 arbeiten, hat Sonderurlaub bekommen, alles geregelt, alles mit dem OSP in der  
23 Absprache gewesen... 00:23:17-9
- 24 B: War Skifahrerin. Und ja, da haben die Trainer gleich gesagt; Ach komm, du mit  
25 deiner Ausbildung, du hast eh keine Chance. Und das war es dann schon. Bist bei  
26 keiner Behörde, bist du weg. Was im Ski Cross relativ gut funktioniert, dass wir  
27 auch Nichtbehörden dabei haben. Aber im Alpinen war das nicht der Fall. Da gab  
28 es...in den höheren Leistungsstufen gab es keinen der studiert oder normal  
29 gearbeitet hat. 00:23:51-5
- 30 I: Also die warne alles Bundeswehr oder Bundespolizei, Zoll oder irgendwo?  
31 00:23:54-9

- 1 B: Genau, bei irgendeiner Behörde. 00:23:59-3
- 2 I: Und das ist für dich auch Voraussetzung, also du kannst es dir gar nicht anders  
3 vorstellen jetzt diese Sport auf den Niveau zu treiben? 00:24:04-8
- 4 B: Nee. Natürlich, man richtet seinen Lebensstil natürlich auch danach und man hat  
5 natürlich auch finanzielle Voraussetzungen. Also ich könnte mir das jetzt nie  
6 vorstellen als Student das ganze zu betreiben. Alleine vom Zeitaufwand her und  
7 von der finanziellen Absicherung eben. 00:24:25-1
- 8 I: Ok. Du lebst hier in München? 00:24:26-6
- 9 B: Ich bin ein Münchner, ja. 00:24:27-3
- 10 I: Und, ja, ist ja alles dann doch nicht so weit weg dann, ja? 00:24:31-5
- 11 B: Ja, das ist optimal, besser kann man es nicht erwischen, sage ich Mal. Mit den  
12 Trainingsmöglichkeiten, mit den Stützpunktrainern, mit dem ganze Umfeld,  
13 Physiotherapeuten, die mir natürlich sehr viel geholfen haben, durch meine  
14 Verletzung. Und alles einwandfrei funktioniert, also da kann man auch Mal ein ganz,  
15 ganz großes Lob aussprechen (unverständlich 00:24:51-3 ) OSP. 00:24:53-6
- 16 I: Gut. Noch andere Einrichtungen, wo du sagst, die haben sich ausgewirkt? Also du  
17 hast jetzt Bundespolizei genannt, OSP ist etwas, was sich positiv auswirkt.  
18 00:25:03-0
- 19 B: Wenn man das jetzt ein bisschen kurzfristiger sieht im Ski Cross, sage ich jetzt Mal  
20 die Einrichtung am Grasgehren oben im Allgäu, wo auch der erste Deutsche  
21 Weltcup stattfindet im Ski Cross. Der Huber Berni, ehemaliger Skirennläufer hat uns  
22 da über sehr lange Zeit eine Piste zur Verfügung gestellt mit Elementen, mit  
23 Sprüngen, Wellen, Steilhangkurven, was natürlich extrem wichtig war für uns, um  
24 da vernünftig zu trainieren. Weil so eine Piste herzustellen brauch erstmal viel  
25 Schnee, viel Wissen... 00:25:36-2
- 26 I: Ich glaube das ist viel Aufwand, gell? 00:25:37-3
- 27 B: Und natürlich viel Zeit. Und das muss permanent gesperrt sein. Da kann man ja  
28 nicht am Nachmittag die Tore wegräumen, wie im Riesenslalom... 00:25:44-8



- 1 I: Und irgendwie Hinz und Kunz drüberfahren lassen. 00:25:45-9
- 2 B: Genau und das Publikum drüber fahren lassen. Sondern da ist über zwei Monate  
3 oder drei Monate ein halber Hang gesperrt. Und das muss natürlich auch erstmal  
4 jemand auf sich nehmen. Von daher sehe ich da die Einrichtung in Grasgeren auch  
5 wichtig für die Entwicklung des Ski Cross. 00:26:03-6
- 6 I: Der wird jedes Jahr dann wieder neu eingerichtet im Winter? 00:26:06-0
- 7 B: Ja. 00:26:08-7
- 8 I: Gut, ok. Das war jetzt Sportsystem, jetzt gibt es ja noch ein System außerhalb des  
9 Sports, das sogenannte Umweltsystem. Welche Beispiele fallen dir ein, die deine  
10 Leistung durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst  
11 haben? 00:26:25-0
- 12 B: Gut, ich weiß nicht wie weit außerhalb geht. Ich sage Mal, außerhalb ist für mich  
13 Ausbildung... 00:26:31-3
- 14 I: Ich kann dir auch nochmal Beispiele nennen: Familie, Freunde, Ausbildung, Beruf,  
15 hast du ja alles auch schon genannt. Wissenschaft, Politik, Medien, da gibt es viele  
16 Dinge. 00:26:39-2
- 17 B: Gut, Familie steht voll hinter mir. Egal welche Entscheidung ich Mal treffen sollte.  
18 Bei der Verletzung war es natürlich extrem wichtig, dass Freunde hinter mir  
19 standen, die mich auch aufgebaut haben und gesagt haben, hey, das packst du  
20 schon. Weil das war nicht ohne, die Verletzung. Mir wurde über fünf, sechs Monate  
21 vom Arzt gesagt, ich soll froh sein, wenn ich wieder vernünftig laufen kann, joggen  
22 kann. Und da jetzt dann in demselben Jahr noch eine Weltcupsaision zu fahren war  
23 schon eher ein Wunder. Da haben eigentlich alle an mich geglaubt. Das war ein  
24 riesen Rückhalt, auch... 00:27:21-1
- 25 I: Das hat dir dann bei der Bewältigung quasi auch geholfen? 00:27:23-6
- 26 B: Richtig. Ja auch immer dran zu bleiben. Weil erst waren es nur ganz kleine Schritte,  
27 ganz kleine Schritte, und da denkst du dir, verdammt ich bin noch so weit weg, wie  
28 soll das funktionieren? Wie soll ich im Winter einen 30 m-Sprung stehen ohne dass  
29 mir das Knie um die Ohren fliegt? Und es ging halt kleine Schritte aber es ging halt  
30 immer bergauf. Natürlich kleine Durchhänger waren da, aber da hat man eben

1 dann das Umfeld gebrauch, um zu sagen, jetzt komm, bleib dran und das wird  
2 schon oder...Die versuchen das auch immer gut zu reden. Man muss dann auch  
3 offen sein für so was. Wenn ich dann eine negative Einstellung habe und dann sage,  
4 ja du hast ja keine Ahnung, was soll das? Rede doch du nicht so gescheit. Und da  
5 muss natürlich hauch vorher schon das Vertrauen dagewesen sein. Aber wenn das  
6 Vertrauen nicht da ist, oder die Freundschaft nicht da ist, dann werden die auch im  
7 Nachhinein dir nicht helfen. Da sieht man dann, wer deine Freunde sind. Wenn die  
8 Leistung Mal nicht mehr da ist, dann bricht Mal ziemlich viel weg. Wie ich auch  
9 damals schon gesagt habe, mit dem Trainer. Wenn die Leistung nicht da ist, dann  
10 wirst du nur noch mit dem Arsch angeschaut. Und da sieht man dann wer zu dir hält  
11 und wer dann dich aufbaut und versucht dich weiter zu bringen 00:28:31-2

12 I: Also dein Wunsch in der Situation wäre gewesen, einfach dann weiter zu dir zu  
13 stehen und dich nicht dann so abzustempeln. Also von wegen der hat ehe nichts  
14 mehr drauf, also dass man auch zu dem Athleten steht, wenn sie Mal schlechtere  
15 Phasen haben. 00:28:41-0

16 B: Das habe ich jetzt eben nach der Verletzung nicht gehabt und da haben eigentlich  
17 alle zu mir gehalten. Natürlich, der Kontakt bricht ein bisschen ab, sage ich Mal, zu  
18 den Athleten zu den anderen. Aber die haben natürlich auch eine volle  
19 Wettkampfsaison noch am Laufen und viel unterwegs. Das nehme ich auch keinem  
20 übel, ich bin da nicht so pingelig. Ich konzentriere mich halt einfach auf die, die da  
21 sind. Und ich mach mir nicht Gedanken, he, warum sind die anderen nicht da um  
22 mir zu helfen. Und ich denke, da kann ich recht gut differenzieren. Ich bin auch  
23 keinem böse, mei, der eine kann das gut der andere kann das nicht gut, mit  
24 Verletzungen oder mit Rückschlägen umgehen. Und so lange keine blöden Sprüche  
25 kommen ist mir das egal. 00:29:25-3

26 I: Gut, ok, interessante Aspekte. Dann kommen wir zu dem letzten Bereich,  
27 Trainings- und Wettkampfqualität, so wie das Projekt ja auch heißt. Und da wäre so  
28 die erste Frage ganz allgemein gefasst: Wodurch ist deinem Verständnis nach ein  
29 gutes qualitativ-hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:29:52-7

30 B: Durch genaue Strukturierung. Ist für mich ein riesen Punkt, weil ich ein planender  
31 Mensch bin und ich ein System haben will. Und ein begründetes System. Und  
32 deswegen sage ich, sobald da Strukturen sind, vernünftige Pläne (Unterbrechung  
33 00:30:21-6), genau, wo waren wir stehen geblieben? System ,Strukturen, genau.  
34 Wenn ich weiß, was ich trainieren muss, dann tue ich mir da leichter und wie viel es  
35 ist. Um mich zu motivieren und dann sage, ok, jetzt habe ich nur noch drei Übungen,  
36 ok, nur noch zwei, dann kommt das, dann kommt das...gefällt mir besser.

- 1 00:30:49-1
- 2 I: Also du brauchst eine genaue Vorgabe. Du musst vor dem Training wissen, was  
3 ansteht? 00:30:51-8
- 4 B: Ja, oder mir selber meine Gedanken vorher machen. Wenn ich ins Training komme  
5 und es sagt einer, ok, machen wir jetzt Mal, jetzt fangen wir Mal an, ok, Oberkörper,  
6 machen wir Mal die Übung. Dann sage ich und was machen wir dann, was machen  
7 wir dann...ich brauchen dann da... 00:31:05-7
- 8 I: Du willst es vorher wissen, ok. 00:31:07-5
- 9 B: Ja. Und das ist für mich ein gutes Training. Vor allem auch, was wichtig ist, dass es  
10 im realistischen Maße ist. Nicht dass man da noch sagt, ach die ersten zwei lassen  
11 wir weg. Man plant das vorher und dann sagt man, ok, die letzten zwei gehen nicht  
12 mehr. Oder man zu viel Gewicht aufschreibt, oder zu viele Wiederholungen, zu viele  
13 Sätze und das kann ich gar nicht haben. Wenn da schon falsch geplant ist, oder  
14 meiner Ansicht nach falsch geplant ist, was dann im Endeffekt auch oft so ist, weil  
15 ich meinen Körper kenne und sage, das packe ich nicht, das ist nicht machbar für  
16 mich, diese 10 -15 Übungen á 5 Sätze. Mit Maximalkrafttraining, das geht einfach  
17 nicht. 00:31:47-2
- 18 I: Also realistische Planung ist wichtig? 00:31:50-2
- 19 B: Ja. 00:31:50-2
- 20 I: Wie reagierst du dann, wenn da was Unrealistisches auf dem Plan steht? Was  
21 machst du dann? 00:31:55-7
- 22 B: Ja, ich habe...das passiert natürlich öfters. 00:32:01-1
- 23 I: Sagst du dann was, oder? 00:32:02-8
- 24 B: Ja, schon. Am Anfang habe ich mir meine Gedanken dazu gemacht und habe  
25 gesagt, ja das stimmt(lacht), nie im Leben. Ich bin ja auch ein Mensch, der sich  
26 gerne belehren lässt und ich versuche das dann auch. Aber im Normalfall ist meine  
27 Einstellung dazu dann schon ziemlich passend. Und ja, wenn es falsch ist, dann  
28 sage ich schon, schau mal hin, hier 21 Sätze, wie soll ich denn das machen? Oder  
29 50 Sätze, wie soll das gehen? Und von daher denke ich, dass ich da schon einen

- 1 Plan brauche und den auch dann umzusetzen und wenn es nicht funktioniert muss  
2 ich ihm Bescheid geben, meine Meinung dazu sagen. 00:32:51-5
- 3 I: Also du bist schon so ein mündiger Athlet würde ich sagen, der da nicht einfach nur  
4 nickt und macht, sondern... 00:32:57-2
- 5 B: Ja, vielleicht auch ein bisschen zu mündig, sage ich Mal. (beide lachen) Ja, man  
6 kann auch oft Streit aus dem Weg gehen, wenn man Mal nichts sagt, aber das taugt  
7 mir nicht wirklich. Ich versuche mich schon zurückzuhalten, aber das...ein bisschen  
8 was zurückhalten ist natürlich noch lange nicht ein ruhiger Athlet (lacht).  
9 00:33:16-7
- 10 I:Ok. 00:33:17-4
- 11 B: Ja, das Problem ist, was da dazu kommt, ist eben meine Erfahrung, mein Wissen  
12 und mein schon immer da gewesener Hinterfragungssinn. Zu sagen, hey, macht  
13 das einen Sinn, oder was soll das? Und deswegen tue ich mir da relativ schwer  
14 einfach bloß zu nicken und zu sagen ja, ok, mache ich. 00:33:42-8
- 15 I: Gut. Nächste Frage wäre: Welche sachlich-strukturellen, also welche  
16 Rahmenbedingungen, sind notwendig, um eine hohe Trainingsqualität zu sichern?  
17 00:33:56-6
- 18 B: Rahmenbedingungen? Ich sage Mal, ein vernünftiger Trainingsort, als großen  
19 Rahmen. 00:34:04-3
- 20 I: Wie sieht so einer aus, so ein Trainingsort, ein vernünftiger? Was muss der haben?  
21 00:34:09-1
- 22 B: Ja nach dem wo man hingeht. Also wenn ich jetzt ins Konditraining gehe oder auf  
23 Schnee gehe. Im Konditraining müssen natürlich die ganzen Geräte da sein, die ich  
24 brauche, muss das Umfeld stimmen. Also ich kann jetzt nicht unbedingt ein  
25 Leistungstraining im einem Fitnessstudio machen, wo ich keine Hebebühnen habe,  
26 zum Beispiel. Das sind natürlich Grundvoraussetzungen. Das Material muss da sein  
27 an dem Ort. 00:34:30-1
- 28 I: Hast du das schon mal erlebt, dass du das nicht hattest, oder kennst du das nicht  
29 anders? 00:34:34-4

- 1 B: Ja, doch, das hatte ich schon auch. Dass ich irgendwo hinkomme und da  
2 Materialien gefehlt haben für mein Training, wo ich mir dann andere Möglichkeiten  
3 habe suchen müssen, was auch möglich ist, aber, wie gesagt, ich bin ein planender  
4 Mensch und ich brauche dann da die Strukturen im Training. Und wenn ich dann zu  
5 der Übung gehen will und sage, scheiße, nicht da, muss eine Übung umstellen.  
6 Wenn ich das vorher weiß, kann ich das machen, aber nicht im Training.  
7 00:34:58-1
- 8 I: Also da bist du nicht so flexibel, dass du sagst... 00:35:02-0
- 9 B: Es geht schon, aber es nervt mich. 00:35:03-4
- 10 I: Es nervt dich, ok. 00:35:04-3
- 11 B: Genau. Als Trainingsort ist für mich ausschlaggebend. Im Winter ist es natürlich so,  
12 dass vernünftige Pisten zur Verfügung stehen, dass der Schnee vernünftig ist, dass  
13 das Hotel halbwegs ok ist. Ich brauche nicht viel, ich brauche ein Bett, ich brauche  
14 ein halbwegs großes Zimmer. Also jetzt nicht Mega viel Platz, aber es darf jetzt  
15 nicht eine Schuhschachtel sein und das war es, und ein gutes Essen. Mehr brauche  
16 ich nicht. Und damit bin ich schon zufriedenzustellen und am Hang sage ich Mal,  
17 wenn es schlecht läuft, nerven mich Kleinigkeiten, wenn es gut läuft, dann nervt  
18 dich gar nichts. 00:35:43-4
- 19 I: Und wie gehst du damit um, wenn es Mal schlecht läuft und dann du merkst du  
20 irgendwie jetzt so die Kleinigkeiten nerven dich, oder wie gehst du damit um?  
21 00:35:52-0
- 22 B: Ja, muss man umstellen. Dann muss man sich andere Gedanken machen und, wie  
23 soll ich sagen, ja, sich dann doch wieder so durch einfache Tricks überzeugen, dass  
24 es hier eigentlich doch gar nicht so schlecht ist. Das heißt, würde ich jetzt lieber im  
25 Büro sitzen und in den Computer rein glotzen, oder soll ich froh sein hier zu stehen?  
26 00:36:17-8
- 27 I: Wahrscheinlich doch besser. 00:36:19-3
- 28 B: Ja. Und dann kommt natürlich auch noch der Leistungspunkt dazu, und man sagt,  
29 hey bei dem schlechten Wetter muss ich auch gut Skifahren. Oder bei den  
30 Bedingungen muss ich auch meine Leistung bringen. 00:36:33-9

- 1 I: Also du motivierst dich, indem du Gründe dafür suchst, dass es doch besser ist da  
2 zu sein, als... 00:36:39-6
- 3 B: Irgendwo anders, oder, ja. 00:36:41-8
- 4 I: Und das gelingt dir dann eigentlich auch in der Regel? 00:36:43-3
- 5 B: Ja, im Regelfall schon. Außer es ist richtig beschissen und ich finde keine Gründe,  
6 warum es gut ist, dann ist es halt schlecht (beide lachen). 00:36:49-7
- 7 I: Hast du sowas schon erlebt, dass du dann... 00:36:51-0
- 8 B: Ja, sicher. 00:36:51-2
- 9 I: Hast du das Training dann abgebrochen, beendet, oder wie lief das dann?  
10 00:36:55-0
- 11 B: Ja, da tritt man halt ein bisschen kürzer. Ich weiß nicht...Wenn es jetzt schifft, den  
12 ganzen Tag auf Schnee, dann denkst du dir auch, ach leck mich am Arsch, das  
13 macht keinen Spaß, was soll dann das. Dann versuchst du dich natürlich zu  
14 motivieren, aber du findest keine plausible Lösung, die du dir selber glauben kannst  
15 (lacht). Und dann läuft es halt so, dass man sagt, ok und geht zum Trainer hin und  
16 sagt, du, ich mache noch zwei. drei Fahrten und dann lasse ich es gut sein, oder  
17 gehe noch frei fahren, oder mache irgendwas anderes. Oder ich mache fünf  
18 Fahrten und gehe dafür nicht mehr frei fahren. Also auch so einen Mittelweg zu  
19 suchen dann. 00:37:34-1
- 20 I: Ok, einen Kompromiss dann. 00:37:37-2
- 21 B: Weil sonst macht es ja keinen...Wenn ich da absolut ohne irgendwie Elan oben  
22 stehe, dann ist es besser im Bett zu liegen, sage ich Mal, und nichts zu tun, als da  
23 rumquälen und auch noch der Gefahr ins Auge zu sehen, dass ich mich durch die  
24 lasche Einstellung verletze oder so. 00:37:57-5
- 25 I: Weil die Spannung irgendwie fehlt. 00:37:57-5
- 26 B: Ja. Und da muss man sich halt sagen, ok, ich bin Vollprofi, ich reise jetzt da fünf  
27 Fahrten runter, konzentriere mich, mache die zügig, mache mein Programm und  
28 Ende. Da musst du halt funktionieren. Da ist dann nicht mehr mit Spaß und mit Elan

- 1 oder mit Ehrgeiz, ist halt einfach nur noch funktionieren. Sicher, die Tage gibt es  
2 auch. 00:38:23-0
- 3 I: Gut, schön. Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
4 berücksichtigt werden? 00:38:32-9
- 5 B: Ich habe da im Konditraining nicht so feste Abläufe, weil es doch oft variiert, welche  
6 Art von Training man hat. Ob jetzt Ausdauer vormittags ist oder nachmittags. Gibt  
7 natürlich bestimmte trainingswissenschaftliche Aspekte, dass man sagt, ok,  
8 Ausdauer in der Früh, Ausdauer am Nachmittag vor dem Krafttraining, nach dem  
9 Krafttraining, deswegen sage ich, ist es im Konditionellen nicht so wichtig. Wenn  
10 ich jetzt irgendwo im Team unterwegs bin, in der Mannschaft, dann muss es so sein,  
11 dass ich ein gutes Frühstück bekomme, dann muss ich nach dem Frühstück noch  
12 eine Zeit für mich haben. Ja, sonst, auf Schnee ist es ganz entscheidend, du wachst  
13 auf, gehst frühstücken, hast nochmal eine halbe Stunde Ruhe nach dem  
14 Frühstück, dann ist Anreise zum Berg oder zum Hang und so läuft das dann  
15 eigentlich geregelt ab, immer das Gleiche und man hat den selben Zeitablauf. Und  
16 das ist dann eigentlich schon automatisiert. Und das brauche ich. 00:39:42-0
- 17 I: Ok, also diese Pause so nach dem Frühstück, ein bisschen noch so Zeit für sich zu  
18 haben bevor es dann losgeht? 00:39:48-6
- 19 B: Ja, jetzt nicht unbedingt die Pause, sondern, sicher das gehört bei mir dazu, aber  
20 das Ritual, sage ich Mal, den zeitlichen Ablauf. Also wie das dann läuft und...  
21 00:40:01-1
- 22 I: Ritual, ja das ist ein schönes Schlagwort da. 00:40:09-4
- 23 B: Das ist für mich so...dann bin ich einfach auch schon...mein Plan, den ich mir gelegt  
24 habe, den auch so ablaufen lassen kann. Muss man natürlich ändern, wenn was  
25 dazwischen kommt, aber ja, besser wäre es natürlich, wenn es so läuft, wie man  
26 sich das vorstellt. 00:40:24-7
- 27 I: Und wenn es dann Mal nicht so läuft, wie du es dir vorstellst? 00:40:30-3
- 28 B: Muss man umbauen, hilft ja nichts. 00:40:30-4
- 29 I: Baust du um. Bist zwar nicht ganz glücklich mit der Situation, aber du... 00:40:33-8



- 1 B: Nee, aber es muss ja sein. Was soll ich machen, wenn...Also im Normalfall fährt  
2 man ja nicht früher weg, oder...das zeitliche bleibt gleich, aber ich sage Mal, es gibt  
3 natürlich auch Kurse, da weiß ich, ok morgen aufstehen, frühstücken und dann  
4 gleich Abfahrt. Weil es einfach extrem früh ist und man lange Anreise hat oder so.  
5 Das ist dann schon richtig, aber das weiß man vorher und dann muss man sich halt  
6 schon vorher mit der Situation auseinandersetzen und sagen, ok, das ist halt jetzt  
7 so. Du hast halt nicht deinen alten Rhythmus, den man immer hat im Normalfall,  
8 sondern man hat jetzt Mal auf denen fünf, vier Tage Trainingslehrgang einen  
9 anderen Rhythmus. Ist einem bewusst und muss man einfach klar kommen damit.  
10 00:41:17-1
- 11 I: Ok, gut. Nächste Frage ist: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
12 Trainings messbar? 00:41:26-6
- 13 B: Zielgrößen, ja. Unterschied zwischen Qualität und Quantität. Ist natürlich bei uns  
14 zeitlich bedingt. In der Vorbereitung geht es normal um Quantität und je später, um  
15 Qualität der Übung. Zielgrößen an sich... 00:41:47-1
- 16 I: Also man könnte es auch so formulieren: Anhand welcher Kriterien oder  
17 Kenngrößen stellst du fest, ob ein Training oder ein Trainingsprozess erfolgreich  
18 verlaufen ist? 00:41:57-8
- 19 B: Ich denke das spürt man dann. Also wenn ich ein gutes Training absolviere, dann  
20 habe ich irgendwie ein Gefühl. Da fühlt man sich gut, da fühlt man sich stark, da  
21 fühlt man, dass man was geleistet hat und das Gefühl brauche ich dann eigentlich,  
22 um sagen zu können, ok, das war jetzt auf den Punkt richtig. Natürlich gibt es  
23 Trainings, die sind zu lasch, wo du denkst, Herr Gott, da würde noch mehr gehen.  
24 Und es gibt ein Training, das dauert viel zu lange und du denkst dir, Herr Gott,  
25 heute war es wieder viel zu viel für das was gut ist für mich. Und an Größen fest  
26 machen... 00:42:38-8
- 27 I: Dieses Gefühl. Brauchst du so ein Gefühl, musst du so eine körperliche Ermüdung  
28 haben, um das Gefühl zu haben oder muss das gar nicht sein? 00:42:44-5
- 29 B: Das muss jetzt nicht sein. Weil es gibt ja auch Training, wo man jetzt nicht  
30 unbedingt nur körperlich reizt sondern auch ein bisschen mental reizt, das heißt  
31 Koordinationsläufe oder so was. Dann ist es eine gewisse Art von müde, einmal ist  
32 man kopfmüde, einmal ist man körperlich müde. Und das Gefühl, wenn das da ist,  
33 dann weiß ich, ok, es ist genug. Bei mir, mein damaliger Trainer, mit dem ich auch  
34 recht gut zurecht gekommen bin, sagt immer, wenn ich zum Gähnen anfangen, ist es

1 vorbei, dann reicht es mir. Das war für mich immer...wenn man jetzt irgendwas  
2 Äußerliches nehmen will, dann war das für mich ein Zeichen. Wenn ich in eine  
3 Sauerstoffschuld komme und dann Gähnen anfangen, heißt es ok, passt, reicht.  
4 00:43:25-5

5 I: Jetzt reicht es, ja. 00:43:26-3

6 B: Ich bin einer der, wie soll ich sagen, relativ schnell Kraft aufbaut und auch mit  
7 wenig Umfang viel Kraft zulegt. Und da hat man Mal teilweise ein Training auch  
8 abgebrochen und gesagt, für dich ist das jetzt heute, in dem Fall, zu viel. Und das  
9 lassen wir jetzt sein. Trotz dem Trainingsabbruch, was ich ja vorher besprochen  
10 habe, was ich nicht gut finde, Wenn man es zu viel plant, war ich da trotzdem  
11 zufrieden, weil ich eben das Gefühl gehabt habe, ok, heute habe ich gut hingelangt,  
12 heute war es effektiv. Ja, so Kenngrößen an sich, mei, dass ich jetzt sage, ich  
13 trainiere 15 Sätze oder 20 Sätze und das ist dann gut, würde ich jetzt nicht sagen.  
14 Weil ich kann nach fünf Sätzen fertig sein, je nach dem welches Training und ich  
15 kann 30 Sätze brauchen, um meine Belastung am Limit zu haben. Deswegen kann  
16 ich das jetzt nicht wirklich an irgendwelchen äußerlichen Sachen festsetzen.  
17 00:44:34-6

18 I: Ja, gut. Nee, das muss ja nicht sein, aber das mit dem Gefühl fand ich schon sehr  
19 interessant eben. So, dann jetzt nochmal eine Frage, die auch nochmal ganz  
20 interessant ist. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg, das ist ja  
21 klar, das ist ja das was eigentlich überall besteht, noch weitere Ziele im Training für  
22 dich wichtig? Wenn ja, welche? 00:44:55-8

23 B: Ja, aber auch erst seit meiner Verletzung, sage ich Mal. Davor war eigentlich bloß  
24 der Erfolg, der Weg zum Erfolg war es eigentlich damals und immer nur mehr  
25 Leistung, mehr Leistung, mehr Leistung. Und jetzt ist es natürlich so, da kann ich  
26 die Leistung nicht mehr bringen, die ich eigentlich haben möchte. Sondern muss ich  
27 mir andere Ziele setzen. Muss ich mir sagen, ok, wenn ich das und das schaffe,  
28 habe ich eine reelle Chance die gute Leistung zu bringen. Und ja, da bin ich ein  
29 bisschen abgewichen und ich denke das war auch gut, dass ich sage, ok, heute  
30 kaputtes Bein so und so stark belasten, geht das mit dem Schmerz, geht das nicht  
31 mit dem Schmerz? Ok, heute habe ich zwar nicht mit viel Gewicht trainiert, aber ich  
32 konnte das Gewicht schmerzfrei bewegen. Und das sind für mich so Ziele, die ich im  
33 Training dann erreichen will. 00:45:47-8

34 I: Also gar nicht mehr so Erfolg, sondern dass du die Übung überhaupt machen  
35 kannst? 00:45:52-5

- 1 B: Schmerzfrei zum Beispiel. 00:45:53-9
- 2 I: Schmerzfrei, ja. Aber das ist ja immer noch so ein bisschen auf körperlich, auf  
3 Training bezogen. Aber was gäb es denn sonst noch? Gibt es sonst noch Ziele, die  
4 du im Training verfolgst? 00:46:01-9
- 5 B: Ja, im Frühling natürlich Sommerfigur (beide lachen). Ist natürlich, ist jetzt nicht  
6 Hauptaspekt, aber dann misst man sich natürlich auch ein bisschen, um zu sagen,  
7 jawohl, jetzt kann ich an den Strand gehen und schaue gut genug aus (beide  
8 lachen). 00:46:23-4
- 9 I: Nee, aber das verstehe ich. Ist ja im Ausdauersport auch, im Winter hat man dann  
10 Mal ein bisschen zugelegt und dann guckt man natürlich im Frühjahr, dass man es  
11 wieder runter bekommt. 00:46:31-0
- 12 B: Ja, bei uns, man nimmt im Winter eigentlich ab bei uns und versucht, dass man im  
13 Sommer wieder die ganze Kraft und alles wieder aufbaut. Es ist nicht extrem, aber  
14 in gewisser Hinsicht. Ja, das sind so kleine Sachen, da Spaß man natürlich auch  
15 untereinander, unter den Athleten. Aber ein spezielles Ziel ist das natürlich auch  
16 nicht, aber... 00:46:50-0
- 17 I: Nee, du hattest es ja vorhin schon genannt. Ich will jetzt auch nichts irgendwie dir  
18 in den Mund legen, aber was hast du gesagt? Du bist eher so ein Kritische und du  
19 hinterfragst auch Mal und so. Und das ist ja auch etwas, so wie ich die Sache sehe,  
20 das über das Training, über die vielen Jahre ja auch bei dir entstanden ist.  
21 Wahrscheinlich auch durch das Training, wo du auch Mal gefragt hast jetzt, wieso  
22 machen wir das eigentlich Trainer? Und das sind ja auch Dinge, die sich neben dem  
23 Training sich auch so entwickelt haben, ja. 00:47:16-5
- 24 B: Richtig, ja. 00:47:16-8
- 25 I: Ok. Dann die folgende Frage: Welche emotionalen und psychischen Aspekte  
26 müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:47:37-9
- 27 B: Emotional, sage ich Mal: Ich bin auch ein Mensch, der seine Motivation aus Lob  
28 schöpft. Ich will jetzt nicht unbedingt gehätschelt werden, oder alles was ich mache  
29 ist top, sondern ich will Kritik und bekomme durch meine Leistung, durch das ich  
30 trainiere, oft auch positive Kritik. Und das motiviert mich natürlich und das macht  
31 Spaß, wenn ich das vom Trainer höre, hey, das hast du gut gemacht. Das wirkt bei

1 mir sehr motivierend. Und wenn jetzt ein Trainer zu mir sagt, hey, das was du  
2 machst, das ist absolute Scheiße, oder dann brauchst du es gleich gar nicht machen,  
3 dann drehe ich durch. Gestern hatten wir das Beispiel, da habe ich eine Übung  
4 gemacht, habe mich der Maßen angestrengt, habe eine Übungsgeschwindigkeit ein  
5 bisschen falsch gemacht, sage ich Mal, ein bisschen zu schnell bewegt das Gewicht.  
6 Ja andauernd, ich soll es langsamer machen, langsamer machen, war mit  
7 körperlich nicht möglich, weil es zu schwer war. Anstatt dass gesagt wird, hey, war  
8 zwar zu schnell, aber nimm das nächste Mal ein bisschen weniger Gewicht, dann  
9 kannst du es besser ausführen, kriege ich dann nach der Übung zu hören, ja, wenn  
10 du das so machst, dann hat das überhaupt keinen Sinn. Gut, dann bin ich halt so  
11 kurz davor, dass ich Heim gehe und sage, leck mich am Arsch, ich habe keinen Bock  
12 mehr auf die Scheiße. Und, ja, sowas ist eigentlich bei mir entscheidend, dass ich  
13 eine gut formulierte Kritik brauche. Das muss zusammenarbeiten und nicht  
14 gegeneinander. 00:49:25-7

15 I: Ok, und das Lob war so zu verstehen im Sinne von Bestätigung? 00:49:29-1

16 B: Ja, wenn ich was...natürlich kein falsches Lob, weil so schlau bin ich auch, um jetzt  
17 zu sehen, das war jetzt gut, das war jetzt schlecht, sondern, wenn ich was Gutes  
18 mache, dass ich es auch höre dann. Das...ja, so ein kleiner Beigeschmack, der mir  
19 gut tut. 00:49:47-5

20 I: Ja, nö, das ist doch gut. Das ist ja so emotional, so gefühlsmäßig, ja. Und so  
21 psychisch? 00:49:55-4

22 B: Psychisch, kann ich jetzt nicht wirklich was dazu sagen. 00:50:04-6

23 I: Ok, musst ja nicht. Dann wäre jetzt noch ein anderer Aspekt, so: Welche sozialen  
24 Aspekte sind für ein qualitativ-hochwertiges Training zu beachten? 00:50:13-8

25 B: Ja, ich muss mit dem Trainer natürlich gut auskommen. Also wenn ich einen Hass  
26 auf den Trainer habe, dann kann der mir sagen, was er will und wird natürlich mein  
27 hinterfragen immer größer und im Endeffekt höre ich mir das an, was er sag, ziehe  
28 mir das raus, was für mich möglicherweise gut sein könnte und lege dann...also ich  
29 sehe es noch kritischer, alles was er sagt, wird drei Mal hinterfragt und ich nehme  
30 das zwar zu mir, ich höre da zu, ich nehme das alles auf, aber ich mache es dann  
31 doch so wie ich es mir denke (lacht). Und das muss natürlich stimmen, da muss  
32 natürlich die Beziehung auch funktionieren, dass ich sage, ok ich mache das jetzt  
33 Mal ohne großartig nachzudenken. Sondern ich denke mir, das hat schon einen  
34 Sinn, was du sagst. Und wenn ich mit dem nicht auskomme, dann funktioniert das

- 1 nicht. 00:51:08-1
- 2 I: Ist für dich so Teamplay wichtig? Also brauchst du eine Gruppe? 00:51:16-6
- 3 B: Skifahren ist ein Einzelsport. Es ist natürlich gut, wenn das in der Gruppe  
4 funktioniert, sage ich Mal, es macht Spaß, wie ich vorher schon gesagt habe, man  
5 lernt neue Freunde kennen. Man hat natürlich ein paar Deppen dabei, was immer  
6 ist. Aber, ja, ich brauch jetzt nicht unbedingt ein großes Team. Ich brauche ein,  
7 zwei Leute um mich herum, mit denen ich mich austauschen kann, mit denen ich  
8 auf das Zimmer gehen kann bei Lehrgängen. Die so funktionieren wie ich, einen  
9 ähnlichen Tagesablauf haben. Und das ist eigentlich für mich entscheidend.  
10 00:51:54-4
- 11 I: Ok. Hast du das noch nicht gehabt, dass du sagst, auf Grund dessen, weil du ich  
12 nicht wohl gefühlt hast in der Gruppe, war die Leistung irgendwie, hat sich das auch  
13 niedergeschlagen? 00:52:03-0
- 14 B: Ja, das kommt bei mir schon auch vor, wenn ich da jetzt nicht meine ein, zwei, drei,  
15 vier, fünf guten Bekannten um mich rum habe, sondern nur mit Deppen unterwegs  
16 bin, dann macht das Ganze natürlich auch keinen Spaß und somit keine Motivation  
17 und das wirkt sich auf die Leistung aus. 00:52:20-4
- 18 I: Ok, dann zum Abschluss Wettkampfqualität: Was verstehst du ganz allgemein und  
19 grundsätzlich unter Wettkampfqualität? 00:52:38-4
- 20 B: Wettkampfqualität. Ja, mehr Leistung im Wettkampf zukriegen als im Training.  
21 Obwohl ich bei beiden Sachen 100% gebe. 00:52:49-6
- 22 I: Interessant, ja. 00:52:54-6
- 23 B: Also ich gebe mein Bestes im Training und das beste im Rennen. Das ist einfach  
24 durch das Umfeld, durch die Tatsache Wettkampf, einfach doch noch besser.  
25 Allgemein gesagt, ob das bei mir so ist, weiß ich nicht. Aber ich denke Mal allgemein.  
26 Was ist noch, (unverständlich 00:53:15-2). Die Nerven zu behalten beim  
27 Wettkampf. Das ist natürlich der optimale Fall, dass man mehr Leistung bringt, aber  
28 es wäre schon Mal gut, wenn man die Leistung vom Training im Wettkampf bringt.  
29 Dass man nicht nervös wird durch die Tatsache, oh Wettkampf. Ich danke, das ist  
30 entscheidend. 00:53:43-9

- 1 I: Fällt dir sonst noch was ein? 00:53:48-0
- 2 B: Nein, glaube nicht. 00:53:50-3
- 3 I: Ok. Welche Rahmenbedingungen hältst du für wichtig, um im Wettkampf die  
4 optimale Leistung abrufen zu können? 00:53:57-1
- 5 B: Ja, der zeitliche Rahmen, sage ich Mal. Dass ich nicht in Stress komme vor dem  
6 Wettkampf. Dass ich da meine Luft habe und mich drauf vorbereiten kann. Auch  
7 nicht zu viel Zeit logischer Weise, damit ich mir nicht zu viele Gedanken mache.  
8 Sonst Rahmenbedingungen. Das Material muss stimmen und ich muss mir sicher  
9 sein, dass das Material stimmt. Und ich muss den, speziell jetzt bei uns im Ski Cross,  
10 den Parcours im Kopf haben und dann läuft das. 00:54:34-5
- 11 I: Wann bist du dir sicher, dass das Material gut ist? Wie merkst du das? 00:54:42-1
- 12 B: Ja, es ist sehr entscheidend, wie schnell der Ski ist, bei uns. Und dass der richtig  
13 gewachst ist und richtig präpariert ist und da hat man im Normalfall einen  
14 Servicemann mit dabei. 00:54:53-6
- 15 I: Der das macht dann? 00:54:54-5
- 16 B: Der das macht. Und zu dem muss ein Vertrauen aufgebaut werden und wenn das  
17 passt, das Vertrauen, dann sage ich auch, das passt. 00:55:03-3
- 18 I: Hat das auch Mal nicht gepasst? 00:55:06-1
- 19 B: Ja, die Situation gibt es immer, das Mal ein bisschen vielleicht nicht 100%ig ist,  
20 sondern bloß 95%ig, aber immerhin besser, als würde ich das machen. Mei, das  
21 nehme ich ihm auch nicht übel. Solange er mit bestem Wissen und Gewissen das  
22 macht, dann ist das für mich optimal, das Material. 00:55:27-1
- 23 I: Sonst noch irgendwas, so was? Gibt es Wettkämpfe zu denen du gerne hingehst?  
24 Es gibt ja so Orte, die immer wieder im Wettkampfkalender drin stehen. 00:55:39-8
- 25 B: Ich sage jetzt Mal so, im Ski Cross weiß ich jetzt nicht speziell, weil ich bin erst an  
26 einem Ort zwei Mal gewesen und einmal davon bin ich auf die Fresse geflogen  
27 (lacht). Im Alpinen war es sicher so, da hat man seine Hänge, man weiß, wie  
28 gesteckt wird ungefähr, die Radien, die an bestimmten Hängen sind, da weiß man

1 natürlich, ok ich kann einen ziemlich kurzen Schwung fahren auf Zug, wo andere  
2 schon ein bisschen andriften müssen, damit sie rumkommen um das Eck. Und dann  
3 weiß man natürlich wo seine Orte sind und freut sich natürlich auch auf die Rennen.  
4 00:56:18-6

5 I: Weil du da einfach mit der Stecke gut zurechtkommst? 00:56:19-6

6 B: Ja, weil im Normalfall das mein Lauf ist, mir liegt. Natürlich gibt es auch Orte, da  
7 kommt man hin und denkt sich, verdammt, da ist wieder bockflach, da habe ich mit  
8 meinem Gewicht gar keine Chance, aber das musst du ausblenden und sagen, ok,  
9 ich habe ein bisschen Gewicht zugenommen im Vergleich zum letzten Jahr,  
10 vielleicht wird es dieses Jahr besser. 00:56:39-8

11 I: Also du machst dir dann auf die Art und Weise Mut quasi? 00:56:42-6

12 B: Ja, ich sage Mal, bevor ich mir das negativ einrede, entweder gar nicht oder wenn  
13 es wirklich extrem ist, dann versuchen sich selber glaubhaft was zu machen, was  
14 gut reden. Funktioniert auch nicht immer. Dann versuchst du dir was gutzureden,  
15 dann denkst du dir, ach du Depp, das hat doch alles gar keinen Sinn, das  
16 funktioniert nie im Leben. Also die muss glaubhaft sein. Oder du musst es dir selber  
17 glauben, ob das jemand anders glaubt ist ja Wurst, aber du musst selber dann  
18 davon überzeugt sein. 00:57:12-0

19 I: Gut. Wieder Zielgrößen, hatten wir ja vorher im Training ja auch schon. Durch  
20 welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes für dich bestimmt? Oder an  
21 Hand welcher Zielgrößen kannst du das ablesen? 00:57:26-8

22 B: Ja, wer am Start ist. Welche Athleten am Start sind. Ich kann  
23 ja...Vereinsmeisterschaft kann ich gewinnen und bin Sieger, aber das Rennen zählt  
24 nichts und ich werde lieber Zehnter im Weltcup oder so. Natürlich sind die  
25 Konkurrenz entscheidend für die Qualität des Rennens. Dann ist für die Qualität des  
26 Rennens entscheidend, wie der Schnee ist, ob es da Ungleichheiten gibt. Weil im  
27 Alpinen hat man früher gesagt, alles 30 Läufer verschlechtert sich die Piste um eine  
28 Sekunde. Alleine dadurch, dass sie schon so viel befahren worden ist. Und es  
29 sollten natürlich auch faire Verhältnisse sein, sage ich. Das ist für mich eine hohe  
30 Qualität eines Rennens. Das muss jetzt nicht unbedingt bei einem Weltcup sein,  
31 das kann auch bei jedem anderen Rennen sein. Aber wenn die alle  
32 zusammenkommen, dass eine gute Konkurrenz da ist, gute Bedingungen sind vom  
33 Schnee her, faire Bedingungen sind, also es kann natürlich auch schlecht sein, aber  
34 für jeden gleich schlecht, das ist für mich hohe Qualität. Und da, sobald es um den



- 1 Titel geht nimmt das natürlich nochmal zu. Weil dann sind alle da, dann sind es im  
2 Regelfall gute Bedingungen, weil schon vorbereitet wird das Ganze. Und dann gibt  
3 es natürlich noch was zu holen. Nicht nur gute Leistungen, gute Punkte, sondern  
4 auch noch eine Medaille oder so. 00:58:55-9
- 5 I: Gut, noch andere Zielgrößen? 00:58:57-3
- 6 B: Für die Qualität? 00:58:59-6
- 7 I: Ja. Also an Hand welcher Kriterien stellst du fest, ob jetzt ein Wettpampf erfolgreich  
8 oder, ja erfolgreich verlaufen ist? 00:59:08-3
- 9 B: Ach so, an Hand welcher Größen...ok. Für mich ist ein Wettkampf erfolgreich  
10 gelaufen, wenn ich mir selber keine Fehler zurechnen kann. Wenn ich mir selber  
11 sagen kann, ich habe mein Bestes gegeben. Und dann ist für mich ein Wettkampf  
12 erfolgreich, egal, was am Ende dann rauskommt. Im Normalfall kommt ja dann  
13 eine gute Leistung raus, nur vielleicht trifft es halt einer noch besser, dann bin ich  
14 halt Zweiter. Im ersten Moment ist man natürlich enttäuscht, weil man schaut  
15 zuerst ja auf die Ergebnisliste. Aber im Nachhinein, wenn man sich Gedanken  
16 macht, dann muss man sich selber eingestehen, ich habe mein Bestes gegeben und  
17 ich hätte eigentlich nicht mehr viel rausholen können. Dann ist es für mich ein guter  
18 Wettkampf. 00:59:51-9
- 19 I: Ok, gut. Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im  
20 Wettkampf noch andere Ziele von Bedeutung? 01:00:00-6
- 21 B: Im Wettkampf? Neben dem sportlicher Erfolg? 01:00:05-2
- 22 I: Ja. 01:00:05-5
- 23 B: Nein. Also im Wettkampf geht es mir nicht um Spaß, Gaudi, um... 01:00:17-2
- 24 I: Geht es dir nicht darum? 01:00:19-1
- 25 B: Nein. 01:00:19-8
- 26 I: Ok 01:00:20-2
- 27 B: Im Wettkampf geht es ja um Erfolg. 01:00:25-3

- 1 I: Also für dich ist das der absolute... 01:00:25-9
- 2 B: Ja, wenn ich Spaß habe, wenn ich Freude habe, dann habe ich vielleicht auch eher  
3 Erfolg. Aber was zählt, ist der Erfolg. 01:00:38-0
- 4 I: Ok. Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung, also Training an sich, noch  
5 weitere Faktoren notwendig, um die bester Leistung im Wettkampf zu erzielen?  
6 01:00:47-2
- 7 B: Ja, das Material muss stimmen. Durch langes Testen, durch ausprobieren,  
8 durch...ja, ein bisschen rum tricksen, sage ich Mal. Andere Sachen probieren. Dann  
9 musst du natürlich mental fit sein, dich mit dem Druck auseinandersetzen. Damit  
10 klar kommen. 01:01:10-8
- 11 I: Wie trainierst du das? 01:01:12-5
- 12 B: Wir haben einen Psychologen mit dabei, also was heißt mit dabei. Wir arbeiten mit  
13 Psychologen zusammen. 01:01:18-3
- 14 I: Und du arbeitest auch mit denen? 01:01:18-9
- 15 B: Ja, vereinzelt. Ich habe es öfters versucht. Hat mir teilweise nicht so viel gebracht.  
16 Ich probiere es immer wieder, weil wieso soll es schlechter werden, es kann  
17 eigentlich nur besser werden. 01:01:33-0
- 18 I: Also du sagst nicht kategorisch nein, so, will ich nicht, sondern du guckst halt  
19 immer wieder Mal? 01:01:36-5
- 20 B: Ja, genau. Aber ich versuche selber meine Einstellung zu beurteilen und dann auch  
21 da Schlüsse draus zu ziehen, was mir natürlich auch Psychologen geholfen haben  
22 auf die Idee zu kommen. Man darf das jetzt nicht alles schlecht reden. Wurde mir  
23 halt ein bisschen Werkzeug in die Hand gegeben, um selber zu beurteilen, was gut,  
24 was schlecht ist. Und versuche dann das zu machen und auch mich so einzustellen.  
25 01:02:10-6
- 26 I: Gut. Also Material hast du gesagt, mentale Fitness, noch andere Faktoren?  
27 01:02:18-4
- 28 B: Ja, um die optimale Leistung zu bringen? Muss ich mich wohl fühlen einfach. Es

1 kann auch funktionieren, wenn ich mich nicht wohl fühle, aber ich tue mir leichter  
2 meine Leistung zu bringen, wenn ich da ein bisschen Spaß dran habe und einfach  
3 sage, hey, das taugt mir hier. So Kleinigkeiten schon, ich bin Schönwetterfahrer  
4 und sage, hey heute ist super Wetter, heute taugt es mir. Oder wenn schlechtes  
5 Wetter ist rede ich mir ein und sage, hey, die anderen haben auch schlechtes  
6 Wetter. Ich bin aber in der Lage, oder ich weiß, dass die anderen Probleme haben,  
7 die anderen ärgern sich vielleicht über das schlechte Wetter, was mich wieder  
8 motiviert. Ich sage ok, da bin ich stärker als die. Ich weiß, bei schlechtem Wetter  
9 musst du einfach der Stärkste sein mental. Du musst einfach...beim schlechten  
10 Wetter hast die besten Möglichkeiten erfolgreich zu sein, weil alle anderen sagen  
11 irgendwie, nee, kein Bock, scheiß, sondern da musst du stark sein. Das hilft  
12 natürlich extrem weiter. Vor allem macht es dann auch wieder Spaß. Wenn du  
13 weißt, schau dir die Deppen an, die ärgern sich alle, und dann gehst auch noch in  
14 eine Gruppe rein und sagst, so ein Scheiß heute, was soll die Kacke, und innerlich  
15 bepisst du dich, weil sie wieder zu diskutieren anfangen und zu schimpfen über die  
16 Situation. Und du denkst dir, ja, es ist halt so, was willst du ändern, die anderen  
17 sollen sich ruhig ärgern. Und das macht mich stark. 01:03:54-3

18 I: Und dann fühlst du dich wohl? 01:03:55-6

19 B: Ja. 01:03:56-1

20 I: Aber du hattest ja jetzt Spaß genannt. Vorhin hast du gesagt, das spielt keine Rolle  
21 für den sportlichen... 01:04:03-3

22 B: Ja. Es zählt ja eigentlich bloß der Erfolg, oder? Es ging ja nur um die Frage, was  
23 zählt, oder was brauche ich. 01:04:10-6

24 I: Sind neben dem sportlichen Erfolg noch andere Ziele von Bedeutung. Das heißt  
25 natürlich nicht, dass die jetzt die gleiche Bedeutung haben wie der Sieg, ja, aber...  
26 01:04:16-7

27 B: Andere Ziele, ja. 01:04:17-8

28 I: Also du hast jetzt gesagt, also wenn du...kann auch Mal sein, dass du Spaß hast,  
29 wenn schönes Wetter ist und so, dass das einfach dich dann nochmal anders  
30 motiviert. 01:04:25-2

31 B: Dann kann man vielleicht nochmal wohlfühlen oder so noch mit reinschreiben. Wie

- 1 man das auslegt. 01:04:34-7
- 2 I: Und so an Bedingungen, gibt es da auch irgendwelche Wettkämpfe, wo du dich  
3 wohler fühlst, als bei anderen? Aber das hängt vielleicht wieder mit der Strecke  
4 zusammen und so? Wo du sagst, das liegt mir und das liegt mir nicht. 01:04:46-4
- 5 B: Was halt wahrscheinlich den meisten Sportlern taugt ist, wenn der Hang in der  
6 Sonne liegt oder so. Und super Wetter, Spiegelglas auch und das Feeling einfach  
7 schon. Das nicht zu kalt, angenehm, auch nicht zu warm. Man hat halt...ja,  
8 Schönwetterskifahren, sage ich Mal. Und das macht dann viel Spaß. Aber den Spaß  
9 haben alle anderen auch. Und den Vorteil haben natürlich auch alle anderen. Spaß  
10 daraus zu ziehen, wo alle anderen keinen haben, das ist ein riesen Vorteil, meiner  
11 Ansicht nach. Daran kann man sich einen Vorteil verschaffen. 01:05:25-0
- 12 I: Ok, dann danke ich dir für das Gespräch. 01:05:29-3

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10

11 Interview SKI\_72  
12 Datum: 11.08.2010

13 Ort:

14

15 Aufzeichnungsbeginn:

16 Aufzeichnungsende:

17 Interviewer:

18 Umfang:

19 Transkription:

20

21 Name des Befragten:

22 Staatsangehörigkeit:

23 Alter:

24 Sportart/ Disziplinen:

25 Qualifikationsniveau:

26

27

28

29

30

31

- 1 I: Also, erste Frage: Was verstehst du unter einem bedeutsamen, bzw. kritischen  
2 Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:10-9
- 3 B: Also ein bedeutsames Ereignis ist im Endeffekt etwas, wo ich mich selbst testen  
4 kann, oder wo dann schwarz auf weiß steht, was habe ich geleistet. Also, ob meine  
5 Vorbereitung, ob sie richtig war zum Beispiel. Ob ich das Richtige getan habe, um  
6 eben dann das Maximale raus zu holen. Das sind natürlich auch Meisterschaften  
7 oder irgendwelche wichtigen Wettkämpfe, Olympia und so weiter. Da misst man  
8 sein eigenes Leistungsvermögen einfach. 00:00:48-8
- 9 I: Also, große, wichtige Sportereignisse als bedeutsame Situationen quasi.  
10 00:00:54-9
- 11 B: Ja. 00:00:55-7
- 12 I: Gibt es noch andere, die du nennen könntest? Immer so im Bezug auf deine  
13 sportliche Leistung. 00:01:06-1
- 14 B: Also, natürlich ist jeder neue Kurs auf den wir kommen, ist ein bedeutsames  
15 Ereignis, weil es immer komplett anders sein kann, gerade im Ski Cross. Also,  
16 man hat immer unterschiedliche Herausforderungen. Von dem her ist auch da jede  
17 Fahrt, vor allem jede erste Fahrt, absolutes Überwindungspotenzial auch dabei.  
18 Es ist speziell in unserer Sportart wirklich ziemlich wichtig. Weil man eben das  
19 erste Mal sich ziemlich an was Neues gewöhnen muss. Es ist jetzt nicht so wie im  
20 Riesen Slalom, dass man einfach rot/blau runter fährt, sondern es kann Mal ein  
21 neues Hindernis sein, ein Sprung, den man noch nie so in der Art hatte. 00:01:52-5
- 22 I: Ok. Gibt es ein herausragendes Ereignis, das sich auf deine sportliche Leistung  
23 ausgewirkt hat? So insgesamt, wenn du zurück blickst und hast so ein dominantes  
24 Ereignis, wo du sagst, das war damals so ein Knackpunkt. Also es kann natürlich  
25 auch positiv oder auch negativ sein. Es muss nicht immer gut, es kann auch  
26 schlecht sein. 00:02:17-4
- 27 B: Also ich weiß nicht so. Fällt mir spontan nichts dazu ein. Bei den Alpenen früher  
28 eher noch was. Also, das war es einfach auch so eine Jugendmeisterschaft. Also,  
29 da war ich vorher noch nicht im Kader und wurde eher so ein bisschen immer weg  
30 geschoben von den Trainern und so. Und an der Meisterschaft habe ich halt alle  
31 anderen so aus meinem Altersbereich runter gefahren und das war einfach für  
32 mich so eine persönliche Bestätigung auch. Und von dem Zeitpunkt ging es jetzt  
33 zum Beispiel auch aufwärts, was das betrifft. Und negativ ist vielleicht eher, da gibt  
34 es kein einzelnes Ereignis sondern das ist eher wenn man irgendwie nichtmehr  
35 das Gefühl hat von den Trainern irgendwie wahrgenommen zu werden. Das war  
36 gegen Ende meiner alpinen Zeit zum Beispiel. Das hat sich dann einfach mit der  
37 Zeit so angestaut. Also, da hat man sich dann selber in so einen Strudel dann auch

- 1 noch rein gebracht, weil man eben von außen keine...nicht Mal nur positiv,  
2 sondern überhaupt keine Reaktionen mehr gekriegt. Aber es ist nicht an einem  
3 Einzelnen... 00:03:29-5
- 4 I: Also, du bist nicht wahrgenommen worden? 00:03:30-2
- 5 B: Ja, also, man hat halt nicht das Gefühl gehabt, dass der Trainer noch Bock hatte,  
6 einen voran zu bringen. Und obwohl man eigentlich noch in der Mannschaft war.  
7 Das war jetzt eben kein einzelnes Ereignis, sondern das war halt so eine Dauer  
8 von Vorbereitungen, so ab Herbst bis über den ganzen Winter. 00:03:47-6
- 9 I: Also war das so eine längere Phase. Aber das herausragende ist jetzt das im  
10 Jugendbereich, dass du dann da eben diesen Sprung dann quasi in den Kader  
11 oder so geschafft hast. 00:03:56-6
- 12 B: Genau. 00:03:57-0
- 13 I: War der unverho...also, war unverhofft? 00:04:02-0
- 14 B: Ja. Also, ich war eigentlich so das ganze Jahr immer recht gut dran noch bei den  
15 anderen, aber es wurde halt immer so ein bisschen weg... 00:04:08-1
- 16 I: Nicht ernst genommen. 00:04:09-4
- 17 B: Ja, genau. Und bei der Meisterschaft damals dann war es halt nicht mehr zu  
18 übersehen, weil es einfach nicht knapp vorne war, sondern ich war halt in allen drei  
19 Disziplinen damals relativ weit vor den anderen. Und dann hat dann doch Mal ein  
20 Trainer von der nächst höheren Mannschaft, nicht wo ich dann rein gekommen  
21 wäre, sondern von den oberen, die eigentlich nichts mit mir zu tun hätten, erstmal.  
22 Sondern das war jetzt schon ein Weltcuptrainer. Und ich wäre erstmal in die  
23 Europacupmannschaft rein gerutscht. Und die haben halt nur den Kopf  
24 geschüttelt, so ungefähr, und die anderen haben halt gesagt, was ist mit der  
25 eigentlich, wieso ist die nicht bei euch öfter dabei und so. Das war halt so...klar  
26 stehen die anderen Trainer dann auch unter Druck wenn sie sehen, dass die, die  
27 nicht in der eigenen Mannschaft sind, besser fahren. Aber das war einfach so ein,  
28 dass es schwarz auf weiß und dann konnte man sich nicht mehr rausreden. Und in  
29 dem Moment habe ich halt einfach für mich auch, so in mich rein kichern können,  
30 weil ich mir gedacht habe, jetzt können sie nicht mehr drum herum, so ungefähr.  
31 Und da wurde man dann spätestens auch akzeptiert und dann ging es auch weiter.  
32 00:05:16-7
- 33 I: Aufwärts dann quasi, ok. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
34 erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung beeinflusst haben? Also das  
35 muss jetzt nicht so eine raus, sondern das können gerne mehrere sein. Wenn du



- 1 sagst, das waren so Schritte zu meiner Leistungsentwicklung, die mich wirklich  
2 beeinflusst haben. 00:05:40-7
- 3 B: Ja, es war zum einen Mal einfach ein Trainer, der wirklich zu mir gepasst hat oder  
4 mich richtig weiter bringen konnte. Der hat halt einfach die richtige Mischung  
5 einfach gehabt. Ich meine, das passt halt beim einen besser und beim anderen  
6 nicht. Ich würde jetzt auch nicht sagen, dass der Trainer auf alle gepasst hat. Aber,  
7 also das eine Mal, was eben sehr von einem Trainer, der hat mich so im Alter von  
8 16, 17 wirklich brutal einen Schritt vorgebracht hat. 00:06:12-4
- 9 I: Wie hat der das gemacht? Oder was war der Grund? Was hat dir so gut gepasst  
10 an dem Trainer? 00:06:18-5
- 11 B: Das ist schwer irgendwie in Worte zu fassen. Es war auf jeden Fall ein ziemlich  
12 hartes Training, also es war...Man ist schon wirklich immer an die Leistungsgrenze  
13 gegangen. Es hat ziemlich wehgetan auch manchmal (B: lacht). Und... 00:06:40-5
- 14 I: Und das war vorher halt nie der Fall? 00:06:41-6
- 15 B: Ja. Also, ich sage Mal, vorher war es vielleicht auch Mal hier und da der Fall, dass  
16 man wirklich über die Grenzen gegangen ist, aber dann hat man nicht diesen  
17 positiven Rück...dieses Feedback gekriegt vom Trainer, dass das jetzt ein gutes  
18 Training war, sondern da wurde halt einfach fertig gemacht und das war es dann.  
19 Und der hat halt die richtige Mischung gefunden, dass man sich quält, aber danach  
20 vielleicht noch irgendwas lustiges gemacht, irgendwie, dass dann trotzdem der  
21 Spaß noch irgendwo dabei war. Oder wenn man Mal wirklich gut trainiert hat, am  
22 nächsten Tag gesagt hat, heute machen wir Mal nur Spielchen oder so was. Und  
23 nicht so stur einen Trainingsplan irgendwo durchzieht, sondern das es halt immer  
24 individuell ein bisschen abgestimmt war. Also, wenn es halt so war, das Training  
25 am Vortag, dass es wirklich hart war, dann hat man am nächsten Tag nicht das  
26 Programm durchgezogen, was halt eigentlich geplant gewesen wäre, sondern hat  
27 halt dann umgebaut und dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Und es war ja  
28 auch...mental, was der geleistet hat, war auch anders. Es war eben...man hat  
29 immer das Gefühl gehabt, wenn was nicht passt, das sieht er dann auch und  
30 reagiert auch entsprechend darauf. Oder man wird jetzt nicht irgendwie fertig  
31 gemacht, wenn man irgendeine Übung nicht schafft oder so was. 00:08:06-1
- 32 I: Also so Einfühlungsvermögen. Könnte man das so umschreiben? 00:08:08-7
- 33 B: Ja. Ohne verhätschelt zu werden. Also, das ist glaube ich was, das muss man  
34 entweder haben oder nicht. Ich weiß nicht, ob man das trainieren kann oder so als  
35 Trainer zum Beispiel auch...dass man halt einfach weiß wie hart, oder wie man  
36 jemanden anpacken muss, dass da was vorwärts geht. 00:08:31-0

- 1 I: Das war eine Sache jetzt, dieser Trainer mit 16. Gibt es da noch andere, so, wenn  
2 du die letzten zwölf Jahre zurück blickst? 00:08:41-7
- 3 B: Ja, also bei mir hängt das schon auch immer mit einem Ziel, mit einem klaren, vor  
4 Augen. Also, wenn ich jetzt auf Olympia jetzt zum Beispiel dieses Jahr trainiert  
5 habe, also, es ist schon ein brutaler Schritt die letzten zwei Jahre vorangegangen,  
6 was jetzt gerade die Kondition betrifft. Wenn ich nicht weiß genau, was ich wo  
7 erreichen will oder was dann wird, dann dümpelt man so vor sich hin. Also, das war  
8 ganz klar das letzte Jahr war so ein Übergangsjahr, wo man dann sagt, gut es ist  
9 zwar WM gewesen, aber es war nicht der Hauptfokus darauf. Und dieses Jahr war  
10 auch nicht so wirklich der Reißer. Also, da kamen auch die Ergebnisse nicht so,  
11 wie man sich das vielleicht gedacht hätte, aber ich denke, das ich genau letzten  
12 Winter, wo ich dann zwar leider verletzt war, war ich aber auf meinem  
13 Topleistungsniveau, weil einfach das Ziel da war. 00:09:35-3
- 14 I: Warst du denn in Kuba? 00:09:37-4
- 15 B: Nein, ich habe mir im ersten Weltcup eben das Kreuzband gerissen. 00:09:39-9
- 16 I: Aber bis da hin war Fokus Vancouver und dann ging es nicht wegen der  
17 Verletzung, du hast dann aber noch Weltcuprennen oder so? 00:09:47-7
- 18 B: Nein. 00:09:47-6
- 19 I: Gar nichts mehr dann? Ok. 00:09:52-8
- 20 B: Ich habe zwar versucht ohne OP noch vor Vancouver eben die Quali zu schaffen.  
21 Aber da es dann eben schon geheißen hat; nein, ohne diese Weltcupquali, die  
22 man braucht, hat man keine Chance nach zu rutschen. Dann habe ich es gleich  
23 bleiben lassen, weil für ein normales Wettkampfnennen wollte ich es jetzt nicht  
24 riskieren, da noch groß was im Knie mehr kaputt zu machen. 00:10:16-5
- 25 I: Ok. Noch einen anderen Punkt zu nennen, oder sind das...? Also, Fokussierung  
26 war ja so dieses Bedeutsame noch, also ein Ziel zu haben. 00:10:30-4
- 27 B: Nein. 00:10:30-8
- 28 I: Sonst nichts, ok. Jetzt reduzieren wir Mal. Eben haben wir ja so die ganze  
29 Laufbahn ja betrachtet. Was es da gab. Jetzt bezogen auf eine Trainingssaison,  
30 also ein Trainingsjahr: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
31 erinnern, die in einer bestimmten Trainingsphase eines Trainingsjahres einen  
32 Einfluss auf deine Leistungsentwicklung hatten? 00:10:52-8
- 33 B: Also, es sind speziell immer...also, Kondilehrgänge, wo man wirklich zusammen  
34 ist, finde ich. Das kann jetzt auch Mal jetzt nicht so der Reiser sein, wenn man  
35 nicht...also ich bin zum Beispiel kein Fan von Ausdauersportarten. Also, so

1 Radlehrgänge und so finde ich jetzt nicht so wahnsinnig toll (beide lachen), aber es  
2 ist doch immer, wenn man dann wirklich in der Gruppe dann irgendwie zum  
3 Radfahren 100 km geht, was für mich allein, alleine würde ich das nie machen,  
4 aber zu sechst oder so ist es dann gut. Da fährst du halt und radelst und bleibst  
5 halt einfach dran, auch wenn du keinen Bock mehr hast. Also, dieses  
6 Gruppenerlebnis ist für mich schon immer, also da kann ich schon nochmal mehr  
7 aus mir rausholen. Ich trainiere zwar auch gerne alleine Mal, aber nicht auf Dauer.  
8 Weil wenn man dann Mal die Gruppe hat, dann sieht man halt auch erstmal  
9 wieder; wo bin ich eigentlich so, oder was machen die anderen so. Also, generell  
10 könnte ich sagen, dass so in einer Trainingsphase eben diese Lehrgänge, wo die  
11 ganze Mannschaft zusammen ist, schon weiter bringt. 00:12:02-6

12 I: Dass man also so diese Lehrgänge mit Teamgedanken. Da merkst du da tut sich  
13 was? 00:12:09-3

14 B: Ja. Es kann jetzt eben wie gesagt, ein Radlehrgang sein, oder Mal irgendwas  
15 ausgefallenes, Mal in Klettergarten oder so was. Also der Inhalt ist jetzt weniger  
16 das Entscheidende, als dass man einfach zusammen was macht. 00:12:23-2

17 I: Ok. Sonst noch so bestimmte Trainingsphasen, die wichtig sind bei dir für die  
18 Leistungsentwicklung? 00:12:29-4

19 B: Ja, also bei mir persönlich geht es jetzt eigentlich immer so, wenn es mehr in den  
20 Kraftbereich geht, geht eigentlich mehr voran dann wieder. Diese Frühjahrsphase,  
21 nach dem Skifahren, Mai, Juni, so was, wo hauptsächlich Ausdauer gemacht wird,  
22 das ist so eine Phase, da weiß ich nicht recht. Also, klar braucht man die  
23 Grundlagen und so, deswegen macht man das ja, aber da sehe ich immer schwer  
24 wie ich weiter komme. Wenn ich in einen Krafraum gehe, sage ich Mal, nach vier  
25 Wochen sehe ich einen ersten Erfolg und... 00:13:07-2

26 I: Weil die Lasten höher werden und so... 00:13:09-6

27 B: Ja, kann mehr drauf legen und sehe vielleicht auch wie der Oberschenkel dicker  
28 wird oder... Da kriege ich einfach schneller eine Rückmeldung, von dem her ist das  
29 für mich immer so; endlich wieder mehr Krafttraining und vielleicht dann halt auch  
30 wieder; endlich geht es wieder auf Schnee. Also, das sind immer so die Phasen,  
31 auf die man sich dann wieder freut. So im Frühjahr, da hängt man immer so ein  
32 bisschen in der Luft. Also, ich habe halt gerne eine schnelle Rückmeldung, gerade  
33 so wie beim Krafttraining oder so. 00:13:41-2

34 I: Ok. Jetzt bezogen auf den Wettkampf: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst  
35 du dich erinnern, die den Ausgang eines Wettkampfs beeinflusst haben?  
36 00:14:02-2

1 B: Also, (längere Pause 00:14:09-6) so wenn es Mal negativ ausgegangen ist, war es  
2 eigentlich eher...ja, da hat man sich einfach nicht wohl gefühlt, so den ganzen Tag,  
3 oder man hat zu viel gewollt. Das was beeinflusst hat, dass es negativ  
4 ausgegangen ist. Also, weiß nicht, man dachte, man kommt mit dem Kurs zurecht  
5 oder so, oder man hat sich selber schon irgendwie in eine schlechte Stimmung  
6 eigentlich vorher gebracht. Gerade wie wir es letztes Jahr hatten, wenn die Ski  
7 nicht gelaufen sind, wir hatten keinen Servicemann. Dann hat einfach... die ganze  
8 Gruppe hat sich am Tag vorher verrückt gemacht, und so was wachst du, was  
9 machst du? Und keiner hat es dann im Endeffekt gewusst und dann ist mir  
10 eigentlich schon in den Hinterkopf reingegangen, ich habe eigentlich ehe keine  
11 Chance. Weil die Ski nicht laufen. Und dementsprechend ist es dann halt auch  
12 ausgegangen. 00:15:05-1

13 I: Ist auch wirklich dann so schlecht ausgegangen? 00:15:06-1

14 B: Ja. Also das war... 00:15:08-3

15 I: Lag es wirklich an den Skiern oder war das dann...? 00:15:10-0

16 B: Also, ich muss ganz ehrlich sagen, rückwirkend betrachtet, zu 90% an den Skiern.  
17 Klar war es nicht immer nur der Ski oder so. Aber eben letzten Winter, wo wir  
18 jetzt...oder die anderen einen Servicemann hatten, ich war ja leider nicht dabei, hat  
19 auf einmal jeder einen Leistungssprung gemacht, das war also gigantisch. Und ich  
20 sag Mal, auf dem einen Kurs war es vielleicht mehr der Ski, auf dem anderen  
21 weniger, weil es sind immer Mal Kurse, wo es mehr auf das Gleiten oder so  
22 ankommt, als jetzt einen steilen Kurs, wo es mehr auf das Kurvenfahren ankommt.  
23 Und, ja, da hat man sich halt schon ganz schön rein gesteigert im vorletzten  
24 Winter. Dass man eigentlich schon von sich aus im Hinterkopf hatte; jetzt musst du  
25 aber schon eine super Fahrt hinlegen, dass vielleicht irgendwas geht. Das war  
26 dann mehr so das Persönliche, das wo man sich eigentlich ausklammern hätte  
27 müssen und sagen; scheiß auf den Ski, versuch das Beste oder so. Aber es ging  
28 irgendwann nicht mehr, weil es waren eben sechs-sieben Leute in der Gruppe und  
29 jeder hatte das gleiche Problem und das hat sich dann so hochgeschaukelt  
30 einfach. Ja, das ist negativ. Positiv ist bei mir komischer Weise immer wenn es  
31 schlechtes Wetter ist und alle sich einschließen, dann denke ich mir; komm ich  
32 scheiß mich nicht so viel ein wie die anderen, Und dann mache ich immer meine  
33 besten Rennen. Also, ich fühle mich eigentlich auch nicht wohl beim schlechten,  
34 also ich fahre auch lieber bei Sonne oder so und ich mag es eigentlich auch gar  
35 nicht. Aber irgendwie habe ich im Hinterkopf immer, gerade weil es eben schon ein  
36 paar Mal gut gegangen ist, bei einem schlechten Wetter, da traue ich mich  
37 anscheinend noch mehr wie die anderen Mädels und das gibt dann vielleicht im  
38 Unterbewusstsein schon so einen kleinen Vorteil. Dass du einfach weißt; gut ich

1 mag es eigentlich auch nicht, aber ich habe heute den Vorteil und die Chance  
2 nutze ich. Also, dieses Wetterzeug liegt mir anscheinend und vielleicht auch  
3 manchmal diese Leck-Mich-Am-Arsch-Einstellung. Also, was auch jetzt zum  
4 Beispiel wieder mit Trainern zusammenhängt, zum Beispiel. Das war noch in der  
5 Ski Cross-Phase auch, kurz vor der WM, wo ich die Bronzemedaille geholt habe.  
6 Da war ich auch wieder so ein Außenseiter, ich bin davor nicht wirklich gut in die  
7 Saison gekommen und wir hatten halt zwei in der Gruppe, die relativ gut gefahren  
8 sind und auf die sind die ganzen Trainer "zack", "zack". Und immer rum  
9 geschwänzelt und ich bin halt mitgefahren, so ungefähr. Und genau dieses; jetzt  
10 passt Mal auf, jetzt zeige ich Mal euch was...00:17:39-4

11 I: Du warst locker an sich? 00:17:40-5

12 B: Ja. Also, von mir hat ehe keiner was erwartet und ich dachte mich halt nur...Ich  
13 habe genau eigentlich immer gewusst, dass ich eigentlich mindestens genau so  
14 gut fahren kann und da hat es dann halt einfach geklappt. Also, ich komme gerne  
15 so aus der Außenseiterposition irgendwo. 00:17:55-5

16 I: Liegt dir mehr, ok. Dieser dritte Platz bei der WM, war das unverhofft, oder?  
17 00:18:05-7

18 B: Zu dem Zeitpunkt, Ja. 00:18:06-2

19 I: Also, war das eigentlich auch ein bedeutsames Ereignis in deiner Karriere? Weil  
20 das hast du jetzt noch gar nicht genannt. 00:18:11-4

21 B: Ach so. (beide lachen) 00:18:14-5

22 I: Ich frage jetzt nur, weil das mir gerade so aufgefallen ist. Weil da gibt es ja so  
23 absolute Überraschungen, ja und der sagt, ja ich kann es ja. 00:18:20-7

24 B: Aber ich weiß nicht, ob man das jetzt als bedeutsam in dem Sinne sagen kann,  
25 was das jetzt auf meine nachfolgende Entwicklung ausgemacht hat. 00:18:27-8

26 I: Ja, da hast du ja recht. 00:18:28-2

27 B: Klar war es für mich persönlich ein bedeutsames Ereignis. Weil den Titel hat man,  
28 oder was heißt Titel, dass man halt eine Medaille... 00:18:35-2

29 I: Und deine Leistung war nicht so, dass du danach wieder regelmäßig Weltmeister  
30 geworden bist oder so was? 00:18:40-1

31 B: Nein. Klar konnte ich das danach dann ein bisschen besser stabilisieren, weil in  
32 der Saison lief es eigentlich bis dahin gar nicht. Und es war aber auch das letzte  
33 Rennen in der Saison dann und in der nachfolgenden war ich halt wieder  
34 deutschlandweit schon mehr in der Spitze. So aber jetzt auch nicht. Ich war schon

- 1 Mal unter den Top 4 im Weltcup und so, aber jetzt nicht so, dass ich jetzt sage, ich  
2 bin jedes Rennen um den Sieg mitgefahren oder so. 00:19:07-2
- 3 I: Gut. Das wäre also jetzt dieser erste Bereich Mal zu diesen bedeutsamen  
4 Ereignissen. Jetzt kommen wir Mal so in den Bereich Interaktionen. Also  
5 Athlet-Trainer, Trainer-Trainer, da wäre jetzt die erste Frage: An welche  
6 bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern im Zusammenhang mit  
7 Athlet-Trainer-Beziehung, die sich auf deine Leistungsentwicklung ausgewirkt  
8 haben? Also du und der Trainer. du hast ja eingangs schon gesagt, dass da mit 16  
9 der eine Trainer durchaus einen positiven Einfluss hatte. Hast du ja schon  
10 erläutert. Gab es da noch andere Beispiele? 00:19:49-0
- 11 B: Den negativen Einfluss gab es ja auch Mal, Ende der alpinen Zeit. Wo ich einfach  
12 gemerkt habe, die haben schon während der Saison keinen Bock mehr gehabt,  
13 mich irgendwie weiter zu bringen. Klar lief es jetzt von meiner Seite natürlich auch  
14 überhaupt nicht. Aber wie soll es denn auch besser werden, wenn man keine  
15 Korrekturen mehr kriegt oder nur noch: Das war scheiße, das war nicht gut, warum  
16 machst du das denn immer so? Anstatt dass man Mal eine konstruktive Kritik oder  
17 so kriegt. Also, das war natürlich schon eher für den Arsch dann auch, dass ich  
18 überhaupt noch gefahren bin. Das war einfach dieses links liegengelassen  
19 werden, das war...das hat man dann auch gemerkt, dass es dann immer tiefer  
20 ging. Ich hätte vielleicht schon noch ein bisschen mehr aus mir raus holen können  
21 dann. Aber ich hatte dann selber...ich war nur noch am Boden und konnte mich  
22 selber dann halt nicht mehr aus dem Loch herausziehen, weil es einfach von der  
23 Trainerseite her keine Unterstützung gab. 00:20:46-1
- 24 I: Was hättest du da erwartet dann in dieser Situation? Oder hast du dich irgendwie  
25 auch geäußert? Was hast du gemacht in dieser Zeit? 00:20:54-4
- 26 B: Also, irgendwann habe nur noch resigniert. Da habe ich auch nichts mehr gesagt  
27 dann zu denen. Also, die haben einem im Endeffekt, wenn sie nochmal angerufen  
28 haben, nur gesagt, wann wir irgendwo losfahren und gut das war es dann auch im  
29 Endeffekt. Am Anfang habe ich schon noch versucht irgendwie zu fragen, ja, was  
30 soll ich denn machen, so ungefähr. Aber irgendwann gibt man es halt selber, also  
31 ich habe es damals aufgegeben. Das war dann eben auch das Ende der...das war  
32 die letzte Saison und dann war es aus. Also, ich persönlich erwarte, also, das ist so  
33 eine Athletensicht wahrscheinlich, das wir man aber auch nie ändern können.  
34 Dass man sich eigentlich um die kümmern sollte, die gerade nicht in Schuss sind.  
35 Weil die Guten, die ihre Leistung abrufen können, die können das auch ohne den  
36 Trainer. Bin ich der Meinung. Aber meistens fokussieren sich dann die Trainer alle  
37 auf die, weil sie natürlich bei denen gut dastehen, wenn sie sich mit denen  
38 präsentieren und sich nur um die kümmern. Aber eigentlich die, die mehr



- 1 Unterstützung oder Zuwendung bräuchten eigentlich die, die jetzt vielleicht gerade  
2 nicht so den Lauf haben. 00:21:57-2
- 3 I: Das ist eine super Aussage. Ich habe ein Ausrufezeichen hingemacht schon  
4 (beide lachen 00:22:04-0). Noch weitere, die du da nennen könntest, oder waren  
5 das so die zwei wichtigsten? 00:22:13-5
- 6 B: Ja. 00:22:16-6
- 7 I: Ok. Jetzt gibt es ja auch Trainer-Trainer-Interaktion, die den Athleten beeinflussen.  
8 Also, Heimtrainer, Bundestrainer und solche Sachen. Kannst du dich da an  
9 bedeutsame Sachen erinnern, die sich auf deine Leistung ausgewirkt haben?  
10 Also, wo eine Trainer-Trainer-Aktion...weiß ich nicht, weil sie sich möglicher Weise  
11 nicht einig waren in irgendwelchen Dingen oder so, wo sich das dann auf dich  
12 ausgewirkt hat. 00:22:38-4
- 13 B: Nein. Ich mein, man hat immer Mal so mitbekommen, wenn sich die untereinander  
14 nicht grün waren. Also, das war jetzt nicht mein Heimtrainer und Bundestrainer,  
15 sondern damals war es eher der Disziplintrainer und der übergeordnete Trainer,  
16 also ich weiß jetzt nicht wie man den, also dann war es der Bundestrainer und der  
17 Disziplintrainer so zu sagen. Da war es irgendwie offensichtlich, dass sich die  
18 irgendwie nicht ganz grün waren hinter...also nicht im Bezug auf mich, sondern so  
19 allgemein. Und das hat einfach so eine schlechte Stimmung irgendwo  
20 reingebracht, weil man gemerkt hat, dass der Disziplintrainer unter Druck steht  
21 und der hat es dann natürlich am Athleten ausgelassen, wenn irgendwas nicht  
22 schnell genug vorwärts ging. Also, das hat man schon Mal. Aber, also direkt im  
23 Bezug auf den Heimtrainer jetzt nie. Wenn einer Druck kriegt, der...bei mir jetzt  
24 zum Beispiel steht mein Ansprechtrainer...wenn man merkt, dass der unter Druck  
25 steht, dann merkt man auch, dass derjenige auf einen dann runter projiziert. Und  
26 das ist halt auch nicht so der günstige Fall. Also, klar, das wird es, wie in jeder  
27 Arbeitssituation auch geben, dass eben von oben immer Druck kommt und der  
28 unterste kriegt es dann zu spüren oder so. Aber dass man das vielleicht irgendwie  
29 besser kanalisieren kann, ich weiß auch nicht. Also es hilft ja nichts, auf den  
30 Athleten, der eine Leistung bringen soll, irgendwo anderweitig dann Druck  
31 auszuüben, weil dann geht ja meistens noch weniger. Ein bisschen Druck muss  
32 immer sein. Also, ich sage auch immer, ohne Druck kann ich nicht arbeiten, aber  
33 wenn es halt dann zu viel wird und negatives wird, aus diesen Spannungen unter  
34 den Trainern, dann...Das habe ich schon Mal miterlebt. Das geht aber dann der  
35 ganzen Mannschaft nicht gut. 00:24:42-9
- 36 I: Ok. Gut. Also, als Erwartung, dass sich so ein Druck auf die Trainer nicht auf die  
37 Athleten überträgt. Das wäre ganz schön? 00:24:53-1



- 1 B: Ja. 00:24:53-6
- 2 I: Oder dass eben erst gar kein Druck auf den Trainer ausgeübt wird? 00:24:56-4
- 3 B: Das wäre optimal. Aber ich denke Mal, dass sich das jetzt nicht umgehen lässt,  
4 unbedingt. 00:25:03-3
- 5 I: Ok. Noch andere Dinge die du da nennen könntest, in diesem Bereich? 00:25:15-2
- 6 B: Ja, vielleicht bei uns jetzt so in der Situation wie wir es jetzt haben, dass wir im  
7 Endeffekt nur einen Trainer haben und eben einen sportlichen Leiter. Und das...  
8 00:25:28-1
- 9 I: Sportlicher Leiter ist der Heli Herd? 00:25:29-6
- 10 B: Genau. Dass der sich...oder der will halt dann, oder muss teilweise auch Sachen  
11 machen, für die er einfach nicht die Trainingserfahrung hat oder so, weil er mehr  
12 so der Organisationstyp ist. Das passt halt dann auch nicht mehr zusammen,  
13 wenn er dann...Also, der Alex hat die Ahnung vom Training eigentlich, und der Heli  
14 muss da aber auch immer mit rein wurschteln. das funktioniert auch nicht so  
15 wirklich, weil es ihm da einfach aus sportlicher Sicht, aus  
16 trainingswissenschaftlicher Sicht einfach fehlt. Das ist halt jetzt eine Situation bei  
17 uns jetzt gerade, weil wir einfach zu wenig Personal noch haben, wegen  
18 finanziellen Sachen. Und dann weiß der Trainer wieder nicht, was der Heli macht.  
19 Also, wir wissen halt nicht, was unser sportlicher Leiter eigentlich macht. Das sind  
20 halt so diese ganzen Unwissenheitszustände. Also, sie sagen immer, sie müssen  
21 sich nicht rechtfertigen vor uns, was sie machen. Aber irgendwie gerade so die  
22 letzten Jahre, wo es halt darum ging Sponsoren zu finden und so, das war  
23 eigentlich Helis einzige Aufgabe oder größte Aufgabe und es ging halt gar nichts  
24 vorwärts. Dann haben wir halt auch Mal gefragt, was eigentlich jetzt ist und wie es  
25 weiter gehen soll. (B: verstellt die Stimme) Ja, und er muss da nicht sagen dazu.  
26 Klar muss er sich nicht rechtfertigen, aber irgendwie bringt es halt auch keine gute  
27 Stimmung, wenn wir zum Beispiel nicht wissen; macht der überhaupt was, oder ist  
28 der daheim und schaut Fernsehen. Klar macht der das nicht, aber ein bisschen  
29 mehr Transparenz wäre da vielleicht auch nicht schlecht. 00:27:02-3
- 30 I: Dass ihr wisst, was gerade so passiert und so? 00:27:08-9
- 31 B: Ja. Das sind so die groben Sachen. 00:27:09-7
- 32 I: Und wie gesagt, diese Personalausstattung, einfach, dass noch ein Trainer mehr  
33 vielleicht da sein sollte? Um so ein bisschen zu entlasten, die Haupttrainer.  
34 00:27:18-5
- 35 B: Ja, das sind halt so Wunschvorstellungen. Aber momentan halt finanziell einfach  
36 nicht stemm bar. 00:27:23-9

- 1 I: Ok. Gut. Das war jetzt Trainer-Trainer, das nächste wäre Athlet und das  
2 Sportsystem: An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit  
3 Personen oder Einrichtungen des Sportsystems kannst du dich erinnern, die  
4 Auswirkungen auf deinen Leistungen gebracht haben oder gezeigt haben?  
5 Sportsystem ist ja klar, also, OSP ist Sportsystem, also alles was so, was dich  
6 unterstützt. 00:27:53-9
- 7 B: Also, ich denke Mal, gerade jetzt im Ski Cross Bereich war jetzt so, dass wir hier  
8 am OSP trainieren konnten und wie wir da unterstützt wurden, war sehr wichtig.  
9 Also, für mich jetzt auch speziell, weil ich in München eben auch zum studieren  
10 angefangen habe damals. Und das waren echt die ersten, die uns so richtig wieder  
11 als Leistungssportler wahrgenommen haben und auch gefördert haben. Wir  
12 können zum Physio laufen, wir haben unten den Jochen eben als Betreuer, als  
13 Trainer auch falls der Alex nicht da ist. Also, so eine Anlaufstelle, wie jetzt bei uns  
14 der OSP, war jetzt schon für mich extrem wichtig. 00:28:32-1
- 15 I: Ihr seit früher nicht als Leistungssportler wahrgenommen worden? 00:28:36-1
- 16 B: Ja, das ging halt erst seit die Entscheidung war, dass es Olympische Disziplin  
17 wird. Davor hat halt jeder so in seinem Heimbereich irgendwo so, Mal bist du zum  
18 Mountainbiken gegangen und so, aber es war jetzt kein geführtes Training  
19 irgendwie, oder dass man Mal mir Plan trainiert. Das war halt so jeder für sich, was  
20 man meint, das einem gut tut, so ungefähr. Und durch das eben, dass wir hier her  
21 konnten wurde das wieder geführt und das war...also, seit dem ging auch wieder  
22 was voran, gerade konditionell. 00:29:06-4
- 23 I: Also, diese Einrichtung, diese OSPs, ist etwas, was sich positiv auf deine Leistung  
24 jetzt ausgewirkt hat? 00:29:15-1
- 25 B: Definitiv. 00:29:15-5
- 26 I: Noch andere Einrichtungen des Sports, die irgendeine Auswirkung hatten oder  
27 haben? 00:29:26-7
- 28 B: Bei mir jetzt auch unten die Rehaklinik in Menikel Park. Also, weil ich da jetzt  
29 natürlich auch mit dem Kreuzband wieder drin war. Aber (unverständlich  
30 00:29:37-8) immer trainieren lassen, die Geräte benutzen halt und so und da ist  
31 auch ein Ansprechpartner, der...also mit dem kann man immer reden, wenn  
32 irgendwas nicht passt. Ob er einem da weiter hilft mit, was weiß ich, seien es jetzt  
33 Trainingsempfehlungen oder wenn irgendwas zwickt, dass er da nochmal drauf  
34 schaut. Also, das sind die zwei Anlaufstellen, die ich jetzt so die letzten Jahre  
35 genutzt habe. Gerade eben seit dem ich aus dem Alpinen draußen bin und Ski  
36 Cross fahre. Also, München, also das OSP ehe erst seit ich Ski Cross fahre und

- 1 davor bei den Alpen war es ja mehr so Berg des Garden und so, eigentlich  
2 Stutzpunkt mäßig. 00:30:19-6
- 3 I: Und du studierst jetzt? 00:30:22-4
- 4 B: Also, ich bin jetzt fertig seit letztem Jahr. 00:30:22-9
- 5 I: Bist fertig, ok. Aber jetzt keine Bundeswehr? 00:30:25-1
- 6 B: Doch. Also, das ist die nächste Institution des Sportsystems, wenn man das so  
7 nennen kann. Ich glaube seit Oktober 2008 bin ich dabei. Und es hat sich dann  
8 auch ein Semester mit meinem Studium überschritten, wo ich die Abschlussarbeit  
9 geschrieben habe. Aber, ich sage Mal, ohne das, ohne die Bundeswehr hätte ich  
10 es auch nicht mehr weiterführen können, weil wir eben nur drauf zahlen  
11 momentan. Also, wir zahlen ja alles selber. Also, die letzten Jahre (unverständlich  
12 00:30:52-4 ). Das sind also immer so 8.000 bis 10.000 Euro pro Saison drauf.  
13 Und... 00:30:57-5
- 14 I: Die ihr selbst finanzieren müsst? 00:30:59-4
- 15 B: Ja. Und du findest halt keine Sponsoren, wenn du nicht im Fernsehen groß bist.  
16 Und unser Sport war es halt bis her auch noch nicht. Das heißt, Mama und Papa  
17 waren Inverstoren (lacht) und das hätte ich jetzt aber nach dem Studium nicht  
18 mehr weiter machen, also denen zumuten können. Deswegen, also ohne  
19 Bundeswehr wäre ich jetzt schon ehe nicht mehr dabei. 00:31:21-9
- 20 I: Ok. Das ist auf jeden Fall positiv bewertend, dass es diese Einrichtung gibt.  
21 00:31:27-5
- 22 B: Also, gerade jetzt bei uns. Also, ich sage Mal, als Alpiner, wenn du nicht wirklich  
23 alles selber zahlst, kannst du dich vielleicht auch so noch irgendwie durch bringen.  
24 Dann musst halt vielleicht 2.000 Euro im Winter für deinen Sport ausgeben, aber  
25 nicht 10.000. Und 2.000 Euro im Jahr kann jeder Mal zusammen kratzen, wenn er  
26 Mal da einen kleinen Job hat oder über Eltern. 00:31:53-2
- 27 I: Ok, gut. Dann nochmal ganz außen, also aus der Mitte hast du so Trainer-Athlet  
28 und dann kommt Trainer-Trainer, Sportsystem und jetzt so außen rum, dieses  
29 Umweltsystem, also was außerhalb das Sportsystems ist. Gibt es da irgendwelche  
30 Beispiele, die dir einfallen, wo also bedeutsame Ereignis außerhalb des  
31 Sportsystems deine Leistungen beeinflusst haben? 00:32:15-6
- 32 B: Ja, so im sozialen, privaten Umfeld natürlich. Also, wenn es da passt, dann hat  
33 man auch irgendwie schon ein ganz anderes Ausgangsniveau. Also, wenn ich jetzt  
34 schlecht drauf war oder jetzt so die letzte Zeit ging es mir jetzt auch nicht so gut,  
35 eben nach der Verletzung erst. Während der Verletzungspause, bzw. Reha hatte  
36 ich jetzt eigentlich einen guten Freund, oder eine Person mit der ich immer reden

1 konnte und der sich da auch ein bisschen auskennt so in dem ganzen Ding. Und  
2 das ging schon gut vorwärts dann in der Zeit. Und jetzt hatte ich eben vor drei  
3 Wochen oder so, ist das irgendwie voll auseinander gebrochen. Und keine Woche  
4 später ging es so gesundheitstechnisch voll bergab. Also, sowas schlägt sich  
5 brutalst auf des Leistungsniveau ab, also so bedeutsame Ereignisse, wenn man  
6 es nennen kann, wieder. Also, das Privatleben sollte man nicht irgendwie so unter  
7 den Teppich kehren bei solchen Sachen. Gerade auch vielleicht auch den  
8 Trainern nochmal verdeutlichen, keine Ahnung, dass wenn es halt irgendwo  
9 daheim hängt, dann hilft es nichts, wenn ich die noch zehn Mal die Treppen rauf  
10 und runter laufen lasse. Dann geht einfach nichts, da ist der Saft weg. 00:33:38-2

11 I: Was erhoffst du dir dann in dieser Situation? Wie sollte der Trainer da reagieren?  
12 Kein Training, oder? (beide lachen) 00:33:45-0

13 B: Nein. Man muss halt was ausprobieren. Das ist jetzt die Frage. Also, vielleicht  
14 schon dem Athleten dann Mal die Freiheit geben und sagen, mach, fahr Mal ein  
15 verlängertes Wochenende hier irgendwo in den Spa-Bereich und verwöhn dich  
16 und dann kommst du wieder und dann greifen wir wieder an. Das ist jetzt die  
17 Frage, ob das bei jedem in jeder Situation sinnvoll ist. Vielleicht muss ich dem  
18 auch nur Mal die Chance geben, dass er es daheim irgendwie klärt, falls es zu  
19 klären ist. Und wenn er im Training ist, dann nicht nochmal irgendwo drauf hauen  
20 sondern...(Unterbrechung 00:34:20-8) ...ja, dass man halt sieht, wenn es dem  
21 schlecht geht, dass ich ihn vielleicht erst Mal frage, ob er helfen kann, oder nicht,  
22 oder ob er einen einfach in Ruhe lassen soll und dass man halt da vielleicht das  
23 Gespräch mit dem Athleten auch sucht. Kein Training ist bestimmt nicht auf Dauer  
24 die Lösung. 00:34:41-8

25 I: Aber vielleicht Mal eine Auszeit, eine temporäre oder so was zu geben. 00:34:44-9

26 B: Ja. Ich sage Mal so, das private ist bestimmt am schwersten zu klären von allem.  
27 Also, gerade auch mit Trainern und so. Weil es ist halt immer die Frage, wie gut  
28 das Verhältnis zum Trainer ist oder sein sollte. Ich weiß jetzt nicht, ob der sich in  
29 meinem Privatleben auskennen soll. Das ist jetzt die Frage, ob ich dem jetzt alles  
30 erzählen muss oder kann. Wäre mir jetzt vielleicht auch nicht ganz recht. Aber es  
31 sollte zumindest eine Akzeptanz da sein vom Trainer, dass er sagt, ok, es gibt den  
32 Bereich und der Athlet muss sagen, wie weit er dem da Einblick gewährt oder nicht  
33 und in wie weit er sich helfen lassen will vom Trainer oder nicht. 00:35:29-6

34 I: Ok. Noch was in diesem System außen rum? Also, privat, ganz großer Bereich,  
35 klar. 00:35:43-7

- 1 B: Ja. Gut, Medien können schon auch Mal negativen Einfluss haben, wenn sie es  
2 wieder übertreiben mit der...ja, wenn sie dich nur noch belagern wegen  
3 irgendeinem Käse, oder... 00:35:55-1
- 4 I: Ist dir das schon passiert? 00:35:56-4
- 5 B: Dass es zu viel war nicht, aber dass es oft die falsche Art war. Dass sie irgendwie  
6 den Sport auch ein bisschen dann...dich irgendwie präsentieren wollen, wie es  
7 eigentlich gar nicht ist oder so und dich in so eine Schiene rein drücken wollen. So  
8 als Gestörter, Wahnsinniger, der da zu viert den Hang runter kommt oder so. Aber  
9 eben nicht so, als wärst du ein seriöser Leistungssportler oder so. Wie es halt  
10 eigentlich ist und wie es dann auch dargestellt werden sollte. Also, wenn es dann  
11 so eine Kinderfaschingsveranstaltung irgendwie wird, das ist jetzt nicht so...Und  
12 von dem lässt man sich dann schon auch wieder ein bisschen beeinflussen. Wenn  
13 man sieht, was sie eigentlich für ein Bild vermitteln wollen und ich sage Mal, mit  
14 den Medien haben wir jetzt ehe nicht so viel Kontakt und wenn es dann Mal so ist  
15 und dann wir auch noch falsch irgendwie was...wir sollen dann mitspielen, nur  
16 damit wir Mal im Fernsehen sind, so ungefähr, das ist ja auch nicht der richtige  
17 Weg. 00:36:55-7
- 18 I: Gut. Dann haben wir diesen Themenkomplex auch bearbeitet (blättert in den  
19 Unterlagen). 00:37:02-0
- 20 B: Ohje (lacht). 00:37:02-9
- 21 I: Ja, nein, jetzt wird es ja erst richtig interessant (beide lachen). Und zwar, jetzt  
22 kommt eigentlich Qualität im Training und Qualität im Wettkampf. Und da jetzt die  
23 erste Frage, ganz allgemein: Wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, ein  
24 qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? Also, wann gehst du aus einem  
25 Training raus und sagst, wow, das war heute super, das hat dir was gebracht?  
26 00:37:28-9
- 27 B: Wenn die Intensität passt. Also, es darf nicht zu viel sein, aber auch nicht zu wenig.  
28 Ich muss eigentlich mit so einem Gefühl raus gehen, wow, jetzt bin ich gerade  
29 ziemlich fertig, aber ich glaube morgen geht es mir wieder gut. Also, ich will jetzt  
30 nicht so raus gehen und sagen, wow, ich kann jetzt drei Tage nichts mehr machen.  
31 Es muss schon so ein leichtes Gefühl von Muskelkater da sein, dass man halt  
32 richtig merkt, man hat was getan. Es muss aber auch Abwechslung im Training  
33 sein, jetzt gerade was hier so über eine Woche oder so geht, also wenn man es so  
34 im längeren Zeitraum betrachtet. Also, ich will jetzt nicht jeden Tag... 00:38:09-6
- 35 I: Treppenläufe machen. 00:38:10-4

- 1 B: Ja. Und ich brauch auch Mal irgendein Spiel oder irgendwas zwischen drin, wenn  
2 es geht. Also, die Intensität muss stimmen und auch die Abwechslung. 00:38:24-4
- 3 I: Gut. Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen, oder besser, welche  
4 Rahmenbedingungen müssen gegeben sein, um eine hohe Trainingsqualität zu  
5 sichern? 00:38:34-4
- 6 B: Ja. Klar muss man erstmal die Räumlichkeiten hier haben. Also, ich will, dass die  
7 Beinpresse funktioniert und nicht knartscht oder irgendwas, also ich brauch  
8 erstmal eben die technischen Voraussetzungen, Geräte und so weiter. Was  
9 braucht man noch für strukturelle...? Also, das Wichtigste ist einfach echt, dass es  
10 eben so eine Anlaufstelle gibt, wie hier. Da ist alles da was man braucht. Würde ich  
11 jetzt sagen. 00:39:16-7
- 12 I: Ok. Und hat diese Einrichtung noch irgendwas Spezielles? Du hattest jetzt  
13 Beinpresse als Beispiel genannt. Also, gute Ausstattung im Kraftraum. 00:39:24-5
- 14 B: Ja. Physiotherapie ist natürlich auch immer...gerade wenn man vielleicht  
15 irgendwas hat, was zwickt oder so. Ja, das ist eigentlich schon das Wichtigste.  
16 00:39:35-2
- 17 I: Gut. Das war jetzt ja so die Situation, also was gegeben ist, strukturell. Jetzt zu  
18 Abläufen: Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
19 berücksichtigt werden? Der Trainingsprozess kann jetzt längerfristig, also der  
20 kann so die Planung, Steuerung, Kontrolle, Auswertung umfassen. Kann aber  
21 auch eine einzelne Einheit zum Beispiel umfassen. 00:40:02-2
- 22 B: Also, wenn man es so längerfristig sieht, will ich natürlich schob wissen, so  
23 phasenweise, was steht die nächsten vier Wochen drauf. Also, ich will schon eine  
24 Planung haben, die dann auch grob so eingehalten wird, dass ich weiß auf was es  
25 ankommt. So bei einer einzelnen Trainingseinheit gibt es klar immer das Muster,  
26 dass ich nicht gleich kalt in die Beinpresse gehe, sondern ich brauch eben eine  
27 gewisse Phase zum Einwärmen. Koordination muss immer dabei sein, weil sonst  
28 bringt das Ganze nichts, wenn ich mir so einen Muskel hin trainiere aber nichts  
29 koordinieren kann. Dann will ich keinen Druck oder Stress während einer  
30 Trainingseinheit, dass ich jetzt sage, zehn Übungen, zwei Stunden. Also, wenn es  
31 irgendwie so immer angelegt ist, dass ich da nie unter drei Stunden raus komme,  
32 dann kriege ich auch meinen Rappel. Weil das ist nicht durchführbar Tag für Tag.  
33 Also, da muss die Anzahl an Übungen oder Sätzen auch passen, irgendwie, dass  
34 das machbar ist. Und Kontrolle ist natürlich auch wichtig. Also, ich finde diese  
35 Konditests, wie sie jetzt sind, vielleicht nicht so sinnvoll. Was heißt sinnvoll, man  
36 könnte sie ein bisschen anders gestalten. Weil irgendwie trainiert man so auf  
37 einen Test hin. Und das finde ich so eine nervige Situation. Ich trainiere und will



1 dann einen Test, um zu überprüfen, ob es richtig war. Und nicht trainieren, genau  
2 die Übungen, nur damit ich im Test gut bin. Also, so spezifisch auf einen Test  
3 trainieren. Also, das ist irgendwie gerade so das Bild, das eigentlich rüber kommt.  
4 Ich weiß welche Übungen ich da machen muss und genau die trainiere ich auch  
5 immer, damit ich da gut bin. Ich will eigentlich trainieren und dann schauen ob es  
6 was bringt, aber nicht diese...klar brauchst du einen Druck beim Konditest oder so,  
7 aber was sagt das jetzt über mich aus, wenn ich auf dem Drahtseil Übung fünf  
8 noch schaffe, oder ob ich bloß Übung zwei schaffe? Also, es kann ja sein, dass ich  
9 koordinativ- oder balancemäßig wo anders viel besser bin. Und nur deswegen  
10 stelle ich mich dann jede Trainingseinheit auf das Drahtseil, anstatt, dass ich Mal  
11 auf die Slackline gehe oder irgendwie Pedalo fahre oder Einrad, das ist eigentlich  
12 für meinen Sport vollkommen egal, sage ich jetzt Mal. Also, diese Testsituationen  
13 sind nicht so der Burner, wie es momentan ist, finde ich. 00:42:25-2

14 I: Ok. Also, weil du sagst, dir fehlt die Spezifität zum Ski Cross irgendwie?  
15 00:42:34-0

16 B: Ja. Und eben dieses Trainieren auf einen Test, also dass ich im Test gut bin, das  
17 finde ich die falsche Einstellung. Aber das wird so praktiziert momentan. Weil  
18 wenn ich, zum Beispiel in meiner Sportart, wenn ich mir denke, klar muss ich  
19 Bankziehen, aber ich kann doch das auch anders machen, dass ich hier den  
20 Muskel richtig hin kriege. Dann mache ich es halt anders, aber ich muss im  
21 Endeffekt Bankziehen, weil der Test Bankziehen ist. Also, es ist jetzt ein blödes  
22 Beispiel, weil Bankziehen finde ich jetzt nicht blöd oder so, aber... 00:43:02-0

23 I: Ja, aber als Beispiel, ja. Ok. Also, lieber Mal Übungen einsetzen, die nicht so  
24 spezifisch auf den Test ausgerichtet sind, sondern auch durchaus die selben  
25 Muskelgruppen trainieren, aber eben andere Übungen sind? 00:43:17-7

26 B: Ja 00:43:17-8

27 I: Ok. Sonst noch irgendwas, was die Abläufe betrifft? 00:43:31-3

28 B: Nein. 00:43:31-6

29 I: Ok. Dann die nächste Frage: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
30 Trainings für dich messbar? Kannst du das anhand irgendwelcher Kriterien,  
31 Kenngrößen feststellen, ob das jetzt erfolgreich verlaufen ist, das Training?  
32 00:43:53-0

33 B: Eigentlich erst dann so nach einer gewissen Anpassungsphase. Wenn ich sehe,  
34 ich kann zum Beispiel mehr aufstecken an Gewicht oder wenn ich sehe, das  
35 Training hat mich letzte Woche noch voll fertig gemacht und die Woche könnte ich  
36 jetzt eigentlich noch zwei Stunden weiter trainieren. Also, es ist eigentlich mehr so



- 1 der körperliche Feedback, das da eigentlich ganz gut Aufschluss gibt, ob es  
2 gepasst hat oder nicht. Und wenn ich nach zwei Wochen merke, ich bin nur noch  
3 am Ende, dann habe ich auch was falsch gemacht. 00:44:30-4
- 4 I: Lässt sich da ein Zusammenhang feststellen, wenn ich hohe Lasten bewegen  
5 kann im Krafraum, dass auch meine Leistung im Ski Cross besser geworden ist?  
6 War das schon immer so oder ist das nicht unbedingt gleichbedeutend?  
7 00:44:41-3
- 8 B: In einem gewissen Bereich schon. Also, zu Beispiel was jetzt Oberkörpertraining  
9 angeht, glaub ich kann man schon direkt projizieren, weil es am Start dann einfach  
10 besser geht. So Beinkraft natürlich nicht. Also, wenn ich jetzt 300 Newton mehr  
11 drücke oder so, heißt das nicht, dass ich dann einen besseren Schwung fahren  
12 kann. Da kann man jetzt keinen direkten Rückschluss ziehen. 00:45:04-0
- 13 I: Aber für den Start ist es schon ausschlaggebend? 00:45:05-2
- 14 B: Ja. 00:45:07-3
- 15 I: Ok. Gibt es noch irgendwie andere Zielgrößen, die dir einfallen? 00:45:18-7
- 16 B: Gerade im Schnee, was kann man denn da noch für Zielgrößen? Ich rede  
17 eigentlich dir ganze Zeit nur über das Kondittraining. 00:45:26-8
- 18 I: Ja, ja, das hatten wir vorhin auch schon (beide lachen). Ist interessant, Wintersport  
19 und wird nur über das Sommertraining gesprochen. Aber klar, da wird ja viel...die  
20 Grundsteine gelegt. 00:45:37-6
- 21 B: Ja. Gut, wenn du auf Schnee dann Mal mit Zeit fährst, hast du natürlich die Zeit als  
22 Vorgabe. Da kannst du natürlich auch sagen, wenn du jetzt eine spezielle  
23 Aufgabenstellung hast und es im Schnitt immer besser ist, wenn du die Hände  
24 vorne hast, anstatt Hände hinten, dann hast du halt über die Zeit einen  
25 Rückschluss, ob es so oder ob es so besser ist. Oder natürlich über Video. Video  
26 ist natürlich auch wichtig. Dass man sich selber sieht. Weil man meint immer man  
27 macht es und dann macht man es eigentlich aber auch gar nicht (lacht).  
28 00:46:07-5
- 29 I: Aber es sieht anders aus, als man das selbst... 00:46:08-2
- 30 B: Empfindet. 00:46:15-1
- 31 I: Ok. Dann jetzt so eine seltsame Frage, Mal gucken: Sind neben der Vorbereitung  
32 auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training wichtig? 00:46:40-4
- 33 B: Ja. Also, es ist natürlich immer wichtig, dass gerade wenn man jetzt eine  
34 Verletzung hatte oder so, dass man es nicht übertreibt. Also, es darf jetzt nicht nur  
35 der Erfolg im Sport, sondern man muss natürlich immer das Gleichgewicht finden,

- 1 was tue ich meinem Körper ab oder nicht. Das merkt man natürlich jetzt bei  
2 Verletzungen mehr, als wenn man jetzt keine hat. Aber ich denke man kann sich  
3 auch auf einen Erfolg hin falsch vorbereiten, wenn man es irgendwie entweder  
4 übertreibt oder auch natürlich die andere Richtung, zu wenig macht. Also, ich  
5 denke Mal, man muss schon neben diesem Fokus auf mein Ziel immer im  
6 Hinterkopf haben, was mache ich mit meinem Körper. 00:47:28-4
- 7 I: Noch eine andere, andere Ziele im Training? Ich meine so was so dich als  
8 Menschen betrifft? Zum Beispiel ist es ja nicht immer so, dass man ja, im Sport  
9 dadurch positive Eigenschaften... 00:47:44-1
- 10 B: Einen guten Körper will man sich halt bauen (lacht). Also, nein. 00:47:49-8
- 11 I: Das ist so Ästhetik dann, wahrscheinlich in die Richtung, ja. 00:47:51-5
- 12 B: Ja. Das Ziel ist natürlich immer auch Spaß dabei zu haben. Ohne das geht es ehe  
13 nicht voran und dann...Ich meine das ist die Arbeit, die macht man tagtäglich und  
14 ohne Spaß würde es jetzt auch keinen Sinn machen. 00:48:15-5
- 15 I: Aber wenn du Mal überlegst, dass du, wenn du jetzt den Sport nicht gemacht  
16 hättest, also keine Leistungssportlerin geworden wärst, hättest du dich da  
17 menschlich irgendwie anders entwickelt vermutlich, oder hast du irgendwelche  
18 Eigenschaften jetzt gewonnen als Leistungssportler, die jemand nicht hat, der kein  
19 Leistungssportler ist? 00:48:32-7
- 20 B: Sagt man ja immer. Aber ich denke man hat die Eigenschaften schon vorher. Man  
21 baut sie halt jetzt mehr aus oder der Charakter bildet sich vielleicht mehr über die  
22 Eigenschaften wie Ehrgeiz oder Durchhaltevermögen oder dass man mit Druck  
23 besser umgehen kann. Das sind natürlich schon Sachen, die man hier mehr  
24 entwickelt noch als vielleicht jemand, der nicht im Leistungssport war. Aber dich  
25 denke die Voraussetzungen hat ein Leistungssportler schon vorher. 00:49:00-4
- 26 I: Also, du glaubst, das ist genetisch schon so ein bisschen... 00:49:03-3
- 27 B: Also, ich glaube kaum, dass sich einer ohne diese Eigenschaften da behaupten  
28 kann, das meine ich jetzt eigentlich eher damit. 00:49:08-9
- 29 I: Ja, man fängt ja aber in der Kindheit häufig ja häufig an, in junge Jahren.  
30 00:49:11-8
- 31 B: Ja gut, das stimmt auch wieder. 00:49:15-0
- 32 I: Aber du würdest schon sagen, dass dich das in dieser Weise auch geprägt hat?  
33 00:49:17-7
- 34 B: Definitiv, ja. 00:49:23-2

- 1 I: Gut. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
2 Trainingsprozess berücksichtigt werden? Also , emotional und psychisch?  
3 Vielleicht nur Mal emotional. Getrennt. 00:49:41-4
- 4 B: Also in einem gelungenen Trainings...? 00:49:43-3
- 5 I: Ja. Dass du sagst, also, das sind so Aspekte, also Trainingsprozess kann ja auch  
6 dann so ein Jahr sein, oder insgesamt auch ein längerer Zeitraum. Und wie  
7 gesagt, emotional und psychisch. 00:49:57-5
- 8 B: (lange Pause) 00:50:06-6
- 9 I: Ja, vielleicht Mal ein Beispiel (beide lachen). Ja, das wird schwierig, ich will jetzt  
10 auch nicht wie in einer Prüfung hier sitzen (beide lachen). Also, es gibt hier keine  
11 Noten oder der Gleichen. Nein, so Dinge, wo du auch vorher angesprochen hast,  
12 dass der Trainer dann irgendwie vielleicht Mal kein Mitgefühl für die eigene  
13 Situation oder so was hat. Und das sind ja auch so Dinge, die berücksichtigt  
14 werden müssen, ja. Dass man eben Mitgefühl hat oder sich wohl fühlt oder eine  
15 gewisse Wertschätzung in der Trainingsgruppe sich verbreitet. Also, das sind ja so  
16 Dinge, die jetzt den emotionalen Bereich betreffen. Aber ich will dir jetzt nichts in  
17 den Mund legen. Also, wenn du sagst, es ist eigentlich so nichts, was jetzt  
18 irgendwie...weiß ich nicht, sehe ich nicht so...also, das ist natürlich dann auch eine  
19 Aussage von dir. 00:50:56-3
- 20 B: Ja, also prinzipiell muss es natürlich schon passen. Sei es jetzt Trainer-Athlet oder  
21 Athlet-Athlet, also in der Gruppe...klar sind wir nur eine Zweckgemeinschaft  
22 eigentlich, wenn man es genau sieht, wir sind ja Einzelsportler. Aber irgendwie  
23 muss man sich da natürlich schon untereinander auch ein bisschen pushen und  
24 sich gegenseitig verbessern wollen, weil sonst geht es natürlich nicht. Gut, und  
25 das, das heißt so eine gewisse positive Grundstimmung muss schon in der  
26 kompletten Mannschaft auch sein. Man muss sich jetzt nicht mit jedem bestens  
27 verstehen und nachmittags noch einen Kaffee trinken, aber ein positives Umfeld  
28 muss schon auch in der Gruppe sein. Und was jetzt, ja, wie gesagt, bei den  
29 Trainern hatten wir es ja schon, dass die vielleicht eher Mal auf die, die vielleicht  
30 Probleme haben eingehen oder so. Also ich bin jetzt auch kein Freund vom  
31 verhätschelt werden oder so, aber es muss schon ein gewisses Verhältnis da sein.  
32 00:52:03-5
- 33 I: Gut. So dieser Teamgedanke, ich habe vorher gesehen, da kam der Matthias  
34 hoch, da haben sie alle abgeklatscht, die Jungs da und dann kommt Mal so ein  
35 lockerer Spruch und das ist ja so das, positive Grundstimmung dann. Das ist  
36 vielleicht bei den Damen jetzt nicht so wie bei den Herren der Fall. Also, da ist  
37 vielleicht eine andere Kultur dann vorhanden (beide lachen). 00:52:21-5

- 1 B: Allerdings. 00:52:25-8
- 2 I: Aber das ist ja so etwas, wo man merkt, da stimmt es jetzt in der Gruppe. Und jetzt  
3 bei den Damen ist das aber nicht so, weil du gerade so ein bisschen...will ich  
4 nochmal nachhaken. 00:52:39-4
- 5 B: Nein. Jetzt bei uns speziell ist es nicht so einfach. Also, ich bin so wie so ein  
6 bisschen so die Ausnahme, weil ich halt auch ein gutes Stück älter bin wie die  
7 meisten hier. Aber ich verstehe mich jetzt... 00:52:48-3
- 8 I: Aber der Matthias ist auch ein Stück älter als die anderen. 00:52:49-7
- 9 B: Ja, genau, der ist jetzt nur drei Jahre jünger wie ich, aber ich sage Mal, wir haben  
10 echt eine schwierige Mädchengruppe. Also, irgendwie ist das gerade bei uns jetzt  
11 in der (unverständlich 00:52:59-1) ein bisschen schwierig, wir sind ehe bloß drei.  
12 Und die eine ist eine ganz schwierige Person, also mit der kann keine mehr so  
13 richtig was anfangen. Die hat sich letztes Jahr persönlich so ein bisschen selber in  
14 das Abseits gestellt. Und die andere, mei, die ist halt erst 19 oder 20, auf jeden Fall  
15 halt auch vom Typ jemand, der jetzt nicht viele Freunde hat, sagen wir Mal so.  
16 Also, man kommt schon aus, ich habe jetzt kein Problem mit ihr oder so, aber es  
17 sind jetzt auch keine besten Freundinnen einfach. Also, wenn ich jetzt nicht den  
18 Sport mit ihr gemeinsam hätte, hätte ich wahrscheinlich gar nichts gemeinsam.  
19 Und das ist halt bei den Jungs irgendwie anders als bei uns. Also, die haben schon  
20 auch, also es ist nicht so heile Welt, wie man immer denkt. Die geben sich schon  
21 auch irgendwie hinten rum immer. Aber, es ist halt, wenn man jetzt von außen  
22 jemand sieht, denkt sich jeder, das passt. Aber die gehen natürlich auch ganz  
23 anders um miteinander. Also, die hauen sich da Sprüche an die Backe oder so, da  
24 denkst du dir...also ein Außenstehender, wenn er das teilweise hören würde,  
25 würde nur noch sagen, seit ihr eigentlich ganz sauber? Aber, ja, ich denke, das ist  
26 überall so, dass die Jungs vielleicht einen anderen Umgangston miteinander  
27 haben. 00:54:14-8
- 28 I: Und wie geht ihr jetzt in dem Frauenteam dann...ich mein Team, ist ja kein  
29 Teamsport, ich weiß, aber ihr trainiert natürlich zusammen und man ist auf  
30 Wettkämpfen und dann hat man vielleicht eine Zimmerpartnerin oder gerade jetzt  
31 aus finanziellen Gründen wir nicht jeder eine Einzelzimmer haben nehme ich an.  
32 Und dann hat man ja schon die Situation, wer mit wem und wie läuft das dann und  
33 wie geht man dann mit dieser Situation um? Blendet man das aus oder ignoriert  
34 man das? Aber ich meine das gehört ja auch mit dazu. Man muss sich wohl fühlen,  
35 vielleicht auch um einen guten Wettkampf zu erzielen und wenn man sich nicht  
36 wohl fühlt, weil man mit irgendjemand auf dem Zimmer ist, mit dem man nicht  
37 kann, wie...? 00:54:48-2

1 B: Vorletztes Jahr war es eigentlich so, da haben wir...wenn man wusste man geht  
2 wieder mit der einen ins Zimmer, aber ich bin jetzt jemand, ich schaue halt, dass  
3 ich nicht so oft im Zimmer bin, ist man meistens auch nicht. Man geht halt zum  
4 schlafen ins Bett und fertig. Und so unterhalte ich mich dann auch nicht groß oder  
5 irgendwie...ich mein es muss ja auch nicht, also ich bin halt auch keiner der  
6 jemand vorne rum ins Gesicht lächelt und hinten rum abgeht. Also, ich schotte  
7 mich da eher ein bisschen ab dann, wenn es so weit ist. Aber es hört sich vielleicht  
8 jetzt auch schlimmer an als es ist, also es ist jetzt nicht, dass da keiner mit keinem  
9 ins Zimmer will. Das lässt sich schon ein bisschen teilen. Man muss halt schauen,  
10 gerade, wenn es jetzt eine Person ist, mit der keiner so wirklich ins Zimmer will,  
11 dann muss man halt durch tauschen Mal. Und jetzt sind wir ehe meistens mit  
12 unserer anderen Mannschaft noch zusammen, mit der zweiten, mit der  
13 B-Mannschaft und dann sind noch vier andere Mädels und dann geht das schon.  
14 Also, dann ist das nicht so auf einen Quadratcentimeter alles konzentriert, sondern  
15 kann man mit denen auch Mal ins Zimmer gehen oder so. Von dem her ist es auch  
16 besser, wenn die Gruppe größer ist, jetzt gerade so im Damenbereich. Und, ja,  
17 klar gehört das zum positiven Umfeld dazu, aber das ist jetzt was, was man schwer  
18 groß irgendwie beeinflussen kann. Man muss halt da für sich selber irgendwie  
19 einen Weg finden. 00:56:07-3

20 I: Gut, aber die entscheidende Frage ist, also, du kannst jetzt nicht sagen, dass sich  
21 diese nicht optimale Stimmung unter den Damen negativ auf deine Leistung  
22 auswirkt? 00:56:20-5

23 B: Hat es schon Mal. 00:56:21-8

24 I: Hat es schon? Ok. 00:56:23-8

25 B: Aber das hat es bei den Jungs auch gegeben. Also, ich kann mich erinnern an den  
26 vorletzten Winter, da waren zwei Gruppen, also da waren zwei Zweiertteams, also  
27 zwei von uns da draußen halt gegen die zwei Münchner und die, da wurde immer  
28 nur die Zwei nebeneinander und die haben auch nicht wirklich...das gibt es immer  
29 in irgendwelchen Grüppchen... 00:56:41-5

30 I: Und du hast so was selbst erlebt, dass bei dir die Leistungen dann runter  
31 gegangen oder schlechter geworden sind? 00:56:46-3

32 B: Ja. Man kommt halt ins Hotel und was jetzt liegt die schon wieder da und...also,  
33 klar kann sich das nicht positiv auswirken. 00:56:55-9

34 I: Und bei der anderen dann auch? 00:56:57-4

35 B: Kann ich jetzt schwer sagen. Also, ich denke auch nicht, dass sich die wesentlich  
36 besser gefühlt hat dann. Also, so was ist natürlich nie gut, wenn so was so

- 1 ausartet. Aber wie gesagt, Zimmer Mal tauschen mit jemand anderem, also nicht  
2 immer die gleichen dann ins Zimmer stecken oder so. 00:57:18-4
- 3 I: Ok. Jetzt zum Abschluss Wettkampfqualität. Was verstehst du ganz allgemein und  
4 grundsätzlich unter Wettkampfqualität? Was würdest du da drunter verstehen?  
5 00:57:30-1
- 6 B: Unter meiner Wettkampf...? 00:57:31-1
- 7 I: Nein, insgesamt so. Andere Frage, ich kann es auch anders formulieren: Wodurch  
8 ist deinem Verständnis nach ein guter, qualitativ hochwertiger Wettkampf  
9 gekennzeichnet? 00:57:44-4
- 10 B: Also, die Organisation muss halt passen. Es darf halt kein Chaos sein. Man muss  
11 wissen, wann, wo, was stattfindet, dass ich mich drauf einstellen kann und dass  
12 der Zeitplan eingehalten wird und solche Sachen. 00:58:05-0
- 13 I: Gibt es da Unterschiede bei den Veranstaltungen? 00:58:07-3
- 14 B: Ja. Also, gibt schon Mal so ein Chaos, wo man genau weiß, wenn da jetzt  
15 schlechtes Wetter ist und irgendwas verschoben werden muss, dann bricht das  
16 Chaos aus. Also das gibt es schon immer Mal wieder. Ja, es müssen die Kurse  
17 vernünftig gebaut sein. Bei uns jetzt zum Beispiel, dass sie nicht gefährlich sind,  
18 also übermäßig. Gefährlich ist relativ aber... Es muss fahrbar sein und da muss ich  
19 mich auch drauf verlassen können. Oder dass die dann auch wirklich abrechen  
20 und sagen, nein, es geht nicht mehr, wenn es schlechtes Wetter ist. Man muss  
21 sich da ein bisschen auf den Veranstalter verlassen können. 00:58:48-3
- 22 I: Ok. Noch was, oder? 00:58:58-0
- 23 B: Ja, ist eigentlich grob. 00:59:00-1
- 24 I: Oder wann gehst du aus so einem Wettkampf raus und hast das Gefühl, wow, das  
25 war irgendwie ein super Wettkampf? Was muss da passiert sein? Muss ja nicht  
26 unbedingt, dass du gewonnen hast oder so. 00:59:10-5
- 27 B: Nein. Gut, ist klar, hängt auch von der eigenen Leistung ab, dass man einfach  
28 sagt, ich habe einen guten Wettkampf geliefert, auch wenn ich jetzt im Viertelfinale  
29 raus bin. Habe alles gegeben. Mei, Zuschauer und so bringen gute Stimmung.  
30 Also, wenn man jetzt weiß, da haben jetzt 500, 600 Leute zugeschaut, im Zielraum  
31 alleine, dann ist das natürlich auch wieder was, was ein positives Licht auf den  
32 Wettkampf an sich wirft. 00:59:37-8
- 33 I: Obwohl man im Rennen ja selbst keinen Zuschauer mitbekommt eigentlich?  
34 00:59:40-6

- 1 B: Ja gut. Doch, also finde ich schon. Also, gerade auch im Zielbereich. Aber man  
2 hört das auch, wenn jemand am Rand steht und schreit. 00:59:50-7
- 3 I: Das hört man, ja? 00:59:51-9
- 4 B: Das braucht mir keiner erzählen, dass er das nicht mitkriegt. Ob man das jetzt  
5 irgendwie groß positiv wahrnimmt, das ist das andere. Aber, ich finde es schon.  
6 Gerade weil ja auch jeder immer so von dem Sangt Johann schwärmt, von dem  
7 Rennen, das mag ich persönlich jetzt nicht so gerne, aber das ist halt ein  
8 Nachtrennen und das ist ziemlich gedrängt, also da stehen die Leute auch  
9 ziemlich nahe an Ding. Und es sind immer sehr viele Zuschauer und es wird halt  
10 groß aufgezogen mit Verlosung da, Feuerwerk danach, das und das. 01:00:21-1
- 11 I: Also, schon eine Event dann. 01:00:22-4
- 12 B: Und das macht schon auch einen guten Wettkampf dann auch. Was einen  
13 vielleicht zu ein bisschen mehr Leistung noch antreiben kann. 01:00:30-9
- 14 I: Da sind wir auch schon bei der nächsten Frage. Welche Rahmenbedingungen  
15 hältst du für besonders wichtig, um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu  
16 können? Also, wie muss ein Wettkampfort sein, oder es gibt vielleicht  
17 Wettkampforte, wo du gerne startest? 01:00:44-8
- 18 B: Ja. 01:00:45-3
- 19 I: Warum startest du da gerne? 01:00:47-2
- 20 B: Also, für mich ist eben der Kurs auch immer wichtig. Dass ich weiß, klar, muss  
21 einem persönlich liegen, aber es gibt eben Kurse, wo so Riesen Slalom artig  
22 irgendwo runter, was jetzt nicht viel mir Ski Cross zu tun hat. Sondern es müssen  
23 schöne Hindernisse drin sein, also große Sprünge, die aber schön zu springen  
24 sind, schöne Kurven, es muss einfach viel im Kurs sein. 01:01:10-9
- 25 I: Abwechslungsreich. 01:01:11-7
- 26 B: Ja. Nicht so ein langweiliger Riesen Slalom artiger Eisbuckel, wo es weh tut von  
27 oben bis unten, weil die Schienbeine, wenn du springst und auf das Eis krachst,  
28 das ist nicht so angenehm. Also, es müsste ein guter Schnee... weich in der  
29 Landung zum Beispiel auch. Das sind schon viele Sachen, die das ausmachen,  
30 einen schönen Kurs einfach, das macht dann einfach Spaß. Also, es muss auch  
31 ein Kurs sein, wo zu vier Spaß macht, weil wenn es so ein enger irgendwo ist, wo  
32 man weiß, wenn ich in der ersten Kurve hinten bin, dann komme ich nicht mehr  
33 vor, weil es keine Möglichkeit zum Überholen gibt, dann ist es auch irgendwie ein  
34 bisschen deprimierend. Also, ein Kurs mit viel Überholmöglichkeiten, schönen  
35 Sprüngen und so. 01:02:01-1



- 1 I: Ok. Und so drum herum, was müsste noch gegeben sein? Also, im Abseits der  
2 Strecke? Legst du da auf irgendwelche Dinge noch Wert, die wichtig sind?  
3 01:02:08-5
- 4 B: Ist, muss ich ganz ehrlich sagen, eher zweitrangig. Also, ich will ja meinen Kurs da  
5 fahren und Spaß drauf haben und... 01:02:17-2
- 6 I: Nein, gut, das ist ja eine klare Aussage. Also, das ist vollkommen ok. Wie müssen  
7 die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass für dich eine optimale  
8 Leistungserbringung möglich ist? 01:02:31-1
- 9 B: unverständlich 01:02:33-7
- 10 I: Gibt es da bestimmte Rituale, die du brauchst? Also, so, was weiß ich, morgens  
11 muss ich das Frühstück haben, wann brauche ich vielleicht eine Pause und dann  
12 muss ich noch Musik hören. Also nur so als Beispiel. Ich weiß nicht wie du das  
13 handhabst. 01:02:49-2
- 14 B: Da gibt es jetzt eigentlich nicht so extrem viel. So Aberglaube oder was, das ist  
15 jetzt nicht so. Persönlich mag ich es eigentlich nicht so, wenn es extrem früh los  
16 geht, weil man braucht dann doch wieder seine Zeit, um ein bisschen so in den  
17 einfach Tag hinein zu kommen. 01:03:05-2
- 18 I: Also, extrem früh ist morgens um acht oder was zum Beispiel? 01:03:07-7
- 19 B: Nein. Bei den Mädels, wir haben immer die Situation, dass wir mit den Jungs  
20 gleichzeitig auf dem Wettkampf sind. Das heißt, meistens müssen wir früh  
21 anfangen, weil wir weniger Starter sind und auch natürlich vor den Jungs fahren  
22 sollen, dass die Piste noch nicht so schlecht ist. Das heißt, wir müssen teilweise  
23 um sechs Uhr frühstücken und um sieben schon am Hang sein und um halb acht  
24 geht es dann schon mit der Quali oder dem Training los. Weil die Jungs dann so  
25 um zehn anfangen wollen. Die können gemütlich ausschlafen und wir... 01:03:35-7
- 26 I: Ihr müsst so früh raus, ja. 01:03:35-7
- 27 B: Also, das ist halt immer ein bisschen extrem dann einfach. Gut, gewöhnt man sich  
28 auch dran, aber...Also, ich will eigentlich prinzipiell schon in Ruhe frühstücken  
29 können und nicht mir das Zeug dann rein hauen und dann an den Hang stressen,  
30 weil der Lift sonst nicht rechtzeitig geht, dass man rechtzeitig oben ist. Also,  
31 genau, dass man in Ruhe frühstücken kann ist schon wichtig. Und dann am Hang  
32 sollte man auch noch genügend Zeit haben, sich das nochmal alles gut  
33 anzuschauen, durchgehen zu können am Start. Also, das sind so die normalen  
34 Rituale schon auch. 01:04:11-3
- 35 I: Fährt man denn die Strecke ab vorher, oder? 01:04:12-7

- 1 B: Ja. Also, man hat ja im Endeffekt, glaube ich, immer zwei Tage Training. Also, vor  
2 den ersten Training Besichtigung, einfach rutschen, Seitrutschen, Hindernisse  
3 anschauen, dann kann man sich so Fahrt für Fahrt da so ein bisschen rein testen.  
4 Und am Wettkampftag selber, wo dann Quali meistens ist und Wettkampf, hat man  
5 vielleicht noch eine Besichtigung und eine Trainingsfahrt und dann geht es los.  
6 Also, man hat schon immer am Tag noch eine Fahrt vorher zumindest. Kann  
7 natürlich wenn es schlechtes Wetter ist oder wenn es ein gedrängter Zeitplan  
8 irgendwie ist, auch ein bisschen weniger sein. Aber das ist normal schon wichtig  
9 nochmal durchzufahren, Sicherheit. Dass man weiß wie an dem Tag der Schnee  
10 ist oder wie schnell man dahin kommt. Es ändert sich ja ab und zu, gerade wenn  
11 das Wetter umschlägt. Und Konzentrationsphase am Start und so sollte schon  
12 ausreichend immer da sein. 01:05:04-8
- 13 I: Schon Mal erlebt, dass das irgendwie nicht gepasst hat, dass das irgendwie  
14 vielleicht hektisch war und dass dann wirklich auch einen schlechten Wettkampf  
15 gemacht hast? 01:05:10-6
- 16 B: Ist eher andersherum, dass es vielleicht Mal zu viel war, weil es wieder jemanden  
17 geschmissen hat und man muss warten und bis der Kurs wieder aufgebaut ist.  
18 Also, das sind dann wieder die (unverständlich 01:05:18-8), dass man eben so mit  
19 dem Druck umgehen kann, dass man oben nochmal abschalten kann, obwohl  
20 man schon am Start ist oder so. 01:05:27-1
- 21 I: Also, das jetzt auch als Fähigkeit zu sehen, dass man sagt, ich kann mit  
22 wechselnden Bedingungen umgehen? 01:05:31-0
- 23 B: Ja. 01:05:33-9
- 24 I: Ok. Gut. Durch welche Zielgröße wird die Qualität eines Wettkampfs für dich  
25 bestimmt? Also, anhand welcher Kriterien stellst du fest, ob ein Wettkampf für dich  
26 erfolgreich oder zielführend verlaufen ist? 01:05:53-0
- 27 B: Also, natürlich einmal Platzierung, aber auch... ja, das ist individuell, wie ich mich  
28 in meinem Heat zu viert geschlagen habe. Also, wenn ich jetzt weiß, ich war am  
29 Start, den habe ich halt einfach verpennt und war vierter, aber ich habe trotzdem  
30 noch eine überholt, dann war es jetzt immer noch nicht so schlecht, als wenn ich  
31 Zweiter war am Start und von zwei Leuten überholt werde. Also, ich will mich dann  
32 wenigstens im Lauf dann noch irgendwo vorkämpfen und vielleicht da ein gutes  
33 Rennen liefern und, mei, wenn ich Mal zweiter war und wieder auf drei  
34 zurückgefallen bin und wieder zweiter bin...am Ende freue ich mich wahrscheinlich  
35 mehr, als wie wenn ich den ganzen Kurs lang Erster war. Weil ich weiß, ich habe  
36 mich da nochmal reingebissen und habe es nochmal rausgeholt. Also, es kommt  
37 immer ein bisschen darauf an, wie die ganzen finalen Läufe dann so von sich

- 1 gehen. Ob ich mich da wohl fühle und Spaß gehabt habe, das macht alles was  
2 aus. Gut, wenn ich in der ersten Runde raus bin, ist normal schon Kacke immer,  
3 aber es ist was anderes wie ich ausscheide. Ob ich gemerkt habe ich bin gar nicht  
4 rein gekommen und es war einfach dumm an dem Tag, dann war das einfach ein  
5 schlechter Wettkampf von mir. 01:07:09-9
- 6 I: Und manchmal das Gefühl, ich habe eigentlich alles richtig gemacht und mehr  
7 ging nicht und dann bist du zufrieden? 01:07:14-9
- 8 B: Ja. Was heißt zufrieden? Dann denkt man halt, ja gut, es war halt nicht mehr drin,  
9 die hat mich halt noch überholt am Zielsprung, weil sie aus dem Windschatten  
10 kam. Was will ich da machen, da kann ich nichts machen. Also, manchmal läuft es  
11 halt einfach blöd, gerade in dem Sport und dann darf ich mich da nicht so dran  
12 aufhängen, sondern muss halt sagen... 01:07:30-8
- 13 I: Das gleicht sich irgendwann aus wahrscheinlich? 01:07:33-0
- 14 B: Ja. 01:07:36-1
- 15 I: Ok. Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
16 noch andere Ziele von Bedeutung? 01:07:46-0
- 17 B: Ja, eben dass man Spaß hat und mit sich zufrieden sein kann. Dass man vielleicht  
18 sich eben auch gute Zweikämpfe sich geliefert hat und vielleicht den mit den  
19 anderen Gegnern von den anderen Nationen einfach abklatscht und sagt, hey,  
20 cooles Rennen oder so. Dass man halt einfach diese Wertschätzung so  
21 gegeneinander auch hat. Das ist für uns wahrscheinlich noch wichtiger, als bei  
22 einem Sport, wo man wirklich alleine gegen die Zeit fährt. Weil man ist nun Mal zu  
23 viert auf der Strecke und man hängt auch vom anderen ab. Wenn es den vorne  
24 schmeißt und man fährt da drauf, dann schmeißt es einen auch. Also, ich bin da  
25 immer dankbar, wenn da vor mir keiner Mist baut oder irgendwas. 01:08:33-3
- 26 I: Ja, weil du dann auch keine Chancen mehr hast. 01:08:35-1
- 27 B: Wenn er mir hinten rein fährt, das will ich ja auch nicht. Von dem her denke ich,  
28 dass man sich da untereinander einfach auch gut verstehen, oder was heißt gut  
29 verstehen, respektieren muss und das auch anerkennen muss, wenn der andere  
30 einfach Mal besser war an dem Tag. Also, das ist für mich schon wichtig bei so  
31 einem... 01:08:58-2
- 32 I: Gut. Abschlussfrage: Sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung  
33 noch weitere Faktoren notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu  
34 erzielen? 01:09:10-6
- 35 B: Wie in jedem Sport denke ich, dass man das Mentale an sich, dass man sich  
36 einfach Mal mit der Drucksituation fertig werde. Dass ich weiß, wie ich mich

- 1 einstellen muss in so einen Mehrkampf da zu gehen. Also, nicht nur gegen die Zeit  
2 zu fahren, sondern... Ich weiß, dass ich mich eben mit anderen Leuten  
3 auseinander setzen muss, das ist schon eine andere mentale Anspannung, als  
4 jetzt wenn ich beim Alpinrennen da gegen die Zeit runter fahre. Also, mental auf  
5 jeden Fall. 01:09:44-4
- 6 I: Trainierst du das? 01:09:45-7
- 7 B: Wir arbeiten schon mit einem Psychologen. Wird meiner Meinung nach zu wenig  
8 noch gemacht, so individuell. Wir haben jetzt eher so was wallen hilft so ungefähr,  
9 so ein bisschen Startvorbereitung und so. Aber ich denke, dass man da individuell  
10 noch mehr machen kann, dass man persönliche...Ja, zum Beispiel, wenn ich jetzt  
11 jemand bin, der immer zurückzieht im falschen Moment, dass ich dann auch Mal  
12 drauf halte und rein fahre in die Lücke, obwohl ich weiß es könnte eng werden,  
13 dass man da vielleicht Mittel und Wege findet, wie man sich das ein bisschen  
14 antrainieren kann. Das haben manche, die haben das einfach, die machen das  
15 einfach. Ich sage jetzt Mal das ist eine gute Blödheit, die man auch haben kann,  
16 oder vielleicht auch braucht in dem Sport. Aber ich denke, dass man da auch dran  
17 arbeiten kann im richtigen Moment. 01:10:36-4
- 18 I: Und gibt es da Einschränkungen? Kannst du das nicht nutzen, dass du sagst, ich  
19 will jetzt noch ein bisschen mehr mit dem Psychologen arbeiten? 01:10:44-5
- 20 B: Ja, es gab im Endeffekt ein bisschen die Einschränkung, dass der nicht nur für uns  
21 zuständig ist. Also er hat jetzt nicht unendlich Zeit da immer, aber klar könnte man  
22 das noch mehr ausbauen. Also, momentan ist er halt auch für, was weiß ich,  
23 Golfen und noch andere Sportarten noch einfach, der läuft über den  
24 Olympiastützpunkt. Und der... 01:11:04-9
- 25 I: Also, ist für alles Sportarten, die hier quasi am OSP sind dann... 01:11:08-3
- 26 B: Nicht alle, er hat schon so speziell ein paar Gruppen wie uns jetzt und so. Er ist  
27 manchmal bei Lehrgängen dabei, da ist er halt für alle da. Machen wir auch  
28 meistens so eine Team..., wo wir alle mit ihm sprechen gleichzeitig. Und wenn  
29 jemand individuell mit ihm sprechen will, konnte man das auch ausmachen. Aber  
30 halt nicht in der Frequenz, die man vielleicht bräuchte, um weiter zu kommen.  
31 01:11:33-9
- 32 I: Ok. Noch andere Faktoren? 01:11:35-6
- 33 B: Was haben wir, physiologisch, psychologisch. Nein. Ja, dass das Material und so  
34 passt, das ist halt mehr jetzt so auch im Zusammenhang mit dem Servicemann.  
35 Also, das ist schon auch mitentscheidend. Es gibt im Rückschluss dann wieder  
36 einen psychologischen Vorteil, wenn ich weiß, dass mein Zeug passt, dass die Ski

- 1 schnell sind und so. Ich sage Mal, das ist jetzt das auf was ich mich vorbereiten
- 2 kann, dass ich gut trainiert, in der Birne gut bin und dann passt das für meinem
- 3 Ding her, dann muss das Material noch stimmen und dann geht es los. 01:12:23-9

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview SKI\_82

9 Datum: 21.10.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23

24

25 [REDACTED]

26 [REDACTED]

27 [REDACTED]

28

29

30

31

- 1 I: Möchte ich mit der ersten Frage beginnen. Was verstehst du unter bedeutsamen  
2 Ereignissen oder Situationen im leistungssportlichen Kontext? 00:00:07-2
- 3 B: kritische Ereignisse, gute Frage. 00:00:16-4
- 4 I: Also ich hab auch bedeutsam gesagt, also kritisch bedeutsam- es muss nicht  
5 negativ sein, es kann auch positiv sein, es soll jetzt keine Richtung kommen.  
6 00:00:27-3
- 7 B: Bedeutsame Ereignisse sind sicherlich Erfolge, also man sieht einfach wenn  
8 Sportler Erfolge haben, dass das, von da weg, wie man so schön sagt, wenn es  
9 läuft dann läuft es. das ist meistens so. Kann durchaus im Training auch  
10 genauso sein, dass von einem auf den anderen Tag ein Aha-Erlebnis stattfindet,  
11 wo ein Lauf auf einmal genauso funktioniert wie er es sich vorgenommen hat und  
12 auf einmal ist der Schritt wieder gekommen, sag ich jetzt mal. Sehe ich als  
13 bedeutsame Ereignisse oder als meine kritische, im Endeffekt sind so Erlebnisse  
14 also typische Ereignisse wo dann der Aha-Effekt rauskommt. 00:01:06-3
- 15 I: Mit Aha, bedeutet für mich so ein bisschen überraschend? 00:01:10-2
- 16 B: Jain, jain also das ist- grad im Skifahren ist so, dass sehr oft einmal die  
17 Bewegungsvorstellung schon im Kopf eigentlich vorhanden ist und sie das schon  
18 beschreiben können, nur die Umsetzung fehlt und da fehlst oft nur an kleinen  
19 Bewegungen und die natürlich im Tempo, in der Geschwindigkeit umzusetzen  
20 bedarf einfach einige Übungsfahrten, man muss es fahren und immer wieder  
21 probieren; und oft ist es so, dass von einer Fahrt auf die andere Fahrt komplett  
22 der Lauf mal gelingt, wo genau das gelingt was er probiert, dass er den  
23 Oberkörper früher übern Außen schlägt oder sonst irgend ein Beispiel- und das  
24 ist für mich so ein Aha-Ding, also wenn man richtig spürt, hey, oh jetzt war ich  
25 wirklich schnell -; also wir haben halt immer die Zeitmessung dabei, die läuft oft  
26 kontinuierlich mit, dass sie genau so was probieren können, wenn dann auf  
27 einmal ein Lauf dabei ist, was eine Sekunde schneller ist, dann muss ja was  
28 passiert sein. Meistens spüren sie das auch, des sagen sie ja sofort selber, jetzt  
29 war es sauber -; und das sind doch so Erlebnisse und das bleibt dann haften und  
30 von da weg kann man eigentlich wieder, ist man wieder ein Niveau höher oder  
31 Stufe höher mit dem ganzen. 00:02:09-0
- 32 I: Wie erklären sich dann die Sportler oder du als Trainer dann dieses - dass es  
33 jetzt auf einmal jetzt klappt und vorher hat es die ganze Zeit nicht geklappt? Ist



- 1 das zurückzuführen auf irgendwelche Maßnahmen die ergriffen wurden oder  
2 irgendwie Veränderungen im Training? 00:02:25-9
- 3 B: Zum Teil Maßnahmen- man versucht manche Sachen über, also jetzt aus  
4 Trainersicht, über Kursetzung zu erzwingen, dass sie bestimmte Bewegungen  
5 machen müssen oder Aufgabenstellungen wo oft weiterhelfen- manches mal  
6 versucht man es über andere Art von Erklärungen nochmal oder nochmal andere  
7 bildliche Vorstellung zu schaffen damit der ein oder andere Tick, der doch anders  
8 läuft, was dann dementsprechend klarer für ihn oder verständlicher für den  
9 Athleten wird. Das ist schon manchmal so, dass- man sagt oft sie sollen immer  
10 nachfragen aber dann heißt es, ja klar, dann denkst du als Trainer, der, so ganz,  
11 jetzt fragst du nochmal nach, passt das oder nicht und dann fragst ihn, dann lässt  
12 du ihn erklären und dann, dann kommt man schon drauf, aha jetzt fehlt nochmal  
13 was- also ganz klar ist es doch nicht. Dann versucht man wirklich nochmal nach  
14 zu justieren oder das nochmal zu erklären, wie gesagt vielleicht aus einer  
15 anderen Sichtweise bisschen mit anderen Worten, bis man wirklich das Gefühl  
16 hat, jetzt weiß er wirklich um was es geht. 00:03:25-8
- 17 I: Also durchaus so diese Verbalisierung des materiellen Problems?[ B stimmt  
18 zu].Also wirklich zu erklären was du meinst, dass er auch das meint was du  
19 meinst? 00:03:34-8
- 20 B: Eben gerade im Skisport ist doch so, dass es so vielfältig ist, sei es von  
21 Bedingungen wie Schnee, wie Kurssetzung, wie die Disziplinen, wie Kategorie -  
22 ob FIS oder Europarennen- und und und. Dann kommt es drauf an was für eine  
23 Startnummer. Also da gibt es so viele Sachen-; und dann grad in der Skitechnik-  
24 viele sagen das gleiche über verschiedenste Worte, also das ist ganz  
25 unterschiedlich und natürlich einem Läufer das zu vermitteln können- ich sag  
26 immer ich brauch mindestens mal ein halbes Jahr bis ich mal sag, ok jetzt sind  
27 wir ziemlich auf einen Nenner, wenn ich so einen neuen Läufer hab. 00:04:11-9
- 28 I: Also in der gemeinsamen Sprache? 00:04:13-7
- 29 B: Ja Genau. Allein schon mal die Grunddinge sind schon da, jetzt nicht ganz so  
30 krass- aber um dann wirklich so Läufer zu kennen um die halt zu lenken und zu  
31 steuern, sag ich jetzt mal aus Trainersicht die Tipps zu geben, braucht man  
32 sicherlich eine längere Zeit, dass man die Athleten kennt. Also das ist schon ein  
33 Ding wo ich sag, das ist einfach wichtig- und dann wieder so Hilfsmittel zu geben  
34 oder Aufgabenstellungen zu geben. 00:04:38-3

- 1 I: Ok- nächste Frage, Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das sich auf die  
2 sportliche Leistung eines deiner Athleten ausgewirkt hat? 00:04:49-4
- 3 B: Da fällt mir eigentlich mal ein Läufer ein- wann war das? vor zwei Jahren- der  
4 schon im ersten Durchgang relativ viele große Fehler gemacht hat und ist dann  
5 gerade so unter den ersten 30 gewesen, d.h. er startet dann mit der niedrigeren  
6 Nummer und der war nach dem ersten Durchgang eigentlich schon- ja so quasi,  
7 wollt schon das Rennen eigentlich aufgeben und dann hab ich ihn mir zur Brust  
8 genommen und des mit dem Fußball erklärt und dann sag ich, wenn sie in der  
9 Halbzeit 3:0 hinten waren, haben schon eine Teams das Spiel trotzdem noch  
10 gewonnen und des hat er dann eigentlich 1:1 umgesetzt, nach dem zweiten Lauf  
11 Bestzeit gefahren und das war für ihn und für mich nochmal so ein Aha-Erlebnis,  
12 man darf das nicht aufgeben nach dem ersten Durchgangsrennen, es ist wirklich  
13 erst vorbei, wenn beide Durchgänge gefahren sind und nicht erst in der Halbzeit.  
14 Das war eigentlich schon- also speziell für einen Läufer der des, glaube drei vier  
15 Monate später nach der Saison also eigentlich nochmal sagt, sagt er von dem  
16 Zeitpunkt an, ist ihm eigentlich nochmal vieles klarer im Kopf, speziell was die  
17 Rennsituationen angeht also einfach beide Durchgänge fertig fahren muss und  
18 dann kann er sehen wie das Ergebnis war und nicht schon nach dem ersten  
19 Durchgang beurteilt-; und das war jetzt so ein richtiges Ereignis, wo er sagte, das  
20 hilft ihm weiter oder hat ihm weiter geholfen. 00:06:05-5
- 21 I: Erklärung dafür warum es im ersten Lauf so schlecht gelaufen ist und dann im  
22 zweiten- so genaue Gegensätze- richtig gut? 00:06:14-3
- 23 B: Ich sag einfach mal, das sind ja Nachwuchsläufer, die machen immer wieder  
24 Fehler, und sie können zum Teil gute Läufe fahren und zum Teil halt nicht und er  
25 war bis dahin auch schon gut unterwegs bloß er hat halt von den 38 oder 40  
26 Schwüngen wo da im Riesenslalom drinnen sind, genau zwei schlecht gemacht  
27 hat, wo er dann die ganze Geschwindigkeit abgestochen hat und dann fällt es  
28 halt zeitlich auf-; aber ich sag, da war es dann mehr an der Einstellung zu tüfteln,  
29 also die 36 Schwünge wo vorher gut waren- des nochmal optimiert und die  
30 anderen zwei halt auch noch dazu trifft und dann passt es eigentlich meistens  
31 auch. 00:06:49-4
- 32 I: Also in diesem Bereich liegt es wohl er so im Bereich, das es nicht so konstant ist  
33 die Leistung. 00:06:52-4
- 34 B: Mit unter 00:06:54-6

- 1 I: Des ist sehr hoch runter, hoch runter. 00:06:56-2
- 2 B: Ja, da sind doch relativ große Schwankungen im Nachwuchs. 00:06:59-3
- 3 I: Und kann ich das so verstehen, nach diesem Ereignis damals, als er diese  
4 Erfahrungen gemacht hat- diese Aha-Erlebnisse- das es ja doch geht? Waren  
5 danach die Leistungen insgesamt besser? 00:07:09-9
- 6 B: Sie waren konstanter, muss man sagen und wie gesagt, selbst mit Fehlern im  
7 Ersten hat er immer noch gewusst, es kann immer noch ein gutes Ergebnis  
8 werden-; also das war schon besser dann, speziell, wenn der Erste den so ganz  
9 geklappt hat oder, wenn er nicht so weit vorne war wie er sich erhofft hatte, er  
10 war dann nicht so, ok das ist schlecht oder was, er hat dann genau gewusst, ich  
11 kann es aufholen-; egal, wie weit hinten kann man jetzt auch nicht sagen, wenn  
12 es zu weit ist, dann ist oft schwierig- gerade, wenn man gerade diese Top 30  
13 nicht erreicht hat im ersten Durchgang, weil dann ist man von der Startnummer  
14 her weiter hinten, dann ist die Piste schlecht-; also es macht vieles aus-; aber  
15 wenn ich unter den 30 bin, dann hat er gewusst, mit einem guten zweiten Lauf  
16 kann ich immer noch ein gutes Ergebnis erzielen und hat er eigentlich immer  
17 wieder bestätigt. 00:07:56-5
- 18 I: Also um es zusammenzufassen, er hat dadurch schon gewisse mentale Stärke  
19 erlangt, [B stimmt zu] dass er sich nicht mehr so arg aus der Fassung bringen  
20 lassen, wenn es mal im ersten Durchgang nicht so läuft, [B stimmt zu] dass er es  
21 dann im zweiten raus reisen kann. 00:08:09-9
- 22 B: Im Endeffekt der gleiche Läufer ist letztes Jahr Vize-Juniorenmeister geworden  
23 im Riesenslalom mit eigentlich Startnummer 41, also mit einer hohen Nummer im  
24 ersten Durchgang, war dann 14ter und hat dann im zweiten Lauf dann Bestzeit  
25 gefahren und das mit keinem Vorsprung. 00:08:22-6
- 26 I: Also vom 14ten auf den 2ten Platz noch vorgekommen, ja. [B stimmt zu]  
27 00:08:26-2
- 28 B: So hat er nochmal einiges aufgeholt-; da ist sicherlich von dem her schon noch  
29 einmal gefestigt worden. 00:08:33-4
- 30 I: Gut, das war jetzt ein herausragendes, deswegen heißt es ja auch  
31 herausragend- jetzt würd ich mal so den Zeitbereich ein bisschen eingrenzen

1 wollen, also jetzt bezogen auf eine Sportlerlaufbahn, also Sportlerkarriere-; an  
2 welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die langfristig, die  
3 Karriereentwicklung von anderen, also einen deiner Athleten, beeinflusst haben?  
4 00:08:55-8

5 B: [lange Denkpause] Langfristig beeinflusst haben... 00:09:02-6

6 I: Es war ja eben so eine Wettkampfsituation, die du geschildert hast und das ist ja  
7 so eine sehr kurzfristige Geschichte, da kommen wir später noch drauf  
8 zuspreche-; jetzt mal wirklich so über den Karriereverlauf, wann gab es da  
9 Ereignisse, die zu Leistungssprüngen oder auch zu Leistungsrückgang geführt  
10 haben? 00:09:19-3

11 B: Fällt mir jetzt spontan eigentlich keine ein, wenn ich ehrlich bin, was jetzt so, wo  
12 ich sag, ok des war jetzt auffällig, also seitdem ging es steil nach oben.[Lange  
13 Denkpause] Schwierig zu sagen, was da jetzt entscheidend war- ich gehe  
14 gerade meine Sportler so durch... 00:09:52-2

15 I: Ist möglicherweise auch schwierig, gerade bei relativ jungen Sportlern. 00:09:59-  
16 5

17 B: Es ist bei jungen relativ schwierig, wobei da auch doch noch viel, sag ich jetzt  
18 mal, vorgegeben wird-; was allgemein, dass man versucht die Disziplin ziemlich  
19 streng zu halten, also des konsequente Training auch zu nutzen-; das sind  
20 eigentlich so Sachen, das kann man nicht festmachen, seit heute hat er jetzt  
21 gelernt das Training zu nutzen aber du doch als Trainer relativ, wo ich jetzt mal  
22 sag, sobald ich das Gefühl habe, sie nutzen diese Trainingsfahrten nicht, rein auf  
23 das Skifahren bezogen, dann hab ich das Training auch schon abgebrochen, da  
24 hab ich gesagt, Jungs packt zusammen, wir fahren runter, weil so bringt es  
25 nichts-; und das waren dann schon solche Ereignisse, wo sie dann längerfristig  
26 geprägt hat, dass sie einfach Tag für Tag und jede Fahrt nutzen müssen, also  
27 jeden Schwung wo sie auf Ski fahren- und, dass sie da ein bisschen  
28 konsequenter geworden sind oder konzentrierter im Training-; also das denk ich  
29 schon, dass das mit ausschlaggebend war, aber durchaus mit ausschlaggebend,  
30 weil ich dann wirklich so war und den Lauf abgebrochen habe und gesagt habe,  
31 wir sind fertig, so jetzt geht ihr noch Skifahren und heut Nachmittag besprechen  
32 wir das mal-; und von da weg war schon, da hab ich gespürt, wir müssen  
33 eigentlich für uns schauen, dass wir weiterkommen, speziell bei den  
34 Jugendlichen, weil, wenn der Sportler jetzt schon 20 oder älter ist, gerade die, wo  
35 ich jetzt die letzten Jahre gehabt habe- zwischen 15 und 18- jährige, das ist

1 natürlich das Alter, wo sie natürlich sehr schwanken- wo man als Trainer schon  
2 gewisse Disziplinen, Konzentrationen, sag ich jetzt mal, zum Teil erzwingen  
3 muss oder man muss sie daran hinführen, sagen wir es mal so, was natürlich bei  
4 Sportlern, wo, sag ich jetzt mal, 20 oder älter, die haben halt gewisse Erfahrung  
5 schon, die wissen dann schon eher worum es geht und was sie wollen- das  
6 zielgerichtete Training- und das habe ich halt durch solche Maßnahmen  
7 versucht, das nochmal zu verstärken, weil oft nützt das ganze Training nichts,  
8 wenn man keine Taten sprechen lässt. -; und das war, wie gesagt, schon  
9 ziemlich ein Ding, das hat denen schon längerfristig auch geholfen, sag ich jetzt  
10 in einem Zeitraum von zwei, drei Jahren, weil viel länger hab ich die Sportler  
11 nicht gehabt -; aber da haben sie dann schon versucht das umzusetzen und es  
12 blieb dann auch haften im Kopf. z.B. hätte ich nur was gesagt dazu, dann weiß  
13 ich nicht, ob das bei jedem so angekommen wäre und so war es dann wirklich  
14 so, dass es jeder im Kopf kapiert um was es mir geht und ich sag wir fahren  
15 runter, es bringt einfach nix, wir packen zusammen. 00:12:36-9

16 I: Also diese Maßnahme im Training, wo du gesagt hast, ok wir packen zusammen,  
17 wir gehen jetzt runter, es bringt hier ja keinen Zweck, es bringt uns nichts- die hat  
18 dann wirklich in der Folge dazu geführt, dass sie eifriger im Training waren, also  
19 einfach konzentrierter waren? 00:12:51-0

20 B: Also einfach wirklich auf sich geschaut haben, also mittlerweile- ich hab die  
21 Truppe jetzt, den Kern der Truppe, die hab ich jetzt im dritten, vierten Jahr schon,  
22 hab mit denen angefangen, wo sie als Schüler in die Jugend gekommen sind  
23 und bin jetzt eigentlich mit den Mannschaften mitgegangen bis jetzt in den C-  
24 Kader und man spürt jetzt schon- also wir haben da einen Psychologen immer  
25 wieder mal dabei, der kennt die jetzt auch schon, der ist schon das 5te Jahr bei  
26 uns und er ist auch immer drei, vier Lehrgänge über das Jahr dabei-; der sagt  
27 halt schon, man spürt das schon wie konzentriert eigentlich trainiert wird  
28 mittlerweile. Mir fällt es mittlerweile gar nicht mehr auf, weil für mich ist es  
29 mittlerweile normal, da fahren sie oft einzeln, also da ist jeder am Hang- das ist  
30 zwar ein Team, unten wird Fußball gespielt aber wenn wir jetzt am Hang  
31 arbeiten, dann arbeitet jeder eigentlich für sich, mit den Trainern, mit dem  
32 Service oder halt mit dem Trainerteam und da sagt er, da hat man schon  
33 gesehen, dass die Entwicklung in die Richtung-; das was ich gerade erzählt  
34 habe, das war vor 3 Jahren und ich denk schon, dass ist so- hab es zwar oft  
35 gesagt und dann hab ich immer gehandelt und seitdem ist wirklich das Nutzen  
36 des Trainings wirklich besser. 00:13:55-6

37 I: Gut. In der Folge natürlich war die Leistungsentwicklung? 00:14:00-5

- 1 B: In der Folge war die Leistungsentwicklung-; sicherlich, wenn man C-Kader  
2 trainiert da werden es nicht alle schaffen, weil wenn es alle schaffen würden,  
3 dann hätten wir einen Kader und dann wäre es vielleicht wiederum einfach, dann  
4 würden es alle machen aber ich sag mal im Großen und Ganzen, ja -also da war  
5 sicherlich ein sehr positiver Trend in der ganzen Mannschaft drinnen. 00:14:17-8
- 6 I: Gut, das war jetzt langfristig bezogen- jetzt gehen wir mal so auf eine  
7 Trainingsaison; an welche bedeutsame Ereignisse kannst du dich erinnern, die  
8 in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die  
9 Leistungsentwicklung haben? 00:14:33-9
- 10 B: [Lange Denkpause] Gut, wenn man es jetzt über das Jahr hernimmt, bei uns ist  
11 natürlich immer so- einerseits Ski fahren und des wo im Endeffekt gezählt wird im  
12 Winter- und des andere wäre natürlich, ohne konditionelle Fitness funktioniert es  
13 nicht bzw. Verletzungsanfälligkeit höher bzw. kann nicht so die Fahrten machen  
14 oder kraftvoll Skifahren und je mehr ich die Kraft in den Ski bringen kann, desto  
15 schneller sind auch die Ski-; und da versuchen wir schon immer im Frühjahr-  
16 macht man meistens schon im April, Mai die ersten Lehrgänge- und da fahr ich  
17 relativ viel Ski, also an Stunden, einfach auf Umfang fahren, dass a) eine  
18 bestimmte Ski-Kondition bekommen und b) 00:15:22-2
- 19 I: Im April, Mai- also bevor es in den Sommer reingeht? 00:15:24-3
- 20 B: Wir fahren eigentlich bis Anfang April Wettkämpfe und dann geht es sofort  
21 fließend über, sofort mit Skitests- und dann eigentlich schon wieder so Elemente  
22 Schulung, sag ich jetzt mal, weil meistens geht es bis Juni gut Ski zu fahren, vom  
23 Schnee her und dann sind Juli, August die schlechtesten Monate mit  
24 Gletschergebieten, und danach geht es wieder-; da hat sich das eigentlich so ein  
25 bisschen eingepägt, dass man dann bis Mai, Ende Juni so schon mal so 10 bis  
26 15 Schneetage macht. Ich sag da fahr ich hohe Umfänge, damit sie es oft mal  
27 spüren, dass der Körper wirklich müde ist, dass sie dann echt die Motivation  
28 dann aufbringen, sobald es dann in den Krafraum geht- das ist eigentlich über  
29 das ganze Jahr begleitend, diese Konditionssachen und da tun sie sich oft hart,  
30 wenn man das wirklich über das ganze Jahr durchzieht und ich denke jetzt auch  
31 mit den Maßnahmen, dass man halt mal richtig viel Umfang gefahren ist und  
32 länger wie man sonst fahren würde-; wenn jetzt direkt die Wettkämpfe folgen,  
33 fährt man nicht mehr so viel Umfang, da sollen sie ja frisch bleiben-; warum im  
34 Frühjahr nicht, da kannst du ihnen mal die Grenzen aufzeigen, immer natürlich  
35 so, dass es nicht gefährlich wird, das ist schon klar, weil das sollte man nicht  
36 machen. 00:16:37-0

- 1 I: Hohe Umfänge bedeutet also, man fährt viele Schwünge? 00:16:41-4
- 2 B: Fährt viel Ski, ja. 00:16:43-0
- 3 I: Es geht um die Anzahl der Schwünge oder Anzahl der Abfahrten? 00:16:45-8
- 4 B: Im Herbst machen wir noch- wenn wir jetzt Stangenfahrten machen, dann macht  
5 man 6 bis 8 Fahrten je nach Lauflänge, und im Frühjahr sind das durchaus schon  
6 mal 15 bis 20. Also schon eher das doppelte. 00:16:59-9
- 7 I: Und in Folge dieser, wenn du diese Maßnahmen ergreifst oder ergriffen hast,  
8 dann konntest du schon feststellen, dass sich das positiv auf die Leistung  
9 ausgewirkt hat für die darauffolgende Wettkampfsaison ab Herbst. 00:17:14-3
- 10 B: Also speziell die Konditions-Schwächeren, die wo jetzt schon früher kämpfen  
11 mussten, damit sie das von der Kraft her durchstehen, die haben da schon  
12 gespürt, vielleicht sollte ich im Sommer jetzt doch noch mal ein bisschen mehr-;  
13 im Endeffekt kommen wir wieder auf das Gleiche raus wie vorhin- auf  
14 konsequent eigentlich, dass sie Konditionstraining, Krafttraining usw. was eben  
15 alles dazugehört, nutzen-; und ich sag jetzt mal, zu 70% haben sie es dann auch  
16 kapiert. 00:17:46-9
- 17 I: Das war dann so ein Aufruf, Weckruf quasi dann? 00:17:50-0
- 18 B: Im Endeffekt so ein bisschen ein Weckruf, denn wir im Frühjahr setzen, wobei es  
19 auch viele Ski-spezifische Kondition, wäre auch ein Vorteil von dem her-; aber  
20 einfach das nochmal zu zeigen, ich muss da immer Sommer jetzt wirklich was  
21 tun, damit die dann auch die qualitativ hohen oder guten Schwünge noch  
22 verbessern kann, und für 70% von den Jungs haben das schon begriffen im  
23 Kopf, dass sie dann wirklich konsequent im Sommer an das Training ran sind.  
24 00:18:21-0
- 25 I: Gut, gibt es noch andere Ereignisse so im Saisonverlauf? 00:18:26-6
- 26 B: Fällt mir jetzt spontan nichts ein. [lange Denkpause] 00:18:39-2
- 27 I: Irgendwas das sich jetzt auf Leistung auswirkt, denn das ist ja das was wir  
28 erkunden wollen, was bewirkt eben Besserung der Leistung oder was führt dazu,  
29 dass Leistung schlechter wird? 00:18:48-1



- 1 B: [lange Denkpause] Spontan eigentlich nichts mehr. 00:19:04-7
- 2 I: Gut, dann machen wir mit der nächsten Frage weiter, jetzt bezogen auf den  
3 Wettkampf, also sehr kurzfristig- selbe Fragestellung-welche bedeutsamen  
4 Ereignisse kannst du dich erinnern, die die Leistungsumsetzung im Wettkampf  
5 oder den Ausgang eines Wettkampf beeinflusst haben? 00:19:18-7
- 6 B: Ja da hab ich ja vorhin schon ein Beispiel gebracht. 00:19:24-7
- 7 I: Ja das war eins, also mal neben dem vorher genannten, war das so das  
8 herausragende, was du genannt hast-; gibt es noch andere? 00:19:32-0
- 9 B: [lange Denkpause] Es geht alles um die gleiche, in die ähnliche Richtung.  
10 [Denkpause] Man versucht immer im Wettkampf den Jungs beizubringen oder  
11 ihnen zu helfen, dass sie eigentlich, in Führungsstrichen, nix anderes machen,  
12 wie im Training, den einen oder anderen hat jetzt- der hat letzte Saison- da hab  
13 ich zwei gehabt, denen hat es viel geholfen, weil viele schauen dann auf die  
14 Startliste, welche Läufer starten und und und-; oder schimpfen über den Kurs  
15 oder schimpfen über die Piste- und da hab ich gesagt, Jungs was wollt ihr? - Im  
16 Endeffekt, die Piste, der Ort wird bekannt gegeben vom Veranstalter- und die  
17 Strecke, ob steil, flach oder irgendwas, können wir nichts machen, über die  
18 Kurssetzung können wir auch nichts machen, wie die anderen Ski fahren können  
19 wir auch nichts machen, das einzige was wir machen können, ist unsere eigene  
20 Leistung abrufen, und wenn wir das schaffen, dann können wir die anderen vier  
21 Dinge anschauen, also speziell, wie sind die anderen gefahren, wie liegen wir  
22 zeitlich und und und-; und nichts anderes können wir machen, oder könnt ihr  
23 selber machen, ich mein ich kann euch die Hilfestellung geben, wir haben  
24 trainiert bis dahin aber am Start steht ihr alleine und, wenn ihr da jetzt zu arg auf  
25 andere schaut, dann wird es schwierig- und da kam dann schon dann die eine  
26 oder andere Rückmeldung der Athleten: Hey so bewusst war mir das gar nicht-  
27 ich kann echt bloß Ski fahren und wenn ich das gezeigt habe, danach kann ich  
28 schauen, wie gut oder wie schlecht war ich, oder wie steh ich, was fehlt mir noch  
29 zur Spitze, was fehlt mir nicht an Zeit jetzt noch- und sogar zwei waren dabei, die  
30 haben gesagt, dass hat ihnen jetzt richtig viel geholfen, damit sie speziell das  
31 "auf die anderen schauen" - weil das ist oft schon in den jungen sowieso drinnen,  
32 da sind ältere am Start, und da schauen sie natürlich was macht der und  
33 versuchen oft mal Sachen zu kopieren-; und da frag ich oft: Macht ihr das im  
34 Training auch?- Dann nutzt es meistens auch nix, wenn wir es schon im Training  
35 probieren, ob das eine Startvorbereitung ist, ob das ein Aufwärmen ist, bevor ich  
36 das im Wettkampf dann anwende-; wie gesagt, diese Erklärung, auf was man

1 eigentlich Einfluss hat und auf was nicht, das gerade für die jungen Athleten- die  
2 waren beide 16 damals, gerade 16- war das eigentlich schon so eine  
3 Verdeutlichung nochmal, dass es eigentlich das Wichtigste ist, ihre Leistung  
4 abzurufen-; das ist den jungen oft nicht so bewusst, weil sie immer sagen, ja der  
5 macht das oder das, oder der fährt so und der fährt so, anstatt, dass sie auf ihre  
6 eigene Leistungen schauen. 00:22:15-9

7 I: Wie machst du das dann, ist das dann ein persönliches Gespräch oder ist das  
8 ein Prozess oder war das dann wirklich so, du hast es ihnen einmal erklärt und  
9 dann hat es auf einmal Klick gemacht oder wie läuft das so ab? 00:22:28-7

10 B: Also das findet dann schon in Einzelgesprächen statt und wie gesagt, das  
11 wiederhole ich dann schon in ähnlichen Worten- oft einmal nehm ich es zum  
12 Videoschauen he, wenn wir ein Trainingstag oder auch, wenn die ersten  
13 Wettkämpfe sind, wo man einfach sieht, hey- wo man nachfragt: Was denkst du  
14 selber? War das so stark, wie in den Trainings zuvor oder denkst du, ja das hast  
15 du nicht so gut umgesetzt? -; und so versucht man das schon immer wieder im  
16 Gespräch zu bringen oder auch zu zeigen, z.B. im Video wo ich einfach sag, hey  
17 schau hin, das waren solche Fahrten- ähnlicher Hang, ähnliche Kurssetzung- da  
18 bist du so und so gefahren und da bist zu ungeduldig-; oft ist man im Wettkampf,  
19 wo man zu viel will und im Ski fahren ist es oft einmal eine Geduldsache mit der  
20 Linienführung und und und-; und das ist schon ein längerer Prozess- also einmal  
21 erklären bei Jugendlichen, ich glaub des klappt nicht, also das muss man  
22 sicherlich immer wieder... 00:23:26-6

23 I: Also mehrere Einzelgespräche? 00:23:28-6

24 B: Ja aber immer im Einzelding. Also gerade- ich mach Videoanalysen, mache ich  
25 eigentlich zu 95% einzeln, ich hab sieben Sportler dabei und das sind jeden Tag,  
26 sag ich mal 10 Minuten bis viertel Stunde- da gibt es Analysen wo ich gar nix  
27 selber sag, wo ich sag, da ist das Video, schaut es euch an, bei Fragen fragen-  
28 oder ich sag, hey zeigt mir einen Schwung, wo ihr denkt der war richtig gut oder  
29 zeigt mir einen Schwung, wo ihr denkt, das und das müsst ihr besser machen-;  
30 dass sie selber einen Blick für das entwickeln und das hilft ihnen dann schon  
31 weiter-; wie gesagt, das ist ein längerer Prozess. 00:24:00-6

32 I: Also ein Reifeprozess? 00:24:04-2

33 B: Reifeprozess, ja. Das ist dann auch schon wichtig, dass man ihnen dann auch  
34 die Zeit gibt, das zu begreifen und das auch versuchen umzusetzen-; das das

1 von dem ein auf den anderen Wettkampf sein kann, ist schwierig, also es sind  
2 die wenigsten bis keine, wo ich sage, die schaffen das jetzt von der Einstellung  
3 her, von a nach b gleich vom ersten auf den zweiten Wettkampf das zu ändern.  
4 00:24:27-2

5 I: Die Sportler sind in welchem Altersbereich 15 bis...? 00:24:30-5

6 B: Ja ich sag jetzt mal, im Moment sie eher 16 bis 18, 19 sind sie mittlerweile.  
7 00:24:36-9

8 I: 16 bis 19 Jahre. 00:24:38-2

9 B: Also ich sprech aus der Erfahrung der letzten 3-4 Jahre, seitdem ich die Jungs  
10 habe, mittlerweile sind sie zum Teil 19 schon. 00:24:47-0

11 I: Aber du hast sie in der Regel 3 Jahre lang und dann haben sie es entweder  
12 geschafft oder...? 00:24:50-4

13 B: Das ist die Frage, ich hab jetzt die Gruppe, also das war so der Jahrgang 92, wo  
14 damals so rausgekommen ist aus den Schülern hoch in die Jugend, wo es dann  
15 international auf FIS dann weiter geht- und ich hab damals eigentlich die Gruppe,  
16 die ist neu geschaffen worden, übernommen und seitdem bin ich eigentlich mit  
17 denen auch die nächst höheren Stufen mitgegangen, weil ich denk einfach, dass  
18 es mit entscheidend ist, dass man im Nachwuchs über längere Zeit- ich sag  
19 idealerweise bis sie wirklich die Weltspitze erreicht haben- eigentlich den  
20 gleichen Trainer haben, eine Bezugsperson haben-; sicher der Erfolg muss da  
21 sein oder die Entwicklung muss da sein, sonst kann ich als Trainer nicht sagen,  
22 ich mach die jetzt so lang und sie entwickeln sich gar nicht in die Richtung- aber  
23 solange diese Entwicklung da ist, dass man sieht, die tendieren Richtung  
24 Weltspitze- ich glaub einfach, dass es wichtig ist, dass da, wie gesagt die Person  
25 gleich bleibt eigentlich- weil man sieht statistisch am Skiverband, dass einfach  
26 mit viel Trainerwechsel die letzten Jahre einfach zu wenig nach oben gekommen  
27 ist und das hat man versucht vor 4 bis 5 Jahren umzustellen und bist jetzt kann  
28 man sagen, wir sind auf dem richtigen Weg, wo das auch funktioniert- also man  
29 sieht das über alle Mannschaften hinweg, dass man einfach versucht diesen  
30 Trainerstamm da mitwachsen zu lassen bzw. dass die mit den Athleten mit  
31 einem bestimmten Trainer auch mitgehen, weil einfach die Bezugsperson für das  
32 Jugendliche extrem wichtig ist- weil natürlich auch durch den Skisport als  
33 Sportler sehr viel vom Elternhaus weg ist, wenn jetzt Saison ist und da ist man  
34 unterwegs, die ganzen Rennen sind auswärts, jetzt im Herbst sowieso, bei uns

1 geht es nicht Ski zu fahren und da ist man natürlich sehr viel öfter in Gletschern  
2 unterwegs- das macht natürlich viel aus, mit 16,17,18 da brauchen sie schon  
3 noch einen Anhaltspunkt oder Personen, wo für sie da ein bisschen das  
4 Vertrauen hat- wenn da jedes Jahr ein Wechsel ist, bis da ein Vertrauen  
5 entstanden ist, in einem halben Jahr Vorbereitung, kenn ich keinen Läufer, ich  
6 muss natürlich auch sehen, wenn der Wettkampf ist, wie reagieren sie mit Erfolg,  
7 wie reagieren sie mit Misserfolg und und und?- da braucht man einfach die Zeit  
8 00:26:56-6

9 I: Ok, dann können wir direkt bei dem anknüpfen was du gerade eben gesagt hast,  
10 mit Bezugspersonen, dass die immer da ist- das wäre jetzt so der nächste  
11 Bereich, so Athlet-Trainer-Interaktion. An welche bedeutsamen Ereignisse im  
12 Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, die  
13 Auswirkungen auf die Leistungserbringung gezeigt haben? 00:27:18-7

14 B: [lange Denkpause] Gut ein Athlet hab ich erst letztes Jahr, wo im Training sehr  
15 sehr gut gefahren ist und im Wettkampf wollte er zu viel und bei ihm war es  
16 sicherlich so- das war ein Prozess, der ging im Dezember los, ihm das Vertrauen  
17 zu schenken und als Trainer die Ruhe zu bewahren, weil die Ergebnisse  
18 eigentlich nicht so kamen damit er die Kriterien vom nächsten Jahr schafft-; und  
19 im Nachhinein kann man eigentlich so sehen, genau diese ruhige Art oder das  
20 Vertrauen, weil man gewusst hat, er kann es, und ich ihm immer den Rücken  
21 gestärkt habe und ich tu mir auch leichter, wenn ich jemand schon 2, 3 Jahre  
22 kenne, wenn das Vertrauen schon da ist-; und er ist dann wirklich in den letzten 5  
23 Saisonrennen eigentlich hat er die Leistungen abgerufen und hat es über das  
24 Jahr, oder über die Wettkampfsaison immer wieder versucht, das zu verbessern-  
25 aber, ich glaub bei ihm war es im Nachhinein enorm wichtig, dass man einfach  
26 die Ruhe bewahrt und, wenn ich einen Läufer gut kenne und ihm das Vertrauen  
27 auch schenken kann, dann kommt es auch meistens zurück und das war  
28 sicherlich so ein Ding, wo der Läufer selber sagt, also das war schon brutal  
29 wichtig für ihn, dass wir als Trainerteam- also ich bin ja nicht alleine, wir waren ja  
30 immer 2 Trainer, 1 Servicemann und letztes Jahr waren wir 3 Trainer- dass man  
31 einfach die Ruhe bewahrt auch und dem Läufer zuspricht oder ihm Tipps gibt  
32 aber der Läufer halt einfach spürt, die sind trotzdem da auch, wenn es jetzt  
33 eigentlich nicht so läuft, sie versuchen immer wieder mir zu helfen und vertrauen  
34 auf mich, dass die Leistung kommt- er hat selber schon fast die Geduld verloren  
35 eigentlich, der Läufer. Da waren wir Trainer eigentlich ruhiger als er selber- und  
36 ich hab einfach gesagt, versuch einfach- wie ich vorhin gesagt habe- diese  
37 Trainingsleistungen, das Gefühl des Trainings herzubringen und, wenn sie das  
38 schaffen, dann sind sie meistens eh schon ganz gut dabei. 00:29:32-9

- 1 I: Hast du das auch mal erlebt, dass es vielleicht nicht so gut funktioniert hat mit  
2 der Athlet-Trainer-Beziehung, sich das dann negativ auf die Leistung ausgewirkt  
3 hat?- ich denk ja manchmal ist es so, da stimmt die Chemie nicht so, man kann  
4 ja nicht immer mit jedem, vielleicht geht es den meisten so vielleicht nicht jedem  
5 aber vielen- kannst du da vielleicht Beispiele zu nennen, oder ist das bei dir kein  
6 Thema? 00:29:59-5
- 7 B: Eher aus meiner eigenen aktiven Zeit, da wüsste ich schon ein paar Negativ-  
8 Beispiele. 00:30:08-5
- 9 I: Ja dann nenn doch mal eins aus deiner aktiven Zeit. 00:30:14-9
- 10 B: Ich hatte einen Trainer, der hat es immer versucht mit Negativeinflüssen versucht  
11 zu motivieren- also ich kann mich an meine erste Abfahrt erinnern- Abfahrt ist ja  
12 eigentlich doch immer ein Highlight, weil das fährt man Schülerbereich eigentlich  
13 nie, erst am Jugend gibt es die Abfahrt- und da war in meiner ersten Abfahrt am  
14 Start und dann kam er und sagt ungefähr, hey du hast doch eh Angst, die  
15 wackeln schon ungefähr die Knie- und er wollt eigentlich damit erreichen, dass  
16 man da motiviert ist aber das war eher das Gegenteil bei mir und das für mich wo  
17 ich sag, wo ich die Erfahrungen jetzt als Läufer mitnehm, wo ich jetzt als Trainer  
18 immer versuch da positiv einzuwirken und nicht- weil ich denk mit negativen  
19 Beispielen, also ich hab jetzt noch keinen Typ Läufer als Trainer kennengelernt,  
20 wo auf negative Einflüsse motiviert waren- bzw. es kann man vielleicht ganz  
21 kurzfristig machen aber dann hat der Läufer kein Vertrauen zum Trainer und ich  
22 denk mal im Alpinen ist Vertrauen total wichtig- wenn ich jetzt wieder Beispiel  
23 Abfahrt hernehme, man besichtigt das so und so, dann ist die  
24 Schneebeschaffenheit am nächsten Tag anders, von Training zu Wettkampf- ok,  
25 jetzt ist das ganze um 10km/h schneller, sprich der Sprung geht z.B. statt 20 geht  
26 der 40 Meter- und das muss ich natürlich auch den Läufern funken und die  
27 müssen mir das glauben, im Endeffekt das was ich am Funk sag: genauso ist es  
28 Jungs, so müssen wir es fahren, damit das geht und, wenn sie nicht so fahren,  
29 wird es gefährlich-; weil wenn ich da mit so negativen Sachen, wie es bei mir  
30 damals der Fall war, des Vertrauen war natürlich komplett dahin, also mit dem  
31 Trainer- auch die Korrekturen von ihm, die waren einfach für mich- die waren  
32 vielleicht noch so richtig aber ich konnte mit denen einfach nichts mehr  
33 anfangen, weil ich ihm einfach nichts mehr geglaubt habe. 00:32:09-3
- 34 I: Wie hast du das bewältigt damals dann? 00:32:11-5

- 1 B: Schwierig eigentlich, muss ich sagen, im Endeffekt ging es dann über 2 bis 3  
2 Jahre noch, und dann bin ich eigentlich nie wieder Abfahrt gefahren, eigentlich  
3 hab ich dann die Abfahrt gemieden- wo ich im Nachhinein sag, eigentlich hätte  
4 ich das eigentlich schon fahren können aber ich hätte dann das Vertrauen  
5 gebraucht, dass man sich auf so einer Abfahrt auch hin tastet- bin dann halt eher  
6 Slalom, Riesen gefahren. 00:32:42-9
- 7 I: Also es war schon immer so im Hinterkopf? 00:32:46-7
- 8 B: Es war immer wieder drinnen im Kopf, muss man ganz ehrlich sagen. 00:32:49-2
- 9 I: Ok, Das war jetzt so Athlet-Trainer-Beziehung, das nächste wäre, Trainer-  
10 Trainer- und zwar da auch die Frage; An welche bedeutsamen Ereignisse im  
11 Zusammenhang mit Trainer-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, die  
12 Auswirkungen auf die Leistung gezeigt haben? Also Stichwort, Heimtrainer-  
13 Bundestrainer, solche Konstellationen- weiß nicht, also ich glaub die gibt es jetzt  
14 so im Ski nicht so in diesem Maße? 00:33:18-6
- 15 B: Gibt es bei uns eigentlich nicht so in dem extremen Maße wie in anderen  
16 Sportarten, also im Ski Nordischen Bereich ja- im Ski Alpinen aufgrund der  
17 Gegebenheiten, dass wir alle speziellen Maßnahmen eigentlich zentral haben,  
18 gibt es die eigentlich im Alpinen weniger-; ich hab jetzt schon einen Assistenten,  
19 zwei Co-Trainer aus dem Raum Berchtesgaden das Training macht und ich bin  
20 im Raum Allgäu zuhause und eigentlich über die Alpenkette haben wir die 2 wo  
21 wir jetzt die ganzen Läufer auch über den Sommer unter unseren Fittichen  
22 haben- also sprich mein Co-Trainer, der macht die Berchtesgadener Ecke und  
23 ich das Allgäu-; aber Aha-Erlebnisse aus dieser Zusammenarbeit- ich mein,  
24 letztes Jahr- da haben wir 12 Jungs gehabt und Startplätze haben wir meistens  
25 so 6-7 gehabt auf dem Rennen und dann waren wir längere Zeit auf 2 Partien  
26 unterwegs und ich wollt dann unbedingt, dass diese 2, 3 bestimmten Läufer noch  
27 weiter auf Wettkämpfe fahren und da war es dann auch so, dass mein  
28 Assistenztrainer eigentlich gesagt hat, das würde er nicht aus diesen und diesen  
29 Gründen, hat mir Beispiele gesagt- das war für mich jetzt schon- hab dann auf  
30 ihn gehört, hab das geändert, den Plan und war dann im Endeffekt froh, weil im  
31 Sommer über die Saison sehr- ich denk das wäre dann zu viel geworden für die  
32 Athleten und so haben sie doch mehr Pause gehabt und regenerierten zum  
33 [unverständlich] an- und das mir eigentlich schon nochmal bewiesen, dass man  
34 immer die Ohren offen halten sollte für die Kollegen, speziell auch diese Co-  
35 Trainer, die nahe an der Mannschaft sind- nicht nur sein eigenes Ding und als  
36 leitender Trainer übersieht man oft manche Sachen, wo ein Co-Trainer wo ein

1 bisschen andere Blickweise, oder vielleicht ruhiger im Hintergrund stehen kann  
2 und das beobachten- und daher war das schon für mich wichtig, weil das habe  
3 ich z.B. als Trainer die ersten Jahre nicht gekonnt, so viel auf andere Kollegen  
4 zuhören- warum, weshalb auch immer weiß ich bis heute nicht aber ich habe das  
5 jetzt auch gelernt im Laufe der Zeit, dass ich da mehr auf meine Kollegen auch  
6 höre- ob ich es dann so mache, sei dahingestellt, aber ich mach mir zumindest  
7 viele Gedanken, was da an Informationen kommt, und dann wird auch wieder  
8 gemeinsam versucht auf einen gemeinsamen Nenner zukommen, damit so  
9 weiter macht-; und das war für mich schon so ein Aha-Erlebnis oder ein Ereignis  
10 wieder, wo ich sag, das hat uns als Team oder den Läufern eigentlich  
11 weitergebracht, dass ich auf den anderen Trainer gehört habe. 00:35:47-4

12 I: Hast du früher mal negative Erfahrungen gemacht, dass sich schlecht ausgewirkt  
13 hat, weil du eben nicht auf einen Kollegen, Trainer-Kollegen gehört hast, dass  
14 dann, ich sag mal, der Schuss nach hinten losgegangen ist? 00:36:00-6

15 B: Ja es gab schon Situationen, wo man- speziell wenn man jetzt als Trainer,  
16 anderen Trainern Athleten mitgeschickt hat auf Rennen, dass das oftmals  
17 negativ war, weil da einfach nicht die, wiederrum die Chemie gestimmt hat oder  
18 das Vertrauen gestimmt hat, der Vertrauensaufbau. 00:36:18-8

19 I: Zwischen den Athleten und dem Trainer, den man mitgeschickt hat? 00:36:19-8

20 B: Ja, oder, dass der Trainer oft einmal was anderes oder in meinen Augen was  
21 verkehrtes gesagt hat und die Athleten dann eigentlich zurückkommen und dann  
22 muss man selber wieder schauen, dass sie auch ihre Leistungen wieder abrufen  
23 können-; und ich denk, dass das von dem her auch ein bisschen gekommen ist.  
24 00:36:37-9

25 I: Gut, das war ein schönes Beispiel-; nächster Bereich wäre folgende Frage: An  
26 welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Personen oder  
27 Institutionen des Sportssystems kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf  
28 die Leistung gezeigt haben? - Sportssystem ist klar oder soll ich es nochmal  
29 eingrenzen? 00:37:04-0

30 B: Sportssysteme wären im Endeffekt sowas wie der Olympia-Stützpunkt. 00:37:06-6

31 I: Genau, genau- Verein, Spitzenverbände, OSP haben wir ja gerade eben, DOSB,  
32 NADA und was es da alles gibt 00:37:31-9



- 1 B: Fällt mir im Moment nichts ein, wenn ich ganz ehrlich bin. 00:37:42-5
- 2 I: Also denk ruhig nach, wenn aber nicht da ist, will ich da auch nicht irgendwas  
3 jetzt provozieren. 00:37:50-4
- 4 B: Gerade das Haus Olympiastützpunkt, da ist sicherlich positiv, diese  
5 trainingswissenschaftlichen Maßnahmen, sprich die ganze Testbatterie, wo die  
6 eigentlich durchführen, wo schon positiv dann im Endeffekt wieder auswirkt- weil  
7 auch die Test gemacht wurden, Frühjahr-, Herbst-Test speziell Kraft oder  
8 Konditionsbereich- und da anhand dieser Test oder dieser Werte der Läufer kann  
9 ich sehen, hey das Training das wirkt, was ich da trainiert habe und da ist die  
10 Unterstützung vom Olympiastützpunkt, wo wir hauptsächlich trainieren, oder  
11 diese Krafträume vom Olympiastützpunkt nutzen, sei es in der Außenstelle  
12 Oberstdorf oder Außenstelle Berchtesgaden- und einfach diese Test, wo man  
13 macht und Fakt dann sieht die Werte sieht, dass das den Läufern schon hilft und  
14 sehn, oh jetzt war ich so und so konsequent und nach 4 Wochen, 6 Wochen, boa  
15 da war eine Kraftsteigerung da um so und so viel Newton- und das ist für sich  
16 schon positiv-; also aber ansonsten mit Institutionen mit positiv-negativ fällt mir  
17 jetzt eigentlich nichts ein. 00:39:01-5
- 18 I: Also zusammenfassend, diese Objektivierung der Leistungsverbesserung, die sie  
19 hier bekommen- kann man das so sagen? 00:39:08-9
- 20 B: Die ist sicherlich positiv, ja. 00:39:10-1
- 21 I: Ok, weil es ja in dem Tun bestätigt wird was bisher gemacht worden ist oder  
22 möglicherweise Korrekturmöglichkeiten dann auch bietet, wenn etwas nicht mehr  
23 klappt oder nicht so ausgegangen ist, wie man sich das erhofft hat [ B bestätigt] -;  
24 Gut dann der letzte Bereich, jetzt nochmal- bedeutsame Ereignisse, die  
25 außerhalb des Sportsystems, also so im Umweltsystem stattgefunden haben und  
26 damit die Leistung des Athleten beeinflusst haben?- also Umweltsystem wäre  
27 jetzt Familie, Ausbildung, Beruf, also all die Dinge, die in der Umwelt. 00:39:47-8
- 28 B: Da gibt es jetzt wieder mehrere Beispiele- da gibt es Athleten, die Umwelt sprich  
29 Schule brutale Schwierigkeiten haben, wo man einfach sieht, Ski-Stress, Schul-  
30 Stress = Viel krank, also gleich eine Erkältung- gerade im Wintersport ist man  
31 meist viel draußen und seit letztem Jahr hab ich einen dabei, der ist einfach  
32 auffällig, sobald in der Schule die Noten nicht so und relativ viele Arbeiten  
33 geschrieben wurden ist dann doch schon Dezember wo wir auch schon Richtung  
34 Wettkämpfe sind oder auf Wettkämpfe sind und wenn alles zusammen kommt,

1 geht das 2 Wochen gut und dann kriegt er so eine leichte Grippe, also nie so  
2 ganz extrem aber immer wieder mal so 3,4,5 Tage krank und nach dem zweiten  
3 oder dritten Mal hab ich mir gedacht, dass kann nicht nur vom Ski fahren  
4 kommen, da muss noch was anderes sein- ich hab dann nachgefragt, und das  
5 war dann immer so, dass es eigentlich zu fast 100% zeitgleich in der Schule viel  
6 Stress war und, dass einfach diese Doppelbelastung für ihn zu viel war- das ist  
7 schon auffallend. 00:40:58-2

8 I: Was tust du in diesen Momenten, Wenn du sowas mitbekommst? 00:41:01-0

9 B: Erstens wieder mal ein Gespräch suchen mit dem Athleten, auch vernünftig und  
10 schauen ob wir es zeitlich anders planen können, weil ich weiß nicht immer  
11 genau wann in der Schule was ansteht und da gilt es natürlich auch vom  
12 Athleten die Termine mir mitzuteilen und dementsprechend habe ich dann  
13 versucht die Wettkämpfe oder die Trainings anders zu planen, wo ich sag, ok  
14 jetzt ist einmal eine Woche, wo sie komplett 3, 4 Schulaufgaben haben, jetzt  
15 bleibst du in der Schule, mach am Nachmittag ein leichtes Ausdauerprogramm  
16 auf dem Ergobike aber über die Saison im Winter fahr mal eine Woche nicht Ski  
17 und mach jetzt mal die Schule und dann können wir 2 Tage trainieren und dann  
18 fahren wir Wettkämpfe-; das haben wir im Hinblick gegen Saisonende, wo wir  
19 dann draufgekommen zu versuchen umzustellen- wie es endgültig greift, kann  
20 ich erst in kommender Saison sagen, es war letztes Jahr schon besser aber im  
21 Frühjahr oder im März, April ist es ja meistens nicht mehr so kalt, vielleicht lag es  
22 auch an dem- aber wie gesagt da sind wir jetzt eigentlich dran- wobei der Läufer,  
23 so wie es gegen Ende war, wie wir das umgeplant haben, war es für ihn  
24 wesentlich besser zu ertragen im Endeffekt, diese Doppelbelastung und ich  
25 hoffe, dass wir das dieses Jahr einfach von Anfang an im Griff haben- wie  
26 gesagt, das ist jetzt schwierig zu sagen. 00:42:11-2

27 I: Das stell ich mir jetzt grad praktisch schwierig vor, wenn man mehrere Leute-  
28 Schneelehrgang jetzt ist- da kann ich nicht sagen, der eine bleibt zuhause und  
29 man macht das mit dem dann separat, weil Einzeltraining gibt es ja so auch nicht  
30 oder? 00:42:21-5

31 B: Mhh, doch 00:42:22-4

32 I: Das gibt es auch? Ok 00:42:23-8

33 B: Also beispielsweise letztes Jahr hatte ich eine Gruppe von 12 Athleten, davon  
34 waren 5 Profis- Profis also sprich bei Behörden- und die anderen 7 waren noch in

1 der Schule und da war ich eigentlich vom 30ten Oktober bis 23ten Dezember 4  
2 Nächte zuhause und den Rest war ich unterwegs und meine 2 Assistententrainer  
3 sind immer im Wechsel da gewesen mit, der wo Schule oder die Profis- also da  
4 war immer einmal am Wochenende hauptsächlich mit den Schülern und unter  
5 der Woche mit den Profis ungefähr- und das war eigentlich immer so im  
6 Wechsel, bis Weihnachten, gerade im November, Dezember wo man doch  
7 speziell jetzt für die, wo sie so jung sind, wie sie letztes Jahr waren, sind das  
8 hauptsächlich die Trainingsmonate- Dezember werden zwar die ersten  
9 Wettkämpfe gefahren zum reinkommen aber dann geht eigentlich am Januar  
10 richtig los-; wobei es dieses Jahr wieder ein bisschen anders ist wie früher, weil  
11 sie nochmal ein Jahr älter sind im Endeffekt, da sind im Dezember zum Teil  
12 schon wichtige Wettkämpfe, sag ich jetzt mal- und da gilt es natürlich schon das  
13 individuelle Training anzupassen und ich versuch das schon- sicherlich wir haben  
14 die großen Maßnahmen aber ich habe jetzt auch wieder einen dabei, der ist  
15 verletzt, ja irgendwann muss ich es aufholen- und im Endeffekt passt er mir in die  
16 Gruppe ja gar nicht mehr dazu, weil wir ja vom Trainingsaufbau schon viel weiter  
17 sind, d.h. ich muss das irgendwo auffangen und da gilt es natürlich doch wieder  
18 Einzeltrainings zu machen im Endeffekt- bedeutet viel Aufwand, wie gesagt  
19 meine ehemaligen Trainer haben so was nie gemacht und das ist also schon  
20 was, das ich als Aktiver mitgenommen habe, sollt ich mal Trainer sein, dann  
21 versuch ich diese Trainings, wo welche verlieren, aufzuholen- das ist nun mal  
22 viel Aufwand für den Trainer aber, wenn ich Erfolg haben will, dann muss ich das  
23 machen. 00:44:05-6

24 I Ok, gut. 00:44:06-3

25 B: Umwelt gibt es noch mehr Beispiele- Elternhaus ist natürlich ein großes Thema  
26 oft, es gibt welche, da wird sehr viel Druck aufgebaut, sprich: wie ging es, warum  
27 warst du hinter dem und warum war das sowieso und warum und warum-; zum  
28 Teil sind ja die Kinder von ehemaligen Spitzenfahrern, sind da dabei und da sind  
29 die Eltern oft dabei. 00:44:35-2

30 I: Das ist aber dann ein Grund, ja? 00:44:37-3

31 B: Oft schwierig, ja- wobei sich der Skisport schon so entwickelt hat, dass, wo die  
32 damals Spitze waren und heute schon ein bisschen der Unterschied ist, vom  
33 ganzen Trainingsaufwand her, vom ganzen Drumherum her und von der  
34 Pistenbeschaffenheit und vom Material hat sich natürlich extremst geändert-  
35 drum ist es oft gar nicht so einfach das zu vergleichen und die Eltern meinen halt  
36 oft, es müsste so gehen und da gibt es negative Beispiele, wo halt Druck

1 aufgebaut wird, es gibt auch positive, wo zu 100% hinter dem Läufer stehen,  
2 egal wie es läuft, aber ihn immer wieder unterstützen auch in sportlicher Hinsicht,  
3 also ich würd sagen, ok das macht er halt, wenn es gut ist, ist es gut, wenn nicht  
4 ist es nicht, sondern schon mit 100%er Unterstützung hinter ihm stehen, auch  
5 das eine oder andere mal zu versuchen in die Gänge zu kommen, wenn er mal  
6 zu trainingsfaul wäre aber sonst immer ihre Unterstützung zeigen- und auf der  
7 anderen Seite gibt es natürlich diejenigen, die versuchen den Druck oben zu  
8 halten oder wo immer so ergebnisorientiert sind, wo sie sagen, wenn das nicht  
9 top 5 Platzierung war, warum warst du 7ter? wo der Läufer oft selber sagt, ja weil  
10 ich halt einfach zu langsam war und den und den Fehler gemacht habe-; und das  
11 ist natürlich schon- oder, dass sie halt in einen Streit verfallen oder, dass es  
12 einfach Ärger gibt mit den Eltern, wenn sie heimkommen dann-; und das war  
13 schon auffallend- gerade einen hab ich dann ins Internat, oder versucht, dass er  
14 in das Internat Berchtesgaden geht- für ihn war es eigentlich gut von zuhause  
15 weg zu sein, dass er gar nicht so häufig nach Hause gekommen ist, weil, wenn  
16 er dann mal heim gekommen ist, dann kam nicht immer wieder, du warst da so  
17 schlecht, oder du warst da so schlecht, sondern da freuten sich die Eltern dann,  
18 dass er mal da war-; wobei es meistens eher die Väter sind, wo da die harte  
19 Seite zeigen, die Mütter sind dann doch eher bekümmert um die Söhne.  
20 00:46:24-4

21 I: Und was kannst du da tun, um diese Probleme, die da ja bestehen, dieser Druck  
22 aus dem Elternhaus, um das zu bewältigen? 00:46:34-6

23 B: Zu den Eltern gehen und besprechen. 00:46:35-7

24 I: Das machst du dann auch, ja? 00:46:37-6

25 B: Also ich mach jede Saison- am Saisonanfang fahr ich zu jedem nach Hause- gut  
26 jetzt mittlerweile über die 3 Jahre kenn ich die, mache es aber trotzdem,  
27 bespreche die alte Saison nach, was genau in dieser Beziehung mir aufgefallen  
28 ist, an diesem oder die Eltern zu viel oder zu wenig- und besprech auch vor und  
29 da bitte ich dann immer, sobald immer ein Problem auftritt, wo sie erkennen oder  
30 denken, es könnte eins werden, mich sofort kontaktieren und mir das auch  
31 sagen, weil solange ich es nicht weiß- im Endeffekt ist es ja schon so, dass die  
32 Eltern ihre Kinder seit 16,17,18 Jahren kennen und ich seit 2, 3 - und da hilft es  
33 dann doch oft, wenn die Eltern auch unterstützen, dabei sind, ich versuch sie halt  
34 mit ins Boot zu holen im Endeffekt aber, dass das ganze Training schon alles  
35 über mich geht-; das war eigentlich die positive Erfahrungen, seit 4 Jahren  
36 mache ich das, dass ich die abfahre, es ist ziemlicher Aufwand aber es hilft im

- 1       Endeffekt- Erstens man sitzt sich gegenüber, am Telefon ist es doch  
2       unpersönlicher, zwar noch persönlicher als mit email schreiben aber man hat  
3       einfach ein Bild dazu und und und- und gerade ist schon oft interessant die  
4       Häuser zu sehen, wo wohnen sie, wie wohnen sie und da sieht man auch gleich  
5       einmal, aus was für Verhältnissen kommt wer und da weiß man oft einmal wie  
6       man den einen oder andern eher anpacken muss- und das Vertrauen der Eltern  
7       ist dann da, ok der war schon mal da, das ist der und der- und man kennt sich  
8       und dann wird auch früher mal zum Telefonhörer gegriffen, wenn ein Problem  
9       auftaucht über die Saison. 00:48:08-6
- 10    I:   Dann hat man eine ganze andere Vertrauensbasis natürlich in diesem Bereich.  
11       00:48:12-0
- 12    B:   Ganz anderes- Wie gesagt, gerade die Eltern wo zu viel Druck aufbauen- häufig  
13       war es so, wenn der Vater auf dem Rennen dabei war, ist der Sohnmann  
14       schlecht gefahren, war er nicht dabei ist er gut gefahren und das war dann schon  
15       mal soweit, dass ich über die eine Saison dem Vater verboten habe- zumindest,  
16       habe ich gesagt, ich kann dir nicht verbieten an den Hang zu kommen aber alles  
17       was da oben Startbereich ist und Piste ist unser Ding, wenn du unten im Ziel  
18       stehst, kann ich es dir nicht verbieten, am liebsten wäre es mir, du kommst mal  
19       gar nicht eine Zeit lang- hatte er dann auch gemacht und war im Endeffekt auch  
20       positiv. 00:48:42-3
- 21    I:   Und hat es dann eingesehen, dass es der Leistung gut tut? 00:48:44-5
- 22    B:   Ja er hat es im Endeffekt eingesehen, es war sicherlich schwierig für ihn das  
23       Einsehen aber er hat es dann einfach mal umgesetzt was ich verlangt habe, und  
24       da habe gesagt: ok er ist im Kader und alles was da, ohne Einfluss von dir- war  
25       dann im Endeffekt auch wieder positiv, wobei es ein harter Kampf war mit diesem  
26       Vater das durchzusetzen aber er hat es im Nachhinein dann doch eingesehen-  
27       er wollte eigentlich nur helfen aber der Sohn hat sich so unter Druck gefühlt und er  
28       wollt alles richtig machen- im Endeffekt hat er Angst gehabt- weil jetzt ist er da,  
29       jetzt will ich ihm zeigen wie gut ich das eigentlich kann- und dann geht es  
30       zweimal daneben, das war dann schon auffallend-; ich sag mal, gerade im  
31       Alpinen sind die Umwelteinflüsse, also die Ereignisse außerhalb des direkten  
32       Sports oft einmal größer, speziell jetzt im Nachwuchs, wie welche Sportart an  
33       sich, sag ich jetzt mal- die Talente, wo jetzt im C-Kader sind, die können schon  
34       ordentlich Ski fahren und die können sich auch weiter entwickeln aber man spürt  
35       schon, bei denen wo das Umfeld einfach gut passt- und das sagen die  
36       Spitzenathleten auch: ich hab ein super Umfeld, das passt, das passt, das passt,

1 meine Familie gibt mir Rückhalt und das gibt mir Rückhalt und und und-; und  
2 genauso ist es bei denen eigentlich auch, dass man als Trainer mit schauen  
3 muss, zumindest das Umfeld kennen, und, dass man einfach auch mal Gefahren  
4 erkennen kann, hui das könnte negativ auswirken oder das kann positiv  
5 auswirken- das gilt es halt einfach über Gespräche, nachfragen, beobachten,  
6 und und und, sich informieren über gewisse Sachen- wie gesagt das Umfeld ist  
7 oft einmal eine größere Baustelle wie Ski fahren an sich, sag ich jetzt mal  
8 00:50:29-6

9 I: Du hast jetzt Schule, also diese Doppelbelastung Schule-Sport genannt, du hast  
10 Elternhaus genannt- noch ein Beispiel?- wenn dieser Bereich so groß ist, dann  
11 kennst du bestimmt noch einzelne. 00:50:40-2

12 B: In diesem Alter ist natürlich zwischenmenschliche Beziehungen auch doch  
13 aktuell, sag ich jetzt mal, wenn die erste Liebe da ist oder dann wieder nicht mehr  
14 da ist, dann passiert den einen oder anderen schon, dass er mal so in ein Loch  
15 fällt- wie gesagt da muss man auch oft mal wissen, warum ist er jetzt so schlecht  
16 drauf- hab ich jetzt ein gutes Vertrauen, kommt das meistens im Einzelgespräch  
17 dann raus, dass er sagt: ok, meine Freundin hat Schluss gemacht- weiß ich das  
18 nicht als Trainer, steh ich oft da und denk mir, was fährt er da bitteschön nieder,  
19 ich kenn den gar nicht mehr- dass der schlecht drauf ist, dass da Selbstvertrauen  
20 fehlt und und und, kommt man oft drauf, des lag gar nicht am Skifahrer, 2 Tage  
21 zuvor hat die Freundin Schluss gemacht, ja. 00:51:25-9

22 I: Aber sie sagen dir das nicht gleich, also es ist dann schon eine gewisse Distanz  
23 da oder trauen sie sich das nicht oder ist das zu persönlich? 00:51:35-3

24 B: Das war jetzt eigentlich ein Beispiel von einem Läufer, den hatte ich vor 5 Jahren  
25 mal und das war letztes Jahr der Fall, also wo dann der [unverständlich] zu mir  
26 hergekommen ist und gesagt hat, jetzt weiß er endlich warum das da vor  
27 Monaten so war und darum versuch ich relativ viele Einzelgespräche zu führen  
28 und eigentlich speziell- da bietet sich die Videoanalyse an, weil das macht man  
29 eigentlich täglich, man filmt täglich im Training oder man filmt täglich im  
30 Wettkampf und die großen Fehler sind eh jeden Tag, sag ich mal, die  
31 Hauptreserven haben sie eh am gleichen Problem- ich mein es hat nicht jeder  
32 grundsätzlich in allem ein Problem, sondern meistens hat ja jeder seinen  
33 Schwerpunkt wo er besser machen muss und ich kann ja nicht jeden Tag das  
34 gleiche korrigieren und genau zu diesem Zeitpunkt versuch ich eben oft das  
35 Umfeld zu hinterfragen: passt das, passt dies- wo sie selber gar nicht merken  
36 unbedingt, dass es jetzt gar nicht so arg um das Video geht, da ist es oft so, 80%

- 1 geht dann eigentlich genau um diese Themen, wie passt es da oder wo ich mal  
2 einen Spruch lasse: wie geht es der Freundin- dann hört man auch sofort, wie  
3 reagiert er, passt alles oder ui da ist was, wo ich sag: wieso ist was los? Da  
4 kommt dann schon meistens das- aber wie gesagt, das kommt eigentlich auch  
5 erst seit eigentlich, wo ich sie schon 2 Jahre gehabt habe- seitdem muss ich  
6 sagen, kommt es sofort, wenn ein Problem ansteht, also da kommen sie oftmals  
7 zu mir und sagen, hey können wir mal kurz reden über gewisse private Sachen,  
8 im Endeffekt Umfeldsachen wieder- spezielle Probleme mit Eltern oder die  
9 zwischenmenschliche Beziehungen in diesem Alter. 00:53:15-7
- 10 I: Ok das waren jetzt schöne Beispiele auch wie sie letztendlich bewältigt werden,  
11 was getan werden muss, damit die Probleme aus der Welt geschafft werden-  
12 letzte Frage hier in diesem Bereich, geht ein bisschen in einen anderen Bereich-  
13 Kannst du dich an Ereignisse oder Situationen erinnern, in denen einer deiner  
14 Athleten durch moralische Fragen oder moralische Probleme daran gehindert  
15 wurden, die Leistung im Training oder im Wettkampf abzurufen- Schwierige  
16 Frage, da geht es um Werthaltung und solche Dinge. 00:53:57-3
- 17 B: In meiner Erfahrung eigentlich niemand. 00:54:06-4
- 18 I: Ich denk mir, dass ist eher so bei Zweikampf Sachen vielleicht eher mal so ein  
19 Thema, wo man so Gegnerkontakt hat aber das ist ja beim Ski fahren. 00:54:16-  
20 3
- 21 B: Ich denk eher schon, ja im Ski fahren eigentlich eher nicht. 00:54:22-0
- 22 I: Irgendeiner einen vielleicht aufgrund von einer Aktion einen Platz weggenommen  
23 hat. 00:54:27-5
- 24 B: Da fällt mir jetzt eigentlich nichts ein. 00:54:38-3
- 25 I: Ok kein Problem-; so jetzt kommt der der abschließende Komplex  
26 Trainingsqualität und Wettkampfqualität- so heißt ja auch unser  
27 Forschungsprojekt, insofern kommen wir jetzt eigentlich da ein bisschen auch da  
28 in den Kern der ganzen Sache- erste Frage, ganz allgemein gefasst, wodurch ist  
29 dein Verständnis nach ein gutes, qualitativ hochwertiges Training  
30 gekennzeichnet? 00:55:04-0



1 B: Gut, wenn man jetzt das Alpine hernimmt, zunächst muss erst mal die  
2 Pistenbeschaffenheit, sprich Trainingsort, wie ist die Piste, ist sie weich oder  
3 fahren wir nur noch auf harten Untergrund, sag ich jetzt mal, wie ist die  
4 Pistenbeschaffenheit- oder ein großer Qualitätspunkt, das nächste ist, wie viel-  
5 jetzt auf den Gletschern, da gibt es, in Italien gibt es 10 Riesenslalom  
6 nebeneinander auf der Strecke wo vielleicht 3 Meter Abstand ist, jetzt in Sölden  
7 da waren halt auf einer superbreiten Piste 2 Riesenslalom gestanden wo man  
8 einfach viel mehr Ruhe- also sprich, wie geht es am Hang zu, eine gewisse Ruhe  
9 sag ich jetzt mal, wie viel Läufer sind da oder wie viel andere Teams sind da- die  
10 besten Trainings sind sicherlich so, dass man eigentlich, sprich einzeln an einem  
11 Hang genau das machen kann- geradezu im Winter schafft man das doch mit  
12 unseren Trainingszentren, wo man dann alleine, sprich diese Mannschaft, oder  
13 unsere Mannschaft zum Training, und da ist viel mehr Ruhe drinnen und man hat  
14 die Strecke solange man sie braucht und das bringt sicherlich viel Qualität rein-  
15 das sind eigentlich so die 2 Hauptpunkte, wo ich sag aus organisatorischer Sicht.  
16 00:56:18-8

17 I: Ja wir kommen ja noch auf strukturelle Bedingungen und Abläufe- das war jetzt  
18 eigentlich so eine Frage, so ein Versuch einer Begriffsdefinition- was ist ein  
19 qualitativ gutes Training, wann hast du das Gefühl, heute das war ein super  
20 Training- möglicherweise war die Piste auch mal nicht so gut und trotzdem sagst  
21 du, es war ein gutes Training- drauf zielt die Frage ab. 00:56:37-4

22 B: Kommt drauf an wie die Läufer jetzt das Training wiederrum aufnehmen, wie  
23 konzentriert sie sich wieder an die Sache begeben und gerade qualitativ  
24 hochwertig sind sicherlich die Trainings wo man einfach im Endeffekt der Läufer  
25 spürt, jetzt hab ich die Bewegung drinnen, wie sie funktioniert, die Schwünge  
26 gehen viel schöner durch oder jetzt bin ich viel schneller- und das sind oft so  
27 Aussagen wo ich einfach sag, ok da ist ein ganz anderes Ding dran, wenn die  
28 Läufer die Rückmeldungen präzisieren können, das ist für mich ein Qualitätsding-  
29 wenn sie einfach fahren und sagen, sie spüren eigentlich nichts, dann fehlt es an  
30 der Qualität auch und sobald sie eigentlich spüren was richtig oder was falsch ist,  
31 dann ist natürlich die Qualität des Trainings viel höher, weil dann kann ich viel  
32 besser korrigieren und der Läufer kann sich selber besser korrigieren oder kann  
33 sich selber besser umstellen, wenn er es schon mal gespürt hat- und das gehört  
34 natürlich zur Qualität immer mit dazu. 00:57:37-3

35 I: Ok, dann kommen wir jetzt nochmal zu den strukturellen Aspekten, 2 Dinge hast  
36 du ja schon genannt- Welche sachlich strukturellen Voraussetzungen zur  
37 Sicherung einer hohen Trainingsqualität sind notwendig?- Was muss gegeben

- 1 sein, also Pistenbeschaffenheit hast du genannt, du hast gesagt Ruhe am Hang.  
2 00:57:56-7
- 3 B: Wetterbedingungen, mach ich mir täglich ungefähr schon meine 5, 6  
4 Wetterberichte an. 00:58:04-4
- 5 I: Ich hab es schon mitbekommen, es kann sich ganz schnell mal wechseln, das  
6 Programm wird über den Haufen geworfen, weil das Wetter irgendwie extrem.  
7 00:58:10-4
- 8 B: Ja, wir können jetzt nicht sagen, hey in 4 Wochen sollten wir idealerweise  
9 Slalomtraining machen, wenn dann die Piste nicht da ist oder der Schnee nicht  
10 da ist dann ist es schwierig, darum hab ich gesagt, das weißt du erst kurzfristig  
11 oder der Ortswechsel kurzfristig- häufig ist es so, im Süden, sprich Italien Südtirol  
12 ist es schön, hier oben ist es schlecht oder anders rum- und so versucht man  
13 immer auf dem Laufenden zu sein wo es im Moment gut geht, wo die  
14 Wetterbedingungen gut sind, weil es ist schon ein großer Faktor, wo eine große  
15 Rolle spielt- wo wir jeden Tag den Wetterbericht schauen, hören, sehen.  
16 00:58:44-2
- 17 I: Ihr fahrt dann auch wirklich mal lieber, wenn ihr merkt das Wetter wird schlecht,  
18 dann guckt ihr wo ist es möglicherweise besser zum Ski fahren und dann fahrt ihr  
19 da hin oder versucht was zu organisieren? 00:58:53-0
- 20 B: Erstens das oder man sieht einfach die Wetterlage schaut jetzt die nächsten 3  
21 Tage so schlecht aus, dann verschieb ich den ganzen Lehrgang oder sag ihn  
22 zum Teil ab- meistens werden die Trainingstage dann schon nachgeholt aber im  
23 Endeffekt wird es verschoben das Ganze, weil es einfach nichts bringt irgendwo  
24 hinzufahren, weil wenn es blöd läuft, ist ein Wind, geht gar kein Lift, dann kann  
25 ich auch nicht trainieren, gebe relativ viel Geld aus- wie man so schön sagt den  
26 Budget Haushalt halten- dann gibt man relativ viel Geld aus und bringt gar nichts,  
27 darum schaut man natürlich schon oft einmal kurzfristig die Orte aus, wo man  
28 hingeht. 00:59:31-6
- 29 I: Aber ist doch eine Herausforderung für die Trainingsplanung, denke ich mir?  
30 00:59:35-9
- 31 B: Mit Sicherheit, also man macht zwar eine Grobplanung, legt da die Tage mal fest  
32 aber Verschiebungen gibt es immer wieder-; letztes Jahr habe ich viel Glück  
33 gehabt, da habe ich bis 10.November keinen einzigen Tag verschieben müssen-

- 1 ist auch eine Glücksache, ich mein, treff ich genau den falschen Rhythmus, dass  
2 es genau alle 2 Wochen so ungefähr schlecht ist, dann muss ich das natürlich  
3 ändern aber da war es eine total glückliche Sache, da hat es eigentlich super  
4 gepasst. 01:00:03-4
- 5 I: Ok, gut- Noch andere Gegebenheiten, die da sein müssen um ein gutes Training  
6 durchführen zu können? Also Wetter, Piste, Ruhe. 01:00:13-5
- 7 B: Gutes Training ist natürlich auch vom Aufbau her, die Kurspflege, sprich  
8 [unverständlich] dass man eigentlich gut Men-Power am Hang hat, also alleine  
9 ein Training durchführen mit 6, 7 Athleten mit Kurs aufbauen, Kurs abbauen,  
10 Piste absperren, alle Zeitnehmer aufstellen ist schwierig- also mit 3, 4 Mann als  
11 Team wieder unterwegs bringe ich sicherlich qualitativ höherwertiges Training  
12 her. 01:00:40-8
- 13 I: Gut, einige der Dinge sind ja nicht groß zu beeinflussen und seitens der Dinge,  
14 die zu beeinflussen sind, wo wünschst du dir oder wo siehst du noch  
15 Verbesserungspotential, was besser sein könnte, was nicht ideal ist? 01:00:55-7
- 16 B: Nicht mehr die Trainingspisten mittlerweile- das war bei uns schon ein Problem,  
17 bis echt die Trainingszentren entstanden sind, jetzt haben wir ja ein Zentrum im  
18 Allgäu, in Garmisch mit der WM haben wir jetzt immer eine permanente  
19 Trainingsstrecke, genauso in Berchtesgaden- und das war eigentlich bis vor 7, 8  
20 Jahren im Skiverband nicht der Fall, dass wir in Deutschland so permanente  
21 Trainingsstrecken hatten- also wo komplett die Sicherheit auch steht, sprich  
22 Netze, sprich alles, es ist abgesperrt, man kann da trainieren ohne das das  
23 Publikum oder normale Skifahrer stört und die Jahre zuvor hat man oft auch auf  
24 Pisten trainiert, wo auch für normale offen waren, wo du selber dann versucht  
25 hast ein bisschen abzusperren aber da war immer ein gewisses Restrisiko,  
26 Gefahren auch- geschweige denn von der rechtlichen Lage möchte ich gar nicht  
27 wissen was alles herausgekommen wäre, wenn was passiert wäre- also solange  
28 nichts passiert, denkt es eh niemand, aber das war schon oft sehr kritisch- und  
29 wie gesagt das jetzt sicherlich was wo gut geworden ist- genauso, dass wir jetzt  
30 mittlerweile mit Wasser präparieren können, da gibt es ja solche Sprühbalken-  
31 und das sind all so Sachen, wo man die Bedingungen versucht selber, die guten  
32 zu schaffen und einfach 2 Tage früher anreist mit 2 Coachs und die haben die  
33 Piste bewässert damit sie hart ist, damit er gut runterkommt. 01:02:20-3
- 34 I: Ok, gut- Welche Abläufe müssen in einem Training, in einem gelungenen  
35 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:02:30-0

1 B: Gut, ich sag jetzt von der Organisation schon einmal diese Pistenreservierungen,  
2 ich muss ja in Gletschern auch oft die Pisten vorreservieren, weil sonst krieg ich  
3 gar keine Linie, wo ich meinen Kurs setzen kann, also muss das mal geklärt sein  
4 im Vorfeld schon- dann wenn das passt, am Tag des Trainings muss sicherlich  
5 genau abgeklärt sein, wer macht was, wer macht Kurssetzer, wer trägt die  
6 Stangen, weil die muss man per Hand eindrehen, das ist schon mal  
7 organisatorisch schon mal sehr wichtig, dass das passt- wer stellt die Zeiten, und  
8 und und- bzw. am Vortag schon, was fahren wir morgen, was für Disziplinen,  
9 Service Mann? Ok, wir brauchen morgen Slalom- oder Riesen Ski oder oder  
10 oder- dass das schon mal ganz klar abgesprochen ist. 01:03:14-5

11 I: Die Entscheidungen zu treffen, oder? 01:03:15-5

12 B: Hängt halt auch wieder vom Wetter ab, aber mit gewissen Erfahrungen weiß man  
13 schon, was wo eigentlich funktioniert oder wo man gerade ist- das gilt es  
14 eigentlich im Vorherein und wenn das schon mal nicht läuft, dann ist schon mal  
15 schwierig, weil wenn einen Slalom setze und ich komme mit Riesen Ski, dann  
16 geht es nicht, dann kann ich kein richtiges Training halten- das gilt es alles vorher  
17 zu organisieren und wenn das alles gut läuft, dann ist die Wahrscheinlichkeit  
18 auch sehr hoch, dass ein gutes Training rauskommt. 01:03:44-1

19 I: Das sind jetzt die Abläufe so direkt am Trainingsort- mal langfristig gesehen, so  
20 was die Planung des Trainings betrifft, die Steuerung, Kontrolle- was ist da  
21 wichtig, um von einer hohen Trainingsqualität zu sprechen? 01:04:00-5

22 B: Man schaut natürlich schon was für Läufer- wir haben ja verschiedene  
23 Schwerpunkt-Disziplinen, man weiß ja ihre Schwerpunkte, was es zu verbessern  
24 gilt und da schaut man sich schon- man lässt die Zeit, sprich eine Zeitnahme  
25 steht bei uns im Training meistens dabei, damit sie sich auch vergleichen können  
26 mit den anderen- ich mein das sind jetzt keine Ausscheidungen, wie wenn ich  
27 jetzt Vorwettkämpfe hab, ok wir sind 5 Läufer, haben 3 Startplätze, dann wird  
28 einfach eine Ausscheidung gefahren- 3 Läufe, die schnellsten 2 zählen und die  
29 schnellsten fahren- weil alles andere ist so Pi-mal-Daumen-Entscheidung und so  
30 ist es für jeden Läufer dann auch ehrlich, objektiv und passt auch für jeden- also  
31 es ist keiner nachtragend, weil wenn ich das als Trainer allein vom Auge  
32 entscheide ist schwierig, dann kriegt man immer Ärger- und das ist für die Jungs  
33 auch oft so, dass sie sagen, ok die Vergleiche über die Zeit- der war eigentlich im  
34 Riesen der schnellste und auf den fahre ich jetzt gleiche Zeit, jetzt war ich sogar  
35 mal vorne- wo sie dann schon sehen, da ist eine Entwicklung da, wo sie machen-  
36 oder halt wieder am Video das von Zeit zu Zeit die Schwerpunkte, so war es im

1 Juni oder im Mai auf den Lehrgängen und jetzt hast du schon so gut umgestellt,  
2 jetzt kommt das schon konstant, also die Innenhand bleibt jetzt beständig oben.  
3 01:05:25-3

4 I: Also du machst auch so Vergleiche, alte vs. neue Aufnahmen? 01:05:28-1

5 B: Jaja, mache ich häufig auch für mich, also ich schau relativ viel für mich alleine  
6 ein Video- ein Vergleich wie war es im Mai und wie ist das jetzt-; ich mein oftmals  
7 trifft man so Paradebilder und dann such ich eigentlich bloß oft Standbilder raus  
8 vom Mai und jetzt und dann sieht man- jetzt nehm ich nochmal das Beispiel her-  
9 da sieht man deutlich, da hängt die Hand da unten beim Fahrer oder ist sie da  
10 oben- und schau jetzt einmal jetzt bringst du sie konstant über heut haben wir 4  
11 Fahrten gefilmt und da war jetzt vielleicht ein Schwung nur dabei, wo sie nach  
12 unten weg ging und früher war es ständig, also da haben wir uns entwickelt, das  
13 ist weiter-; somit ist die Gefahr des Ausscheidens schon mal minimiert, somit ist  
14 er wieder schneller geworden- und das sind so Rückmeldungen, wo man einem  
15 Läufer gibt, damit sie sehen, ok wir sind auf dem richtigen Weg und das steigert  
16 natürlich die Qualität im Endeffekt dann wieder im Training. 01:06:25-3

17 I: Also das wäre dann auch Trainingssteuerung, Diagnostik und solche Sachen,  
18 was du eben genannt hast- Wird das Training irgendwie kontrolliert, protokolliert?  
19 01:06:34-1

20 B: Wir schreiben schon mit was für Umfänge, sprich Anzahl Tore, wie viel Tore wir  
21 fahren, wobei es da auch wieder verschiedenste Ansichtsweisen gibt, es gibt  
22 welche, die fahren brutal viel Tore vom Umfang und dann gibt es Trainer wieder,  
23 die fahren weniger, qualitativ, sagt man dann, hochwertigere. 01:06:59-2

24 I: Was ist ein qualitativ hochwertiger gefahrenes Tor, wie unterscheide ich das?  
25 01:07:05-6

26 B: Ich sag jetzt ich kann in einer Trainingseinheit einen Slalomlauf hinsetzen mit 80  
27 Tore, Wettkampflänge ist normalerweise 60 Tore, sprich ich kann länger fahren  
28 wie normal- die Frage ist, ok lass ich sie 10mal durchfahren, was lernen sie?  
29 kriegen sie ski-spezifische Kondition oder versuchen sie die einzelnen Schwünge  
30 schnell zu gestalten- wahrscheinlich ist es eher, dass ich sag, ok sie fahren dann  
31 10mal runter, haben zwar 800 Tore dann aber die Frage ist, was haben sie dazu  
32 gelernt?- und ich mach halt lieber oft einmal eine Fahrt weniger aber die, sag ich  
33 mal, versuchen auf hohem Niveau, sprich hoher Krafteinsatz, hoher  
34 Motivationseinsatz und ich sage, ok wir fahren solange die Kraft reicht in

1 Anführungsstrichen- speziell jetzt, wie ich vorher gesagt habe, im Frühjahr wird  
2 mehr Umfang gefahren um des aufzuzeigen, dann mach ich halt auch mal so  
3 was, dass ich längere Läufe fahren lass und länger wie eigentlich, sag ich mal,  
4 Kraft vorhanden ist um was dazuzulernen- und im Herbst geht man schon  
5 Richtung Wettkampftraining, da gibt es auch extreme Wettkampftrainings, wo  
6 man bloß 2, 3 Fahrten macht oder man macht 2 und macht eine halbe Stunde  
7 Pause und wieder 2- weil ersten 2 Durchgänge ist ja meistens eine Stunde oder  
8 so Pause um diesen Rhythmus auch reinzubringen und das ist halt oft diese  
9 Läufe in Qualität auch hochwertig zu bringen- und wo man sagt, ok man lässt  
10 sich auch 10 Minuten zur Startvorbereitung, wo man, sag ich jetzt mal, so in  
11 einem typischen Frühjahrestrainings wird man sich nicht vor jeder Fahrt 10  
12 Minuten Zeit geben, weil dann ist es meistens weich- von 7 bis 9 ist die Piste hart  
13 und durch die Sonne wird die Piste weich, also manchmal reicht die Zeit nicht  
14 dazu- da ist schon der Unterschied zwischen qualitativ oder quantitativ  
15 hochwertig-; oft ist der Faktor Kraft, speziell jetzt bei den Nachwuchsläufern der  
16 ausschlaggebende Punkt, wo ich auch als Trainer halt auch das Gespür aufbau,  
17 jetzt lernt er noch was dazu, er hat noch Kraft den Schwung noch durchzufahren  
18 oder jetzt rettet er sich halt noch so runter, weil dann muss ich wieder Obacht  
19 geben, dass die Verletzungsgefahr nicht zu hoch ist, weil im Alpinen gleich,  
20 sobald die Kraft zu wenig ist, dass das Verletzungsrisiko extrem steigt- und das  
21 gilt es halt einfach abzuschätzen indem man wieder die Läufer gut kennt,  
22 sicherlich man weiß die Werte von den Krafttests her aber man weiß halt auch  
23 wie reagiert der Läufer auf welche Verhältnisse. 01:09:30-5

24 I: Geben die Läufer auch irgend eine Rückmeldung dies bezgl.? 01:09:35-6

25 B: Ja, die werden auch ständig hinterfragt auch- mittlerweile, durch das, dass die  
26 Zusammenarbeit jetzt schon über die 4te Saison geht, kommen sie oft mal und  
27 sagen, ich fühl mich heute allgemein nicht so- dann kann es mal sein, dass ich  
28 einen aus dem Stangentraining rausnehme und man fährt zu Freie Fahrt  
29 Übungen und einfach so Grundübungen, wie z.B. das Lauf ABC in der  
30 Leichtathletik, dann sag ich, wir machen jetzt nicht 300 Meter Läufe oder 400  
31 Meter Läufe 5 Stück, sondern wir machen ein ganz lockeres  
32 Koordinationstraining, nix anderes mach ich dann- aber trotzdem Übungen  
33 zusammenstellen, wo ihnen weiterhilft aber natürlich nicht mehr so kraftintensiv  
34 wie das Training vorher- wie gesagt, ich kann lange am Hang sein und arbeiten  
35 aber halt die Intensität ist dann nicht mehr ganz so hoch und das  
36 Verletzungsrisiko, wo es einfach auf der alpinen Seite extrem abzuschätzen gilt,  
37 sinkt genauso. 01:10:36-5

- 1 I: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings für dich messbar?  
2 01:10:46-7
- 3 B: Ja Zielgrößen sind sicherlich Anzahl Läufe, Anzahl Tore- oder sprich Abfahrt  
4 Super G gefahren, also gerade in der Abfahrt rechnet man in Kilometern.  
5 01:10:55-7
- 6 I: Weil da die Tore nicht so viele sind? 01:10:58-8
- 7 B: Ja, im Nachwuchs wird hauptsächlich Slalom, Riesen-Slalom gefahren und da ist  
8 eigentlich Anzahl Tore, Anzahl Läufe, Anzahl Trainingstage im Endeffekt, also  
9 sprich Schneetage- wird eigentlich so dokumentiert, das erste ist Tage und  
10 zweitens sind es die Anzahl Tore Slalom, Anzahl Tore Riesen-Slalom, Anzahl  
11 Tore gesamt plus eigentlich das Frei-Fahren, Technik-Fahren- also es gibt auch  
12 Technik-Fahren in den Toren, es gibt auch Technik-Fahren beim Frei-Fahren,  
13 beim freien Ski fahren- und diese Kategorien unterteilt man eigentlich in diese  
14 messbaren Größen, wobei es da immer wieder extreme Unterschiede gibt, dass,  
15 wie gesagt, einer fährt viele Tore und der andere fährt weniger Tore und somit  
16 kommt es auf das gleich raus, das ist schon vom Typ her abhängig, einer braucht  
17 viel Training, der andere kann schneller was umsetzen. 01:11:49-9
- 18 I: Schon Erfahrung damit gemacht, dass man auf einmal umgestellt hat und  
19 danach die Leistung sich positiv entwickelt hat oder negativ?- Also man dachte  
20 eher, dass ist so ein Typ, der nicht so viel braucht, und dann haben wir ihn mal  
21 mehr machen lassen und auf einmal hat es sich entwickelt oder gibt es solche  
22 Beispiele nicht? 01:12:07-4
- 23 B: Bei mir war jetzt noch kein so ein Beispiel- ich hab von Beispielen gehört aber,  
24 ich sag jetzt mal, das steht mir jetzt nicht zu, das so zu berichten- aber es gibt  
25 sicherlich-; ich versuch jedes Jahr den Umfang zu steigern, gerade für die, ich  
26 habe sie jetzt doch über 4 Jahre begleitet und, dass sie immer ein höheren  
27 Umfang eigentlich gefahren sind- trotzdem sag ich immer im Sommer eine  
28 gewisse Pause da sein sollte, wo sie wegkommen vom Schnee eigentlich- da  
29 steigert man sich jedes Jahr schon eigentlich ein bisschen. 01:12:38-0
- 30 I: Ok- sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im  
31 Training wichtig, wenn ja welche? 01:12:48-6
- 32 B: Bei uns wird diese Persönlichkeitsentwicklung, die Athleten, sprich speziell im  
33 Nachwuchs, ganz groß geschrieben- oder im Endeffekt ist es wieder so wie ich



1 vorhin gesagt habe, durch Persönlichkeit hat man sein Umfeld wieder besser  
2 unter Kontrolle, wenn er schon eine eigenständige Person ist, und vom  
3 Elternhaus schon einen gewissen Abstand hat, dann kann sich der zuhause  
4 auch durchsetzen und das gilt es halt auch zu schulen oder zu lernen und da  
5 spielen einfach viele, viele Faktoren eine Rolle, sag ich mal- als Trainer im  
6 Endeffekt hat man viel Einfluss, sprich ob man den Athleten ihre Meinungen  
7 sagen lässt, ob man sie jedes Mal verneint oder, ob man sie auch manchmal  
8 zulässt- oft mal lass es ich schon zu, um ihnen zu zeigen, jawohl sie dürfen für  
9 sich mitdenken- genauso versuch ich sie einzubinden in die Trainingsplanung.  
10 01:13:40-9

11 I: Also Mitbestimmung? 01:13:43-1

12 B: Ja, also ich frag sie oft, was würdet ihr tun?- und liegt jemand komplett anders,  
13 wie ich es mir denke, dann versuch ich- ich sag immer, Jungs wenn ihr so gut  
14 seid im argumentieren, und mir das gut argumentiert, dass ich keine Chance  
15 hab, dann werden wir es so machen, wie ihr- aber wenn ich besser bin in der  
16 Argumentation, dann werden wir es so machen wie ich-; und das fordert sie dann  
17 schon oft so, dass sie sich versuchen so zu argumentieren, dass sie auch mal  
18 recht haben- je jünger die Athleten, desto leichter ist, es als Trainer zu  
19 argumentieren, aber je älter, hoppla jetzt denkt er mal richtig mit, jetzt hat er  
20 nochmal eine Scheibe dazugelegt und des spürt man dann auch im ganzen  
21 Auftreten eigentlich, sprich wieder in der Persönlichkeit- und wie gesagt diese  
22 Entwicklung, speziell in dem Alter macht es interessanter. 01:14:31-0

23 I: Ja da freut man sich auch als Trainer, wenn man sieht, er wird langsam zum  
24 jungen Mann. 01:14:37-1

25 B: Ja, genau, er steht einfach richtig im Leben, wie man so schön sagt oder kommt  
26 da durch ohne, dass er Probleme kriegt. 01:14:44-5

27 I: Ok- Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
28 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:14:52-8

29 B: [lange Denkpause] Das ist im Endeffekt auch wieder so, dass man spürt, wie  
30 sind die Läufer drauf, weil, wenn man sagt, wie sind sie heute drauf... 01:15:12-6

31 I: Also mitfühlen? 01:15:16-6

- 1 B: Ein bisschen mitfühlen, ja- mitfühlen wiederrum, die Informationen zu haben, was  
2 ist im Umfeld, sprich, wenn einer in das Training kommt- das ist mittlerweile 4, 5  
3 Jahre her, aber es war auch so für mich ein Ereignis, wo ich gedacht hab, hey  
4 das war genauso- hätten wir eigentlich Kraftausdauertraining nachmittags auf  
5 dem Programm gehabt und er kam mit so einem Gesicht von der Schule, wurde  
6 ausgefragt und hat überraschend die Note 6 gehabt, war fix und fertig- wenn ich  
7 da jetzt noch ein hartes Kraftausdauer Training mache, dann wäre er  
8 wahrscheinlich total komplett mies gelaunt gewesen- ich hab dann gesagt, ok  
9 Jungs, nehmen wir einen Ball, gehen wir ein bisschen auf das Tor schießen, und  
10 nach einer Stunde war er eigentlich wieder gut drauf vom Kopf her- und wie  
11 gesagt das ist halt wieder so hinein fühlen, sehen oder auch wissen was  
12 geschah am Vormittag an Umwelteinflüsse auf ihn bewirkt, dass er nicht gut  
13 drauf ist-; das sehe ich jetzt unter diesem Punkt. 01:16:11-7
- 14 I: Welche sozialen Aspekte sind in einem qualitativ hochwertigen Training zu  
15 beachten? 01:16:16-5
- 16 B: Im Endeffekt die Trainer-Läufer-Beziehung, dass da ein vertrauensvoller Umgang  
17 da ist, ein ehrlicher Umgang- wenn ein Läufer merkt, dass man keine ehrliche  
18 Aussage getätigt hat- also die Erfahrung hab ich schon gemacht, sie hören  
19 schon lieber mal gern knallhart was eigentlich noch fehlt- weil wenn man immer  
20 nur sagt, passt schon, wird schon, geht schon, also man muss schon mal klar  
21 ansprechen, hey in diesem und diesem Bereich da muss jetzt mal was vorwärts  
22 gehen, das und das erwarte ich mir einfach die nächsten Einheiten, weil sonst  
23 stehen wir da ewig rum- und das wollen sie auch, aber da wird natürlich das  
24 Vertrauen wieder zwischen Trainer und Athlet sehr wichtig. 01:16:58-1
- 25 I: Ok- Abschließend Qualität im Wettkampf, was verstehst du ganz allgemein unter  
26 Wettkampfqualität? Wodurch ist deinem Verständnis nach ein guter, qualitativ  
27 hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet? 01:17:15-6
- 28 B: Im Alpinen ist es wiederrum die Pistenbeschaffenheit- wenn die schlecht ist,  
29 dann hat einfach die Nummer 1 riesen Vorteile zur Nummer 10 und geschweige  
30 denn zur Nummer 50- also sprich eine gute Piste ist schon mal Voraussetzung.  
31 01:17:30-3
- 32 I: Weil dann die Unterschiede zwischen den Startplätzen nicht so groß sind?  
33 01:17:33-8

- 1 B: Eben, weil dann hat einer mit der Nummer 20 auch eine Chance- also Beispiel  
2 letztes Jahr in der Juniorenweltmeisterschaft, der Läufer von mir mit der  
3 Startnummer 41 hätte niemals eine Chance gehabt, wenn die Piste nicht gut  
4 gewesen wäre, und er hat es dann geschafft auf 14 vor und dann mit noch  
5 besserer Startnummer noch weiter vor zukommen- und das ist dann schon ein  
6 Merkmal, wo speziell im Alpinen wo hochwertig, wo dann die Qualität stark  
7 beeinflusst, extrem beeinflusst- es gibt Rennen, speziell erster Durchgang, wo  
8 man sich dann anschaut, Startnummer 1 führt vor 2, führt vor 3, vor 4, vor 5- also  
9 das gibt es alles, wenn es richtig weich ist, dann ist es so. 01:18:06-9
- 10 I: Also eine gute Piste muss hart sein? 01:18:08-5
- 11 B: Ja, weil weich gibt es Wannen und entsprechend muss ich längere Wege fahren,  
12 längere Wege ist mehr Zeit, ganz einfache Rechnung und, wenn die Piste hart ist  
13 sind keine Rillen drinnen und dann können auch die mit höheren Nummern noch  
14 sehr gute, oder auch Bestzeiten fahren- gerade im Alpinen ist es eigentlich das  
15 Wichtigste. 01:18:28-2
- 16 I: Gut, das ist auch schon wieder Rahmenbedingungen- war wie bei Training vorhin  
17 auch, da hast du zuerst die Rahmenbedingungen genannt, aber jetzt nochmal so  
18 ein Definitionsversuch- wann sagst du es war ein guter Wettkampf? 01:18:38-8
- 19 B: Ganz klar, wenn das Ergebnis im Endeffekt wieder stimmt bzw. wenn dieser  
20 Läufer von mir eigentlich genau das abrufen, so das Ski fahren was er kann, sprich  
21 die Trainingsleistung umsetzt- also das war aus meiner Erfahrung, wenn einer  
22 die Trainingsleistungen, sag ich mal das objektive wo ich so sehe, umsetzen  
23 kann im Rennen, dann ist es zu 95% ein positives Ergebnis auf der Ergebnisliste,  
24 oder von der Punktwertung setz ich einfach gute Punkte, dann FIS Punkte,  
25 egal, oder bessere wie er bis jetzt gestanden ist und einfach bessere Punkte-  
26 dann ist es eigentlich auch ein guter Wettkampf, speziell wenn sie die  
27 Trainingsleistung umsetzen. 01:19:23-9
- 28 I: Gut, bei den Rahmenbedingungen hast du jetzt gute Pisten genannt, was ist  
29 noch wichtig? 01:19:34-1
- 30 B: Von den Rahmenbedingungen her, dass die Sicherheit stimmt, also speziell jetzt  
31 auf den schnellen Disziplinen, Abfahrt Super G- jetzt im Weltcup ist das kein  
32 Problem, da sind so viele da, die das kontrollieren auf den Wettkämpfen- und da  
33 muss man als Trainer schon oft einfach schauen, die Augen offen halten, die  
34 Läufer haben auch nicht so den Blick dafür und zum Teil ist der Veranstalter

1 auch nicht immer sag ich, da gilt es auch einfach die Sicherheit ein bisschen mit  
2 im Auge zu halten- weil ich denk einfach das liegt mit in unserer Verantwortung,  
3 wo wir tagtäglich da draußen sind, dass man das ein bisschen mit beeinflusst,  
4 dass man dort noch ein Netz hinstellen sollte und ein Hinweis wiederrum an die  
5 Jury gibt- das ist schon mit wichtig vom organisatorischen her-; weil  
6 organisatorisch ist ganz klar, An-, Abreise und und und, also Hotel buchen und  
7 das ganze was eigentlich als Trainer gemacht werden muss, wo man oft gar  
8 nicht mehr dran denkt, weil es selbstverständlich ist. 01:20:32-9

9 I: Gibt es da Unterschiede, wo du sagst, also da gibt es Wettkämpfe da ist es  
10 immer zäh oder da ist es schwierig- gibt es da Unterschiede im Wettkampzirkus?  
11 01:20:42-9

12 B: Man liest im FIS-Kalender die verschiedensten FIS Rennen in ganz Mittel-  
13 Europa, sag ich jetzt mal und dann schaut man halt, was passt mir in mein  
14 Trainingskonzept, wann können wir wo Rennen fahren- dann kommt es wieder  
15 drauf an, wer fährt aus den höheren, aus A-, und B-Kader auf diese Rennen  
16 auch hin, sprich wie viel Startplätze bekomme ich mit meiner Gruppe?- Wenn ich  
17 dann weiß wie viel Startplätze, wen lasse ich dann fahren, vielleicht wegen 3  
18 Schulaufgaben kann er gar nicht oder sollte gar nicht wegfahren von der Schule  
19 oder einer ist schlecht drauf, den brauch ich auch nicht fahren lassen- oder ok ich  
20 hab 3 Startplätze und 5 sind eigentlich gut drauf, dann muss ich eben mehr Quali  
21 fahren und und und- also das ist schon im Vorfeld, wo man sich so durchdenkt  
22 und plant- und dann gilt es halt wiederrum, was organisatorisch noch alles dazu  
23 gehört, sprich Quartier ausmachen, sprich Anreise klären, Heimreise klären,  
24 Material klären. 01:21:31-5

25 I: Gibt es Wettkämpfe, wo du sagst da fährst du besonders gerne hin, also  
26 Wettkampforte, wo du sagst, da hab ich immer ein gutes Gefühl, wenn ich da bin-  
27 oder auch im Gegenteil, wo du sagst, da fahre ich ungern hin- wenn ja aus  
28 welchen Gründen? 01:21:45-5

29 B: Gerne hinfahren tue ich eigentlich, wenn es um, in Anführungsstrichen, richtig um  
30 was geht, sprich eine Junioren WM, sprich eine Jugendolympiade, wo eigentlich  
31 die Saison Highlights sind- Deutsche Meisterschaften sind z.B. speziell jetzt für  
32 Nachwuchsleute noch mehr ein Höhepunkt wie jetzt das Beispiel Maria Riesch,  
33 sie ist die letzten Jahre gar nicht auf die Deutschen Meisterschaften gekommen,  
34 weil sie einfach fertig war nach der Saison, was komplett verständlich ist, wenn  
35 ich alle Disziplinen fahre- aber jetzt für die Jungs, bei mir oder für die jüngeren,  
36 auch bei den Mädels wird es nicht viel anders sein, ist das sicherlich ein

1 Highlight-; also sprich die Saison Highlights, da fahr ich brutal gern hin, weil ich  
2 weiß, auf das trainiert man eigentlich hin das ganze Jahr- hab natürlich auch  
3 Glück gehabt die letzten Jahre, dass wir meistens mit Medaillen nachhause  
4 gekommen sind- bekräftigt das natürlich nochmal-; bis jetzt war ich noch nie auf  
5 einem Großereignis als Trainer, wo ich sag, hey das ging jetzt aber schon  
6 komplett in die Hose, weil es war immer mindestens einer dabei, wo das  
7 eigentlich umgesetzt hat was er drauf hat und somit sind wir positiv von den  
8 Wettkämpfen heimgekommen- also spezielle Orte gib es eigentlich nicht, also wo  
9 ich jetzt sag, da fahre ich gar nicht hin- ich sag höchstens in das Quartier gehe  
10 ich jetzt nicht mehr, wenn es mal ein schlechtes Quartier war, wo das Essen  
11 nicht stimmt aber ansonsten war bis jetzt nichts da. 01:23:13-9

12 I: Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass eine optimale  
13 Leistungserbringung möglich ist? 01:23:19-9

14 B: Ja im Endeffekt, nach den Abläufen, mit einfach der Planung, wann gilt es  
15 Frühstück zu machen, damit wir um, sag ich mal, halb 8 los fahren können, weil  
16 wir brauchen 20 Minuten zum Lift, mit dem Auto dann- der Lift macht um 8 auf,  
17 sprich wir sollten um halb 8 fahren, müssen noch Skischuhe anziehen und dann  
18 können sie um 8 in den Lift einsteigen- dass man diese zeitliche Bedingungen  
19 vorher weiß oder ich weiß, ok ich muss zuerst 2 Gondeln hoch im Skigebiet,  
20 bevor ich am Wettkampfang bin- das gilt es einfach alles mit einzuberechnen,  
21 ins organisatorische wieder, wie gesagt, wann Frühstück, wann Abfahrt, zum  
22 Hang und wie lange brauch ich dann wiederrum vom Parkplatz bis ich am  
23 Wettkampfang bin- die zeitlichen Abläufe- wann ist Besichtigung, wann ist  
24 einfahren- also es gibt oft eine bestimmte Zeit, wo man eine bestimmte Piste hat,  
25 wo man kurze Läufe setzen kann, da ist von 8 bis 10 Uhr müssen die weg sein,  
26 dann schaut man natürlich, dass man da zeitlich da dabei ist, damit sie ein gutes  
27 Gefühl haben, ein gutes Warm-up haben im Endeffekt, um das Rennen zu  
28 fahren. 01:24:22-0

29 I: Gut, durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt oder  
30 ablesbar? 01:24:30-1

31 B: Im Alpinen durch die FIS Punkte- speziell im Nachwuchs, je höher- im Weltcup  
32 sind es Weltcup Punkte, Weltcup Siege, Platzierungen- und im FIS Bereich wird  
33 das nach FIS Punkte berechnet. 01:24:43-3

34 I: Also es gibt Wettkämpfe, da gibt es viele Punkte und welche da gibt es weniger  
35 Punkte? 01:24:45-7

1 B: FIS Punkte werden so berechnet, auf die Schnelle, die 5 punktbesten am Start-  
2 weil es kann im FIS auch passieren, dass das komplette Weltcup Niveau da ist,  
3 es kann auch passieren, dass nur Nachwuchs Fahrer da sind- und FIS Punkte, 0  
4 Punkte ist am besten, sprich für einen Weltcup Sieg bekommt man 0 Fis Punkte-  
5 Null sind besser, je höher desto schlechter- FIS Punkte werden berechnet, da  
6 gibt es einen Punkte-Zuschlag bei jedem Wettkampf, Weltcup ist 0, der Sieger  
7 hat 0, Europacup ist Minimum 6. 01:25:13-8

8 I: Der Sieger hat 6 dann? 01:25:15-9

9 B: Genau, und der wird berechnet aus den besten 5 wo am Start sind- da gibt es  
10 dann so ein Ding mit den besten 5, wo im Ziel sind und da gibt es einen Punkte-  
11 Zuschlag- und zu dem Punkte-Zuschlag hinzu kommen noch Renn-Punkte,  
12 sprich Europacup Sieger 6 Punkte- und dann nach dem zeitlichen Rückstand  
13 und je länger die Gesamtlauflänge war, desto weniger gibt es Punkte auf die  
14 Sekunde, sagt man bei uns- also wenn der Lauf eine Minute lang ist, gibt es,  
15 ganz grob gesagt, 6,5 FIS Punkte zusätzlich auf die Sekunde Rückstand- ist der  
16 Lauf 1:30 Minuten lang, gibt es 4 auf die Sekunde Rückstand-; und je weniger  
17 desto besser sind die FIS Punkte, und nach dem ist es eigentlich faktisch lesbar-  
18 bzw. natürlich auf Großereignissen Platzierungen, also auch bei Junioren WMs  
19 eine Top10 Platzierung ist schon mal ein Ziel und wenn ich das erreicht habe,  
20 dann bin ich mal gut dabei. 01:26:09-5

21 I: Also du meinst damit so die Wertigkeit des Wettkampfes in FIS Ranking, ja?  
22 01:26:14-4

23 B: Kommt natürlich dazu, wie gesagt eine Weltmeisterschaft, da geht es nun mal  
24 um Medaillen, sobald eine Medaille rausspringt sowieso- und Top 6  
25 Platzierungen, weil die ersten 5 bei so einem Ereignis auf die Siegerehrung  
26 dürfen- und das ist dann doch so ein Ding, wo ich sag, das ist das Ziel, und wenn  
27 das erreicht ist, dann ist es faktisch messbar. 01:26:35-4

28 I: Sind deiner Einschätzung nach, neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
29 noch andere Ziele von Bedeutung? 01:26:40-8

30 B: [lange Denkpause] Wie ist das gemeint? 01:26:51-6

31 I: Also so ein bisschen wie beim Training vorhin, man macht ja nicht nur, dass man  
32 sich jetzt körperlich weiter entwickelt, sondern es gibt ja auch andere Ziele- gibt

1 es die im Wettkampf auch? -also du hattest ja da die Persönlichkeitsentwicklung  
2 und so genannt beim Training. 01:27:05-4

3 B: Im Wettkampf versucht man oft einmal, gerade bei den jüngeren, ihr eigenes  
4 Prozedere zu beeinflussen, also da zählt es oft nicht bloß, was passiert zwischen  
5 Starthaus und Ziel, sondern was passiert vor dem Start- und das ist oft wichtiger,  
6 dass man da auch mal was verändert oder ihnen Tipps gibt, was sie ändern  
7 könnten und dass sie dann auch über Zeit auch probieren und ausprobieren was  
8 passt, was passt nicht- es gibt Jungs die stehen schon eine halbe Stunde, bevor  
9 sie dran sind am Start- es gibt ja Startzeit 10 Uhr, dann gibt es ein gewisses  
10 Startinterval, alle Minute startet ein Läufer, dann kann ich ausrechnen wann  
11 komme ich dran- manche stehen halt schon eine halbe Stunde bevor sie dran  
12 sind am Start und stehen und stehen und sind dann wie gelähmt- dann gibt es  
13 andere, die brauchen das so lange, oder es gibt welche, die kommen ganz  
14 knapp rein in die Schuhe, rein in den Ski und fahren gut-; und das gilt es halt  
15 auch für jeden das individuelle zu erlernen- im Weltcup wird man das  
16 wahrscheinlich nicht mehr stark austüfteln, weil da eigentlich die meisten schon  
17 wissen, was sie so brauchen vor dem Wettkampf- aber speziell im Nachwuchs,  
18 da gibt es doch verschiedenste Varianten und die müssen sie einfach auch mal  
19 unter Wettkampf Bedingungen probieren, also rein im Training reicht nicht immer.  
20 01:28:24-3

21 I: Aber das sind jetzt nur so Abläufe, wie du sagst, wo es um Rituale geht  
22 wahrscheinlich, die dann so gebildet werden müssen- aber die Frage wäre jetzt  
23 gewesen, so andere Ziele, die von Bedeutung sind in diesem Bereich- was  
24 erreiche ich, wenn ich an diesem Wettkampf teilnehme?- außer, dass ich eben  
25 eine möglichst gute Leistung abrufen will. 01:28:44-6

26 B: Das ist sicherlich die Anerkennung, ob das dann später Medien, ob das später  
27 das Geld verdienen ist, ob das das Preisgeld ist ,also sprich Anerkennung- Im  
28 Nachwuchs gibt es nicht viel Preisgeld im Endeffekt aber doch die Anerkennung  
29 für einen FIS Sieg oder für eine Medaille oder für einen deutschen Meistertitel,  
30 sicherlich eine hohe Anerkennung, logisch- und um das geht es sicherlich vielen  
31 bzw. später dann um das Geld verdienen im Endeffekt, den Lebensunterhalt  
32 wirklich abzusichern. 01:29:17-2

33 I: Letzte Frage, sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung noch  
34 weitere Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen?  
35 01:29:27-0



1 B: Im Endeffekt, das mentale muss schon in gewisser Weise geschult sein oder  
2 werden, speziell welche, die unbedingt wollen, die Trainingsweltmeister, dass  
3 man denen Entspannungstechniken mit zum Erlernen gibt- wir haben jetzt, wie  
4 gesagt, seit 5 Jahren einen Psychologen dabei, wo, je jünger, allgemein einfach  
5 mal Sachen aufzeigt, dass sie das Erlernen- und ich denke einfach, dass das  
6 wichtig ist und, dass das immer mehr kommt in Zukunft, dass man mentale  
7 Fähigkeiten auch aufbaut oder Übungen weiß wie man sich auf Punkte oder auf  
8 bestimmte Sachen konzentrieren kann oder auch entspannen kann, weil manche  
9 können ja nicht mal entspannen- wenn niemand entspannen kann, ist es auch  
10 schwer die Spannung wieder aufzubauen- meistens dann negativ auf die  
11 Wettkampfleistung aus- wenn einer gut entspannen kann, spricht gut schläft- man  
12 hört das ja auch in sämtlichen Interviews von Spitzensportlern, ich hab gut  
13 geschlafen und das passt- und genauso ist es wichtig einfach, dass sie das  
14 lernen, wenn ich Anspannung haben, wie können sie es abbauen, wie können  
15 sie sich da zur Ruhe oder wieder runterfahren und dann wieder hochfahren-  
16 beim Ski fahren kann es passieren, dass mal ein Tor rausfällt kurz vor mir, spricht  
17 da ist eine Unterbrechung für 4, 5 Minuten oder den Läufer vor mir wirft es, es ist  
18 eine Verletzungsunterbrechung- dann muss ich mental auch wieder zurückfahren  
19 können und dann wieder hochfahren in kürzester Zeit- und da gilt es einfach das  
20 Handwerkszeug an die Hand zu geben, das zu lernen, das muss aber der  
21 Fachmann wieder machen, dass wir das versuchen- genauso wie wir im  
22 konditionellen Bereich einfach den OSP an der Seite haben, so haben wir da den  
23 Psychologen- genauso Thema Ernährung, Verdauung versuchen wir auch  
24 Handwerkszeug an die Hand zu geben, damit sie wissen was positiv, was  
25 negativ ist- hilft auch wieder der OSP mit der Ernährungsberatung aber auch wir  
26 Trainer mit den gewissen Erfahrungen, wo wir einfach aufzeigen, man sollte halt  
27 nicht unbedingt vor dem Wettkampf irgendwelche Pommes essen oder sonstiges  
28 oder jeden Tag zu McDonalds gehen 01:31:36-1

29 I: So ein bisschen Gewicht ist doch gut, oder? 01:31:37-3

30 B: Gewicht ist sicher gut aber Gewicht kann man auch anders machen- ich sag  
31 immer, ab und zu Pommes brauchen die Jungs, es ist für mich eher ein Seelen-  
32 Essen oder einmal McDonalds Besuch- wie gesagt die alpine Sportart ist zum  
33 Glück keine Sportart wo jetzt entscheidend ist ein Kilo mehr, ein Kilo weniger,  
34 also lieber eins zu viel, als eins zu wenig, sag ich jetzt- anders ist es natürlich im  
35 Skispringen oder im Langlauf- und da ist oft einmal ein McDonalds Besuch ein  
36 reines Seelen-Essen, rein für die Psyche, sag ich jetzt mal-; aber auf Dauer muss  
37 man schon aufzeigen, was gesund, Körperpflege und und und. 01:32:10-7

- 1 I: Ist dieser letzte Aspekt mit dem Psychologen- kannst du da für dich feststellen,  
2 dass sich seitdem er da ist irgendwie was verändert hat, dass es irgendwie auch  
3 in Bezug auf die Leistungsfähigkeit sich ausgewirkt hat? 01:32:28-0
- 4 B: Also im allgemeinen hat sich diese Offenheit zum Thema Psychologen- schon  
5 mal das Thema wird viel offener angegangen von den Athleten, weil es einfach  
6 auch ein Lernprozess auch war- im ersten denkt ein Psychologe ist ja quasi, ich  
7 bin doch nicht krank- mittlerweile sieht man halt das, wir haben dann oft versucht  
8 zu sagen, der Mental-Trainer kommt, Mental-Trainer hört sich gleich ganz anders  
9 wie ein Psychologe- ein Psychologe wird einfach in der Gesellschaft gleich mal  
10 als- auf die Couch und man hat was einen an der Klappe- und das mal  
11 rauszunehmen und speziell mit jungen Jahren schon anzufangen was gibt es da  
12 für Möglichkeiten oder was macht eigentlich ein Psychologe wirklich, sprich es ist  
13 nichts anderes wie ein Mental-Trainer, Mental-Coaching haben wir oft dazu  
14 gesagt und das Verständnis hat sich jetzt eigentlich entwickelt über die Jahre,  
15 wobei mittlerweile sag ich, dass sie ein klares Verständnis dafür haben- die  
16 Jungs wo ich jetzt hab, da sind schon einzelne dabei, die gehen jetzt auf ihn zu-  
17 also wir haben immer versucht, der wo das macht, allgemein zu halten,  
18 allgemeines Handwerkszeug an die Hand zu legen und dort immer die Hand  
19 gereicht, wenn einer will kann er einzeln kommen aber der Psychologe sollte halt  
20 auch passen oder der Mental-Trainer hat auch oft den gewissen Läufer und er  
21 hat sich dann auch nicht aufgezwungen- aber mittlerweile gehen sie aber schon  
22 einzeln zu ihn hin, weil er auch durch das dann das Vertrauen aufgebaut hat,  
23 dass er gesagt hat, das was ich mach, ist genau das, es gibt verschiedene  
24 Möglichkeiten, hat ihnen einfach die Weg aufgezeigt- und das war schon wichtig.  
25 01:33:55-6
- 26 I: Ok, ich danke dir für das Gespräch. 01:34:02-0

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8

9

10

11 Interview SKI\_83

12 Datum: 21.10.2010

13 Ort:

14

15 Aufzeichnungsbeginn:

16 Aufzeichnungsende:

17 Interviewer:

18 Umfang:

19 Transkription:

20

21 Name des Befragten:

22 Staatsangehörigkeit:

23 Alter:

24 Sportart/ Disziplinen:

25 Qualifikationsniveau:

26

27

28

29

30

31

- 1 I: Erste Frage. Erstmal so eine Frage zum Begriffverständnis. Was verstehst du  
2 unter bedeutsamen, bzw. kritischen Ereignissen oder Situationen im  
3 Leistungssportlichen Kontext? 00:00:14-7
- 4 B: Das ist im Bezug auf die Athleten, ist es sicherlich Mal das Thema soziale  
5 Situation. Also, Beruf, Schule, Studium. Und das ist das Thema Gesundheit. Wie  
6 kann der Athlet seine Gesundheit aufrechterhalten und wann wird es kritisch,  
7 nämlich dann, wenn er sich verletzt. Und entsprechende Neujustierung da sein  
8 muss. Und dann ist es natürlich...was natürlich ein extrem kritischer Zeitpunkt ist,  
9 was ja auch letztes Jahr passiert ist: Wenn der Sportler so schwer stürzt, dass er  
10 querschnittsgelähmt ist unter Umständen. Also, das sind sicherlich kritische  
11 Momente, die sowohl für die...die für das ganze System einfach immer eine  
12 unglaubliche Wucht darstellen, die auf unterschiedlichste Weise dann  
13 gehandelt(Handling) werden muss. 00:01:13-5
- 14 I: Ok. Ein herausragendes Ereignis, gibt es so eins? Also, fällt dir so eins ein, was  
15 sich auf die sportliche Leistung ausgewirkt hat? Eines Athleten. 00:01:23-4
- 16 B: Ja, auf alle Fälle. Zum Beispiel der Weltcup Sieg vom Simon Stöckel. Das war  
17 sicherlich das deutlich positive Ereignis. Aber es gibt natürlich auch deutlich  
18 negative Ereignisse. Das ist dann, wenn zum Beispiel von außen, also das ist jetzt  
19 mehr mein Bereich, von außen Zusagen gemacht werden, irgendwas funktioniert  
20 so und so und dann funktioniert es aus nicht steuerbaren Gründen eben nicht.  
21 Dann ist das sowohl für die Mannschaft, als auch oft für den Einzelnen schwer  
22 handelbar (Handling). Also, vor allen Dingen aus der, ich sage jetzt Mal, aus  
23 der...von der mentalen Seite her. Rein physisch würde ich sage, klar. Ja, da gibt es  
24 eigentlich nichts wo der Athlet nicht darauf vorbereitet ist. 00:02:20-3
- 25 I: Was war das besondere an diesem Weltcup Sieg? Was war daran so  
26 herausragend? 00:02:26-5
- 27 B: Ja, es hat keiner damit gerechnet. 00:02:28-2
- 28 I: Also die Überraschung? 00:02:30-2
- 29 B: Die Überraschung, also vielleicht als Erklärung. Letztes Jahr um die Jahreszeit  
30 hätte keiner gedacht, dass wir jemals überhaupt einen Weltcup Sieg erringen  
31 können. Dann dass mit diesem Weltcup Sieg ja auch irgendwo einhergegangen ist,  
32 dass wir in eine gewisse Öffentlichkeit plötzlich gekommen sind und das sind dann  
33 schon so Folgeerscheinungen, wie das eben der Athlet dann zu TV Total  
34 eingeladen wird, zu Blickpunkt Sport eingeladen wird. Das vermittelt natürlich dem  
35 Athleten und damit, was dann der nächst wichtigere neben dem Sieg an sich ja ist,  
36 dass er sich in dem Fall direkt für die Olympischen Spiele qualifiziert hat. Dann  
37 auch noch in der Situation, sieben Zehntel in der Qualifikation vor einem der

1 besten Skifahrer der Welt, dem Darren Ralphs platziert zu sein, den zwei Mal im  
2 direkten Vergleich zu schlagen, also, das sind schon, ich sage jetzt Mal in so, mit  
3 einem Sieg verschiedene Einzelereignisse, die dann natürlich eine Auswirkung  
4 haben, dass der Athlet das Thema ganz anders betrachtet. Da gibt es sicherlich  
5 Athleten, die vielleicht eher sich dann von dieser Welle tragen lassen und da ein  
6 Ding nach dem anderen raus hauen. In dem Fall war es so, dass der Athlet eben  
7 eher, sage ich jetzt Mal, sich zurückgenommen hat und nur noch von da bis  
8 Olympia den Fokus hatte, ich will bis Olympia gesund sein, um dort wieder meine  
9 Performance zu bringen. Ob das der richtige Weg ist, sein Mal da hin gestellt. Also,  
10 aus der individuellen Sicht des Athleten ist es ein möglicher Weg. Aus unserer  
11 Sicht wäre es natürlich schöner gewesen, wenn er noch zwei, drei Mal vor den  
12 Olympischen Spielen da auch unter die ersten acht vielleicht gefahren wäre, oder  
13 unter den ersten Vier gewesen wäre. Das hätte man natürlich für den gesamten  
14 Sport ganz anders ausschachten können. 00:04:31-5

15 I: Worauf...jetzt zwei Fragen, die sich für mich jetzt hier ergeben haben. Das Erste:  
16 Was waren die Gründe für diesen Sieg, könnt ihr die benennen? Oder ist das alles  
17 irgendwie nicht klar, warum er eigentlich so überraschend gewonnen hat? Und das  
18 Zweite wäre dann: Wie ist er selbst mit diesem Erfolg umgegangen? 00:04:52-8

19 B: Also, für mich war es jetzt nicht ganz so überraschend wie für andere, wie für ihn  
20 selber und auch für unseren Trainer war es sehr überraschend. Aber eben aus der  
21 Distanz war zu beobachten, erstens er ist das erste Mal in seinem Leben in einem  
22 sehr eng geführten System an das Training ran gegangen, also auch an das  
23 Konditionstraining. Wir haben eine deutlich verbesserte, sage ich Mal, emotionale  
24 Umgebung für alle Athleten schaffen können als in dem Jahr zuvor. Und die  
25 Bedingungen, die dort waren, wie Schnee, Sicht, Strecke, waren optimal für seine  
26 Verhältnisse. Also, er sagt, ich komme auf den und den Bedingungen perfekt  
27 zurecht. Wir als der Trainer, der Alex oder ich, wir sagen, der kann eigentlich viel  
28 mehr. Er selbst schränkt seine Möglichkeiten ein, auf das, was er selber kennt und  
29 was er emotional, also subjektiv für gut befindet. Und das ist auch was, was ich  
30 immer wieder, seit 20 Jahren feststelle bei Sportlern. Egal welcher Sport es ist, die  
31 Bereitschaft die eigene Fahrbahn Mal zu verlassen und einen anderen Weg  
32 einzuschlagen, ist eigentlich bei den Athleten extrem gering. Also, neue Wege zu  
33 gehen, da muss schon sehr, sehr viel passieren. Dann muss ich schon mit der  
34 Nase eigentlich so an der Wand stehen, bis ich Mal sage, ok ich muss jetzt Mal  
35 was anderes probieren. Das ist finde ich sehr erstaunlich. Aber es zeigt sich, dass  
36 das immer wieder, immer, immer wieder, ich sage jetzt Mal, von zehn ist es  
37 vielleicht einer, der da anders tickt. Alle andern fahren ein Raster ab, das haben  
38 sie von klein auf gelernt und da hat ihnen wahrscheinlich schon ganz kein einer  
39 gesagt, das ist das was du gut kannst und dann verbessern sie das zwar, aber die

- 1 Schwächen zu verbessern, oder vielleicht da Mal neue Wege gehen, um die  
2 Schwächen zu verbessern, das ist sehr, sehr schwierig und braucht viel  
3 Überzeugungsarbeit. 00:07:09-7
- 4 I: Könntest du Mal Beispiele nennen? Zum einen zu dieser emotionalen Umgebung,  
5 die du genannt hast. Was das ganz konkret war und zu diesen neuen Wegen.  
6 00:07:19-3
- 7 B: Diese neuen Wege zum Beispiel, haben wir vor zwei Jahren einen Lehrgang  
8 gemacht, Mountainbike-Downhill. Also, in meinem Freundeskreis und viele andere  
9 Sportler finden das geil. Ein Teil von unseren Sportlern, die sehr alpin konditioniert  
10 sind, die stehen dann da oben und sagen, ja was soll ich mit  
11 Mountainbike-Downhill, das hat doch nichts mit dem Skifahren zu tun. Und da  
12 sage ich, Leute, heute ist unser Sport so komplex geworden, das sind gerade im  
13 Ski Cross so unterschiedlichste Anforderungen, die auch intuitiv zu  
14 bewerkstelligen sind, erforderlich. Da müsst ihr alles mitnehmen, was ihr nur  
15 könnt. Je mehr Sport ich lerne, umso besser bin ich. Und das stellen wir immer  
16 wieder fest und wir stellen das aber genau so fest, wir haben das heuer im  
17 Sommer sind wir Mal mit so SUP, mit so stand-up-padelboards Unterwegs  
18 gewesen. An der Floßlande bei uns, da hat es ja auch so eine kleine Welle, wo  
19 man ein bisschen Wellenreiten kann, so eine Flusswelle. Und die, am Anfang  
20 meinte der, ja, was soll den das, das hat doch nichts mit Ski Cross zu tun. Dann  
21 sage ich, doch, das hat schon was damit zu tun. Weil erstens musst du im Stehen  
22 mit dem Paddel paddeln, das geht, Rumpfmuskulatur beidseitig, zum anderen  
23 musst du auf so einem Brett balancieren und du musst auch noch über Wellen  
24 fahren. Du musst das Ding kontrollieren, also das hat sehr viel mit Beweglichkeit  
25 mit Geschicklichkeit, Rumpfstabilität, etc. zu tun. Am Anfang fanden das alle  
26 ziemlich fad und dann haben sie da hinten entdeckt, dass da die Welle ist. Waren  
27 ja ein paar Münchner dabei, die das schon kennen. Wir haben die drei Stunden  
28 nicht mehr aus dem Wasser raus gebracht. Also, und es war richtig scheiß Wetter.  
29 Also, es war klar, hat vielleicht noch so zwölf Grad gehabt, die Isar hatte ziemlich  
30 Hochwasser, also es waren denkbar schlechte Bedingungen, trotzdem hatten die  
31 alle Spaß plötzlich dabei. Und das stellen wir immer wieder fest. Erst ist immer  
32 eine ablehnende Haltung gegenüber neuem und wenn man dann Mal so ein  
33 bisschen Spaß dran gefunden hat, dann würde man es am liebsten nur noch  
34 machen. Und was diese emotionale oder soziale Umgebung angeht, das  
35 ist...da haben wir halt zu kämpfen damit, dass es ein extrem heterogene  
36 Mannschaft ist. Also, der Alex Grauvogel ist fast dreißig. Der war früher in der  
37 Weltcupmannschaft alpin, Matthias Wölfel war Europacup, ist schon Weltcup alpin  
38 gefahren, ist jetzt im zehnten Jahr Profi. 00:09:51-8
- 39 I: Auch schon ein bisschen älter, ja. 00:09:53-1

- 1 B: Ich auch schon ein bisschen älter, ist jetzt im zehnten Jahr Profi bei der  
2 Bundespolizei. Ein Simon Steckel ist zwar im C-Kader gewesen, hat aber nach  
3 einem Beinbruch den Anschluss dann nicht mehr gefunden, wollte ihn vielleicht  
4 dann nicht mehr finden, kommt mehr so, ich sage jetzt Mal, ist ein Nesthäkchen,  
5 von zu Haus sehr behütet. Ich sage jetzt Mal, ein sehr ländlicher Charakter. Dann  
6 haben wir Leute, die sehr clever sind, Andi Schauer, Lufthansa-Pilot. Max Pup,  
7 studiert. Letztes Jahr die Julia Manner hat studiert, Biomedizin in Würzburg, hat  
8 ein Abitur mit 1,2 oder was hingelegt. Und die sind zwischen 30 und 22 Jahre alt,  
9 Jungs und Mädchen. Das ist eine...also heterogener geht es nicht. 00:10:48-2
- 10 I: Auch gesättelt. Die einen im Beruf schon und ... 00:10:52-1
- 11 B: Ja, die einen...Bundespolizisten sind im Beruf, die anderen Bundeswehrlere, die  
12 sagen, hey, das ist das schönste Leben. Und dann gibt es wieder welche wie jetzt  
13 die Alex, die knapp 30 ist, die sagt, langsam muss ich mir um den Rest meines  
14 Lebens Gedanken machen, tue mich aber schwer, die Balance zu finden  
15 zwischen, wie intensiv versuche ich die Zeit nach meinem Sport zu organisieren  
16 und wie intensiv mache ich den Sport, wie bringe ich das in eine Balance. Und das  
17 macht es natürlich schwierig die alle Mal an, ich sage jetzt Mal symbolhaft, an  
18 einen Tisch zu bringen und auch an einem Strang ziehen zu lassen. Und nur dann  
19 funktioniert so eine Mannschaft, wenn jeder bereit ist, seine Eitelkeiten hinten  
20 anzustellen, über seinen Schatten zu springen. Und das hat dazu geführt  
21 letztendlich, dieses Konstrukt. Dann kommen die noch aus sehr  
22 unterschiedlichsten Regionen. Wir haben Städter, München, Oberland, dann  
23 haben wir Allgäuer und das sind ja schon sehr unterschiedliche Charaktere, wo  
24 auch eine gewisse, nicht zwangsläufig negativer, Konkurrenzkampf, aber ein  
25 gewisses Konkurrenzdenken vorhanden ist. Das ist grundsätzlich auch nicht  
26 schlecht, nur in dem Fall ist das halt explodiert und es haben sich in der Saison  
27 (200)8/9 haben sich zwei Gruppen gebildet und da hat es den einen oder anderen,  
28 der sogar zwischen diesen zwei Gruppen irgendwo gestanden ist, den hat es fast  
29 zerrissen. Und deswegen sind auch die Leistungen unter aller Sau gewesen. Und  
30 wir haben dann...wir waren dann 2009 im Frühjahr, war es kritisch. Also da war  
31 eine kritische Masse erreicht, so zu sagen, wo dieses Ding fast explodiert wäre  
32 und dann haben wir gesagt, ok, wir müssen alle uns ein bisschen zurück nehmen  
33 jetzt und haben dann auch mit einem Sportpsychologen eine, ja, ich sage Mal als  
34 Moderator, da eingesprungen ist. Und wir haben dann auch über Sportpsychologie  
35 oder -psychologen Teambildende Maßnahmen gemacht im Sommer und dadurch  
36 sind viele Themen abgebaut worden, also negative Themen abgebaut worden und  
37 ich sage Mal, die positiven Teamstimmung hat das ein bisschen überlagert. Das  
38 Training ist optimiert worden, die Ansprache der Trainer ist verbessert worden, die  
39 Klarheit der Struktur zwischen mir und dem Trainer, dem Alex Böhme ist klarer



1 geworden. Wir haben die Mannschaft neu positioniert. Der DSV hat seinen Teil  
2 dazu beigetragen. Also, das ganze Umfeld ist aus einem ersten extremen  
3 Spannungsfeld hat sich das in etwas...ein ruhigeres Gewässer so zu sagen,  
4 begeben. Und auch die finanzielle Situation hat sich ein bisschen verbessert. Und  
5 das hat dann insgesamt alles halt dazu geführt, dass die Sportler das Gefühl  
6 hatten, sie können sich mehr auf ihren Sport konzentrieren. Wir haben,  
7 Physiotherapeuten dabei gehabt, wir haben Skitechniker dabeigehabt. Sie haben  
8 das Gefühl gehabt, sie können sich jetzt nur noch auf ihren Sport konzentrieren,  
9 obwohl es eigentlich nicht viel anders war wie im Jahr zuvor. Aber es hat  
10 einfach...die Umgebung war für sie positiver und damit sind die einfach in der  
11 Lage, sage ich jetzt Mal, 20, 30, vielleicht sogar 40 % mehr Leistung abzurufen  
12 und damit nicht auf 60 % hängen zu bleiben, sondern dies 80, 90 % abzurufen und  
13 dann bin ich plötzlich in der Weltspitze und dann bin ich auch an dem Tag X wo  
14 vielleicht alles zusammenpasst in der Lage, um das Tüpfelchen noch drauf zu  
15 legen, dass ich besser bin wie die anderen. Also, das ist für mich auch schon so  
16 ein Thema, wo ich sage, da muss man einfach noch viel mehr dran arbeiten. Vor  
17 allen Dingen auf dem Niveau, jetzt gerade in der ersten Mannschaft, dass dieses  
18 Umfeld funktioniert, dass da die richtige Ansprache da ist. Dass die Athleten sich  
19 wohl fühlen, dass eine gewisse Wohlfühlzone da ist. Ich sage jetzt mal vielleicht  
20 sogar eine Komfortzone auf der einen Seite, aber auf der anderen Seite ganz klar  
21 das Leistungsprinzip im Vordergrund steht. Wer was erreicht, wer Erfolg hat  
22 bekommt auch was zurück. Also, simple Dinge, es gibt Prämien beim DSV, es gibt  
23 wenn man unter den ersten 15 im Weltcup ist in einer Disziplin, gibt es den Audi zu  
24 Sonderkonditionen, man findet einen Kopfsponsor plötzlich, etc., etc. Also, all  
25 diese Dinge, wo sich... 00:15:34-6

26 I: So Goodies? 00:15:35-8

27 B: So Goodies, ja. Wenn du was leistest, sollst du auch was kriegen dafür und wenn  
28 du nichts leistest, kriegst du auch nichts dafür. Das ist manchmal hart für die  
29 Athleten, also, wir sind da auch...vom Prinzip her sind wir da sogar noch einen  
30 Schritt weiter gegangen und haben gesagt, wenn ihr nicht ordentlich im Sommer  
31 euer Kraft- und Ausdauertraining macht, werdet ihr im Sommer keine Einkleidung  
32 bekommen. Und wenn du das bis zum Oktober schaffst, diese Ziele, die wir mit dir  
33 schriftlich vereinbart haben, wenn du die bis dahin nicht erreichst, dann kriegst du  
34 da deine Sommereinkleidung immer noch nicht. Also, das ist mit Zug und Druck  
35 hat das einfach was zu tun und ganz klare Ziele setzen. Also, es gibt so ein immer  
36 wiederkehrendes Ereignis. Wir machen in Garmisch ja immer unsere  
37 Kraftdiagnostik, und jetzt haben wir Desmotronic. Und da müssen die drin sitzen,  
38 90° Kniewinkel und draufdrücken. Die Mädchen drücken da drauf und drücken  
39 vielleicht beidbeinig, sage ich jetzt mal, nur um einen Wert zu sagen 2000 Newton

1 und wir wollen aber, dass die 2500 Newton drücken. Dann kriegen die zwei  
2 Chancen und dann sagt man ihnen, so und jetzt beim dritten mal drückst - schau  
3 hier ist die Linie auf dem Bildschirm und genau da muss dein Strich sein - und  
4 dann drücken die plötzlich 2500 Newton. Einfach ein klares Ziel setzen, sagen, da  
5 musst du hin und nicht weniger und dann machen die das einfach. Und das ist  
6 einmal Ziel setzen und zugleich zieht man sie mit, weil sie erkennen, hey, ich kann  
7 ja eigentlich viel mehr, als das was ich mir selber zutraue und das ist so ein  
8 bisschen eine Deutsche Mentalität, die ich immer wieder feststelle, auch in  
9 anderen Sportarten (Unterbrechung: 00:17:18-1), dass das Selbstvertrauen nicht  
10 besonders groß ist. Man schaut immer, was passiert bei den anderen. Ich habe  
11 jetzt gerade mit dem Buckeltrainer, mit dem Endo Thomas, gesprochen. Der sagt,  
12 die Kanadier kommen da mit zehn Athleten und zehn Trainern, da können wir ja  
13 nicht mithalten. Da sage ich, die zehn Trainer fahren ja nicht runter, sondern jeder  
14 einzelne fährt runter und wir müssen das Beste aus dem machen, was wir an  
15 Bedingungen haben. Es gibt Länder, die haben noch viel schlechtere  
16 Bedingungen als wir und sind trotzdem gut. Also, das ist ein sehr fragiles System  
17 eigentlich, das man ganz leicht schwächen kann, indem man immer auf die  
18 anderen schiebt zum Beispiel, oder sich nicht selber was zutraut und ich kann es  
19 aber stärken indem ich sage, hey ich habe meine Stärken und auf die bin ich stolz  
20 und meine Schwächen versuche ich auszubessern und wenn ich es an der Stelle  
21 nicht kann, dann probiere ich es an einer anderen Stelle. Also, aber, was ich halt  
22 auch feststelle, der Trainer, der in der täglichen Arbeit am Athleten ist, der kann  
23 das nicht immer erkennen. Weil man ist ja auch als Trainer ein Stück weit  
24 Verbündeter des Athleten im System. Und dann ist es natürlich schwierig da auch  
25 dem Athleten mal richtig kritisch zu sagen, hey, wir sind zwar gute Kumpels, aber  
26 bis hier her und nicht weiter, sondern in die Richtung. Wenn man aber nur so ist,  
27 dann entsteht kein Vertrauensverhältnis. Also, das ist eine ganz, ganz kritische  
28 Balance und ich glaube für so einen jungen Sport, wie jetzt bei uns, haben wir das  
29 ganz gut hingebacht, dass wir da eine Balance finden. Es ist letztendlich ein  
30 bisschen ein Good-Guy/Bad-Guy-Spiel, aber es funktioniert. 00:19:02-3

31 I: Ok. Ganz viel interessante Aspekte, die wir vielleicht in den folgenden Fragen  
32 nochmal einfach auch vertiefen können. Ich würde jetzt gerne...der Ursprung war  
33 ja herausragendes Ereignis, was so bedeutend war... 00:19:16-0

34 B: Da gehört sicherlich, jetzt für uns, auch Olympia dazu, weil Olympia war eine  
35 Premiere. 00:19:21-8

36 I: Das war das erste Mal, ja. 00:19:22-0

37 B: Das war das erste Mal, das war eine Premiere, es war ein Megaerfolg. Es hat in  
38 Deutschland die zweithöchste Einschaltquote während der Olympischen Spiele

1 gehabt und das hat natürlich die Menschen, die Deutschen, die bei Olympia dabei  
2 waren, die sowas auch noch nie in der Form gesehen haben und natürlich auch  
3 die Freunde und Bekannten und Fernsehzuschauer zu Hause, unglaublich  
4 emotionalisiert. Es ist für mich genau das eingetreten, was ich wusste, dass es  
5 eintreten wird. Aber das liegt in der Natur des Sports, dass der einfach da ein  
6 bisschen anders ist, wie jetzt vielleicht Ski Alpin oder ich sage jetzt mal Triathlon,  
7 wo die - ohne das abschätzig zu meinen - die fahren da im Kreis, die sieht man  
8 dann zwei Stunden nicht... 00:20:02-9

9 I: Unspektakulär (lacht). 00:20:03-4

10 B: Ist verhältnismäßig unspektakulär. Also, als Zuschauersport. Hat sicherlich seine  
11 anderen Reize. Und das hat natürlich für alle einen unheimlichen Auftrieb  
12 gegeben. Also, die meisten Athleten, die das egal ob miterlebt haben, aktiv oder  
13 als Zuschauer, die sind unglaublich da euphorisiert worden und legen eine  
14 unglaublich höhere Motivation eigentlich an den Tag, als das vorher der Fall war.  
15 Weil sie jetzt auch wieder sehen, hey, da ist ein Ziel. In vier Jahren spätestens will  
16 ich da dabei sein. Also, das was wir ihnen immer erzählt haben zwei Jahre lang,  
17 was die vielleicht auch wussten, weil der Simon mit einer Vicky Regensburg  
18 befreundet ist - ja Olympia und da will ich hin. Dann hat der auch gesagt, zu  
19 Olympia, da will ich auch hin. Aber dieses Lippenbekenntnis, ich will zu Olympia -  
20 und ich höre ja dann oft auch, und ich tue alles dafür. Das ist halt ein  
21 Lippenbekenntnis, bis die Disziplin Olympisch war. Und erst wenn ich das  
22 gesehen habe, da sind die fünf Ringe und da springt einer dran vorbei und den  
23 kenne ich auch noch. Das ist eine ganz andere Dimension. Also, wir haben jetzt in  
24 den vergangenen Jahren sicherlich mehr positiv kritische Ereignisse gehabt, als  
25 negativ kritische Ereignisse, in der Gruppe. Im individual Fall sind es natürlich  
26 einfach auch die individuellen kritischen Ereignisse, die dann eher eine negative  
27 Rolle spielen als eine positive. 00:21:33-7

28 I: Da kommen wir gleich noch drauf zu sprechen. Ich würde gerne nochmal diese  
29 Motivation aufgreifen. In der Zeit Vancouver, du sagst, da ist mehr Motivation da,  
30 also irgendwie ein ganz anderer Antrieb innerhalb der Gruppe. Ist das jetzt schon  
31 messbar in den Leistungen der Sportler? 00:21:48-3

32 B: Ja. 00:21:50-3

33 I: Die Saison ist jetzt noch relativ kurz. 00:21:51-1

34 B: Ja, das sind jetzt erst...so knapp das erste Drittel der Schneevorbereitung hinter  
35 uns. Aber sie sind alle unglaublich konsequent bei der Sache. Viele Dinge wo man  
36 ständig hinterher telefonieren musste, wo man wieder...wo warst du beim Training,

- 1 warum warst du heute nicht da. All diese Themen, hat sich, ich sage jetzt mal,  
2 um...ja, auf ein Minimum reduziert. 00:22:22-0
- 3 I: Also das läuft jetzt von alleine mehr? 00:22:22-5
- 4 B: Es läuft mehr oder weniger von alleine. Klar, man muss auch wieder  
5 Rahmenbedingungen und Ziele vorgeben, dann funktioniert es. Das war auch eine  
6 wichtige Erkenntnis für uns. Und es ist halt einfach...es war jetzt Olympisch, jetzt  
7 glaubt jeder daran. Vorher konnte das selbst...wir haben da auch in diesen  
8 Teamsitzungen mit der Sportpsychologie wirklich versucht den Leuten, so, wir  
9 haben dann dieses Symbol genommen, diesen, wie heißt das nochmal, du kennst  
10 dieses Symbol von Olympia, dieses Steinmännchen, das hat ja einen speziellen  
11 Namen dort in der (unverständlich: 00:23:04-4) Sprache und wir haben dann da  
12 versucht eine gewisse...in dieses Symbol, das für uns so zu interpretieren, dass  
13 das wie ein Mosaik sich zusammensetzt. Und die Athleten, ich war sehr skeptisch,  
14 aber die Athleten haben das erstaunlich gut angesetzt. Es hat jeder dann so eine  
15 Karte bekommen und eigentlich hat jeder das Olympia die ganze Zeit mit sich  
16 getragen, ab Anfang August. Aber so richtig geglaubt haben die das erst als es  
17 dann hieß, so jetzt auf der einen Seite ist die Olympia-Quali vorbei und nächste  
18 Woche ist Einkleidung. Da haben die Leute, die fünf, die es betroffen hat, die  
19 waren dann, ok, jetzt geht es los und die anderen waren natürlich genau so  
20 enttäuscht. Einer von den Burschen war da schon, sage ich mal, ziemlich am  
21 Boden. 00:23:56-0
- 22 I: Der es nicht geschafft hatte? 00:23:57-4
- 23 B: Der es nicht geschafft hat. Der halt extrem ehrgeizig ist und aber halt einfach  
24 gewisse...ja, wieder jemand, der sich schwer tut, Dinge neu und dann auch noch  
25 strukturiert anzugehen. Also, da kommt dann oft der Satz, ja, jetzt mache ich es  
26 immer schon so, jetzt mache ich es auch weiter so. Mir hat mal einer gesagt, das  
27 ist richtig so. Dass es aber vielleicht neue Erkenntnisse gibt, dass sich mein Körper  
28 verändert...um uns rum dauernd verändert sich alles und auf das muss man  
29 reagieren. Ich meine, wenn wir heute noch so rumlaufen würden, wie für 20  
30 Jahren, dann hätte keine ein Handy dabei und ohne geht es aber heute einfach  
31 nicht mehr. Ob man es gut oder schlecht findet. Also, gibt immer wieder kritische  
32 Ereignisse. Ich sage jetzt mal grundsätzlich, auf die Frage ist für mich, wenn ich  
33 ein großer Athlet werden will, also ein erfolgreicher Athlet, dann muss ich jedes  
34 kritische Ereignis, egal ob es positiv oder negativ kritisch ist, immer so verwenden,  
35 dass ich damit weiter komme, dass ich daraus lerne, sonst bleibe ich einfach  
36 stehen. Und Stillstand ist Rückschritt in unserem System, im Sport. 00:25:16-1
- 37 I: Ich würde das jetzt gerne nochmal ein bisschen eingrenzen jetzt, die bedeutsamen  
38 Ereignisse. Und zwar, wir fangen an so bei, im Bereich der Laufbahn, also über

1 einen längeren Zeitraum, danach, die nächste Frage wäre dann zur  
2 Trainingssaison und die letzte dann zum Wettkampf. An welche bedeutsamen  
3 Ereignisse kannst du dich erinnern, die langfristig die Karriereentwicklung von  
4 anderen beeinflusst haben? Also, du hast jetzt schon ein paar Beispiele genannt,  
5 die denke ich, müssen wir jetzt nicht wiederholen. Gibt es noch andere? Das  
6 waren jetzt ja mehr so die herausragenden Sachen. 00:25:47-4

7 B: Also, was für die Athleten eine langfristige Beeinflussung ist, ist sicherlich, wenn  
8 sie den Schritt machen können, dass sie Berufssportler werden. Dass sie einfach  
9 den, ich sage jetzt mal, vom - wie hat heute jemand gesagt - vom ambitionierten  
10 Freizeitsportler den Schritt zum Berufssportler machen. Also, in Deutschland ist es  
11 meistens... 00:26:15-2

12 I: In eine Behörde gehen? 00:26:16-0

13 B: In eine Behörde gehen können. Oder ihnen über finanzielle Rahmenbedingungen,  
14 wie Sporthilfe oder so, einfach ein Umfeld geschaffen wird, wo sie neben dem  
15 Studium das trotzdem hinbringen. Was zwar mit Bachelor zunehmend schwieriger  
16 wird aber vom Grundprinzip ist es so oder sogar, wenn es eben junge Sportler  
17 sind, wir haben jetzt einen Fall, die sich entschieden hat, nochmal ein Jahr länger  
18 zur Schule zu gehen und auf das Internat nach Berg des Garden, um dort einfach  
19 ihre sportliche Karriere unter den bestmöglichen Bedingungen umzusetzen. Und  
20 das sind so Meilensteine für die jungen Leute, wo sie einfach sagen, so und jetzt  
21 beginnt was Neues und zwar unter komplett anderen Voraussetzungen wie vorher  
22 und ich kann meinen Sport professionell einfach betreiben. Also, da kann ich auch  
23 an mich selber zurück denken. Als ich zur Bundeswehr gekommen bin, hatte die  
24 Chance, also nicht in der Sportfördergruppe, sondern in so einem Skizug Biathlon  
25 zu machen, obwohl ich vorher nicht mal Langlaufen konnte, aber ich habe ein Jahr  
26 Profisport betrieben und das hat mich nachhaltig, das hat eigentlich mein Leben in  
27 so fern verändert, ohne das würde ich wahrscheinlich heute nicht hier sitzen. Weil  
28 mir das einfach einen ganz anderen Blick auf das Leben eines Profisportlers  
29 ermöglicht hat, als das vorher der Fall war (Unterbrechung durch das Handy von  
30 B: 00:27:36-3). 00:27:41-8

31 I: Gut, das war so laufbahnbezogene bedeutsame Ereignisse. Nächste Frage jetzt  
32 mal bezogen auf so eine Trainingssaison. An welche bedeutsamen Ereignisse  
33 kannst du ich da erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen  
34 Einfluss auf die Leistungserbringung hatten? 00:27:57-1

35 B: Unserer Leistungsdiagnostik, die machen wir dreimal im Jahr und da würde ich  
36 sagen, dass das eigentlich so die jeweils, der Beginn, bzw. der Abschluss - und  
37 Abschluss heißt immer Neubeginn auch wieder - einer Phase ist. Und das sind  
38 sicherlich im Training die wichtigsten Meilensteine würde ich sagen. Und dann gibt

1 es nochmal, sage ich jetzt mal, einen sehr langen Sommertrainingsteil, wo wir  
2 überhaupt nicht auf Schnee gehen. Und wenn es dann auf Schnee geht, das ist  
3 dann so der Moment...alle haben ja auf das Skifahren hin trainiert und das ist ja  
4 das spezielle bei uns, dass wir sehr viel Zeit damit verbringen zu trainieren, ohne  
5 dass wir mit unserem Sport in Berührung sind. Also, jetzt noch da draußen noch so  
6 ein bisschen mit einem (unverständlich 00:28:50-2), oder mit, ja, mit solchen  
7 Themen, aber das macht nur ganz wenig aus. Aber das ist eigentlich so der Punkt,  
8 im Spätsommer bei uns ist es Ende August, wo wir das erste Mal auf Schnee  
9 gehen. Das ist dann schon einmal, ah, jetzt weiß ich, warum überhaupt ich mich  
10 quäle, da unten im Kraftraum, beim Jochen oder so. 00:29:12-9

11 I: Die drei Leistungsdiagnostiktermin, da gibt es ja drei Möglichkeiten. Entweder man  
12 ist unter den Erwartungen, unter den Zielvorgaben, man hat die Zielvorgaben  
13 erfüllt, oder man ist sogar besser? 00:29:25-1

14 B: Also, besser gibt es nicht. Es sind zwar welche, die im grünen Bereich sind, aber  
15 diese Zielwerte, die man da setzt...Das heißt jetzt nicht, wenn ich die erreicht habe,  
16 dass ich mich dann auf die faule Haut legen kann. Das haben auch alle  
17 mittlerweile, Gott sei Dank, verstanden. Eher geht es uns um die, die diese Ziele  
18 noch nicht erreichen und wo wir dann sagen, ok, schau, du bist da und da und da,  
19 jetzt machen wir die Phase und da sind die und die Schwerpunkte und da wird  
20 einfach das eben eingeleitet und wir haben das jetzt eben so. Und wir werden das  
21 in Zukunft noch viel stärker positionieren. Das geht einmal rum, um die  
22 Trainingsplanung oder -steuerung entsprechend zu justieren und zum anderen  
23 geht es natürlich auch darum, wieder Ziele und Anreize zu schaffen. Zu sagen,  
24 pass auf, du bist jetzt, ich sage mal, 20 % weg und ich möchte dass du beim  
25 nächsten Test nur 15 % von dem Ziel weg bist, oder sogar nur 10 %. Dann hat der  
26 ein klares Ziel, wo der hinarbeitet und das ist das, was der Mensch einfach  
27 grundsätzlich braucht, er braucht ein Ziel. Ich sage jetzt mal...nimm Schule, sage  
28 jemand du musst deine Facharbeit am 15. Januar abgeben, wann schreiben die  
29 Leute die Facharbeit, am 13. und 14. Januar. Also, was haben wir gemacht, wir  
30 haben unsere Ziele so knapp gefasst und so klar den Weg dort hin definiert, dass,  
31 praktisch sind immer wieder Meilensteine dazwischen, immer wieder, immer  
32 wieder und das finden sie zwar furchtbar lästig und haben teilweise auch Angst vor  
33 diesen Tests, aber die, die Angst haben, von denen weiß ich, dass sie halt einfach  
34 in der Zeit dazwischen zu wenig getan haben. Weil sonst bräuchte ich keine Angst  
35 nicht haben. Und viele haben das inzwischen verstanden, das ist auch ein  
36 Lernprozess für die Leute, weil die eben mit der Ausnahme von dem Matthias  
37 Wölfel, bei uns in der Mannschaft vor allen Dingen, teilweise noch nie oder über  
38 einen gewissen Zeitraum nicht in so einem geführten Training war. Die sind halt in  
39 das Fitnessstudio gegangen und haben da ein bisschen rum gemacht und was



1 weiß ich was, Gaudi-Sport. Aber mit leistungsorientierten oder leistungssportlich  
2 Orientierten ist da nicht trainiert worden. Und das ist einfach, das (unverständlich  
3 00:31:33-6). Ich meine, wir haben letztes Jahr kaum Verletzungen gehabt. Klar,  
4 zwei Kreuzbandrisse, das kann aber jedem mal passieren, aber im Jahr zuvor, die  
5 anderen Nationen haben schon gelacht, wenn irgendwo (unverständlich  
6 00:31:46-7) is hold war, weil es dann wieder geheißen hat, ja, müssen wir wieder  
7 einen Deutschen wegfahren. Weil einfach der Fitness zustand so schlecht war,  
8 dass sie mit der Situation im Wettkampf einfach überfordert sind. Und das haben  
9 wir ihnen jetzt eingebläut und das verstehen sie auch, dass Training nicht nur ist,  
10 ich mache 120 Kilo Bankdrücken, sondern ich habe auch Reserven, wenn es  
11 darum geht den zehnten Lauf zu machen, ohne mich dann zu verletzen, wenn ich  
12 mal stürze. Und das ist schon, also, darum sind uns diese Meilensteine mit diesen  
13 Leistungsdiagnostiken, genau so gibt es dann nochmal den Meilenstein, dass wir  
14 im Ende November, Anfang Dezember ein internes Ausscheidungsrennen fahren,  
15 wo wir einfach sagen, so, wir haben nur zehn Startplätze mit sechs Herren und vier  
16 Damen oder fünf Herren und fünf Damen im Weltcup und die Plätze müssen  
17 ausgefahren werden und da fahren nicht nur die Mädchen untereinander die  
18 Plätze aus sondern ich kann nur sechs/vier, fünf/fünf oder vier/sechs variieren,  
19 anders geht es nicht. Und da fahren natürlich auch die Jungs gegen die Mädchen  
20 ein Stück weit. Also da ist...und nur so funktioniert das System. Es muss eigentlich  
21 immer wieder, jede Woche muss irgendeine Art von Wettkampf vorhanden sein  
22 und dann klappt das. Und dann kann man mit diesen verschiedenen  
23 Meilensteinen, die so gesetzt sind, Leistungsdiagnostik, interne Wettkämpfe, etc.  
24 einfach die Leute auch über diese neuen Ziele, die immer wieder entstehen, da  
25 neu einjustieren. Also, darum, also, so kritische Ereignisse, das ist finde ich, hört  
26 sich dann immer so an nach Verletzung oder irgendwas Furchtbares. 00:33:32-0

27 I: Man könnte auch sagen bedeutsamen Ereignisse. Das ist vielleicht ein bisschen  
28 wertfreier. Bedeutsame Ereignisse, aber das sind ja schon bedeutsame Momente  
29 in der Leistungsentwicklung im Saisonverlauf. Also so wie ich das jetzt verstehe.  
30 Man vermeidet auf die Art und Weise natürlich einen gewissen Rückstand, der  
31 dann irgendwann viel zu groß ist, so dass er nicht mehr aufgearbeitet werden  
32 kann. Und dadurch, dass es eben diese drei Stufen sind, kann man irgendwann  
33 mal sagen, ok, wir können jetzt hier nochmal aufholen, du bist zwar hinten dran,  
34 aber es reicht noch bis dahin. 00:33:59-3

35 B: Ja genau. Und was wir jetzt in Zukunft einführen wollen ist, dass eigentlich jeder  
36 Sportler dahin geführt werden soll, dass er in einer anderen Sportart, die jetzt nicht  
37 kontraproduktiv zu unserem Training ist, also Fußball zum Beispiel ist vollkommen  
38 kontraproduktiv für uns, a) verletzungsgefährdet und dann von der  
39 Trainingssteuerung auch vollkommen schlecht für uns, aber was weiß ich, unser



1 Landeskader ist zum Beispiel jetzt Anfang September nochmal einen  
2 Mountainbike Marathon mit gefahren. Da geht es nicht darum, ob die gewinnen  
3 oder nicht gewinnen, sondern einfach dass einer ein Ziel setzt. Beim Matthias  
4 Wölfel, er hat es ja vielleicht erzählt, wo er da über die Alpen gefahren ist, mit dem  
5 Rennrad. Hat er mit einem Freund ausgemacht, hey wir fahren von in der Nacht  
6 um zwei in München weg und schauen wie lange wir brauchen an den Garda See,  
7 ohne übernachten, sondern durchfahren. 17,5 Stunden brutto. Also, das ist eine  
8 sensationelle Leistung, hat ihm eigentlich keiner zugetraut, aber es ist ein Ziel, um  
9 in diesem Training wieder einen Reiz zu setzen. Worauf ich hin arbeite, dann  
10 erreiche ich was, ich erledige das und dann kann ich mich wieder auf das Nächste  
11 konzentrieren. Oder auch Themen, wie...was leider nicht alle verstehen ist, dass  
12 sie sich intellektuell dann mit irgendwas beschäftigen. Also, eine Sprache lernen,  
13 weiß der Teufel, das einfachste ist immer eine Sprache lernen, weil das kann ich  
14 draußen am Berg gebrauchen. 00:35:28-2

15 I: Also, einen Gegenpol quasi. 00:35:28-8

16 B: Einen Gegenpol, einen Intelektuellen Gegenpol schaffen, wo ich auch mir eine  
17 bestimmte Zeit nehme und sage, so, bis da hin will ich das erledigt haben und  
18 dann macht man das. Also, wir sind jetzt eigentlich die, die jetzt zum Beispiel bei  
19 uns, bei der Bundeswehr die Möglichkeit haben, in Ansbach zu studieren. Das ist  
20 mir eigentlich extrem recht, weil die dann nicht nur Sport machen und, ich sage  
21 jetzt Mal, der Intellekt ein bisschen einschläft dabei und das wissen wir alle, wie  
22 schwierig das ist, dann das wieder in Gang zu bringen. Darum ist das ein guter  
23 Gegenpol zu dem reinen körperlichen powern, sich da noch andere Themen zu  
24 suchen. 00:36:03-5

25 I: Ja, kann ich nachvollziehen. Jetzt so zeitlich die geringste Eingrenzung. Kritische  
26 Ereignisse im Wettkampf, oder, vorhin haben wir bedeutsame Ereignisse. An  
27 welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die die  
28 Leistungsumsetzung im Wettkampf oder den Ausgang eines Wettkampfes  
29 beeinflusst haben? 00:36:27-4

30 B: Schlechtes Wetter und Wartezeiten. 00:36:33-8

31 I: Da kann man ja gegen beides nichts tun eigentlich? 00:36:38-6

32 B: Gegen diese Umwelteinflüsse kann ich nichts tun, aber ich kann lernen damit  
33 besser umzugehen. Weil, also, klassische Situation, auch im Winter 2008/2009 in  
34 Meiringen in Hasliberg, war der vorletzte Weltcup, alle stehen da oben, es ist  
35 scheiß Wetter. Also, alle wieder runter ins Wirtshaus, waten, warten, warten. Der  
36 Veranstalter wollte das Rennen unbedingt durch bringen. Das Wetter, das ist so, ja  
37 man ist da...Zielhöhe ist so knapp über der Baumgrenze, ganz knapp, also das ist,

- 1 ja ich sage jetzt Mal, 1700m ungefähr wahrscheinlich. Und das hat so immer hin  
2 und her gezogen. Dann hat man wieder zu Wirtshaus raus gesehen, ah, da ist der  
3 Start wieder, aber unten in so einer Senke hat man nichts gesehen. 00:37:24-1
- 4 I: Also, war eine Sichtbehinderung? 00:37:25-6
- 5 B: Sichtbehinderung und ja, Wind war eigentlich zu wenig, weil wenn mehr Wind  
6 gewesen wäre, dann wäre der Nebel gleich weg gewesen und dann hat man  
7 gesagt, ah, jetzt oben geht es und dann alle raus und rauf und dann hat es oben  
8 wieder zu gezogen, dafür war es unten offen und dann ist das halt immer so hin  
9 und her gegangen. Und da verschiebt man, so von, mal eine viertel Stunde, mal in  
10 einer halben Stunde die nächste Info und nochmal in einer halben Stunde. Und so  
11 Zeiträume, die wo sich es nicht lohnt in das Wirtshaus runter zu fahren, um den  
12 Spannungsbogen so ein bisschen zu reduzieren. Und da gibt es halt Sportarten,  
13 bei denen ist das ganz normal, Wellenreiter, Windsurfer, Kitesurfer, Segler, da ist  
14 das ganz normal. Die hocken tagelang, hocken die umeinander in der  
15 sogenannten Waitingpirouette und beim Wellenreiten oder auch beim Kitesurfen,  
16 ich habe auch Kiteprofiveranstaltungen gemacht, da hockst du mal eine Woche  
17 lang rum und du weißt genau, hey, es wird kein Wind kommen, aber wir wollen es  
18 irgendwie schaffen. Und der Wetterbericht sagt, in drei Tagen Wind, also warten  
19 wir. Da fliegt auch keine Heim in der Zeit. Und dann muss man sich halt irgendwie  
20 anders beschäftigen. Und da sind...speziell unsere Athleten tun sich da  
21 unglaublich schwer. Ich weiß nicht woran das liegt, aber die tun sich da  
22 unglaublich schwer. Anstatt dass einer die Karten, die Schafkopfkarten raus zieht  
23 und sagt, hey, jetzt tun wir mal schnell Schafkopfen oder was weiß ich was,  
24 irgendwie rum blödeln. Und dann tut es den Call, zack, raus und dann fokussiere  
25 ich mich. Und wenn dann alle oben am Start stehen und es geht nichts weiter,  
26 dann muss ich mich halt irgendwie beschäftigen. Aber was tun unsere Athleten, in  
27 dem speziellen Fall, sitzen rum, dann sagt der eine, ja, so ein Scheiß und bei so  
28 einem Wetter habe ich eigentlich eh keinen Bock. 00:39:11-4
- 29 I: Lamentieren. 00:39:12-2
- 30 B: Lamentieren. Und damit geht eine Abwärtsspirale los. Die schaffen es wirklich,  
31 zwei Jungs schaffen es, zehn Leute so in eine Loch rein reden, dass du eigentlich  
32 an der Stelle sagen kannst, wisst ihr was Leute, fahrt Heim, ihr braucht nicht  
33 fahren, vergesst es einfach, weil es bringt eh nichts. Und das ist so ein...wo ich  
34 sage, das kannst du doch nicht, ich sage jetzt mal, in der Situation kannst du es  
35 nicht beeinflussen. Weil die äußeren Einflüsse wie schlechtes Wetter plus, dass  
36 der Veranstalter alles versuchen wird, seine...keine Ahnung, der hat vielleicht  
37 250.000 - 300.000 Euro in den Event investiert, das über eine Fernsehproduktion  
38 und das Geschehnis weg zu machen, also zu refinanzieren quasi, mit der

1 Werbung, die daraus entsteht. Das ist legitim, dass der alles versucht und dann  
2 muss ich als Athlet, der ja auch von diesen Medien abhängig ist, einfach sagen,  
3 ok, Leute, gut, wenn ihr das so und so machen wollt, bin ich da dabei, ich mache  
4 meinen Job dann, wenn ihr es von mir verlangt und in der Zwischenzeit könnt ihr  
5 mich gern haben, ich mache irgendwas anderes. Geht wegen mir frei fahren und  
6 was weiß ich, ruft alle viertel Stunde an, was Sache ist, keine Ahnung, gibt es ja  
7 viele Möglichkeiten. Aber da sind unsere...ja, vielleicht sind sie da noch ein  
8 bisschen zu jung dafür gewesen, um sich da entsprechen dann zu lösen und wenn  
9 es notwendig ist, wieder den Fokus drauf zu kriegen. 00:40:34-8

10 I: Also, du sagst, du hast selbst noch keine Erklärung dafür und deswegen kannst du  
11 momentan auch nicht sagen, wie man das bewältigen könnte, die Probleme?  
12 00:40:40-1

13 B: Also, ein Schritt dazu, um das zu bewältigen ist sicherlich... der jetzt bei der  
14 zweiten Mannschaft, bei der Europacupmannschaft angesetzt wird, ist dass wir  
15 über sportpsychologische Routinen den Leuten ein Handwerkszeug an die Hand  
16 geben wollen, um mit solchen Situationen besser klar zu kommen. Also,  
17 Anspannung - Entspannung, da Ansätze zu finden, wie sie das machen. Aber, wie  
18 wir wissen, in der Sportpsychologie, sie funktioniert nur, dieses Tool, wenn  
19 derjenige, der sie anwenden soll, es auch anwenden will. Und es gibt Leute, die  
20 sagen, den Kokolores brauche ich nicht und damit ist das Thema eigentlich außen  
21 vor. Man muss dazu sagen, unsere jüngeren, also, die 1B, die nehmen das sehr,  
22 sehr positiv auf und man sieht auch, dass die da wirklich Profit draus ziehen. Und  
23 zwar in allen Bereichen. Das geht los bei der Umsetzung vom Training. Sprich,  
24 also gerade so wenn es um koordinative Dinge geht. Und das geht aber auch  
25 weiter, in der Zielstrebigkeit, was Ernährung, was Lebenshaltung, was  
26 Pünktlichkeit, etc. Also es schult ein gewisses Wertumfeld insgesamt, das  
27 absolut positiv sich auswirkt. 00:41:57-2

28 I: Aber wieso jetzt nur bei den 1B-lern und nicht bei den (unverständlich  
29 00:42:00-3)? 00:42:00-0

30 B: Ich weiß es nicht. 00:42:00-5

31 I: Ich meine, irgendwann, wenn das so weiter geht, dann überholen die ja die  
32 anderen möglicherweise. 00:42:04-1

33 B: Ja, natürlich, klar. Aber das ist der Sinn im Sport, dass immer unten möglichst viele  
34 stehen, die den anderen oben Dampf machen. Und wir als Trainer oder sportlich  
35 Verantwortlichen, ist es egal, ob der Athlet A oder der Athlet K gewinnt. Das ist mir  
36 ganz egal. 00:42:19-0

37 I: Ja, es müssen Erfolge da sein von A oder von B. 00:42:20-5

- 1 B: Ganz genau. 00:42:24-0
- 2 I: Ok. An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit der  
3 Athlet-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, die eine Auswirkung auf die  
4 Leistungserbringung gezeigt haben? 00:42:35-2
- 5 B: Kann ich zurückgehen auf letztes Jahr im Frühjahr, als die Mannschaft den Alex  
6 Böhme als Trainer raus schmeißen wollte. Was zu einer...es war eine  
7 Herausforderung, auch für mich, da das wieder in den Griff zu kriegen, dieses  
8 System und das war sicherlich sowohl für die Athleten, als auch für den Alex, also  
9 für alle Parteien, die involviert waren, keine angenehme Situation. Und dass wir  
10 uns da wieder zusammengerauft haben und jeder sein Teil auf seine Weise dazu  
11 beigetragen hat, dass alle an einem Strang gezogen haben, weil das ist das, was  
12 am Ende raus gekommen ist, alle haben gesagt, ok, wir ordnen jetzt, jeder für sich,  
13 seine eigenen Eitelkeiten und Individualitäten unter das gemeinsame Ziel ein,  
14 nämlich, wir wollen, dass möglichst viele zu Olympia kommen. Und mit wenigen  
15 Ausnahmen, mit eigentlich einer Ausnahme, hat das sehr, sehr gut funktioniert. Da  
16 haben alle an einem Strang gezogen und am Ende war es ja auch erfolgreich. Und  
17 das glaube ich, hat schon auch einigen, vielleicht heute nicht mehr ganz bewusst,  
18 aber unbewusst, wenn man sie darauf ansprechen würde, glaube ich, würde das  
19 auch ein, wahrscheinlich sogar ein Grauvogel und ein Wölfel unterschreiben, dass  
20 das eine ganz wichtige kritische Situation war, die wir in eine positive Richtung  
21 gebracht haben. Die nicht nur jeden einzelnen, sondern die gesamte Mannschaft  
22 und am Ende, wenn man es global betrachtet, auch den ganzen Sport nach vorne  
23 gebracht hat. 00:44:16-4
- 24 I: Da würde mich jetzt interessieren: Was war die Ursache, dass es zu dieser  
25 Situation gekommen ist, dass eben die Sportler opponiert haben? So habe ich das  
26 jetzt verstanden. Und wie ist die Situation letztendlich bewältigt worden, dass dann  
27 alles wieder in die richtigen Bahnen gelenkt worden ist? 00:44:32-0
- 28 B: Also, warum es so weit gekommen ist, das hängt a) mit der Heterogenität der  
29 Mannschaft zusammen, unglaublich viele einzelne Ziele, die nicht unter einen Hut  
30 zu bringen waren. Dann war sicherlich, so, dass sowohl der Alex, als auch ich, den  
31 Zeitpunkt, als die Mannschaft in sich fast am kollabieren war, den Zeitpunkt haben  
32 wir einfach nicht erkannt. Und als mich dann ein Athlet aus der zweiten, aus der  
33 LG2, darauf aufmerksam gemacht hat, war es eigentlich schon zu spät, um das  
34 Rad zurück zu drehen. Es war drei Tage vor dem ersten Weltcup und da brauchst  
35 du dann nicht mehr irgendwie groß intervenieren, weil dann kurzfristige Ziele im  
36 Vordergrund stehen. Dann war sicherlich ein Teil, dass zum Beispiel die Aufteilung  
37 zwischen dem Alex und mir, wer ist wofür verantwortlich, nicht ganz klar war. Und  
38 zum anderen war sicherlich auch die, ich sage jetzt mal, Unerfahrenheit hört sich

1 jetzt ein bisschen zu negativ an, aber die...der Alex war sehr, sehr...war sein erstes  
2 Jahr, wo er voll eigenverantwortlich für das Weltcupteam war und er hat eigentlich  
3 noch nie vorher so eine Verantwortung im Sport inne gehabt. Außer für sich selber  
4 alleine. Aber für so eine ganze Mannschaft, da war das... 00:46:07-8

5 I: Also der ist direkt in diese Position rein gekommen, ohne vorher irgendwie mal  
6 Landestrainer oder irgendwas gewesen zu sein? 00:46:11-4

7 B: Nein. Es ist direkt in die Position rein. Im ersten Jahr habe ich ihn dann noch sehr  
8 versucht, oder auch in dem Jahr noch versucht möglichst zu unterstützen, aber  
9 rein sportfachlich, habe ich halt versucht möglichst wenig zu intervenieren und ja,  
10 all diese...jedes Einzelne dieser Probleme wäre eigentlich nicht kritisch, aber die  
11 Ansammlung dieser Probleme hat halt dazu geführt, dass...noch dazu mit den  
12 nicht Eintretenden Erfolgen, plus der Frustration der Athleten, die dann...also der  
13 Erfolg im Sport stellt sich nicht ein. Das nächste, also von Wettkampf zu  
14 Wettkampf werden wie Ergebnisse schlechter, oder zumindest gefühlt schlechter.  
15 Ich brauche einen Physiotherapeuten, ich brauche einen Techniker, sie haben  
16 immer wieder von mir hören müssen, ich habe es immer wieder erzählen müssen,  
17 wir haben kein Geld dafür, wenn ihr einen Physiotherapeuten haben wollt, dann  
18 müsst ihr selber das Geld dafür aufbringen, wenn ihr einen Techniker mitnehmen  
19 wollt, dann müsst ihr selbst das Geld dafür aufbringen. Ja, wir zahlen ja eh schon  
20 alles. Da ist also die Realität, die Erwartungshaltung, die Möglichkeiten seitens  
21 des DSV, waren einfach noch nicht so weit, dass man das alles, was die gerne  
22 gehabt hätten erfüllt werden hätte können. Und dann ist man...am Ende der  
23 Saison war es halt so, dass die Leute gesagt haben, und so geht es nicht weiter,  
24 und wir müssen jetzt mal da im DSV vorstellig werden und haben dann, sage ich  
25 jetzt mal, an mir vorbei mit dem Sportdirektor gesprochen, mit dem Wolfgang  
26 Maier. Ich wusste aber von dem Gespräch über undichte Stellen, sage ich mal  
27 (beide lachen). Und wusste auch, oder war mir auch vielleicht nicht 100%ig aber  
28 sehr sicher, dass der Wolfgang Maier mir da nicht, oder uns nicht in den Rücken  
29 fällt, was dann auch genau passiert ist. Und mit dem Ding hat eigentlich begonnen,  
30 dass wir uns besser strukturieren konnten. Weil der Wolfgang hat ganz klar  
31 gesagt, passt auf Sportler, ok, ich habe verstanden, ihr braucht einen  
32 Physiotherapeuten, ihr braucht einen Skitechniker, wir schauen was wir hin  
33 kriegen. Es wird besser, aber müssen wir erstmal sehen, wie wir es organisiert  
34 kriegen. Wenn ihr Probleme mit eurem Trainer habt, dann klärt das mit eurem  
35 Trainer und mir eurem sportlichen Leiter. Ich werde da nicht rein gehen, ich war  
36 nicht einmal dabei, ich kann es überhaupt nicht beurteilen. Dann, der Wolfi hat  
37 mich natürlich angerufen, hat mir das erzählt, was da war und ich habe halt dann  
38 über den Mannschaftssprecher, was wir ohnehin vorhatten, eine  
39 Abschlussbesprechung der Saison, die haben wir dann hier organisiert. Und habe

1 aber natürlich gesagt, weil wir ja alle betroffene sind, in so einer Situation brauchst  
2 du eine außenstehende Person. Und ich habe auch den Sportpsychologen hier  
3 vom OSP, den Kai Engbert, dann so weit nur instruiert, dass ich gesagt habe, du  
4 pass auf, mir wäre es recht, wenn du das machst, wir haben hier eine  
5 Krisensituation, es gilt jetzt nicht nur zu sagen, was war gut, was war schlecht,  
6 sondern da werden die Emotionen massivst hoch kochen... 00:49:25-2

7 I: Das war dann so eine Art Mediation, die dann da stattgefunden hat. 00:49:26-3

8 B: Das war eigentlich eine Mediation. Natürlich habe ich ihm ein paar Themen gesagt  
9 und ich habe dann den Mannschaftssprecher, der dieses Meeting quasi  
10 organisieren sollte...weil ich habe mich da eben gegenüber den anderen Athleten  
11 überhaupt nicht gezeigt, so zu sagen, sonder ich habe gesagt zum Andi Schar,  
12 pass auf, ich organisiere das, ich hole einen Mediator dazu und ihr müsst  
13 aber...das einzige was ich von dir einfordere ist, dass ihr klar und deutlich, auch  
14 schriftlich niederlegt, was die Probleme sind. Weil nur so können wir da raus  
15 kommen, weil nur so können wir es schaffen, dass der Alex, der ein sehr, sehr  
16 emotionaler Typ ist, dass wir den auf ein Schiff oder auf eine Spur kriegen, wo er  
17 von dieser emotionalen Ebene runter kommt, auf diese Metaebene oder objektive  
18 Ebene, wo man unemotional diese Dinge betrachten kann. Und das hat natürlich  
19 schon...das sind...ja, das war wie in einer Ehe, die in der Krise ist, wo einer dem  
20 anderen massivste Vorhaltungen gemacht hat. Das konnten wir aber mit Hilfe vom  
21 Kai und natürlich mit klaren Vorgaben oder Darstellungen der  
22 Rahmenbedingungen ganz klar ein fach sagen, Leute wir sitzen jetzt hier, wir  
23 wollen alle das gleiche, eigentlich. Wir kommen aus unterschiedlichen Richtungen  
24 da hin, wir wollen nämlich alle nach Vancouver nächstes Jahr. Jetzt muss jeder  
25 von seinen Forderungen ein bisschen was wegschneiden. Ich sage euch was von  
26 dem was übrigbleibt bei euch, was wir umsetzen können. Und das mag jetzt bitter  
27 klingen, aber ich sage es euch. Wir werden nur mit dem Alex Böhme als Trainer im  
28 Weltcupteam weiter arbeiten können. Es gibt im Moment weder das Personal, also  
29 weder personell jemanden der das übernehmen kann, noch finanziell jemanden,  
30 der das übernehmen kann. Und ich persönlich halte der Alex für einen guten  
31 Trainer, weil das habt ihr mir noch im November, Dezember erzählt, wie toll der  
32 Alex ist, wie gut das mit dem zu arbeiten ist. Und ich verstehe, dass die  
33 Misserfolge, die Probleme innerhalb des Teams, vielleicht auch mit mir, dass die  
34 dazu geführt haben, dass ihr das jetzt drei Monate oder vier Monate später anders  
35 seht, aber das ändert nichts an der Situation, dass ihr vor vier Monaten der  
36 Meinung wart, der Alex ist ein top Trainer. Der Alex fährt kein Ski Cross runter und  
37 kein Weltcup runter, das müsst ihr schon machen. Und ich bin dafür, dass wir das  
38 so und so und so strukturieren und am Ende des Tages haben wir einfach ein paar  
39 Regeln aufgestellt, die wir dann auch in der Sportpsychologie oder mit einem



1 anderen Sportpsychologen dann einfach erarbeitet haben, wo wir gesagt haben,  
2 es gibt ein paar Dinge, die sind einfach im Team no go, also so ganz banale Dinge.  
3 Ich weiß nicht, ob du das mit erlebt hast. Die Skifahrer, die snoosen so ganz total  
4 mit diesem Tabak unter der Oberlippe. Das finde ich furchtbar widerlich. Da sage  
5 ich, es gibt einfach eine Regel, ich kann es euch nicht verbieten, ich kann es auch  
6 niemandem verbieten abends ein Bier zu trinken. Ich mein das ist eine  
7 Lachnummer, wenn ich einem 26 Jährigen das Bier verbieten muss. Das müsst ihr  
8 selber wissen, aber es gibt ein paar Sachen. Im Rahmen einer Lehrgangs und der  
9 beginnt, wenn ihr in ein offizielles DSV-Auto, -Bus oder -Audi einsteigt, dann  
10 beginnt der Lehrgang und bis ihr wieder daheim seid wird nicht gesnoost.  
11 Zumindest nicht in der Öffentlichkeit. Und Öffentlichkeit ist auch unten im Skikeller,  
12 wo noch drei andere Mannschaften sind und wenn die hundert Mal snoosen ist mir  
13 das scheiß egal, das passiert nicht. Und so haben wir halt verschiedene Regeln  
14 aufgestellt und plötzlich hat es funktioniert. Weil es funktioniert...das ganze Leben  
15 funktioniert immer wenn du rechte, linke Rahmenbedingungen und in diesen  
16 Rahmenbedingungen gibt es bestimmte Regeln und dann kann sich jeder daran  
17 orientieren. Das Problem bei den jungen Menschen heute ist, das ist ein  
18 grundsätzliches Problem, das ich sehe, ist, die Regeln werden immer weniger.  
19 Jeder will keine Regeln haben, aber ohne Regeln funktioniert es nicht. Das geht  
20 nicht. Das geht nicht. Und das war, um jetzt zurück zu kommen, das war eigentlich  
21 der Weg. Wir haben...das ist total katastrophal gewesen, kurz vor dem Meeting.  
22 Da haben die gesagt, ich höre auf, das hat keinen Sinn mehr. Da habe ich gesagt,  
23 hey komm, lass uns einfach mal jetzt mal zusammen setzen. Wir müssen an den  
24 Punkt kommen, dass jeder offen und wie mein Sportdirektor immer sagt, auf  
25 Augenhöhe miteinander die Argumente austauschen, ohne dass man selber sich  
26 zu betroffen macht davon, sondern einfach objektiv das betrachtet, Mal schlucken,  
27 wenn ich geschluckt habe, weil du gesagt hast, derjenige ist scheiße, dann  
28 schlucke ich und dann kann ich dir auch sagen, was mir an dir nicht gefällt. Und  
29 das hat wirklich gut funktioniert, das war eine harte Nummer für alle beteiligten,  
30 das war kein Spaß. Aber es hat dazu geführt, dass am Ende, ich sage jetzt mal,  
31 das hat sicher ein, zwei Monate gedauert, dass aber an Ende alle gesagt haben,  
32 ok, wir reißen uns zusammen, weil es geht um ein gemeinsames Ziel. Und das  
33 haben wir letztendlich jetzt ganz gut auch über die vergangene Saison dann bis  
34 jetzt dann drüber gerettet meines Erachtens. 00:54:37-9

35 I: Gut. Sehr schönes Beispiel, wunderbar. Das war jetzt Athlet-Trainer. Nächste  
36 Interaktionsebene wäre Trainer-Trainer. An welche bedeutsamen Ereignisse  
37 kannst du dich erinnern, wo die Beziehung zwischen Trainer-Trainer die Leistung  
38 eines Athleten beeinflusst hat? Klassisch so diese Konstellation  
39 Heimtrainer-Bundestrainer, also ich weiß nicht, ob das wahrscheinlich bei  
40 euch...gibt es gar nicht so. 00:55:00-3



- 1 B: Das gibt es bei uns nicht so. Also, a) gibt es im alpinen Geschäft eher wenig  
2 Heimtrainer, weil wir das...ja, bei uns im Ski Cross gibt es das gar nicht, eigentlich.  
3 Und es gibt sicherlich mal...naja, wir haben zwar zwei Lehrgangsgruppen, aber die  
4 arbeiten so eng zusammen, und da weiß eigentlich jeder vom anderen so weit,  
5 was er tut und was er einfordern kann oder was die Anforderungen sind. Das ist  
6 eigentlich kaum da Probleme gibt. Ich sage jetzt mal, selbst wenn ich jetzt sage,  
7 wie letztes Jahr, da war die Anna Görner war eigentlich LG2 beim Thorsten Gözer  
8 und beim Dennis und die ist dann in den Weltcup dazugekommen, weil sie gute  
9 Leistungen hatte und ist im ganzen Weltcup bei uns geblieben, ist gar nicht mehr  
10 zum Balu zurück. Und da hat es überhaupt kein...das war ein reibungsloser  
11 Übergang. Also, das hat weder negative noch positive Auswirkungen gehabt. Und  
12 von dem her kann ich so was im Moment gar nicht...Trainer-Trainer gab es bei uns  
13 nicht. Also, ich versuche das auch oder ich möchte das auch gern so weiter halten,  
14 dass da so stark interagiert wird und kommuniziert wird, dass es da kaum  
15 Probleme gibt. Weil es gibt halt das negativ Beispiel bei den Alpinen, bei den  
16 alpinen Herren vor allen Dingen, wo ich halt...jetzt geht es zwar einigermaßen,  
17 was ich so gehört habe. Aber was ich halt selber miterlebt habe, da gönnt halt  
18 einer dem anderen nichts und dann hat es eher negative Einflüsse auf den  
19 Sportler in der Regel. Und das versucht man jetzt dort auch ein bisschen  
20 aufzulösen. Und, also wir haben da eigentlich, kann ich mich jetzt nicht erinnern,  
21 ja, doch, aber das war jetzt auch nicht, dass es zwischen...durch eine Spannung  
22 oder eine kritische Saison von dem Trainer, sondern eigentlich ist es der Übergang  
23 von der Athletin von dem einen Trainer, den sie besonders gerne mag und von  
24 dem sie sich gut betreut fühlt zu dem anderen, der vielleicht eine ganz andere  
25 Mentalität hat, zwar inhaltlich das gleiche erzählt, aber halt mit anderen Worten,  
26 mit anderen Gesten, vielleicht an anderen Dingen mehr einfordert... 00:57:28-0
- 27 I: Aber das ist ja Athlet-Trainer-Beziehung an sich. Das ist nicht Trainer-Trainer, weil  
28 da stehen nicht die beiden Trainer in Beziehung zueinander. 00:57:36-5
- 29 B: Aber da versuchen wir so eine flache Hierarchie zu halten, dass es eigentlich zu  
30 irgendwelchen Trainer-Trainer kritischen Situation fast gar nicht kommen kann.  
31 00:57:51-6
- 32 I: Ok, also Trainer-Trainer ist kein Thema. Nächste Ebene wäre Athlet, Trainer und  
33 das Sportsystem. Also das Sportsystem ist das wo wir hier jetzt gerade sind,  
34 Verein, Verband, NADA, VADA, Sporthilfe und solche Dinge. Gibt es da  
35 bedeutsame Ereignisse im Zusammenhang mit diesen Personen oder  
36 Institutionen, die sich auf Leistungen von Sportlern ausgewirkt haben? 00:58:16-5
- 37 B: Ich würde jetzt mal sagen. Wenn es einem Sportler gut geht, dann merkt er nicht  
38 was die Institutionen für ihn tun. Wenn es ihm schlecht geht, dann sind immer die

1 Institutionen als erstes schuld. Also eine direkte, wie soll ich sagen, eine direkte  
2 Interaktion ist kaum...ist ja nicht vorhanden in dem Sinn, zwischen dem Athleten  
3 dem DSV. Der DSV ist ein riesiger Verband, ist eigentlich eher eine anonyme  
4 Institution, die zwar von mir als Heli verkörpert wird und da wird natürlich schon  
5 gesagt, ja, der DSV soll und kann und warum tut er nicht, oder warum kriege ich  
6 nicht so viel Sporthilfe, oder warum muss ich mich in dieses Adams eintragen und  
7 das ist doch voll der Scheiß. Also da wird leicht kritisiert, aber dass das eine echte  
8 Auswirkung auf den Athleten hat, würde ich eher als ganz gering einschätzen.  
9 00:59:32-9

10 I: Also eher, wenn einer aus der Sporthilfe vielleicht raus fällt und dann einen  
11 finanziellen Engpass oder so bekommt, oder... 00:59:39-4

12 B: Aber aus der Sporthilfe fällt er dann raus, wenn er seinen Kaderstatus nicht  
13 erreicht hat und dann ist er selber Schuld daran. Also, die Sporthilfe wirft  
14 niemanden raus in dem Sinn, das geht weiter. Selbst bei den Behörden fliegt man  
15 nicht einfach raus. Selbst bei der Bundeswehr und bei der Bundespolizei, beim  
16 Zoll weiß ich es jetzt nicht, wird alles unternommen, dass ein Athlet, wenn er jetzt  
17 den Kaderstatus nicht voll erreicht hat, also zu Beispiel ein B2 nur noch ist, dann  
18 wird alles getan von diesen Institutionen, dass der wieder an seine  
19 Leistungsgruppe hingeführt wird. Und selbst wenn es am CJD, wenn jemand  
20 C-Kader war und dort eben eine entsprechende Internatsstelle hat und zwei Jahre  
21 vor dem Abitur wieder aus dem C-Kader raus fliegt, dann kann der trotzdem noch  
22 die zwei Jahre dort an der Schule zu Ende machen, ohne, dass er an der Schule  
23 seinen Status verliert. Also was da die Institutionen im Hintergrund für den  
24 Athleten machen, sehen die Athleten gar nicht. (unverständlich 01:00:40-3). Das  
25 ist auf der einen Seite gegeben und das geht sogar so weit, dass ich sage, die  
26 müssen doch, das ist doch deren Pflicht und das ist überhaupt niemandes Pflicht.  
27 Also, ich sage es jetzt mal mit den Worten unseres Verwaltungsdirektors. Die  
28 einzige Pflicht, die wir als Skiverband haben, gegenüber dem Athleten: Wir  
29 müssen ihm den Code bei dem internationalen Sportverband bezahlen, so zu  
30 sagen, oder eingeben, beantragen und wir müssen ihn dort hin melden, wenn er  
31 dort fahren möchte. Wenn es jetzt keine weiteren Kriterien gibt. Das ist unsere  
32 Grundaufgabe, sonst haben wir gegenüber dem Athleten keine Verpflichtungen.  
33 Wir haben dann eine Verpflichtung, wenn wir - weil das ist ja dann der  
34 Umkehrschluss - wenn wir über DOSB und BMI Fördermittel kriegen, was ja im  
35 DSV nicht der Fall ist, dann haben wir die Verpflichtung, diese Fördermittel  
36 zweckgebunden so einzusetzen, dass wir die Sportler besser machen. Das war es  
37 aber schon. Jetzt in unserem Fall ist es so, dadurch, dass wir ja nur  
38 marktwirtschaftlich finanziert sind und nicht über den DOSB kann die  
39 Leistungssport GmbH des Deutschen Ski Verbandes frei entscheiden; wen fördert

- 1 sie und wen fördert sie nicht. Das ist natürlich, ich sage jetzt mal, schon sehr  
2 vereinfacht dargestellt, aber das ist das was wir den Athleten immer wieder  
3 versuchen zu verkaufen. Wenn ihr gut seid, dann haben wir mehr Geld, weil wir  
4 von Audi, von Wirt, von sonst wem, unseren Partnern mehr Geld bekommen und  
5 dann können wir mehr für euch tun. Wenn ihr schlecht seid, geht der Geldhahn  
6 wieder zu. Das ist ein ganz einfaches marktwirtschaftlich und leistungsorientiertes  
7 System, was natürlich die Sportler nicht immer so gut finden. 01:02:21-3
- 8 I: Ok. 01:02:21-8
- 9 B: Und wir sagen halt grundsätzlich erstmal der Sport, der was leisten muss und dann  
10 können alle nachrangigen Institutionen oder Verbände anfangen sich da drüber zu  
11 organisieren und Aufgaben zu übernehmen. Also, es ist immer, wie gesagt, immer  
12 so, ahh, die tun nicht und warum machen die nicht und das muss doch sein. Aber  
13 es muss nicht sein. 01:02:48-3
- 14 I: Ja, und wenn es dann mal nicht mehr da ist, dann merken sie, dass was fehlt. Ja,  
15 klar. 01:02:52-8
- 16 B: Dann geht es raus aus der Komfortzone und dann tut Sport plötzlich weh und  
17 nicht nur weil ich Gewichte stemme, sondern auch aus anderen Gründen.  
18 01:03:02-3
- 19 I: Gut. Das war jetzt Sportsystem. Da außen drum herum, um das Sportsystem, gibt  
20 es noch das Umweltsystem, also alles was nicht mehr Sportsystem ist. Also,  
21 Familie oder Freunde, Wissenschaft, Politik, Sponsoren. Gibt es dort Beispiele, die  
22 dir einfallen, wo eben sich in der Zusammenarbeit mit diesen verschiedenen  
23 Stellen des Umweltsystems sich das negativ auf die Leistung ausgewirkt hat, oder  
24 auch positiv? 01:03:29-8
- 25 B: Sicherlich gibt es Umweltsysteme wie Freund, Freundin, die sich mehr oder  
26 weniger positiv auswirken. Familie grundsätzlich ist eher, ja, kann...ist in den  
27 meisten Fällen ein positiver Einfluss, kann in wenigen Fällen, hatten wir auch, eher  
28 ein negativer Einfluss sein. 01:03:52-3
- 29 I: Ein Beispiel vielleicht? 01:03:53-1
- 30 B: Ja. Es gibt einfach Sportler, die müssen so und so oft nach Hause kommen, weil  
31 sie einfach das Essen von der Mama brauchen und zu Hause im Bett schlafen  
32 müssen und solche Geschichten, oder Athleten die einfach, die Ansprache von  
33 daheim, die Führung auch von zu Hause brauchen. Und dann gibt es Athleten,  
34 haben wir auch einen Fall gehabt, dessen Vater war in keinsten Weise  
35 einverstanden damit, dass sein Sohn nur auf die Fachhochschule in Ansbach im  
36 Teilzeitstudium gegangen ist und sich auf das Skifahren konzentriert hat, und das

1 hat natürlich den Burschen schon, sowohl finanzielle als auch sonst emotionale  
2 Probleme bereitet. Weil, wenn er den Rückhalt von daheim nicht hat, dann ist es  
3 halt eher schwierig. Kann aber auch, ich sage jetzt mal, wir haben jetzt  
4 vielleicht...ja, aber für mich ist es einfach so: Wir haben eine junge Athletin, deren  
5 Schwester einfach, ja, die mit 1,2 das Abitur macht und in dem gleichen Jahr  
6 Jugendweltmeisterin wird und Biomedizin studiert und zwei Jahre kein Ski fährt,  
7 weil sie verletzt war und dann einen Sommer lang trainiert und dann bei Olympia  
8 gestartet und unter den ersten Zehn im Gesamtweltcup ist. Also, und der ihre  
9 Schwester, die steht unter so einem hohen Druck dadurch, also, auf der einen  
10 Seite will sie so sein, wie ihre Schwester und verkrampft aber dermaßen damit,  
11 dass sie einfach ihr vorhandenes Potenzial gar nicht abrufen kann. Also, das spielt  
12 eine unglaublich große Rolle, das Umfeld. Es gibt sicherlich welche, die da mehr  
13 belastet sind, also sowohl positiv als auch negativ und es gibt auch welche, die  
14 sich da schon sehr früh von zu Hause abnabeln und da ihr eigenes Ding  
15 durchziehen. Aber das hat halt, gerade jetzt Familie hat schon sehr viel  
16 emotionalen Einfluss. Und es ist mir auch sehr wichtig, dass wir von unserer Seite  
17 auch immer wieder mit dem sozialen Umfeld Kontakt haben. Also, gerade jetzt bei  
18 den ganz jungen Sportlern, also so 20, 21 oder jünger, da fordere ich eigentlich  
19 von den Trainern ein, dass die mit den Eltern in Kontakt sind. Weil da können wir  
20 Dinge raus hören oder erfahren, die wir von den Sportler gar nie mitkriegen. Von  
21 emotionalen Schwankungen, bis hin zu gesundheitlichen Themen spielt das  
22 einfach eine Rolle. 01:06:36-6

23 I: Ist das dann auch ein Teil der Bewältigungsstrategie? Probleme, die in diesem  
24 Bereich entstehen eben durch den persönlichen Kontakt mit den Eltern zu  
25 beseitigen. 01:06:47-5

26 B: Ganz klar. Also, ich glaube es wäre...also, es hat zwei Vorteile, wenn man das  
27 macht. Der eine Vorteil ist, ich habe Eltern, die das gut finden, was ihre Kinder  
28 machen, weil sie das Umfeld kenn. Also eine gewisse Vertrauensbasis wird  
29 aufgebaut. Das sind auch Eltern, die kann man jeder Zeit anrufen und sagen, du  
30 ich brauche mal deine Hilfe, oder du kennst doch den oder den, kannst du mir mal  
31 den Kontakt her stellen. Also, das Netzwerk wird einfach stabiler. Und das andere  
32 ist, man kann natürlich auch, wenn man sieht, dass...Zum Beispiel bei der Anna  
33 Wörner war es halt einfach so, die hat grottenschlechte Leistungswerte abgeliefert  
34 letztes Jahr 2009 im Herbst. Dann war ich bei den Eltern, bin mit ihr da am Tisch  
35 gesessen. Und wenn der Vater mal daneben sitzt, dann ist halt ein Mädels, das  
36 normalerweise nach...wenn man mal sagt, du pass auf, das war nix, dann haben  
37 die gleich solche Tränen in den Augen und wenn der Papa und die Mama daneben  
38 sitzen, dann kommen diese Tränen nicht, weil dann wollen sie sich keine Blöße  
39 geben. 01:07:53-9

- 1 I: Ah, interessant. 01:07:54-7
- 2 B: Also, man kann das schon, sage ich mal, ganz geschickt einsetzen. Man kann den  
3 Bogen nicht überspannen, weil man muss den Sportlern ja auch das Gefühl  
4 gegeben, sie sind erwachsene Menschen. Aber es gibt sicherlich mal Situationen,  
5 wo man sagen muss, hey, pass auf, jetzt ist ein Punkt erreicht, jetzt müssen wir  
6 uns mal bei dir daheim, bitte mit deinen Eltern treffen. Weil sonst kommen wir in  
7 Situationen, weil das ja auch. Ist auch so ein Fall, in dem eine von den Mädels, die  
8 auch ganz furchtbar schlecht war und ich habe dann gesagt, nein, also, ich kann  
9 das nicht verantworten, dass du auf Weltcup fährst und da muss jetzt erst nochmal  
10 ein neuer Test her und du musst beweisen, dass...im Training, dass du es drauf  
11 hast. Und da habe ich dann schon mal, zwei mal zwei Stunden den Vater am  
12 Telefon gehabt. Der uns Ding vorgeworfen hat, die man gar nicht uns vorwerfen  
13 kann, weil wir haben klare Kriterien aufgestellt, wir haben alles transparent  
14 gemacht. Nur die Tochter hat es halt dem Vater nicht gezeigt, wie schlecht sie ist,  
15 sondern sie hat...klar, das mache ich...da habe ich ja...haben wir alle, ich auch  
16 gemacht. Ja, ja, das passt schon. In der Schule, ja, geht schon. Alles kein  
17 Problem. Und wenn dann plötzlich doch der Sechser auf dem Tisch liegt, den man  
18 unterschreiben muss, dann ist da erwachen böse. Und das sind natürlich schon so  
19 Konfliktsituationen, denen man die Luft nehmen kann, wenn man von vorne herein  
20 da einen engen Kontakt hat. Bis der Athlet mal eine gewisse Reife erlangt hat, wo  
21 er wirklich eigenverantwortlich für das einstehen kann, was er tun muss.  
22 01:09:31-1
- 23 I: Und kein Elternhaus mehr da hinter dran ist und sagt, ich führe jetzt mein eigenes  
24 Leben. 01:09:35-6
- 25 B: Genau. 01:09:36-6
- 26 I: Ok. Sehr schöne Beispiele, ich bin begeistert (beide lachen). Kommen wir jetzt  
27 zum letzten Komplex. Trainingsqualität und Wettkampfqualität. Wir wollen mit  
28 Trainingsqualität beginnen. Ganz allgemein gefasst, wodurch ist deinem  
29 Verständnis nach ein gute, ein qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet?  
30 01:09:59-1
- 31 B: Gute Infrastruktur im Training. Also, materiell, so zu sagen. 01:10:05-3
- 32 I: Da kommen wir noch dazu. Wir kommen noch so in diesen strukturellen Bereich  
33 und prozessualen Beriech. Jetzt so eine Art...Versuch einer Begriffsdefinition, so  
34 zu sagen. Was ist ein qualitativ gutes Training? (kurze Pause 01:10:17-2)  
35 Versetze dich in die Situation und danach sagst du, wow, heute, das war ein super  
36 Training. 01:10:25-5

- 1 B: Also, eher so auf der Softskill-Seite. Würde ich jetzt sagen. Ein gutes Training war  
2 es immer dann, wenn es den Athleten Spaß gemacht hat und das Training variabel  
3 war. Weil da drüber hinaus geht es dann in, ich sage jetzt mal, in die material oder  
4 infrastrukturelle... 01:11:05-9
- 5 I: Dann lassen wir das mal so stehen und jetzt, nächste Frage ist nämlich die:  
6 Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
7 Trainingsqualität sind nötig? 01:11:13-5
- 8 B: Also, gute Infrastruktur. 01:11:21-1
- 9 I: Das heißt Trainingstätten? 01:11:22-1
- 10 B: Genau, Trainingstätten, der Inhalt der Trainingsstätten... 01:11:26-5
- 11 I: Gibt es hier in Deutschland eine Snow Cross Strecke? 01:11:28-2
- 12 B: Ja, aber... 01:11:29-6
- 13 I: Ich weiß zum Beispiel, Snowboarder, es gibt in Deutschland keine Halfpipe. Also,  
14 da ist es ganz extrem. 01:11:34-9
- 15 B: Aber wir haben eben eine Ski Cross Strecke in Grasgehren. Das wird unser  
16 Wettkampfstützpunkt und in Zukunft wird es eben wahrscheinlich ab 12/12 eine in  
17 Berg des Garden geben und parallel dazu bauen wir noch einen regional  
18 Stützpunkt im Spizinggebiet, also da bei Miesbach auf. Und das ist, ich sage jetzt  
19 mal, das ist der eine Teil, wo es um die sportartspezifischen Themen geht. Aber es  
20 geht ja auch noch drum, diese nicht sportartspezifischen Themen. Also das  
21 klassischen Konditionstraining, Ausdauertraining, biomechanische Themen,  
22 Agrobatik, Athletik, all diese Themen zu trainieren. Und da haben wir jetzt zum  
23 Beispiel, würde ich jetzt sagen, hier am OSP, wo wir sitzen, in München, fast  
24 ideale Voraussetzungen. Also, der nächste Schritt wäre eigentlich, dass dieses  
25 Ding irgendwo auf dem Gletscher steht, wo ich... 01:12:28-8
- 26 I: Zur Haustür raus. 01:12:29-6
- 27 B: Wo ich zur Haustür raus zum Skifahren gehen kann. Aber gut, das werden wir in  
28 Deutschland nicht mehr haben. Aber mit den Umgebungsmöglichkeiten, also,  
29 Örtlichkeiten hier im Haus. Wir haben Physiotherapeuten, wir haben Ärzte, wir  
30 haben Trainingswissenschaftler, wir haben alle Diagnostik hier, wir haben ein  
31 Startgate hier. Also, alles, was wir im Sommer trainieren müssen, ist hier  
32 vorhanden. 01:12:52-1
- 33 I: Also, ist nahezu ideale Bedingungen? 01:12:54-1
- 34 B: Fast. Ich sage jetzt mal, man kann immer noch an der einen oder anderen Stelle  
35 was mehr machen. Aber von Grundprinzip sind... 01:13:06-5



- 1 I: Sind hier alle Voraussetzungen gegeben? 01:13:07-0
- 2 B: Ja. Wir haben unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten, wir haben die Nähe zur  
3 TU München, um alles Themen wie Ergometrie, Sportmedizin, Agrobatik, etc.  
4 abzudecken. Also von dem her sind wir da schon relativ gut aufgestellt. Was man  
5 hier vielleicht noch verbessern könnte, wäre dass man hier noch ein paar  
6 Unterkünfte für die Athleten zu sehr günstigen Konditionen kriegt. Man hat zwar  
7 hier so ein Haus der Athleten, aber es ist nicht ganz billig. Also, da gäbe es  
8 sicherlich Möglichkeiten, um das noch zu optimieren. 01:13:39-2
- 9 I: Weil nicht alle hier in der Nähe wohnen. 01:13:40-4
- 10 B: Nein. Also, wir haben es jetzt so weit geschafft, dass alle so nahe hier wohnen,  
11 dass sie nicht länger wie vielleicht 40 Minuten einfach auf dem Weg sind. Aber das  
12 hat auch zwei Jahre gedauert bis sie das verstanden haben. Aber man reißt halt  
13 dann wieder die Leute aus ihrem Sozialverband raus. Und plötzlich wird die  
14 Trainingsgruppe der Sozialverband und das ist kritisch. 01:14:06-7
- 15 I: Ja, weil dann alles wieder nur noch eine Sache ist. Ja, ok. Welche Abläufe müssen  
16 in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? Also, langfristig bis  
17 kurzfristig. 01:14:17-7
- 18 B: Also langfristig muss es eine vernünftige Planung haben, also die  
19 Phaseneinteilung muss sinnvoll sein. Es muss flexibel sein, also individuell  
20 flexibel, um auf die Fortschritte des Trainings kurzfristig eingehen zu können. Es  
21 braucht eine entsprechende Personalstruktur, um auf unterschiedliche  
22 Leistungssituationen eingehen zu können. Also, um vielleicht in einer  
23 Lehrgangsguppe mit zwei Niveaus. Um das abbilden zu können in der  
24 Trainingsumsetzung, brauche ich eigentlich zwei Trainer, weil das einer alleine oft  
25 nicht bewerkstelligen kann. Und kurzfristig, da gehört da eigentlich schon dazu,  
26 dass man eben kurzfristig auf die Bedürfnisse eingehen kann und dass eben die  
27 Umfeldbedingungen für das Training von klassischer normaler individueller  
28 Trainings...oder von gemeinschaftlicher Trainingsbetreuung zu individueller  
29 Trainingsbetreuung bis hin zu, falls notwendig, therapeutischem Training mit  
30 Physiotherapeuten und Ärzten gemeinsam da gearbeitet werden kann. Damit  
31 kann ich ein Gesamtumfeld schaffen, das fast optimal ist. Und dann im täglichen  
32 Training, muss letztendlich auch wieder wie vorhin, in einem gewissen Maß der  
33 Spaß im Vordergrund stehen und das nicht nur eine Knüppelei sein. Also ich kann  
34 nicht die Athleten jeden Tag nur da unten im Kraftraum einsperren, sondern ich  
35 muss mit ihnen vielleicht vorher und nachher irgendwas zur Auflockerung machen.  
36 Und da nicht immer das Gleiche, also da nicht immer nur Fußball spielen sondern  
37 mal da drüben Soccer-Five spielen und dann kann man mal Hockey spielen oder



- 1 mal Volleyball oder man geht mal zum Schwimmen oder irgend solche Ding.  
2 01:16:09-4
- 3 I: Also das was du ja schon immer wieder propagierst, Vielfältigkeit. 01:16:12-4
- 4 B: Variabilität und Vielfältigkeit spielt da eine große Rolle, weil dann wir Training nicht  
5 zur Arbeit sondern das was Sport ja eigentlich sein soll, es soll nämlich Spaß  
6 machen. Ich mein ich frage mich ja, wenn du Triathlet bist, weiß du es ja. wir waren  
7 in der Sierra Nevada jetzt ein paar Mal und da trainiert, meistens wenn wir dann  
8 Ende März da unten sind, so eine Schwedische Mannschaft in dem Schwimmbad.  
9 Das ist so ein High Attitude Training Center, das ist richtig geil. 01:16:41-3
- 10 I: Da hat Almsig glaube ich schon Trainingslager gemacht. Daher kannte ich das.  
11 01:16:45-8
- 12 B: Ja, kann sein. Vor zwei Jahren waren da eben Schweden oben, mit irgend so einer  
13 guten Schwedischen Schwimmerin und wenn wir halt um halb acht zum Frühstück  
14 sind, dann kam die schon mit nassen Haaren aus dem Becken raus und ist da  
15 schon wahrscheinlich eine Stunde oder was quasi zum Frühsport geschwommen.  
16 Und dann mittags, oder nachmittags, wenn wir kamen, da hatte die schon wieder  
17 vier Stunden in den Beinen. Und da denke ich mir, fuck, die macht verdammt noch  
18 mal jeden Tag, jede Stunde das Gleiche, das kann doch keinen Spaß nicht  
19 machen. Wo nimmt die die Motivation her, dass das immer wieder Spaß macht.  
20 Wenn ich mit unseren Leuten jeden Tag nur eine Woche lang, jeden Tag das  
21 gleiche Programm abspielen würde, die würden sagen, ja bist du noch ganz dicht.  
22 Also, da ist schon in so, ich sage jetzt mal so, Ausdauersportarten die, ich sage  
23 jetzt mal, Schwimmen, Radfahren, Laufen, was gibt es da noch. Das sind ja diese  
24 Ausdauersportarten, die sind da schon prädestiniert dafür, dass man sich nur mit  
25 dem Thema beschäftigt, habe ich so den Eindruck, während so unsere  
26 komplexeren, koordinativeren Themen, da muss einfach der Sportler  
27 Abwechslung rein bekommen, weil sonst...Das sind ja...offensichtlich ist das eine  
28 komplett unterschiedliche Type Mensch, weil sonst könnte der das nicht vertragen.  
29 Also, ich meine, ich gehe auch leidenschaftlich gerne zum Radfahren, ich habe  
30 auch kein Problem damit, jeden Tag vier Stunden Rad zu fahren, eine Woche lang.  
31 Aber zwei Wochen am Stück, würde ich vielleicht noch schaffen. Also ich weiß  
32 zum Beispiel, bei mir persönlich, drum bin ich da auch sehr sensibel darauf. Wir  
33 fahren immer im August/September zwei Wochen in den Urlaub. Und da gehen wir  
34 jeden Tag entweder auf den Berg oder zum Rad fahren oder zum Joggen  
35 oder...also eher ausdauerlastige Themen. Danach brauche ich original wieder drei  
36 Wochen, bis ich wieder Bock habe irgend so was zu machen. Und drum ist es  
37 wichtig, dass das variabel bleibt, weil dann haben die Leute wirklich jede Woche,

- 1 sechs Tage die Woche oder ich sage jetzt mal, 10 bis 12 Einheiten die Woche  
2 Bock Sport zu treiben. 01:18:46-3
- 3 I: Genau. 01:18:48-2
- 4 B: Drum ist das sicherlich ein ganz wichtiger Bestandteil, um ein Training effektiv und  
5 gelungen zu gestalten. 01:18:59-1
- 6 I: Anhand welcher Kriterien stellst du fest, ob ein Trainingsprozess oder ein Training  
7 erfolgreich verlaufen ist? 01:19:05-0
- 8 B: In erster Linie an der Leistungsdiagnostik, im ersten Schritt. Und auf Grund der  
9 Erfahrung mit dieser Leistungsdiagnostik wissen wir einfach, weil da stecken jetzt  
10 glaube ich 20 oder 25 Jahre Ergebnisse dahinter, aus dem Alpinen Skisport. Wer  
11 bestimmte Ziele erreicht ist, wenn er das nötige Talent und die Leute die getestet  
12 werden haben ein gewisses Talent, auch in der Lage ein gewisses Niveau im  
13 internationalen Sport zu erreichen. Also, da gibt es - haben wir heute erst wieder  
14 darüber geredet - gibt es gewisse Statistiken, oder sage ich jetzt mal, Statistiken  
15 kann man vielleicht jetzt nicht auf einen Papier so fest schreiben, aber unter dem  
16 Gesichtspunkt, ich weiß wie ein Sportler trainiert, er hat die Ergebnisse und ich  
17 sehe wie er Ski fährt, mit diesen drei...und dann kenne ich ihn als Person noch, mit  
18 diesen vier Kriterien kann man sehr schnell erfassen ob jemand effektiv, also mit  
19 einer positiven Entwicklung trainiert und das dann auch im Schnee umsetzen  
20 kann. Ich meine, es wird immer welche geben, die vielleicht unglaublich toll  
21 trainieren, wahnsinnige Werte haben und das einfach beim Skifahren nicht auf den  
22 Schnee bringen, vielleicht sogar im Training permanent Trainingsweltmeister sind,  
23 aber nicht ein mal ein Ding ins Ziel bringen. Also, das wird es natürlich auch geben,  
24 aber es gibt schon ein paar so messbare Werte. Und dann gibt es auch diese  
25 weniger messbaren Werte, wo es um Themen geht wie Talent, also körperliches  
26 Talent und natürlich auch mentales Talent nenne ich es jetzt einmal. Es gibt Leute,  
27 die können noch so viel trainieren in ihrem Leben, die werden nie wirklich  
28 erfolgreich sein könne, weil, ich sage es jetzt einmal ganz platt, die stehen sich  
29 selber im Weg, weil die nicht das abrufen können, weil die nur Probleme sehen.  
30 Ich meine das ist ja wie im Arbeitsleben genau so. Wo die dann: Da ist ein  
31 Problem, da ist ein Problem, da ist ein Problem und ich sage immer, lös es einfach,  
32 weil dann kommst du den nächsten Schritt weiter. Und da, ja, das würde ich so  
33 sagen, das sind so die wichtigsten Faktoren, wenn die alle zusammen passen,  
34 kann es ein erfolgreicher Sportler werden. 01:21:27-9
- 35 I: Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im  
36 Training wichtig? 01:21:31-9

1 B: Ja, die Persönlichkeitsentwicklung spielt für mich eine ganz große Rolle. Weil der  
2 Athlet ist einfach keine Maschine und fällt mir jetzt gerade so ein, weil die Woche  
3 mal wieder so was mit so Gewichthebern in der Zeitung war. Weil diese Matthias  
4 Steiner, dieser Gewichtheber, ich meine, der hat es ja wirklich hart erlebt, mit dem  
5 Tod seiner Frau und so weiter und trotzdem holt der in Peking eine Medaille.  
6 Warum, also aus der Ferne jetzt betrachtet, der hat ein Umfeld gehabt, das ihn  
7 aufgefangen hat und das ihn in seiner Persönlichkeit so gestützt hat und ihm die  
8 Fähigkeit gegeben hat sich so zu entwickeln, dass er alle seine Emotionalität in  
9 diese Stunde da reingepackt hat, so fokussiert hat, dass der über sein Maß hinaus  
10 gewachsen ist. Und da gibt es natürlich viele Themen dazu, oder viel  
11 Möglichkeiten dazu das zu machen. Also, ich habe mal einen Vortrag, oder wie  
12 sagt man, so eine Referat gehalten in der Trainerausbildung und da ging es um  
13 das Thema mentales Training und entsprechende Methoden zur  
14 Leistungssteigerung und da gab es ein Beispiel im Schwimmsport in Australien.  
15 Da sind Schwimmer so trainiert worden, über Hypnose, dass die in dem Moment,  
16 wo die ins Wasser gesprungen sind, hatten die das Gefühl, ein Hai ist hinter ihnen  
17 her. Und die haben plötzlich messbar, mit dem gleichen Trainingsstand, messbar  
18 10% mehr abgeleistet, über dieses Adrenalin, Todeskampf... 01:23:04-5

19 I: Apropos Reserve (beide lachen). 01:23:05-2

20 B: Ja, genau. Und das zeigt, dass über das...und das gehört ja alles irgendwie  
21 zusammen. Der Mensch als komplexes, als Persönlichkeit ist ja unglaublich  
22 komplex und wenn ich da an den verschiedenen Stellschrauben was zusammen  
23 bringe und ihn damit auf die nächste Stufe hebe, dann hat er auch eine ganz  
24 andere Chance im Sport. Also, darum ist für mich die Entwicklung der  
25 Persönlichkeit unter dem Gesichtspunkt der Leistungsentwicklung extrem wichtig.  
26 Und es gibt noch einen anderen Punkt, warum die Persönlichkeitsentwicklung  
27 wichtig ist. Für jeden Sportler gibt es eine Zeit nach dem Sport und wenn er da  
28 nicht als starke Person raus geht, dann fühle ich mich dafür verantwortlich, wenn  
29 er nach seiner sportlichen Zeit oder nach seiner Karriere nicht den Fuß auf den  
30 Boden bringt. Also, das ist für mich in meiner Aufgabe für mich sehr wichtig, dass  
31 die Leute wenn sie ihre Karriere beenden zumindest wissen, hey, wenn es  
32 irgendwie nicht geht was ich mir vorgestellt habe, dann habe ich da jemanden mit  
33 dem Heli und dem DSV, den ich anrufen kann und die mir helfen. Und das tun wir  
34 auch. Also, für mich zählt das ganz besonders wichtig, oder ist das ganz  
35 besonders wichtig. Dass ich eigentlich jedem eine Perspektive dann bieten kann,  
36 wie auch immer die aussieht. Also, das kann gehen von, also entweder man hilft  
37 ihnen den richtigen Studienplatz zu finden, klar gibt es da auch die  
38 Laufbahnberater drüber. Aber mir als Trainer oder sportlichem Leiter könnte es  
39 eigentlich Wurst sein. Aber ich möchte eigentlich, dass die Athleten, wenn sie

- 1 aufhören oder wir haben sie dazu genötigt aufzuhören, da durch, dass sie nicht  
2 mehr die Leistungen erbracht haben. Dass sie dann sagen, hey, es war eine gute  
3 Zeit und ich habe einen guten Transfer von meiner Karriere in mein Berufsleben  
4 geschafft. Das ist mir wichtig, weil das auch natürlich wieder weiter gedacht ist.  
5 Jeder dieser Ex-Athleten ist ein Meinungsbildner, der da draußen erzählt wie toll  
6 es war und wie geil das ist. Und dann kriegt man wieder junge Menschen ran.  
7 01:25:10-8
- 8 I: Multiplikatoren. 01:25:12-4
- 9 B: Felix Neureuter wäre nie alpiner Skifahrer geworden, wenn sein Vater und seine  
10 Mutter nicht gute Erfahrungen mit dem Sport gemacht hätten und nicht nur als  
11 Aktive sondern auch nachher. 01:25:25-8
- 12 I: Gut. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
13 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:25:33-0
- 14 B: Das richtige Maß aus in den Arsch treten und loben. Also fördern und fordern.  
15 Ziele setzen, fördern, fordern. 01:25:49-6
- 16 I: Noch was 01:25:50-4
- 17 B: Also, wenn ich jetzt so den einzelnen Prozess, also das einzelne Training  
18 anschau, würde ich es jetzt so stehen lassen. Insgesamt muss natürlich eine  
19 vertrauensvolle Basis zwischen Athlet und Trainer ohnehin da sein, also das ist  
20 sicherlich... 01:26:07-9
- 21 I: Das was ja damals gebildet worden ist, mit dieser Aussprache. Welche sozialen  
22 Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu beachten? 01:26:18-4
- 23 B: Finanzielle Sicherheit für die Athleten. Und auch wieder, was wir über diese  
24 Gruppentherapien, nenne ich es jetzt mal, gemacht haben. Dass einfach ein  
25 gutes, eine positive Gruppendynamik einfach dazu führt, dass es eine soziale  
26 Gruppe wird, die miteinander was erreicht und nicht wo einer gegen den anderen  
27 ist. Das ist sicherlich eine schwierige Situation in einem Individualsport, anders als  
28 in einem Teamsport. Weil im Individualsport soll man eigentlich während dem  
29 Konditraining miteinander trainieren, aber wenn es dann darum geht, wer steht auf  
30 dem Sockel, ist man wieder gegeneinander. Das ist eine schwierige Geschichte.  
31 Aber am Ende des Tages ist, die, die sich als Team gut verstehen und es dann  
32 schaffen, die Verlierer freuen sich mit dem Sieger, sind am Ende immer die  
33 Erfolgreichen. In ganz wenigen Fällen ist es anders, also nur ganz wenige Fälle.  
34 Und selbst im internationalen Sport, ein Body Miller hat es auch erlebt, dass er  
35 ohne das Team eigentlich nicht erfolgreich sein kann. Also, diese sozialen  
36 Gruppen, die da willkürlich zusammen gewürfelt werden eigentlich, alle nur auf

- 1 Grund eines Faktors, nämlich dass sie gute Skifahrer sind oder gute Sportler in  
2 ihrer Disziplin sind. Das spielt eine sehr große Rolle, dass da ein gutes  
3 Vertrauensverhältnis untereinander funktioniert. Also, das ist auch für mich  
4 persönlich, sage ich ganz ehrlich, ich kann es nicht haben, ich weiß, bei den  
5 alpinen Damen, da gibt es ein paar, die können einfach gar nicht miteinander. Also  
6 die könntest du nicht miteinander in ein Zimmer stecken. Die könntest du nicht mal  
7 miteinander in einem Auto fahren lassen. Und das würde ich nicht wollen, weil das  
8 einfach...da hätte ich keinen Bock an meinem Job mehr. Es würde mir einfach  
9 keinen Spaß mehr machen. 01:28:23-8
- 10 I: Ja, die Frage ist was macht man dann? Ich meine, wenn die Situation so gegeben  
11 ist. 01:28:28-2
- 12 B: Ja, nein. Wenn die Situation wirklich...also der eine Punkt ist, man kann es  
13 frühzeitig natürlich versuchen aufzubrechen. Also mit entsprechenden  
14 therapeutischen Maßnahmen oder man muss es halt so führen, dass die  
15 Kontrahenten oder Kontrahentinnen einfach es lernen miteinander ein  
16 Auskommen zu haben, ohne die Gruppe dabei zu stören. Weil ich meine es gibt ja  
17 so Leute, die müssen immer in Konkurrenz sein, sonst kommen sie nicht weiter.  
18 01:29:06-3
- 19 I: Ja, die brauchen diesen... 01:29:08-0
- 20 B: Den permanenten Wettkampf. 01:29:09-5
- 21 I: Permanenten Wettkampf, ja. 01:29:10-7
- 22 B: Gibt es, da kann man auch nicht viel dagegen machen, man kann es nur  
23 versuchen ein bisschen zu steuern, dass es eben keine negativen Einflüsse hat.  
24 Wo man dann manchmal sagen muss, du pass auf, jetzt wird trainiert, es ist jetzt  
25 scheiß egal, ob du eine Sekunde schneller oder langsamer bist, weil wir haben  
26 jetzt einen anderen Fokus. 01:29:33-2
- 27 I: Ok. Ich möchte zum Abschluss nochmal auf Wettkampfqualität kommen, dann  
28 sind wir auch bald fertig (lacht). Ganz allgemein gefasst, wodurch ist deinem  
29 Verständnis nach ein guter, ein qualitativ hochwertiger Wettkampf  
30 gekennzeichnet? 01:29:47-3
- 31 B: Schönes Wetter, eine gute Piste und einen auf dem Stockel. 01:29:53-7
- 32 I: Einen auf dem Stockel? 01:29:56-0
- 33 B: Ja, also einer unter den ersten Drei. 01:29:57-0
- 34 I: Also auf dem... 01:29:57-7
- 35 B: Podest. 01:29:58-3

- 1 I: Podest, ja ok. Also, sportlicher Erfolg. 01:30:06-7
- 2 B: Ja, genau. 01:30:10-4
- 3 I: Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig, um im Wettkampf  
4 die optimale Leistung abrufen zu können? 01:30:18-2
- 5 B: Gute Unterbringung. (längere Pause bei 01:30:32-2). Ja, das ist... 01:30:39-3
- 6 I: Da will ich mal direkt nachfragen. Hast du es schon erlebt, dass wenn die  
7 Unterkunft schlecht war, dass dann das Wettkampfergebnis auch schlecht war?  
8 01:30:43-6
- 9 B: Ja. 01:30:43-6
- 10 I: Ehrlich, ja? 01:30:44-4
- 11 B: Ja. Weil wenn, ich sage jetzt mal, klassisch...in Frankreich kriegst du oft Hotels  
12 angeboten, die sind unter aller Kanone. Und da braucht es dann schon viel, um am  
13 Athleten...ich sage jetzt mal, der schläft schlecht, es ist kalt im Zimmer, es zieht, es  
14 ist dreckig und das Essen ist vielleicht schlecht, das Hotel schafft es nicht in der  
15 Früh um sieben das Frühstück zu machen, weil wir da schon um halb acht  
16 wegfahren müssen. All solche Dinge, wenn diese Faktoren nicht stimmen, dann  
17 geht einfach dein Tag schon scheiße los, weil die Nacht war scheiße und wir  
18 sehen es einfach seit Jahren. Wir sind immer Mitte Januar eineinhalb Wochen in  
19 Frankreich auf Weltcup und danach sind die Leute immer wieder krank. Und die  
20 Ergebnisse waren dort nie wirklich gut. Und, ich meine jetzt haben wir, Gott sein  
21 Dank, ein gutes Hotel in dem einen Ort, wo wir da immer sind, gefunden. Und da  
22 buchen uns die, Gott sein Dank, auch immer wieder hin. Aber das ist... 01:31:44-4
- 23 I: War auffällig. 01:31:45-1
- 24 B: Das ist auffällig, das ist ganz klar auffällig. Weil natürlich auch eine angenehme  
25 Umgebung, ich sage jetzt mal, wenn...so wie in der Schweiz, da kann ich dann mal  
26 in dem Hotel am Kaminfeuer sitzen und ein bisschen chillen und ein bisschen  
27 ratschen und habe eine entspannte Atmosphäre, kann also eine gute Balance  
28 zwischen Spannung am Berg und Entspannung abends einfach schaffen. Das  
29 spielt einfach eine unglaubliche Rolle, weil das ja auch wieder teamfördernde  
30 Maßnahmen sind. Was für mich auch wichtig wäre, was ich hoffe, heuer ein, zwei  
31 mal durchsetzen zu können, dass es auf den Zimmern der Athleten kein Internet  
32 gibt, oder zumindest kein Internet for free. Weil das ist eine Plage geworden des  
33 Athleten. Das erste was die tun, Computer auf, oder heute, iPhone schauen, wo ist  
34 das W-LAN und das ist der Kommunikationstöter. Da sitzt jeder nur noch vor  
35 seinem iPhone oder Rechner. Und du musst miteinander sprechen, das ist eine  
36 Urgewalt des Menschen, dass er mit einem anderen reden, vielleicht nicht immer



- 1 will, aber eigentlich sollte. Weil durch das Reden ist ein gewisser Gedanken  
2 austausch, der einem einfach...ja, wo man sich einmal was von der Seele reden  
3 kann und alles was nicht geredet ist, ist genau so wie alles Aufgeschriebene, hat  
4 eine andere Wertigkeit, als wenn es nur immer im Hirnkasten drin bleibt. Also das  
5 ist...klar, wie gesagt, eine gute Strecke, all solche Dinge, das Spiel natürlich alles  
6 eine Rolle, aber von diesen Umgebungsvariablen spielt sicherlich die  
7 Unterbringung, würde ich jetzt bei uns sagen, die allergrößte Rolle. 01:33:25-5
- 8 I: Ok. Das habe ich so in der Deutlichkeit noch nie gehört, deswegen wollte ich jetzt  
9 nochmal...fang ich interessant. Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet  
10 sein, dass eine optimale Leistungserbringung möglich ist? 01:33:35-2
- 11 B: Kannst du das nochmal sagen, schnell? 01:33:43-9
- 12 I: Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass eine optimale  
13 Leistungserbringung möglich ist? Also da geht es um Prozesse. 01:33:51-3
- 14 B: Ja. Also, es wäre meines Erachtens der Idealfall ist, dass es zwar eine  
15 Gundryoutine gibt, die auch durch die Veranstalter eingehalten wird. Also, es ist so  
16 lange Training, es ist so lange Pause und dass da die Zeitpläne so gut wie möglich  
17 immer gleich sind. 01:34:14-4
- 18 I: Also über alle Veranstaltungen, dass sich so eine Grundroutine bildet, dass es  
19 Standards gibt? 01:34:19-8
- 20 B: Dass es Standards gibt, genau. Und dass dann, runter gebrochen auf jeden  
21 einzelnen Athleten, jeder einzelne Athlet innerhalb dieser Standards eine Routine  
22 zu Recht legt, wie er die Vorbereitung, das Training, die Wettkampfumsetzung  
23 einfach bewerkstelligt. Also, diese Routinen sind glaube ich extrem wichtig. Also  
24 ich sage jetzt mal, das sind so Dinge, Fußballer sagen ja, ich muss immer mit dem  
25 rechten Fuß auf den Platz gehen, oder im muss mir zuerst den linken  
26 Schnürsenkel binden oder was weiß ich, keine Ahnung. Also solche Routinen...  
27 01:35:00-4
- 28 I: Also, du meinst Rituale als... 01:35:01-6
- 29 B: Ja, Rituale oder...Rituale hört sich so ein bisschen esoterisch an. Was ich sagen  
30 will, ist, eigentlich geht es um eine Routine. Und da ist...das sind Ding, die man  
31 einfach trainieren kann, die ich mir bewusst mache. Weil ein Ritual ist unbewusst,  
32 das ist was da glaube ich dran und damit, mit dem Glauben, kann ich aber nicht  
33 Weltmeister werden. Sondern Weltmeister oder Olympiasieger werde ich, weil ich  
34 bestimmte Dinge nach einem bestimmten Prinzip...also, ich mache etwas, weil das  
35 funktioniert. Heißt also, wenn ich als Sportler weiß, ich muss in der Früh eine  
36 viertel Stunde vor dem Frühstück eine Gymnastik machen, dann mache ich das



1 immer, dann gehe ich zum Frühstück, dann muss ich das richtige essen, dann  
2 geht es raus und meine Ski sind hergerichtet und meine Schuhe sind hergerichtet  
3 und so weiter. Also, jeder Abschnitt, alle Tätigkeiten, die notwendig sind, die mich  
4 durch den Tag führen müssen...sollten eigentlich im Idealfall nach einem gewissen  
5 Muster ablaufen, innerhalb dieser Standards, weil es kann ja sein, dass der  
6 Standard in Sankt Johann anders ist wie in Frankreich. Aber dann muss ich mir  
7 halt im Rahmen dieser Standards meine Routinen wieder einpassen können. Und  
8 das fällt, stelle ich fest, vielen Sportlern am Anfang extrem schwer. Ich habe so  
9 eine ganz simple Routine, ich muss in der Früh eine halbe Stunde Zeitung lesen  
10 können und einen gescheiten Kaffee haben. Wenn das nicht ist, dann ist einfach  
11 der Tag verschissen (beide lachen). Ich bin ernsthaft am überlegen, ob ich meine  
12 Espressomaschine nicht mit auf die Weltcups nehme, weil den Kaffee, den du  
13 manchmal kriegst, der ist einfach scheiße (l. lacht). 01:36:48-3

14 I: Ja, ok. Anhand welcher Kriterien oder Kenngrößen stellst du fest, ob ein  
15 Wettkampf erfolgreich oder zielführend verlaufen ist? 01:36:57-9

16 B: Dass alle Zeiten pünktlich eingehalten worden sind. 01:37:01-7

17 I: Zeiten von wem? 01:37:03-7

18 B: Von Startzeiten. 01:37:05-0

19 I: Startzeiten, ok. 01:37:05-3

20 B: Trainingszeit, Startzeit, Trainingslänge, Wettkampflänge. Das sind eigentlich  
21 schon die wichtigsten Themen, weil, ich sage jetzt mal, der Erfolg der eigenen  
22 Athleten ist ja...sage ich jetzt mal, deswegen macht man das ja alles. Aber von den  
23 Rahmenbedingungen her würde ich sagen, bei einem Wettkampf ist es einfach  
24 essentiell wichtig für alle Beteiligten, wenn da steht, um neun Uhr ist  
25 Trainingsbeginn, dann ist verdammt nochmal um neun Uhr Trainingsbeginn. Weil  
26 wenn um neun Uhr fünf Trainingsbeginn ist, das ist zwar kein großer Beinbruch  
27 und dann steht da vielleicht drin, es wäre um zehn Uhr Qualifikationsbeginn und  
28 dann kann ich dir eins sagen, dann ist nicht um zehn Uhr, sondern um zehn Uhr  
29 dreißig Qualifikationsbeginn. Und das ist was, das ist diese berühmte  
30 Daumenregel von mir aus 20 Jahren Erfahrung. Wenn du nicht pünktlich anfängst  
31 und zehn Minuten, oder fünf Minuten beim ersten Teilbereich deines Rennens  
32 Versäumnis hast, am Ende ist es eine Stunde. Und jeder verliert ein bisschen die  
33 Spannung von dem Thema, weil jeder hat sich so eine Routine für dieses  
34 Programm zu Recht gelegt, wann er was machen will. Und wenn du das einmal  
35 aufbrichst, dann verliert jeder komplett den roten Faden. Drum ist für mich immer  
36 das wichtigste, egal ob ich Veranstalter oder halt für mich als Trainer, das die  
37 Dinge so gut wie möglich, im Idealfall, dann statt finden, wenn sie geplant sind.

- 1 Und Zeitmanagement ist ein ganz wichtiger Bestandteil, weil es ist besser  
2 jemandem zu sagen, du pass auf, wir verschieben jetzt um 30 Minuten, als zu  
3 sagen, ja, jetzt waten wir mal. Weil damit ist kein Rahmen geschaffen. Warten wir  
4 mal, ist das jetzt fünf Minuten, ist es eine Stunde und plötzlich, wenn einer sagt,  
5 jetzt warten wir mal, vielleicht wird es ja besser, dann sind plötzlich 120 Leute, die  
6 auf dem Wettkampf sind, vollkommen lost in Time. 01:39:03-2
- 7 I: (lacht) Lost in Time, das ist gut. 01:39:07-5
- 8 B: Drum, also, für mich ist das eigentlich das wichtigste Kriterium und der  
9 wichtigste...ja, die wichtigste Bemessungsgrundlage um zu sagen, was gut oder  
10 schlecht war. 01:39:18-0
- 11 I: Ok. Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
12 noch andere Ziele von Bedeutung? Wenn ja, welche? 01:39:26-2
- 13 B: Ja. Wieder Persönlichkeitsentwicklung. Die Persönlichkeit des Athleten. Spielt für  
14 mich eine ganz große Rolle. Auch...mit der Persönlichkeitsentwicklung hängt  
15 auch, ja, Gesundheit oder Erhaltung der Gesundheit in dem Zusammenhang.  
16 01:39:53-7
- 17 I: Was im Leistungssport immer so ein Problem ist (lacht). 01:39:54-2
- 18 B: Ja, natürlich. Aber ich sage jetzt mal, wir wollen ja nicht alle als Sportinvaliden raus  
19 schicken. Und selbst wenn es dann eine schwere Verletzung war, wie da jetzt  
20 beim Matthias oder jetzt dritter Kreuzbandriss bei der Alexandra, dann muss man  
21 wenigstens versuchen im Rahmen ihrer sportlichen Karriere die Möglichkeiten zu  
22 geben, dass sie auch mit solchen Verletzungen danach noch irgendeinem Beruf  
23 nachgehen können und ein vernünftiges Leben führen können. 01:40:26-3
- 24 I: Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung noch weitere Faktoren  
25 notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:40:31-9
- 26 B: Ja. Also psychologische. Ist extrem wichtig, das wird immer wichtiger. 01:40:36-6
- 27 I: Das hat sich bei euch auch etabliert? Habe ich so den Eindruck. 01:40:39-3
- 28 B: Ja, nicht ganz. Aber wir arbeiten da...also, das ist wirklich ein großes wichtiges  
29 Projekt für mich, das bei noch nicht allen wirklich angekommen ist. Aber ich lege  
30 da einen großen Wert drauf, weil meines Erachtens ist das der Teil, in dem wir am  
31 leichtesten uns einen Vorsprung gegenüber anderen raus arbeiten können. Weil  
32 das ist so einfach, mit verhältnismäßig wenig Zeitaufwand und auch wenig  
33 finanziellem Aufwand viel zu erreichen. Alles andere, ich sage jetzt mal, nach mehr  
34 trainieren, geht schon bald nicht mehr. Und da mache ich dann ab einem gewissen  
35 Niveau nur noch kleine Schritte, aber in diesem psychologischen Bereich, da kann  
36 ich noch so unglaublich viel machen, gerade in unserem Sport. Da geht es ja nicht

1 nur darum, dass ich mich selber irgendwie entsprechend vorbereite, sondern  
2 wenn ich mit der entsprechenden Vorbereitung und breiten Brust da oben stehe  
3 und drei andere stehen neben mir. Und da kann ich mich klein machen, indem ich  
4 mit überlege, bin ich überhaupt besser wie die, und mit jedem Mal wo ich mich  
5 klein mache, mache ich die anderen größer. Und ich kann das Ding aber auch um  
6 drehen. Und ich habe das so oft in so KO-Systemen, Parallelslalom, Snowboard,  
7 etc., Boarder-Cross erlebt, wo Leute, wo du sagst, hey, eigentlich ist er technisch  
8 gar nicht gut genug, aber die haben so eine geile Körpersprache, dass die anderen  
9 gar keine Chance, nur wegen der Körpersprache haben. Und da sind unsere  
10 Athleten, die Deutschen Athleten extrem anfällig. Also, und das Motto, ohh, schau  
11 mal, was das für ein Riegel ist... 01:42:22-1

12 I: da kommen dann die US Amerikaner oder so und dann... 01:42:24-5

13 B: Genau. Und der kommt so daher, wiegt aber auch bloß 85 Kilo und ist 1,90m groß.  
14 (Unterbrechung: 01:42:31-0) Wie gesagt, da neigt der Deutsche Athlet dazu, alle  
15 anderen sind größer, breiter, dicker, schwerer, was weiß ich was. Anstatt mal zu  
16 überlegen, ich bin doch auch 1,90m groß, das was der kann, kann ich doch auch.  
17 Wir kochen alle nur mit Wasser. 01:42:51-3

18 I: Und wie sieht das jetzt ganz konkret aus? Ihr habt einen Psychologen, mit dem ihr  
19 permanent hier zusammenarbeitet und der auch mit den... 01:42:58-7

20 B: Ja, es gibt zwei unterschiedliche Ansätze, oder drei Ansätze. Der eine Ansatz ist,  
21 dass a) die Coaches von ihm gecoacht werden, weil ja auch die Ansprache vom  
22 Trainer... 01:43:09-7

23 I: Coach to coach. 01:43:10-7

24 B: Ja, coach to coach ist das. Das ist der eine Ansatz. Der andere Ansatz ist, dass wir  
25 in gemeinsamen Teammaßnahmen mit dem Sportpsychologen bestimmte  
26 Themen erarbeiten. Also es geht los, was heißt Sportpsychologie, was kann es mit  
27 bringen, wie funktionieren verschiedene Themen und da geht es dann los. Einmal  
28 das sich vorstellen einer Bewegung. Also ich stehe jetzt da bei einem Ski Cross  
29 und da ist ein Modul und das bin ich noch nie in meinem Leben gefahren. Dann  
30 kann ich jetzt, wenn ich... 01:43:43-7

31 I: Modul ist? 01:43:44-6

32 B: Also das Feature, der Sprung, Welle, was auch immer, stehe das Ding, wie  
33 Vancouver, da waren zwei so spezielle Kicker und vorher so eine Stufe, war  
34 wirklich schwierig zu fahren, haben wir nie vorher trainiert in der Form. Und dann  
35 stehst du da dran und dann, ohh, das bin ich ja noch nie gefahren und ob ich das  
36 kann. Dann wird er immer kleiner und dann, komm, geh Heim, lass es bleiben.

1 Oder, ich kann da hin gehen und sagen, ok, gut, so was Ähnliches bin ich schon  
2 mal gefahren, das hat sich so und so angefühlt, dann funktioniert das auch. Also,  
3 dieses Reproduzieren bestimmter Bewegungsabläufe bewusst machen. Also vor  
4 diesem inneren Auge Dinge ablaufen lassen. Das ist der eine Teil, das ist das, was  
5 man gemeinsam trainiert, also mit dem Sportpsychologen als Gruppe und dann  
6 gibt es natürlich auch noch individuelle Themen, wo die Athleten die Möglichkeit  
7 haben, entweder mit unserem Sportpsychologen, den wir anbieten, oder eben  
8 auch mit anderen, die sie selber gerne haben, die laufen ja rum wie sonst noch  
9 was. Heut ist ja jeder schon bald ein Coach und irgendein Mentaltrainer oder  
10 irgend sowas, wo die dann für sie individuelle Themen bearbeiten. Also, das geht  
11 dann...also, im Alpinen beginnt man da schon in den Schülerkategorien, also mit  
12 den 13, 14 Jährigen und hat da gute Erfolge. Weil die Konzentrationsfähigkeit wird  
13 verbessert, die Fokussierungsfähigkeit wird verbessert, das Selbstwertgefühl wird  
14 verbessert, also alles was eigentlich...wo man denkt, naja, ein Top-Sportler sollte  
15 das eigentlich alles mitbringen, aber dem ist nicht so. Und das sind eben so die  
16 drei Bereiche, also, die Coach to Coach Thematik, die Gruppenarbeit und dann  
17 eben mit dem hauptsächlichen Teil einer Bewegungsvorwegnahme, wo ich dann  
18 auch...zum Beispiel mal, wenn mir ein Trainer sagt, hier geht es jetzt um eine ganz  
19 andere Bewegung, also nicht um Ski Cross, sondern um Skateboardfahren und  
20 ich stehe auf dem Skateboard und bin noch nie auf so einem Ding gestanden,  
21 dann kann...wenn einer gut ist, dann erkläre ich es ihm einmal, zeige es ihm  
22 einmal und dann kann er es umsetzen. Weil er das was er gesehen und gehört hat  
23 vor seinem inneren Auge für sich abspielen lassen kann, mit seinem Körpergefühl  
24 und dann kann er es viel schneller lernen. Also das ist ein wichtiger Bereich in der  
25 Sportpsychologie. Es hat also, wie gesagt, ja nichts mit der Psychologie an sich zu  
26 tun, die sind ja auch nicht gaga, die das da machen. Und der andere Bereich ist  
27 eben, wie gesagt, wo dann einer sagt, du ich bin immer extrem nervös, was kann  
28 ich da tun. 01:46:24-5

29 I: Was kann ich tun, Techniken lernen. 01:46:26-5

30 B: Oder, wie kriege ich mein (unverständlich 01:46:29-3) in den Griff, oder wie...keine  
31 Ahnung. Da gibt es ja verschiedenste Themen. Das geht da oft sehr ins Private  
32 rein oder - haben wir ja auch - wie schaffe ich es, dass ich abends nicht eine Tafel  
33 Schokolade esse. Das sind ja ganz simple Dinge oft. Und da glaube ich, ist  
34 unglaublich viel Potenzial drin. Und da ist halt gerade jetzt auch bei unserer  
35 Gruppe von Athleten, die eben nie oder jetzt eigentlich keiner, bis vor kurzem in so  
36 einem sehr eng geführten System war, ist in dem Bereich irgendwo geschult  
37 worden. Weil seit es der DSV bei den Alpinen macht und das ist jetzt seit zwei  
38 Jahren im Schülerbereich, da sind die schon alle weit weg von dem Thema und  
39 dann hat man es nur in den Top-Mannschaften gemacht, da waren die nie und

- 1 drum versuchen wir jetzt eben da einen großen Wert drauf zu legen und ich  
2 möchte das eigentlich schon noch... 01:47:25-4
- 3 I: Das ist schon dann ein bisschen das Innovative dann hier so? 01:47:27-5
- 4 B: Ja, innovativ, also, für mich persönlich ist es nicht innovativ, aber für die Athleten  
5 ist es was, womit sie nie in Berührung waren, drum vielleicht innovativ, aber ich  
6 sage, wir haben vielleicht nicht so viel Geld wie andere Länder. Wie jetzt, was weiß  
7 ich, letztes Jahr die Kandier oder die letzten zwei Jahre oder jetzt dann die  
8 Russen, die werden mit Kohle zu geschissen für Olympia. Wir können uns keine  
9 zehn Trainer leisten und nicht durch die ganze Weltgeschichte fliegen, aber wir  
10 können mit den Mitteln, die wir haben an Stellen arbeiten, wo die anderen vielleicht  
11 noch gar nicht so dran denken. 01:48:01-5
- 12 I: Das war ein schönes Schlusswort. Ich danke dir für das Gespräch. 01:48:05-4

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28

Interview

SN\_32

Datum:

17.11.2009

Ort:

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

- 1 I: Also am Anfang würde ich gerne wissen, was du überhaupt unter bedeutsamen  
2 oder kritischen Ereignissen in Situationen im Leistungssport verstehen würdest.  
3 Was glaubst du sind im Leistungssport kritische Ereignisse oder Situationen.  
4 00:00:22-2
- 5 B: Kritische Ereignisse sind zum einen Mal, wenn man jetzt mal vom schlechten  
6 ausgeht: Verletzungen von Athleten, Karriere entscheidende  
7 Wettkampfhöhepunkte. Könnt man z.B. wenn ich jetzt einen Wettkampf nicht  
8 unter Top10 bin werde ich aus dem Kader geschmissen oder sowas, oder dann  
9 \*unverständlich\* olympische Spiele sind durchaus solche Ereignisse oder so  
10 wichtige Sportveranstaltungen \*unverständlich\* viele Punkte 00:01:12-8
- 11 I: Die dann durchaus im positiven auch 00:01:10-4 00:01:15-5
- 12 B: Die dann natürlich auch im positiven Puschen können je nach Persönlichkeit, oder  
13 die Nervosität ins Unkontrollierbare steigern können. Das sollte es jetzt fürs erste  
14 Mal sein. 00:01:29-3
- 15 I: Und an welche bedeutsamen oder kritischen Ereignisse kannst du dich erinnern,  
16 die langfristig die Karriereentwicklung von Sportlern die du kennst beeinflusst  
17 haben. 00:01:50-3
- 18 B: Gut ich bin jetzt noch nicht so lange im Geschäft. Und ähm, es ist halt durchaus  
19 so, wenn man jetzt mal von unseren Athleten hernimmt, dann speisert das der  
20 dann durch so ein gutes Ergebnis bei den letzten 2-3 Xgames einen guten Schub  
21 gekriegt hat was seine Leistungsentwicklung angeht. Das ist jetzt was im  
22 deutschen Sport eine große Rolle spielt der Wettbewerb, aber im Snowboard  
23 Sport an sich und Weltweit ist das ein sehr angesehenes Rennen und darüber  
24 sehr gute Ergebnisse eingefahren und da ist es sehr gut verlaufen und da ist er  
25 eher gepuscht worden, ansonsten was in die andere Richtung geht oder so hab  
26 ich noch keine Erfahrung gemacht. 00:02:56-0
- 27 I: Also das heißt so gute Ergebnisse können einfach einen Schub für die Karriere  
28 liefern. 00:02:59-9
- 29 B: Bei ihm durchaus, bei ihm wars nen Schub für die Karriere dann natürlich auch  
30 finanziell, dass er sich jetzt durch so eine gute Platzierung, dass er so sich hat  
31 \*unverständlich\* finanzieren können. Und des ist natürlich bei einem Profisportler  
32 der jetzt keine Behördenstellung hat durchaus wichtig ist. 00:03:28-2
- 33 I: Ok, und wenn du dir so eine Trainingsperiode anguckst, so eine Trainingsphase, so  
34 ein Trainingsjahr, was glaubst du sind die bedeutsamen positiven wie negativen  
35 Ereignisse die in bestimmten Trainingsphasen Einfluss auf die



1 Leistungsentwicklungen haben. Und wenn man das so sieht, wo werden die  
2 Weichen gestellt? 00:03:52-3

3 B: Ähm, die Weichen werden sicher auch hier im spezifischen Schneetraining was  
4 man da macht die nötige Praxis \*unverständlich\* für sich erfährt und erarbeitet,  
5 des ist ziemlich wichtig und dann auch sehr die Grundlagen, dass  
6 Grundlagentraining das man da möglichst am Ball bleibt und sich immer gute  
7 Grundlage erarbeitet. Das bringt einen besser in die Übergangsphasen dann in  
8 den langen Herbst. Wenn man da die Grundlage nicht hat wirds schwierig.  
9 00:04:36-5

10 I: Ok, also die Grundlage ist notwendig damit man in weiteren Trainingsphasen die  
11 Leistung bringen kann. 00:04:50-4

12 B: Leistung bringen kann und Verletzungsfrei oder möglichst ohne Verletzungen  
13 bleibt. 00:04:51-0

14 I: Ok. Wenn wir jetzt den Fokus von der Saison oder Periode auf ein Rennen  
15 nehmen, wenn du dir nur mal ein Rennen im weitesten Sinne anguckst mit der  
16 Quali und den Heats die es gibt, wenn du den Fokus nimmst. Was würdest du  
17 sagen sind bedeutsame oder kritische Ereignisse die den Ausgang von so einem  
18 Rennen und die Leistungsumsetzung der Sportler da beeinflusst. 00:05:28-9

19 B: Zum einen bei uns immer Mal typbedingt der Kurs an sich, welche Charakteristik  
20 hat der Kurs. Taugt es einem, taugt es einem nicht. Da sag ich jetzt mal anders  
21 \*unverständlich\*, so bissel psychische Barrieren drin, weite Sprünge, wenn da  
22 jetzt einer nicht mit klarkommt, dann ist das natürlich von vorneherein keine gute  
23 Voraussetzung und eher als kritisch zu sehen. Dann natürlich das Ergebnis von  
24 der Qualifikation. Wenn man jetzt mal davon ausgeht, entweder schafft er die  
25 Qualifikation nicht und dann ist eh alles schon erledigt und nichts gelaufen und  
26 wenn jetzt die Qualifikation dementsprechend gut läuft und man hat da ein gutes  
27 Gefühl, dann geht man natürlich mit einer ganz anderen Einstellung und ganz  
28 einer anderen Voraussetzung in den eigentlichen Wettkampf. Dann werden die  
29 Karten eh noch einmal neu gemischt, und es sehr dann von so kleinen  
30 Stellschrauben abhängt wie gut das man dann fährt. 00:06:56-6

31 I: Was wären das für Stellschrauben? Oder was glaubst du sind da wichtige  
32 Faktoren? 00:07:05-0

33 B: Ja gut, wenn man natürlich eine gute Quali gefahren hat, hat man größeres  
34 Selbstvertrauen und an dem Tag die andern Starter sehen das an deiner  
35 \*unverständlich\* Nummer das die jetzt Einstellig ist. Und wenn ich jetzt dann  
36 einfach mit so jemand im Gate stehe und ich sehe ok, der hat die 8 drauf stehen  
37 und ich hab nur die 28. Also dann, man kennt sich eh aber wenn man dann nur

1 dazu eh das starke Heat war und ne gute Quali dazu hat, dann hat man natürlich  
2 den Respekt von den anderen Leuten. 00:07:48-7

3 I: Ok also ganz andere Ausgangsposition fürs Rennen, auch von der Dominanz her.  
4 00:07:44-4

5 B: Ja definitiv. 00:07:59-4

6 I: Was glaubst du sind noch so Ereignisse die dann jemand richtig puschen können  
7 oder jemanden auch eher daran hindern seine Leistung zu zeigen im  
8 Wettkampf? 00:08:13-5

9 B: Ja natürlich, vorangegangene Wettbewerbe wenn man da so ne Art Serie hinlegt  
10 oder sowas wo man sich immer steigert über mehrere Wettkämpfe, dass man  
11 natürlich dann immer besser in Fahrt kommt also wie wenn man, jedesmal  
12 immer, das dritte Mal in der Quali rausgeflogen ist. Das bringt dann natürlich in  
13 den Heats auch nicht besonders viel weiter. 00:08:40-6

14 I: Also das kann, so Häufung guter oder schlechter Ereignisse können sowohl  
15 positive als auch negativ entsprechend. 00:08:50-4

16 B: Ja. Bei Verletzungen dann natürlich, ob man irgendnen Sturz gehabt im Training.  
17 Bin ich im Training den Kurs nie zu Rande gekommen. Hab ich den nie ordentlich  
18 durchfahren können oder bin ich sofort mit dem Kurs klar gekommen. Was eher  
19 seltener der Fall ist. Meistens seien die Kurse von einem gewissen Niveau ein  
20 bisschen schwieriger angelegt, wo jeder ein bisschen mit der ein oder anderen  
21 Stelle zu kämpfen hat. Dann je nachdem wie schnell man sowas löst und wie  
22 schnell man sich dann mit so einem Kurs anfreundet desto besser und desto  
23 mehr Trainingsfahrten kriegt man runter. 00:09:34-2

24 I: Also das heißt das kritische Ereignis ist hier eher, wie gut es ein Sportler schafft  
25 sich auf einen Kurs einzustellen. Die einen schaffen es schneller und die andern  
26 00:09:51-0

27 B: schaffen es gar nicht. 00:09:59-2

28 I: Jetzt möchte ich eher von den strukturellen Sachen auf die Trainer-Athlet-  
29 Beziehung gehen und fragen an welchen bedeutsamen oder kritischen  
30 Ereignissen in Zusammenhang mit der Trainer-Athlet-Beziehung kannst du dich  
31 erinnern die Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung des Sportlers gezeigt  
32 haben? 00:10:22-8

33 B: Es gab zum Beispiel: letztjährigen \*unverständlich\* Wettkampf, hat dann  
34 angefangen vor den Wettkämpfen den Athleten nochmal intensive 2er  
35 Gespräche, vier Augen Gespräche zu halten. Und da hat man einfach gesehen,  
36 speziell bei dem Wettkampf mit jedem Athleten gemacht und versucht die gut

1 einzustellen und Mut zu machen und zuzureden und zu motivieren. Und da hats  
2 dann geklappt, dass alle 4 Athleten ins Finale gekommen sind. Das war dann  
3 relativ, Ergebnis welches man durchaus auf die Gespräche zurückführen konnte  
4 weils vorher eigentlich nicht so danach ausgesehen hat das es alle 4 packen und  
5 da hats dann eben geklappt. Und das andere in der Trainer Beziehung ist das  
6 einfach manchmal schwierig ist mit, je nach Persönlichkeit, dass man relativ  
7 wenig Zugang zum Athleten finden und das dieser Tipps und Ratschläge  
8 annimmt, dass man dann erst Zugang schaffen muss und des einfach immer  
9 Zeiten dauert. Manchmal hat man die Zeit und manchmal läuft sie davon.  
10 00:12:08-6

11 I: Das heißt wenn man vor so einem Rennen so einen Sportler nochmal eins zu eins  
12 im Gespräch einstellen kann, kann man die Trainer-Athlet-Beziehung nutzen um  
13 ihn nochmal zu puschen, aber wenn man jemand neu hat muss man erstmal eine  
14 Beziehung aufbauen. 00:12:32-4

15 B: Ja das kann auch, wie gesagt je nach Persönlichkeit, manche können durchaus  
16 mit jemand trainieren und nehmen trotzdem Phasenweise die Ratschläge nicht  
17 so an weil sie meinen sie könnens besser oder dann funktioniert das ganze nicht  
18 dann bricht relativ viel zusammen, weil dann ja dann fühlt sich der Athlet  
19 missverstanden und Trainer fühlt sich dann eben so nicht für Ernst nicht für Voll  
20 genommen. Dann muss man sich das irgendwie schaffen das die ganze  
21 Beziehung auf neutralen Boden zu manövrieren und dann wieder von neu  
22 anfangen und wenn das jetzt relativ nah an einem Wettkampf ist dann es halt  
23 schwierig und dann geht das meistens nach hinten los. 00:13:28-5

24 I: Ok, also wenn beide sich nicht so zusammen finden können, Trainer und Athlet  
25 dann wird es schwierig und es wird schwieriger je näher das am Wettkampf ist.  
26 00:13:40-1

27 B: Je näher es an einem bedeutenden Wettkampf ist. 00:13:44-0

28 I: Was können die Ursachen dafür sein, dass es dort hakt in der Beziehung?  
29 00:13:51-4

30 B: Vielleicht beiderseitige Voreingenommenheit natürlich. Vom Athleten wie vom  
31 Trainer. Das er vielleicht nicht ganz genau zuhört was der andere jetzt wirklich  
32 meint. Dann auch natürlich die Geschichte von beiden Seiten ein bisschen in  
33 Betracht ziehen, was ist vorher gelaufen, wie hat es sich entwickelt und wo  
34 kommt jeder her. 00:14:28-2

35 I: Je nachdem was die für Vorerfahrung gemacht haben. 00:14:29-6

36 B: Genau. 00:14:32-3

- 1 I: Was würdest du sagen an welchen bedeutsamen oder kritischen Ereignissen in  
2 Zusammenhang mit dem Trainerverhalten kannst du dich erinnern, die  
3 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung der Sportler gezeigt haben?  
4 00:14:50-6
- 5 B: Trainerverhalten. Das war vorher eine ganz ähnliche Frage? 00:15:01-4
- 6 I: Genau vorher ging es auf die Beziehung zwischen Trainer und Athleten, jetzt gehts  
7 eher auf das Trainerverhalten. Also welche Rolle spielen zum Beispiel die  
8 fachlichen Kompetenzen, oder die Persönlichkeitseigenschaften des Trainers.  
9 00:15:15-0
- 10 B: Mehr als die fachliche Kompetenz ist natürlich eine grundlegende Sache die da  
11 sein muss, aber mehr noch spielt noch die Charaktereigenschaft und die ja  
12 zwischenmenschliche Kompetenz vom Trainer im Verhältnis zum Sportler, aber  
13 weil wenn der Trainer kann noch so fachlich top sein, wenn das  
14 Zwischenmenschlich nicht funktioniert, dann hat man einfach keine Chance. Und  
15 dann ist jeder Trainer der vielleicht ein Tick weniger fachliche Kompetenz hat,  
16 aber mit dem Athleten sehr gut umgehen kann, den schafft zu motivieren und  
17 den am Ball zu halten und zu leiten in sämtlichen Situationen die der Athlet  
18 durchmachen muss, dann ist der immernoch besser. Die fachliche Kompetenz ist  
19 eine Grundlage die da sein muss, aber die funktioniert nicht wenn man sie nicht  
20 an den Mann bringt, dann bringt des auch garnichts. Von dem her ist dieser  
21 Faktor schon recht groß. 00:16:33-3
- 22 I: Und wenn man sich die andere Seite anschaut, welche bedeutsamen oder  
23 kritischen Ereignisse in Zusammenhang mit dem Athletenverhalten, kannst du  
24 dich erinnern die Leistungsbestimmend sind. 00:16:50-7
- 25 B: Ja, da haben wir so ein Beispiel so einen jungen Fahrer der mit 18 Jahren zu einer  
26 Wettkampfmannschaft ist und der letztes Jahr schonmal hat aufblitzen lassen,  
27 dass er es kann und dann eben in 4 Augen Gesprächen auch Sachen  
28 angenommen hat, die dann auch einigermaßen funktioniert haben und das ist  
29 Heuer dann im Weltcup nach einer längeren Verletzungspause von ihm, hat er  
30 relativ auf Sturr geschaltet oder hat wenig Ratschläge und Hilfestellungen  
31 angenommen und dann ging das plötzlich nachhinten los. Obwohl er an sich ja  
32 kein schlechter Athlet ist, aber wenn er halt durch sein Ego meint er weiss es  
33 alles besser, dann nichts mehr annimmt, dann funktioniert das halt nicht.  
34 00:17:53-2
- 35 I: Also wesentlich beim Athletenverhalten scheint zu sein das er offen ist und bereit...  
36 00:18:02-5

1 B: Athlet muss offen sein, er kann auch seinen eigenen Standpunkt vertreten, man  
2 kann den auch diskutieren, was das ganze ja nur bereichert und beide  
3 voranbringt, weil der Athlet ist ja derjenige der draußen auf der Strecke ist und  
4 fährt und das Direkte erlebt, was der Trainer an sich ja nur als Dritter oder  
5 Außenstehender mitnimmt und sich natürlich sein Bild macht, aber beides hat  
6 eben Vorteile. Der Athlet kann sich selber nicht von Außen sehen, und der  
7 Trainer sieht nur von Außen und kann es nicht Direkt, ist nicht Direkt dabei und  
8 wenn da der Dialog gut ist, dann ist ganze ja fruchtbar und wenn das auf einer  
9 Seite egal auf welcher hakt, dann kann das nicht so gut funktionieren, als wie  
10 wenn beide miteinander arbeiten und reden und auch diskutieren, und auch  
11 verschiedene Standpunkte haben, aber das nur dann im Training und im  
12 wettkampfnahen Training auch ausprobieren kann, und dann probieren wir  
13 verschiedene Varianten und dann kommt man irgendwann, sollte man zum  
14 Schluss kommen, dass ist jetzt die bessere Variante, so machen wir es, und das  
15 dann auch beide akzeptieren, Trainer wie Athlet, in welche Richtung das dann  
16 geht. 00:19:23-4

17 I: Das heißt die Kooperationsbereitschaft muss einfach da sein beim Sportler.  
18 00:19:28-2

19 B: Definitiv. Beim Sportler wie beim Trainer. 00:19:36-6

20 I: Jetzt würde ich gerne den Fokus noch ein Stückchen weiter aufmachen, und dich  
21 fragen an welchen bedeutsamen oder kritischen Ereignisse im Zusammenhang  
22 mit Personen oder Institutionen des Sportssystems kannst du dich erinnern, die  
23 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung von Sportler erzeugt haben. Also im  
24 Verhältnis Sportler Verband. 00:20:08-4

25 B: Richtig bedeutsame Einschnitte, so war das war glaube vor meiner Zeit im  
26 Verband, wo halt noch Olympia in Turin alles zusammengebrochen ist und man  
27 sieht die Kaderverkleinerung, die es gegeben hat, Skikürzungen  
28 \*unverständlich\*, auf einige Sportler massiven Einfluss einfach weil sie immer  
29 dabei sind. Wir hatten das natürlich jetzt auch im Frühjahr gehabt, wo eine  
30 Athletin nicht mehr mitfahren haben lassen, weil es unserer Ansicht nach einfach  
31 Zwischenmenschlich und Leistungsmäßig in beiden Sachen nicht mehr  
32 funktioniert hat. Das sind natürlich dann so Sachen wo der Athlet, dann ein  
33 bisschen machtlos ist meistens, wo einfach von oben herab Entscheidungen  
34 entschieden werden. Also der hat eine Möglichkeit, dass er es halt revidiert oder  
35 das er sich empfiehlt, dass er gute Leistungen bringt und mit dem  
36 Trainergespann gut zusammenarbeitet und das funktioniert  
37 nicht\*unverständlich\* und da gibts meistens ein Problem bei der  
38 \*unverständlich\*, da läuft irgendwas verletzungsmäßig schief oder er ist total

- 1 untalentierte. Aber wenn man mal generell einen fähigen Athleten hat, der seine  
2 Leistungen bringt, dann passiert ihm das nicht. 00:21:46-0
- 3 I: Also wenn man keine Leistungen mehr bringt, dann kann es sein, eine Institution  
4 macht einen Schnitt. 00:21:49-4
- 5 B: Dadurch das die das Ganze finanzieren, zum großen Teil und das Budget nicht  
6 unbegrenzt da ist, dann legt man eher den Fokus auf Athleten die, wir sind halt  
7 im Leistungssport, die Leistungsmäßig besser da stehen und die mehr Chancen  
8 auf Top-Platzierungen bieten, wie jetzt derjenige der vielleicht eh schon  
9 Probleme macht, weil er chronisch unzufrieden ist. 00:22:24-8
- 10 I: Und wenn man jetzt nochmal ein Stück weiter rausgeht vom Verband, hin auf diese  
11 assoziierten Förderstrukturen, welche kritischen Ereignisse im positiven wie im  
12 negativen kannst du dich erinnern, die im Zusammenhang mit diesen  
13 Förderstrukturen eine Auswirkung auf die Leistungsentwicklung gezeigt haben.  
14 00:22:41-8
- 15 B: Gute Entwicklung ist wenn man mal Nachwuchsmannschaft anschaut, die sich  
16 jetzt da entwickelt hat in Obersdorf, die ist bis jetzt nicht gegeben hat, da hat man  
17 es geschafft, dass man einen Stützpunktrainer installiert mit einer Mannschaft  
18 von 5-6 Köpfen, und die haben im Herbst vor einem Jahr angefangen zu  
19 trainieren und haben sich über die EuropaCup Saison schon deutlich gesteigert.  
20 Wenn man die jetzt wieder im Herbst anschaut, dann ist da eine wirklich sehr  
21 gute Leistungsentwicklung entstanden, und das muss man sagen ist einfach nur  
22 möglich gewesen, weil der Verband ein Instrument geschaffen hat um da  
23 Leistung zu generieren und Nachwuchs zu generieren. 00:23:41-0
- 24 I: Das heißt es ist eigentlich wichtig das man die Struktur drumherum nutzt und so  
25 baut das Trainingsgruppen entstehen können wo Leistung sich entwickeln kann.  
26 00:23:48-8
- 27 B: Ja. 00:23:50-5
- 28 I: Und wenn es das nicht gibt, dann wirds schwierig. 00:23:54-3
- 29 B: Wenn es jetzt bei uns im speziellen Fall, da wir ja wenig Vereinsstruktur haben, wo  
30 sich Trainingsgruppen auf Vereinsebene finden und da Möglichkeiten bestehen  
31 unsere Sportarten gezielt zu trainieren, muss der Verband halt, ist er das letzte  
32 Mittel um dann irgendwie Fahrer zu generieren. 00:24:25-8
- 33 I: Und wenn du nochmal auf Konfliktsituationen schaust, welche bedeutsamen oder  
34 kritischen Ereignisse in Zusammenhang mit Konfliktsituationen im Leistungssport  
35 kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf Leistungsentwicklung von

- 1 Sportlern haben. Also wenn du jetzt so deine, die Konflikte die du im  
2 Leistungssport mitbekommen hast, Revue passieren lässt. 00:24:55-1
- 3 B: Jetzt wieder auf genereller Verbandsebene. 00:25:02-4
- 4 I: Ne gar nicht. Garnicht auf Verband. Ganz generell, überhaupt Konfliktsituationen.  
5 Also jetzt wieder ein etwas anderer Fokus. 00:25:10-8
- 6 B: Ja also der Größte, der große Konfliktherd oder wo man halt am ehesten mal in  
7 einen Konflikt stößt, ist einfach die Trainer-Athleten-Beziehung. Also da ist der  
8 Verband, der steht da irgendwo hinten an, mit dem hat man ja nicht täglich zutun,  
9 sondern es ist schon die Trainer-Athlet-Beziehung, wo es zu Konflikten kommt,  
10 die dann wirklich auch, Einfluss haben auf, meistens vielleicht auch kurzfristige  
11 Leistungsentwicklungen, aber doch Einfluss haben auf einen gewissen Zeitraum  
12 vom Training. 00:25:58-8
- 13 I: Und wie kommt es zu solchen Konflikten? Was glaubst du sind die Hauptauslöser?  
14 00:26:07-0
- 15 B: Also solange alles super läuft gibt es meistens keine Konflikte, weil meistens ist  
16 der Auslöser Misserfolg in irgendeiner Weise. 00:26:15-0
- 17 I: Und ist es dann, das kritische Element ist dann wie die Beteiligten zusammen mit  
18 dem Misserfolg umgehen, ob sie das produktiv nutzen können oder ob sie eine  
19 Schuldzuweisung wählen. 00:26:26-6
- 20 B: Genau. 00:26:30-9
- 21 I: Gibt es sonst noch etwas was dir zu Konfliktsituationen im Leistungssport einfällt?  
22 00:26:32-2
- 23 B: Aus meiner Erfahrung, ist es eigentlich, weiss ich nichts mehr. 00:26:51-3
- 24 I: Bis jetzt haben wir ja immer über, quasi das Leistungssportsystem gesprochen,  
25 fallen dir Beispiele ein von kritischen Situationen wo es, die durch Situationen  
26 oder Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst wurden? Familie oder  
27 so etwas, oder Umfeld. 00:27:08-5
- 28 B: Ja natürlich ist, naja, wenn jetzt mal ein etwas älteren Sportler hat, der dann  
29 irgendwann einmal ans aufhören denkt oder nicht mehr ganz so 100prozentig  
30 dabei ist, dann kann eine Entscheidung in der Familie oder in seinem beruflichen  
31 Werdegang, dann kann es schnell mal bedeuten das der Athlet aufhört, ganz  
32 plötzlich. 00:28:05-6
- 33 I: Das heißt, wenn es dann andere außerhalb des Sportsystems andere Alternativen  
34 gibt die attraktiv sind... 00:28:10-1



- 1 B: dann beendet man sowas halt auch mal, oder wie kann man das jetzt sagen, auch  
2 bei jungen Athleten, dass die dann mal in der Sturm und Drang Zeit einfach mal  
3 durch andere Verlockungen sehr abgelenkt werden und dadurch das Ganze eh  
4 aufgeben, auch wenn sie nicht talentiert wären und dann die Sportkarriere gar  
5 nicht mehr weiter verfolgen oder es dann zu einem Einbruch kommt. 00:28:38-3
- 6 I: Also ein kritisches Ereignis wäre, ob ich mich gegenüber den anderen  
7 Verlockungen die da lauern, ob ich mich da irgendwie fokussieren kann.  
8 00:28:53-1
- 9 B: Ja also was für Prioritäten man setzen kann und will. Das ist ja fast egal in was für  
10 einem Leistungsspektrum ich mich bewege, ob ich jetzt als normaler Sportler  
11 irgendwo einen Sport mache oder ob ich im Leistungssport bin, wenn ich die  
12 Priorität zu weit von dem Sport wegdreh, in welchem Level man sich auch immer  
13 befindet, dann funktioniert das irgendwann nicht mehr, das funktioniert je  
14 nachdem wieviel Grundlage und Erfahrung/ Substanz man überhaupt macht,  
15 dann funktioniert das mehr oder weniger lang. Und wo die Ablenkung herkommt,  
16 ob das jetzt Familie ist oder ob das Krankheit ist oder beruflich ist, das ist fast  
17 egal. Wenn man Sport betreiben will und je nach Leistungsstand erfordert das  
18 ein gewisses Maß an Priorität oder an Einsatz, das man diesen Sport betreiben  
19 kann. 00:29:58-3
- 20 I: Ich würde jetzt gerne nochmal ein paar Fragen dazu stellen, wie du Qualität oder  
21 qualitativ hochwertiges Training oder die Gestaltung von Trainingsbetrieb sehen  
22 würdest. Fangen wir mal ganz allgemein gefasst an: Wodurch ist nach deinem  
23 Verständnis nach ein qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:30:28-  
24 2
- 25 B: Durch effektives Training, also zeitlich, das die Zeit die man trainiert effektiv  
26 genutzt ist. Das die Trainingsstätte auf der man sich halt einfach bewegt in einem  
27 top Zustand ist, dass verbindet sich natürlich mit der Effizienz. Das die  
28 Rahmenbedingungen durch Betreuung in Physio oder technischer Hinsicht gut  
29 oder sehr gut gegeben sind. Die Motivation und die Einstellung vom Trainer und  
30 vom Athleten vom hohen Niveau ist, dann funktioniert die ganze Geschichte.  
31 Dann ist es wirklich eine lohnende Sache. 00:31:40-7
- 32 I: Ok, wenn du jetzt nur nochmal auf die sachlichen oder strukturellen  
33 Voraussetzungen zur Sicherung von hoher Trainingsqualität eingehst, da hast du  
34 ja gerade gesagt der Kurs muss auf einem guten Niveau sein. Was fällt dir so an  
35 sachlichen strukturellen Sachen die man einfach braucht um ein Training  
36 durchzuführen, was fällt dir da spontan ein? 00:32:04-0

1 B: Skigebiet?! \*kleiner lacher\* Wenn man jetzt mal im Winter, da haben wir  
2 verschiedene Trainingsphasen, im Schneetraining da haben wir ein Skigebiet  
3 das unseren Ansprüchen genügt, das man halt bei Schnee sicher ist, das halt  
4 nicht zu viel schlechtes Wetter ist. Das mir die Raupen, die Pistenraupen kriegen  
5 unseren Kurs bahnen zu können. Das andere Nationen da sind mit denen man  
6 zusammen trainieren kann und nur Betreuer da sind um den Kurs zu shapen,  
7 weil es alleine als Nation nicht funktioniert. Im Sommer ist es so, dass man  
8 bestimmte Akrobatiktrainings durchziehen kann, dass man so eine Turnhalle hat  
9 mit Trampolins, Sprung, Matten und der ganzen Infrastruktur, dass man da was  
10 machen kann. Das man einen vernünftigen Kraftraum hat, der für uns  
11 funktioniert, also nicht irgendeinen Fitnessstudio mit so Oma-Geräten, sondern  
12 einfach einen vernünftigen Kraftraum hat und das die Athleten vielleicht auch  
13 bereit sind, gerade im Sommer wenn man jetzt nicht ganz so eingespannt ist,  
14 auch in andere Sportarten sich reinversetzen können und da arbeiten. 00:33:36-4

15 I: Und wenn du jetzt nur mal auf die Abläufe schaust, also gerade bei so einem  
16 Schneetraining, welche Abläufe müssen gegeben sein, dass ein gelungener  
17 Trainingsprozess möglich ist? 00:33:45-8

18 B: Ja das geht los mit Frühstück, dass jeder sich an die Zeiten hält, das jeder bereit  
19 ist wenn wir sagen dreiviertel 8 los, dass alle da sind. Das man pünktlich  
20 hochkommt. Das am Vortag der Kurs bereits präpariert ist, dass man frühzeitig  
21 anfangen kann, dass man die Sonne ausnutzen kann, dass da nicht wieder  
22 Schatten drin ist. Dann wenn man oben fertig ist, wenn man runter kommt, dass  
23 die Athleten sich auch mit den Zeiten einstellen, ok jetzt ausradeln, jetzt gehen  
24 wir noch ins Fitness-Studio. Das in seiner Trainingsphase die ein paar Wochen  
25 dauert, dass dann jeder weiß was er zutun hat und dann, dass da gewisse  
26 Selbständigkeit der Athleten da ist, die dann so ist wenn wir einen Zeitplan  
27 festlegen, dass der eingehalten wird, dass erleichtert sehr viel. 00:34:55-1

28 I: Und wenn du jetzt die Qualität vom Trainingsprozess messen wollen würdest,  
29 welche Zielgrößen würdest du da messen wollen. Also anhand welcher Kriterien  
30 kann man das feststellen, dass das Training gut war? 00:35:12-8

31 B: Wäre wir jetzt wieder beim Beispiel Kurstraining. Wie viele Fahrten im Kurs  
32 möglich waren pro Tag, pro Woche, im Schnitt. Welche potentiellen  
33 hochklassigen Trainingspartner waren mit dabei, die Zusammensetzung der  
34 Trainingsgruppe und auch der Nationen die mit uns trainieren, dass ist vielleicht  
35 mehr als in manch anderen Disziplinen wo man, wo es bei uns bereits drauf  
36 ankommt sich bereits im Training mit anderen guten Fahrern, also anderen  
37 Nationen zu messen. Zustand von Schnee und Park und Kurs. Anzahl von den

- 1 Krafttrainingseinheiten die man nebenher noch absolvieren konnte. Das wars  
2 dann glaube schon. 00:36:31-9
- 3 I: Und sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg auch weitere  
4 Ziele im Training relevant? Wenn ja welche? 00:36:40-2
- 5 B: Den Gruppenzusammenhalt, also Teamzusammenhalt zu stärken. Das ist auch  
6 ein Hauptgrund neben direkten sportlichen Leistungserfolg, was dabei  
7 rauskommt. 00:37:06-0
- 8 I: Also die Gruppen, dass ne positive... 00:37:06-3
- 9 B: Also Gruppen und Dynamik\*unverständlich\*. 00:37:10-3
- 10 I: Und welche Bedeutung haben deiner Einschätzung nach, dass Drumherum im  
11 Trainingsalltag vorliegenden emotionalen und psychologischen und sozialen  
12 Bedingungen auf die Leistungsentwicklungen von den Sportlern? 00:37:24-8
- 13 B: Ja sehr groß natürlich. Normalerweise sollte es ja so sein, wenn die  
14 Gruppendynamik funktioniert, dass dann natürlich so ein Athlet der mal in so ein  
15 Tief fällt, durch diese Gruppe, durch die Trainingsgruppe wieder aufgefangen  
16 wird, und das das natürlich nicht so voll durchschlägt. Das man das damit  
17 Abpuffern kann. Aber von dem her der Einfluss ist natürlich, wenn jetzt ein  
18 einzelner eine schwierige Zeit durchmachen muss, kann das von den anderen  
19 kompensiert werden. Schlimmer ist wenn jetzt durch ein kollektives Ereignis die  
20 ganze Gruppe getroffen wird, dann wirds natürlich schwierig und dann liegt's  
21 auch an den Trainern, natürlich dann irgendwann mal die Reißleine zu ziehen  
22 und irgendwie das Ruder herumzureißen, durch vielleicht eine Maßnahme, wo  
23 man sagt, ok ich geh nochmal komplett raus aus dem aktuellen Trainingsbetrieb,  
24 mach nochmal 1-2 Tagen irgendwas ganz was anderes oder meinetwegen eine  
25 Woche wenn man die Zeit noch hat. Eben ganz was anderes, ich geh raus aus  
26 der aktuellen Sache wo man eben grad nicht klarkommt, und macht dann wieder  
27 einen Neustart. Aber das ist bis jetzt noch nicht so passiert. 00:38:49-3
- 28 I: Ok. Ich würde dir jetzt gerne eine ganz ähnliche Frage, die ich gerade zum Training  
29 gestellt habe, nochmal zum Wettkampf stellen. Und was würdest du ganz  
30 allgemein grundsätzlich unter Wettkampfqualität verstehen. 00:39:17-4
- 31 B: Gut das ist natürlich einmal die Qualität der Rennstrecke, dass die den  
32 Anforderungen oder dem State of the Art entspricht, dass die Strecke einfach  
33 Top ist, dass die Spaß macht zu fahren, im besten Falle und trotzdem Anspruch  
34 hat, weil wie gesagt Unterforderung, zu leichte Strecke ist nichts, zu schwere  
35 Strecke \*unverständlich\*, das es einfach passt, dass die auf den aktuellen  
36 Leistungsstand der Athleten die alle da teilnehmen passt. Dann die Qualität von

1 den anderen Startern, dass das Starterfeld gut besetzt ist, das man möglichst  
2 guten Vergleich hat, wo stehe ich, wo bin ich, was kann ich und wenn man dann  
3 natürlich dann noch einen Erfolg hat und vorne mit fährt, dann ist natürlich dieser  
4 positive Effekt den derjenige, also ein gewonnener Wettkampf ist umso größer,  
5 als wie wenn ich ein Rennen gewinne, an dem nur ein paar Hanswurstchen  
6 gefahren sind. Das spielt natürlich auch eine große Rolle. Dann natürlich auch  
7 ein bisschen das drumherum, wie ist der Wettkampf organisiert, was für ein Hotel  
8 ist man einquartiert, hab ich da weit hin zu der Wettkampfstätte, oder bin ich in  
9 10min mit dem Bus an der Wettkampfstätte oder muss ich erst eine dreiviertel  
10 Stunde oder Stunde im Auto hocken bis ich oben am Berg bin, das spielt auch  
11 eine große Rolle. 00:40:57-1

12 I: Ok. Du hast gerade die Wettkampfstätte als Rahmenbedingung und das Hotel,  
13 fallen dir noch so Rahmenbedingungen ein die wichtig sind? 00:41:08-1

14 B: Anreise, wo ist das. Bin ich irgendwo, um das Eck wo ich nach dem Wettkampf  
15 nach zwei Stunden wieder daheim bin. Oder habe ich erst eine Rückreise mit 2  
16 Flugtagen, 8 Stunden Zeitverschiebung. 00:41:25-8

17 I: Und so die Abläufe hattest du gerade gesagt die Wege, Hotel Wettkampfstätte,  
18 was gibt es noch so an Abläufen die für so eine Wettkampfqualität wichtig sind?  
19 00:41:35-5

20 B: Vom Timetable an sich, dass wann ist das Training angesetzt, wann sind die  
21 Finale angesetzt. Vom Wettkampf an sich, ansonsten die Abläufe sind bei uns  
22 eigentlich immer ähnlich, es ist ein Tag Training, ein Tag Quali, Tag Wettkampf,  
23 das sind 3 Tage, da steigert sich die Intensität natürlich und die Spannung auch  
24 natürlich von Tag zu Tag. Das ist eigentlich meistens schlecht das es manchmal  
25 ist, es gibt manchmal Situationen das nach einem Trainingstag nochmal ein Tag  
26 Pause eingelegt ist und erst dann die Qualifikation, was meiner Ansicht nach  
27 eher schlecht ist, weil dann die Spannung ein bisschen abfällt und die Leute  
28 dann gar nicht so wissen, was sie machen sollen, gerade wenn das Skigebiet  
29 drumherum nicht toll ist, was macht man dann, dann hängt man irgendwie rum,  
30 bisschen in der Luft, das ist eher schlecht, aber passiert Gott sei dank selten.  
31 00:42:42-3

32 I: Also von den Abläufen ist auch wichtig, dass auch immer etwas zutun ist...  
33 00:42:51-7

34 B: Genau, wenn man jetzt auf einem längeren Trip ist, irgendwie USA 3 Wochen, das  
35 wenn man bis zum Wettkampf noch 2-3 Tage in dem Ort oder der Stadt abhängt,  
36 bis es weiter zum nächsten Wettkampf geht ist immer bisschen schwierig, gerade  
37 wenn man an der Ostküste hängt und alles Drumherum flach ist, wo man nicht

- 1 wirklich was machen kann und draußen kein Schneesturm ist, dann ist es sehr  
2 schwierig, die Athleten natürlich auch zu motivieren und das sie nicht ganz so  
3 lethargisch werden und nur noch rumzuhängen, sondern gewisse Spannungen  
4 oder gewissen Anreizungsgrad in der ganzen Sache zu halten. 00:43:42-3
- 5 I: Und was würdest du sagen, durch welche Zielgrößen kann man die Qualität eines  
6 Wettkampfes messen? 00:43:52-9
- 7 B: Ja, das Starterfeld ist natürlich ein großer Faktor, wenn man jetzt das Gesamte  
8 sieht beim EuropaCup oder beim FIS Rennen, je besser das Starterfeld  
9 aufgestellt ist, desto mehr Punkte kriegt man in dem Rennen gut geschrieben, für  
10 ein gutes Ergebnis, also das ist schon mal so ein Indikator, der mich ja dann  
11 direkt auch weiterbringt in irgendeiner Rangliste oder in irgendeinem Ergebnis.  
12 Ja und dann, wie gesagt auch der Zustand der Rennstrecke. 00:44:40-1
- 13 I: Und sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
14 auch noch andere Ziele von Bedeutung? 00:44:47-8
- 15 B: \*unverständlich\* Wie macht man das Ganze. Spaß zu haben. Das ist natürlich  
16 immer eine Grundvoraussetzung, weil wenn ich 2 Jahre ohne Spaß fahre, das  
17 wird irgendwann auch nichts mehr. Der Spaß muss irgendwie erhalten bleiben.  
18 00:45:10-9
- 19 I: Der geht mit dem Erfolg... 00:45:10-1
- 20 B: Der geht mit dem Erfolg meistens einher, es gibt selten einen Fahrer der immer  
21 hinterher fährt, aber trotzdem viel Spaß dabei hat. Vielleicht Eddi der Igel oder  
22 so. Aber das sind eher Ausnahmen. 00:45:22-0
- 23 I: Und letzte Frage, sind deiner Einschätzung nach neben den optimalen körperlichen  
24 Faktoren noch weitere Faktoren notwendig um die beste Leistung im Wettkampf  
25 zu erzielen? Was glaubst du ist da... 00:45:36-5
- 26 B: Deswegen bist du ja da, mit der mentalen Sache. Das man sich so psychisch gut  
27 aufstellt, das ist jetzt bei unseren Sportlern schon wichtig, weil es manchmal  
28 schon eine recht deftige Sache ist, wo es wenn man jemand einen Fehler macht  
29 auch gerne mal verletzt ist. 00:46:01-7
- 30 I: So der psychische Aspekt der einzelnen Sportler muss stimmen, was gibt es sonst  
31 noch so an Faktoren Drumherum? 00:46:07-2
- 32 B: Das Wetter muss passen, weil sonst findet der ganze Wettkampf nicht statt. Also  
33 grob sind das schon die wichtigsten Sachen. 00:46:39-3
- 34 I: Ok, dann haben wir. Hast du vielleicht zu dem ganzen Bereich über den wir  
35 gesprochen haben noch eine Idee oder Anmerkung die du jetzt nicht in den

1 einzelnen Fragen unterbringen konntest, die dir vielleicht im Laufe des  
2 Gesprächs gekommen ist? Hast du noch eine Idee zu Trainings und  
3 Wettkampfqualität? 00:47:01-6

4 B: Das ganze ist schwierig in so ein paar Fragen zu beantworten, weil man natürlich  
5 je nach dem in was für einer Trainingsphase man sich befindet, immer andere  
6 Aspekte zählen, \*unverständlich\* man beantwortet die Fragen, dann immer grad  
7 so wie, aus dem Trainings, aus der Trainingsphase wo man sich gerade befindet,  
8 wenn man da nämlich am nächsten dran ist und man gedanklich wieder im  
9 Aufbautraining ist, dann hätte ich vermutlich eine Fragen anders beantwortet.  
10 00:47:40-1

11 I: Oder wenn ich dich direkt nach Olympia gefragt hätte... 00:47:40-8

12 B: Genau, dann hätte ich das sicher auch anders beantwortet. Das ist im Endeffekt  
13 eine Momentaufnahme wo man sich halt überlegt, ok was ist wichtig für mein  
14 Training im Moment. Worauf legen wir den Fokus. Und bei den Wettkämpfen  
15 jetzt, auf was schau ich da. Manche Sachen kann man beeinflussen, manche  
16 nicht, gerade was bei uns die Wettkampfqualität angeht, die werden organisiert  
17 und da hat man kaum Einfluss drauf da irgendwo einen Parameter zu verändern.  
18 Man kann vielleicht die Unterkunft, da kann man ein bisschen was schieben,  
19 aber der Rest, die Strecke und den Timetable, das ist immer alles festgelegt und  
20 das muss man dann so nehmen wie es ist. Dann muss man vielleicht die  
21 Athleten darauf einstellen, dass sie sich mit so Kleinigkeiten, die man eh nicht  
22 ändern kann, gar nicht länger aufhalten sollte.

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8

9

10

11

12

13 Interview-Nr.: SN\_36

14 Datum: 29.08.2009

15 Ort:

16

17 Aufzeichnungsbeginn:

18 Aufzeichnungsende:

19 Interviewer:

20 Umfang:

21 Transkription:

22

23 Name des Befragten:

24 Staatsangehörigkeit:

25 Alter:

26 Sportart/ Disziplinen:

27 Qualifikationsniveau:

28

29



- 1 I: Legen wir los. Und zwar würde ich am Anfang gerne wissen, wenn man so ganz  
2 allgemein schaut, was würdest du unter bedeutsamen oder kritischen Situationen  
3 im Leistungssport verstehen? [00:00:18-9](#)
- 4 B: Bedeutsame Situationen im Leistungssport...Natürlich das Training, dann das  
5 Mentale und natürlich auch noch die Rahmenbedingungen, dass jeder Sportler  
6 für sich selber hat, also Familie und das ganz Umfeld, was dazugehört. Kritisch  
7 ist natürlich, wenn man in Stresssituationen kommt, oder wenn zum Beispiel  
8 jemand mit Doping aufkommt, das ist natürlich immer ein kritischer Punkt und  
9 wenn das Drumherum nicht passt, wenn der Sportler sich nicht auf das  
10 Wesentliche konzentrieren kann, auf sein Training, seinen Wettkampf, wenn er  
11 eben zu viele andere Sachen drumherum sind, die ihn beschäftigen. [00:01:02-4](#)
- 12 I: Wenn du mal die Karriereentwicklung, vom Einstieg in die Sportart bis zum Kader  
13 oder Nationalmannschaft anschaust, wo sind da so die bedeutsamen oder  
14 kritischen Ereignisse, wo du sagen würdest, ja das ist ganz wichtig für die  
15 Karriereentwicklung. [00:01:24-1](#)
- 16 B: Bei mir hat es angefangen eigentlich, dass ich mich wirklich für den  
17 Leistungssport entschieden habe, als ich dann ins Sportinternat gezogen bin und  
18 seit dem Zeitpunkt war es dann schon so für mich, dass ich entschieden habe,  
19 ich mache das für längere Zeit und nehme die ganze Sache ernst und dann war  
20 es natürlich noch so ein Punkt, wo ich dann mein Abitur hatte, wo es eben dann  
21 nochmal darum ging, ob es jetzt Studium, also eher den beruflichen Weg, oder  
22 dann doch das Sportliche weiter. Also ich denke, dass das gerade so Punkte  
23 sind, wo man dann an so eine Entscheidung kommt, geht man jetzt wirklich in die  
24 sportliche Laufbahn oder doch ins Berufliche oder...ja wo sich dann einfach eine  
25 Entscheidungen stellen. Das sind immer so.... [00:02:13-3](#)
- 26 I: Wenn wir jetzt den Fokus runterbrechen auf so ein Trainingsjahr oder  
27 Trainingszyklus. Wo würdest du da sehen, sind in den einzelnen  
28 Trainingsphasen bedeutsame Ereignisse, die die Leistungsentwicklung  
29 beeinflussen? [00:02:33-4](#)
- 30 B: Also für mich sind so ein Trainingszyklus zuerst das Sommertraining und dann  
31 kommt der Winter dann dazu. Bei uns Wintersportlern. Und dass man am Anfang  
32 vom Sommer, dass man eben da einen guten Einstieg findet und sich auch für  
33 das ganze Sommertraining motivieren kann. Und dann natürlich nochmal, wenn  
34 es zum Winter hingeht, dass man da eben auch wieder einen guten Einstieg in  
35 das Ganze findet. Und weil ich finde, wenn die Anfangspunkte nicht stimmen,  
36 wenn man einen schlechten Einstieg findet, oder wenn drumherum irgendwas  
37 nicht passt, dann wirkt sich das auf das Kommende auch aus und dass man den

- 1 Einstieg einfach gut findet, und das sind, finde ich, die wichtigsten Punkte.  
2 [00:03:19-8](#)
- 3 I: Okay, also wenn irgendwie im Trainingsaufbau sich ändert, wenn es vom  
4 Sommer ins Wintertraining geht, dass du dann da... [00:03:25-8](#)
- 5 B: Weil das dann eben das Grundlegende für alles Weiterführende ist, und wenn  
6 schon mal der Einstieg nicht passt, dann stimmt meistens auch das  
7 Nachfolgende nicht. [00:03:37-9](#)
- 8 I: Wenn du jetzt nochmal ein bisschen kleinere Betrachtung machst und dir nur  
9 einmal ein Rennen anguckst, also so ein Rennen, so vom Anfang, Tag davor,  
10 den ganzen Rennablauf, an welche bedeutsamen oder kritische Ereignisse  
11 kannst du dich erinnern, die für den Ausgang eines Rennens bedeutsam sind oder  
12 einen bedeutsamen Einfluss darauf haben, ob man die Trainingsleistung  
13 umsetzen kann? [00:04:06-9](#)
- 14 B: Also für mich ist es schon mal wichtig, der Abend vor dem Rennen, dass man da  
15 vom Kopf her schon mal die richtige Einstellung findet, dass man sich auf das  
16 konzentriert, was man am Morgen erreichen will. Was ist wichtig? Und dann  
17 eben in der Früh, dass man einen geregelten Ablauf für so einen Renntag findet,  
18 dass man in den ganzen Ablauf gut rein findet, und dann gibt es so Sachen, wie  
19 das Einfahren, dass das alles klappt, dass man sich dann bewusst wird, dass  
20 man Selbstvertrauen hat und dass man sich eben dann schon mal gut auf das  
21 Rennen einstimmt. [00:04:39-7](#)
- 22 I: Was würdest du sagen, sind so Ereignisse, die da schwierig sind, oder so eher  
23 negativ? Die Bahn wechseln können? [00:04:51-0](#)
- 24 B: Zum Beispiel, wenn es in der Früh zu irgendwelchen Verzögerungen vom Start  
25 kommt, zum Beispiel, wenn man so seinen Ablauf hat, und weiß jetzt hat man so  
26 und soviel Zeit zum Einfahren, und dann ist Besichtigung, aber wenn es sich  
27 dann, sagen wir mal, durch schlechtes Wetter, oder durch wenn die Piste noch  
28 nicht passt, dass sich da dann noch Verzögerungen einstellen. Ja oder wenn  
29 man in der Nacht schlecht geschlafen hat, und dann eigentlich in der Früh sehr  
30 müde ist und sich dann eigentlich nicht wirklich auf das Rennen konzentrieren  
31 kann, oder dass das eben einen schwerer fällt in den Tag rein zufinden.  
32 [00:05:26-1](#)
- 33 I: Jetzt würde ich gerne ein bisschen auf die Beziehung zwischen Athlet und  
34 Trainer fokussieren. Was würdest du sagen, welche bedeutsamen Ereignisse  
35 sind in der Athlet-Trainer-Beziehung wichtig, die einen Einfluss auf die Leistung  
36 nehmen oder haben können? [00:06:03-1](#)

- 1 B: Also zum einem schon mal, dass der Athlet zum Trainer Vertrauen hat, dass er  
2 auf die Sachen, was der Trainer einem sagt, dass er zu den Sachen auch  
3 Vertrauen fassen kann, und dass man so vielleicht auch gut mit dem Trainer  
4 auskommt, weil wenn man irgendwie negativ eingestellt ist und denkt, der ist  
5 eher ein inkompetenter Trainer, dass man dann schon mal...ja dann fasst man  
6 auch nicht so leicht Vertrauen zu den Aussagen, was der Trainer trifft. Und dass  
7 man...ja das solche Sachen schon im Vorfeld geklärt sind und dann nicht erst am  
8 Tag vom Rennen auftreten, dass man sich eben schon durch die ganze  
9 Trainingsphase schon gut kennenlernt und dass man auch weiß, was der Trainer  
10 meint, wenn man irgendwelche Äußerungen trifft, dass man eben das ein  
11 bisschen selber einschätzen kann. [00:06:56-6](#)
- 12 I: Okay. Dass man Vertrauen und einen guten Draht zu ihm hat. [00:07:04-4](#)
- 13 B: Oder auch dass man seinen Äußerungen vielleicht schon vom Training her  
14 kennt, dass man mit den Begriffen, was er wählt oder mit der Sprache, was der  
15 Trainer wählt, dass man sich da schon einmal vertraut gemacht hat. [00:07:14-4](#)
- 16 I: Was würdest du sagen, sind Ereignisse, die wenn der Trainer gibt, so die  
17 Leistungsentwicklung hemmen können oder negativ sind. [00:07:28-0](#)
- 18 B: Wenn man im Vorfeld schon irgendwelche schlechten Erfahrungen mit dem  
19 Trainer gesammelt hat. Oder einfach eben, dass man denkt, er ist eher  
20 inkompetent und ich hätte jetzt lieber einen anderen. Oder schon vom vorherigen  
21 Trainer schon weiß, dass man eben mit dem besser ausgekommen ist und eben  
22 nicht so den Draht zu dem Trainer findet. Oder wenn im Vorfeld irgendwelche  
23 negativen Sachen passiert sind, wo man dann nicht so leicht sich wieder auf  
24 das...dem vertrauen kann, was der Trainer sagt. [00:08:03-2](#)
- 25 I: Gehen wir mal weg von dieser Interaktion zwischen Trainer und Sportler, nur hin  
26 zum Trainer oder zum Trainerverhalten. Was würdest du sagen, welche  
27 bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Trainerverhalten kannst du dich  
28 erinnern, die entweder einen positiven oder negativen Einfluss auf die  
29 Leistungsentwicklung gehabt haben? [00:08:30-1](#)
- 30 B: Ich glaube für einen Athleten ist es schon mal gut zu wissen, dass der Trainer  
31 irgendwelche wirklichen Kenntnisse von dem Sport hat, dass er vielleicht schon  
32 mal selber aktiv war, oder dass er bestimmte Schulungen oder  
33 Trainerausbildungen davor schon mal hatte und dass man eben weiß, dass der  
34 Trainer kompetent ist. [00:09:00-7](#)
- 35 I: Und wenn du jetzt nur schaut auf das Verhalten, also was müsste der machen,  
36 um bei dir 'nen Knick nach oben oder unten in der Leistungsentwicklung  
37 [00:09:10-7](#)

- 1 B: Dass er auf jeden Fall Lob ausspricht, aber natürlich auch wenn Sachen, die  
2 nicht passen, dass er das dann auch anspricht, aber nicht immer nur kritisieren,  
3 sondern dass man auch mal das Gute aus dem Training oder den Wettkampf  
4 zieht. Und dass er einen motivieren kann, für das was wichtig ist. Und dass einen  
5 motivieren kann und dass man sich auch so mit ihm gut versteht. [00:09:37-3](#)
- 6 I: Gut. Und gehen wir mal auf die andere Seite. An welchen bedeutsamen oder  
7 kritischen Ereignisse im Zusammenhang mit dem Athletenverhalten kannst du  
8 dich erinnern, die die Leistung beeinflusst haben? [00:09:54-3](#)
- 9 B: Natürlich wenn man im Vorfeld schon gute Ergebnisse hatte, dass sich da der  
10 Athlet eben drauf stützen kann, dass er weiß, dass er es kann, dass er das  
11 Selbstvertrauen hat, oder...ist jetzt schwer, irgendwie...ja dass er sich selbst  
12 motivieren kann, für das was er macht und ja sich vielleicht auch gute  
13 Trainingsleistungen stützt und sich somit motivieren kann. [00:10:25-4](#)
- 14 I: Also wenn vorher die guten Leistungen da waren, sind das immer welche, die wo  
15 man die Leistungskurve weiter nach oben bringen kann? [00:10:32-5](#)
- 16 B: Genau ja. [00:10:33-0](#)
- 17 I: Und was sind so Sachen, die Athleten manchmal selber machen, um... oder wo  
18 sie dann merken, okay, jetzt geht die Leistungskurve nach unten? [00:10:45-3](#)
- 19 B: Was sie dagegen machen? [00:10:47-7](#)
- 20 I: Oder nee. Oder was so Faktoren sind, wo die eher kritisch sind? [00:10:54-0](#)
- 21 B: Achso ja. Wenn es zum Beispiel bei einem nicht gut läuft, dass er da den Mut  
22 verliert, weiterzumachen, oder sich dann selbst nicht mehr motivieren kann, und  
23 sich selber nicht mehr aus dem Loch, sage ich jetzt mal, herausziehen kann.  
24 Oder ja wenn es vielleicht im Umfeld irgendeine negativen Sachen passiert  
25 sind, dass er sich da nicht mehr auf das Wesentliche konzentrieren kann, oder  
26 wenn es vom Material her nicht passt, einfach wenn kein Vertrauen zu dem  
27 Material, zu den Sachen hat, mit denen er auskommen muss, dass das eben  
28 auch ein Faktor ist. [00:11:28-2](#)
- 29 I: Wir bleiben in dem Bereich, machen aber den Fokus ein bisschen weiter auf und  
30 schauen auf die Institution Sportsystem, also Interaktion Sportler Verband und  
31 der ganze Bereich. Was würdest du sagen, sind bedeutsame oder kritische  
32 Ereignisse im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des  
33 Sportsystems, die Einfluss auf die Leistungsentwicklung nehmen können?  
34 [00:12:04-3](#)
- 35 B: Also natürlich positiv für jeden Athleten ist, wenn er einen Stützpunkt in seiner  
36 Nähe hat, wo ein Trainer stationiert ist, auch Physiotherapie, wo das alles eben

1 in der Nähe ist, das ist für einen Athleten schon mal positiv, wenn er nicht immer  
2 lange Anreisen hat, um zum Trainingsstandort zu kommen. Und auch wenn die  
3 Kommunikationen zwischen den ganzen Institutionen passt, wenn man weiß, wer  
4 für was zuständig ist und wenn man Vertrauen zu den Leuten hat, die eben an  
5 den verschiedenen Posten sitzen. [00:12:44-9](#)

6 I: Also kritische Ereignisse wären immer dann, wenn das nicht da wäre, also wenn  
7 ich merke, okay der vertraut mir nicht, oder ich werde übergangen? [00:12:56-4](#)

8 B: Ja oder wenn man schon mal weiß, der nächste Trainingsstützpunkt ist zwei  
9 Stunden weit weg und ich habe so eine lange Anreise zum Training, dass das  
10 schon mal irgendwie negativ beeinflusst. Wenn das eben alles nicht passt.  
11 [00:13:15-0](#)

12 I: Gehen wir noch ein bisschen allgemeiner. Ein bisschen auf die Förderstruktur,  
13 die mit dem Verband und dem Sportler zusammenarbeiten und solche Sachen,  
14 wie Bundeswehr oder Zoll oder Sporthilfe. Was würdest du sagen, welche  
15 bedeutsamen Ereignisse gibt es da, die Einfluss auf die Leistungsentwicklung  
16 haben, also was sind so, wenn du dir das Leben als Leistungssportler anschaust,  
17 wichtige Punkte im Zusammenhang mit den Förderstrukturen? [00:13:49-1](#)

18 B: Ich glaube jeder Sportler ist motiviert, wenn er weiß, er hat die Chance auf einen  
19 Platz in so einer Institution, wie jetzt zum Beispiel Bundeswehr oder Zoll, also  
20 gerade für Schüler, die dann denken, also die dann irgendwelche.....Ziele  
21 erreichen müssen, um in die Bundeswehr oder den Zoll reinzukommen, dass das  
22 natürlich schon mal ein Ansporn. Und ich denke, ohne diese Institutionen geht es  
23 auch gar nicht, gerade in Sportarten, die nicht so bekannt sind und da ist es für  
24 jeden ein Ansporn, da reinzukommen und das ist auf jeden Fall schon mal  
25 leistungsfördernd, wenn man den Ausblick hat, ein Teil davon zu werden.  
26 [00:14:32-7](#)

27 I: Also ist es eher motivierend, da reinzukommen. Und wie gut sind die vorhanden  
28 Förderstrukturen, würdest du sagen? Ist das ausreichend für den Sportler oder  
29 gibt es irgendwo Lücken? [00:14:49-4](#)

30 B: Also ich denke, dass es eigentlich in Deutschland mit den Institutionen, dass die  
31 gut ausgerüstet, oder ausgestattet sind, und weil jeder der wirklich im Kader drin  
32 ist, das sind dann eigentlich auch die Besten, die haben dann wirklich die  
33 Chance da reinzukommen, einen Platz zu bekommen und da denke ich, dass  
34 Deutschland schon gut ausgestattet ist mit Institutionsplätzen. Jeder kann sich  
35 dann selber entscheiden, ob er zur Bundeswehr oder zur Bundespolizei geht, wo  
36 dann noch die Ausbildung dabei ist. Und zum Zoll sind es meines Wissens nach  
37 bloß wenige Sportarten, die da zugelassen sind und...aber Bundeswehr oder

- 1 Bundespolizei, wo eigentlich fast jeder hingehen kann, sind eigentlich schon gut  
2 ausgestattet. [00:15:38-6](#)
- 3 I: Und was würdest du sagen, welche bedeutsamen oder kritischen Ereignisse im  
4 Zusammenhang mit Konfliktsituationen im Leistungssport haben Auswirkungen  
5 auf die Leistungsentwicklung, also wenn du jetzt zurückgehst, die Jahre, wo du  
6 dabei bist. Was war wichtig, oder was waren kritische Bereiche, in denen du  
7 Konfliktsituationen erlebt hast, oder die du bei anderen erlebt hast? [00:16:05-8](#)
- 8 B: Konfliktsituationen waren zum Beispiel, gerade zu..bei mir war es wo es dann auf  
9 das Abitur zugegangen ist, wo es eben drum ging, ob ich jetzt die Übersee-  
10 Weltcups noch mitfahre und dann lange Zeit aus der Schule draußen bin, oder  
11 ob ich dann doch eher in die Schule gehe und mich dann für das Abitur  
12 vorbereite, das war dann schon mal so eine Konfliktsituation, die dann mit dem  
13 Trainer aufgetreten ist. Und bei anderen, wenn es vom Privaten her nicht passt  
14 oder eben mit dem Trainer das, wie ich es schon gesagt habe. Das sind dann so  
15 Situationen, wo dann eben die Leistungen mildern können. [00:16:56-1](#)
- 16 I: Gehen wir nochmal ein Stück weiter nach außen, nämlich auf den Bereich  
17 außerhalb von Sport. In den Bereich Familie, Freunde. Also alles was nicht direkt  
18 mit dem Leistungssport zu tun hat. Kannst du dich da an Beispiele erinnern, die  
19 deinen Leistungsentwicklung oder die Entwicklung von anderen, die du kennst,  
20 deutlich beeinflusst haben? [00:17:21-2](#)
- 21 B: Ich weiß von welchen, die immer sehr motiviert sind, wenn zum Beispiel  
22 irgendwelche Elternteile oder Freunde bei dem Rennen dann dabei sind. Dass  
23 man sich da dann eben sagt, jetzt will ich es denen beweisen, oder...ja gerade  
24 an solchen Tagen ist man dann besonders motiviert, weil man es dann  
25 besonders gut machen will. Das sind dann oft Situationen, wo man dann sagt,  
26 heute gebe ich nochmal alles. Man kennt ja manche, die das gar nicht wollen,  
27 dass irgendwelche Elternteile da sind, weil sie dann dadurch viel nervöser sind  
28 oder meinen, sie stehen jetzt unter größerem Druck, weil die Eltern oder Freunde  
29 extra angereist sind. Und das kann dann schon mal...ja für manche wirkt es sich  
30 positiv und dann für manche eher negativ aus. Aber im großen und ganzen ist es  
31 für jeden positiv zu wissen, dass die Eltern oder Freunde und Familie hinter  
32 einem stehen und wenn die teilweise auch bei Rennen zuschauen, also ich  
33 denke, das wirkt sich für die meisten doch positiv aus. [00:18:19-6](#)
- 34 I: Und gibt es sonst noch so außerhalb vom Sportsystem kritische Ereignisse, wo  
35 du sagst, die sind eher leistungsmindernd? [00:18:28-3](#)
- 36 B: Wenn es vielleicht in einem Freundeskreis drin ist, die das Ganze nicht so  
37 akzeptieren, was man macht und sagen, ja du machst ja eh bloß die ganze Zeit



- 1 Urlaub, wenn du irgendwo auf Lehrgang bist, und oder dir...die Sache einfach  
2 nicht verstehen, oder mit dem Sport einfach gar nichts anfangen können und  
3 wenn man dann merkt, man kriegt eben nicht so die Unterstützung, von dem her  
4 und dass die eh bloß über das Lachen, was man macht, dass ist dann vielleicht  
5 negativ. [00:19:02-3](#)
- 6 I: Also wenn man so zwischen den Stühlen sitzt und mit denen was machen will,  
7 und da eigentlich Anknüpfungspunkte hat, aber die den Sport nicht verstehen.  
8 Jetzt würde ich dir gerne noch ein paar Fragen zu der Qualität vom Training  
9 stellen, also wie du Training, Trainingseinheiten, Trainingslager, wie du die  
10 erlebst und überlegen, was da so die Sachen sind, die für dich wichtig sind,  
11 damit du sagen kannst, das ist ein qualitativ hochwertiges Training. Was würdest  
12 du sagen, ganz Allgemein gefasst, wodurch ist nach deinem Verständnis ein  
13 gutes, qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? [00:19:50-4](#)
- 14 B: Einmal schon, wenn man weiß, dass eben vom Betreuerstab alles getan wird,  
15 dass es für den Athleten gut ist. Zum Beispiel, wenn man weiß, dass ein  
16 Physiotherapeut dabei ist, dass wenn irgendeine Verletzung auftritt, dass der  
17 einem gleich helfen kann. Oder auch Servicemann, wo man weiß, man muss  
18 sich jetzt nicht um die Sportgeräte, wie bei uns jetzt die Snowboards, kümmern.  
19 Und wenn man weiß, der Schnee ist gut, das Wetter wird gut, das ist dann  
20 nochmal motivierend. Und wenn man dann am Nachmittag auch nochmal eine  
21 zweite Einheit zum Regenerieren macht und wenn es drumherum gut ist, wie  
22 wenn man in einem guten Hotel ist, oder wenn es einem von der Landschaft her  
23 gut gefällt, wo man ist. Das ist dann eigentlich immer motivierend. [00:20:43-4](#)
- 24 I: Und wenn du dir jetzt nur diese sachlichen Sachen anguckst, was ist für dich  
25 eine Voraussetzung für ein gutes Training? Oder was ist für dich da  
26 wünschenswert? Du hast gesagt, eine gute Unterkunft, dass das Material passt.  
27 [00:20:58-8](#)
- 28 B: Ich finde es immer wichtig, wenn man weiß, dass der Schnee gut ist, dass man  
29 nicht irgendwie auf einer schlechten Piste trainieren muss, wenn man weiß, hier  
30 macht es wirklich Sinn. Dass man gutes Training hat. Wenn das Wetter gut ist,  
31 nicht bei Nebel, bei einfach nur fährt, dass die Zeit vertrieben wird, sondern man  
32 weiß, hier sind die Bedingungen gut, so wie sie im Rennen vielleicht auch sind  
33 und ja wenn das drumherum einfach gut passt. [00:21:26-1](#)
- 34 I: Und wenn du dir die Abläufe anschaust, von so einem Trainingsprozess, was ist  
35 da für dich wichtig? [00:21:32-3](#)
- 36 B: Dass man in der Früh genug Zeit hat, sich warm zu machen, sich auf den Tag  
37 vorzubereiten, genug Zeit hat, zum Einfahren, dann den Kurs besichtigen und



- 1 dann eben in Ruhe trainieren kann, nicht dass man, wenn man weiß, man hat die  
2 Piste nur zwei Stunden, dass man sich dann hetzen muss, um seine Läufe  
3 'runterzukriegen, sondern dass man weiß, man hat soviel Zeit, wie man braucht,  
4 wenn man sagt, man will noch eine Fahrt machen, dass man weiß, der Trainer  
5 sagt. ja klar, auch wenn die anderen schon 'runterfahren, aber wenn für sich  
6 selber weiß, man muss sich nicht abhetzen. [00:22:10-3](#)
- 7 I: Also man ein bisschen Freiräume hat, in dem was man macht? [00:22:13-6](#)
- 8 B: Oder man kann auch mal eine Pause zwischen drin machen und danach wieder  
9 fahren. Also dass man vom Kopf her weiß, dass man sich nicht stressen muss.  
10 [00:22:20-5](#)
- 11 I: Wenn man jetzt die Trainingsqualität messen würde, oder messen wollen würde.  
12 Was würdest du sagen, was sind die Zielgrößen, woran kann man das  
13 festmachen? Also nach welchen Kriterien sollte man schauen? [00:22:37-6](#)
- 14 B: Ja ob man selber denkt, ob man sich an dem Tag selber weiterentwickelt hat und  
15 wie man sagt, wie einem das Drumherum, ob einem das gefällt oder nicht.  
16 [00:23:03-6](#)
- 17 I: Also einfach zu schauen, wie geht es dem Sportler. Fühlt er sich wohl? Hat er  
18 das Gefühl, er kann sich weiterentwickeln und dann wird das schon ein gutes  
19 Training sein? [00:23:12-7](#)
- 20 B: Ja, und eben auch vom Schnee, ob es wirklich Sinn macht, oder ob man einfach  
21 nur...wie jetzt wenn schlechter Schnee oder schlechte Wetterbedingungen sind,  
22 dass man sagt, man fährt einfach nur, dass man nicht den ganzen Tag im Hotel  
23 sitzt, sondern, dass es vom Schnee her einfach alles passt. [00:23:32-0](#)
- 24 I: Sind nach deiner Einschätzung neben dem sportlichen Erfolg noch weitere Ziele  
25 im Training wichtig? [00:23:39-8](#)
- 26 B: Einfach, dass man Spaß an der Sache hat und dass man auch gerne mit ... also  
27 mit Leuten zusammen ist, die man auch so vielleicht ganz gerne mag. Und  
28 überhaupt sich geht's eigentlich schon darum, dass man sich weiterentwickelt  
29 und dass natürlich auch gesehen auf die Wettkämpfe, dass man sich da dann  
30 eben...körperlich fit ist. [00:24:15-0](#)
- 31 I: Welche Bedeutung haben deiner Einschätzung nach im Trainingsalltag die  
32 psychologischen und sozialen Bedingungen im Hinblick auf die  
33 Leistungsentwicklungen? Wenn du dir so einen Trainingsalltag anschaust?  
34 [00:24:31-1](#)
- 35 B: Ich glaube, das Mentale ist immer ganz wichtig. Also wenn man schon mal  
36 demotiviert oder ohne Selbstvertrauen an die Sache herangeht, dann geht es

1 meistens sowieso schief, oder macht dann keinen Spaß. Und das Soziale auch,  
2 wenn man irgendwie mit Trainingskollegen hat, die man nicht so mag, dann  
3 glaube ich, fällt einem so einen Trainings- oder Wettkampftag schwerer als wie  
4 wenn man weiß, mit den Leuten ist man gerne zusammen, da macht es Spaß zu  
5 trainieren, dann fällt einem das Ganze viel leichter und macht auch dann viel  
6 mehr Spaß und dann kommt am Ende auch mehr raus, als wenn man sich den  
7 Tag hindurch quält und hofft, dass das Training bald zu Ende ist. [00:25:11-8](#)

8 I: Im letzten Abschnitt möchte ich noch auf das Thema Qualität im Wettkampf kurz  
9 kommen. Also wenn du dir jetzt überlegst, genau wie wir es uns gerade für das  
10 Training überlegt haben, was verstehst du ganz allgemein und grundsätzlich  
11 unter der Wettkampfqualität, also was ist für dich ein qualitativ hochwertiges  
12 Training? [00:25:38-9](#)

13 B: Wenn ich weiß, dass die Veranstalter alles dafür getan haben, dass die Pisten in  
14 einem Topzustand sind, und dann eben auch das Drumherum alles passt, dass  
15 vielleicht auch dafür gesorgt ist, dass die Sportler zwischen den... bei uns ist es  
16 so, dass nach der Qualifikation noch eine relativ lange Pause hat, dass die  
17 Sportler sich irgendwo rein setzen können, vielleicht auch was essen können und  
18 dass so vom Drumherum irgendwie, dass geschaut wird, bei uns, dass es  
19 irgendwie im Fernsehen übertragen wird oder dass auch... ja dass das Ganze  
20 irgendwie zu einem Event gemacht wird, dass man auch Zuschauer versucht an  
21 die Piste zu bringen, und dass man einfach schaut, dass Drumherum auch alles  
22 passt. Dass man zum einen sagt, man hat genug Rutscher, die schauen, dass  
23 der Kurs in einem guten Zustand bleibt und was auch oft wichtig ist, dass man  
24 die Zeitabläufe einhält, viele kommen dann, haben irgendwelche Sachen  
25 schlecht geregelt, dann kommt man in einen Zeitverzug und das ist dann  
26 natürlich für die Sportler auch wieder eine nervige Sache, wenn man oben am  
27 Start steht, eigentlich friert und hofft, dass es weiter geht, aber wenn irgendwas  
28 nicht klappt. [00:26:56-3](#)

29 I: Also so an Rahmenbedingungen, was wäre an der Struktur wichtig für dich bei  
30 einem Rennen, also du hast gesagt, dass die Pisten laufen, dass genug  
31 Rutschkommandos da sind? [00:27:09-2](#)

32 B: Dass vielleicht auch, wenn sich irgendjemand verletzt, dass auf jeden Fall auch  
33 Notarzt oder Ärzte an der Piste sind, die dann den Verletzten helfen können,  
34 dass sich da dann einmal zu Zeitverzögerungen, oder auch dem Verletzten, dass  
35 dem schnell geholfen werden kann. Dass vielleicht auch ein paar Zuschauer an  
36 der Strecke sind, das ist für Sportler auch immer ganz cool ist, oder was einen  
37 freut, wenn man Zuschauer hat. [00:27:46-0](#)

- 1 I: Wenn man das Gefühl hat, das interessiert jemanden, das ist wichtig. Und so bei  
2 den Abläufen? Du hast gesagt, wichtig sind die Zeitpläne. Was ist noch wichtig  
3 für dich, in so einem Rennablauf, dass du deine Leistung bringen kannst?  
4 [00:28:01-9](#)
- 5 B: Die Temperaturphase. Das Wetter ist immer eine wichtige Sache, dass es eben  
6 nicht, wenn es die ganze Zeit schneit, oder sau kalt ist, dass man da nicht die  
7 ganze Zeit rumstehen muss, dass es da zügig vorangeht. Und natürlich, ich  
8 glaube jeder fährt lieber, wenn es schönes Wetter ist, wie wenn es schlechtes  
9 Wetter ist und was ist noch wichtig? Wenn man einfach weiß, dass der  
10 Veranstalter schaut, dass es ein gutes Rennen wird, dass sie sich bemühen, für  
11 das Rennen alles zu tun, dass es gut wird. [00:28:48-1](#)
- 12 I: Wie würdest du es messen? Die Qualität vom Wettkampfablauf? Oder welche  
13 Zielgrößen, Kriterien gibt es da? [00:28:55-4](#)
- 14 B: Einmal Wetter, dann wie wird der Zeitplan eingehalten? Waren die Sportler  
15 zufrieden? Hat vom Technischen her alles geklappt? Mit Zeitnahme und  
16 Startgate, dass das alles funktioniert, das ganze Technische. Anlagen. Ob das  
17 Rutschkommando das alles so eingehalten hat, wie man das zuvor besprochen  
18 hat. Das sind eigentlich so die wichtigsten Sachen. [00:29:31-1](#)
- 19 I: Und sind nach deiner Einschätzung neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
20 noch andere Ziele von Bedeutung? [00:29:41-9](#)
- 21 B: Ja, dass man Kontakt mit den anderen Sportlern pflegt und sportlich ist es  
22 eigentlich, man freut sich auf, wenn man die anderen Sportler wieder sehen  
23 kann, jetzt gerade beim ersten Rennen, wo man die den ganzen Sommer nicht  
24 gesehen hat. [00:30:08-4](#)
- 25 I: So ein bisschen Nebeneffekt. [00:30:10-8](#)
- 26 B: Ja genau. Aber eigentlich geht's ums Sportliche. [00:30:20-8](#)
- 27 I: Und die letzte Frage. Sind deiner Einschätzung nach neben dem körperlichen,  
28 neben der guten körperlichen Vorbereitung noch weitere Faktoren notwendig, um  
29 seine Leistung im Wettkampf zu erzielen? [00:30:35-8](#)
- 30 B: Auf jeden Fall das Mentale, dass man da Selbstvertrauen hat und weiß, dass  
31 man es kann und dass es eben...dass man weiß, dass das Material passt, das  
32 finde ich auch immer wichtig für den Kopf, dass man einfach zuversichtlich da  
33 reingeht. Und vielleicht vorher gegangene gute Resultate, dass die einem eben  
34 auch noch mal aufmuntern oder Selbstvertrauen geben. [00:31:09-0](#)
- 35 I: Was würdest du sagen, welche Bedeutung hat das Sportsystem, also Verein,  
36 Verband zur optimalen Leistungserbringung im Wettkampf? [00:31:20-8](#)

- 1 B: Im Wettkampf direkt eigentlich nicht viel. Die haben halt davor viel damit zu tun,  
2 dass man...dass die eben Trainingsbedingungen schaffen, dass man ein gutes  
3 Training hat, dass ein Trainer da ist, ein Physio, oder dass man einfach die  
4 Möglichkeit hat, den Sport auszuüben. Wenn es jetzt die Bundeswehr nicht  
5 geben würde, oder irgendwas, dann würde es für die meisten eh...dann würden  
6 die meisten es eh nicht machen können. Und diese Sachen spielen eher im  
7 Vorfeld eine Rolle, als wie am Renntag oder beim Rennen direkt. Da spielen die  
8 eigentlich keine große Rolle. [00:31:58-1](#)
- 9 I: Okay. Das heißt, der Verband und das ganze Drumherum, das ist eigentlich  
10 vorher da, wo die Voraussetzungen geschaffen, und am Renntag ist  
11 das..müssen die ihre Aufgaben gemacht haben und dann muss der Sportler  
12 seins machen. [00:32:09-1](#)
- 13 B: Genau ja. Da hat der Verband oder so kann man sagen, nicht mehr viel zu tun.  
14 Vielleicht stehen vom Verband ein paar Vorsitzende sind da, die interessieren  
15 einen am Renntag nicht mehr groß.

## BISp-Projekt

# „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ („Quatras“)

### *Interviewtranskription*

Interview Nr. SN\_39

Datum: 27.08.2009

Ort:

Gesprächsbeginn:

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Gesprächsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

- 1 I: Ok, legen wir los. Was verstehst du unter bedeutsamen Ereignissen oder  
2 Situationen im leistungssportlichen Kontext? #00:00:18-9#
- 3 B: Zwischen Sportler und Trainer? #00:00:21-5#
- 4 I: Ganz allgemein erstmal. Also sowohl zwischen Sportler und Trainer, als auch an  
5 bedeutsamen Situationen für den Sportler (Zustimmung vom befragten). Also  
6 ganz allgemein (längere Pause). Also was würdest du sagen, sind so die  
7 bedeutenden Ereignisse für leistungssportliche Entwicklung? #00:00:46-5#
- 8 B: Also einmal denke ich, spielt das Elternhaus eine Rolle. Dann wie, den Einstige  
9 (Interviewer unterbricht). #00:00:50-5#
- 10 I: Ja (Befragter redet weiter). #00:00:50-5#
- 11 B: In eine Sportart oder den Einstieg in eine Sportart, oder, oder, oder in einen  
12 Verein (Zustimmung vom Interviewer). Dann glaube ich, ist es ganz wichtig, die,  
13 die Lage, also der Wohnort. Um somit die Trainingsmöglichkeiten, die vorhanden  
14 sind oder nicht (Zustimmung vom Interviewer). Und ja, sage ich mal, das  
15 Interesse von dem Sportler selber zu dem Sport, oder den Bezug zu dem Sport.  
16 Wie er, oder jetzt, was weiß ich, über einen Bekannten, einen Freund oder  
17 Verwandten irgendwie an die Sportkarriere heran kommt. #00:01:29-2#
- 18 I: Also, dass die, dass er einmal, dass er hingeführt wird, zu der Sportart, dass er  
19 Kontakt bekommt und dass es ihm dann halt irgendwie taugt. #00:01:36-1#
- 20 B: Ja. #00:01:36-0#
- 21 I: Das es ihm Spaß macht. #00:01:37-9#
- 22 B: Und das er die Möglichkeit auch hat. #00:01:40-2#
- 23 I: Ok, ja. #00:01:40-3#
- 24 B: Das glaube ich, das zentralste ist, das er die Möglichkeit hat, diesen Sport dann  
25 auszuüben. #00:01:44-6#
- 26 I Ok. #00:01:47-1#
- 27 B: Vor allem was Wintersport betrifft. #00:01:48-3#
- 28 I: Ja. #00:01:49-7#
- 29 B: In Deutschland. #00:01:51-8#

1 I: Also viele von diesen bedeutsamen Situationen, sind Sachen, die man jetzt schwer  
2 ändern kann. Das Elternhaus und die Wohnlage, oder so (Zustimmung vom  
3 Befragten). Und an welche bedeutsamen oder kritischen Ereignisse kannst du  
4 dich erinnern, die langfristig die Karriereentwicklung von deinen Sportlern  
5 beeinflusst haben? #00:02:21-7#

6 B: Kritische Situationen? (Zustimmung vom Interviewer) Also (Interviewer unterbricht).  
7 #00:02:26-7#

8 I: Es hat sicherlich schon mal die, der Wohnort, klar, was du gerade sagtest, aber  
9 was gibt es. #00:02:30-8#

10 B: Ja. #00:02:33-7#

11 I: Wenn du jetzt so die Sportler anschaust, die du begleitet hast. #00:02:38-5#

12 B: Also ich glaube als wichtig, die kritische Situation meines Elternhauses, wenn  
13 einmal der, wenn einmal der, der Sprung kommt, wo man sagt, ok, vom, vom  
14 Vereinssport oder vom, vom, vom, vom Breitensport, wo man mal sagt, man geht  
15 in den Leistungssport, also wo, da ist, sag ich mal, das ist oft mit Schwierigkeiten  
16 verbunden. Weil erstens mal die Eltern finanziell mehr belastet werden, die  
17 Kinder sind von ihrem, von ihrer Heimat, von ihrem Umfeld einfach mehr getrennt.  
18 #00:03:09-2#

19 I: Ja. #00:03:10-6#

20 B: Dann gibt es, sagen wir mal, den Wechsel dann in ein Sportinternat, wo sie A,  
21 sagen wir mal nicht, nicht für jeden einfach, wo jeder nicht dafür geschaffen ist  
22 (Zustimmung vom Interviewer). Also sich dort nicht zurechtfindet. Ja, wenn ich  
23 ein bisschen weiter gehe, sage ich mal, in den älteren Bereich, vor allem bei  
24 Jungs haben wir das Problem dann, ab 16/ 17, wenn es dann mit Weggehen los  
25 geht, Freundin zum Beispiel. Das ist oft mit Schwierigkeiten verbunden.  
26 Verletzungen, das ist auch noch ganz wichtig. Also wenn in den jungen Jahren  
27 einfach schwere Verletzungen hinzu kommt, dann ist das auch oft einfach mal mit  
28 einer gewissen Krise verbunden (Zustimmung vom Interviewer), ja. Bei den  
29 Mädels auch, sagen wir mal die Beziehung, die erste Beziehung oder die erste  
30 große Liebe, wo man sagt: "Kann man das irgendwie vereinbaren mit dem Sport,  
31 oder nicht?" Und ja, einfach so hängt es an seinen Schulnoten. Wenn das  
32 einfach dann nicht geht, dass der hundert Tage im Jahr unterwegs ist, einfach die  
33 Noten nicht stimmen. #00:04:20-9#



- 1 I: Ja. #00:04:20-9#
- 2 B: Und gerade ein ganz großes Problem ist auch bei uns, der Sprung zwischen, von,  
3 von Schule zur Ausbildung. Der wäre oft einmal übergangen in diesem, im  
4 Personal, die Bewerbstellen vergibt. Also Bundeswehr oder Bundespolizei, oder  
5 Zoll. Aber wenn das, wenn das, es soll sporttalentiert sein, aber die sind erst 15  
6 oder 16, also das heißt Hauptschule, Realschule und dann sollen die eine  
7 Ausbildung machen oder in eine Behörde gehen, dann sind die einfach zu jung.  
8 Also da ist einfach ein Gap von drei Jahren drinnen. Also ich sage mal mit 18  
9 Jahren kann die guten Gewissens, oder nach dem Abitur kann man die guten  
10 Gewissens zu einer Behörde stecken, wenn der aber 15 oder 16 ist, dann tue ich  
11 mir, also als Eltern und als Trainer tue ich mich sehr schwer. Und diese Zeit zu  
12 überbrücken, dass ist ein Problem. Also da haben wir auch schon drüber  
13 gesprochen. #00:05:19-0#
- 14 I: Ja, ja. das heißt, es gibt eigentlich ein paar kritische Situationen oder bedeutsame  
15 Umbrüche in so einem Athletenleben, die man durch eine gute strukturelle  
16 Förderung entschärfen könnte? #00:05:31-4#
- 17 B: In den Griff bekommt, ja. #00:05:34-5#
- 18 I: Ja und einige sind eher so normal Entwicklungsfaktoren, erste Freundin, weg  
19 gehen. Was würdest du sagen, ist da wichtig? #00:05:48-9#
- 20 B: Ja, man muss dem einfach auch ein gutes Umfeld schaffen (Zustimmung vom  
21 Interviewer). Also die, die Trainer- Athletenbeziehung muss passen (Zustimmung  
22 vom Interviewer). Dann muss man halt Zeiträume schaffen, wo der, wo der  
23 wirklich sein soziales, sein soziales, seine soziale Umgebung erleben kann. Dies  
24 ist glaube ich ganz wichtig, dass man auch mal wieder, dass man mal wieder das  
25 Heimische kennen und lieben lernt. # #00:06:19-9#
- 26 I: Ja. #00:06:20-8#
- 27 B: Und das ist so ein, einfach so ein Scheideweg. #00:06:23-3#
- 28 I: Das er nicht nur Leistungssport macht? #00:06:26-3#
- 29 B: Das er nicht nur Leistungssportler ist. #00:06:28-5#
- 30 I: Ok. #00:06:27-5#
- 31 B: Weil das, ich sage mal, es muss immer noch menschlich bleiben, beim Sport.  
32 #00:06:30-9#

1 I: Ja. Und wenn du jetzt weg gehst von der gesamten Sportlerkarriere auf, mithin  
2 bestimmte Trainingsphasen. Also zum Beispiel Vorbereitung oder im Winter,  
3 wenn es zu den Rennen geht. Was würdest du sagen, sind da so die  
4 bedeutsamen Ereignisse? Wenn man den Fokus mal auf das Jahr legt.

5 #00:06:55-6#

6 B: Für den, für den Sportler? (Zustimmung vom Interviewer). Ja gut, also in der  
7 Wettkampfphase denke ich, finde ich es wichtig, dass das ganze Jahr mit einem  
8 gewissen, auch in jungen Jahren, wenn die jetzt, in unserer Sportart, auf  
9 internationale Rennen geschickt werden, dass man ihnen gewisse

10 Erfolgserlebnisse auch bietet. #00:07:17-8#

11 I: Ok, ja. #00:07:19-4#

12 B: Und das man nicht nur, das man nicht nur die hinterher fahren lässt, sondern dass  
13 man auch mal, wo die Konkurrenz wirklich gut und groß ist, wo die Qualität  
14 wahrscheinlich von dem Rennen groß ist, aber das man ihnen auch die

15 Möglichkeit gibt, bei schlechter besetzten Renne einfach mal, ab und zu ein  
16 Erfolgserlebnis bietet (Zustimmung vom Interviewer). Und in der

17 Vorbereitungsphase ist es glaube ich auch wichtig, dass wie gesagt, dass  
18 zeitliche, dass es, dass zeitlich gewisse Lücken da sind, wo man sagt, er kann zu  
19 Hause sein. Er kann sein privates Umfeld ein bisschen erleben. Und man darf  
20 nicht vergessen, dass sie halt auch in gewisser Weise zur Schule gehen, in einer  
21 gewissen Phase einfach unter Druck stehen, auch schulisch, das ganze Jahr

22 gesehen. #00:08:05-9#

23 I: Ja. #00:08:06-1#

24 B: Und das sie in der Zeit einfach auch Freiräume haben. Und als Hilfe kann man  
25 sagen, dass man halt das Training dann dort hin verlagert, wo der Sportler dann  
26 sein soziales Umfeld hat, aber auch trainieren kann. Das ist, ich denke mal, das  
27 lässt sich vereinbaren. #00:08:25-4#

28 I: Ja. #00:08:27-6#

29 B: Aber wenn ich ihn wochenweise nur irgendwo weg schicke, auf Lehrgänge und  
30 Camps, dann halte ich das nicht für richtig. #00:08:33-8#

31 I: Ja, weil der Sportler dann im Prinzip dem anderen nicht gerecht werden kann und  
32 unter Druck kommt. #00:08:40-5#

- 1 B: Ja. #00:08:41-9#
- 2 I: Ok. #00:08:40-2#
- 3 B: Ich bin für zentralisieren, aber, aber in gewissen Phasen muss das auch in einem  
4 vernünftigen Heimtraining einfach passieren. #00:08:49-4#
- 5 I: Ja. Und das würdest du sagen, wenn du so auf dieses Trainings- und  
6 Wettkampfsjahr siehst, was noch bedeutsame Ereignisse vielleicht auch im  
7 positiven, also die eine positive Wende geben können? Wir haben ja jetzt eher  
8 auf, auf kritische Ereignisse, was sind denn, was wären dann aus deiner Sicht  
9 noch positive Ereignisse oder bedeutsame Ereignisse, die dann noch mal  
10 Leistungs-, eine positive Leistungsentwicklung bringen? #00:09:20-3#
- 11 B: Also es gibt mit Sicherheit in jeder Wettkampfphase gewisse Highlights, ja. Zum  
12 Beispiel bei der Juniorenweltmeisterschaft, wo jemand den Zahn fährt, wo man  
13 sagt, dass ist halt, sagen wir mal in einem fremden Land, es kommen die  
14 weltbesten Snowboarder zusammen, in dem Jahrgang. Und das sind so  
15 Highlights. Oder wenn wir, wenn wir einfach mal nach der Wettkampfsaison  
16 gleich im Anschluss einfach sagt: "Ok, wir machen jetzt noch mal ein, wir gehen  
17 noch mal in den Schnee, aber einfach nur um Spaß zu haben. Nur um einfach  
18 frei zu fahren." Also das nicht immer nur auf Leistung trimmen, sondern das man  
19 sagt, oder man macht einfach mal so integrative Sachen. Wir machen mal eine  
20 Skitour, oder man schaut das man einfach eine gewisse Abwechslung mit rein  
21 bringt. #00:10:07-2#
- 22 I: Also bedeutsame positive Ereignisse können dann so kleine Highlights für den  
23 Sportler sein, sei es Wettkampf oder andere Sachen? #00:10:14-2#
- 24 B: Ja. #00:10:13-3#
- 25 I: Ok. Wenn wir jetzt den Fokus noch ein bisschen enger fassen und zwar nur auf ein  
26 Rennen, genau. Wenn du dir jetzt ein Rennen vorstellst, was würdest du sagen,  
27 was sind da die bedeutsamen Ereignisse, die wichtig sind, die eine positive oder  
28 eine negative Wendung geben können? #00:10:42-8#
- 29 B: Also die Qualität des Wettkampfes, oder das Bild, dass der Wettkampfort bietet.  
30 Also es gibt ja, sagen wir mal auf unteren Ebenen, jetzt bei uns in dem Sport, gibt  
31 es ja Rennen, sag ich mal, die sind eigentlich, ja tot. Da werden ein paar Tore  
32 aufgesteckt, da gibt es eine Zeitnahme, da gibt es ein Ziel unten und ein Zaun  
33 und das war es. Und wenn die jungen Athleten da sehen, ok da ist ein bisschen

1 was drum herum, das ist einfach nett gemacht, vielleicht mit ein bisschen Musik,  
2 oder irgendwas, oder es sind ein paar Zuschauer da, dann ist das für sie schon  
3 mal ein Highlight. #00:11:23-3#

4 I: Ok. #00:11:26-4#

5 B: Und das die auch sehr, sehr genießen. #00:11:30-5#

6 I: Ja. #00:11:32-6#

7 B: Mal jetzt, mal jetzt abgesehen von dem, finde ich halt, wie, wie professionell, also  
8 ich glaube, wenn die sehen der Trainer macht das alles professionell, man fährt  
9 da früher hin, macht da ein Training, macht Videoanalyse. Man bekommt ein  
10 besseres Wachs, man schaut auf das Material, man hat vielleicht in Physio dabei,  
11 dann steigt, sag ich mal, steig im positiven der Wert von dem Rennen, denke ich  
12 mal für die Jungs und Mädels auch. #00:12:06-1#

13 I: Und dann hängen sie sich mehr rein und sind auch (Befragter unterbricht).  
14 #00:12:07-0#

15 B: Ja, ja, sie sind auf jeden Fall mehr dabei. Ich meine, es kann ja jeder eh nur das  
16 leisten, was möglich ist, aber auf jeden Fall fahren sie da lieber hin, als wenn halt  
17 nichts los ist. #00:12:18-2#

18 I: Aha (längere Pause). Gibt es sonst noch was, was du dir überlegen könntest für  
19 einen Wettkampf, was da auch für die, für die Frage, ob der Sportler seine  
20 Leistung bringen kann, wenn kritische Sachen sind, oder kritische Ereignisse sind?  
21 #00:12:50-4#

22 B: Ich biete halt einfach mit dieser Situation, du meinst jetzt mit dieser Situation  
23 umgehen, oder? Also Wettkampf, was da Krisen bei einem verursachen können?  
24 #00:13:05-6#

25 I: Ja, genau, ja. #00:13:06-2#

26 B: Ja, ich denke mal, das ist halt Mannschaftsintern, wie man halt mit seinen  
27 Kameraden klar kommt. Was man für ein Druck von außen bekommt, wie man  
28 mit dem Druck halt einfach auch umgeht und das sind halt glaube ich halt so  
29 Krisen, die halt so in einem ablaufen. #00:13:29-7#

30 I: Das heißt, je professioneller die Mannschaft ist, und desto besser die Art des  
31 Umgangs ist, desto weniger potenzial für (Befragter ergänzt das Wort).  
32 #00:13:38-1#

- 1 B: Krisen. #00:13:39-0#
- 2 I: Krisen steckt der dann da. #00:13:39-2#
- 3 B: Ja. #00:13:40-4#
- 4 I: Ok (Längere Pause). Ok, im zweiten Teil würde ich gerne, wie ich das schon  
5 angekündigt habe, so auf die Trainer- Athletenbeziehung fokussieren  
6 (Zustimmung vom befragten). Und ich würde gerne wissen, welche bedeutsamen  
7 Ereignisse im Zusammenhang mit der Trainer- Athlet- Beziehung du dich  
8 erinnern kannst und wo du sagen kannst, was die eigentlich für Auswirkungen auf  
9 die Leistungsentwicklung von den Sportlern hatten? #00:14:15-1#
- 10 B: Besondere Ereignisse. #00:14:15-6#
- 11 I: Ja. #00:14:17-9#
- 12 B: Jetzt positive wie negative? #00:14:18-8#
- 13 I: Genau, positiv wie negativ. Also was in der Trainer- Athlet- Beziehung sind  
14 Besonderheiten, die die Leistungsentwicklung positiv und negativ beeinflussen?  
15 #00:14:33-6#
- 16 B: Also ich glaube da kann man so Schlagworte wie Vertrauen, kann man dazu  
17 tragen, oder Zuverlässigkeit, Konsequenz, wie man mit jemanden was macht,  
18 oder wie man mit jemanden umgeht (Zustimmung vom Interviewer). Der also mal,  
19 sag ich mal, dass man jemanden das Gefühl gibt, der ist da gut aufgehoben, egal  
20 ob man gut abschneidet, oder schlecht abschneidet. Man steht hinter dem  
21 Sportler, man steht nicht, sag ich mal, in dem Sinne, klar man muss solidarisch  
22 sein als Trainer, zum Verband und zu den Funktionären, aber die müssen das  
23 Gefühl haben: „Ok, der steht hinter mir!“ #00:15:17-0#
- 24 I: Ja, auch so als Person. #00:15:16-8#
- 25 B: Als Person, genau. Also da, ich sage mal, diese zwischenmenschlichen Faktoren,  
26 sind einfach wichtig, dass das funktionieren kann. Und was, sage ich mal, so die  
27 Krisen kann man schon auch sagen, dass halt vor allem so halt in der Pubertät,  
28 oder in diesen Entwicklungsbereichen da, da passieren halt wahnsinnig viele  
29 Sachen. Und da kommt es dann schon auch zu Veränderungen, wo sie, wo man  
30 sich schon schwer tut, wie man manche Sachen handelt. #00:15:55-9#
- 31 I: Ja, das ist spannend, ja. #00:15:57-1#

- 1 B: Ja, aber die sind halt einfach glaube ich auch so Bauchgeschichten, oder so  
2 Erfahrungsgeschichten einfach, wo man sagt: "Hey, da muss ich jetzt einfach mal,  
3 entweder muss ich da jetzt einfach mal hart durchgreifen", oder, was auch  
4 oftmals verstanden wird, oder ich muss sagen: "Ok los, ich lasse das jetzt mal  
5 laufen und beobachte das und greife da jetzt mal nicht ein". Also das ist auch  
6 immer so eine Gradwanderung. Na ja, und was ich wahnsinnig wichtig finde ist  
7 einfach, in einer Trainer- Athletenbeziehung, ist Kontinuität. Also dass das nicht  
8 in der Saison ist es der und in der nächsten Saison ist es der, sondern dass da  
9 einfach eine Kontinuität drinnen ist. #00:16:39-2#
- 10 I: Ok. #00:16:40-8#
- 11 B: Mittel, soweit es halt geht, aber das ist schon so wichtig. #00:16:44-9#
- 12 I: Ja. #00:16:47-4#
- 13 B: Also die, das sind so Bezugspersonen, die sind im Leistungssport sehr, sehr  
14 wichtig. #00:16:54-5#
- 15 I: Ja, das heißt wenn so etwas fehlt, dann wäre das eher ein negativ- kritisches  
16 Ereignis. #00:16:59-3#
- 17 B: Ja. #00:17:00-6#
- 18 I: Oder wenn man dann vom Heimtrainer getrennt wird und mit einem anderen  
19 Trainer trainieren muss. #00:17:06-0#
- 20 B: Ja. #00:17:08-9#
- 21 I: Was würdest du sagen, gibt es noch an, an negativ kritischen Ereignissen, wo du  
22 sagst würdest, ok, dass sind, dass sind Sachen, wenn die in einer Trainer- Athlet-  
23 Beziehung vorliegen, dann, oder passieren, dann stagniert die  
24 Leistungsentwicklung. #00:17:24-9#
- 25 B: Vom Athlet? #00:17:25-9#
- 26 I: Vom Athlet, immer auf die Leistungsentwicklung bezogen, also was ist da wichtig?  
27 #00:17:35-4#
- 28 B: Vielleicht Kompetenz, wenn der Athlet, sagen wir mal, der Athlet ist der, wo das  
29 tagtäglich macht. Und wenn der das Gefühl hat, die Kompetenz von seinem  
30 Trainer ist in dem Fall nicht da, dann wird es natürlich schwierig, dass man  
31 weiterhin Vertrauen hat. Man will, dann muss man, entweder hört man nicht mehr  
32 hin, oder man muss halt schon immer schaffen, dass man dem Athleten vermittelt,

1 dass man in dem Moment einfach schon das Richtige auch sagt. Und das man  
2 sich aber im Umkehrschluss auch mal Belehren lässt. #00:18:11-8#

3 I: Ok. #00:18:15-0#

4 B: Oder das man so offen ist, dass man sagt: "Ok, ich kann jetzt mal damit leben,  
5 dass ich jetzt nicht das Richtige gesagt habe!" Man muss sich halt auch selber  
6 dann als Trainer Fehler eingestehen. #00:18:21-0#

7 I: Ja. Also Schlagworte sind da so Offenheit, Respekt und Kompetenz. #00:18:28-1#

8 B: Kompetenz, ja. #00:18:31-0#

9 I: Ok. Und welche bedeutsamen Ereignisse fallen dir im Zusammenhang mit  
10 Trainerverhalten ein? Also wenn du jetzt mal von der Interaktion nur auf das  
11 Trainerverhalten gehst. Was sind so aus deiner Erfahrung aus Sachen im  
12 Trainerverhalten, die ein positiv kritisches Ereignis sind, oder welche die negativ  
13 sind. Was fällt dir da ein? Von den Trainern, die du so kennen gelernt hast, oder  
14 von dir selber. Was sind so Sachen, wo du sagst: "Boah, das im Verhalten hat  
15 einfach eine Wende ausgelöst." #00:19:08-0#

16 B: Ja, also die, da muss man glaube ich so, also wenn ich so eine Interaktion führe,  
17 dann passieren auch viele Sachen, sage ich mal, die wo, die wo interpretiert  
18 werden (Zustimmung vom Interviewer). Und da muss ich sehr sensibel sein, vor  
19 allem beim Wettkampf, was ich sage und was der andere meint. #00:19:31-4#

20 I: Aha, ok. #00:19:32-7#

21 B: Und dies ist auch ein Erfahrungswert, der wahnsinnig auf die Leistungsfähigkeit  
22 Wirkung ausübt. #00:19:45-3#

23 I: Also das was ich Sende auch ankommt, beim Athleten. #00:19:47-9#

24 B: Ja, und wie es ankommt. #00:19:46-6#

25 I: Ok. #00:19:49-1#

26 B: Der, wie der das auslegt oder ausrichtet. Und da ist, sage ich mal, der falsche  
27 Satz (Zustimmung vom Interviewer), der macht in dem Moment, eine halbe  
28 Minute vor dem Start, der macht wahnsinnig viel aus (Zustimmung vom  
29 Interviewer). Oder in der Mittagspause, oder wie auch immer. Also da sind, da  
30 haben kleine Sachen einen viel höheren Wert, als wie im Alltag. #00:20:16-5#



- 1 I: Was würdest du sagen, sind da so die entscheidenden  
2 Persönlichkeitseigenschaften für einen Trainer, um die Leistung zu fördern?  
3 #00:20:23-1# #00:20:24-2#
- 4 B: Feingefühl (Zustimmung vom Interviewer), glaube ich, ist ganz wichtig. Erfahrung  
5 (Zustimmung vom Interviewer), soziale Kompetenz. #00:20:32-9#
- 6 I: Aha. #00:20:34-0#
- 7 B: Und (lange Pause) im richtigen Moment das Richtige oder nicht das Falsche zu  
8 sagen. #00:20:52-1#
- 9 I: Also so ein bisschen zwischenmenschliches Feingefühl? #00:20:55-6#
- 10 B: Ja. #00:20:55-5#
- 11 I: Ok. #00:20:56-8#
- 12 B: Und genau so aber auch, sage ich mal, dann aber, derjenige, der es in dem  
13 Moment braucht, auch mal, sage ich mal, die harten Worte zu finden. #00:21:02-  
14 9#
- 15 I: Aha, ok. Also die, du hast soziale Kompetenz genannt und dann auch so ein  
16 bisschen das Gleichgewicht aus Einfühlsam, aber auch klar, Klarheit bringen.  
17 #00:21:14-9#
- 18 B: Ja. #00:21:18-3#
- 19 I: Ok, und wenn du jetzt auf die Athletenseite schaust, was würdest du sagen, sind  
20 da so die kritischen Verhaltensweisen, die die Leistung beeinflussen? #00:21:35-  
21 5#
- 22 B: (Lange Pause) Ja, also auf alle Fälle, ich glaube mal ein gewisser Druck, den sich  
23 jeder selber dann auch macht (Zustimmung vom Interviewer), in dem Moment.  
24 Und sagen wir mal, die falsch ausgelegte, (spricht eher zu sich selbst) wie sagt  
25 man da jetzt, wenn man die Selbsteinschätzung einfach falsch auslegt.  
26 #00:22:03-1#
- 27 I: Ok. #00:22:04-6#
- 28 B: Ja, wenn man sich überschätzt. #00:22:07-0#
- 29 I: Ok, ja. #00:22:07-5#
- 30 B: Ist das glaube ich ein ganz, in dem Moment kann das die Leistung ganz stark  
31 beeinflussen. Wenn ich halt was will, was ich nicht kann. Also das ist, das habe

1 ich vielfach erlebt, dass sich viele einfach dann ein Ziel verfolgen, der im  
2 Wettkampf dient, dass sie nie erreichen können. Und dann geht halt das Ding  
3 total in die Hose (Zustimmung vom Interviewer). Und das die nicht einfach Stepp  
4 by Stepp sagen: "Ok, ich versuche jetzt erstmal das, was ich im Training kann,  
5 vielleicht runter zu bringen, oder vielleicht fünf Prozent mehr, aber nicht fünfzig  
6 Prozent mehr". #00:22:37-8#

7 I: Ja. #00:22:43-6#

8 B: Und das sind halt so Sachen, die wo einfach die Leistungsfähigkeit in dem  
9 Moment stark beeinträchtigen. #00:22:45-1#

10 I: Ja, also eine realistische Einschätzung der eigenen Leistung und dann auch die  
11 Ziele daran ausrichten. #00:22:53-3#

12 B: Ja. #00:22:58-4#

13 I: Und wenn du so vom Rennen noch mal auf das Jahr schaust, was sind da so  
14 generell Athletenverhaltensweisen oder Sachen, wo du sagst: "Ja das ist  
15 bedeutsam, ob da jemand halt in Richtung positive oder Richtung negative  
16 Leistungsentwicklung abbiegt." #00:23:15-0#

17 B: Wir nehmen mal so dieses klassische Modell von den Leistungsbestimmenden  
18 Faktoren und wenn die in gewisser Weise selbstverantwortlich handeln lass,  
19 dann muss, es hat, klar es hat jeder Vorlieben und es hat jeder seine  
20 Steckenpferde, aber ich muss mich schon klar ausrichten, dass ich alle Felder  
21 bearbeite (Zustimmung vom Interviewer). Und da, dass ist so ein kritisches Ding,  
22 wo die sage: "Ok, jetzt ist einfach Sommer, jetzt muss ich nichts machen, oder  
23 jetzt mache ich einfach weniger, oder Rad fahren, oder laufen macht mir keinen  
24 Spaß, also lasse ich die Ausdauer weg". Also ich finde ja das ganze, die ganze  
25 Vielfalt muss niemand bearbeiten und die, die Sachen, die, wo jemand Defizite  
26 hat, oder Schwächen, da muss ich dann erst recht ran und nicht die Sachen  
27 lieber machen, die wo einem einfach taugen. #00:24:17-7#

28 I: Ok, ja. #00:24:20-2#

29 B: Also dieses ganze Umfeld, dass das bearbeitet wird. #00:24:22-7#

30 I: Ja. #00:24:23-8#

- 1 B: Ich kann da zwar schon irgendwie immer als Trainer immer kontrollieren,  
2 eingreifen, aber du kannst halt nicht jemanden 365 Tage im Jahr, 24 Stunden  
3 begleiten. Das geht nicht. #00:24:31-8#
- 4 I: Ja. #00:24:34-4#
- 5 B: Und da, ja, dass ist so ein bisschen eine Eigenverantwortung auch einfach.  
6 #00:24:38-3#
- 7 I: Ja, also Eigenverantwortung und dann die Bereiche, die ich nicht gut kann und die  
8 mir auch vielleicht weniger Spaß machen nicht vermeiden, sondern die auch  
9 trainieren und da das komplette. #00:24:48-4#
- 10 B: Und da ist es auch so, viel Vertrauen zum Trainer haben, oder zu seinem  
11 Trainingsplan, wie auch immer. Das ich das dann auch wirklich mache.  
12 #00:24:54-2#
- 13 I: Ja, ok, gut. Wenn du jetzt ein bisschen vom Trainer und Athlet weg gehst, hin zum  
14 Verband und zum Sportsystem, wie das ganze organisiert ist. Was würdest du  
15 sagen, welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Personen oder  
16 Institutionen des Sportsystems du dich erinnern kannst, die die  
17 Leistungsentwicklung von deinen Sportlern beeinflusst haben? #00:25:25-0#
- 18 B: Was ich vorhin schon gesagt habe, die Kontinuität ist einfach wichtig und also  
19 Trainerentlassungen oder Sparmaßnahmen, oder einfach dieses föderalistische  
20 System, wo man sagt: "Ok, in der Disziplin muss ich jetzt einsparen, weil die  
21 Leistung bei Olympia nicht so gut war, wie eine andere". Das ist schon, ist das,  
22 das behindert ein Weiterkommen ganz wahnsinnig. Und man kann es nicht  
23 immer alles an quantitativen Werten festmachen. Also an einem Ergebnis oder  
24 an Platzierungen, sondern man muss schon, glaube ich, oft einfach  
25 mal hinter die Kulissen schauen, und dann entscheiden, ob was gut ist oder nicht.  
26 #00:26:21-2#
- 27 I: Ja, ok. #00:26:23-9#
- 28 B: Und das muss man schon ein bisschen bemängeln. #00:26:25-5#
- 29 I: Das heißt, die, wenn dann ein Trainer entlassen wird, weil die Ergebnisse nicht so  
30 waren, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass auch die Athleten, die mit dem  
31 gearbeitet haben, erstmal einen Abwärtsknick in der Leistungsentwicklung haben.  
32 #00:26:40-4#

- 1 B: Das ist das, die Arbeit wird nicht weiter geführt, dann. In dem Maße. #00:26:44-8#
- 2 I: Das heißt Kontinuität auch da. #00:26:46-6#
- 3 B: Ganz genau. #00:26:46-9#
- 4 I: Ja. #00:26:47-0#
- 5 B: Und das finde ich extrem wichtig. #00:26:49-4#
- 6 I: Ja, was würdest du sagen, wenn man auf die Förderstrukturen schaut. Also nicht  
7 nur den Verband, sondern alles was so die Leistungssportförderung ist. Was sind  
8 da kritische, kritische Ereignisse, die die Leistungsentwicklung in deiner Sportart  
9 beeinflussen? Also positiv wie negativ (längere Pause). Zum Beispiel die  
10 Zusammenarbeit von verschiedenen Institutionen. #00:27:27-8#
- 11 B: Also das ist, dieses Angebot, das ist so vielfältig, dass man sich schwer tut das  
12 sich zu Nutzen zu machen (Zustimmung vom Interviewer). Weil halt einfach, weil  
13 es halt immer wieder verbunden ist damit, ob man jemanden kennt, oder nicht.  
14 Oder wie die Lobby ist. #00:27:53-8#
- 15 I: Ok. #00:27:56-1#
- 16 B: Ja, wie die Lobby von einer Sportart ist. Und das kann man ja schon mal sagen,  
17 da ist jetzt Snowboard, sage ich mal, eine schwache Lobby hat, oder eine junge  
18 Lobby hat. #00:28:07-1#
- 19 I: Ja. #00:28:08-1#
- 20 B: Und die ganzen verankerten Fördersysteme, die sind, sage ich mal nicht, da  
21 dauert es eine lange Zeit, bis man in dieses System eigentlich rein wächst.  
22 #00:28:20-9#
- 23 I: Ok. #00:28:22-4#
- 24 B: Und da, ja, da tut sich einfach eine sehr junge Sportart wie Snowboard einfach  
25 schwer, die ganzen Förderungen in Anspruch zu nehmen, oder überhaupt sie  
26 erstmal zu erkennen. #00:28:34-9#
- 27 I: Ok. #00:28:34-9#
- 28 B: Ja, ist wirklich schwierig. #00:28:38-9#
- 29 I: Das heißt, es ist auch ein Stückweit eintransparent, wie was organisiert ist.  
30 #00:28:39-9#

- 1 B: Ja, ja. #00:28:41-4#
- 2 I: Was wie vergeben wird. #00:28:43-9#
- 3 B: Ja. #00:28:44-2#
- 4 I: Ok. #00:28:46-0#
- 5 B: Ja (lange Pause). #00:28:49-4#
- 6 I: Und an welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit so  
7 Konfliktsituationen im Leistungssport kannst du dich erinnern? Also wenn du jetzt  
8 auf deine Trainerlaufbahn zurück schaust und sagst: "Ok, das und das waren  
9 Konfliktsituationen". #00:29:07-6#
- 10 B: Mit dem Verband oder mit? #00:29:09-8#
- 11 I: Generell, wo du sagst, dass ist jetzt ein Konflikt gewesen, sei es zwischen dir und  
12 einem Sportler, sei es zwischen Sportler und Verband, zwischen dir und dem  
13 Verband. Was sind so, glaubst du, die Hauptauslöser von Konfliktsituationen  
14 gewesen? #00:29:29-9#
- 15 B: Also da auch wieder so, einfach so Trainerentscheide, ja. Und widersprüchliche  
16 Meinung über Nachwuchsförderung, Nachwuchsgewinnung,  
17 Nachwuchsentwicklung. Also da habe ich eigentlich so die meisten Konflikte  
18 gehabt. Und ansonsten muss ich aber im positiven sagen, dass man sich immer  
19 mit allen Institutionen, auch auf einer vernünftigen Basis einigen hat können  
20 (Zustimmung vom Interviewer). Also das muss man im positiven schon dazu  
21 sagen. #00:30:09-6#
- 22 I: Das heißt, Konflikte kommen dann, wenn unterschiedliche (Befragter unterbricht).  
23 #00:30:12-6#
- 24 B: Auffassungen (Interviewer redet weiter). #00:30:14-9#
- 25 I: Ebenen, unterschiedliche Auffassungen von Förderungen oder von  
26 Weiterentwicklung, von einem bestimmten Sportler haben. #00:30:19-2#
- 27 B: Ja. Sportler und vor allem Systeme. Also, oder Strukturen einfach. Aber das ist,  
28 glaube ich, eine ganz natürliche Entscheidung. #00:30:33-5#
- 29 I: Und wichtig ist dabei dann, dass man, dass halt die Kommunikation erhalten bleibt.  
30 #00:30:41-0#

- 1 B: Wenn das in so einem Beruf, sage ich halt immer, so aussieht, wie ein  
2 Trainerberuf, wo man 180 Tage im Jahr unterwegs ist und da wahnsinnig viel Zeit  
3 rein steckt und dann aber permanent mit Konflikten konfrontiert ist, dann glaube  
4 ich, macht man es einfach nicht lang. #00:31:02-9#
- 5 I: (Stimmt en Befragten zu). Ok, weil dann der Spaß weg ist. #00:31:06-3#
- 6 B: Ja, genau. Wenn man das nicht gerne macht, keinen Spaß dran hat, dann macht  
7 man es nicht, glaube ich. #00:31:09-6#
- 8 I: Ok, ja. #00:31:12-5#
- 9 B: Es ist schlecht bezahlt (lacht). #00:31:15-2#
- 10 I: Kannst du dich an Situationen, Beispiele oder Faktoren erinnern, die, wo die  
11 Leistungsentwicklung von Sportlern von dir durch Faktoren außerhalb von dem  
12 Sportsystem beeinflusst wurde? Also wieder positiv wie negativ, also die nicht mit  
13 dem Trainer oder dem Verband zusammen hängen, sondern mit? #00:31:41-1#
- 14 B: Also das, es klinken sich immer bei erfolgreichen Sportlern, klinken sich immer  
15 andere da mit ein (Zustimmung vom Interviewer). Sei es Manager, sei es  
16 Freunde, sei es Leute, die meinen mehr Ahnung zu haben wie der Verband oder  
17 der Trainer und das ist natürlich im ersten Moment für den Sportler eine  
18 angenehme Erscheinung (Zustimmung vom Interviewer). Weil er weiß: "Ok ich  
19 bin jetzt wichtiger, da drehen mehr Rädchen an mir rum". Aber das hat einfach oft  
20 negative Auswirkungen. Ja, auf die Entwicklung einfach. Also die, sage ich mal,  
21 die Einflüsse von Außen, die einfach sagen: "Wir wissen es besser, bei uns  
22 verdienst du mehr, wir können dich besser fördern". So das ist dann schon  
23 schwierig. #00:32:36-9#
- 24 I: Das heißt es wird kurzfristig positiv erlebt, aber die langfristigen Folgen sind eher,  
25 eher negativ. #00:32:44-7#
- 26 B: Darum habe ich gesagt, ja das, dann das Trainer- Athletenbeziehung, das einfach  
27 Vertrauen da ist, das Kontinuität da ist und so weiter, dass er ein bisschen  
28 geschützt ist davor. #00:32:56-7#
- 29 I: Was würdest du sagen, so außerhalb des Sportsystems im Bereich Familie, das  
30 hattest du ganz am Anfang gesagt, dass es total wichtig ist, dass ich durch  
31 Freunde und Familie zum Sport dazu finde. Was sind auf dem Bereich so die  
32 Leistungsbestimmenden Faktoren oder die Wende? #00:33:15-2#

- 1 B: Ins negative? #00:33:17-2#
- 2 I: Negativ wie positiv. #00:33:21-7#
- 3 B: Ja ich meine es gibt ja immer in jeder Familie einen Förderer, oder der, wo einfach  
4 voll dahinter steht und wenn der jetzt was weiß ich, ja jetzt zum Beispiel, was wir  
5 auch gerade haben, mit einem Todesfall oder irgendwas. Das sind glaube ich  
6 auch noch mal so Punkte wo man sagt: "Hey, das macht es dann einfach oft  
7 dann mal schwerer, oder auch besser". Das man sagt: "Ich mache das für ihn".  
8 Und da fällt mir da jetzt spontan ein. Ich meine klar, da gibt es tausend Sachen.  
9 Was weiß ich, Trennung der Eltern. Also (Zustimmung vom Interviewer) das sind  
10 so Wendesituationen. #00:34:00-9#
- 11 I: Ja. #00:34:02-9#
- 12 B: Aber oft es ist auch mal so, dass man, sobald man, viele Kids, die machen auch  
13 den Sport für sich und da hat das Elternhaus nie Interesse gezeigt und dann  
14 macht es klick, der ist auf einmal Erfolgreich und das Elternhaus steht voll  
15 dahinter, dann gibt es dann natürlich auch noch mal einen gewissen Anschob.  
16 #00:34:20-0#
- 17 I: Ja, ok. Wobei ich da raus höre, dass es ganz schön schwierig ist, zu schauen  
18 welche sind eher positiv oder negativ. #00:34:28-2#
- 19 B: Ja. #00:34:30-0#
- 20 I: Also Trennung der Eltern kann ja beides sein, einmal eine Erlösung von einem  
21 schweren Zustand zu Hause, aber auch was, wo ich auf einmal dann haltlos bin.  
22 #00:34:40-0#
- 23 B: Ja, also ich glaube was wichtig ist, dass man, dass die Sportler das Gefühl haben,  
24 man steht dahinter, aber dass sich auch die Eltern nicht zu sehr einklinken.  
25 #00:34:51-7#
- 26 I: Ok. #00:34:53-9#
- 27 B: In das ganze. Also das halte ich für, ja, für schwierig (Zustimmung vom  
28 Interviewer). Sowohl für den Trainer als auch für den Athleten und wie gesagt,  
29 eine Sportlerkarriere ändert sich über, verändert sich einfach (Zustimmung vom  
30 Interviewer). Ja und irgendwann muss es auch mal ohne das Elternhaus gehen.  
31 #00:35:14-2#



1 I: Ok, gut. Ich würde jetzt gerne noch mal ein bisschen mehr hin zum Training gehen,  
2 zum Trainingsprozess und ganz allgemein gefasst, was würdest du sagen  
3 zeichnet nach deinem Verständnis ein gutes, ein qualitativ hochwertiges Training?  
4 #00:35:40-0#

5 B: Also Schneetraining, sage ich mal, ist wichtig, die, einfach, also ich muss es mal  
6 auf uns beschreiben, die Trainingspiste, der Zustand, die Organisation des  
7 Trainings, also der Umlauf, das vor uns Nachbereiten eines Trainings. Also in  
8 dem Fall Aufwärmen, dann der Hauptteil vom Training und das Nachbereiten.  
9 Das ich halt Videoanalyse und so weiter mache, und dass das einfach ein, es ist  
10 ein Tagesprogramm. Also das geht um sieben Uhr los und hört um neun oder um  
11 acht Uhr abends mit einem gemeinsamen Abendessen auf (Zustimmung vom  
12 Interviewer). Und da ist jede Minute eigentlich in gewisser Weise durchorganisiert.  
13 Mit gewissen Freiräumen, für persönliche Dinge, aber da muss man, gehört ein  
14 straffes Programm mit rein (Zustimmung vom Interviewer). Je besser und je  
15 strukturierter es ist, umso effektiver glaube ich, ist es. Und dann gibt es ja die  
16 ganzen Hilfsmittel, die man dazu hat. Sei es Video, sei es Zeitnahme, sei es bei  
17 uns jetzt parallel fahren, wo man nebeneinander fährt, sei es Technikübungen.  
18 Also eher, einfach ein sinnvollen Aufbau, über das ganze Jahr. Also das sind so  
19 Sachen, was die Qualität auszeichnet. #00:37:21-9#

20 I: Ja. #00:37:23-3#

21 B: Natürlich brauche ich auch, um so was für sechs bis zehn Leute zu organisieren,  
22 auch die nötige Manpower. #00:37:32-3#

23 I: Aha, ok. #00:37:32-7#

24 B: Ja. #00:37:34-1#

25 I: Das heißt so von den sachlich strukturellen Voraussetzungen, ist Manpower  
26 wichtig (Zustimmung vom Befragten), Trainingsstätten. #00:37:41-4#

27 B: Die Trainingsmittel, Trainingsstätten, Trainingsorte (Zustimmung vom Interviewer).  
28 Auch, wie unterkommen, wie die Verpflegung ist. #00:37:47-1#

29 I: Ok, ja. #00:37:49-6#

30 B: Das sind die Sachen, die wo eigentlich dann Geld kosten und dann das andere  
31 sage ich mal, wie das Training einfach durchorganisiert, wie der Umlauf ist, wie  
32 der Ablauf ist. #00:38:01-7#

- 1 I: Und bei den Abläufen würdest du sagen ist wichtig, dass es klar geregelt ist, dass  
2 es ein Programm gibt und dass es für den Sportler auch vorhersehbar ist, wann  
3 was passiert. #00:38:11-9#
- 4 B: Ja. Und das ein gewisses Mitentscheidungsrecht auch trägt. Also wenn er sagt, er  
5 kann nicht mehr, es geht nicht mehr, dann muss auch die Möglichkeit sein, dass  
6 er eine Pause macht, oder das er aufhört, ja. #00:38:25-3#
- 7 I: Ja. #00:38:27-0#
- 8 B: Oder das man sagt: "Heute macht es für mich das und das keinen Sinn, ich  
9 brauche jetzt das", dass ich auch individuell arbeite. #00:38:31-9#
- 10 I: Ok, ja. Also ein klarer Ablauf mit Möglichkeiten. #00:38:36-1#
- 11 B: Ja. #00:38:37-5#
- 12 I: Ok. Wenn man jetzt Trainingsqualität messen würde, oder messen wollen würde.  
13 Was würdest du sagen sind die Zielgrößen, an denen man Trainingsqualität  
14 ablesen kann? #00:39:00-7#
- 15 B: Also das, sage ich mal, das hochwertigste Training ist das, das wo am nächsten  
16 glaube ich, an einem Wettkampf ist. #00:39:05-8#
- 17 I: Ok. #00:39:07-8#
- 18 B: Wenn ich jetzt, sage ich mal, die, wenn ich das Messen würde, dann, oder ja,  
19 dann würde ich mich einfach an einem Wettkampf orientieren. Also für uns jetzt.  
20 Das heißt an der Zeit, an der Qualität der Piste nach hundert Fahrern, nach  
21 hundert Läufen, nach Rutschkommando, das ich beim Wettkampf habe. Also je  
22 näher ich an den Wettkampf ran komme, in meinen Augen, um so besser ist das  
23 (Zustimmung vom Interviewer). #00:39:39-3#
- 24 I: Und wenn du jetzt wie hier ein Trainingslager hast, woran kannst du feststellen, ob  
25 der Trainingsprozess jetzt Ziel führend oder erfolgreich verlaufen ist? Was sind  
26 so die Sachen auf die du schaust? #00:39:54-8#
- 27 B: Also Hilfsmittel sind Zeit, Video und dann aber auch, sagen wir mal so, der, das  
28 Feedback vom Athleten selber (Zustimmung vom Interviewer). Kommt der mit,  
29 geht in diesen fünf Tagen was weiter, oder stagniert es. Also ist es ein  
30 Arbeitsprozess, ist eine Entwicklung da, oder nicht. #00:40:20-3#
- 31 I: Ok. #00:40:21-9#

- 1 B: Und wenn eine Entwicklung da ist, dann ist das auf jeden Fall ein positives  
2 Zeichen. #00:40:31-1#
- 3 I: Ok. #00:40:30-4#
- 4 B: Ja. #00:40:31-0#
- 5 I: Ja, das heißt, wie motiviert macht er mit und tut sich was. #00:40:33-6#
- 6 B: Ja, und wie gesagt, dass sind halt Sachen, die man am Video und an Zeiten in  
7 gewisser Weise erkennen kann. #00:40:41-6#
- 8 I: Ok, ja. Und neben den sportlichen Erfolg, was würdest du sagen, gibt es da noch  
9 weitere Ziele, die im Training wichtig sind? Also wenn du jetzt den  
10 Trainingsprozess dir anschaust, was würdest du sagen ist dir da noch wichtig?  
11 #00:40:57-2#
- 12 B: Also das aller wichtigste, dass ist das Wort Spaß (Zustimmung vom Interviewer).  
13 Die sollen einfach Spaß dabei haben, man soll das gerne machen. Man soll das  
14 nicht machen, um das, um das Machens willen, oder um das, was man muss  
15 (Zustimmung vom Interviewer). Sondern man soll es einfach gerne machen. Das  
16 würde ich mir wünschen, dass das auch immer so ist. Das ist zwar schwierig,  
17 aber. #00:41:22-8#
- 18 I: Ok, das heißt die ganzen sozialen Bedingungen und psychischen Bedingungen,  
19 dass sich jemand wohl fühlt, die müssen schon auch (Befragter beendet den  
20 Satz). #00:41:31-2#
- 21 B: Passen, auf jeden Fall. #00:41:32-4#
- 22 I: Die müssen passen, einmal damit er Spaß hat, aber auch damit die  
23 Leistungsentwicklung da ist. #00:41:37-1#
- 24 B: Also der Oberbegriff Spaß und alles was halt wichtig ist, damit Spaß entstehen  
25 kann. #00:41:44-2#
- 26 I: Aha, ok. Wie wichtig glaubst du sind die psychischen und sozialen Bedingungen in  
27 der, im Training, im Hinblick auf die Leistungsentwicklung? Also was sind da so  
28 die Sachen, die kritisch sind? #00:42:00-0#
- 29 B: Also man verbringt ja in dieser Konstellation viel Zeit, sehr viel Zeit und da ist es  
30 also extrem wichtig, dass die, dass das, also da ist es auf jeden Fall wichtig, dass  
31 man ein gewisses Teamgebilde hat und die psychischen Faktoren spielen da  
32 eine wahnsinnig große Rolle. Also wie sich der in der Gruppe integrieren kann,

1 wie er sich wohl fühlt, steht er unter Druck oder nicht, also das schwimmt glaube  
2 ich mittlerweile einen 30ig % Wert ein (Zustimmung vom Interviewer), im ganzen.  
3 #00:42:56-8#

4 I: Wie auch vieles andere schon optimiert und kontrolliert ist. #00:42:59-7#

5 B: Ja und das ist, das gehört einfach so in dieses Leistungssportmodell oder in diese  
6 Faktoren einfach mit genau so dazu, wie die Materialien. Also das sind halt diese  
7 Dinge, die einfach passen müssen (Zustimmung vom Interviewer). #00:43:14-5#

8 I: Ok. Jetzt habe ich noch im Prinzip einen Teil. Und zwar ähnliche Fragen, wie  
9 gerade zum Training, im Bezug auf den Wettkampf (Zustimmung vom Befragten).  
10 Also wenn du dir einen Wettkampf anschaust, ganz grundsätzlich, was verstehst  
11 du unter Wettkampfqualität, oder was macht die Qualität eines Wettkampfes aus?  
12 Du hast ja schon gesagt, es muss ein gewisser Rahmen da sein, um auch die  
13 Sportler zu motivieren. Also wann würdest du sagen, ist ein Wettkampf qualitativ  
14 hochwertig (ein Handy fängt an zu klingeln). #00:43:55-5#

15 B: Also wenn die Bedingungen möglichst gleich sind für alle (Zustimmung vom  
16 Interviewer). Also wenn die Pistenverhältnisse nicht um vieles schlechter werden.  
17 Wenn die Organisation passt, gut arbeitet. Wenn der Sportler das alles bekommt,  
18 was er eigentlich braucht, im Vorfeld. Eine vernünftige Unterkunft und so weiter  
19 und auch die Betreuung vor dem Wettkampf, das Training vor dem Wettkampf,  
20 wie das abläuft. Wenn ein gewisser Erfolg da ist, also es muss ja nicht immer  
21 Erfolg sein, aber einfach mit einem positiven Gefühl. #00:44:52-7#

22 I: Ja. #00:44:56-0#

23 B: Oder das angemessen sein, an die Leistung, ja. Das ist ein qualitativ hochwertiger  
24 Wettkampf für mich.

25 I: Und was würdest du sagen, wie kann man den messe? Also die Qualität eines  
26 Wettkampfsverlaufs? Auch für die Sportler. Wann würdest du sagen, ja das war  
27 ein guter Wettkampf für den? #00:45:21-9#

28 B: Woran ich das messen würde. Also man misst es ja dann immer an dem Ergebnis  
29 oder an der Zeit (Zustimmung vom Interviewer). Aber man kann es auch messen  
30 an dem was er, was er glaube ich vom Training geleistet hat. Also wie viel hat er  
31 von dem was er im Training zeigt, in dem Wettkampf umgesetzt (Zustimmung  
32 vom Interviewer). Und wenn das 100 % sind, dann war es ein erfolgreicher  
33 Wettkampf. #00:45:48-3#

- 1 I: Unabhängig von dem, was es für eine Platzierung ist. #00:45:51-0#
- 2 B: Was rauskommt, hat er 110% umgesetzt, also mehr gebracht, wie im Training,  
3 dann war es sehr gut (Zustimmung vom Interviewer). Dann war es super gut und  
4 dem entsprechend halt, wenn es weniger war, war es das, ja. #00:46:07-6#
- 5 I: Ok. #00:46:07-2#
- 6 B: Und wichtig ist, dass er, dass er einfach Erfahrung sammelt und so Wettkämpfe  
7 sind so , können so Zündmomente sein oder so. Und wenn der Knoten auf geht,  
8 dann gibt es, es gibt dann einfach so Schlüsselerlebnisse ab und zu, geht der  
9 Knoten auf, das erlebt man und sieht man immer wieder. #00:46:33-4#
- 10 I: Ja. #00:46:34-6#
- 11 B: Und dann läuft einfach eine ganze Saison. #00:46:35-6#
- 12 I: Ok. #00:46:36-2#
- 13 B: Und das sind einfach so ganz kleine Momente, die nichts damit zu tun haben, ob  
14 der jetzt besser oder schlechter fährt. Aber er hat da einfach sein  
15 Schlüsselerlebnis sowohl wahrscheinlich von dem, wie er fährt, als auch mental,  
16 dass er einfach selbstbewusster ist, und dann läuft es. #00:46:54-4#
- 17 I: Ok. #00:46:55-8#
- 18 B: Aber wie es, ich bin noch nicht genau dahinter gestiegen (lacht). #00:46:58-2#
- 19 I: (Stimmt zu) Ok. Was das ist, oder wann man das produzieren kann? #00:47:04-2#
- 20 B: Was das ist, wie man es produzieren kann. #00:47:03-3#
- 21 I: Ja, das heißt neben dem Erfolg jetzt in dem Wettkampf, ist es auch wichtig, dass  
22 der Wettkampf eine Weichenstellung sein kann, für einen Verlauf. #00:47:11-2#
- 23 B: Ja. #00:47:15-2#
- 24 I: Was würdest du sagen, gibt es noch andere Ziele im Wettkampf, die wichtig sind?  
25 #00:47:22-2#
- 26 B: Ziele im Wettkampf, die wichtig sind (lange Pause). Ja nicht nur die qualitativen  
27 Ziele sondern auch die quantitativen Ziele, einfach so alles, sage ich mal, was  
28 einfach so drum herum passiert. Mental, Materialtechnisch, körperlich, also  
29 athletisch. Das sind alles Ziele, die auch noch natürlich verfolgt werden  
30 #00:47:56-8#

1 I: Das man sich über den Wettkampf in diesem Bereich weiter entwickelt. #00:47:58-  
2 2#

3 B: Ich glaube ja. #00:48:00-7#

4 I: Ok. Und letzte Frage, sind deiner Einschätzung ach neben optimaler  
5 physiologischer Vorbereitung noch weitere Faktoren notwendig, um die beste  
6 Leistung im Wettkampf zu erzielen? #00:48:17-8#

7 B: Physisch, psychisch, also die ganzen Leistungsbestimmenden Faktoren sind  
8 wichtig, um in dem Bereich voran zu kommen. Und der mentale Bereich, oder der  
9 psychologische Bereich sollten auf jeden Fall vermehrt zum Tragen kommen,  
10 oder anders ausgedrückt, sollen einfach eine größere Wichtigkeit zugetragen  
11 werden. #00:48:52-6#

12 I: Ja, ok. #00:48:53-2#

13 B: Jetzt warst du nicht da (lachen). #00:48:56-4#

14 I: Ok, ich glaube das war es schon.

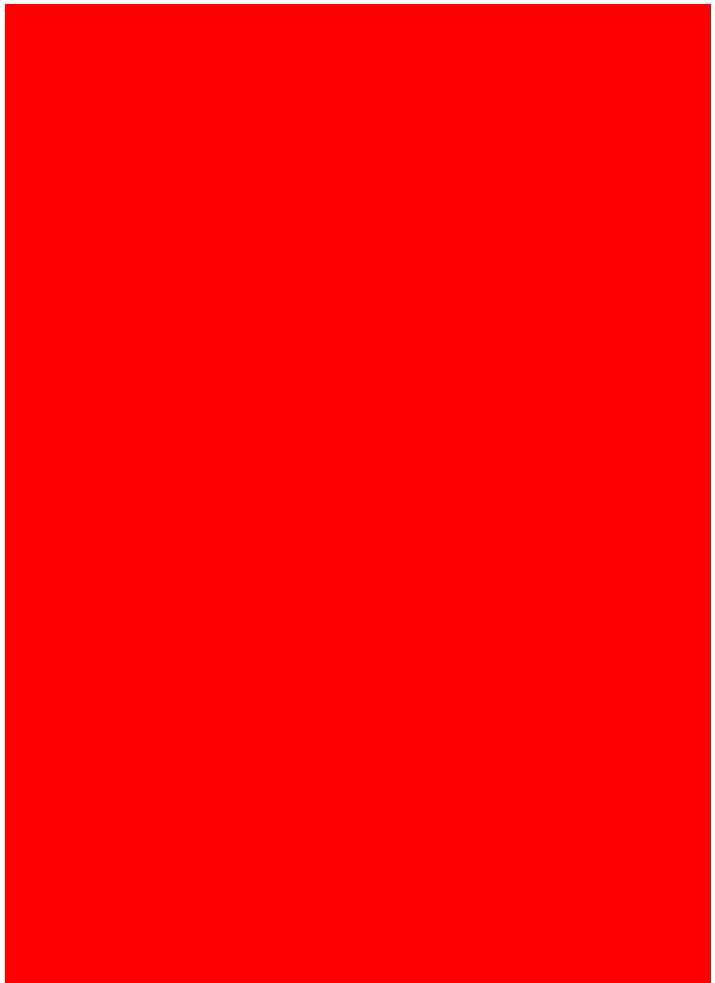
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview: TRA\_73  
Datum: 26.08.2010  
Ort:  
Aufzeichnungsbeginn:  
Aufzeichnungsende:  
Interviewer:  
Umfang:  
Transkription:  
Name des Befragten:  
Staatsangehörigkeit:  
Alter:  
Sportart/ Disziplinen:  
Qualifikationsniveau:  
Postskript:





1 I: Läuft. Also zum Einstieg, die erste Frage an dich, was verstehst du unter einem  
2 bedeutsamen Ereignis oder bedeutsamen Situation im leistungssportlichen  
3 Kontext? 00:00:16-1

4 B: Na allgemein, wären das sicherlich besondere Erfolge oder Niederlagen, an  
5 denen man dann bestimmte innere Einstellungen oder Entwicklungen  
6 festmachen kann und ich glaube aber so für mich, dass die kleineren Erlebnisse  
7 und Situationen genauso bedeutend gewesen sind, also was jetzt nicht  
8 unbedingt mit einem großen Erfolg oder mit größeren Wettkämpfen in  
9 Verbindung steht, sondern auch eben auch in der Zeit dazwischen, dass da eben  
10 wichtige Ereignisse stattfinden. 00:00:50-8

11 I: Ok. Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, was sich auf deine sportliche  
12 Leistung ausgewirkt hat? 00:00:58-1

13 B: Aus dem Sport selbst heraus? 00:00:55-9

14 I: Ja. Oder naja, was einfach zu einer Leistungsexplosion oder zu einem  
15 Leistungssprung geführt hat ja? Manchmal hat man ja so Erlebnisse, wo, ach  
16 jetzt, das war es und auf einmal macht man dann eben einen richtigen Sprung in  
17 der Leistung. 00:01:13-8

18 B: Also ich bin immer sehr klein schrittig vorgegangen so und hatte auch immer das  
19 Gefühl, dass ich mich auf den gesamten Prozess jetzt nie innerlich mit einer sehr  
20 langen Perspektive eingelassen habe, sondern immer relativ kurz; kürzere  
21 Strecken angegangen bin und mir die Zwischenziele wichtig gewesen sind. Also  
22 unsere Disziplin hat sich ja nun auch entwickelt und als ich anfang, waren  
23 Olympische- Spiele noch kein Thema, weil es noch keine Olympische- Disziplin  
24 war und dann die ersten Olympischen- Spiele waren dann 2000, da habe ich  
25 dann auch bei der Qualifikationsweltmeisterschaft mitgeturnt, da war ich auch  
26 noch relativ jung, da war es auch nicht schlimm, dass ich es nicht geschafft habe.  
27 Aber da war zum ersten Mal so ein bewusster Impuls auch da zu sagen, ach  
28 Olympische- Spiele, das würde man gerne mal machen, das heißt, aus dieser  
29 ersten Möglichkeit heraus relativ viel Motivation, glaube ich, freigesetzt wurde.  
30 Und ja klar mit dem Gewinn der Weltmeisterschaft war dann die Qualifikation  
31 auch schon sehr weit fortgeschritten und dann war man dann auch schon recht  
32 nahe an diesem Ziel. So im jugendlichen Alter habe ich; ich habe einfach sehr  
33 viel Spaß daran gehabt unterwegs zu sein und was Neues kennenzulernen, also  
34 insbesondere auch eben Athleten oder Kollegen, Kolleginnen aus anderen  
35 Mannschaften, wenn man mal insbesondere anfang mit der  
36 Jugendnationalmannschaft unterwegs zu sein. Und das war eigentlich für mich

1 eine Motivation, die ähnlich stark war, wie sich sportlich zu messen und das  
2 verschmilzt eigentlich. Also das war so eben diese vermeidlich sekundären  
3 Aspekte waren auch schon immer relativ präsent. Und daraus hat sich dann auch  
4 ergeben, weil man wusste, ok, man möchte sich eben vergleichen und ja, dann  
5 waren das eigentlich so diese persönlichen Begegnungen, die immer wieder das  
6 verbunden haben mit dem sportlichen Charakter oder mit der sportlichen  
7 Begegnung eigentlich, dass das übereinander ging. Und ich habe 1994 die  
8 ersten Jugendeuropameisterschaften geturnt und da haben wir dann im  
9 Synchron- Turnen, ja da war ich 13 erst, haben wir dann eine Medaille gewonnen  
10 und das war so der erste Moment, wo man wach wurde. Im Einzel war ich auch  
11 im Finale, wo ich gesagt habe, ja es kann, das kann interessant werden.

12 00:03:15-3

13 I: Mhm, weitergehen. 00:03:16-9

14 B: Genau. 00:03:21-0

15 I: Aber kein herausragendes oder irgendwie überraschend oder wo du sagst, das war  
16 jetzt eben, damit habe ich jetzt nicht gerechnet, also du sagst jetzt, klein Schritte  
17 sind durchgeführt worden? 00:03:27-8

18 B: Es war natürlich auch immer begleitet. Also, so zu sagen, Schule war immer  
19 wichtig und eben auch andere Bereiche noch in den früheren Jahren und  
20 deswegen hatte ich immer mehrere Standbeine und konnte mich dann in allen  
21 Bereichen irgendwie beweisen und das hat sich natürlich positiv rückgekoppelt.  
22 Also wenn man Erfolg in der Schule gehabt hat, dann ist man natürlich  
23 wesentlich motivierter ins Training gegangen, wenn es da gut lief und so weiter.  
24 So hat sich das auch glaube ich, wechselseitig verstärkt. Und ich sage mal 1990  
25 waren Weltmeisterschaften in Deutschland und da war ich als Kind oder, so zu  
26 sagen, als Heranwachsender, da habe ich gerade mal 2 Jahre geturnt. Bin ich da  
27 gewesen und hatte ich eben die Möglichkeit, die ganz Großen des Sports zu  
28 beobachten und habe natürlich von da an die Videos sehr, sehr intensiv studiert,  
29 mit einem technischen Interesse natürlich und ja. Also damals habe ich das nicht  
30 so empfunden, aber eben wie die Bewegungen aussehen um so ein bisschen die  
31 Ästhetik nachzuvollziehen. Und ich glaube, dass diese Weltmeisterschaften,  
32 wenn man, so zu sagen, jetzt nicht von als definitorischen Element davon  
33 ausgehen muss, dass man selber in irgendeiner Form jetzt ein aktives  
34 sportliches Erlebnis gehabt hat, dann wäre das so ein Einstiegsbereich, sich  
35 noch intensiver damit zu beschäftigen und zu identifizieren, also diese  
36 Weltmeisterschaft im eigenen Land mitzuerleben, wo zum Beispiel auch der;  
37 unser Coach, der Michael Kuhn ganz vorne mit geturnt hat. Das war, ich würde

- 1 sagen, das war so eine Stelle, wo es sich so ein bisschen verdichtet hat.  
2 00:04:53-4
- 3 I: Also im Sinne von einer Prägung ne? 00:04:55-3
- 4 B: Ja, könnte man auf jeden Fall so sagen. 00:04:55-3
- 5 I: Ok und du hast durch dieses Visualisieren, also wirklich sich das angucken im  
6 Fernsehen und Videos und da hat sich das dann so gefestigt? 00:05:09-6
- 7 B: Ja, ich kam dann immer ins Training und dann kam halt schon, ah, du hast wieder  
8 die Russen studiert, zum Beispiel. (lacht) 00:05:11-1
- 9 I: Aber du hast in dem Moment, also bist schon geturnt? 00:05:11-2
- 10 B: Da habe ich schon geturnt, da habe ich zwei Jahre schon geturnt und im gleichen  
11 Jahr habe ich dann auch bei den Weltaltersklassen, ja so eine Jugend- WM ist es  
12 nicht offiziell, aber so zu sagen, da habe ich mitgeturnt, da bin ich auch Zweiter  
13 geworden. Das war unmittelbar im Anschluss an die Weltmeisterschaften in  
14 Dillenburg dann und ja, das hat einfach Spaß gemacht, das war schön, da war  
15 man inspiriert von den Weltmeisterschaften und vom eigenen Erfolg dann da.  
16 Und weil die Woche einfach auch ein bisschen reicher war, es war eben nicht nur  
17 Sport, sondern es war auch Programm Drumherum, es war Begegnung, ja diese  
18 Weltjugendspiele 1990 dann im Anschluss an die Weltmeisterschaften, klar  
19 davon habe ich schon sehr gezehrt. `92 bin ich dann nochmal, da waren wir in  
20 Neuseeland, und ab dann bin ich so zu sagen, mit den  
21 Jugendeuropameisterschaften, das war dann so die richtige, in  
22 Anführungszeichen, Nationalmannschaft, das war dann die offizielle  
23 Jugendnationalmannschaft. Und dann war dann der Schwerpunkt; habe ich mich  
24 entschieden, entweder zu diesen Jugendweltmeisterschaften zu fahren, die keine  
25 inoffiziellen, keine offiziellen Weltmeisterschaften waren für die Jugend oder  
26 eben zu den offiziellen Jugendeuropameisterschaften und da habe ich mich eben  
27 für die Europameisterschaften entschieden um auch die Fehlzeiten, das muss  
28 man ja alles ein bisschen im Auge behalten. Und dann habe ich auch schon  
29 relativ früh gelernt glaub ich, sich ja, zu fokussieren auf bestimmtes Ziel und nicht  
30 alles wahllos zu machen und zu schauen, dass natürlich möglichst alles gleich  
31 gut läuft und ja auch vielleicht mal zu verzichten, ohne dass es weh tut, weil man  
32 dann merkt, dass man auf einem anderen Feld noch was machen kann.  
33 00:06:50-7
- 34 I: Gut, nächste Frage wäre jetzt, also bezogen auf einen längeren Zeitraum, das  
35 überschneidet sich vielleicht ein bisschen mit der ersten Frage, an welche

1 bedeutsamen Ereignisse, kannst du dich erinnern, die langfristig deine  
2 Karriereentwicklung beeinflusst haben? Waren jetzt natürlich die Dinge, die wir  
3 eben schon genannt haben, aber gibt es dazu; darüber hinaus noch? 00:07:09-6

4 B: Ja sicher. Ja also die ersten Weltcups würde ich schon sagen, also ich bin 1998  
5 dann zum ersten Mal in; zum Einsatz gekommen und habe dann ab '99  
6 sukzessive eben auch die ganzen Weltcupssaisons geturnt und da war dann;  
7 das war dann wirklich eine Überraschung auch, dass ich am Ende der Saison  
8 '99- 2000, mich für das Finale qualifiziert hatte, der besten acht und dann  
9 (Unterbrechung durch dritte Person 00:07:36-0 - 00:07:38-7). 00:07:35-5

10 I: Gut. 00:07:36-0

11 B: Genau, ja dann am Ende der Saison '99- 2000 hatte ich mich dann fürs Finale  
12 qualifiziert und bin als glaube ich, achter oder ich weiß nicht, ob doch 10 im  
13 Finale waren, das kann ich nicht mehr genau sagen, und bin, weil es von Null  
14 losging bin ich so zu sagen, mit einer sehr guten Übung bis aufs Treppchen  
15 gekommen, da habe ich mich dann, so zu sagen; habe ich Bronze gewonnen in  
16 diesem Weltcupfinale, was eine riesen Überraschung war. Vielleicht war das so  
17 der Punkt auch, wo es dann im Erwachsenenbereich nach vorne ging, wo man  
18 dann, ja sich vielleicht noch konsequenter für den Sport entschieden hat, weil  
19 man gesehen hat, dass das Früchte trägt. Und dann habe ich Sportzivildienst  
20 gemacht im Anschluss, bin nicht zur Bundeswehr gegangen und das war jetzt,  
21 sage ich mal für die körperlichen, technischen Grundlagen eine sehr wertvolle  
22 Zeit und da habe ich dann eben die Grundlagen geschaffen für das, was danach  
23 kommt denke ich. 00:08:25-8

24 I: Da möchte ich gerne nachfragen, diese überraschende Bronzemedaille, auf was  
25 führst du die zurück? 00:08:35-4

26 B: Ich glaube, ich bin einfach völlig ohne; von außen auch nicht, aber auch ohne  
27 falsche Erwartung oder Hoffnungen drangegangen, weil es ein erstklassiges Feld  
28 gewesen ist, ging es mir einfach darum, mich zu vergleichen, also ich hatte keine  
29 konkrete Zielstellung, außer eben die bestmögliche Übung abzurufen und mal  
30 gucken, wie weit das mit nach vorne geht. Und deswegen war das eben auch so  
31 überraschend, weil man das selber gar nicht so ins Visier genommen hat und bis  
32 dahin in den Weltcups auch immer wieder auch Finalplatzierungen drin gewesen  
33 sind, so von Platz vier bis Platz acht oder zehn, aber das war dann die erste  
34 Einzelmedaille dann da. 00:09:17-3

35 I: Also war so eine Art, du warst entspannt könnte man sagen, also hast dir selbst  
36 keinen Druck dir auferlegt und hast auch keine 00:09:26-9

- 1 B: Genau, hatte keinen Erwartungsdruck und das ist glaube ich, etwas womit ich;  
2 also das macht man sich dann so ein bisschen zu Eigen, das ist schon zu so  
3 einer Strategie geworden. (lacht) 00:09:36-4
- 4 I: Gut. Jetzt über einen mittelfristigen Zeitraum, also so eine Trainingssaison, an  
5 welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die in einer bestimmten  
6 Trainingsphase innerhalb einer Trainingssaison einen wichtigen Einfluss auf  
7 deine Leistung hatte? 00:09:54-0
- 8 B: Als einzelnes Ereignis oder so zu sagen, dass immer wieder auftritt? 00:09:56-9
- 9 I: Ja, also das kann auch ein Einzelnes sein, aber wenn das immer mal wieder auftritt  
10 und es ist reproduzierbar, dann ist das ja auch ein bedeutsames Ereignis.  
11 00:10:09-2
- 12 B: Ja also toi, toi, toi bin ich von Verletzungen ganz gut verschont geblieben, es gab  
13 eine Verletzung, nach den Europameisterschaften hatte ich einen Kapselanriss,  
14 der mich vom Weltcupfinale 2002 dann, so zu sagen, abgehalten hat und bin  
15 dann aber mit einer viel größeren; mit einem viel größerem Ansporn dann in die  
16 Saison 2003 gegangen, das war dann schon; da habe ich gemerkt, wo ich nicht  
17 das Finale turnen konnte, eben durch diesen äußeren Einfluss, durch die  
18 Verletzung, dass mir sehr viel gefehlt hat eigentlich. Und deswegen war dann der  
19 Antrieb 2003 umso größer. Und ich sage mal, was so bei mir prinzipiell wichtig  
20 ist, ich weiß, dass ich in die erste Jahreshälfte relativ langsam reinkomme und  
21 dass ich dann den Schwung erst in der zweiten Saisonhälfte bekomme und das  
22 bringt mich dann auch nicht in Unruhe, im Gegenteil, ich weiß das und ich arbeite  
23 auch nicht dagegen, heißt jetzt nicht, dass ich in der ersten Saisonhälfte nicht gut  
24 turnen könnte, aber das volle; also die volle Kraft oder das volle Potential kommt  
25 dann in der Regel erst ein bisschen später und das lasse ich auch in der Form zu  
26 natürlich und für mich sind auch immer Pausen zwischendurch und mal auch  
27 Phasen, wo man ganz andere Dinge machen kann, die sind total wichtig.  
28 00:11:25-4
- 29 I: Die Saison im Trampolin, wie ist die aufgebaut? Ist das; ist ja eine Hallensportart,  
30 also da ist man ja eigentlich von Wind und Wetter unabhängig, gibt es da aber  
31 auch trotzdem feste Zeiten, wo die wichtigen Events stattfinden, oder kann das  
32 auch durchaus mal verteilt sein im Jahr? 00:11:43-9
- 33 B: Also inzwischen eigentlich nicht mehr, die Weltmeisterschaften sind immer im  
34 November und also auch die Europameisterschaften waren immer in der zweiten  
35 Jahreshälfte, jetzt ändert sich das so ein bisschen, weil sich die  
36 Weltmeisterschaften jedes Jahr jetzt, also wiederholen. Und aber auch die

1 Europameisterschaften sind dann in der ersten Jahreshälfte, aber ansonsten ist  
2 das so der klassische Aufbau. Weltcups sind über die gesamte Saison verteilt  
3 und beginnen so in der Regel im März, April und gehen dann bis zum  
4 Jahresende. 00:12:14-4

5 I: Und dann am Jahresanfang ist so eine Zeit, wo es noch ein bisschen ruhiger ist.  
6 00:12:15-2

7 B: Ist noch ein bisschen Platz wo man sich entwickeln kann, wo man mal was Neues  
8 ausprobiert. 00:12:20-6

9 I: Gut. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die die  
10 Leistungsumsetzung im Wettkampf, also unmittelbar während dem Wettkampf,  
11 beziehungsweise den Ausgang eines Wettkampfes beeinflusst haben? 00:12:31-  
12 3

13 B: Mhm (überlegt). Das ist schwierig, das jetzt so zu isolieren und einzelne Faktoren  
14 da rauszunehmen, ich weiß aber, dass es insbesondere in den jüngeren Jahren  
15 schon auch innerhalb des Teams, also aber insbesondere dann in einzelnen  
16 Fragen mit der Trainerbetreuung, dass es schon da auch unterschiedlicher  
17 Auffassung von, ich weiß nicht, Trainingsquantität oder von bestimmten  
18 inhaltlichen Fragen gab, wo ich relativ schnell gemerkt habe, dass mein Kopf  
19 doch sehr dick ist (lacht). Und ich schon auch das Bedürfnis hatte mehr von dem  
20 was ich empfinde umzusetzen und was natürlich im Junioren- oder im  
21 Jugendbereich natürlich auch immer in Abstimmung passieren muss. Also ich  
22 habe heute das Gefühl, dass das sehr viel symbiotischer, dass das sehr viel, so  
23 zu sagen, wechselseitiger auch ist in der Gestaltung auch von unmittelbaren  
24 Wettkampfsituationen. Früher war man natürlich auch noch nicht so in der Lage,  
25 das zu reflektieren und da hat man viel Erfahrung gesammelt. Wichtig war mir  
26 eigentlich immer oder ich habe mich am wohlsten gefühlt, wenn ich möglichst viel  
27 von meinem eigenen Programm und von meinen eigenen Vorstellung  
28 durchgesetzt habe, manchmal eben dann auch im Wettkampf. 00:13:46-8

29 I: Im Wettkampf? 00:13:47-1

30 B: Auch im Wettkampf und manchmal dann eben auch über eine gewisse Hürde  
31 hinweg. Also in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, war es dann schon  
32 auch mal so, wenn wir irgendwo gewesen sind, wollte ich dann schon was  
33 sehen. Also wenn wir dann noch drei Tage zum Wettkampf hatten, wurde ein  
34 Ausflug angeboten und den musste ich natürlich mitmachen, also ob jetzt die  
35 Trainer das gut fanden oder nicht. Aber da habe ich relativ schnell gemerkt, dass  
36 diese Abwechslungsphasen auch kurz vorher, dass die sehr wichtig für mich

1 sind. Und ja ich glaube, dass so zu sagen, der Moment, wo sich  
2 herauskristallisiert hat, dass die mentale Vorbereitung, dass man das ganz  
3 gezielt steuern kann, dass das nochmal so einen qualitativen Schritt gegeben hat  
4 eigentlich in der Wettkampfvorbereitung. 00:14:32-6

5 I: Unmittelbar im Wettkampf selbst irgendwie? Ich weiß nicht, wenn irgendwelche  
6 Zuschauer, die reinrufen oder Kampfrichterentscheidungen, das ist ja auch,  
7 denke ich mal, zum Teil sehr subjektiv geprägt ne, wie bewertet wird oder ist das  
8 eigentlich alles so unkritisch? 00:14:47-1

9 B: Ja also wir sind so insgesamt zufrieden eigentlich mit der Kampfrichterleistung.  
10 Wichtig ist, dass das Ranking dann, so zu sagen, die Abstände; dass die  
11 Relationen stimmen und da gibt es eigentlich bei uns, Gott sei Dank, sehr selten  
12 die Erfahrung, dass man da überhaupt nicht mit klarkommt, also das gibt es  
13 eigentlich gar nicht. Und allerdings gab es in Peking natürlich ein ziemliches  
14 Problem mit meiner Qualifikationsübung, weil die als Abbruch gewertet wurde,  
15 die also durch eine Deckenkamera nachweislich kein Abbruch gewesen ist. Da  
16 wurde eine Mattenberührung mir zur Last gelegt, die keine war und wir haben;  
17 man hat nur vier Minuten um zu protestieren, die Zeit ist dann allerdings  
18 verstrichen, weil wir ziemlich konfus gewesen sind auch und ich nicht ganz sicher  
19 war, ob ich berührt habe oder nicht, aber trotzdem wäre es, unabhängig von  
20 unserem Protestverhalten, wichtig gewesen, dass die Kampfrichter, also der  
21 Wettkampfleiter konnte das gar nicht sehen, weil er auch aus einer ganz anderen  
22 Perspektive geschaut hat, der hat dann einfach nach Gefühl entschieden, weil  
23 selbst, also in absoluten Superzeitlupen von der seitlichen Perspektive nicht zu  
24 erkennen ist, dass ich berührt habe und die Deckenkamera zeigt, dass ich nicht  
25 berührt habe. Die Deckenkamera ist allerdings nicht offiziell sanktioniert  
26 gewesen, das war ein riesen Fehler und dann gab es ein unsägliches Tauziehen  
27 über mehrere Tage am politischen; also im sportpolitischen Bereich eben und  
28 klar war, dass ich den Fehler eben nicht gemacht habe. Und die  
29 Entscheidungswege sind dann also bis eben zu eine unabhängigen  
30 Prüfungskommission gelaufen, die sich dann für mich entschieden hat, die  
31 gesagt hat, also natürlich muss ich ins Finale und gerade bei Olympischen-  
32 Spielen hätte sie dann als Fairplaygeste mich als Neunten, normalerweise sind  
33 nur acht im Finale, als Neunten starten lassen, weil ich ja eben diesen Fehler  
34 nicht gemacht habe. Und da hat sich aber der internationale Verbandspräsident  
35 eingemischt und die Entscheidung so lange beeinflusst, obwohl es eine  
36 unabhängiges Gremium ist, dass die umgefallen sind und dann am Ende des  
37 dritten Tages oder wann, so zu sagen, die Jury nicht für mich entschieden hat.



1 Und das ist so zu sagen, wenn wir gerade davon sprechen, welche prägenden  
2 Kampfrichterereignisse man hat, das ist eine absolute Ausnahmesituation  
3 gewesen. 00:16:54-4

4 I: Aber die war jetzt wirklich bedeutsam, das war jetzt ein super Beispiel und ja auch  
5 im Endeffekt das Abschneiden in Peking ganz massiv beeinflusst, ja. 00:17:02-9

6 B: Absolut, ich wäre sonst im Finale gewesen und also so fit wie in Peking, war ich  
7 noch nie und unabhängig jetzt davon, was für eine Platzierung jetzt im Finale bei  
8 rausgekommen wäre, aber das Ziel war auf jeden Fall schon unter die ersten  
9 Fünf zu kommen und das wäre auch realistische gewesen. Diese  
10 Kampfrichterentscheidung war sehr nachhaltig, das muss ich schon sagen, dass  
11 mich das also auch nach wie vor auch noch beschäftigt, aber vor allen Dingen in  
12 der Saison und gerade danach. Das war auch so mit der Grund, dieses Erlebnis,  
13 dass man eben von außen beeinflusst, so eine unfaire Situation hat und das  
14 eben über besseres Wissen hinweg, man der Institution oder auch diesen  
15 Institutionen nicht vertrauen kann. Da war ich völlig ausgeliefert und auch alle  
16 Proteste unsererseits, auch persönliche Proteste, haben nichts gefruchtet und  
17 das war eigentlich ein Punkt, an dem, ja man schon, oder ich auch schon  
18 darüber sehr stark nachgedacht hat, ob man nicht einfach die Karriere auch klar  
19 beendet. Es war auch im Gefühl schon zu sagen, naja gehst du bis Peking und  
20 dann schaust du mal, aber dieses Ereignis ist sehr, sehr nachhaltig gewesen und  
21 hat dann eigentlich geführt, dass ich im gesamten letzten Jahr auch mich  
22 international zurückgezogen habe und nur so zwei, drei Sachen national  
23 gemacht habe. Klar auch weil ich erschöpft gewesen bin, um eben bisschen den  
24 Kopf frei zu bekommen und Kraft zu tanken, aber auch eben vor dem  
25 Hintergrund, das diese Kampfrichterentscheidung so verheerend ausgefallen ist.  
26 Also wenn ich jetzt rausgefallen wäre, dann hätte ich damit sicher kein Problem  
27 gehabt, das nach einer gewissen Zeit auch zu verkraften, das wäre dann mein  
28 Fehler gewesen, aber das war schon eine sehr, sehr bittere Erfahrung. Und als  
29 ich in den ersten Weltcup jetzt dieses Jahr eingestiegen bin, ist da quasi auch  
30 nochmal, wie so ein Film gelaufen, also da sind die Erinnerungen in den  
31 Wettkampfsituationen unmittelbar sehr präsent gewesen, also der Wettkampf ist  
32 gut gelaufen, bin Zweiter geworden am Ende. Aber das war dann so zu sagen;  
33 ich; mir geht es nicht darum, dass umzuschreiben oder zu überschreiben oder  
34 so, sondern irgendwas dagegen zu setzen, damit sich die; also schon diese  
35 große Negativität, die sich damit verbindet, dass ich das so ein Stückweit  
36 relativieren kann. Das ist Ziel dieser Saison gewesen und das habe ich schon  
37 jetzt eingelöst und deswegen bin ich jetzt ein bisschen befreiter. (lacht) 00:19:26-

1 9

2 I: Und wie hast du das bewältigt? Also eine Sache war, in dem du dich  
3 zurückgezogen hast, würde ich sagen, wenn ich das richtig verstanden habe?

4 00:19:32-3

5 B: Ja. 00:19:34-6

6 I: Gab es noch andere Dinge, die du dann getan hast oder wie bist du damit  
7 umgegangen? 00:19:36-9

8 B: Ja natürlich. 00:19:37-8

9 I: Also das ist ja bestimmt frustrierend? 00:19:39-3

10 B: Ja also das war schon wirklich, klar mit Mich, mit unserem Bundestrainer, weil er  
11 das einfach unmittelbar miterlebt hat und ja, vielleicht auch ein bisschen in dem  
12 ich andere Dinge gemacht habe, aber auch immer sehr bewusst die  
13 Auseinandersetzung mit dieser Entscheidung gesucht habe und; also es ist ja  
14 nicht so, dass in meinem Leben nicht andere schöne Dinge wären und nicht auch  
15 was machen kann und sagen kann, jetzt schließe ich langsam das Studium ab  
16 und also die Olympische- Medaille hängt ja zu Hause und deswegen hatte man  
17 ja natürlich auch noch eine in Versicherung und hat gesagt, naja ist ja nicht alles  
18 so schlimm. (Lacht) Aber die; ich glaube, es lag auch deshalb, dass so viel  
19 Frustration und so viel negatives nachhaltig auch mitgezogen hat, weil ich mich  
20 in dem Jahr oder in den 1 1/2 Jahren vor Peking, wirklich fast ausschließlich der  
21 Vorbereitung gewidmet habe und da hätte ich auch natürlich mein Studium  
22 abschließen können oder andere Dinge im Leben haben können. (lacht).

23 00:20:39-2

24 I: Ja, das ist ja eben das Fatale, dass es eben nur alle vier Jahre ist und natürliche  
25 eine ganz andere Sache ist wie eine WM, die jährlich ist, weil (unverständlich

26 00:20:49-5). 00:20:46-9

27 B: Richtig, das wäre nicht so theatralisch ne. Und eben, dann denkt man, na hättest  
28 du nach Athen schon aufgehört und andere Sachen gemacht, dann spielen  
29 solchen Sachen natürlich auch eine Frage und man soll ja immer aufhören, wenn  
30 es am schönsten ist, und deswegen habe ich mir gedacht, so kann ich nicht  
31 aufhören und deswegen bin ich nochmal zurückgekommen dann quasi.

32 00:21:05-2

33 I: Gut, wenn man jetzt mal so bilanziert über diesen ersten Bereich, den wir dann  
34 auch abgeschlossen hätten, was wäre jetzt so das wichtigste kritische Ereignis?

1 War das jetzt tatsächlich die Sache jetzt in Peking, weil du die ja am Anfang nicht  
2 genannt hattest, wo ich die erste Frage gestellt habe, welches herausragende  
3 Ereignis ne? 00:21:19-7

4 B: Ja, das war glaube ich, weil ich mit dem zeitlichen Fokus früher angefangen habe,  
5 aber so auf die gesamte Karriere ist Peking völlig fraglos das einschneidendste  
6 Erlebnis gewesen. 00:21:32-2

7 I: Ok, gut. Das war schön, sehr schön und sehr aufschlussreich. Dann kämen wir  
8 jetzt zum nächsten Themenblock, das ist so Interaktion, also Athlet- Trainer-  
9 Beziehung zum Beispiel, da wäre jetzt die erste Frage, an welche bedeutsamen  
10 Ereignisse in Zusammenhang mit Athlet- Trainer- Beziehung kannst du dich  
11 erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistungen gezeigt haben? 00:21:56-7

12 B: Also klar, kann man da wieder beide Seiten sehen, was Positives und was  
13 Negatives. Also kann man eigentlich beides. Also ich habe schon so was ich so  
14 vorhin ein bisschen angedeutet habe, dass eben in einem Alter, naja auch wo  
15 man meint, man weiß alles (lacht), dass man da aber auch produktive Konflikte  
16 hatte und dass ich jetzt nicht mehr oder intensiver oder stärker trainiert habe, weil  
17 man sich uneins über bestimmte Sachen gewesen ist, das nicht, aber vielleicht  
18 aus einer Situation heraus, dass man gesagt hat, naja ich kann es ja auch  
19 trotzdem, also auch wenn man jetzt nicht immer eins zu eins das macht, was du  
20 jetzt gesagt hast, man kann es trotzdem. Also dass man da versucht hat, ja  
21 vielleicht noch präziser zu sein, gerade weil, man eben nicht innerlich immer mit  
22 dem einverstanden war, was gelaufen ist. Also das ist jetzt eine  
23 Momentaufnahme, zu 99% ist man natürlich immer einer Meinung gewesen und  
24 ich glaube, gerade die Erfahrung, dass sehr viel Vertrauen in junge Athleten  
25 gelegt wird, ist etwas, was auch schon sehr früh gekommen ist und natürlich hat  
26 man auch sehr viel eigenen Spielraum, dann schon recht früh bekommen, hatte  
27 ich jedenfalls den Eindruck, vielleicht war das auch gesteuert (lacht), aber das  
28 war auf jeden Fall sehr positiv, wenn man gemerkt hat, na da wird sehr viel  
29 Vertrauen in dich gesetzt. Positive Motivation fruchtet bei mir deutlich besser, als  
30 wenn man jetzt über eine konfrontative Art geht, oder wenn man mich; also man  
31 kann mich mit Lob besser motivieren, als jetzt mit negativer Kritik. Und das ist  
32 glaube ich etwas, was wenn beide Seiten diesen Effekt erkannt haben, sich das  
33 dann auch positiv bestätigt hat in der Arbeit. 00:23:46-0

34 I: Hast du das auch mal erlebt, dass du, weil du eben gesagt hast, Kritik motiviert  
35 dich weniger, dass du einen Trainer hattest, der dich vielleicht häufiger kritisiert  
36 hat und du gemerkt hast, die Leistung ist nicht so da und das bringt mich nicht  
37 weiter? Kannst du da Beispiele nennen? 00:24:01-9

1 B: Mhm (überlegt). Das liegt alles ein bisschen zu weit zurück, vielleicht muss ich das  
2 jetzt in die Jetzt- Zeit holen, weil da; also man das da ein bisschen klarer sieht,  
3 aber; ja zum Beispiel die Entscheidung, dass man unmittelbar in einer  
4 Wettkampfsituation oder kurz vorher, dass man da, das ist auch eine Strategie  
5 eigentlich, die wir anwenden, dass man da nicht mehr grundsätzlich hinterfragt,  
6 sondern das man da ganz pragmatisch hinget und aber auch, natürlich die  
7 Fehler benennt, also anders kann man nicht arbeiten, aber eben auch im  
8 gleichen Maße das herausnennt was positiv ist. Und komme ich jetzt nicht mehr  
9 drauf, vielleicht kommen wir darauf nochmal zurück. 00:24:42-1

10 I: Gut, ok. Dann wäre so der nächste Aspekt Trainer- Trainer- Beziehung, an welche  
11 bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit Trainer- Trainer- Beziehung  
12 kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf die Leistung gezeigt haben? Also  
13 ich sage mal, man hat ein klassischen Beispiel, es gibt ein Heimtrainer und einen  
14 Bundestrainer, manchmal gibt es die Konstellation nicht, das ist ja von Sportart  
15 und Verband zu Verband unterschiedlich ja. Aber könntest du da was nennen?  
16 00:25:07-2

17 B: Ja doch schon, weil ich eben in Salzgitter bei meiner Heimtrainerin bin, die aber  
18 auch lange Zeit verantwortlich Bundestrainerin für die Frauen gewesen ist oder  
19 Assistenz, wie auch immer man das formuliert und Michael Kuhn hier der  
20 Cheftrainer und die beiden ergänzen sich sehr gut, also sie haben schon in  
21 manchen Fragen unterschiedlichen Ansatz, aber auch die; wenn man das  
22 zusammennimmt hat man ein großes Ganzes, von dem ich auch sehr profitiere  
23 und ich habe das Gefühl, sie stimmen sich sehr eng ab natürlich und ja  
24 ermöglichen mir eben aus beiden Ansätzen das beste herauszunehmen. Und  
25 das ist so, dass ich da auch mal sagen kann, also wir machen das jetzt hier eher  
26 so und das ist für mich positiv, ohne dass der oder die andere das persönlich  
27 nimmt und sagt, also das ist jetzt, nein, das ist jetzt meine Richtung, sondern  
28 dass ich sage, daran wird das so erarbeitet und das war positiv für mich und da  
29 können wir auch auf dem; an dem Ansatz aufbauen. Das heißt also,  
30 Trainerkonkurrenz in diesem klassischen Verständnis wie es vielleicht woanders  
31 vorherrscht ist nicht, ist kein prägendes Motiv, sondern eher die Kooperation und  
32 das unterstützt mich auch, weil man ja als Athlet nicht zwischen bestimmte  
33 Vorstellungen gerät und eher das Gefühl hat, naja ich kann von beiden  
34 profitieren. 00:26:22-2

35 I: Ich möchte auch nur noch mal sagen, wenn ich jetzt von bedeutsamen Ereignissen  
36 spreche, die können jetzt auch was positives 00:26:27-5

37 B: Was positives sein, ist klar. 00:26:27-5

1 I: Natürlich, man kann auch kritische Ereignisse sagen, das hat aber diesen  
2 negativen Touch und deswegen sage ich immer bedeutsames Ereignis, weil das  
3 kann in beide Richtungen gehen und wenn es halt nur positive Ereignisse sind,  
4 dann gern auch die, weil die wirken sich ja auf die Leistung aus. Also du sagtest  
5 jetzt, die beiden Trainer ergänzen sich in gewisser Weise und haben wohl die  
6 selbe Philosophie, wenn ich das richtig verstanden habe, die dann eben in dieser  
7 Philosophie mündet, diese Ergänzung. Kannst du das mal; gibt es ein konkretes  
8 Beispiel? Kann man das mal irgendwie, dass man es fassen kann, auch für einen  
9 Laien? 00:26:57-1

10 B: Ja, also gerade auch im Bereich von technischen Fragen, weil ich sehr gerne  
11 technisch arbeite und da sehr groß; mir insgesamt in meiner Grundschule, so zu  
12 sagen, sehr viel Technikarbeit gewesen ist und also da gibt es dann bestimmte,  
13 also wie soll ich sagen, der Fokus ist ein bisschen anders. Also wenn hier der  
14 Fokus, wenn ich die letzten Tage mit dem Mich trainiert habe, ist der Fokus auf;  
15 also das ist jetzt nicht eins zu eins so, also der ist sehr stark auf dem Absprung  
16 und zu Hause ist der Fokus natürlich auch sehr auf dem Absprung, aber sehr  
17 stark auch auf der Endphase und wenn ich jetzt beides zusammennehme, habe  
18 ich einen guten Absprung und eine gute Endphase. 00:27:34-3

19 I: Ah gut, ok. 00:27:34-3

20 B: So. (lacht) 00:27:39-4

21 I: Ja, das ist ein schönes Beispiel, dass es damit so ist. Gut, dann der nächste  
22 Bereich, an welche bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit Personen  
23 oder Institutionen des Sportsystems kannst du dich erinnern, die Auswirkungen  
24 auf deine Leistung gezeigt haben? 00:27:53-1

25 B: Also natürlich Peking. (lacht) 00:27:56-5

26 I: Ja das ist natürlich klar, die Kampfrichter als Teil des Sportsystems. 00:27:58-6

27 B: Ja auch die Sportfunktionäre, so zu sagen, auch die Organisation insgesamt und  
28 ja auch die Verfahren natürlich. Die gesamten Verfahren haben sich als völlig  
29 ungeeignet erwiesen, diesen Fall zu einem fairen Ergebnis zu führen, so dass  
30 man dann natürlich auch am internationalen Verband und auch der  
31 Verbandsführung erhebliche Zweifel nach wie vor auch noch hat. Diese  
32 Vorbehalte relativieren sich dann natürlich auch nochmal; ist dass die  
33 allermeisten und sehr viele da gut arbeiten, auch die Kampfrichter ihr Bestes tun  
34 und man natürlich auch von viele Rücken; oder Rückmeldung bekommen hat  
35 über den gesamten Verlauf und selber weiß, dass das jetzt naja nicht unbedingt

1 eine Interpretation ist, die sehr stark subjektiv belastet ist und aus dieser  
2 Enttäuschung herausgekommen ist, sondern dass da sehr viele eben auch  
3 mitbekommen haben was da passiert ist, auch unmittelbar im Wettkampf von ja,  
4 olympischen Konkurrenten, wenn man so will, dann also unmittelbar an dem Tag  
5 der Zuspruch, dass sie glauben, dass ich gar nicht dran gewesen bin, also man  
6 es selbst schon durch die Deckenkamera vielleicht am Hallenbildschirm gesehen  
7 hat oder so, oder auch eben von der Empfindung, also man sieht das ja nicht so  
8 gut. Aber jedenfalls, man hat es schon gemerkt und das war der Ausgleich dazu,  
9 also die einerseits, die; das Gefühl, dass man den Institutionen ein bisschen  
10 ausgeliefert ist und dass da vielleicht nicht unbedingt eine Topleistung abgeliefert  
11 wurde, gleichzeitig aber auch die Menschen aus dem unmittelbaren Umfeld,  
12 Familie sowieso, ist für mich sehr wichtig, aber eben auch aus dem Kreis der  
13 Athletenschaft, dass man da vielleicht im Recht auch gewesen ist. Und weil ich  
14 Familie gerade anspreche, das ist sowieso ein großes Thema 00:29:46-0

15 I: Das kommt noch. 00:29:46-0

16 B: Das kommt noch, ok, dann. 00:29:49-6

17 I: Jetzt nochmal ein Frage der Verbandspräsident, was war das für eine Nationalität,  
18 ging es da eben auch im Finale darum, die Chancen der eigenen Landsleute zu  
19 verbessern oder eher nicht? 00:30:01-1

20 B: Interessanterweise nicht, ihm ging es wohl, jeden Falls nach meinem  
21 Kenntnisstand um politische Interessen, weil meine Finalteilnahme als Neunter  
22 im Finale ja bedeutet hätte, dass da ein Fehler gelaufen ist und der Verband  
23 damit natürlich gezeigt hätte, naja also hier ist mal wieder nicht alles rund  
24 gelaufen, weil es in Athen ja das große Theater um eine Wertung im Reck da  
25 gegeben hat, wollte man jetzt nicht schon wieder in einem Olympischen- Finale  
26 in einer Turndisziplin zeigen, dass es da zu gravierenden Fehlern gekommen ist.  
27 00:30:30-5

28 I: Ja dann, das war Sportsystem, nächster Punkt wäre eben das, was du eben schon  
29 angedeutet hast, welche Beispiele fallen dir ein, in welchen die  
30 Leistungsentwicklung durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems  
31 beeinflusst worden sind? 00:30:49-4

32 B: Ja da hatte ich ja eingangs schon darauf hingewiesen, dass es für mich auch  
33 schon immer eine wichtige Komponente ist, also einerseits natürlich die  
34 Unterstützung durch die Familie, aber in der Form Unterstützung, dass ich  
35 einfach die Freiheit hatte mehr oder weniger zu machen, also ich hatte die  
36 Unterstützung für das, was ich für richtig hielt. Und wenn ich mehr machen

1 wollte, hatte ich die absolute Rückendeckung und eben alle emotionale und  
2 logistische und sonstige Unterstützung und das ist nach wie vor bis heute noch  
3 sehr wichtig. Und meine Eltern sind bei den großen Wettkämpfen noch mit dabei  
4 und vielleicht auch erweiterte Familie, wenn es möglich ist und das ist für mich  
5 ein sehr starker Bezugspunkt. Ich kann natürlich auch ohne Familie turnen, aber  
6 das ist auf jeden Fall etwas, was positiv noch dazu wirken kann. Und der zweite  
7 Punkt so im Bereich Freundschaften in der Mannschaft und über die  
8 Mannschaftsgrenzen hinaus, so dass man; also zu Wettkämpfen auch fährt, weil  
9 man das Gefühl hat, ja dann da auch eben gerne ist und sich mit den anderen  
10 trifft und austauscht. Das war schon immer eigentlich so, also seit 1990, seit den  
11 Weltmeisterschaften und den ersten Jugendspielen hat also; im letzten Jahr hat  
12 mir eine japanische Kollegin ein Foto geschenkt, wo wir 1990 schon zusammen  
13 sind und das hat sie mir letztes Jahr geschenkt, sie ist inzwischen Trainerin, aber  
14 das hat mir selber auch nochmal vor Augen geführt, wie dicht und wie eng das  
15 eigentlich von Anfang an verwoben gewesen ist, das rein Sportliche, die  
16 Ambitionen, die man im Sport hat, aber eben auch die persönlichen Kontakte.  
17 Und ich glaube, dass die Trampolincommunity, weil es auch eine  
18 verhältnismäßige, im Vergleich zu anderen Sportarten, relativ kleine  
19 Gemeinschaft ist, dass da einfach sehr viel Freundschaften auch stattfindet, sehr  
20 viel Kollegialität, sehr viel Fairness, das sind Werte, die bei uns auf jeden Fall  
21 gelebt werden. 00:32:40-7

22 I: Und hast du mal irgendwie, wenn es vielleicht zu Konstellationen ergibt, wo du dich  
23 unwohl fühlst in einer Saison, dass sich das irgendwie auf deine Leistung  
24 niedergeschlagen hat oder ist das eher eine Sache, die eher rund gelaufen ist?  
25 00:32:58-9

26 B: Ja ich habe ja auch in Vorbereitung auf das Gespräch nochmal nachgedacht, was  
27 ich da frei machen kann an Erinnerungen, aber die Erinnerungen sind, und da ist  
28 das Gedächtnis; ja sieht es immer positiv. Ich kann jetzt nichts festmachen, wo  
29 ich sage, da ist es nicht gut gelaufen und daran würde ich es jetzt festmachen.  
30 00:33:20-9

31 I: Kannst du nicht, ok das ist ja auch eine klare Aussage, das ist ja gut so. Dann  
32 nochmal die letzte Frage in diesem Bereich, ist jetzt ein bisschen lang, ich  
33 versuche es trotzdem ein bisschen zu kürzen, kannst du dich an Ereignisse  
34 erinnern, in denen durch moralische Fragen oder Probleme, du daran gehindert  
35 wurdest deine Leistung im Training oder im Wettkampf abzurufen? 00:33:52-0

36 B: Mhm (überlegt). 00:33:53-6



- 1 I: Also jetzt geht es um Werte oder so ne? 00:33:55-0
- 2 B: Nein, ich bin meinen Werten eigentlich immer treu geblieben und hatte nie das  
3 Gefühl, dass ich eine eigene, innere Barriere überwinden müsste. Also das was  
4 mit meinem Ethos nicht vereinbar gewesen ist, das habe ich dann auch nicht  
5 gemacht. Also naja so pragmatische oder praktische Fragen sind so, wie hoch  
6 sind die Trainingsumfänge am Anfang, wenn man so in Kindesalter ist oder so,  
7 da habe ich verhältnismäßig wenig trainiert, weil eben Schule ein großer Block  
8 gewesen ist und da hätte ich jetzt auch nicht; also wäre ich nicht über meinen  
9 Schatten gesprungen, habe ich auch so ein bisschen angedeutet, also ich habe  
10 viele Wettkämpfe auch nicht gemacht, weil ich gedacht habe, das ist zu  
11 Zeitintensiv Mitten im Schuljahr und da war ich knallhart, da habe ich dann also  
12 00:34:37-5
- 13 I: Da hast du Prioritäten gesetzt 00:34:38-4
- 14 B: Absolut, ich habe gewusst, dass mein sportliches Fortkommen darunter nicht  
15 leiden würde und eher die Gefahr darin gesehen, wenn; also natürlich war ich  
16 auch in der Schule sehr diszipliniert und ehrgeizig und deswegen habe ich; das  
17 war mir eigentlich wichtiger, muss ich sagen. (lacht) 00:34:53-2
- 18 I: Ja das ist doch; aber so im Wettkampf, gut jetzt Trampolin ist jetzt auch nicht  
19 gerade eine Zweikampfsportart, wo man sagen kann, nein, das war jetzt ein  
20 Punkt für den Gegner in entscheidenden Situationen, da hat man ja weniger  
21 Einfluss, denke ich mal. 00:35:05-3
- 22 B: Nein, da; das ist da nicht der Punkt. Gut in Peking, war es jetzt zum Beispiel die  
23 Sache so, dass ich jetzt selber nicht 100% wusste, ob ich dran war, oder nicht,  
24 weil es schon laut kracht und da habe ich gesagt, es kann sein, dass ich dran  
25 war. Also da habe ich mich jetzt nicht hingestellt und gesagt, ich war auf gar  
26 keinen Fall dran und 00:35:28-5
- 27 I: Sondern du musstest jetzt erst ein Mal schauen, auf dem Video 00:35:33-7
- 28 B: Ja, klar, und ich habe gesagt, kann sein, kann aber auch nicht sein. Gut jetzt sagt  
29 man natürlich, alle anderen hätte vielleicht gesagt, ich war nicht dran und dann  
30 wäre, gut, hätte an der Situation nichts geändert und insofern würde ich das  
31 glaube ich, auch nicht ändern. 00:35:49-8
- 32 I: Gut, klar ich denke, da gibt es geeigneter Sportarten, also Fußball, was weiß ich,  
33 Schwalbe ja, nein. Ja also sagt, ja ich bin gefoult worden, wo jeder sieht, dass er  
34 es nicht ist. Das ist vielleicht in der Sportart einfach ein bisschen problematisch.  
35 Gut, ok, dann haben wir den nächsten Bereich, jetzt Qualität. Erste Frage, erst

1 mal so ganz allgemein gefasst, wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes,  
2 qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:36:24-3

3 B: Klar, hat ja zwei Seiten, ein Mal die eigene Einstellung und die eigene Verfassung  
4 und dann eben die Rahmenbedingungen. Also bedingen würde ich bei mir  
5 selber, wenn ich konzentriert ins Training gehe; Konzentration ist sehr wichtig,  
6 kann aber auch im Trainingsprozess sich steigern. Also ich lieg ja nicht zu Hause  
7 und warte darauf, dass das Training beginnt und bin schon im Tunnel, sondern  
8 es kann ja auch mal stressig sein und man kommt von der Uni, aber ja, der  
9 eigene Wille, dass man sich konzentriert, das ist natürlich auf jeden Fall, das ist  
10 für mich, das aller wichtigste Kriterium, wenn ich konzentriert an die Sache gehe,  
11 dann kann es auch gar nicht so schlecht werden. Dann würde ich sagen, für ein  
12 qualitativ gutes Training ist natürlich auch die Abstimmung darüber, wie viel  
13 Trainingsinhalt und wo die Schwerpunkte sind und wenn man da teilhaben kann  
14 und wenn man, so zu sagen, ein Stück weit auch zusammen an dem  
15 Trainingsplan strickt, dann identifiziert man sich auch stärker mit dem, was man  
16 machen soll, jedenfalls geht es mir so. 00:37:22-1

17 I: Also Mitarbeit? 00:37:22-2

18 B: Ja auf jeden Fall, das ist ein ganz wichtiges Kriterium und ja vielleicht liegt das  
19 auch daran, dass man ein bisschen länger dabei ist, also Ruhe ist extrem  
20 wichtig, also wenn es in der Halle natürlich drunter und drüber geht, dann kann  
21 man sich selber auch gar nicht oder schwerlich nur zusammenreißen und im  
22 Wettkampf ist es ja auch so, dass man eher gute Bedingungen hat. Und da ist,  
23 das muss ich allerdings auch sagen, da ist meine Toleranz auch schon ein  
24 bisschen schmaler geworden, also wenn das sehr chaotisch ist im Training, also  
25 kommt selten vor, wir haben bisher da gut arbeiten können, aber wenn viel da  
26 am machen sind, dann fällt es einem nicht so leicht, da auch so konsequent zu  
27 sein. Also Konzentration als wesentlich Voraussetzung, dann natürlich Mitarbeit,  
28 Ruhe und naja, das ist ja banal, äußere Bedingungen, gute Geräte und dass die  
29 Halle eben in Ordnung ist. 00:38:21-5

30 I: Das sind so die Sachen, die jetzt nochmal kommen, welche sachlich- strukturellen  
31 Voraussetzungen brauchst du, um eine hohe Trainingsqualität zu sichern?  
32 00:38:30-9

33 B: Naja ein gutes Trainingsgerät in erster Linie. 00:38:31-0

34 I: Gibt es da Unterschiede? 00:38:32-8

35 B: Gibt es schon, also da sind die Tücher und Geräte mal wurfkräftiger, mal weicher,

- 1 mal härter, man kommt dann höher oder tiefer. 00:38:46-3
- 2 I: Also das sollte standardisiert sein, ist es aber nicht? 00:38:46-6
- 3 B: Ist es schon, aber die 00:38:47-1
- 4 I: Abnutzungseffekte und so ne? 00:38:47-2
- 5 B: Klar und je stärker die belastet werden und je länger, desto größer sind die  
6 Unterschiede. In den Wettkämpfen; wir stellen uns auch im Moment auf andere  
7 neue Geräte um, in den Wettkämpfen sind die Geräte natürlich nagelneu, muss  
8 aber auch nicht sein um ein gute Gefühl zu entwickeln, also man hat glaube ich,  
9 ich weiß es nicht, ich könnte das jetzt nicht festmachen, aber es gibt Situation, da  
10 kommt man in die Halle und man weiße es läuft. Also 00:39:12-8
- 11 I: Das würde mich jetzt interessieren, aber du hast gemeint, du kannst es nicht  
12 festmachen, also überleg mal scharf nach vielleicht? 00:39:18-4
- 13 B: Ja, es ist eine gewisse Grundentspannung einfach da, eine Zuversicht glaube ich,  
14 und es ist komisch beim letzten Wettkampf zum Beispiel, beim letzten Weltcup,  
15 da bin ich in die Halle gekommen und habe gewusst, ja, das läuft heute. Also und  
16 es gibt Wettkämpfe, da hat man den Eindruck, na es läuft heute nicht so und da  
17 ist dann die Frage, was ist Huhn und was ist Ei oder Henne und Ei. Aber auf  
18 jeden Fall lasse ich mich, wenn ich meine, heute läuft es nicht so gut davon  
19 leiten. Im Gegenteil, da bin ich vielleicht noch ein bisschen aufmerksammer und  
20 wachsammer, aber es hängt sehr viel mit dem Gefühl auf dem Tuch zusammen  
21 und das ist so wie, wenn die Schwimmer vielleicht sagen, ich kriege das Wasser  
22 besser zu greifen und so ist es dann, ich habe ein sehr gutes Tuchgefühl dann,  
23 oder eben dann weniger gute Tuchgefühl und so, dass man dann mit seinen  
24 Bewegungen wirklich eins wird und dass man mit dem Tuch sehr gut, sehr  
25 harmonische einfach die Bewegungen machen kann. Und es muss ja wohl eine  
26 Gemengelage sein aus mehreren Faktoren, die sich natürlich auf der mentalen  
27 Ebene wiederfinden, die körperlich irgendwie da sind, Beweglichkeit ist auch ein  
28 großer Punkt. Also wenn ich mich gut warm mache, natürlich klar also Flexibili;  
29 oder ja Beweglichkeit, dann kann ich noch besser spüren, wie das Tuch  
30 eigentlich arbeitet. Und wenn zum Beispiel die Vorbereitungszeit zu kurz ist, aus  
31 welchen Gründen auch immer und ich dann schnell hochfahren muss, dann wäre  
32 das kein guter Vorstart oder so, so dass das Gefühl, heute läuft es vielleicht sehr  
33 gut, auch daraus speist, dass ich sehr viel Zeit habe für die Vorbereitung. Ich bin  
34 dann auch jemand, der sich dann zurückzieht, der sich dann selbst vorbereitet  
35 und abschottet und ja, bin dann mit mir selber zufrieden und sage, jetzt geht es  
36 los (lacht). 00:41:03-7

- 1 I: Ja, aber das ist doch schön. Du sagtest, du kommst in die Halle und weißt, ach  
2 irgendwie heute läuft es, hängt es vielleicht auch mit gewissen Örtlichkeiten, also  
3 mit, ich weiß nicht, ob die Wettkämpfe, die Orte wiederholen sich wahrscheinlich,  
4 also es gibt die Veranstaltung nicht jedes Mal in einer anderen neuen Stadt oder  
5 so, gibt es da gewisse Örtlichkeiten, wo du immer gerne hingehst? Oder wie ist  
6 das? 00:41:25-2
- 7 B: Ja die gibt es, wo man weiß, die Hallen sind besonders hell oder die sind groß  
8 genug und man fühlt sich nicht so eingeeengt, das gibt es schon, da freut mich  
9 sich natürlich auch darauf, wenn man das wieder so erleben kann und dann gibt  
10 es, also das wäre das eine, aber dann gibt es auch genau das gegenteilige und  
11 was ist das hier für eine Halle und die Geräte liegen mir gar nicht und trotzdem  
12 steht man dann plötzlich da und weiß es. Also ich weiß nicht, ob es nur der  
13 eigene Entschluss ist, ob es einfach das Gespür ist, dass der Körper besonders  
14 in einer guten Verfassung ist und vielleicht auch der Wille einfach ein bisschen  
15 stärker ist möglicher Weise, kein Ahnung. 00:42:04-6
- 16 I: Ok, welche Abläufe müssen für dich in einem gelungenen Trainingsprozess  
17 berücksichtigt werden? 00:42:12-7
- 18 B: Mhm (überlegt). 00:42:14-0
- 19 I: Also jetzt mal so den Prozesscharakter mal ein bisschen beschreiben. 00:42:18-2
- 20 B: Ich glaube, dass eine wichtige; es geht jetzt nur ums qualitative Training oder  
21 allgemein? 00:42:24-7
- 22 I: Qualitativ, aber es kann auch jetzt so, also ein Trainingsprozess muss jetzt nicht so  
23 eine Trainingseinheit sein, sondern es kann auch insgesamt ja, über das Jahr ein  
24 Prozess sein, also Planung, Steuerung, Auswertung und an sich die einzelne  
25 Trainingseinheit auch, ja? 00:42:40-4
- 26 B: Also ich glaube, dass so die Abwechslung zwischen dem guten Maß an Quantität  
27 und Qualität natürlich mitentscheidend ist und gut, meine Vorliebe ist einfach  
28 Technik und wenn genug Raum da ist sich technisch zu beschäftigen, dann ist  
29 das einfach für mich ja, das beste Training. Ich bin jetzt niemand der, ich meine  
30 klar, gehen wir auch auf Quantität und machen ganz viele Übungen, aber das  
31 gibt mir nicht so viel Befriedigung und ich sage dann nicht, Mensch das war jetzt  
32 ein tolles Training, wenn es auch nicht mit der Qualität verknüpft ist. 00:43:13-9
- 33 I: Also wäre es etwas, was wir auch bei der ersten Frage mit dazu nehmen können?  
34 00:43:14-8

- 1 B: Absolut. 00:43:19-2
- 2 I: Also viele Technikinhalte. 00:43:20-4
- 3 B: Ja. Also mir ist ein qualitativ hochwertiges Training lieber, als wenn ich jetzt lange  
4 Umfänge und viel Quantität mache. 00:43:36-7
- 5 I: So, ja und jetzt vielleicht einfach mal ein bisschen die Abläufe, also du gehst ins  
6 Training, was ist dir wichtig, was brauchst du so für Abläufe, um zu sagen, also  
7 das Training ist heute gut gelaufen? 00:43:44-9
- 8 B: Ok, also ich brauch so meine erste Phase, in die Halle kommen und sich erst mal  
9 so auf den neusten Stand bringen. 00:43:48-2
- 10 I: Also das heißt, so ein bisschen Smalltalk? 00:43:48-4
- 11 B: Ja ein bisschen gucken, was machen die anderen gerade, weil sich das ein  
12 bisschen überlagert, dann sind die jüngeren, die Junioren sind dran, dann fangen  
13 wir an und dann guckt man, was machen die gerade. Also das sind dann, also da  
14 reden wir nicht über länger Zeiträume als vielleicht zehn Minuten vielleicht oder  
15 so. Und dann sich eben ein bisschen auszutauschen und dann beginne ich  
16 eigentlich mit einem bisschen längerem laufen und viel Gymnastik, ein bisschen  
17 Stabi und dann reift irgendwann der Entschluss, jetzt muss es losgehen und  
18 dann geht man auf das Gerät und wichtig ist, dass nicht zu viele an einem Gerät  
19 trainieren, dass man eben so seinen eigenen Rhythmus findet und in seinen  
20 eigenen Intervallen bleibt und ja, ich bin schon jemand, der; also vielleicht liegt es  
21 auch einfach an meinem Heimtraining, an der Strukturen, das hat einen sehr  
22 ähnlichen Aufbau, da gibt es nicht so viel Variabilität und das ist sehr  
23 wettkampfnah orientiert, das Training. Also das heißt, wir sind nach einer  
24 kurzen Vorbereitung mit einzelnen Verbindungen, sind wir schon genau bei den  
25 Übungen, die ich dann im Wettkampf turne. Also die Pflichtübungen, da machen  
26 wir sehr, sehr viele, da gibt es ja auch unterschiedliche Philosophien, aber ist  
27 auch eine Spezialität in Salzgitter, dass man gut und viel Pflicht macht, weil da  
28 natürlich im Verhältnis zu anderen schon wichtige Zehntel gewonnen werden  
29 können und macht ja auch Spaß (lacht). Und deswegen haben wir dann in der  
30 Regel schon so drei bis vier Pflichtübungen, die ich versuche dann auf  
31 Wettkampfniveau zu turnen und das gleich dann bei der Kür, wobei bei der Kür  
32 sind dann von den Umfängen, je nach Wettkampfsituation oder Trainingssituation  
33 auch mal kürzere Abschnitte drin und ja am Ende macht man dann bisschen  
34 Cool down, bisschen laufen nochmal, solche Geschichten. Und dann rundet man  
35 das Ganze auch nochmal mit einem persönlichen Teil ab. 00:45:37-6

1 I: Gut. 00:45:36-6

2 B: Das gibt es aber auch nicht immer, also das 00:45:40-1

3 I: Ja es ging ja um den Idealfall. 00:45:41-6

4 B: Ja das wäre so ein ideales Training für mich. 00:45:46-8

5 I: Dann wäre die nächste Frage, wir hatten ja Struktur, Prozess, jetzt kommen wir so  
6 zum Ergebnis. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings  
7 messbar? Überschneidet sich wahrscheinlich auch mit dieser Qualitätsfrage am  
8 Anfang, also es kann jetzt ruhig doppelt nochmal bestätigt werden. 00:46:05-6

9 B: Ja, zum Beispiel die Anzahl gut durch geturnter Übungen, das wäre dann also ein  
10 Zielwert, wo man sagen kann, also heute war ich erfolgreich oder eben weniger  
11 erfolgreich. Wenn man sich nun vorgenommen hat, man macht drei Kürübungen  
12 und schafft aber nur eine, ja dann muss die schon sehr gut gewesen sein, dass  
13 man sagt, naja war eine sehr gute dabei. Auf der anderen Seite geht es nicht  
14 immer um ganz durch geturnte Übungen, da kann man dann auch bestimmte  
15 feinere Entwicklungen im technischen Bereich, zum Beispiel, kann man dann  
16 sagen, wo man Verbesserungen sieht zum Beispiel, das könnte auch die  
17 Vorgabe sein. Oder man geht in einen ganz anderen Bereich, den habe ich jetzt  
18 gar nicht aufgenommen, dass man in dem Bereich Kraft, Kondition, Ausdauer,  
19 dass man in dem Bereich auch voran kommt und sagt, also jetzt fühle ich mich  
20 einfach wesentlich besser. Und die Anteile gibt es im Training natürlich auch,  
21 aber wir sind gerade in einer Wettkampfphase, vielleicht habe ich das deshalb  
22 ein wenig ausgeblendet. 00:46:58-5

23 I: Ok, das wären jetzt die wichtigsten Punkte, ok. Sind neben der Vorbereitung auf  
24 den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training für dich wichtig? 00:47:16-5

25 B: Ja, also ein ganz wichtiger Faktor für mich ist einfach auch der Grad oder der  
26 Anteil von Ästhetik eben in der Luft, also wir arbeiten ja auch sehr viel mit Video,  
27 auch im Training, damit man das mal selber sieht und ich sage, selbst wenn das  
28 jetzt technisch so ist, das es zum Beispiel wenig oder keinen Abzug von den  
29 Kampfrichtern gibt, mir die Bewegung aber noch nicht so gefällt, arbeite ich noch  
30 weiter. Also das da bestimmte Idealbewegungen da sind, wie ein Bewegung  
31 aussehen kann in der Luft, vielleicht auch mit Anlehnung an etwas, was man  
32 schon gesehen hat oder was man selber empfindet, wo man noch vorankommen  
33 kann. Das wäre auf jeden Fall ein ganz wichtiger Motivationsaspekt für mich  
34 nochmal. Oder gibt es auch, ich finde, das ist jetzt etwas was weniger  
35 regelkonform ist, mir aber gut gefällt, also da würde ich auch keine Abstriche

1 immer so machen, natürlich muss es regelkonform sein. Aber beschreiben kann  
2 man das mit gestreckten Positionen, die müssen in der Regel ganz gestreckt  
3 sein und wenn man so ein leichte Hohlkreuzposition hat, war es zum Beispiel  
4 früher kein Abzug, das gibt jetzt schon eher Abzug, aber ich neige nach wie vor  
5 dazu, weil ich es schön finde, aber ich hoffe, dass das in einem Bereich ist, der  
6 nicht so abzugsrelevant ist. (lacht) 00:48:25-7

7 I: Ok, aber das sind ja noch sportliche Dinge, jetzt mal vollkommen losgelöst von  
8 sportlichen Aspekten. 00:48:33-4

9 B: Ja klar, also das ist die Frage der Selbstverwirklichung auch eine Rolle spielt, das  
10 glaube ich schon. Auch der Freiheit, die man sich nimmt, dass man sagt, also ich  
11 konzentriere mich jetzt in diesen zwei, drei oder wie vielen Stunden auch immer,  
12 konzentriere mich auf einen ganz bestimmten Aspekt im Leben und kann dann  
13 andere Sachen ausblenden, so dass man einfach Abwechslung bekommt für  
14 seinen Rhythmus und für seinen Alltag und da empfinde ich Training auch  
15 einfach manchmal als Möglichkeit, aus dem Uni-Alltag oder aus viele Terminen  
16 herauszukommen und zu sagen, jetzt mache ich einfach mal was für mich. Also  
17 es ist natürlich auch für den Sport, aber wenn man das reflektiert, dass das eben  
18 nur ein Baustein ist unter vielen, aber die Möglichkeit zu sagen, ok, jetzt lass ich  
19 das einfach mal liegen und mache was ganz anderes, das ist schon wichtig. Und  
20 ja das man so zu sagen, also jetzt nicht unter einem Gesundheitsaspekt, aber  
21 schon auch sagt, das ist was positives, was du insgesamt für dich machst.  
22 00:49:34-5

23 I: Ja, aber das ist ja schon mal ein schönes Beispiel. Noch andere Dinge die dir  
24 wichtig sind neben dem Output, gute sportliche Leistung? 00:49:47-3

25 B: Ja, klar ist natürlich auch die Frage der eigenen Identität oder das was einen  
26 innerhalb der Mannschaft verbindet, dass man da auch zusammenkommt und so  
27 ein bisschen diese Gruppendynamik hat und über das Training auch ein  
28 stückweit seine Freundschaften pflegt. Und ja für den Wettkampfbereich würde  
29 ich sage, dass man eben ein stückweit über seinen eigenen Horizont oder  
30 Tellerrand hinauseucken kann. 00:50:13-0

31 I: Das kommt nachher nochmal als separater Block. Welche emotionalen-  
32 psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen Trainingsprozess  
33 berücksichtigt werden? 00:50:21-6

34 B: Erfolg ist natürlich wichtig, allerdings ist die Frage, wie man Erfolg definiert, dass  
35 muss dann natürlich nicht das absolute sein, was man sich vornimmt, dass  
36 können auch ganz, ganz kleine Schritte sein, wo man aus einem anderem



1 Trainingsstand zurückschaut und sagt, naja das war schlecht, aber in dem Punkt  
2 war es ein Erfolg, war es gut. Gleichzeitig aber auch, ja wie soll ich sagen, ja das  
3 Gefühl, dass man vollständig ist, also dass man etwas macht, was zu einem  
4 gehört, dass man einen das dann auch pflegt und das man da ein bisschen als  
5 Ganzes ist. Also wenn man sich dann auch in Trainingsarbeit verliert  
6 beispielsweise, also dass man so zu sagen, also ein Teil der Bewegung auch ist  
7 oder man sagt, ich meine, beim Laufen gibt es auch so Effekte, wo man  
8 (unverständlich 00:51:19-1). 00:51:22-9

9 I: Also dieses; beim; Flow erleben, ich weiß nicht ob, du das schon mal, ob es das im  
10 Trampolin überhaupt gibt, also man merkt man ist in irgendeiner Übung drinne  
11 und man merkt, es fließt. 00:51:35-9

12 B: Richtig, das ist was ganz eigenständiges dann dieses Gefühl irgendwie. 00:51:36-  
13 8

14 I: Ok, das war ein schönes Beispiel, das man vollständig ist, das fand ich jetzt gut.  
15 Sonst noch irgendwas, was nennenswert wäre? 00:51:50-2

16 B: Naja, natürlich hat es auch eine Auswirkung auf die Selbstwahrnehmung, wenn  
17 jetzt etwas sehr gut gelingt, dass man da für sich auch ein bisschen Stärke  
18 rausziehen kann, dass es einen selbst stärkt und ja Selbstbewusstsein, das ist  
19 schon so. 00:52:12-7

20 I: Gut, welche sozialen Aspekte, sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu  
21 beachten? 00:52:14-2

22 B: Also ich denke, dass die, es ist ja auch schon so ein bisschen durchgeschienen,  
23 für mich schon auch eine wichtige Rolle spielt, dass man selbst wenn man ganz  
24 konzentriert und sehr fokussiert arbeitet, dass man darüber hinaus nicht vergisst,  
25 dass man in so einer, ja Situation ist, wo man den Trainer, oder der Trainer den  
26 Athleten auch außerhalb seiner Rollen ein bisschen wahrnimmt. Und eben das  
27 auch mit einfließen lässt und wenn es mir eben besonders gut oder schlecht oder  
28 aus anderen Gründen irgendwie eine besondere Situation außersportlich vorliegt,  
29 dass das mit aufgenommen wird ins Training und dass man das, nicht da  
30 verarbeitet, das ist nicht Aufgabe des Trainings, aber das man das eben im  
31 Hinterkopf hat und eben dann in entsprechenden Situationen darauf reagiert.  
32 Wenn ich jetzt zum Beispiel, also ja schon kaputt ins Training komme von  
33 meinem langen Tag und sehr viel gearbeitet oder studiert oder was auch immer  
34 habe, dass man das dann mit einfließen lässt oder dass, wenn es andere  
35 emotionale Gründe sind die eher positiv oder negativ sind, dass das im  
36 Trainingsprozess dann ein Rolle spielt, nicht ausdrücklich, aber implizit, dass

1 man sagt, naja also da weiß man da vielleicht den ein oder anderen Fehler, der  
2 sonst nicht passiert einzuordnen. 00:53:38-6

3 I: Der ist zurückzuführen, also könnte man es zusammenfassen so unter  
4 Berücksichtigung des Empfindens? 00:53:41-2

5 B: Ja, auf jeden Fall. 00:53:47-1

6 I: Ok, gut. Ja dann wäre das der Trainingsblock, das nächste wäre Qualität im  
7 Wettkampf, auch hier die Eingangsfrage, was verstehst du allgemein und ganz  
8 grundsätzlich unter Wettkampfqualität? 00:54:04-5

9 B: Unter Wettkampfqualität würde ich die; oder also die Situation verstehen, die es  
10 mir ermöglicht, die in dem; zu dem Zeitpunkt eben mögliche Leistung auch ganz  
11 abzurufen und vielleicht auch noch ein bisschen darüber hinauszugehen, also  
12 das heißt, dass man die Möglichkeit hat vielleicht das, was man vorbereitet hat  
13 zu zeigen, sondern auch noch ein bisschen zu steigern. Und von der  
14 Idealperspektive Wettkampfqualität, naja das klingt jetzt alles bisschen reduziert  
15 auf die Erfolgsschiene, aber die Frage ist natürlich, wenn ich im Wettkampf; kann  
16 ich auch in einer Situation, wo ich nicht top vorbereitet bin, kann ich natürlich  
17 entsprechende Ziele erreichen, die man sich da setzt und selbst wenn man sie  
18 nicht erfüllt, ist das ein Ergebnis, das; aus dem ich weiter lernen kann und weiß  
19 dann, wo genau sich bestimmte Ansatzpunkte ergeben, nehme dann; also als  
20 Erfolg nicht, das ist jetzt die Medaille die dabei rausgekommen ist oder die  
21 Platzierung, die dabei rausgekommen ist oder die Punkte, die dabei  
22 rausgekommen ist, sondern eben auch, dass ich eben etwas über mich gelernt  
23 habe, bei so einer Wettkampfsituation. 00:55:24-0

24 I: Kannst du ein Beispiel dazu nennen? 00:55:29-5

25 B: Ja also gerade im Bereich mentale Vorbereitung arbeiten wir sehr viel und; also da  
26 habe ich in den letzten Monaten das ein oder andere Neue ausprobiert, weil ich  
27 das Gefühl hatte, also das war nicht so ganz ausdrücklich, diese Empfindung,  
28 aber ich habe gemerkt, also zu dieser, zu einem bestimmten Zeitpunkt kurz vor  
29 dem Finale, merke ich die Konzentration ist nicht so dicht, wie sie beim Einturnen  
30 gerade gewesen ist. Und deswegen haben wir da verschiedene Sachen  
31 ausprobiert, so dass dann die Konzentrationskurve noch besser steigen kann.  
32 00:55:58-4

33 I: Mit psychologischer Hilfe? 00:56:03-4

34 B: Auch, ja. Und also das sind da jetzt nicht Ereignisse, wo ich sage, oh Mensch, da  
35 hatte ich jetzt aber einen Übungsabbruch gehabt und deswegen muss ich da

1 jetzt was verändern, sondern ich merke, wo kann ich jetzt noch was, wo kann ich  
2 noch ein bisschen besser, so zu sagen, mit mir im Gespräch sein und noch ein  
3 bisschen besser mich vorbereiten. Das sind Sachen, über die man lange Jahre  
4 nicht nachgedacht hat und jetzt nach der Pause auch wieder gemerkt hat, mhm,  
5 da ist noch was drin. Also dass diese Pause den Blick auf das technische  
6 sowieso, auch auf die mentale Vorbereitung auf seine gesamte  
7 Wettkampfkstitution und auch auf die Bedürfnisse im Training; der Blick ist  
8 wesentlich klarer geworden nach der Pause, das kann ich schon sagen.

9 00:56:42-5

10 I: Also der hat sich quasi so verschwommen oder so verwaschen im Laufe der Zeit?

11 00:56:46-8

12 B: Ja, ich meine natürlich ist man immer nach besten Wissen und Gewissen an den  
13 Punkten dran gewesen, die einem selbst wichtig gewesen sind, aber die  
14 Möglichkeit sich noch stärker von außen zu betrachten nochmal ein bisschen  
15 Distanz zu dem Eigenen zu gewinnen, ist natürlich nochmal schwierig, wenn man  
16 so eingetaktet ist in die Wettkampfkalendar, in den Trainingsprozess und da  
17 meint man sich zu kennen; und aber so wie die Olympiavorbereitung gut  
18 gelaufen ist unabhängig vom Wettkampf, habe ich unglaublich viel also auch  
19 über mich selber lernen können. Das ist auch Teil des Prozesses, der hier läuft,  
20 dass man sagt, was kann ich da besser machen und da greife ich auf ganz viel  
21 zurück, was wir so in der Olympiavorbereitung für Peking erarbeitet haben.

22 00:57:38-1

23 I: Was hast du da für dich selbst gelernt? 00:57:37-9

24 B: Also ich habe da viel darüber gesprochen, wir waren dann auch da am Ende im  
25 Training richtige Philosophen und das war auch Teil des Trainings, dass man  
26 sich über solche Sachen verständigt und wir haben festgestellt, dass Sprache  
27 nicht nur ein Medium ist, sondern eben auch konstitutiv ist für die Empfindungen,  
28 die man oben technisch hat oder die man eben in unmittelbare Vorbereitung auf  
29 einen Wettkampfsituation hat. Und wir haben dann nochmal eine eigene Sprache  
30 nochmal entwickelt und die noch besser zum Ausdruck gebracht hat, was man  
31 machen sollte, also so als Hinweis, als Impuls oder als technische Korrektur oder  
32 eben auch als Motto, dass einen mitgegeben wird auf den Weg. Und es gibt  
33 natürlich eine ganze; es gibt ein Standardrepertoire an Möglichkeiten, wie man  
34 bestimmte Sachen korrigiert auf; oder in einer Trainingsarbeit und wir haben  
35 einfach völlig neue Begriffe gewählt, also die sind nicht vom Himmel gefallen  
36 oder jetzt haben wir gedacht, jetzt möchte man unbedingt was Neues machen.  
37 Das ist einfach so aus dem Prozess entstanden. 00:58:33-0

1 I: Kriegst du das auch nochmal in so einem konkretem hin in so einem Beispiel?

2 00:58:39-4

3 B: Also normalerweise wäre ein Absprungkorrektur sage, lange hochziehen oder  
4 aktiv Schultern und so weiter, und wir haben dann eher davon gesprochen sich  
5 hoch zu atmen und also eher diese Leichtigkeit, die man braucht rauszukommen,  
6 so zu sagen, in die Begrifflichkeiten der Korrektur zu bringen und, das war sehr  
7 aufschlussreich und da habe ich auch festgestellt, dass man so mit der Sprache,  
8 die Trainer anwenden, erfolgreich anwenden auch Erfolg haben kann, und das ist  
9 auch nach wie vor so und dass da aber in der Individuellen Anwendung noch  
10 immer Potential drinne ist, wie man; also ein gute Trainer eine gute Trainerin,  
11 findet sowieso eine individuelle Strategie, aber zumindest, dass an meinem  
12 Beispiel irgendwie deutlich geworden ist, dass die Sprache da nochmal eine  
13 neue Dimension öffnen kann. Also, dass ein anderer Begriff vielleicht und eine  
14 völlig fernliegende Bezeichnung meint man zunächst erst mal, eine ganz neue  
15 Bewegungs, wie soll ich sagen, Erfahrung oder das Erleben von Bewegungen  
16 oben auch nochmal präzisieren, feiner machen kann. Also das mit diesem  
17 Hochathmen zum Beispiel oder so (Befragter atmet tief ein), sowas. Dass man  
18 da nach oben kommt, ja. Dann haben wir sehr stark über Phaseneinteilung in der  
19 Luft gesprochen, das hängt dann damit auch zusammen und ja, es ist einfach, da  
20 an diesem Beispiel Sprache, haben wir einfach mal festgemacht, was ich da so  
21 eigentlich gelernt habe. 01:00:01-4

22 I: War das vorher irgendwie unklarer oder hat man dann die Anweisung nicht also  
23 das? 01:00:07-8

24 B: Also es bestand gar kein Grund die Sprache zu verändern und dann habe ich aber  
25 gemerkt, weil wir in einer sehr, sehr engen; also wir sind in einer gute  
26 Betreuungssituation, aber da haben wir wirklich eins zu eins trainiert und über  
27 Wochen bin ich dann hier beim Mich gewesen und da waren wir teilweise ganz  
28 alleine oder teilweise zu zweit oder zu dritt in der Halle und da hat man da sehr,  
29 sehr viel sich darüber ausgetauscht, also wie empfindet man das eigentlich. Und  
30 dann, so ist es entstanden, dass ich gesagt habe, na ich denke gerade, das und  
31 das. Und dann hat man das irgendwie aufgenommen und dann hat er auch mit  
32 den Begriffen auch gearbeitet, die aus einem spontanen Reflex heraus  
33 entstanden sind, wie ich eine Bewegung festgehalten habe. 01:00:52-9

34 I: Ok, welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig um im Wettkampf  
35 die optimalen Leistungen abrufen zu können? Hatten wir vorher schon beim  
36 Training, glaube ich, das mit den Wettkampfstätten, also das. 01:01:04-7

1 B: Also die Wettkampfstätten müssen gut sein, ich finde auch, dass eine gewisse,  
2 dass ein gewisses Publikum auch wichtig ist für eine gute Wettkampfleistung.  
3 Und nicht so sehr als Außenorientierung oder Pflege der eigenen Eitelkeit, aber  
4 mir gibt das schon so ein bisschen Motivation, gerade ob jetzt jemand drin sitzt,  
5 der konkret für einen mitfiebert, aber dass man auch so ein bisschen die  
6 Möglichkeit hat auch das zu zeigen, was man vorbereitet hat, das finde ich auch  
7 einen wichtigen Impuls. 01:01:30-9

8 I: Also je mehr umso besser? 01:01:31-1

9 B: Ja kann man schon sagen, klar ist natürlich, wenn man in einer Olympischen-  
10 Halle sitzt und wir nicht an 12.000 Zuschauer auf ein Mal nicht gewöhnt ist es  
11 eine ganz neue Qualität, aber eher mehr als weniger. (lacht). 01:01:52-8

12 I: Sonst noch etwas, was wichtig ist im Wettkampfstätten? 01:01:53-8

13 B: Hm ja also so Fragen, wie Licht und so, das sind natürlich so Spezifika, die da  
14 sein müssen. Aber auf jeden Fall ist für mich ein Bereich wichtig, in den sich die  
15 Athleten zurückziehen können, wo sie nicht belagert sind, beobachtet sind oder  
16 wo sie sich jetzt einschränken müssen in ihren Vorbereitungen, also manchmal  
17 sieht das ja für Außenstehende auch komisch aus, wenn man  
18 Konzentrationsübungen macht oder wenn wir unsere Übungen vorbereiten, und  
19 spannen und strecken und machen und dann mit Musik in der Regel und das ist  
20 etwas, was ich jedenfalls gern mache, in einem Bereich, der ein bisschen  
21 abseitig ist. Also wenn der Bereich eben nicht da ist, dann zieht man sich eben in  
22 die Umkleide zurück oder sowas macht man da. Und ja wichtig ist natürlich auch  
23 der Zeitplan, dass man einen ganz gut organisierten Wettkampf hat, wenn jetzt  
24 zwischen den einzelnen Segmenten jetzt sehr, sehr große Abstände sind, dann  
25 fällt es natürlich schwierig. 01:02:46-0

26 I: Gut dann sind wir ja auch jetzt; das wäre dann auch Prozess, also welche Abläufe  
27 müssen denn, oder wie müssen die Abläufe gestaltet sein, dass eine optimale  
28 Leistungserbringung im Wettkampf möglich ist? 01:02:59-6

29 B: Also wichtig sind auf jeden Fall Möglichkeiten sich auf den Wettkampfgeräten sich  
30 einzuturnen und auch unmittelbar vor dem Wettkampf, also man muss ja jetzt  
31 nichts großes machen, aber dass man die Möglichkeit hat unmittelbar vor dem  
32 Wettkampf auf das Gerät zu gehen und das gibt es nicht bei allen Wettkämpfen,  
33 da wird dann darauf verwiesen, ihr habt hinten einen Einturn- Bereich und dann  
34 kommt man nach vorne und muss dann da turnen, die Geräte differieren dann  
35 schon in Nuancen und auch das Licht kann manchmal anders sein, die räumliche  
36 Orientierung ist auch ein ganz wichtige Frage, insofern, je mehr

- 1 Einturnmöglichkeiten in der konkreten Wettkampfumgebung vorhanden sind,  
2 desto besser ist dann das Ergebnis, also das ist so meine Erfahrung. 01:03:36-8
- 3 I: Also für dich, deine Erfahrung, also wenn du die jetzt nicht hattest, hast du immer  
4 tendenziell schlechtere Wettkämpfe gemacht? 01:03:45-6
- 5 B: Also das Gefühl ist besser, jetzt unabhängig vom Ergebnis, das Gefühl ist einfach  
6 besser, man hat mehr Sicherheit und in dem Moment läuft es einfach besser.  
7 01:03:56-9
- 8 I: Ok, durch welche Zielgröße wird für dich die Qualität eines Wettkampfes bestimmt?  
9 01:04:01-7
- 10 B: Mhm (überlegt). Die Punktzahl des Gegners. (lacht) Das ist bei mir recht wichtig,  
11 dass man sich so ein bisschen darauf einstellt, man hat ja dann bestimmte  
12 Kollegen, wo man weiß, ok, die ziehen vielleicht an einem vorbei oder die sollten  
13 besser nicht an einem vorbeiziehen und dass man da guckt, wie viele Punkte  
14 sind geturnt worden und da kann man das; da kann man sich darauf einstellen.  
15 Also natürlich ist das nichts, was jetzt vor mir hängt und ich sage, das ist jetzt die  
16 Punktzahl, die ich erreichen muss, sondern es ist eher so, dass ich  
17 unterschiedliche Strategien, jetzt nicht auf dem Gerät, sondern in meiner  
18 Vorbereitung anwende, wenn ich sehe, aha, der hat ungefähr das und das  
19 geleistet, dann weiß ich, worauf ich in meiner unmittelbaren Vorbereitung  
20 besonders achten muss. Nicht jetzt, ach naja easy, der hat jetzt nichts gebracht  
21 oder der hat nicht das gezeigt was er kann, jetzt kann ich mich zurücklehnen, das  
22 ist eher im Gegenteil. Also wenn jemand gut vorlegt, dann spornt mich das an  
23 und dann komme ich noch besser an das relative Maximum dran. Im Gegenzug  
24 ist es so, wenn die Konkurrenz nicht so gut besetzt ist und wenn die Leistungen  
25 nicht so toll ist, dann ist natürlich klar, dass man selber auch nicht so gut turnt.  
26 Also eine richtige knackige Wettkampfsituation, die gibt mir eigentlich mehr und  
27 die macht mir auch mehr Spaß. 01:05:26-8
- 28 I: Ich habe gelesen, dass du im Bereich der Pflichtübungen weltklasse bist und das  
29 nicht das Problem ist, aber bei der Kür wohl ein bisschen (unverständlich  
30 01:05:36-2), worauf führst du das zurück? 01:05:38-4
- 31 B: Also, die Frage des Schwierigkeitsgrades ist da eigentlich so das bestimmende.  
32 01:05:45-4
- 33 I: Also, dass sie nicht schwierig genug gewählt werden? 01:05:45-1
- 34 B: Ja, aber das ist dann, so zu sagen, by choice. Das ist jetzt nichts, wo ich sagen  
35 kann, da kann ich mich jetzt auch noch entwickeln, sondern ich sage, mein

1 Fokus ist ganz klar die Haltung, die Präsentation, die Technik und da versuche  
2 ich das Maximum einfach rauszuholen und die schwierigen Übungen bergen  
3 eher größere Risiken und die bin ich eigentlich nicht so bereit einzugehen, das ist  
4 nicht unsere Philosophie. Und unterm Strich glaube ich, rechnet es sich deshalb,  
5 weil die Haltung einfach im Verhältnis zur Schwierigkeit einfach noch ein  
6 bisschen wichtiger ist in der Gesamtnote und wenn zum Beispiel bei  
7 Punktgleichheiten, dann Tiebreak- Regel entscheidet, dann ist die Übung oder  
8 der Athlet oder die Athletin vorne, die die bessere Haltungsnote hatte. Und  
9 deswegen habe ich mich eigentlich darauf verlagert, mache ein stabiles  
10 Programm und mache ein besonders schönes und dass ich einfach da meine  
11 Stärken ausspiele und das war für mich nie in der gesamten Entwicklung, das  
12 liegt natürlich auch an der Prägung, die ich durch das Heimtraining bekommen  
13 habe, war nie das Ziel im Feld des Schwierigkeitsgrades besonders zu beweisen.  
14 Also das war nie so; ist mir auch nicht so wichtig, also da fühle ich mich auch  
15 nicht so herausgefordert, wenn jetzt da jemand da einem Weltrekord von; war  
16 neulich so in Davos, von 18,8 aufstellt finde ich das schön und spannend und  
17 freue mich dann, aber wenn mich jetzt jemand in der Haltungsnote schlägt, dann  
18 geht das schon eher an mich heran. 01:07:07-5

19 I: Also das ist so dein Steckenpferd quasi? 01:07:11-7

20 B: Ja, absolut und der Schwierigkeitsgrad ist gerade durch die neuen Geräte die  
21 etwas wurfkräftiger sind in der Entwicklung, also da haben wir auch nochmal  
22 einen halben Punkt aufgebaut und es war auch in Athen so, ich hätte auch eine  
23 schwierigere Übung turnen könne und vielleicht wäre man damit auch noch ein  
24 Plätzen höher gerutscht, aber die Entscheidung war dann einfacher zu sagen,  
25 nein wir machen das so, mit diesen Übungen kann ich auch ganz nach vorne  
26 kommen und ja. 01:07:38-8

27 I: Also du kommst da nicht in Versuchung jetzt wie so ein Hasardeur, ich probiere da  
28 jetzt ganz was Schwieriges und ich versuche da im Hurrastil nach vorne zu  
29 kommen? 01:07:48-2

30 B: Absolut nicht. Da bin ich lieber zwei Mal vierter oder fünfter und weiß aber, ich  
31 habe gut geturnt, Gott sei Dank ist das jetzt auf die Gesamtzeit auch eher so,  
32 dass meine Programme auch eher konstanter sind und ja, das sind für mich  
33 wichtigere Fragen. 01:08:08-6

34 I: Gut, das ist ja eine klare Aussage, eine klare Haltung, die man in dem Bereich hat.  
35 Sind deiner Einschätzung nach neben den sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
36 andere Ziele von Bedeutung? 01:08:22-9



1 B: Also ich glaube, wenn man jetzt den Blick ein bisschen weiter macht, das  
2 sportsoziologisch oder wie auch immer betrachtet, dass Wettkampfsport für die  
3 Beteiligten wichtig ist, aber auch darüber hinaus, also die Perspektive haben wir  
4 bislang noch gar nicht angesprochen, dass Wettkampfsport für alle  
5 unterschiedliche Ressourcen bereitstellt, für die Athleten und die unmittelbar am  
6 Wettkampfgeschehen beteiligt sind hat das natürlich eine identitätsstiftende  
7 Wirkung und auf der anderen Seite auch, dass man lernt sich mit bestimmten  
8 Situationen und Regeln und Normen einfach auch zu orientieren und das ist  
9 natürlich auch im Training der Fall, aber im Wettkampf spezifisch nochmal, wenn  
10 man in unmittelbarer Konkurrenz oder in Wettbewerb steht, dass man trotzdem  
11 einfach bestimmte Grenzen hat, dass man weiß, ok das ist möglich und das ist  
12 nicht möglich und dass man darüber auch einfach nicht tritt und dass das einen  
13 konstitutiven Charakter natürlich auch für Persönlichkeit haben kann und  
14 01:09:21-0

15 I: Mit Grenzen, meinst du jetzt in sportlicher Sicht oder was für Grenzen meinst du?  
16 01:09:24-4

17 B: Nein auf die Persönlichkeit, also dass man auch zum Beispiel sagt, Doping ist  
18 nicht möglich in dem Sinne, dass man sich an bestimmten Werten orientiert oder  
19 Fairness. In meine Sportart tritt das andere zu Tage, als jetzt in Kampfsportarten,  
20 aber ich denke, dass auch der Respekt vor dem Gegner vor der Leistung des  
21 anderen, vor der eigenen Leistung, dass das unglaublich wichtige Motive sind,  
22 die man da eben erlernen kann. Und deswegen ist neben dem sportlichen Erfolg,  
23 der natürlich jetzt irgendwie wichtig ist, Sachen, die darüber hinausstrahlen, also  
24 die dann sicherlich für die eigene Persönlichkeit oder für das Leben nach dem  
25 Sport oder eben parallel dazu eben sehr wichtige Beiträge sind, wo sich einfach  
26 Gesellschaft; oder wo auch das Gefühl für in der Gesellschaft sein auch  
27 ausprägt. 01:10:15-7

28 I: Gibt es denn Unterschiede bei den Trampolinturnern, oder ich denke mir, die sind  
29 so von den Typen her alle ähnlich, oder gibt es da auch so Paradiesvögel, die  
30 sich ein bisschen produzieren? 01:10:25-6

31 B: Ja, die gibt es auch, auf jeden Fall. Es gibt die Leute, die sehr extrovertiert dann  
32 sind und dann andere, die dann eher ein bisschen ruhiger sind, die gibt es schon.  
33 Und sicherlich auch was die eigene Haltung zu eigenen Leistung angeht, also da  
34 sagt jetzt einer, naja wenn es Leute voll drauf haben, da gibt es eben Leute, die  
35 zeigen das und andere, die machen einfach ihr Ding und hängen ihr Glück nicht  
36 am eigenen Habitus auf. (lacht) 01:10:57-8

- 1 I: Gut, ist Doping ein Thema im Trampolin- Turnen? 01:10:59-1
- 2 B: Gott sei Dank nicht. Also man kann da natürlich nicht für die ganze Welt sprechen,  
3 das ist klar und auch mit der Entwicklung, dass die körperlichen Komponenten  
4 immer stärker jetzt auch mit den Veränderungen des Regelwerkes, weil es ab  
5 nächster Saison voraussichtlich auch um die absolute Sprunghöhe geht, wird das  
6 auch natürlich Trainingsprozesse verändern. 01:11:18-0
- 7 I: Ah, da kommt natürlich die Kraft wieder ein bisschen mehr in den Vordergrund.  
8 01:11:19-4
- 9 B: Ja dann wird Kraft natürlich noch ein größeres Thema, trotzdem muss jeder Kraft  
10 und jedes Training muss durch das Nadelöhr Technik und das ist dann natürlich  
11 auch ein Faktor, den man nicht anders als durch Trainingsarbeit aneignen kann.  
12 Und ich will hoffen, dass das auch so bleibt, dass man da; ich wüsste auch keine  
13 Fälle, die jetzt in den letzten Jahren irgendwo bekannt geworden wären.  
14 01:11:48-5
- 15 I: Gut, sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung noch weitere Faktoren  
16 notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:11:59-2
- 17 B: Ja, also gerade im Bereich der eigenen emotionalen Verfassung. Natürlich auch  
18 wenn man in den Wettkampf geht, Fragen des Selbstwertes oder auch der, ich  
19 sage mal, wie soll ich es sagen, der Harmonie vielleicht in persönlichen  
20 Beziehung, auch außerhalb natürlich des Mannschaftsgefüges, dass man sagt,  
21 ja, jetzt mal im übertragenen Sinne, mein Leben ist in Ordnung. Dass man davon  
22 auch ein bisschen zehren kann und sagen kann, das sind einfach  
23 Stabilitätsfaktoren, die eine Wettkampfleistung auch irgendwo bedingen. Also es  
24 gibt ja auch immer der Vergleich, wenn man sich nur auf den Sport konzentriert,  
25 wenn man bei der Bundeswehr ist, dass man da nicht, manchmal jedenfalls  
26 nicht, die verwertbaren Entwicklungen feststellen kann, weil der Fokus nur auf  
27 dem Sport ist. Und in der konkreten Wettkampfsituation unglaublich davon  
28 abhängt, dass man das was man jetzt zu seinem Lebensmittelpunkt gemacht  
29 hat, auch irgendwo klappt, wohingegen man mit ja, einem stärkerem Bezug zur  
30 Familie, zum privat Leben oder eben auch, wenn man studiert oder etwas  
31 anderes macht, was einem wichtig ist und wenn das eben so alles in Einklang  
32 steht, dass man da jedenfalls ein wenig Unabhängigkeit gewinnt und Niederlagen  
33 und Erfolge in gleicherweise einzuordnen weiß. 01:13:22-7
- 34 I: Mhm, ok. Du hattest ziemlich am Anfang gesagt, dass du nach Peking, da so in  
35 einer Art Erschöpfung warst, auf was führst du die zurück, diesen  
36 Erschöpfungszustand? 01:13:35-9

1 B: Gut also ich habe seit 1999 in der erwachsenen Nationalmannschaft geturnt und  
2 dann waren das knapp zehn Jahre, die minutiös durchgeplant waren. Wo dann  
3 eben die Schule abgeschlossen wurde, der Zivildienst und das Studium, da gab  
4 es einfach auf vielen Feldern einfach viele Aufgaben, die ich mit gleicher  
5 Intensität angegangen bin und die Schwierigkeit war, nach den großen Erfolgen  
6 eben 2003, 2004, 2005 nochmal sich neue Ziele auch nochmal zu stecken, das  
7 ging dann mit den Olympischen Spielen in Peking, aber danach war dann auch  
8 erst mal kein Ziel in Sicht und das hat das dann besonders schwer gemacht. Klar  
9 war man auch körperlich erschöpft, nach dem man so viel, so hart gearbeitet hat  
10 und auch die Frage, was kommt als nächstes eigentlich, diese Unsicherheit  
11 auch, das hat sicherlich auch eine Rolle gespielt. Die Entscheidung in Peking,  
12 der Wettkampfverlauf war auch wichtig, war aber glaube ich, ein wichtiger Faktor  
13 unter mehreren. 01:14:33-1

14 I: Aber nicht der Auslöser? 01:14:36-8

15 B: Kann ich so genau nicht sagen, weiß ich noch nicht. Da bin ich mir selber noch  
16 nicht so im Klaren, was da eigentlich ist. Aber das ist natürlich ein wichtiger Punkt  
17 und es wäre interessant gewesen, wenn man vielleicht mit einem ganz tollen  
18 Platz oder mit irgendwas ganz tollem nach Hause gekommen wäre, wie sich es  
19 dann entwickelt hätte, weiß ich nicht. Ich glaube, gut da war ich auch jünger, in  
20 Athen hat man die Anstrengungen auch besser weggesteckt. 01:15:02-5

21 I: Ja, also man merkt, das zunehmende Alter? 01:15:02-5

22 B: Schon auch ein bisschen. 01:15:08-5

23 I: Aber perspektivisch soll es noch ein bisschen weitergehen bis 2012? 01:15:03-4

24 B: Ja wäre schön wenn es klappt, das ist auf jeden Fall das Ziel und die Frage ist  
25 einfach nur, die Ausgangsbedingungen sind genauso gut wie in den anderen  
26 Zyklen auch, nur kommt jetzt diese Regeländerung mit der Sprunghöhe dazu, die  
27 mit fast einem Drittel in die Gesamtnote reinreicht und das wird das Ranking  
28 massiv verändern und da weiß ich noch nicht so genau, wie ich stehe, das muss  
29 man mal abwarten. 01:15:34-6

30 I: Was sind die Gründe, warum hat man das gemacht? Ist das spektakulärer fürs  
31 Fernsehen, wenn da höher gesprungen wird, aber ich denke mal man bekommt  
32 es nur mit wenn man direkt zu schaut, ne? 01:15:34-1

33 B: Ich bin ja auch überhauptkein Verfechter dieser Regel und nicht aus den Gründen,  
34 weil ich denke; also ich bin jetzt so im Mittelfeld mit der Höhe, ich bin keiner der  
35 extrem hoch springt, aber auch keiner der da extrem tief springt, ich bin da so im

1 Mittelfeld, aber die Frage wird sein, wie kann man diese Belastung über mehrere  
2 Jahre, gerade, wenn man jetzt sieht, also die jüngeren, die jetzt ihre  
3 internationale Karriere beginnen, wie können die, wenn sie auf Höhe trainieren  
4 und auch irgendwann trainieren müssen, um da die Punkte nicht liegen zu  
5 lassen, wie werden sich da die Belastungen entwickeln. Wir sind ja auch eine  
6 Sportart, die eben mit diesem großen koordinativen Teil andere Schwerpunkte  
7 hat und Höhe ist für mich kein Qualitätskriterium, also kein primäres  
8 Qualitätskriterium, auch vor dem Hintergrund, dass die Risiken natürlich steigen  
9 und die Leute sich vielleicht ein wenig überschätzen, aber trotzdem weiß ich  
10 nicht, wie es dann in der Qualifikation nächstes Jahr aussieht, kann schon sein,  
11 dass sich vielleicht innerhalb der nationalen Konkurrenz die ein oder andere  
12 Nuance verschiebt, das muss man abwarten, mal gucken, das weiß ich noch  
13 nicht so genau, ja. 01:17:00-4

14 I: Du hattest auch vorhin gesagt, dass Familie und Freunde dir auch wichtig sind um  
15 Leistung zu erbringen, hatte ich auch im Athleten Portrait beim DTB gelesen,  
16 stand da auch drin, dass das ein ganz wichtiger Aspekt in deinem Leben ist, hast  
17 du mal was erlebt, dass da mal was irgendwie nicht geklappt hat und sich das  
18 dann tatsächlich negativ auf die Leistung im Wettkampf ausgewirkt hat? Oder  
19 zum Glück nicht? 01:17:26-2

20 B: (lacht) 01:17:28-7

21 I: Ja es muss ja nicht immer. 01:17:31-7

22 B: Es gibt mal Probleme, das ist doch klar. 01:17:31-9

23 I: Es gibt ja auch Todesfälle in der Familie, die dann den einen oder anderen aus der  
24 Bahn werfen. 01:17:35-1

25 B: Das gab es schon, also da war ich auch wieder zu weit in der Gegenwart. Also '94  
26 ist mein Großmutter gestorben und da habe ich Koordinationsschwierigkeiten  
27 gehabt bei einem Sprung, das hat sich dann überlagert, das hat sich dann auch  
28 gebessert, aber da waren auch die Wettkampfergebnisse schlecht, da waren  
29 schon große Instabilitäten. 01:17:52-7

30 I: War das darauf zurückzuführen? 01:17:53-1

31 B: Das weiß ich nicht, aber das war zeitgleich und da habe ich auch eine gewisse  
32 Unsicherheit gehabt oben auf dem Gerät und hatte da so ein paar  
33 Schwierigkeiten, ich habe also nicht unterschieden zwischen 1 1/2 und 2 1/2  
34 Schrauben und das war ein Problem natürlich. 01:18:14-8

- 1 I: Also du konntest es nicht, du hast gedacht es sind 1 1/2 und es waren 2 1/2?  
2 01:18:17-1
- 3 B: Ich sollte 1 1/2 machen, aber ich haben 2 1/2 gemacht und das hat sich dann  
4 irgendwann stabilisiert, aber so was gibt es schon. Ja ich glaube schon, dass ich  
5 für solche Sachen empfänglich bin, wobei ich dann eher die positiven Aspekte  
6 und Situationen suche und dann von denen ausgehend eben, ja das ganze stabil  
7 zu machen. 01:18:40-7
- 8 I: Gut, werdet ihr psychologisch betreut? 01:18:43-3
- 9 B: Mhm (zustimmend). Schon recht lange, wir haben 2003, 2004 mit dem Hans-  
10 Diether Herrmann zusammen gearbeitet und sind jetzt bei Klaus Erhart.  
11 01:18:49-8
- 12 I: Der ist bekannt oder der Hans- Diether Herrmann? 01:18:50-4
- 13 B: Der ist jetzt bei den Fußballern. 01:18:54-5
- 14 I: Der ist bei den Fußballern, genau. 01:18:50-7
- 15 B: Aber wir hätte ihn ja lieber behalten, aber (lacht) 01:18:56-3
- 16 I: Ja vielleicht kann man da nicht mithalten mit dem DFB. 01:18:57-5
- 17 B: Ja natürlich nicht, das ist klar. Ich bin trotzdem nochmal, nach dem die offizielle  
18 Betreuung jetzt endete und wir noch nicht in dieser neuen Situation waren mit  
19 Klaus Erhart, bei ihm gewesen als ich nämlich nach einem Sturz Schwierigkeiten  
20 hatte Bewegungen zu machen und Hemmungen und die sich dann relativ stark  
21 generalisiert haben und das war auch wieder eine Unterscheidung von 1 1/2 und  
22 2 1/2 und das war 2006 und das war eigentlich auch in einer Phase, wo ich nicht  
23 wusste, naja was soll jetzt eigentlich noch kommen. Und da war es dann ganz  
24 interessant, erst mal die Frage der eigenen Perspektive zu klären und dann die  
25 technischen Fragen zu machen, das war ein ganz guter Schritt. 01:19:39-3
- 26 I: Gut ok, dann haben wir das.

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10

11 Interview

TRA\_76

12 Datum:

12.10.2010

13 Ort:

14

15 Aufzeichnungsbeginn:

16 Aufzeichnungsende:

17 Interviewer:

18 Umfang:

19 Transkription:

20

21 Name des Befragten:

22 Staatsangehörigkeit:

23 Alter:

24 Sportart/ Disziplinen:

25 Qualifikationsniveau:

26

27

28

29

30

31

32

33

- 1 I: Erste Frage: Was verstehst du unter einem bedeutsamen Ereignis im  
2 leistungssportlichen Kontext? 00:00:10-3
- 3 B: Wichtiger Wettkampf. Man qualifiziert sich für den Wettkampf oder ich setzt es mir  
4 in mein Ziel und ich möchte es erreichen und arbeite hin. 00:00:24-0
- 5 I: Noch was anderes? 00:00:27-3
- 6 B: Im Sport? 00:00:28-8
- 7 I: Ja. Immer im Sport. Also, immer so im leistungssportlichen Kontext. 00:00:32-0
- 8 B: Ja, gut. Dieses Zusammensein mit anderen Sportlern zusammen. Wie eine große  
9 Familie, ich hier in Bad Kreuznach so wie so. Und sich zusammen freuen. Es gibt  
10 auch Mannschaftswettkämpfe oder Synchronwettkämpfe, wo wir dann synchron  
11 zu zweit und die ganze Mannschaft freut sich. Also, das ist schon... 00:00:53-9
- 12 I: Das ist bedeutsam für dich? 00:00:55-1
- 13 B: Ja, genau. Ich möchte meine Freude mit anderen teilen. 00:01:03-8
- 14 I: Ok, gut. Mal so zurückblickend in deine leistungssportliche Laufbahn insgesamt.  
15 Welches herausragende, wirklich so ein alles überstrahlendes Ereignis fällt dir ein,  
16 das sich auf deine sportliche Leistung ausgewirkt hat? 00:01:23-4
- 17 B: Überhaupt oder? 00:01:24-9
- 18 I: Ja, generell. Wo du sagst, das war irgendwie etwas, da hat es bei mir einen  
19 großen Sprung in der Leistung getan. Manchmal ist das ja so, da gibt es ja so, da  
20 geht nicht immer alles so gleichmäßig, sondern man... 00:01:37-2
- 21 B: Also, jeden Wettkampf den ich geturnt habe und der gut war, habe ich mich mehr  
22 motiviert damit. Und jeden Wettkampf der schlecht war, hat mich noch mehr  
23 motiviert. Weil ich wollte die Fehler nicht nochmal machen und über diese Fehler  
24 dann weg sein und einen besseren Wettkampf turnen. Also, ich denke immer  
25 positiv, also ich sage nicht, oh, scheiß Wettkampf, scheiß Trampolin oder scheiß  
26 Tuch oder keine Ahnung, sondern ich nehme alles so wie es ist und versuche dann  
27 das Beste rauszufinden. Ich habe keine Zeit überhaupt mich mit negativen Sachen  
28 zu beschäftigen. Positiv zu denken und positiv dann zu turnen, das ist ja das  
29 eigentlich mein Ziel, nicht Ziel sondern eigentlich bin ich so. 00:02:25-8
- 30 I: Ja. Und gibt es da aber so ein herausragendes, einen herausragenden  
31 Wettkampf, wo du Mal so eine Erfahrung gemacht hast? Das war jetzt für mich  
32 nochmal ein Ansporn mich weiterzuentwickeln. 00:02:40-6
- 33 B: Ja gut. Das kommt eigentlich von der Kindheit aus, dass jeder Wettkampf mich  
34 noch mehr motiviert hat. Natürlich auch Olympische Spiele waren die Highlights



- 1 für mich. Ja, ich kann nicht sagen, dass es ein bestimmtes oder so. Klar,  
2 Olympische Spiele, das ist ja für jeden...(kurze Unterbrechung) 00:03:04-1
- 3 I: Also, Olympische Spiele hattest du eben genannt. 00:03:06-2
- 4 B: Ja, es ist klar. Es ist sehr motiviert und dann will ich dann mehr und mehr. Je mehr  
5 ich mache, dann will ich noch mehr erreichen. Das ist bei mir so, das läuft gut,  
6 wieso was anderes ausprobieren? Lläuft gut, hat Wettkampf gut geklappt, wieso  
7 bei Wettkampf jetzt nicht was anderes noch turnen, was dazu noch? Also, ich bin  
8 immer da eigentlich sehr positiv eingestellt und sehr motiviert eingestellt und freue  
9 mich wenn das klappt immer. 00:03:37-1
- 10 I: Ok. Bei dir ist das immer so gleichmäßig verlaufen, so deine Leistungen? Du  
11 kannst nicht sagen, da war irgendwie Mal was: Da auf einem gewissen Niveau bin  
12 ich gewesen und dann kam irgendwie was Besonderes, wo ich einfach einen  
13 Sprung nach oben gemacht habe in meiner Leistung. 00:03:54-6
- 14 B: Ja, gut. Ich habe ja auch mit 13 einen Blackout gehabt, das ist ja eigentlich das  
15 Schlimmste, was bei einem Sportler passieren kann. 00:04:01-8
- 16 I: Ja, hat Stefen vorher schon erzählt, ja. 00:04:03-2
- 17 B: Ja. Und da musste ich alle Sprünge wieder neu lernen. Aber wenn ich diesen  
18 Schritt überschritten habe und angefangen wieder von Anfang alles zu lernen und  
19 geschafft auch das, ja. Wo ich dann auch gar keine Angst mehr gehabt habe.  
20 Dann läuft alles so wie ich das möchte, ja. 00:04:26-7
- 21 I: Also, war dieser Blackout schon so ein bedeutsames Ereignis in negativer Sicht?  
22 00:04:31-1
- 23 B: Ja, ich wollte auch aufhören. Ich wollte gar nicht mehr weiter machen. Aber das ist  
24 schon, also das ist mit Angst zu tun und bei Sport, bei unserem Sport darf man  
25 nicht so viel Angst haben. Also, Respekt schon, aber keine Angst. 00:04:47-1
- 26 I: Wie bist du damit umgegangen, mit diesem Blackout, als der da war? Wie ging es  
27 dann weiter? Was hast du da gemacht? 00:04:53-9
- 28 B: Ja, ich bin nicht mehr zum Training gegangen (lacht). Ich habe zu meiner Mutter  
29 gesagt, ich gehe zum Training, sind aber ins Kino, oder habe mich mit  
30 Freundinnen getroffen. Und dann lange Zeit auch versucht das zu vergessen und  
31 dann wollte ich zum Trainer gehen und sagen, dass ich aufhören möchte, weil ich  
32 will nicht weiter machen möchte. Aber Dank meinem Georgischen Trainer, der hat  
33 ja heute noch, oder ist immer noch dabei, der hat mir geholfen, das zu überwinden.  
34 Und er hat mir auch diesen Weg nach oben gezeigt, ja. Und also, er hat nicht  
35 aufgehört zu kämpfen, dass ich nicht einfach aufhöre und alles vergesse, und da  
36 hat er gesehen, da ist Potenzial in mir und er hat mich dann bestimmt fünf Mal zu

- 1      Hause besucht und mit mir nochmal geredet und meine Eltern auch noch  
2      überredet (lacht). Und ja, Dank ihm bin ich heute hier. 00:05:49-1
- 3    I:   Also, das war sein persönliches Engagement, dass er dich da dabei behalten hat?  
4      00:05:54-6
- 5    B:   Genau. Gut, für ihn war es auch nützlich. Ich meine, wir haben nicht so viele...wir  
6      waren drei Mädels und vier, fünf Jungs und dann die eine hat aufgehört, zweite hat  
7      aufgehört, dritte hat aufgehört und bei mir wollte er nicht, dass ich aufhöre, so wie  
8      die anderen und er hat versucht mich mitzuziehen, weil dann hat er auch Arbeit  
9      und auch Wettkämpfe, ja, Geldverdienen. 00:06:30-8
- 10   I:   Ok. Bezogen auf deine Laufbahn bisher, das überschneidet sich jetzt vielleicht mit  
11     dem, aber trotzdem möchte ich die Frage stellen. An welche bedeutsamen  
12     Ereignisse kannst du dich erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung  
13     beeinflusst haben? 00:06:47-0
- 14   B:   Langfristig? Olympische Spiele natürlich, ja. Ich war das erste Mal in Sydney...  
15     00:06:53-9
- 16   I:   2004 oder jetzt auch 2008? 00:06:56-0
- 17   B:   Also, 2000. 00:06:58-2
- 18   I:   2000, Sydney ging es dann schon los. 00:06:59-8
- 19   B:   Genau. Da habe ich Olympische Spiel das erste Mal mitgemacht. Leider habe ich  
20     ja diese Australische Virus gehabt, oder so. Mit Fieber zehn Tage vor dem  
21     Wettkampf gelegen, aber trotzdem geturnt und trotzdem, Finale war ich Erste, da  
22     war ich schon übermotiviert und gedacht, oh, jetzt habe ich die Medaille schon in  
23     der Hand, wenn nicht erste, dann zweite oder dritte. 00:07:26-3
- 24   I:   Das war so vor dem Wettkampf, warst du... 00:07:28-5
- 25   B:   Das war vor dem Finale, ja und da habe ich dieses Gefühl für das Tuch nicht  
26     gehabt. Die anderen hatten das schon, die haben zehn Tage doch trainiert und ich  
27     habe im Bett gelegen und das hat mir auch dann gefehlt, oder vielleicht zu früh  
28     gefremt. Also, dieser Fehler passiert mir nicht noch Mal. Aber diese Olympische  
29     Spiele, mit anderen Sportlern sich zu treffen, oder mit den ganzen Stars, die nur im  
30     Fernseher zu sehen sind, auch zusammen in einer Kantine sitzen und zusammen  
31     an einem Tisch zu essen, das ist ja sehr schön. 00:08:03-9
- 32   I:   Ein tolles Erlebnis dann, ja, das dich auch beflügelt hat in deiner  
33     weiteren...vielleicht, weil ich möchte das wieder machen oder so was? 00:08:10-5
- 34   B:   Ja. 00:08:12-2

- 1 I: Beim Sport dabei zu bleiben. 00:08:12-9
- 2 B: Ja, genau. 00:08:13-3
- 3 I: Wie war das 2004? Das sagten Sie jetzt, das waren die nächsten. Da war natürlich  
4 dein Sieg, ja. 00:08:18-9
- 5 B: 2004 konnte ich ja super gut genießen. Vor dem Wettkampf habe ich einen  
6 Wettkampf gehabt, da habe ich auch wieder wenig trainiert. Aber davor habe ich ja  
7 sehr viel und sehr gut trainiert. Also, mit meinem Trainer zusammen und  
8 Bundestrainer zusammen. Wir haben einen Plan gemacht und dass auch dieser  
9 Plan, so zu sagen, alles richtig gemacht, ja. 00:08:42-7
- 10 I: Und das überraschende war ja, das wegen diesem Bänderriss, dass du dann  
11 trotzdem die Goldmedaille gewonnen hast. 00:08:46-7
- 12 B: Ja, also dieser Bänderriss war OK für mich, also ich habe mich dann erholt und  
13 wenn ich schon vorher so viel trainiert habe und nichts Neues lernen muss, aber  
14 körperlich schlapp bin, weil für so viel Training es ist immer gut ein paar Tage  
15 Pause zu machen. Also, für mich ist es, auch wenn ich jetzt am Wochenende  
16 Wettkampf habe, ich kann ganze Woche Pause machen und dann Freitag ein  
17 turnen und Samstag schon Wettkampf turnen, das macht mir nichts aus, weil ich  
18 schon vorher so viel Wettkämpfe geturnt habe und schon so viel...auch ich fit bin  
19 für Wettkampf eigentlich. Und mir macht das nichts aus, wenn ich so  
20 Pause...meinem Körper tut das gut in meinem Alter. Da ist es schon so, dass ich  
21 weniger Training jetzt brauche als früher. 00:09:39-9
- 22 I: Aber dafür mehr Erholung? 00:09:42-2
- 23 B: Ja. Erholung und andere Körperspannungsübungen (lacht). Das ist wichtiger. So  
24 wie mein Trainer sagt, 70% Körperkraft und Ausdauer und 30% nur Trampolin.  
25 00:09:58-9
- 26 I: Ok. Wir haben ja eben so einen langen Zeitraum genommen, deine ganze  
27 Laufbahn. Ja, aber eine Sache noch: Peking. Wie hast du das...das war ja ein  
28 negatives Erlebnis eher. 00:10:10-6
- 29 B: Nein. 00:10:11-3
- 30 I: Nicht? Gar nicht? Ok. 00:10:12-8
- 31 B: Gut, Wettkampf war negativ, weil Abbruch war da, ja. Aber selber diese Reise  
32 nach Olympische Spiele und ich wusste schon was auf mich zukommt, ich wusste  
33 was da alles ist, was für Termine sind, was man anziehen muss, mit wem man sich  
34 da treffen kann. Und das habe ich alles genossen einfach, ja. Und ich habe immer  
35 bei Interviews gesagt, dass meine...vor Olympische Spiele, also, vorletzte

- 1 Olympische Spiele, haben die alle gedacht, dass ich erst Spaß mache. Ich wusste  
2 selber auch nicht, ob ich aufhöre oder nicht, das wusste ich nicht. Ich wollte auch  
3 nach den ersten Olympischen Spielen ein Kind haben, nach den zweiten  
4 Olympischen Spielen ein Kind haben, nach den dritten Olympischen Spielen ein  
5 Kind haben, aber es hat irgendwie mit dem Partner nicht geklappt (lacht).  
6 00:10:59-3
- 7 I: Ja, gut, da gehören zwei dazu (beide lachen). 00:11:01-8
- 8 B: Ja, jetzt will ich keine Kinder mehr (beide lachen). Jetzt klappt es bestimmt. Ja,  
9 jetzt, ich habe ja eine Verletzung gehabt. Negativ war, dass ich ja mein Rücken,  
10 Bandscheibenvorfall gehabt und...aber trotzdem, dieses Erlebnis, bei den  
11 Olympischen Spielen dabei zu sein, das war super schön. Also, das war wirklich  
12 sehr schön. 00:11:21-3
- 13 I: Also, das war für dich kein Thema da jetzt sportlich nicht so Rolle gespielt zu  
14 haben, sondern...? 00:11:27-4
- 15 B: Es hat mich schon mitgenommen, dieser Abbruch. Also, das ist der wichtigste  
16 Wettkampf überhaupt für mich. Und das hat schon Albträume und keine Ahnung,  
17 schlechte Laune oder, obwohl ich eigentlich nie schlechte Laune habe, aber so ein  
18 bisschen traurig gewesen bin. Und das hat mich schon mitgenommen, aber ich  
19 gucke nicht nach hinten, was war, ich gucke immer nach vorne. Es ist Abbruch,  
20 vergessen, Hacken dran und weiter, ja. 00:11:54-0
- 21 I: Also, das ist so deine Form der Bewältigung. Dass du sagt, ok, das ist jetzt so  
22 passiert, es geht voran und ich mache weiter, ich schaue nach vorne, ich gucke  
23 nicht was war. Das ist deine Form der Bewältigung? 00:12:06-9
- 24 B: Ja, genau. Aber das habe ich trotzdem im Hinterkopf, dass die Fehler die mir  
25 passieren, dass das nicht nochmal passiert und versuche das Bester raus zu  
26 kriegen. Klar, gibt es auch Momente, wo ich den gleichen Fehler nochmal mache,  
27 bei Training oder auch bei Wettkampf ab und zu, ja. Aber das ist das Ziel, die  
28 Fehler zu bewältigen. 00:12:35-0
- 29 I: Gut. Bezogen auf eine Trainingssaison, also ein Trainingsjahr. Gibt es da  
30 bedeutsame Ereignisse, die einen wichtigen Einfluss auf deine  
31 Leistungsentwicklung hatten? 00:12:45-8
- 32 B: Freistellung von der Arbeit (lacht). Ja, gut, ich kann zwei Mal nur in Woche oder  
33 drei Mal höchstens die Woche trainieren, wenn ich selber arbeiten muss. Und ich  
34 habe Halbestelle-Job, ich arbeite dann drei Tage die Woche und dann versuche  
35 zwei oder höchstens drei Mal zum Training hier kommen. Ist ja auch 100 km, es ist  
36 ja nicht so nah. Und wenn es Freistellung ist, das ist ja auch für mich, wie Ereignis,

- 1 schon sehr positiv, weil ich kann dann viel mehr trainieren, viel besser mich  
2 vorbereiten für den Wettkampf. Auch wenn, es ja Ziel gesetzt sind, Beispiel jetzt,  
3 bei den Europameisterschaften, da ins Finale kommen, oder bei  
4 Weltmeisterschaft, jetzt gut sich vorbereiten und, ja oder Synchron ein bisschen  
5 mehr trainieren, weil ich trainiere immer meistens morgens und die anderen  
6 abends dann und für mich ist das ja sehr schön. 00:13:44-5
- 7 I: Ok. Bezogen jetzt nur auf den Wettkampf, also so ein Wettkampf isoliert  
8 betrachtet: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die die  
9 Leistung oder den Ausgang eines Wettkampfes beeinflusst haben? 00:14:02-1
- 10 B: Aufregung. Also, Aufregung, das ist ja das schlimmste (lacht) bei Wettkampf. Weil,  
11 da kriegt man Durchfall, da muss man jede zwei Minuten auf die Toilette, da ist  
12 man aufgeregt und da muss man viele Sportler auch...lernen damit umzugehen  
13 und so wie es schon jemand gesagt hat: In der Ruhe liegt die Kraft. Und genau so,  
14 das ist das Wichtigste, dass man innere Ruhe findet. 00:14:33-3
- 15 I: Und wie gelingt dir das? Wie schaffst du das? 00:14:35-9
- 16 B: Mit Atem... 00:14:36-7
- 17 I: Oder bist du immer noch aufgeregt? 00:14:37-6
- 18 B: Ich bin immer noch aufgeregt, klar. Ich merke, ich höre auch mein Herz, wie das  
19 rast, wenn der Wettkampf kommt. Ich kann am Wettkampftag keinen Kaffee  
20 trinken, dann springt mein Herz raus (lacht). Aber ich versuche dann klar, mit  
21 Atemübungen oder an was anderes...gut an was anderes denken, da kommt in  
22 diesem Moment so viel Gedanken, ob das dumme Gedanken sind oder gute  
23 Gedanken sind, das ist egal. Da denkst du auch...ich denke auch manchmal, und  
24 wenn ich jetzt abbreche oder wenn ich jetzt irgendwas falsch gemacht, klar denke  
25 ich. Aber, sobald ich auf dem Tuch stehe, für mich gilt nur meine Übung, was ich  
26 trainiert habe und der Rest ist eigentlich alles egal. Es ist wie eine Zelt, nur für mich  
27 (lacht). Und dass ich meine Übung, das was ich gemacht habe, so gut wie möglich  
28 mache. 00:15:33-5
- 29 I: Und das gelingt dir? 00:15:34-4
- 30 B: Ja. 00:15:35-1
- 31 I: Ok, gut. 00:15:39-5
- 32 B: Mehr oder weiger. Manchmal so, manchmal so. Ja, klar, es ist immer besser, als  
33 beim Training, aber es gibt auch Leute bei uns, die trainieren wie Weltmeister,  
34 aber beim Wettkampf kommt nichts raus, ja. Und bei mir merke ich selber, dass ich  
35 gut beim Training... kommt zwar gut, aber nicht so schön wie beim Wettkampf.

- 1 Also bei mir jetzt, beim Wettkampf mache ich mich noch mehr irgendwie...keine  
2 Ahnung, da kneife ich alle Muskeln zusammen (lacht). 00:16:07-0
- 3 I: Wie erklärst du dir, dass das andere nicht schaffen? Dass die im Training so gut  
4 sind und im Wettkampf die Leistung nicht bringen? 00:16:13-8
- 5 B: Weil beim Training ist es ja, ich glaube es liegt alles an der Nervosität. Also, im  
6 Kopf, es ist alles...beim Training ist es ja egal, wenn die auch rausfliegen oder  
7 nicht durch turnen, ist es ja nicht so schlimm wie beim Wettkampf. Beim  
8 Wettkampf machen die sich viel zu viel Gedanken. Denke zu viel einfach und ja,  
9 glaube ich dass die dann ehe das was die beim Training machen, beim Wettkampf  
10 raus lassen sollen und nicht beim Training. Also, beim Training manchmal mache  
11 ich auch so zu sagen, nicht ganz sauber. Weil das brauche ich nicht, ich brauche  
12 das Gefühl. Ich brauche Gefühl für das Tuch und dass ich alles im Griff habe, dass  
13 ich das Gefühl habe, dass ich vom Tuch, vom Trampolin nicht raus fliege, das  
14 brauche ich. Ich den Rest, schön, mache ich dann nur, wenn ich gut getroffen  
15 habe. Also, wenn ich meine Übung gut getroffen habe, dann mache ich mehr  
16 schön und wenn es ein bisschen wackelig ist oder so, dann versuche ich erst das  
17 in den Griff zu bekommen. 00:17:18-0
- 18 I: Ok, gut. Dann kommen wir in den nächsten Bereich. Da geht es jetzt so um  
19 Interaktion, Athlet-Trainer, wollen wir damit anfangen. An welche bedeutsamen  
20 Ereignisse kannst du dich im Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung  
21 erinnern, die sich auf deine Leistung ausgewirkt haben? 00:17:36-9
- 22 B: Ja, gut, mit meinem Trainer, ich habe schon viele Trainer... 00:17:39-7
- 23 I: Dann kann man ja berichten, dann hat man ja die verschiedenen Trainer-Typen  
24 auch vielleicht kennengelernt. 00:17:44-2
- 25 B: Ja, gut. Meine aller erste Trainerin war Kunstturnerin, also ich war Kunstturnerin  
26 drei Jahre. Sie hat mehr Druck und mehr...damals in Sowjet Union gewesen und  
27 das war für mich irgendwie...ich kann jetzt momentan nicht so richtig sagen was es  
28 war. Ich war Kind, ich habe einfach alles mitgemacht, ich war gut und ich habe  
29 nicht so nachgedacht. Und dann mit neun habe ich angefangen mit Trampolin. Da  
30 haben wir auch Angst gehabt vor dem Bundestrainer. Also, mein Trainer war ok,  
31 aber unser Bundestrainer, der war handgreiflich auch und so. Und da habe ich  
32 auch ein bisschen Angst gehabt auch, dass wir nichts falsch machen. Er soll seine  
33 Kinder schlagen, aber mich in Ruhe lassen (lacht). 00:18:44-0
- 34 I: Gut. Du hattest gesagt, nach der Sowjet Union Zeit dann ein neuer Trainer,  
35 Bundestrainer. 00:18:54-0

- 1 B: Ja, gut. Dann mit 21 bin ich nach Deutschland. Da habe ich meine Liebe kennen  
2 gelernt, mein Freund, oder mein Mann, damaliger. Und bin nach Deutschland. Da  
3 wollte ich auch gar keinen Sport mehr machen. 00:19:13-6
- 4 I: Ok, also du bist nach Deutschland und wolltest dann aufhören mit Sport, oder?  
5 00:19:22-1
- 6 B: Ja. Also, ich habe schon meine Tochter gehabt, also wir waren nicht verheiratet,  
7 aber wir haben vorgehabt zu heiraten, aber irgendwie haben wir uns doch  
8 getrennt, habe ich ja Mariam doch bekommen. Mariams Vater ist Georgier. Und  
9 bin nach Deutschland mit meiner Tochter und da war auch das Ziel noch zwei  
10 Kinder zu bekommen. Ziel nicht, aber das ist ja normal, in Georgien heiratet man,  
11 um Familie zu haben und Freude zu haben, Kinder. Und ja, eigenes Haus und  
12 keine Ahnung was noch machen möchte. Und darum wollte ich aufhören, aber  
13 mein Exmann, der war selber Sportler, Trampoliner und da hat er gesagt, komm  
14 mach noch ein bisschen und kannst du noch ein bisschen hin und her fahren und  
15 bisschen zu Wettkämpfen. Und gut, erste Wettkämpfe musste ich selber zahlen,  
16 weil ich noch für Georgien geturnt habe, aber der Deutsche Verband war sehr  
17 interessiert, dass ich für Deutschland turne und 1996 kam ich nach Deutschland  
18 und 1998 war ich schon eingebürgert. Ja, und 1998 habe ich meine erste  
19 Deutsche Meisterschaft geturnt, ja. Und da habe ich ja einen Trainer in Salzgitter,  
20 die Ute. Super gut verstanden alles, aber wir haben da erst in Hannover gewohnt,  
21 dann in Salzgitter und ich wollte schon immer Richtung Flughafen, weil ich immer  
22 so viel Besuch bekommen habe und jedes Mal diese 300 oder 400 km zum  
23 Flughafen nach Frankfurt und wieder zurück. Und das ist einfach, keine Ahnung,  
24 viel Zeit gekostet und jemand abzuholen, das ist Blödsinn, sowas. Und da habe ich  
25 damals zu meinem Mann gesagt, dass ich endlich hier nach Frankfurt möchte und  
26 vor den Olympischen Spielen, da kam ein Anruf von meinem Trainer, von Eisi, ob  
27 ich nach Kreuznach kommen will. Dann habe ich direkt gefragt, wie viel Kilometer  
28 ist das von Frankfurt (beide lachen). Ja. 00:21:36-7
- 29 I: Und das war dann näher und...? 00:21:38-0
- 30 B: Ja, genau. Und da habe ich mich sehr gefreut. Also, ich mag auch sehr viele  
31 Veränderungen. Ich weiß es nicht. Ich bin Wassermann und ich mag was Neues,  
32 ich mag nicht immer das Gleiche. Und, was nicht bedeutet, dass ich nicht immer  
33 den gleichen Mann mag oder so (lacht). Es ist schön was ich habe und was ich  
34 mache, aber es ist noch schöner noch was dazu zu machen, oder was Neues  
35 erleben und da bin ich immer...Also, ich war auch froh, dann von Salzgitter nach  
36 Bad Kreuznach zu wechseln und mich hier auf die Olympischen Spiele  
37 vorzubereiten. Das war für mich alles neu und... 00:22:25-0
- 38 I: Wann war dieser Wechsel, in welchem Jahr? 00:22:28-0



- 1 B: 1999. 00:22:28-8
- 2 I: 1999? Dann doch schon so lange jetzt hier? 00:22:30-9
- 3 B: Ja, genau. 00:22:33-4
- 4 I: Und wie hat sich das auf deine Leistung ausgewirkt? Hast du da auch irgendwie  
5 nochmal Veränderungen festgestellt, dass du da nochmal Sprünge gemacht hast?  
6 Leistungssprünge? 00:22:42-4
- 7 B: Ich habe schon in Salzgitter ein paar Sprünge, neue Sprünge gelernt, die ich ja in  
8 Georgien eigentlich verlernt habe, verlernt also wo ich den Blackout gekommen  
9 habe und vielleicht falsch verstanden diesen Sprung. Und hat die Bundestrainerin,  
10 die, jetzt die Ute, sie ist ja Co-Trainerin, keine Bundestrainerin, aber sie hat mir  
11 schon was beigebracht, wie das anders...diese Sprünge und ich wollte unbedingt  
12 diese Sprünge unbedingt lernen, ja. Für mich waren Sprünge, die mit Schraube  
13 direkt anfangen sehr schwer zu verstehen. Aber mit andere Technik kann man das  
14 gut auch lernen und da habe ich schon bei Ute Vieles gelernt und den Rest dann  
15 hier bei Eisi dann. also, das war schon ein Erlebnis. 00:23:32-5
- 16 I: Ok, also da hast du dann für dich nochmal dann Leistungsentwicklung gemacht,  
17 weil du diese Sprünge eben... 00:23:33-1
- 18 B: Freude, Erlebnis. Ja, genau, kann ich schwieriger turnen und da habe ich  
19 auch...ich muss nicht immer denken, was ich da einbauen kann, sondern ich habe  
20 so ein paar Sprünge, die ich eigentlich alle turnen kann. Ob das gehockt oder  
21 gebückt ist und das haben wir hier dann alles gemacht. Also, ich muss so zu sagen  
22 nichts Neues lernen. Also, ich habe schon alles ausgelernt und Experimente will  
23 ich auch nicht mehr machen. Die Sprünge, die ich brauche habe ich alle, muss  
24 neue zusammen basteln, weil jetzt Wettkämpfe waren gut mit dem 14er-Übung  
25 und möchte natürlich 14,7 jetzt turnen, 7 Zehntel vielleicht mehr. 00:24:15-6
- 26 I: Schwierigkeitsgrad? 00:24:16-9
- 27 B: Schwierigkeitsgrad, ja. Aber das ist die Motivation, jetzt habe ich so geturnt, jetzt  
28 möchte ich im nächsten noch ein bisschen mehr drauf setzten und dann noch ein  
29 bisschen mehr, so nach dem wie das läuft. Natürlich, in meinem Alter muss ich  
30 auch aufpassen, dass mein Rücken nicht wieder weh tut, oder andere, keine  
31 Ahnung, Fuß oder Knie, oder es gibt immer was Neues. 00:24:41-4
- 32 I: Ist es nicht so, dass man immer was Neues erfinden muss, um oben dabei zu  
33 bleiben? Oder ist das nicht so? 00:24:48-8
- 34 B: Ich kann schon alle Sprünge, die es so gibt, ja. Schwierige und auch nicht  
35 schwierige. Ich habe auch schon die Sprünge gemacht, die noch vielleicht gar kein

- 1 Mädchen gemacht hat. Aber die muss ich auch nicht in der Kür haben, das ist ja  
2 wirklich sehr schwer. 00:25:10-9
- 3 I: An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit  
4 Trainer-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, die sich auf deine Leistung  
5 ausgewirkt haben? Also, so Situationen, Beispiel, Heimtrainer-Bundestrainer oder  
6 so? 00:25:23-4
- 7 B: Die haben immer ein gutes Verhältnis. Also, die sprechen sich immer ab.  
8 Bundestrainer sagt immer zum Heimtrainer, dass er soll...er arbeitet mit mir mehr,  
9 also der Heimtrainer, er weiß mehr und er erzählt dann dem Bundestrainer was wir  
10 hier gemacht haben und wie das gelaufen ist und was noch zu machen ist. Ja, klar,  
11 wenn wir dann beim Bundestrainer sind muss ich auch erzählen, wie, was, ob ich  
12 Probleme habe, oder ob alles gut läuft. Das ist sehr viel bei Absprache, also  
13 Kommunikation, sehr viel Kommunikation. Und mein Trainer macht das schon,  
14 also Heimtrainer macht das schon. Der Arbeitet schon dem Bundestrainer immer  
15 vorher. 00:26:05-9
- 16 I: Also, das läuft alles problemlos, da kannst du jetzt nichts? 00:26:09-5
- 17 B: Nein. Also, früher habe ich mit der Co-Trainerin immer Probleme gehabt, weil ich  
18 wollte für meine Tochter mehr da sein und sie wollte, dass ich mehr Trampolin  
19 mache. Also, für sie war meine Tochter nicht so wichtig wie für mich, ist ja klar,  
20 aber dadurch haben wir auch oft da so ein bisschen Probleme...Wo ich gesagt  
21 habe, ich muss meine Tochter, dann und dann abholen, musste früher vom  
22 Lehrgang, so klar, immer Extrawünsche und so, aber jetzt, wo alle eigene Kinder  
23 haben, ja, mein Trainer, Bundestrainer, gut meine Co-Trainerin, sie hat ja schon  
24 Sohn, sie ist ja selber schon 30 (lacht). Dass sie das merken, dass Kinder  
25 brauchen sehr viel Aufmerksamkeit und ich habe sehr viel bei meiner Tochter  
26 verpasst und das wollte ich ja nach 2004, dass ich mehr für meine Tochter da bin  
27 und da gab es auch Probleme, ja. Dass ich ja dann...musste eher für Sport da sein  
28 und nicht für meine Tochter. Das ist auch meine Arbeit ein bisschen. 00:27:27-0
- 29 I: Gut, bezogen auf: Wir hatten jetzt Trainer-Trainer, dann gibt es noch Athlet-Trainer  
30 und Sportsystem. An welche - auch wieder hier - bedeutsamen Ereignisse kannst  
31 du dich erinnern im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des  
32 Sportsystems? Also, wo sich eben durch den Zusammenhang mit diesen  
33 Personen oder Institutionen, die sich negativ oder positiv auf deine Leistung  
34 entwickelt haben. Sportsystem wäre, also, was weiß ich, Verein,  
35 Landesspitzenverband, OSP... 00:28:06-9
- 36 B: Ja, klar, das ist ja für uns, für Sportler Motivation, wenn wir so Unterstützung  
37 sehen, ja. Ob das von der Deutschen Sporthilfe ist, oder Sporthilfe

1 Rheinland-Pfalz oder damals Dreamteam gewesen, jetzt ist Team Rheinland-Pfalz  
2 oder so kleine Sponsoren, wie Dauner Wasser da, wirbt auch für uns, oder Mal in  
3 Saune rein gehen, da dürfen wir frei rein. Und das sind schon Dinge, die nicht jeder  
4 bekommt und das ist ja schon Motivation und ja, das ist ja für Sportler...also, kann  
5 sagen, ich darf aber das machen und du nicht (lacht). Und, ja, klar, das motiviert  
6 auch sehr. 00:28:54-8

7 I: Hast du ein konkretes Beispiel vielleicht, wo du gemerkt hast, ah, durch diese  
8 Möglichkeit, die mir das Sportsystem mir gegeben hat, hat sich meine Leistung  
9 entwickelt? 00:29:10-6

10 B: Eigentlich, das hängt zusammen alles, ja. Aber als Mensch denke ich so, dass  
11 ich...warum mache ich den Sport? Mache ich für mich, ja. Für mich möchte ich was  
12 erreichen, möchte dann, klar, ein bisschen Geld verdienen, das ist ja klar, ohne  
13 Geld kann keiner Leben. Und darum, es hängt schon zusammen, es motiviert,  
14 aber Sport ist ja Randsportart, da kann man auch nicht viel verdienen. Und also ich  
15 genieße jetzt meinen Sport. Also, früher musste ich unbedingt, weil da musste ich  
16 was erreichen, oder nicht genug Geld gehabt, oder musste noch arbeiten gehen,  
17 keine Ahnung. Jetzt mache ich das sehr gerne, jetzt ist dieser ganze Druck weg,  
18 ich habe schon alles erreicht. Und jetzt momentan macht es mir auch Spaß, aber  
19 vielleicht liegt das auch am Alter. Dass ich mir beweisen will, dass ich es noch  
20 kann, keine Ahnung. 00:30:15-3

21 I: Und du glaubst nicht, dass es jetzt weil der Druck vielleicht ein bisschen fehlt, dass  
22 sich das negativ auf die Leistung auswirkt? Also, hast du immer noch so  
23 dieses...man brauch ja ein gewisses Feuer dafür? 00:30:29-0

24 B: Ja, ich weiß schon, ich habe Erfahrung und ich weiß schon um was es geht, ich  
25 weiß was ich machen will und, klar, ich freue mich riesig, wenn ich mich nochmal  
26 für Olympische Spiele qualifizieren kann. Klar, kommt auch ein bisschen mehr  
27 Förderungen, ja. Ob das Sponsoren sind, oder Deutsche Sporthilfe, oder  
28 Sporthilfe Rheinland-Pfalz, keine Ahnung. Da kommt schon bisschen. Ja, klar, das  
29 habe ich auch im Hinterkopf, ja. Aber selber als Mensch möchte ich nochmal  
30 Olympische Spiele erleben. Also, für mich ist es ein riesiges Highlight. Also, ich  
31 möchte...wir durften in Peking keine Eröffnungsfeier und keine Abschlussfeier  
32 machen, weil die Eröffnungsfeier kurz vor dem Wettkampf war, wegen den ganzen  
33 Tag dann stehen... 00:31:17-3

34 I: Rum stehen und so, ja. 00:31:17-6

35 B: Ja, genau. 00:31:19-0

36 I: Du hättest es aber gerne gemacht? 00:31:20-0

- 1 B: Ja, ich hätte es gerne gemacht. Weil ich habe ja nur eine Eröffnungsfeier gemacht,  
2 weil in Athen habe ich auch keine gemacht wegen dem Fuß kaputt, Bänderriss.  
3 Und in Peking durften wir nicht, oder sind wir zu spät geflogen. In Sydney habe ich  
4 mitgemacht, ja. Und in Peking musste ich auch früher nach Hause, weil meiner  
5 Tochter ihre Betreuerin, die Freundin aus Georgien, ist extra für meine Tochter  
6 dagewesen. Blinddarmbruch gehabt, dann musste ich ja wieder so schnell wie  
7 möglich zurück und konnte keine Abschlussfeier mitmachen. Und das möchte ich  
8 nochmal erleben. 00:32:01-2
- 9 I: Ok. Gut. Welche Beispiele fallen dir ein, in welchen deine Leistung sich durch  
10 bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst hat? Also,  
11 außerhalb des Sportsystems, ich nenne Beispiele: Familie, Freunde, Ausbildung,  
12 Beruf,... 00:32:21-7
- 13 B: Ja, gut, ich wollte auch für meinen Freund meinen Beruf aufgeben und ganz  
14 normale langweilige Hausfrau werden, ja. Gott sei Dank, habe ich das nicht getan  
15 (beide lachen). Ja, aber es ist schon beeinflusst, weil Familie ist schon sehr  
16 wichtig, ja. Aber eigene Ziele darf man nicht...für keinen aufgeben. Wenn ich  
17 nochmal Olympische Spiele machen will, dann...Wenn derjenige mich versteht  
18 und mich liebt, dann nimmt er das auch an. Und wenn nicht... 00:33:17-6
- 19 I: Dann ist er nicht der Richtige? 00:33:20-1
- 20 B: Ja, dann ist er nicht der Richtige, genau. Und ich werde es genau so anders herum  
21 machen. Wenn derjenige dann Mal Ziele hat und er will das erreichen, ich  
22 unterstütze dann so gut wie ich kann natürlich. Und nicht rummeckern, du musst  
23 aufhören oder so. 00:33:36-3
- 24 I: Und hast du Mal erlebt, dass durch so eine Beeinflussung durch Freund oder  
25 Partner, sich die Leistung bei dir dann verändert hat? So, dass du dann zeitweilig  
26 Mal möglicherweise schlechter gewesen bist, weil du das nicht mehr so verfolgt  
27 hast, oder verfolgen konntest? 00:33:52-5
- 28 B: Also, ich sage es so, in der Pubertät, da habe ich keine Lust mehr gehabt. Klar, da  
29 wollte ich dann einen Freund haben und mehr Partys und mehr ausgehen, als zum  
30 Training gehen und darauf zu trainieren und keinen Alkohol trinken (lacht).  
31 00:34:09-7
- 32 I: War das schon hier in Deutschland, oder war das noch...? 00:34:12-3
- 33 B: Nein, nein. Das war noch in Georgien. 00:34:13-7
- 34 I: Also, dieselben Probleme dort (lacht). 00:34:15-6
- 35 B: Genau (lacht). Und klar, das beeinflusst negativ für den Sport und hält das alles  
36 irgendwie zurück. Also, dass dann Leistungen zurückgehen, das ist ja normal. Hier

- 1 war es so, dass es...wie war das? (Unterbrechung wegen einem Fahrzeug  
2 00:34:41-6)
- 3 I: Jetzt geht es weiter. Wir waren stehen geblieben bei... 00:34:50-5
- 4 B: Aufgeben. Partner. 00:34:52-6
- 5 I: Genau, wegen Partner, wie sich das auf die Leistung ausgewirkt hat. 00:34:57-8
- 6 B: Viele beeinflussen die eigene Freundin oder Frau und klar, viele hören auch auf.  
7 00:35:07-5
- 8 I: Und für dich war das damals dann irgendwie...wie hat sich das dann bei dir  
9 entwickelt? 00:35:11-0
- 10 B: Damals wo ich aufhören wollte und noch mehr Kinder haben wollte, da wollte mein  
11 Exmann nicht. Also, der wollte, dass ich meinen Sport weiter mache. Das finde ich  
12 sehr positiv, weil er hat wirklich...wenn er gesagt hätte, ok, dann noch zwei Kinder,  
13 jetzt habe ich dann drei Kinder und mein Sport nicht weiter gemacht, hätte ich nie  
14 Olympische Spiele erreicht, ja. Und ich bin ihm heute sehr dankbar dafür. Er ist  
15 zwar jetzt in Georgien (lacht), er ist ausgewandert nach Georgien, ist verheiratet  
16 mit meiner Freundin, die haben auch zusammen ein Kind. Oder meine erste  
17 Synchronpartnerin. Aber ich bin ja auch ihm nicht böse, also unsere Beziehung ist  
18 irgendwie durch den Sport auch kaputt gegangen und klar, er war auch  
19 eifersüchtig und dann irgendwann...Umzug da, Umzug hier...und die Familie geht  
20 auch dadurch kaputt, ja klar. Aber wenn es kein Sport gewesen wäre, hätte ich  
21 trotzdem mit ihm Schluss gemacht. 00:36:13-0
- 22 I: Also, es waren andere Gründe da? 00:36:14-1
- 23 B: Es waren andere Gründe, ja. 00:36:15-5
- 24 I: Ok. Gut. Kannst du dich an Ereignisse oder Situationen erinnern - das ist jetzt eine  
25 längere Frage, muss ich zwei Mal vorlesen - in denen du durch moralische Fragen,  
26 oder moralische Probleme, daran gehindert wurdest, die Leistung im Training oder  
27 im Wettkampf abzurufen? 00:36:36-7
- 28 B: Druck. Ich sage immer, mit Druck kann ich nicht arbeiten (lacht). Aber da muss ich  
29 durch. Also, Druck ist sehr, oder Favorit zu sein, das ist auch sehr schwer. Weil am  
30 nächsten Wettkampf gucken die alle und dann denken die, dass man immer so gut  
31 sein kann, aber dass der Mensch kein Roboter ist, das ist ja klar (lacht). Und diese  
32 Erwartungen von anderen Menschen, die dann sagen, gewinnen und das und  
33 jenes, das ist...Ich sage immer, ich bin vorbereitet für Wettkampf oder auch nicht,  
34 oder nicht vorbereitet. Da kann man nicht immer gut vorbereitet für Wettkampf  
35 sein. Da passiert Mal was, eine kleine Verletzung oder irgendwie nicht geschafft  
36 zum Training zu kommen (lacht), ja, Kind zu Hause. Passiert klar bei

- 1 Wettkämpfen. Ist schon gewesen, dass ich nicht in Form war, und dann noch  
2 dieser Druck, das ist schon...Jeder erwartet was und ich versuche von jeder  
3 Situation positive Quellen rauszufinden. 00:38:01-1
- 4 I: Ja, um Kraft raus zu ziehen, ja? 00:38:04-3
- 5 B: Genau. 00:38:04-6
- 6 I: Ich habe jetzt nur gerade dran gedacht, weil du gesagt hast, dass dein Exmann mit  
7 deiner Freundin oder Exfreundin verheiratet ist. 00:38:13-0
- 8 B: Ich bin froh, dass ich... 00:38:13-8
- 9 I: Ist das moralisch...war das ein Problem oder gar nicht? 00:38:16-9
- 10 B: Nein, nein. Ich war froh, dass er dann sie gefunden hat, oder sie, weiß ich nicht.  
11 Weil er mich dann in Ruhe gelassen hat. Also, er hat mich fast schon terrorisiert  
12 (lacht), ja, nach unserer... 00:38:28-6
- 13 I: Und dann war irgendwann zum Glück... 00:38:30-1
- 14 B: Ja, genau. Das war nicht meine große Liebe. 00:38:38-0
- 15 I: Ja, gut. Also, eher ein Glücksfall? 00:38:39-1
- 16 B: Ja, genau. 00:38:41-1
- 17 I: So, dann in den letzten Bereich, den ich gerne ansprechen würde. Das ist ja schon  
18 wie das Projekt auch heißt, Trainingsqualität, Wettkampfqualität. Ganz allgemein  
19 gefasst: Wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, ein  
20 qualitativ-hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:38:56-3
- 21 B: Kurz und schmerzlos (beide lachen). Ja, ich finde es gibt Trainingseinheiten, die  
22 sind lang und nicht so effektiv und ich finde bei jedem Training kann man in  
23 kürzester Zeit das Effektivste herausholen. Also, kann weniger Zeit brauchen, aber  
24 mehr für das Training machen. Das ist ja das... 00:39:27-0
- 25 I: Also, Effektivität, Zeit? 00:39:27-9
- 26 B: Ja, genau. Keine Zeitverschwendung und da noch Quatsch und da noch Quatsch  
27 oder vielleicht noch, keine Ahnung. Bei uns auf dem Trampolin, jeden Durchgang  
28 konzentriert anfangen und konzentriert auch beenden und nicht jedes Mal  
29 verschenken diesen Durchgang. So rausgeflogen oder nicht richtig konzentriert,  
30 oder abgebrochen. Das ist nicht effektiv, ja. Effektiv ist es ja wenn jeden  
31 Durchgang im Kopf vorbereitet, im Körper vorbereitet, zu Ende bringen.  
32 00:40:05-1
- 33 I: War das schon immer so bei dir mit der Effektivität, oder? 00:40:11-0

- 1 B: Ja, ich glaube schon. So habe ich auch glaube ich trainiert. Wo ich eigentlich  
2 manchmal denke, in Georgien habe ich viel zu viel trainiert. Und da habe ich mir  
3 selber Pausen gemacht. Also, Pausen sind sehr wichtig für mich. Da habe ich ja  
4 drei Wochen Lehrgang gehabt und eine Woche oder zwei Wochen war ich dann  
5 verschwunden. Da habe ich gesagt, ich bin krank oder keine Ahnung und selber  
6 dann auf Partys oder ins Kino oder zum Freund. Und dadurch habe ich mich  
7 wieder erholt, Wettkampf geturnt, gewonnen. Also, es ist schon auch wichtig nicht  
8 nur Training, Training, Training und dann im Kopf und Körper so kaputt zu sein,  
9 dass bei Wettkampf nicht mehr klarkommen kann. 00:40:57-0
- 10 I: Also, Erholung sagtest du ist wichtig? 00:40:59-8
- 11 B: Erholung ist sehr wichtig, ja. Für mich war früher drei Tage, ist eine sehr gute  
12 Erholung. Jetzt nach dem Wettkampf finde ich vier, fünf Tage noch besser (lacht),  
13 in meinem Alter. Aber das ist schon sehr wichtig. 00:41:16-3
- 14 I: Wo verspürst du da die Ermüdung? Körperlich oder Mental? Oder wo siehst du da  
15 mehr? 00:41:22-3
- 16 B: Also, ich sehe es bei anderen Sportlern, dass die nicht nur körperlich kaputt sind,  
17 die sind mental kaputt. Die sind im Kopf kaputt. Die vergessen...die wissen nicht  
18 mehr, wie sie die Sprünge turnen müssen, ja. 00:41:34-5
- 19 I: Also, Blackout, wieder so in die Richtung? 00:41:36-0
- 20 B: Ja, oder Blackout, oder die wissen nicht was sie machen müssen überhaupt. Und  
21 ich finde bei solchen Problemen muss man auch ein bisschen mehr Pausen  
22 machen. Weil...Gut, Trainer sagen manche brauchen mehr Training, manche  
23 brauchen weniger. Ich bin so eine, die weniger Training braucht. Aber dieses  
24 wenige möchte ich dann effektiv ausnutzen, ja. Und ich gehe zum Wettkampf, wie  
25 jetzt bei einem Wettkampf, ich war vorbereitet für den Wettkampf, ich war nicht  
26 unfit, gar nicht, ich war vorbereitet. Nicht nur körperlich, sondern auch im Kopf, ja.  
27 Die Übung war leicht, so zu sagen, das ist ja nicht so, dass ich so, oh Gott, komme  
28 ich da durch oder nicht, sondern ich habe diese Übung geturnt und auch beim  
29 Training hat alles geklappt und darum war ich im Kopf auch vorbereitet, da es beim  
30 Wettkampf auch klappen soll. Jetzt im letzten Wettkampf jetzt (beide lachen).  
31 00:42:36-6
- 32 I: Ok, gut. Dann also eine Frage zu den Rahmenbedingungen von Training: Welche  
33 sachlich-strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
34 Trainingsqualität sind nötig? Da hast du vielleicht jetzt auch ein bisschen einen  
35 Vergleich zu Georgien und Deutschland, ob es da Unterschiede gibt, wo du sagst,  
36 da kann man besser, da kann man schlechter trainieren? 00:43:00-4



- 1 B: Klar, also, in Georgien hat ein Sportler nichts zu sagen, das macht alles der  
2 Trainer und Bundestrainer. Der Trainer sagt, der Sportler macht. so bin ich auch  
3 erzogen und versuche ich auch...also, wir arbeiten hier auch, Eisi macht mir einen  
4 Plan, ich gucke durch, dann...er versucht auch mir nicht zu viel zu machen, weil  
5 Verletzungen, dann habe ich Angst, dass wieder der Rücken weh tut oder Knie.  
6 Aber ich selber dann, sage ich, komm Eisi, machen wir hier vielleicht noch was rein  
7 und hier. Wo ich früher eigentlich gesagt habe, ok ich mache jetzt das, was ich  
8 bekommen habe. Aber jetzt haben wir mehr Absprache miteinander. Nicht nur ich  
9 mit meinem Trainer, sondern auch Bundestrainer, Arzt - sehr wichtig, Therapeut -  
10 sehr wichtig, wir haben jetzt auch noch Psychotherapeuten (lacht) dabei. Die ich  
11 eigentlich, Psychologe, nicht so oft, überhaupt nicht brauche. Aber ich nehme alle  
12 Tipps, alles positive Tipps an. Ich versuche überall, egal was es ist, immer  
13 positives raus zu picken. 00:44:22-0
- 14 I: Also, du bist nicht so: Nein brauche ich nicht! Auf keinen Fall! Sondern du guckst?  
15 00:44:26-8
- 16 B: Ja, ich nehme auch Kritik an und ich lache über meine eigenen Fehler und ich bin  
17 nicht so eine Coole, die sagt, das ist zu blöd. Sondern ich nehme alles an, so wie  
18 es ist. Und ich akzeptiere alles so wie es ist. Klar, wenn ich was ändern möchte  
19 und kann, dann mache ich das auch. 00:44:51-9
- 20 I: Und was brauchst du noch, um trainieren zu können? Was muss noch gegeben  
21 sein? 00:44:56-1
- 22 B: Ich habe eigentlich alles. Ich habe gute Trainer. Wir verstehen nicht nur beim  
23 Training, sondern auch bei privat, mit ihm, mit seiner Frau auch sehr gut, wir  
24 machen Privat sehr viel zusammen. Und wir sprechen sehr viel. Wir haben eine  
25 Halle, wo wir keine Trampoline aufbauen müssen, wo viele Leute in der Halle  
26 jeden Tag Trampoline aufbauen, abbauen. Ja, ich habe gute ärztliche Betreuung  
27 von Doktor Gerlach. Ich habe hier MS Christof, MS unser Therapeut, oder auch bei  
28 internationale Wettkämpfe sind auch andere Therapeuten dabei, wie Gerold Fick.  
29 Und also, das ist ja schon...so zu sagen, ich habe alles. 00:45:51-6
- 30 I: Ist irgendwas dir besonders wichtig von diesen genannten Dingen? 00:45:54-7
- 31 B: Ja. Klar, Trainer ist mir sehr wichtig. Therapie wichtig, sehr wichtig (lacht).  
32 00:46:02-2
- 33 I: Gerade wenn man älter wird wahrscheinlich auch (lacht)? 00:46:05-8
- 34 B: Ja, genau. Und Ruhe. Ruhe brauche ich sehr viel, weil ich letzte zeit sehr viel  
35 Stress habe. Bei mir haben auch acht Leute gewohnt, die fünf Monate und jetzt  
36 habe ich langsam mich von vielen gelöst (lacht), so zu sagen, versorgt. Und jetzt

- 1 habe ich noch zwei Leute, die ich noch versorgen muss. Und das ist auch das,  
2 dass ich allen, nicht allen, aber vielen Freunden, den ich helfen kann, helfe ich  
3 auch. Und dann stresst mich das natürlich. Dann danke ich... 00:46:36-2
- 4 I: Anteilnahme und so. 00:46:37-9
- 5 B: Genau. Das ist das eigentlich. Also, ich habe alles (lacht). 00:46:45-3
- 6 I: Ok, ist doch schön. Glücklich dann an sich? 00:46:50-3
- 7 B: Ja, klar, Beziehung ist auch sehr wichtig. Man will auch nach Haus kommen und  
8 nicht nur mir der Kuschedecke kuscheln. Aber das klappt bei mit irgendwie nicht  
9 mit Beziehung. Ich habe zwar jetzt eine Beziehung, aber ich weiß es auch nicht, ob  
10 ich eine doch habe oder nicht, weil wir sehen uns selten. 00:47:14-9
- 11 I: Wenn man sich selbst nicht so ganz sicher ist, dann, ja. 00:47:15-8
- 12 B: Aber momentan habe ich so viel zu tun. Haus gekauft, Aufräumen, Umräumen,  
13 Kamin muss eingebaut werden, Garten gemacht. Das ist so viel zu tun, das ist  
14 ja...da bin ich ja sehr positiv und sehr glücklich dadurch. 00:47:33-3
- 15 I: Ok. Wir haben jetzt so einen Trainingsprozess, das war jetzt so was gegeben sein  
16 muss. Trainingsprozess betrachten: Welche Abläufe müssen in einem gelungenen  
17 Trainingsprozess für dich berücksichtigt werden? Also, einmal langfristig, ein  
18 Trainingsjahr, Planungsgeschichten und auch vielleicht so eigentliches Training:  
19 Was ist dir da wichtig? 00:47:52-6
- 20 B: Anfang des Jahres, oder Ende des Jahres schon einen Plan haben für nächstes  
21 Jahr. Dass ich im Kopf mich schon vorbereiten kann, wo welche Wettkämpfe sind,  
22 wo welche Lehrgänge sind, was für Reisen sind, welche Länder, wo ich mich  
23 schon vorher freuen kann (lacht). So wie nächstes Jahr Japan, China. Und ja, für  
24 das Training machen wir meistens dann mit meinem Trainer zusammen. Also, das  
25 ist...ja, wir stellen ein Programm auf, oder stellt Eisi ein Programm für mich auf und  
26 ich versuche auch individuell selber was zu machen, für mich selber für Körper. Ob  
27 das Laufen ist oder ein bisschen mehr Krafttraining und klar, ich übertreibe auch  
28 ab und zu, wo Eisi sagt, so, jetzt langsam, bremst mich. Aber ja, weil ich selber will  
29 dann. Früher musste man mir immer in den Hintern treten und komm gehe Mal  
30 laufen oder so. Aber jetzt mache ich das selber, ja. Das ist schon...ich glaube das  
31 liegt am Alter (lacht). 00:48:58-9
- 32 I: Ja. Man entdeckt das dann, was wichtig ist. Ok. Also, Planung ist dir wichtig, dass  
33 das alles rechtzeitig da ist. Ok. 00:49:05-1
- 34 B: Familie ist sehr wichtig. Miene Eltern, die sind noch in Georgien. Mein Bruder  
35 besucht mich oft. Meine Mutter kommt ja auch jedes Jahr. Das ist mir wichtig, ich  
36 versuche auch denen zu helfen finanziell. Also, ich schicke Geld auch rüber. Das

- 1 ist für mich noch wichtiger, jetzt demnächst, meine Mutter zu mir zu holen. Weil sie  
2 ist ja auch...dieses Alter, wo sie arbeiten muss, jetzt aufhören und sie arbeitet nicht  
3 irgendwo, sondern zu Hause, aber mein Vater bewegt sich - mein Stiefvater -  
4 bewegt sich kein bisschen und macht alles meine Mutter. Und sie ist selber schon  
5 70 und ich möchte ihr einfach schöne Alter... 00:49:48-4
- 6 I: Lebensabend. 00:49:48-9
- 7 B: Ja. Bieten. Dass sie nicht da irgendwie keinen Strom, kein warmes Wasser, das  
8 alles und mit Holz warm machen oder so. Möchte ich hier dann, dass sie Komfort  
9 hat. 00:50:02-6
- 10 I: Aber gut, jetzt ein Haus gekauft, es ist ja Platz da. 00:50:06-7
- 11 B: Problem ist ja, dass sie nicht so einfach aus Georgien darf. 00:50:09-4
- 12 I: Ach so, ok. 00:50:10-3
- 13 B: Das ist das Problem und da muss ich vielleicht auch ein bisschen kämpfen. Und  
14 über verschiedene Leute, dass ich... 00:50:16-9
- 15 I: Beziehungen. 00:50:16-4
- 16 B: Ja, Beziehungen. 00:50:22-5
- 17 I: Da kommen wir vielleicht später auch nochmal auf diesen Aspekt, wenn wir noch  
18 andere Bereiche ansprechen. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
19 Trainings für dich messbar? Wann sagst du das Training war gut? 00:50:34-6
- 20 B: Nach dem Training, kann ich sagen war gut oder nicht. 00:50:40-1
- 21 I: Und wann sagst du das? 00:50:41-4
- 22 B: Ich sage immer gut. Weil, gut, manchmal bin ich gut drauf, manchmal auch nicht  
23 so gut. Aber wenn ich nicht so gut drauf bin, dann versuche ich trotzdem was  
24 Gutes raus zu holen, ja. Also, das, da denke ich dann, ok, ich konnte heute keine  
25 Kür durch turnen, aber ich habe schöne Abschnitte gemacht von dieser Kür. Und  
26 wenn ich trainiere, dann trainiere ich richtig und ich mache nicht, ah, ich gehe jetzt  
27 auf das Trampolin, mache da ein bisschen und hier ein bisschen und dann gehe  
28 ich wieder. Das mag ich nicht. Wenn ich zum Training komme, dann möchte ich  
29 auch richtig trainieren. 00:51:19-4
- 30 I: Dann Effektivität wieder, was du vorhin gesagt hast? 00:51:22-7
- 31 B: Ja, genau. Es macht auch Spaß, Fußball zu spielen vorher. 00:51:25-7

- 1 I: Ja, das habe ich schon gehört, das ist wohl hier...(lacht). Prima. Sind für dich  
2 neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training  
3 wichtig? 00:51:35-4
- 4 B: Im Training? Körperlich fit sein und gesund bleiben. Gesundheit kann man nicht  
5 kaufen und jetzt wo ich älter bin merke ich das selber. Und sobald ich irgendwo  
6 irgendetwas habe, dann spreche ich ja dann mit meinem Trainer und er versteht  
7 das, also, dass dann Pause oder gehe ich zum Arzt. Also, das ist schon so das  
8 was sehr wichtig ist, gesund bleiben. 00:52:03-5
- 9 I: Noch andere Dinge, so abseits von dem Physischen? 00:52:10-0
- 10 B: Wie war die Frage nochmal? (lacht) 00:52:15-5
- 11 I: Neben der sportlichen Vorbereitung auf den Erfolg, welche Ziele noch wichtig  
12 sind? 00:52:17-7
- 13 B: Die Beziehung zu anderen Sportlern, das ist sehr wichtig, ja. Wir verstehen uns  
14 alle gut, ja gut, wir haben auch viele Mädels, die rumzicken ab und zu, aber das ist  
15 ja normal. Ich habe selber eine Tochter. 00:52:36-2
- 16 I: Das ist ja eine ganz andere Generation fast schon (lacht). 00:52:36-9
- 17 B: Ja. (lacht) Ich sage zu allen, ihr könnt mich Mami nennen (beide lachen). Ja, wenn  
18 ich so sehe, wenn ich jetzt mit Carina synchron geturnt habe, sie ist 92, nein 90er  
19 Jahrgang und meine Tochter ist ein 94er, ja. Könnte schon mit meiner Tochter  
20 turnen fast. Und das ist schon eine andere Generation. Aber (unverständlich  
21 00:53:03-5) mich irgendwie an. Und mein Bundestrainer versucht dann, auch  
22 wenn wir bei Wettkämpfen sind, dass ich auch dann ein Einzelzimmer bekomme,  
23 wo ich dann, wenn ich nichts hören will und kein Fernsehen und keine Musik,  
24 dann... 00:53:14-9
- 25 I: Wo du einfach Ruhe haben möchtest? 00:53:15-8
- 26 B: Genau. Das vermisse ich ja meistens zu Hause, weil ich immer voll zu Hause  
27 habe. Aber dann bei Wettkämpfen dann...Manchmal sage ich, jetzt bin ich  
28 beurlaubt, ich fahre zum Wettkampf Urlaub machen. Und dann komme ich immer  
29 erholt wieder. 00:53:30-6
- 30 I: Ja, das ist doch schön, wenn das so klappt. Ok, also auch dieses Gruppengefühl?  
31 00:53:35-7
- 32 B: Genau. 00:53:35-5
- 33 I: Eine Gemeinschaft, das ist dir also auch wichtig. 00:53:38-2

- 1 B: JA. Wir lachen zusammen. Dieses...gut, ich bin älter, aber ich benehme mich nicht  
2 so wie, ohuh, ich bin die Größte oder so. Ich bleibe lieber mit den anderen  
3 zusammen am Boden und ja, genieße das Leben zusammen mit denen.  
4 00:53:56-5
- 5 I: Das ist schön. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen für dich in  
6 einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:54:08-1
- 7 B: Wenn es zu viel Stress ist. Und ja, dass dann nicht jeder kommt und sagt: Und wie  
8 war es? Und sie wussten genau, dass es scheiße war, aber... 00:54:20-0
- 9 I: Und willst nicht immer wieder gefragt werden. 00:54:21-6
- 10 B: Ja, genau. Oder ich habe jetzt in der Schweiz auch mit dem Sohn von meiner  
11 Co-Trainerin ärger gehabt und der Therapeut, der dabei war. Weil die haben die  
12 ganze Zeit in diese, mmööbb, dieses Teil rein geblasen. 00:54:38-7
- 13 I: Ach die Wuwusela oder was? 00:54:40-1
- 14 B: Ja, genau. 00:54:40-4
- 15 I: Während dem Wettkampf? 00:54:42-0
- 16 B: Nein, nein, im Bus. 00:54:43-1
- 17 I: Ach so, im Bus, ok. 00:54:44-1
- 18 B: Ja. Und ich saß vorne und die hinten und die haben ist Ohr rein gepfiffen und ich  
19 habe so viel Stress gehabt, dann habe ich zwei, drei Mal gesagt, dass sie aufhören  
20 sollen und dann habe ich dann wirklich, das war für mich so stressig, dass ich das  
21 Ding weggenommen habe, auf die Finger gehauen, den Denis. Der hat dann  
22 einen dicken Finger gehabt, ich weiß es nicht, er ist nicht gebrochen, aber hat weh  
23 getan. Den anderen habe ich nicht getroffen, aber ich war schon außer mir, ja. Ich  
24 habe das Ding auseinander genommen und bis zum Ende vom Wettkampf bei mir  
25 im Schrank aufbewahrt. Also, da werde ich schon sehr aggressiv, ja. Ich kann sehr  
26 viel aushalten, aber wenn ich dann schon richtig sauer bin, dann mit Freundschaft  
27 ist nichts mehr. 00:55:31-2
- 28 I: Und das hat dann Konsequenzen gehabt später irgendwie? 00:55:34-1
- 29 B: Ja, klar. Konsequenzen sind, also Dennis kenne ich ja schon seit 100 Jahren, nicht  
30 100, aber 15 Jahre, seit dem ich hier in Deutschland bin und ich weiß wie er ist und  
31 so, der war schon immer so. Dem kann ich auch verzeihen und vergessen, oder  
32 keine Ahnung, bei dem Therapeut kann ich auch vergessen, aber ich werde zu ihm  
33 nie wieder zur Behandlung gehen. Da bin ich konsequent, da gehe ich nicht  
34 mehr...weil, er ist ein Erwachsener Mann, ja. Und ich bin eine erwachsene Frau  
35 und er kann mich nicht einfach so mit Worten beleidigen oder mit diesem ganzen

- 1 Blasorchester da (lacht), noch ärgern. Und das finde ich nicht ok. Gibt es wenige  
2 Leute mit denen ich Stress habe, aber wenn ich habe, dann richtig. 00:56:20-6
- 3 I: Dann richtig Stress, ok. Welche sozialen Aspekte sind für dich für ein qualitativ  
4 hochwertiges Training zu beachten? 00:56:29-5
- 5 B: Soziales? 00:56:32-3
- 6 I: Ich glaube, das hast du vorhin...da diese Gruppe... 00:56:38-4
- 7 B: Aber es ist auch wichtig, wenn die Kinder zum Training kommen oder so. Die auch  
8 beachten. Nicht einfach zum Training kommen und dann wie große erwachsene  
9 Mädels, die zusammen sitzen und die kleinen Kinder nicht beachten, sondern zu  
10 den Kindern gehen. Ich gehe gerne hin und gucke was die machen und labere und  
11 die nehmen mich in den Arm und sage, da musst du das und das und dann wirst  
12 du auch so. Und das ist auch sehr wichtig. Das tut mir auch gut, ja. Ich möchte  
13 auch das was ich kann auch weiter geben und die Kinder freuen sich natürlich  
14 auch. So von Olympiasiegerin was gesagt zu bekommen. 00:57:18-7
- 15 I: Ich hab es ja vorher bei der Begrüßung hier gesehen. Da bist du auch zu dem  
16 Mädchen hin und so, das ist dir wichtig, dass da irgendwie so eine Ebene. Dass  
17 man sich da versteht. Dass die auch davon profitieren. 00:57:28-1
- 18 B: Ja, genau. Früher konnte ich nicht einfach so sagen, so wie jetzt, Ruhe, wir  
19 machen ein Interview. Früher musste ich alle begrüßen und...aber ich habe auch  
20 gelernt, du kannst nicht mit allen...allen recht machen. Muss auch Konsequenzen  
21 ziehen, die, wie jetzt wenn jetzt Interview ist, ist Interview. Also, da ist dann Ruhe  
22 und machen wir, du und ich. Das hat auch mein Trainer früher gesagt, du kannst  
23 nicht auf zwei oder drei Hochzeiten tanzen. Du musst irgendwie für irgendwas  
24 entscheiden oder Konsequenzen ziehen und das habe ich auch von meinem  
25 Trainer gelernt. 00:58:13-2
- 26 I: Also, du bist konsequent geworden? 00:58:15-8
- 27 B: Konsequenter als früher. Ich bin nicht ganz so konsequent, aber ich versuche so  
28 gut wie möglich das zu machen, ja. Das ist auch einfacher dann für mich, wegen  
29 Stress und so, ja. 00:58:29-0
- 30 I: Gut. Kommen wir nochmal zum Wettkampf zum Abschluss. Was verstehst du  
31 ganz allgemein unter Wettkampfqualität? 00:58:39-8
- 32 B: Wettkampfqualität ist für mich kein erster, zweiter, dritter Platz. Wettkampfqualität,  
33 das ist für mich, ein für sich guten Wettkampf zu turnen. Also, die Übungen, die  
34 man trainiert hat vielleicht doppelt so gut machen, aber trotzdem keinen Platz,  
35 keine Medaille holen. Für mich ist das ein guter Wettkampf. 00:59:05-9

- 1 I: Ok. Also, unabhängig Platzierung, Medaille, irgendwas, sondern man muss für  
2 sich das Gefühl haben, es war ein guter Wettkampf? 00:59:09-9
- 3 B: Genau. Ich mag auch vorher nicht immer sagen, ich fahre jetzt zum Wettkampf, ich  
4 will unbedingt Erster, Zweiter oder Dritter...ich mag das überhaupt nicht. Es ist  
5 auch so zu sagen, so wie meine Oma früher immer gesagt hat, und ich bin bei  
6 Oma groß geworden, dass es ja bringt Unglück vorher zu sagen oder raten  
7 welcher Platz, sondern konzentriere dich auf deine Sachen, auf deine Übung,  
8 mache was du beim Training gemacht hast, vielleicht auch ein bisschen mehr und  
9 dann gucken wir was da raus kommt. Und viele Presse wollen immer direkt wissen  
10 welcher Platz und nochmal gewinnen und so. Klar will man gewinnen. 00:59:47-0
- 11 I: Auch für Olympische Spiele kein Thema? 00:59:49-8
- 12 B: Ich möchte nicht vorher sagen ich möchte in erst Drei oder...klar möchte ich das.  
13 Die Medaille ist für jeden ein Traum, ja. Aber ich möchte nicht vorher dann noch  
14 groß sprechen. Wenn da nichts raus kommt, was dann? Dumm gelabert. Dann  
15 lieber erst turnen und dann schauen was da raus kommt. Also, das finde  
16 ich...Manche fahren zu den Olympischen Spielen und sagen, ich möchte  
17 gewinnen. Wenn die 100% sicher sind, können die das machen. Aber ich bin mir  
18 nicht 100% sicher und könnte das auch nicht sagen. Und wenn ich das sage, bin  
19 ich 110% sicher (lacht). 01:00:29-3
- 20 I: Ok. Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig, um im  
21 Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? 01:00:39-5
- 22 B: Warme Halle, gute Atmosphäre, gute Trampoline natürlich, gute Betreuung, Hotel,  
23 Ärzte, Therapeuten. Also, das ist schon für einen Sportler, die wir alles haben, sehr  
24 wichtig. Um uns rum weniger Stress und eher Konzentration auf Wettkampf und  
25 versuchen den Sportler so zu machen, dass es für ihn einfacher ist dann. Bei mir  
26 wissen alle, bei Wettkampf, dass ich früh ins Bett gehe. Dann sagt schon mein  
27 Bundestrainer, ich bin gleich fertig, du kannst gleich ins Bett gehen (lacht). Ich  
28 brauche dann meine Ruhe. 01:01:29-8
- 29 I: Ja. Da sind wir auch schon bei so einem Ablauf. Wie müssen für dich die Abläufe  
30 am Wettkampf gestaltet sein, damit für dich eine optimale Leistungserbringung  
31 möglich ist? Das erste ist, am Abend vorher geht es schon los, früh ins Bett.  
32 01:01:40-6
- 33 B: Ja, früh in Bett. Gut Ablauf bekommen wir immer am Abend davor. Wie alles  
34 abläuft, wer wann turnt und im Kopf bereite ich mich auf diese Uhrzeit vor. Also,  
35 dann muss ich ja eine Stunde vorher da sein, dann müssen halbe Stunde vielleicht  
36 ein turnen oder warm machen. Ich brauche Therapie, ich brauche Finalgon ohne



- 1 Ende. Ich kann eine Tube Finalgon auf den Rücken drauf schmieren (lacht).  
2 01:02:09-9
- 3 I: Ehrlich Finalgon? Das brennt doch wie Feuer. 01:02:13-1
- 4 B: Genau, das. Aber das brennt nicht mehr so wie früher. Früher war so richtig, gute  
5 Salbe. Jetzt gibt es so mit Creme drauf, das brennt nur kurze Zeit. Ja, ich habe  
6 meine Rituale. Ich komme zur Halle, kriege ich meine Finalgon, quatsche ich ein  
7 bisschen mit anderen Sportlern, sage ich hallo und dann mache ich mich warm.  
8 Und die Trainer passen sich uns an. Also, die sagen schon, brauchst du das oder  
9 brauchst du nicht. Brauchst du Einturnen oder willst du noch was machen. Die  
10 passen sich schon an uns an. Also, das ist ja dann optimal, wenn nicht so, du  
11 machst jetzt das oder jenes. Es gibt viele Trainer, die sagen vorher schon so viel,  
12 dass die Leute, Mädels oder Jungs, einfach überfordert sind. 01:03:07-3
- 13 I: Wenn man zu viel Input quasi bekommt. Ok. Gut, also, Rituale sagtest du sind  
14 wichtig, so wie du sie gesagt hast und dann wäre die nächste Frage: Durch welche  
15 Zielgrößen wird für dich die Qualität eines Wettkampfs bestimmt? 01:03:26-4
- 16 B: Zielgröße? Ich verstehe die Frage nicht so. 01:03:28-6
- 17 I: Ja. Also, die Frage könnte man auch so formulieren: An Hand welcher Kriterien,  
18 Kenngrößen stellst du fest, ob ein Wettkampf für dich erfolgreich verlaufen ist?  
19 Hatten wir ja schon vorhin, vor dem Eingang wahrscheinlich schon, wo ich gefragt  
20 habe Wettkampfqualität und du sagtest mir da schon: Ja, dass du einfach ein  
21 gutes Gefühl bei dem Wettkampf hattest, egal wie die Platzierung jetzt war.  
22 01:03:50-1
- 23 B: Genau so ist da. 01:03:52-8
- 24 I: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
25 andere Ziele von Bedeutung? 01:04:01-2
- 26 B: Ja, eine gesunde Konkurrenz zu haben, das ist auch sehr wichtig. Und mich treibt  
27 es ein bisschen an, wenn ich merke, dass ich an diese Konkurrenz, die vielleicht in  
28 einem Wettkampf besser war als ich, heran komme, treibt mich an sie zu schlagen  
29 (lacht). Also, das ist so wie...ach, ich freue mich jetzt schon nochmal mit ihr zu  
30 kämpfen. Zu gucken, ob ich doch hoch oder auch nicht. Bei Tuch passiert ab und  
31 zu Fehler. Dann, muss man sich auf sich konzentrieren und nicht auf die anderen.  
32 01:04:46-2
- 33 I: Ok. Gibt es noch andere Ziele, die wichtig sind im Wettkampf? 01:04:50-2
- 34 B: Wettkampf? 01:04:50-3
- 35 I: Neben dem sportlichen Erfolg? 01:04:53-1

- 1 B: Ja, natürlich Ausbildung ist sehr wichtig. Dann nach der Sportkarriere einen Job  
2 haben ist sehr wichtig, klar. Und, ja, die Kontakte nicht verlieren, anderen helfen.  
3 01:05:13-0
- 4 I: Was ich vorhin bei dir so raus gehört habe, war dass du wirklich gern natürlich in  
5 diese Länder und auch dieses Reisen, exotische Länder, Japan, China oder der  
6 Gleiche. Liege ich da falsch, wenn ich sage, das ist auch für dich noch wichtig, so  
7 neben dem sportlichen Erfolg auch solche Erlebnisse zu haben? 01:05:31-8
- 8 B: Ja, aber es ist nicht nur so China, Japan weil ich da hin will oder so. In Japan ist  
9 meine beste Freundin (lacht). Das ist es also. Und in China waren wir schon Mal  
10 bei einem Lehrgang und hat mir gut gefallen. Vor Peking waren wir noch bei einem  
11 Lehrgang da. Da kommt man nicht jeden Tag hin, ja. Und klar ist es wichtig schon,  
12 aber so wichtig auch nicht, dass ich unbedingt hin muss. 01:06:02-8
- 13 I: Ok. Also nicht so, dass du jetzt ferne Länder bereisen willst um deinen Horizont zu  
14 erweitern oder ist das? 01:06:09-2
- 15 B: Klar, wäre es gut, wenn nächstes Jahr irgendwo in Halleluja oder Hullaluja  
16 irgendwo am Meer Weltcup gewesen. 01:06:19-2
- 17 I: Aber es ist nicht von Bedeutung? 01:06:20-4
- 18 B: Ja, genau. Ich würde nie wegen nur weil ich da sein will mich dabei noch kaputt  
19 machen und trainieren oder keine Ahnung, weil ich unbedingt da hin will, nur weil  
20 ich da noch nicht war. Das werde ich nicht machen. 01:06:46-4
- 21 I: OK. Sind neben einer optimalen physischen Vorbereitung - also, das was du durch  
22 Training erzielst - noch weitere Faktoren notwendig, um in Wettkampf die beste  
23 Leistung zu erzielen? 01:07:01-9
- 24 B: Ja, Kopf frei haben. Kopf muss frei haben von vielen Dingen. Ich habe auch nicht  
25 oft den Kopf frei. Aber beim Wettkampf stelle ich mich nur auf den Wettkampf ein,  
26 also dann ist alles...restliche Probleme vergesse ich. Vergesse ich nicht, aber ich  
27 stelle sie an die zweite Stelle dann. Jetzt kommt Wettkampf und Probleme kann  
28 ich später lösen. 01:07:30-5
- 29 I: Wie machst du das? Wie kriegst du das hin? Hast du da eine spezielle Technik,  
30 oder? 01:07:35-9
- 31 B: Ich bin so erzogen worden. Beim Wettkampf geht es um den Wettkampf und  
32 nicht...wieso bin ich dann zum Wettkampf gekommen? Wieso will ich hier turnen,  
33 wenn ich hier dann an meine Probleme denke? Probleme kann man auch lösen  
34 oder auch nicht. In diesem Moment, wenn Wettkampf ist gibt es nichts anderes,  
35 nur Wettkampf. Nur diese Übung, Pflicht oder Kür und der Rest ist ja dann egal.  
36 01:08:02-2

- 1 I: Also, schaffst du es wirklich dich da zu lösen von den privaten Problemen oder  
2 was da so ist in der Zeit? 01:08:08-8
- 3 B: Ja. Manchmal kommt es schon in den Kopf. Sogar bei Startsprüngen schon  
4 dumme Gedanken. Was macht der jetzt da? oder was ist das da für ein Geräusch  
5 in der Halle? Das ist ja einfach Blödsinn, ja, das ist ja einfach unkonzentriert. Aber  
6 meistens, wenn ich dann sehe, wenn ich anfangen zu turnen, zu springen, für mich  
7 gilt nur Trampolin und ich und meine Übung. 01:08:39-6
- 8 I: Ist dir sowas schon Mal nicht gelungen? 01:08:40-3
- 9 B: Ja, natürlich. Ja. Es ist mir auch schon passiert, wo ich bei Startsprüngen denke,  
10 wenn ich jetzt patze, was dann? Oder hoffentlich wird Kür durch...alles Blödsinn,  
11 alles...immer positiv denken, immer auf das was man trainiert hat konzentrieren.  
12 Konzentration ist sehr wichtig. 01:09:04-7
- 13 I: Und wenn dir das Mal nicht gelungen ist, wie bist du dann damit umgegangen?  
14 01:09:11-7
- 15 B: Ich habe es ganz schnell vergessen und versucht dann am nächsten Tag, ob das  
16 dann Synchronwettkampf war oder Mannschaftswettkampf, dann besser zu  
17 machen und nicht mehr so einen Blödsinn. 01:09:23-1
- 18 I: Also, direkt im Wettkampf dann ist es wahrscheinlich zu spät, wenn man während  
19 dem Sprung ist? 01:09:27-1
- 20 B: Nein, ich habe keine andere Chance. Also, wenn der Fehler passiert, ist er  
21 passiert, dann muss man das akzeptieren und dann beim nächsten Mal anders  
22 machen. Ich mag nicht immer dieses Denken. Klar, ich denke...ich ärgere mich  
23 über die Fehler und ich träume von diesen Fehlern schon, aber ich versuche so  
24 schnell wie möglich das zu vergessen und nicht mehr den Fehler zu wiederholen.  
25 01:09:51-5
- 26 I: Und hast du ja gesagt, den Psychologen hörst du dir auch Mal an, aber du  
27 arbeitest jetzt nicht regelmäßig mit einem Psychologen zusammen oder so?  
28 01:09:57-1
- 29 B: Das was der alles erzählt oder so, ich habe das Gefühl, dass ich das alles schon  
30 irgendwie gehört oder weiß selber. 01:10:11-4
- 31 I: Da ist nichts Neues für dich dann dabei. 01:10:13-0
- 32 B: Das was er sagt, was wir alles vor dem Wettkampf machen müssen, wir haben  
33 auch einen Zettel bekommen, das mache ich schon alles, fast alles. 01:10:22-2
- 34 I: Ok. Gut. 01:10:29-3

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

Interview

TRA\_78

Datum:

12.10.2010

Ort:

16

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Transkription:

22

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:

- 1 I: Erste Frage - ganz offen - was verstehst Du unter kritischen Ereignissen oder  
2 bedeutsamen Ereignissen in Bezug auf Deine sportliche Leistungsentwicklung?  
3 Erst mal ganz allgemein, wir sprechen da noch länger drüber, aber wir fangen jetzt  
4 mal so an. 00:00:35-7
- 5 B: Also als Erstes kann ich mir wenig drunter vorstellen, was kritische Ereignisse mit  
6 meiner Sportentwicklung eigentlich zu tun haben sollten. 00:00:46-8
- 7 I: Du kannst Dir ruhig Zeit nehmen kurz zum Grübeln, was könnte das bedeuten.  
8 00:00:52-4
- 9 B: ....(schweigt) 00:01:09-0
- 10 I: Irgendetwas, was passiert ist in Deiner Sportlaufbahn. Vielleicht mal anders  
11 gefragt, kannst Du Dich an irgendeine herausragende Situation oder Ereignis  
12 erinnern im Verlauf Deiner Sportkarriere? 00:01:26-4
- 13 B: Ja, bedeutsam ... zum Beispiel Weltcups. Es gab bis jetzt einen großen Weltcup,  
14 bei dem ich sehr erfolgreich war, wo ich dann auf dem 3. Platz gelandet bin hinter  
15 einem Chinesen. Das war für mich schon einer der wichtigsten Wettkämpfe  
16 eigentlich, obwohl es nicht so hoch angesehen ist wie eine EM oder WM, weil es  
17 halt eine Weltcupserie ist. Aber für mich hat das eine sehr große Bedeutung  
18 gehabt, weil ich der erste Europäer damit war, der 2 Japaner und ein Chinesen  
19 geschlagen hat. Das ist halt so ein Ereignis für mich gewesen, das werde ich nicht  
20 vergessen. Das bleibt ziemlich haften. 00:02:03-9
- 21 I: Wann war das? 00:02:04-6
- 22 B: Letztes Jahr. Genau vor einem Jahr eigentlich. Also, wir kamen ja jetzt vom  
23 Salzgitter-Weltcup zurück und letztes Jahr ist es mir dort gelungen. Dieses Jahr  
24 halt nicht. 00:02:15-1
- 25 I: Jetzt sag mir noch mal zum Verständnis, weil ich bin ja jetzt nicht ganz Insider.  
26 Hab' mich natürlich ein bisschen informiert über die Sportart. Weltcup? Was hat  
27 das im Prinzip für eine Bedeutung. Ich denke mir, da sammelt man  
28 Qualifikationspunkte. 00:02:28-5
- 29 B: Genau. Es gibt Weltcuppunkte. Es gibt insgesamt sieben Weltcups im Jahr und  
30 am Ende der Weltcupserie wird dann der Weltcupsieger ernannt. Also, du  
31 gewinnst zwar den Weltcup, aber du bist nicht so was wie ein Weltmeister. Das ist  
32 halt wie ... 00:02:42-6
- 33 I: Das ist ein eigener Wettbewerb. 00:02:47-1
- 34 B: Ich sag mal, wie eine Vierschanzentournee beim Skispringen: du sammelst  
35 Punkte und am Ende gibt es halt den Sieger. 00:02:51-6

- 1 I: Wie qualifiziert man sich zur Olympiade und Weltmeisterschaft? Zugang über  
2 gute Platzierung beim Weltcup? 00:03:02-2
- 3 B: Du hast eine interne Quali', die der Bundestrainer dann festlegt, wo du eine  
4 gewisse Punktzahl turnen musst und eine gewisse Schwierigkeit, um überhaupt in  
5 dieses Auswahlverfahren zu kommen, dass du dich überhaupt qualifizierst für eine  
6 WM. Also du musst erst mal die Voraussetzung haben, damit du an der Quali'  
7 teilnehmen darfst und dann musst du das halt während drei, vier Wettkämpfen  
8 teilweise beweisen und dann wirst du praktisch für das WM-Team ernannt. Für die  
9 Weltcups ist das anders, da sagst der Bundestrainer, ich habe so und so viele  
10 Bundeskaderathleten, ich möchte jeden fast einmal einsetzen und dann bestimmt  
11 er mehr oder weniger, welcher Athlet zu welchem Weltcup fährt. Natürlich die, die  
12 große Chance haben auf eine gute Einzelwertung im Weltcup, die nimmt er halt  
13 öfter mit. 00:03:45-7
- 14 I: Ich frag deshalb nach, um die Bedeutung von diesem Weltcup einschätzen zu  
15 können. Lerne aber gleichzeitig, dass die Nominierung für Olympische Spiele oder  
16 Weltmeisterschaft eigentlich kaderintern abläuft. 00:03:58-3
- 17 B: Für die Weltmeisterschaften ja. Für Olympia ist es wieder anders, da können sich  
18 nur die qualifizieren, die zur Weltmeisterschaft hinfahren. Also, das heißt 2011  
19 fahren vier Leute zur WM und von diesen vieren könnte jeder einen Platz bei  
20 Olympia holen - vorausgesetzt er schafft es unter die ersten 8 im Finale.  
21 00:04:18-0
- 22 I: OK. Das war jetzt erst mal so Sachwissen für mich, um das einzuschätzen. Jetzt  
23 noch mal zurück zu den kritischen Ereignissen. Du sagst Weltcup war etwas, was  
24 Dir spontan einfällt. 00:04:24-0
- 25 B: Genau. Also das war nicht kritisch, das war mein bedeutsames Ereignis, was mir  
26 viel bedeutet hat. 00:04:30-6
- 27 I: Noch mal zur Klarheit. Es geht um negative oder positive Auswirkungen auf  
28 Leistungsentwicklung aber der Fluchtpunkt ist immer die Leistungsentwicklung.  
29 Wir suchen da nach kritischen Ereignissen von Leuten, um irgendwelche Auslöser,  
30 Mechanismen erkennen zu können, die da stattfinden. 00:04:48-8
- 31 B: Als kritisches Ereignis fällt mir eigentlich die EM ein, die ein Jahr davor war dann.  
32 Das ist ja schon 2 Jahr her dann, glaub ich. Da habe ich in allen drei Finals gepatzt.  
33 Und dann, das war für mich eigentlich der schlechteste Wettkampf überhaupt bei  
34 einer Europameisterschaft: im Synchron geführt, im Finale rausgeflogen. Und mit  
35 der Mannschaft waren wir eigentlich gut dabei, hab ich meine Übung auch noch  
36 gebrochen gehabt und im Einzel kam ich nicht mehr soweit, dass ich ins Finale

- 1 kam. Also da sind echt alle drei Übungen schief gegangen und so etwas haftet  
2 dann auch irgendwann. 00:05:23-5
- 3 I: Also. ich interpretier da jetzt schon oder sehe da jetzt schon 2 kritische Ereignisse:  
4 Also einmal nennst du überhaupt Wettkampf als Ereignissituation, die sozusagen  
5 irgendwie eine Langzeitwirkung hat - müsstest du vielleicht mal erklären - und das  
6 andere ist, das Patzen selbst beim Wettkampf. Das ist ja sozusagen auch ein  
7 kritisches Ereignis. Da würd' ich Dich gern zuerst fragen, wie kommt es zum  
8 Patzen. Eigentlich hast du das ja bis zum Exzess trainiert und trotzdem funktioniert  
9 es nicht. 00:05:56-4
- 10 B: Genau. Also, ich denke mal, es ist teilweise... man kann ein bisschen  
11 leistungsstärker in dem Wettkampf agieren, weil durch die Aufregung, durch das  
12 Adrenalin hat man mehr Power und das heißt, wenn du nur 20 cm höher bist wie  
13 im Training zum Beispiel, verändert sich die ganze Flugbahn, die ganze  
14 Geschwindigkeit. Es kommen neue Situationen auf, mit denen du nicht so vertraut  
15 bist, und wenn du dann falsch auf die kleinsten Fehler reagierst, schaukelt das sich  
16 irgendwann auf und du kannst es halt nicht mehr retten. 00:06:28-1
- 17 I: Sehr plausible Erklärung. Das leuchtet mir ein. 00:06:31-1
- 18 B: Ich glaub', deswegen ist es auch, wenn die Sprinter bei großen Wettkämpfen ihren  
19 persönlichen Rekord laufen. Das ist halt das ganze Adrenalin und genauso  
20 vermute ich es auch bei uns, dass es genauso ist. Also, bei mir ist es so. Also, ich  
21 bin im Training, wenn der Trainer sagt, jetzt machst du mal eine Übung, dann bin  
22 ich nie so nervös wie in einem Wettkampf. Dann ist es aber auch egal, ob das jetzt  
23 eine Landesmeisterschaft, eine deutsche oder eine Weltmeisterschaft, weil du  
24 hast nur die eine Chance. Im Training kannst du sagen: okay, wenn es nicht klappt,  
25 mach ich den nächsten Durchgang noch mal. 00:07:06-8
- 26 I: Aber das Interessante, finde ich jetzt zumindest, also das ist so eine besondere  
27 Spannungssituation im Wettkampf. Zunächst mal psychische Spannung, die aber  
28 Auswirkungen auf die körperliche Reaktion hat. Du sagst, du springst plötzlich 20  
29 cm höher, ohne das eigentlich zu wollen, aber weil sich irgendwie mehr Spannung  
30 über die psychische Situation angesammelt hat, die im Körper sich irgendwie  
31 veräußert, und dann entstehen andere Übungssituationen als gewohnt im Training.  
32 Also damit musst du zurechtkommen oder dann passiert das Patzen. 00:07:43-2
- 33 B: Ja. 00:07:43-9
- 34 B: Oder, du kriegst es soweit in Griff, dass du dich davon nicht ablenken lässt und  
35 sagst: das ist für mich hier auch so wie die Trainingsübungen und wenn du es im  
36 Wettkampf genauso hinbekommst wie in der Trainingsübung, dann spielt das  
37 überhaupt keine Rolle mehr. 00:07:58-3



- 1 I: Gut, da nimmst du meine Frage vorweg. Ich hätte Dich jetzt nämlich gefragt, wie  
2 Du das bewältigst. Also, wie Du damit umgehst mit solchen ... 00:08:05-1
- 3 B: Also, wir haben schon mit unserem Trainier Wettkampfsituationen im Training  
4 dargestellt, wo er auch sagt, du hast jetzt die Chance und du musst jetzt die Übung  
5 turnen. Also ähnliche Situationen festgelegt. Es ist natürlich trotzdem vom Kopf  
6 her etwas anderes, weil es ist trotzdem in der Trainingshalle, es ist eine gewohnte  
7 Umgebung und wenn ich jetzt die Weltmeisterschaft in Metz sehe, da bin ich nicht  
8 so oft, die jetzt im November ist. 00:08:32-8
- 9 I: Es ist sozusagen die Alleinstellungssituation durch die Umstände. 00:08:38-5
- 10 B: Allein schon die Umstände. Wenn du in dieser großen Halle bist, dann stehen da 4,  
11 5, 6 Geräte teilweise und dann hast du auch noch die ganzen Zuschauer, die da  
12 sind. Während dieser Übung gucken ja alle Augen auf dich. Das heißt, drum  
13 herum passiert da eigentlich nichts mehr, sondern nur du bist praktisch der rote  
14 Punkt, der hoch und runterfliegt und wirst von allen Seiten beobachtet. 00:09:00-6
- 15 I: OK, verstanden. Noch mal kritische Ereignisse, bedeutsame Ereignisse. Du hast  
16 es als herausragendes Ereignis genannt. Noch mal ein bisschen allgemein. Wir  
17 reden uns ein bisschen warm über kritische Ereignisse. Das finde ich nicht einfach,  
18 so das einzuordnen, was das überhaupt sein könnte. Denk mal an Deine gesamte  
19 Sportkarriere. Dein Einstieg als Kind, da bist du irgendwie zum Verein gekommen,  
20 du hast irgendwie einen Verein gewechselt - weiß der Teufel was - du bist  
21 irgendwann in den Kader gekommen oder wie auch immer. Es gibt so eine ganz  
22 riesige - 15 Jahre sind das bei Dir - Zeitspanne. Kannst du Dich da an kritische  
23 Ereignisse erinnern, die irgendwie eine Wirkung auf deine Leistungsentwicklung  
24 hatten? 00:09:48-3
- 25 B: Ja, es gab am Anfang eine. Das war für mich am Anfang eine kritische - jetzt im  
26 Nachhinein würde ich aber sagen, es war für mich eine bedeutsame. Also, nach  
27 meiner Ausbildung als Bankkaufmann bin ich ja zur Bundeswehr gegangen in die  
28 Sportfördergruppe und war dann in der Grundausbildung. Dann hieß es ja die  
29 ganze Zeit ich gehe nach Mainz in die Sportfördergruppe. Und während dieser  
30 Grundausbildung wurde mir dann gesagt, Mainz is' nicht, du musst nach Stuttgart  
31 gehen. 00:10:14-8
- 32 I: Moment, jetzt habe ich den Anschluss verloren. Du kommst ursprünglich aus ....?  
33 00:10:17-8
- 34 B: Hier. Aus Bad Kreuznach. Also, ich bin in Bad Kreuznach eigentlich schon immer  
35 gewesen. Wie gesagt, dann kam die Bundeswehr und dann hieß es, alle  
36 Spitzensportler, die Trampolin turnen wollen, müssen jetzt zum Bundestrainer  
37 nach Stuttgart. 00:10:32-0

- 1 I: Zentralisierung. 00:10:33-5
- 2 B: Genau. Und dann hatten sie mir das gesagt gehabt während der Grundausbildung,  
3 obwohl ich ja mit den Einstellungsvoraussetzungen dann nach Mainz ... Und dann  
4 hieß es, du hast zwei Tage Zeit. Entscheide Dich. Willst Du hin oder willst Du nicht  
5 hin? Dann habe ich erst mal da gehockt und ... also ich musste nicht den Verein  
6 wechseln. Also ich bin schon immer für Bad Kreuznach gesprungen, aber mein  
7 ganzes [undeutlich] geändert. Also, ich bin halt für die nächsten vier Jahre dann für  
8 die Bundeswehrzeit nach Stuttgart gezogen. 00:11:00-3
- 9 I: Du bist dann umgezogen, um Deine Sportkarriere fortsetzen zu können.  
10 00:11:06-5
- 11 B: Genau. Hab dann vier Jahre in Stuttgart gewohnt. 00:11:07-9
- 12 I: In welchem Status? Also Sportsoldat? 00:11:11-5
- 13 B: Sportsoldat dann. Genau. 00:11:11-7
- 14 B: Ah. Ja, okay. 00:11:12-6
- 15 I: Und, das war am Anfang ein bisschen neu, ungewohnt. Das erste Mal komplett  
16 raus und dann direkt nach Stuttgart. 00:11:25-0
- 17 B: Welches Alter war das? 00:11:28-6
- 18 I: Ich weiß nicht. So 20. Ja, 20 war ich. Ich meine, es ist nicht mehr wirklich jung,  
19 aber es war halt dann - die Entscheidung musste ich in zwei Tagen fällen. Dann  
20 hab ich halt gesagt, dann gehe ich nach Stuttgart und bin dann dort mit meinen  
21 damaligen Trainingspartnern, dem Adam Götz und dem Denis aus Salzgitter, sind  
22 wir dann, haben wir uns eine WG gemacht, eine 3er WG und das hat so gut  
23 harmoniert. Jetzt im Nachhinein, wenn ich drüber nachdenke, war das eine meiner  
24 geilsten Zeiten oder die coolsten Zeiten, die ich hatte. Du bist halt mit einer super  
25 starken Truppe dort gewesen. Wir waren insgesamt 5 Sportler dort, 5  
26 Leistungssportler, alle in der Bundeswehr gewesen. Wir waren die  
27 Nationalmannschaft, alle zentralisiert. Wir haben zusammen gewohnt, 24h am  
28 Tag miteinander verbracht. Und das Training dort war wesentlich intensiver als  
29 davor hier allein. 00:12:32-7
- 30 I: Ich wollte jetzt noch mal, auch wenn es Dir vielleicht trivial vorkommt, was hat  
31 Dich ... Du hättest ja auch sagen können: Hurra, ich gehe nach Stuttgart. Aber Du  
32 hattest erst mal einen Konflikt, Du wolltest ja eigentlich nicht, sondern das war Dir  
33 schwer gefallen. Warum? 00:12:50-8
- 34 B: Tja, das ist eigentlich eine gute Frage "warum". Vielleicht, weil ich nicht wirklich  
35 Zeit hatte darüber nachzudenken, sondern aus der gewohnten Umgebung

- 1 rausgerissen und in eine große neue Stadt, wo du eigentlich kaum jemanden  
2 kennst, außer halt die Sportler und den Trainer. Und damals war mein Verhältnis  
3 zum Bundestrainer nicht so intensiv wie heute. Wenn einer heute zur mir sagt:  
4 Gehe nach Stuttgart für 2 Jahre, wäre das für mich ein Klacks. Damals war es halt  
5 nicht so. 00:13:20-9
- 6 I: Also, du warst noch sehr familienverbunden und auch regional verbunden.  
7 00:13:27-0
- 8 B: Regional eher, also Familienmensch war ich noch nie so wirklich. Also, es heißt,  
9 oft von meinen Eltern getrennt, weil Wettkämpfe - wenn die in Urlaub gefahren  
10 sind, war ich wieder zu Hause - Trainingslager. 00:13:40-9
- 11 I: Also, Du hattest insgesamt so ein soziales Netz, was du nicht aufgeben wolltest.  
12 00:13:45-9
- 13 B: Genau. Was ich mir hier aufgebaut hatte und was ich dann aufreißen musste.  
14 00:13:48-4
- 15 I: Also, das war sozusagen das Kritische in dem Moment und dann hast Du dich  
16 doch entschieden für die Karrierechance und es hat sich im Nachgang als positiv  
17 entwickelt. 00:13:59-5
- 18 B: Ja, sehr positiv. Also, ich ... heute würde ich sagen, ich wollte die Zeit nicht missen.  
19 Also, das war eine geniale Zeit. Hat mich auch persönlich wesentlich  
20 weitergebracht, weil ich dort eigentlich auf eigenen Füßen stand und erwachsener  
21 geworden bin. Und, ja allgemein mein persönlicher Horizont hat sich für mich  
22 erweitert. 00:14:17-1
- 23 I: Das ist schon ziemlich einschneidend. Fällt Dir noch etwas anderes ein. Das reicht  
24 schon, aber nimm Dir Zeit zum Überlegen: Kindheit, Jugend, jetzt dieser Punkt mit  
25 20, danach noch mal... 00:14:38-6
- 26 B: Was jetzt mit meinem Sport zu tun hat? 00:14:40-3
- 27 I: Nicht zwingend. Also, ich sag mal, beengst du Dich mal selber nicht, sondern  
28 nenn' mal irgendwas und vermutlich hat es ja Auswirkungen auf Deine  
29 Sportentwicklung gehabt. 00:14:58-0
- 30 B: Da muss ich jetzt überlegen. 00:15:03-9
- 31 I: Wir müssen aber auch nichts erzwingen. 00:15:08-2
- 32 B: Nee, nee. 00:15:09-0
- 33 I: Aber, vielleicht kommen wir nachher noch mal drauf. Ansonsten hätte ich nur mal  
34 den nächsten Zusammenhangimpuls, wenn du jetzt mal nicht an den großen

- 1 Zeitraum denkst - Sportkarriere - sondern eher in so einem Jahresrhythmus, so ein  
2 Trainingsjahr. Fallen Dir da bedeutsame Situationen ein, die sich vielleicht auch  
3 immer wiederholen [Hintergrundgeräusch]? 00:15:54-4
- 4 B: Also bedeutsame, ich glaub' kritische hat ich weniger, wenn ich jetzt so überlege...  
5 bedeutsame eher für mich. Es war halt sehr bedeutsam für mich als wir nach  
6 China geflogen sind. 14 Tage ins Trainingslager. Ohne irgendein Druck. Allein zu  
7 sehen, wie die Konkurrenz trainiert, unter welchen Umständen, die leben.  
8 [Gespräch wird wegen Hintergrundgeräusch kurz unterbrochen] Bedeutsam war  
9 halt echt, als der Bundestrainer gesagt hat, wir fliegen jetzt nach China für 10 Tage  
10 ins Trainingslager. Das war halt mal eine Reise mit dem kompletten Team, die  
11 nicht mit einem Wettkampfgedanken verbunden war, sondern einfach nur: wir  
12 wurden eingeladen, fahren dahin, schauen wie die trainieren, trainieren mit denen  
13 zusammen... 00:16:54-4
- 14 I: Ich wollte Dich gerade fragen, was war der Anlass? 00:16:56-6
- 15 B: Eine Einladung von denen mit einem Trainingslager verbunden. Auf der einen  
16 Seite, muss ich sagen, war das für mich etwas ganz Neues. Noch nie in Asien  
17 gewesen, das erste Mal. Die Kultur ist dort ist komplett anders. Auf der anderen  
18 Seite teilweise auch erschreckend, wenn man sieht, wie die Menschen dort leben  
19 müssen unter welchen Voraussetzungen vor allem. Und, ich wollt' nicht mit denen  
20 tauschen, wenn ich ehrlich bin. 00:17:29-4
- 21 I: Das steht außen vor, kannst Du Dir erklären, warum das so eine Wirkung  
22 hinterlassen hat? Man könnte ja auch sagen: okay, man nimmt das mit und  
23 wunderbar und vergisst es tendenziell wieder. 00:17:52-1
- 24 B: Also, wenn ich jetzt nach Spanien gefahren wäre, wäre das für mich  
25 wahrscheinlich nicht so aussagend gewesen, aber China ist halt schon ein Land,  
26 vor allem kommt da unsere stärkste Konkurrenz her. [Telefon klingelt] Nee, also  
27 wie gesagt, China ist halt das Land mit unserer größten Konkurrenz. Die sind  
28 momentan ganz oben. Und dann halt zu sehen, wie die trainieren, wie die das  
29 schaffen, das ist halt natürlich schon... 00:18:45-4
- 30 I: Also du hast auch inhaltlich was mitgenommen von der Trainingstechnik, von der  
31 Trainingsart. 00:18:55-7
- 32 B: Die Trainingstechnik, die nimmt sich nicht so viel, weil die Sprünge sind immer  
33 gleich, aber der Trainingsumfang allein bei denen ist schon fünfmal höher wie hier.  
34 Also, die stehen teilweise 8 Stunden in der Halle am Tag. Also in Deutschland  
35 kannst du das überhaupt nicht finanziell, sag ich mal, geregelt kriegen. Ich würde  
36 mich jetzt keine 8 Stunden hier in die Halle stellen und trainieren 00:19:20-6

- 1 I: Ja, ich verstehe. Hat das Spuren hinterlassen bei Dir in Richtung: Das kann ich nie  
2 erreichen, weil das geht bei uns eben nicht so. Das braucht man aber oder das will  
3 ich auch oder...? In so eine Richtung? Dieses Bedeutsame zu erkennen, warum  
4 das so eindrücklich war? 00:19:44-0
- 5 B: Ja, natürlich, wenn man so etwas sieht, will man was erreichen. Ich mache den  
6 Leistungssport nicht um Platz 17 bis 20 zu kämpfen, sondern ich will ja schon  
7 vorne dabei sein. Und wenn man dann sieht, was die machen und in welchem  
8 Umfang, dann gehen einem schon Gedanken durch den Kopf, in dem man dann  
9 sagt: Wie kann ich das auch erreichen, aber halt mit weniger Aufwand, weil ich die  
10 Zeit halt nicht habe dafür. Und, ich weiß noch ganz genau das Training, als wir  
11 dann zurück waren, den ersten Monat, das war bei allen so intensiv gewesen, weil  
12 jeder irgendwie das erreichen wollte. Gut, das ist halt mit der Zeit immer ein  
13 bisschen zurück gegangen, weil die ersten sind aus der Bundeswehr raus. Die  
14 komplette Gruppe hatte sich aufgelöst gehabt in Stuttgart. Und auch wenn man sie  
15 jetzt bei den Wettkämpfen sieht, die führen die Weltspitze an, da kommt  
16 momentan keiner ran. Und,.. 00:20:43-0
- 17 I: OK, das ist verstanden. Kritisches Ereignis eindeutig oder bedeutsames Ereignis,  
18 weil es hat letztlich ja positive Wirkung entfaltet. 00:20:59-0
- 19 B: Also, es war nicht so, dass wir da frustriert nach Hause gegangen sind und gesagt  
20 haben das kriegen wir nicht, sondern alle, die dort waren beim Trainingslager, wir  
21 haben dort unsere schwierigste Übung geturnt, weil es uns so motiviert hat. Wir  
22 haben denen zugeschaut und haben uns untereinander gesagt: okay, ich will den  
23 und den Sprung auch noch einbauen. 00:21:18-2
- 24 I: Okay, ist verstanden. Fällt Dir noch etwas anderes ein. Wegzug nach Stuttgart  
25 hattest du schon angesprochen. Überhaupt Wettkampf, diesen Worldcup, der gut  
26 gelaufen ist, die anderen, Euro hast du gesagt, wo scheiße gelaufen ist. Und jetzt  
27 das Chinaerlebnis, sag ich jetzt mal. 00:21:40-7
- 28 B: Was jetzt von großer Bedeutung für mich ist, dass ich vor 2 Jahren die Schule  
29 gemacht habe. Ich habe mir eigentlich immer gesagt, ich werde nie wieder zur  
30 Schule gehen wollen. Hab' mich dann aber doch um entschieden und dann mein  
31 Fachabitur hier in Bad Kreuznach nachgeholt. Und, seit 1.9. jetzt bei der  
32 Landespolizeischule. 00:22:02-3
- 33 I: Ah, ja, du warst vorher Sportsoldat, oder? Hab ich richtig verstanden. 00:22:07-1
- 34 B: Ich war Bankkaufmann, Sportsoldat und jetzt bin ich Polizeikommissaranwärter  
35 00:22:15-6

- 1 I: Aber quasi - 'tschuldige, dass ich jetzt ins Stocken komme - als offizielle  
2 Polizistenlaufbahn, es gibt doch auch diese Konstruktion als Hintergrund für  
3 Leistungssport. 00:22:28-3
- 4 B: Ich mache das mit dem Sport verbunden, d.h. mein Studium, was normalerweise  
5 auf 3 Jahren ist, wird auf 4,5 Jahre gestreckt. Ich mache das in Hessen, weil  
6 Rheinland Pfalz bietet das nicht an. Ich werde nur von Rheinland Pfalz  
7 ausgeliehen nach Hessen, um das Studium zumachen. Weil ich bin mit 24 aus der  
8 Bundeswehr raus, hab' gesagt: so jetzt musst du etwas machen für die Zukunft.  
9 Jetzt musst Du Dir eine Grundlage setzen und da kam mir das halt mit der Polizei.  
10 00:23:03-4
- 11 I: Das klingt auch sehr plausibel diese Entscheidung. Weiteres bedeutsames  
12 Ereignis. Überhaupt diese Konstruktion einzugehen, eingehen zu können. OK.  
13 00:23:17-8
- 14 B: Und, das macht momentan richtig viel Spaß. Also, ich werd' jetzt nicht nur wie bei  
15 der Bundeswehrzeit körperlich beansprucht, sondern auch wieder geistig. Ich  
16 habe wieder was, wo ich mich zu Hause hinsetzen kann und sagen kann: das und  
17 das musst du verstehen, das musst du wieder pauken. In der Bundeswehrzeit war  
18 es halt: geh ins Training, bring deine Leistung, geh' nach Hause, ruh' dich aus.  
19 00:23:36-6
- 20 I: 'Tschuldige, dass ich jetzt so penetrant nachfrage. Das ist plausibel, so wie du es  
21 sagst. Kannst du dennoch versuchen, eine Schicht tiefer gehen, warum Du das gut  
22 findest, warum das Dich fördert oder Du das förderlich findest diese geistige  
23 Herausforderung? 00:23:59-5
- 24 B: Warum? Ich glaube, wenn man sie nicht hat, dann kommt man irgendwie in so  
25 einen Trott rein. Es wird alles tagtäglich zu ein und demselben Brei und man  
26 kann ... 00:24:10-7
- 27 I: Also, so etwas wie Langeweile... 00:24:13-7
- 28 B: Langeweile, ja. Es gab viele Einheiten in Stuttgart, wo ich dann gesagt habe: heute  
29 habe ich keine Lust. Obwohl ich genau weiß, das war mein Job. Und wenn du auch  
30 im Job keine Lust hast, bringst du auch keine guten Leistungen mehr. 00:24:27-2
- 31 I: OK, und diese geistigen Anregungen über die Ausbildung, die hält das irgendwie  
32 in Bewegung ... 00:24:33-6
- 33 B: Genau, die hält das so im Gleichgewicht, finde ich. Zum einen kann ich in der  
34 Schule jetzt momentan sitzen oder beim Studium. Werde dann vormittags, sage  
35 ich jetzt mal, mit Vorlesungen berieselt und kann aber dann auch in die Halle

- 1 gehen und komplett abschalten im Kopf und kann mich dann voll meinem Sport  
2 widmen. Und das ist dann diese Ausgleichsfrage und die brauchst du. 00:24:57-4
- 3 I: Und das Abschalten kannst du auch? Also jetzt von den psychischen Fähigkeiten.  
4 00:25:02-6
- 5 B: Also, wenn ich in der Halle bin verliere ich an mein Studium keinen einzigen  
6 Gedanken. 00:25:06-1
- 7 I: Und gibt es Zeitproblem dabei? 00:25:09-2
- 8 B: Momentan klappt es ganz gut. Also wie gesagt, ich bin ja erst seit 1,5 Monaten  
9 dabei, aber ... 00:25:14-7
- 10 I: OK, und Du hast auch gesagt, das Programm, das eigentlich auf 3 Jahre ist, wird  
11 gestreckt. 00:25:19-2
- 12 B: Also, die machen das alles so, die sagen: zuerst kommt dein Sport und da  
13 drumherum bauen wir dann das ganze Studium auf. Weil Sport ist für uns Dienst.  
14 Und das ist halt super. 00:25:32-3
- 15 I: Nächster Kontext. Ich habe versucht mal langfristig Deine Erinnerung zu lenken.  
16 Jetzt denke mal nur an Wettkampf. Wettkampfanfahrt, Wettkampfabfahrt,  
17 Übernachten usw.. Fallen Dir da noch kritische Ereignisse ein außer denen, die du  
18 schon genannt hattest, dieses Gewinnen des Worldcups. 00:26:00-4
- 19 B: Bei welchem Wettkampf ich eigentlich sehr wenig Lust hatte, war dieses Jahr die  
20 Europameisterschaft. Da gab' es doch diese Vulkanausbrüche, wo alle Flieger  
21 ausgefallen sind. Ich weiß nicht, ob du das heute schon mal gehört hast?  
22 00:26:12-7
- 23 I: Nee, hab' ich nicht gehört. 00:26:16-2
- 24 B: Dann standen wir alle in Frankfurt und dann hieß es: Flughafen können wir  
25 vergessen, wir fahren mit dem Reisebus. Und wir da alle gehockt und das war für  
26 mich dann so: oh, nee, da hab' ich gar keine Lust drauf. Obwohl die Vorfreude  
27 eigentlich da war auf eine EM zu fahren, aber dass dann durch so eine Aussage  
28 das alles so gedämmt wurde, weil 46 Stunden mit dem Bus nach Warna nach  
29 Bulgarien fahren, da freut man sich nicht wirklich drauf. 00:26:48-7
- 30 I: Auch da wieder penetrante Nachfrage. Mir fallen zwei Möglichkeiten ein: war es  
31 eigentlich eher die Frustration über die zusätzliche Belastung, die da kommt. Also,  
32 kein Bock auf die lange Fahrt. Oder war es eher das Moment, dass nicht alles wie  
33 geplant läuft. 00:27:11-9



- 1 B: Nee, diese lange Fahrt. Das es nicht läuft wie geplant, dass ist mir relativ Wurst,  
2 weil ich ziemlich flexibel bin. Aber die 46 Stunden Fahrt, die waren für mich schon  
3 so ein kleiner Berg, wo ich gesagt habe ... und das in einem Reisebus. 00:27:26-2
- 4 I: Da verliert sich irgendwann die Balance zwischen Input, den man gibt, und was  
5 der Wettkampf so als Gewinn hergibt. 00:27:37-4
- 6 B: Ja, wenn man das jetzt 2 Tage vorher gemacht hätte, ganz spontan. OK, wir  
7 müssen dahin fahren, wir fahren 12 Stunden, machen dann mal Rast und fahren  
8 dann wieder weiter, dann wäre es was anderes gewesen. Aber so sind wir halt fast  
9 komplett durchgefahren, bis auf einmal in Budapest angehalten. Und, dann wäre  
10 es halt wesentlich entspannter gewesen. 00:27:55-9
- 11 I: Wie bist Du damit zurechtgekommen? 00:27:57-9
- 12 B: Also ich muss sagen, relativ super. Wir hatten dann trotz dieser langen Fahrt  
13 ziemlich viel Spaß gehabt. Gut, wir kennen uns auch alle untereinander alle.  
14 Haben die Zeit halt so gut gestaltet, dass es bei uns relativ entspannt war. Und  
15 haben - ich will jetzt nicht sagen, dass es daran liegt - glaube ich, unsere besten  
16 Ergebnisse erzielt bei der EM. 00:28:25-6
- 17 I: Das ist ja auch interessant. Also Du würdest zumindest sagen, es hat zumindest  
18 keinen negativen Einfluss gehabt auf die Wettkampfleistung. 00:28:32-6
- 19 B: Nein, gar keinen. 00:28:34-8
- 20 I: Überraschend. Auch da wieder: hast Du da eine Erklärung dafür? Das da  
21 sozusagen kein negativer Zusammenhang erkennbar war, obwohl er sich ja  
22 eigentlich aufdrängt. 00:28:48-6
- 23 B: Eigentlich nicht. Also, Zusammenhang - ich konnte mir da keinen Reim darauf  
24 bilden, weil wir hatten viele Anreisen, die wesentlich entspannter waren, lockerer,  
25 wo der Wettkampf sehr, sehr schlecht ausgefallen ist. Und dann hast du so eine  
26 hohe Belastung: in einem Bus 46 Stunden sitzen, dann 2 Tage Training und dann  
27 die EM. Und dann läuft da alles wie am Schnürchen genauso wie es sein sollte. Es  
28 war einfach sensationell. 00:29:16-3
- 29 I: Wäre klasse, wenn man eine Erklärung hätte, dann könnte man das  
30 programmieren sozusagen irgendwie. 00:29:21-1
- 31 B: Ja, schön wäre es gewesen. Der Bundestrainer hat auch gesagt, ab sofort fahren  
32 wir nur noch mit dem Bus, egal wo es hingeht. Das war eigentlich... im Endeffekt  
33 war es cool und im Nachhinein haben wir gesagt, nachdem der Wettkampf so  
34 erfolgreich ausgefallen ist, haben wir gesagt, wenn wir jetzt noch mit dem Bus  
35 nach Hause fahren würden, hätten wir jetzt richtig viel Spaß. Na gut, zurück sind

- 1 aber die Flieger wieder geflogen. Also sind wir dann zurück geflogen. Aber das  
2 wäre natürlich dann auch sensationell gewesen. 00:29:47-3
- 3 I: Noch was. Mit Wettkampf. Schießt Dir noch etwas in den Kopf? Vielleicht beim  
4 Wettkampf selbst. Was weiß ich, Gejohle im Publikum oder irgendwas, was du  
5 jetzt vielleicht für trivial oder gar nicht erwähnenswert findest, weil Du so nah dran  
6 bist. Für so Außenstehende wie uns vielleicht ist das etwas Wertvolles. 00:30:14-2
- 7 B: Hm, eigentlich, nee. Ich find es halt umso schöner, wenn mehr Zuschauer da sind.  
8 Deswegen ist halt ein Deutsches Turnfest eins der Highlights, obwohl es eigentlich  
9 genauso eine Deutsche Meisterschaft ist wie jede andere auch. Nur das letzte  
10 Turnfest war wieder eine Halle, wo 5000/6000 Zuschauer waren, und vor diesen  
11 Leuten dann auch eine Leistung zu präsentieren, die dann auch noch so läuft wie  
12 man das möchte, und dann noch den Wettkampf dann gewinnt. Das brennt sich  
13 irgendwo ein bei einem. 00:30:47-1
- 14 I: Das glaube ich. Da kommen wir gleich noch mal hin. Da sind wir schon beim  
15 Qualitätsthema. Aber, es ist schon sozusagen festgehalten. Ich würde gerne noch  
16 weitermachen mit kritischen Ereignissen: Wettkampf - OK. Da haben wir viel  
17 gefunden schon. Noch mal eine neue Aufmerksamkeit lenken auf  
18 kritische/bedeutsame Ereignisse, die Dir vielleicht einfallen im Zusammenhang  
19 Trainer-Athlet. Diese Beziehung, diese Interaktion, was ja eine ganz zentrale  
20 Beziehung ist, wo viel passiert vermutlich. 00:31:26-6
- 21 B: Zwischen meinem Trainer und mir? 00:31:27-9
- 22 I: Ja, das ist das Naheliegendste oder was hast du beobachtet bei anderen? Gibt es  
23 da kritische Ereignisse, also bedeutsame, nicht nur negativ. 00:31:40-2
- 24 B: Ich verstehe mich also mit meinem Trainer so gut, dass ich eigentlich sagen  
25 könnte, ich hatte noch nie mit meinem Trainer ein kritisches Ereignis, was uns zwei  
26 betreffen würde. Bedeutsame Ereignisse sind dann für mich eher, wenn ich mit  
27 ihm jetzt das 3. Jahr hintereinander in den Urlaub fahre. Also, wir nehmen uns  
28 dann eine Woche Zeit und dann fahren wir zu zweit mit dem Motorrad dann eine  
29 Woche in den Urlaub. Und das sind halt Zeiten, da lernt man sich noch mehr  
30 kennen. OK, wir kennen uns jetzt schon seit 20 Jahren oder er mich besser gesagt,  
31 seitdem ich angefangen habe. Und so etwas festigt. Also, wenn ich mit dem eine  
32 Woche weg bin, das ist einfach dem Alltag ein bisschen entfliehen und ...  
33 00:32:31-9
- 34 I: Ich will nicht ganz indiskret sein, aber jetzt, wenn Ihr urlaubsmäßig unterwegs seid,  
35 ist Trampolin dann ein Thema oder wird es ausgeklammert bewusst, oder?  
36 00:32:43-0

- 1 B: Es gibt Tage, da sprechen wir schon drüber. Es gibt aber auch Tage, da ist das  
2 einfach ein Tabu. Also, das kommt immer darauf an. Also, wenn ihm was auf dem  
3 Herzen liegt, dann sagt er mir das. Dann aber auch eigentlich immer offen und  
4 direkt. Also da wird nix durch die Blume oder hinten rum erzählt... 00:33:02-3
- 5 I: Auf dem Herzen liegt bezüglich Trampolin? 00:33:04-2
- 6 B: Bezüglich Trampolin oder auch privat. Also, das ist dann... Ich hol' über ihn dann  
7 auch privat viele Ratschläge, weil er kennt mich jetzt wie gesagt, seitdem ich 6 bin  
8 und eigentlich hat er mein Leben mehr verfolgt wie, ich glaub', jeder andere, weil  
9 der mich jeden Tag sieht und am Wochenende auch meistens mit mir auf den  
10 Wettkämpfen unterwegs ist. Wie gesagt, wenn wir im Urlaub sind, ist Trampolin  
11 schon ein Teil von uns oder ein Thema, das wir ansprechen, aber die meiste Zeit  
12 reden wir eigentlich über Gott und die Welt oder genießen es einfach, dass wir  
13 unterwegs sind und frei. 00:33:47-0
- 14 I: Okay. Gut. Wunderbar. Vielleicht beobachtest Du andere  
15 Trainer-Athlet-Beziehungen? Hast Du da schon mal etwas mitbekommen, was Du  
16 erwähnenswert findest? 00:33:59-1
- 17 B: Ja, es gibt halt Trainer, die an Aktiven vorbeisprechen oder halt .... Also, ich kann  
18 nicht von mir sprechen. Also, wenn ich sehe, dass der Trainer eigentlich dem  
19 Athleten etwas sagen will und derjenige das mit einem Nicken mehr oder weniger  
20 nur abserviert, damit er seine Ruhe hat. Wenn ich das so sehe, ich kann es nicht  
21 nachvollziehen, weil der Trainer ist ja da, dass er dir hilft. Also, wenn das nur mit so  
22 einem Abnicken ist, nur weil du selbst mit der Leistung enttäuscht bist, weil es nicht  
23 klappt. 00:34:38-6
- 24 I: Wo liegt da deiner Einschätzung nach sozusagen der Fehler? Ich verstehe das  
25 jetzt beim Athleten, dass der das nicht annimmt die Hilfestellung, die eigentlich  
26 vom Trainer kommt. Oder ist das ein Defizit beim Trainer, dass der den Zugang  
27 nicht findet, oder? 00:34:54-9
- 28 B: Ich glaube, das sind so.... das hat teilweise von beiden Seiten etwas. Also,  
29 vielleicht würde der Athlet etwas annehmen, wenn der Trainer auf eine andere Art  
30 und Weise käme. Und andersrum, wenn der Athlet sich einfach mal öffnen würde,  
31 würde einfach mal versuchen dem Trainer genauer zu zuhören oder das nur  
32 umzusetzen, würde ihm das weiterhelfen. Wenn sich Athleten aber einfahren  
33 irgendwann, dann blocken sie irgendwann ab. Also, ich hab auch dann  
34 international dann Trainer dabei, die mir viel erzählen, wo ich aber nicht alles  
35 verwerten kann. Aber ich versuche dann aber aus dem, was er mir an Tipps gibt,  
36 versuche ich das rauszufiltern, was mir hilft. Also, ich sage nicht: ach, nee 80%  
37 sind Mist, was er erzählt und hör gar nicht zu, sondern dann versuche ich

- 1 wenigstens diese 20%, wo ich sage, dass könnte mir weiterhelfen, versuche ich  
2 das umzusetzen. Und ich führe dann eher ein Gespräch mit dem Trainer danach  
3 und es gibt Aktive, die machen das halt nicht. 00:36:01-3
- 4 I: Da lenkst Du auch schon gleich auf das Nächste. Wenn du  
5 Trainer-Trainer-Beziehung anguckst, gibt es da kritische Situationen, besondere  
6 Ereignisse? Also, in deren Interaktion, in deren Verhältnis. Bundestrainer.  
7 Vereinstrainer. Bei Dir ist es jetzt... du hast... da ist es quasi identisch. Dein  
8 Kadertrainer in dem Sinne ist auch gleichzeitig Vereinstrainer. Bei vielen anderen  
9 Sportlern gibt es da so ein Konfliktpotenzial. 00:36:36-3
- 10 B: Da Steffen Eislöffel und der Michael Kuhn, mein Bundestrainer, selbst ein sehr  
11 gutes Verhältnis haben und früher geturnt haben zusammen, gibt's das bei denen  
12 nicht. Ich meine, klar, ist der "Eisi" ab und zu mit den Entscheidungen vom  
13 Bundestrainer nicht ganz einverstanden, aber das krieg ich ja nicht mit. Das klären  
14 die unter vier Augen. 00:37:01-7
- 15 I: Aber es gibt so Situationen? Weißt Du, um was es da geht? 00:37:07-7
- 16 B: Ja, falsche Aufstellung von Aktiven. Also, nicht über das Turnen an sich, sondern  
17 einfach nur um diesen Plan: wen stell ich in welchem Wettkampf auf. Und das  
18 klären die dann unter sich. Das kriegt dann kaum jemand mit. 00:37:26-4
- 19 I: Also, eigentlich fachliche Entscheidungen. Also Einschätzungen, wer hat mehr  
20 Chancen oder wie auch immer. OK. Weiter noch. Immer noch kritische Ereignisse,  
21 die ich versuche von Dir zu erfahren, jetzt im Zusammenhang  
22 Athlet-Trainer-Sportsystem. Also es gibt ja nicht nur Athlet-Trainer-Beziehungen,  
23 diese kleinste Einheit, sondern es hat ja auch mir anderen Leuten zu tun, mit  
24 Sportbund, mit Verband, mit Vereinsleuten. Kennst du da kritische Ereignisse,  
25 entweder im Umgang mit der Institution oder mit Personen, mit Funktionären?  
26 Etwas Positives hatten wir ja schon sondiert, also der Zugang zur Bundeswehr  
27 überhaupt als Stabilität. Auch jetzt die besondere Situation mit der Polizeischule.  
28 Noch etwas anderes? 00:38:28-5
- 29 B: Ja, mich hatte mal bei einem Wettkampf, der für mich nicht so positiv verlaufen ist,  
30 kam dann der Sportdirektor zu mir, hat mich dann mit einem Kunstturner  
31 verglichen, der allerdings auch jedes Mal rausgeflogen ist. 00:38:40-4
- 32 I: Verglichen oder verwechselt? 00:38:43-3
- 33 B: Verglichen. Er hat gemeint, du hast es zwar drauf, aber du schaffst es einfach nicht  
34 auf den Punkt zu bringen. Und ich finde, so Aussagen einem Sportler direkt nach  
35 einer Niederlage zu sagen, sind sehr unvorteilhaft. Also, das baut einen nicht  
36 gerade auf, wenn so etwas dann noch vom Sportdirektor kommt. Natürlich sieht er

- 1 in einem nur die Erfolge. Für ihn sind die Erfolge wichtig. Aber halt der Weg, um die  
2 Sportler dahin zu führen ... 00:39:13-6
- 3 I: Ist schon klar. Also, pädagogisch war das ... 00:39:16-2
- 4 B: ...sehr unklever. 00:39:18-4
- 5 I: In welcher Situation war das? Hat der Dich bei Seite genommen, im Büro, oder?  
6 00:39:24-6
- 7 B: Nee, das war an einem Wettkampf selbst. Das war, ich glaube, eine halbe Stunde,  
8 nachdem ich verpatzt hatte, saß ich dann auf der Tribüne. Also, ich kapsele mich  
9 dann gerne ein bisschen kurz ab, um über das Geschehen nachzudenken, warum  
10 diese Fehler passiert sind. Und gerade auf dem Weg zurück zum Team, kam er  
11 mir dann entgegen und dann kamen wir ganz kurz ins Gespräch und wo dies halt  
12 rauskam. Und das sind halt auch so Situationen, wo ich sage, hätte nicht sein  
13 müssen. 00:39:55-1
- 14 I: Nein, hätte nicht sein müssen. Dennoch auch die Frage, wie bist du damit  
15 umgegangen? Hat Dich das irgendwie gewurmt wochenlang oder wie hast du das  
16 bewältigt? Was ist dann passiert? 00:40:09-2
- 17 B: Das ärgert einen. Also, das ärgert einen richtig, dass man sich so etwas von einem  
18 Offiziellen dann anhören darf. Man versucht es dann halt, das nächste Mal nicht  
19 soweit kommen zulassen. Man versucht es halt besser zu machen. Aber, ich hab  
20 halt persönlich das Gespräch mit dem "Eisi" gesucht gehabt, mit meinem Trainer,  
21 weil ich gesagt habe, hier, das fand' ich halt ein bisschen unpassend und musste  
22 es halt loswerden. Zu so einem Zeitpunkt bei großen Wettkämpfen ist halt der  
23 "Eisi" oder halt der "Mitch" halt für mich die Anlaufstation, wenn was nicht  
24 funktioniert. 00:40:42-1
- 25 I: Also, ich finde das auch pädagogisch ziemlich schlecht, sag' ich mal höflich  
26 formuliert, aber dennoch hast Du eben gesagt, Du hast versucht es besser zu  
27 machen. Also, müsste man fasst konstatieren, es hat positive Auswirkungen auf  
28 die Leistungsentwicklung, weil es hat Dich geärgert, gewurmt, aber Du hast  
29 trotzdem... du hast dann mehr Gas gegeben. 00:41:08-8
- 30 B: Ja, klar. Man will ja nicht, dass die Situation noch mal vorkommt. Er hat vielleicht  
31 schon das richtige Ziel damit erreicht. Es war halt der falsche Weg dahin.  
32 00:41:17-2
- 33 I: Völlig einig. Aber nur um es mal abstrakt zu betrachten. Man könnte auch dann  
34 sagen, dass war eigentlich gut, dass der Dich angeschissen hat, weil letztlich bist  
35 du dann motivierter. Könnte man so sagen, zumindest mal so festhalten, ob man

- 1 das als Empfehlung rausgibt ist was völlig anderes, aber dieser Mechanismus war  
2 schon da. 00:41:39-9
- 3 B: Gut, es gibt ja viele Trainingseinheiten, wo mich mal der Eisi angeschissen hat  
4 oder der Mitch. Also, es ist ja nicht so, dass da alles nur Gold ist. Und wenn man  
5 halt so einem Anpfiff mal bekommt, natürlich will man das dann besser machen,  
6 dass es nicht noch mal so vorkommt. Man will dem Gegenüber ja nicht die  
7 Möglichkeit geben, dass er wieder aus der Volle schießen kann. So ein kleiner Tritt  
8 in den Arsch hilft dann schon dem Sportler die Leistung zu verbessern. Der  
9 Schuss kann natürlich auch nach hinten losgehen. Aber ich hab' das auch schon  
10 zum Mitch und zum Eisi damals gesagt, ich brauch ab und zu mal so einen Tritt in  
11 den Arsch. Ich bin halt nicht einer, bei dem ich dann sag' so jetzt mache ich  
12 komplett zu, jetzt mache ich gar nichts mehr, sondern ich will es dann auch besser  
13 machen. Und ab und zu muss man mir halt mal die Augen wieder öffnen.  
14 00:42:31-3
- 15 I: OK, eine andere Situation fällt Dir noch ein. Kontext Funktionäre, Sporthilfe, Verein?  
16 00:42:46-6
- 17 B: Ja, über die Sporthilfe.. 00:42:50-5
- 18 I: Wenn du da nichts zu sagen hast, dann brauchst du nichts sagen. Ich versuche  
19 nur Anstöße zu geben. 00:42:59-1
- 20 I: Ich glaube über so Sportförderungen und was von finanziellen Möglichkeiten  
21 unterstützungsmäßig da passiert, find' ich das sehr arm. 00:43:13-0
- 22 I: Arm? 00:43:13-8
- 23 B: Ja. Für mich ist das keine wirkliche Unterstützung, wenn sie sagen... auf der einen  
24 Seite verlangt der Deutsche Turnerbund dann von dir komplette Aufopferung für  
25 den Sport, du musst Profileistung erbringen, du sollst dich wie ein Profi verhalten,  
26 du sollst dein Umfeld wie ein Profi gestalten und danach leben. Und da müsste  
27 man eigentlich als Sportler da hingehen und sagen, dann bezahlt mich auch wie  
28 ein Profi, weil dann kann ich mein komplettes Umfeld so nach dem stricken. Und  
29 das ist halt nicht so. Das ist das Einzige, was bisher ärgerlich ist. Aber ich mache  
30 meinen Sport nicht um reich zu werden, sondern weil er mir Spaß macht. Es wäre  
31 aber halt wesentlich entspannter oder leichter. 00:44:03-2
- 32 I: Ich versuche jetzt nicht dagegen zu argumentieren. Das Konstrukt ist doch im  
33 Moment, dass dieser Profistatus über den Bundeswehrzugang gesichert wird. Da  
34 stehst Du also da, kriegst Du sozusagen Dein Lohn und Brot damit du Dich voll  
35 und ganz dem Leistungsspot widmen kannst. Und Du sagst jetzt das funktioniert  
36 nicht so richtig. 00:44:28-5



- 1 B: Ja, doch in der Bundeswehr schon. Du verdienst ja dein normales Gehalt und wirst  
2 von der normalen Zeit freigestellt und darfst halt trainieren. Die Gefahr sehe ich  
3 aber bei diesem System mit der Bundeswehr: ich hätte das auch 12 Jahre  
4 hinauszögern können. Das heißt, ich wäre mit 32 aus der Bundeswehr  
5 rausgegangen, hätte mein Übergangs[bonus?] gekriegt und ein bisschen  
6 Abfindung. Und was mache ich denn dann? Dann bin ich 32, steh' auf der Straße  
7 und hab' nichts. Also dieses System, dass die dir nicht sagen, von mir aus kriegst  
8 jetzt ein paar Tausend Euro im Monat bis zur Lebensrente. Die Möglichkeit, nach  
9 dem Sport irgendwelche Türen dir zu öffnen, die fehlen. Jetzt wenn man sagt: hier  
10 pass auf, wir haben hier 3 Sportler, die können es wirklich schaffen bis zu Olympia  
11 oder aufs Treppchen, dann lass uns auch wirklich die so fördern. Natürlich wird es  
12 nicht immer hinhauen, dass es auch die drei sind. Wahrscheinlich wird es nur einer  
13 davon, aber dann spreche ich von einer Spitzenförderung. Das andere ist alles nur  
14 eine Erfolgsförderung oder Erfolgsleistung, die sie erbringen 00:45:33-9
- 15 I: Aber was ich jetzt wahrnehme aus Deiner Aussage, also der große kritische Punkt,  
16 ist diese fehlende Öffnung einer beruflichen Zukunftsperspektive für die sportliche  
17 Nachkarrierelaufbahn. Das ist das eine und das andere ist, das habe ich so  
18 wahrgenommen auch eine finanzielle Förderung auch jenseits der Bundeswehr.  
19 Wie könnte das aussehen? Hättest Du da eine Idee? 00:46:05-8
- 20 B: Also, ich weiß es von anderen Ländern, die haben natürlich andere Systeme wie  
21 wir. Also, wenn du Russland nimmst, die Weltmeisterin dort, für die Erfolge wird sie  
22 belohnt, die bekommt dann eine lebenslange Rente ausbezahlt. 00:46:28-0
- 23 I: Also ein Belohnungssystem. 00:46:30-1
- 24 B: So ein Belohnungssystem mehr oder weniger. Also wenn du erfolgreich bist,  
25 kannst du dir was für die Zukunft irgendwann aufbauen. Oder du kriegst eine  
26 Trainerstelle zugesagt. Dass gesagt wird: OK, du darfst bei uns später als Trainer  
27 arbeiten. Du sollst ja nicht alles geschenkt kriegen. So kleine Türen öffnen. Das ist  
28 schon von Vorteil, denn ... 00:46:58-4
- 29 I: Gut Martin, dass du das sagst. Ich meine, es bleibt ja anonym. Aber es ist die  
30 Gelegenheit so etwas zu thematisieren. Es wird anonym, weil der Name wird  
31 ausgeschwärzt, als Information weitergetragen. Und das ist wichtig. Also, wenn Dir  
32 da was weiter einfällt, sprich darüber. 00:47:19-4
- 33 B: Ich glaube, wenn du die ganzen Kunstturner fragen würdest, wie sieht es denn aus  
34 mit deiner Zukunft, ist es vom DTB unterstützt, wird von vielen kommen  
35 wahrscheinlich eher: Nein. Also, ich glaube nicht, dass irgendjemand sagt, der  
36 DTB hat mir eine Stelle besorgt, bei dem ich das und das machen kann. Oder  
37 zumindest nicht den Großteil. 00:47:43-1



- 1 I: Das ist schon mal eine heftige, kritische Anmerkung. 00:47:47-3
- 2 B: Ich brauch mir doch nur unsere Anna anschauen, unsere Olympiasiegerin. Wenn  
3 ich überlege, die aktuelle Olympiasiegerin aus China, die hat eine Million Dollar  
4 ewonnen. 00:48:01-3
- 5 I: Echt? Das wusste ich jetzt nicht. Ja, aber das ist ein Belohnungssystem. Mit  
6 Nachhaltigkeit. 00:48:07-7
- 7 B: Da stell ich mir auch nicht mehr die Frage. Also, wenn die jetzt in Deutschland hier  
8 auch leben würde und die würde sagen: [REDACTED] wenn du Olympiasieger wirst,  
9 kriegst du bei uns eine Million Dollar. Ja, da würde ich ja ganz anders darauf hin  
10 trainieren. Dass ich sage: OK, wenn ich es schaff', bin ich fertig. Und anders sage  
11 ich mir: OK, wenn ich es schaff', krieg ich im Belohnungssystem in Deutschland  
12 von 15/16.000 Euro. Ja davon kann ich nicht leben. Was mach' ich danach wieder.  
13 00:48:37-5
- 14 I: Ist angekommen. 00:48:41-2
- 15 B: Früher habe ich mir da überhaupt keinen Kopf drüber gemacht. Da war das für  
16 mich nicht erwähnenswert, weil mir geht es in dem Sport nicht um das Geld. Aber  
17 so mit 27 muss man ja schon irgendwo an die Zukunft denken. 00:48:58-5
- 18 I: OK. Ich würde gerne noch weiter fragen. Noch mal den Kreis ein bisschen größer  
19 beim Sportsystem. Es gibt da noch die ganze Welt außen rum außer dem Sport:  
20 Familien, Medien, Wirtschaft, Sponsoren. So genannte Umweltsysteme aus  
21 soziologischer Sicht. Fallen Dir da kritische, bedeutsame Ereignisse ein in Bezug  
22 auf Deine Leistungsentwicklung? 00:49:29-0
- 23 B: Vor kurzem war ich eingeladen im SWR, "Sport am Montag". Die haben uns bei  
24 den Deutschen Meisterschaften gefilmt gehabt und haben mit mir dann ein  
25 Interview im Fernsehen geführt. Das sind so Momente, die regen mich an, meine  
26 Leistungen entweder zu wiederholen oder zu verbessern, weil dann laden Sie Dich  
27 ja wieder ein. Dann darfst du wieder dahin. Also, für mich ist das kein Muss, dass  
28 ich sag': oh ich muss da ins Fernsehen, oder ich muss da aussagen, sondern für  
29 mich ist das eher eine Belohnung. 00:50:06-6
- 30 I: Keine Belastung, sondern eine Belohnung. 00:50:09-2
- 31 B: Nee, das ist eine Belohnung, weil die möchten ja was von dir, weil du was erreicht  
32 hast. 00:50:16-0
- 33 I: Also, es ist ein schönes Gefühl, eine schöne Situation. 00:50:18-2
- 34 B: Ja, auf jeden Fall. Ich bin da sehr gerne hingefahren. Ich finde es schon schön,  
35 weil in diesem Moment stehst du halt da und dann hast du halt 5 Minuten mit der

1 Dame, mit der ich erzählt habe und dann wird das im Fernsehen ausgestrahlt und  
2 dann kannst du dir das angucken. Das ist halt ein Moment, wo du dir sagst: das  
3 habe ich mir mit meinem Sport erarbeitet. Bleibe ich weiterhin erfolgreich oder  
4 werde ich noch erfolgreicher, dürfte ich mehr solche Auftritte machen. Das ist halt  
5 was Schönes. 00:50:47-5

6 I: Das ist eine Motivation, ja. Ich bin jetzt wieder mal penetrant. Das ist was Schönes,  
7 klar unstrittig. Kann man so eine Schicht tiefer sagen, was da passiert, warum das  
8 schön ist? Mir liegt was auf der Zunge, aber ich will Dir das nicht unterstellen.  
9 00:51:06-3

10 B: Sag' es einfach. 00:51:10-0

11 I: Bestätigung? 00:51:10-8

12 B: Ja. Also, es ist ... der Wettkampf an sich war zwar schlecht für mich, aber es ist  
13 trotzdem eine positive Bestätigung für meine Leistung, die ich erbracht habe.  
14 00:51:22-9

15 I: Ja, für eine längerfristige Anstrengung. 00:51:25-1

16 B: Weil die sehen ja nicht nur rein den Wettkampf, sondern die sehen, dass ja von  
17 weit her. Die haben ja dann über die WM schon berichtet, dass es da zur WM geht,  
18 das die Qualifikation zur Weltmeisterschaft stattfindet und es ist halt eine  
19 Bestätigung für sich selbst, dass man dann auch sieht, das wird in der Gesellschaft  
20 mehr oder weniger anerkannt. Die Welt draußen interessiert sich, auch wenn es  
21 eine Randsportart ist. Und das baut natürlich auf. 00:51:52-0

22 I: Bestätigung. Anerkennung. Wahrgenommen werden. Ja, sehr plausibel.  
23 00:51:56-9

24 B: Und vor allen hier in Kreuznach, wenn du die Zeitung aufschlägst. Ich finde das  
25 echt schön, wenn ich durch meinen Ort laufe und dann kommen die Leute und  
26 sagen: ich habe dich wieder in der Zeitung gesehen. Das ist dann schon was  
27 Schönes, weil die Zeitung schreibt ja nicht [REDACTED] mit 1,7 Promille angehalten  
28 worden, sondern es ist ja meistens eine gute Nachricht, die da in der Zeitung steht.  
29 Ich glaube, auch für meine Eltern persönlich ist es... mein Vater wird bei der Arbeit  
30 darauf angesprochen: hier dein Sohn war wieder in der Zeitung und der freut sich  
31 natürlich auch. 00:52:37-2

32 I: Ist Dir auch schon passiert, dass du Negativ-Presse bekommen hast? 00:52:45-2

33 B: Ja, ist mir auch schon passiert. 00:52:46-5

34 I: Was passiert dann mit Dir? Wie gehst Du damit um? 00:52:54-4

35

- 1 B: Also, das ist jetzt nicht so, dass ich dann stinkig sauer auf die Zeitung bin, sondern  
2 ich versuche es als positiven Anreiz zu nehmen, dass du denen das nächste Mal  
3 nicht diese Möglichkeit gibst, das so zu schreiben. Also, es stand schon in der  
4 Zeitung: "Gromowski turnte sich erfolgreich aus dem Finale". 00:53:14-0
- 5 I: Gemein. [lacht leise] 00:53:15-4
- 6 B: Ja, die Aussage kam vom Eisi und die haben sie halt wortwörtlich so zitiert in der  
7 Zeitung und darauf wurde ich natürlich auch oft angesprochen, von wegen "Wie  
8 kann der so etwas in die Zeitung schreiben? Das macht man doch nicht, auch  
9 wenn es schlecht gelaufen ist." Und da sag' ich so, aber er hat es mit diesem Satz  
10 genau getroffen, genauso war es. Ich habe mir selbst diese Chance genommen  
11 und natürlich ist es nicht so erfreulich, wenn so etwas drin steht, aber man  
12 versucht es dann... 00:53:42-2
- 13 I: Ja, das ist das ähnliche, vielleicht das gleiche Muster wie Du vorhin von dem  
14 Funktionär erzählt hast. Das ist eigentlich eine ungute Situation, die Du aber  
15 sozusagen hinsichtlich der Leistungsentwicklung positiv nutzen kannst.  
16 00:53:58-6
- 17 B: Ja. Das auf jeden Fall. Und wenn ich bestimmt 4/5 Mal schlecht geturnt hätte,  
18 irgendwann schreibt die Zeitung nicht mehr drüber, weil dann verlieren sie das  
19 Interesse dran. Die brauchen ja nicht schreiben "[REDACTED] verliert schon  
20 wieder." [REDACTED] hat schon wieder verloren." Dann schwindet das Interesse.  
21 So ist es halt was Schönes. 00:54:19-4
- 22 I: Ah, wir kommen so schön ins Plappern. Das ist wunderbar, aber ich muss jetzt  
23 doch ein bisschen auf die Zeit gucken. 00:54:23-4
- 24 B: Ja, klar, kein Problem. 00:54:25-5
- 25 I: Hier gibt es noch eine ganz interessante schwierige Frage? Kannst Du Dich an  
26 Situationen, Ereignisse - also neuer Kontext - kritische Situationen, bedeutsame  
27 Ereignisse erinnern, in denen moralische Aspekte Deine Leistungsentwicklung  
28 beeinflusst haben? 00:54:45-0
- 29 B: Gib' mir mal bitte ein Beispiel. 00:54:46-6
- 30 I: Ich nenne Dir mal ganz schnell Stichworte hintereinander, um Dir nichts in den  
31 Mund zu legen: Freund im Finale zu schlagen, Unfairness vom Gegner, Du bist  
32 Vorbildfunktion, du musst also irgendwelche Erwartungen erfüllen, Doping  
33 vielleicht. Aber das sind lauter so moralische Problemfelder. 00:55:16-4
- 34 B: Jetzt muss ich kurz überlegen. 00:55:18-8

- 1 I: Punkte, wo Du so in Konflikte kommst, von wegen "Darf ich das jetzt tun. Ist das  
2 gut oder will das jetzt jemand von mir, obwohl ich das gar nicht will und obwohl ich  
3 das scheiße finde?" 00:55:33-6
- 4 B: Bei uns ist es halt, wir fahren zwar zu viert zu den großen Wettkämpfen. Es ist  
5 immer so ein bisschen zwiespältig: einerseits sind wir Gegner, weil wir eine  
6 Einzelsportart sind, jeder turnt für sich aber aus diesen Einzelwerten, die jeder  
7 turnt, erfolgt natürlich auch das Mannschaftsergebnis. 00:55:56-5
- 8 I: Das ist ja interessant. 00:56:01-3
- 9 B: Deswegen. Natürlich möchte ich besser sein wie meine Kollegen, wie meine  
10 Kameraden oder mein ganzes Team, aber ich freue mich über jede gute Übung,  
11 die wir turnen, weil dies bringt uns als Mannschaft dann auch weiter voran. Weil  
12 jede Einzelwertung wird dann später zusammen gezählt und das gibt die  
13 Teamwertung. 00:56:21-8
- 14 I: Das Muster ist verstanden. Kann ich mir eine konkrete Situation so vorstellen: du  
15 hast eine gute Übung gemacht, die gut bewertet ist, jetzt kommt Dein Kumpel dran  
16 oder Freund sogar, da stehst du jetzt zwiespältig da und wünschst ihm sozusagen,  
17 dass er nicht besser turnt als du, damit du deinen ersten Platz behältst, gleichzeitig  
18 wünschst Du Dir, er muss besser turnen als du, damit Ihre als Mannschaft gewinnt.  
19 00:56:47-4
- 20 B: Genau. 00:56:47-7
- 21 I: Und das erlebst Du sozusagen bewusst. Das erlebst du so. Das ist genauso dieser  
22 moralische Aspekt. Jetzt käme die Frage dann, wenn Du das so erlebst, in Bezug  
23 auf Deine eigene Leistungsumsetzung, Leistungsentwicklung hemmt Dich das?  
24 Fördert Dich das. Wie gehst Du damit um? 00:57:12-6
- 25 B: Nee, das fördert mich. Hemmen? Um Gottes Willen! Das wäre dann, glaube ich,  
26 der falsche Ansatz für mich, weil ich will ja, dass er eine gute Leistung zeigt, aber  
27 ich möchte, dass meine Leistung besser ist. 00:57:25-4
- 28 I: OK, ist klar. Sehr logisch. 00:57:27-9
- 29 B: Also, fördert mich das mehr zu trainieren, die beste Leistung im Team zu erzielen  
30 und die anderen können sich von mir aus gerne hinter dran schließen. Und so  
31 haben wir dann auch eine sehr gute Mannschaftsleistung. Es gibt momentan,  
32 würde ich sagen, ein Sportler in Deutschland, der eigentlich vor mir ist, in der Lage  
33 ich bin, ihm umzuknüpfen [?] Da zwei bei uns in Finale kommen, ist es mir  
34 eigentlich egal, ob er im Finale vor mir steht oder ein Platz hinter mir, weil das  
35 Finale geht bei uns ab 0 los, aber da möchte vorne dran sein. Aber es gibt, glaube  
36 ich, keinen Moment, wo ich jemandem einen Patzer wünsche oder gönne. Weil die

- 1 Leistung von den anderen sollten auch anerkannt und respektiert werden. Wenn  
2 er halt besser war, dann ist er besser, dann hat er sich das auch verdient. Ich war  
3 auch noch nie mit jemanden stinkig, weil ich halt aus dem Finale geflogen bin und  
4 ein anderer kam rein. Also, diese Situation, natürlich war sie für mich enttäuschend,  
5 bisschen ärgerlich, aber nicht ihm gegenüber, sondern auf meine eigene  
6 Leistungen. 00:58:58-0
- 7 I: Ich schließ dann jetzt die kritischen Ereignisse ab, oder die bedeutsamen  
8 Ereignisse. Das zweite Themenfeld hängt damit zusammen, ich frage Dich nach  
9 Qualität von Training und Wettkampf. Was verstehst Du unter Trainingsqualität.  
10 Wodurch ist für Dich eine gute Trainingsqualität gekennzeichnet? Was sind da die  
11 Merkmale? 00:59:24-7
- 12 B: Wenn ich an schlechten Tagen, also an Tagen, an denen ich mich persönlich nicht  
13 wirklich fit fühle, trotzdem meine Leistung erbringen kann, also trotzdem meine  
14 Übung zeigen kann, dass ich es auch an schlechten Tagen turnen kann.  
15 00:59:37-7
- 16 I: Wir sind beim Training. 00:59:39-7
- 17 B: Ja. Wenn ich einen guten Tag habe und es im Training super läuft, ist für mich das  
18 weniger positiv zu werten, wie wenn ich an einem schlechten Tag eine gute  
19 Leistung zeige. 00:59:56-5
- 20 I: Also vom Phänomen hab ich's verstanden, vom Mechanismus nicht ganz. Ich frag'  
21 jetzt mal nach. 01:00:08-3
- 22 B: Vielleicht habe ich es nur kompliziert ausgedrückt. 01:00:12-0
- 23 I: Nein, nein. Das Moment könnte sein, weil du sozusagen an diesem schlechten  
24 Tag, wo du gut bist, dann gute Leistung bringst. Was ist daran das bessere zu der  
25 anderen Situation? Die Überwindung, die Dir gelungen ist, oder was ist das  
26 Moment, was Dich dann.... Verstehst Du meine Frage? 01:00:36-0
- 27 B: Ja. Warum es mir dann persönlich besser geht, weil ich dann weiß... ich kann ja  
28 nicht immer davon ausgehen, dass ein Wettkampf immer an einem guten Tag von  
29 mir stattfindet. Und wenn ich im Training einen schlechten Tag habe und trotzdem  
30 weiß, ich kann meine Leistung bringen, auch wenn es mich wesentlich mehr Kraft  
31 kostet, aber ich kann es schaffen, allein durch den Willen oder durch die  
32 Trainingsintensität. 01:01:01-5
- 33 I: Verstanden. Sehr einleuchtend. 01:01:02-7
- 34 B: Bringt mir das wesentlich mehr. Wenn du natürlich dann an einem Wettkampftag  
35 noch einen guten Tag hast... 01:01:12-0

- 1 I: OK, wunderbar. Jetzt mal, sagen wir mal, mehr auseinander genommen, immer  
2 noch wie ist ein gutes Training gekennzeichnet in Bezug auf strukturelle Merkmale,  
3 Infrastruktur? Also, welche Dinge müssen gegeben sein, dass Du von einer hohen  
4 Trainingsqualität sprechen kannst? 01:01:38-1
- 5 B: Hm, Halle muss hoch genug sein. 01:01:41-2
- 6 I: Ja. 01:01:43-9
- 7 B: Also, unsere Halle jetzt hier ist für Training perfekt. 01:01:52-6
- 8 I: Tatsächlich? Da hätte ich eigentlich gedacht, mein Eindruck war, ihr seid immer  
9 knapp unter den Bögen und dass das irgendwie leistungshemmend ist, wenn man  
10 denkt, oh jetzt noch 30cm und dann ... 01:02:03-3
- 11 B: Also die Geräte stehen so, dass wir diese Bögen eigentlich nicht - nicht eigentlich -  
12 diese Bögen erreichst du nicht. 01:02:08-6
- 13 I: Also, die Halle muss hoch genug sein. 01:02:11-3
- 14 B: Die Halle muss hoch genug sein und, wie gesagt, das Gerät sollte schon auf dem  
15 neuesten Stand sein. Weil es gibt ja mittlerweile immer wieder neue Geräte, neue  
16 Tücher ... 01:02:21-8
- 17 I: Genau. Die Krämer [? schlecht zu verstehen] hat von Tüchern gesprochen, drei  
18 verschiedene, die jetzt aktuell in Gespräch sind oder überhaupt zugelassen sind.  
19 Da frag' ich mal konkret nach, weil das vorhin auch schon thematisiert wurde. Weil  
20 das ist ja eigentlich auch ein kritisches Ereignis, weil ihr habt nur ganz bestimmte  
21 Tücher zur Verfügung, aber von Wettkampfort zu Wettkampfort gibt es  
22 unterschiedliche Tücher, die unterschiedlich reagieren offensichtlich. Ist es egal?  
23 01:02:48-1
- 24 B: Nee, nee. Jetzt für den Weltcup in Salzgitter waren jetzt vier Vierertücher. Das ist  
25 halt wie groß die Maschen sind oder die Breite der Tücher besser gesagt und die  
26 schmeißen halt sehr ordentlich. Dann gibt es die 4/5er. Das ist zwar nur ein  
27 Millimeter unterschied, aber du merkst aber als Sportler, wenn du ganz oben  
28 springst, dass dieses Gerät nicht dieses Wurfkraft hat wie dieses 4/4er. Das heißt,  
29 du musst die ganze Übung eigentlich umstellen, also nicht von den Sprüngen her,  
30 sondern vom Aufbau her: auf was lege ich mehr Wert? Gehe ich über die Höhe  
31 oder gehe ich über die Schnelligkeit. Ich muss wesentlich später rausstrecken bei  
32 den anderen Tüchern, die weniger Kraft haben, weil die Geschwindigkeit nicht  
33 erreicht wird. 01:03:31-2
- 34 I: Du brauchst jetzt gar nicht so im Detail erläutern, aber Du bist aufgefordert  
35 umzustellen oder Dich jeweils einzustellen. 01:03:37-9

- 1 B: Also, mich als Sportler ärgert es momentan ungemein, dass diese Tücher von  
2 Wettkampf zu Wettkampf teilweise unterschiedlich sind. Wir wissen zwar schon  
3 von vornherein, welche Tücher wo hinkommen. Aber ich finde es halt irgendwie  
4 ein Unding zu sagen, bei dem Wettkampf stehen die Tücher, bei dem Wettkampf  
5 stehen die Tücher und bei der WM jetzt steht ein ganz anderes Gerät. Die haben ja  
6 diese Eurotramps und in Frankreich stehen aus der französischen Firma die Jim  
7 Nova-Geräte [undeutlich], die haben ganz andere Wurfeigenschaften und sind von  
8 der Stabilität auch anders wie die hier. Und da sag ich mir: wieso fragt man nicht  
9 die Athleten? 01:04:23-1
- 10 I: OK, und im Hintergrund steht, so fasse ich es auf, eigentlich wärst Du für einen  
11 Standard. 01:04:29-5
- 12 B: Ja. 01:04:30-6
- 13 I: Man müsste sich für einen Standard entscheiden. 01:04:33-7
- 14 B: Es kann schon Veränderung geben, aber in einem Jahr 3 verschiedene, finde ich  
15 dann doch ein bisschen viel. Wenn man sagt, wir hatten die 4/6er die ganze Zeit.  
16 Das waren diese Standardgeräte. 4/6 das war jahrelang. Dann wurde das 4/4er  
17 erfunden. Die ersten Einheiten da drauf waren der Albtraum. Wir sind nur  
18 rumgeflogen und rausgeflogen und eine Verletzung mehr oder weniger nach der  
19 anderen; also so kleine Blessuren halt. 01:05:06-4
- 20 I: Das ist eigentlich auch... - ich halt das noch mal fest fürs Band - das ist auch ein  
21 kritisches Ereignis: Verletzungshäufigkeit durch Materialveränderung. 01:05:15-3
- 22 B: Ja, nicht weil es schlecht war, sondern weil es einfach zu gut war schon. So und  
23 dann hieß es auf einmal bei dem Wettkampf stehen 4/5er, dann wurden die wieder  
24 entwickelt, dann gab es die wieder neu. Und es war halt eine Umstellung, wo du  
25 hin und her gesprungen bist. 01:05:29-3
- 26 I: OK, ist registriert in dem Sinne. 01:05:32-4
- 27 B: Das wäre wie wenn ich einem Eisschnellläufer jede Woche ein anderes Paar  
28 Schuhe gebe, mit anderen Kufen. So kann er seine Leistung auch nicht erbringen.  
29 01:05:42-3
- 30 I: Nee, verstanden. Ich würde gern zurück zur Trainingsqualität noch bei diesen  
31 infrastrukturellen Merkmalen, also die Geräte, die Halle genügend hoch. Fällt Dir  
32 noch was ein? 01:05:57-4
- 33 B: Ja, Trainer. Ohne Trainer geht nix. Ich würde sagen Trainer ist das Wichtigste.  
34 01:06:07-6
- 35 I: Ich frag' jetzt auch wieder trivial zurück: Warum? 01:06:14-2



- 1 B: Ohne Trainer keine Leistung, weil einer muss dir das Wissen vermitteln. Und wenn  
2 ich überlege, der Stützpunkt hier in Kreuznach ist halt relativ erfolgreich in  
3 Salzgitter, in Stuttgart und in Frankfurt. Das sind 4 Stützpunkte. Es gibt so viele  
4 Vereine in ganz Deutschland. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es in anderen  
5 Städten keine Talente gibt. Die werden nur nicht entdeckt und das, denke ich, liegt  
6 einfach am Mangel der Kenntnis vom Coach. Und wenn der Trainer nicht sagt, der  
7 könnte es werden oder sein Horizont einfach am Ende ist, um den Leuten  
8 irgendwelche Sprünge beizubringen, dann kommt derjenige nicht da raus [sehr  
9 undeutlich]. Eigentlich müsste es heißen zuerst der Trainer, dann die Halle und  
10 dann das Gerät. Weil wenn ich beste Voraussetzungen hab, wenn der Eisi jetzt  
11 hier zwei Wochen weg ist, steht hier fast alles still. 01:07:15-9
- 12 I: OK, verstanden. Dennoch fällt Dir noch etwas anderes ein? Ich weiß nicht,  
13 besondere Schuhe, Duschen müssen da sein, oder? 01:07:37-4
- 14 B: Nee, eigentlich nicht. 01:07:38-1
- 15 I: Alles nicht so bedeutsam, dass du es nennen müsstest. 01:07:41-7
- 16 B: Das einzige, was ich noch sagen würde, ist die Trainingsgruppe an sich. Also,  
17 wenn Du jetzt unsere Trainingsgruppe vergleichst mit teilweise anderen: wir sind  
18 alle sehr freundschaftlich. Wir kennen uns privat. Wir unternehmen auch einiges  
19 privat. Also, wir sehen uns nicht nur in der Halle und das macht dann das ganze  
20 Training wesentlich entspannter. Also, ich hätte jetzt keine Lust in einem anderen  
21 Verein zu trainieren, wo mir das nicht so viel Spaß hätte, auch wenn ich da die  
22 beste Voraussetzung hätte. Dieses Menschliche braucht man einfach. 01:08:18-1
- 23 I: Auch wenn ich jetzt wieder kleinlich nachfrage, wenn ihr was miteinander macht,  
24 was stelle ich mir darunter vor. Geht ihr Kaffeetrinken nachmittags, oder?  
25 01:08:28-4
- 26 B: Es gibt Einheiten, da sind wir dann Tennisspielen gegangen. Nach dem Training  
27 haben wir gesagt, komm jetzt gehen wir alle mal noch Tennis spielen. Wir gehen  
28 zusammen ins Bäderhaus in die Sauna, entspannen uns. Es gibt Tage, da fahre  
29 ich mit meiner Freundin, die auch hier Trampolin springt, fahren wir dann abends  
30 mit dem Eisi irgendwo in den Tierpark mit seiner Family. 01:08:55-1
- 31 I: OK, reicht. Da habe ich jetzt ein Bild bekommen, was es heißt, wenn ihr was  
32 zusammen macht. OK, zurück zur Trainingsqualität. Jetzt mal nicht so  
33 hardwaremäßig sondern vom Ablauf. Also welche Abläufe müssen in einem  
34 gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:09:13-8
- 35 B: Eigentlich gibt es keinen festen Ablauf. Bei uns ist es eingespielt. Wir spielen  
36 meistens Fußball, Gymnastik, Aufwärmen und dann geht es auf die Geräte zum

- 1 Einturnen. Macht natürlich sehr viel Spaß, weil wir spielen gern Fußball. Du wirst  
2 leichter warm. Aber wenn wir jetzt nach Stuttgart fahren, spielen wir keinen Fußball  
3 mehr. Also diese Möglichkeiten haben wir dort nicht, aber die Trainingsleistung ist  
4 identisch. Also die nimmt nicht ab dadurch. Deswegen gibt es kaum einen festen  
5 Ablauf, den machst du dir praktisch im Kopf selbst. 01:09:56-0
- 6 I: Sag mal jetzt - rein inhaltlich - seid ihr im Wesentlichen auf dem Trampolin mit dem  
7 Üben selbst oder gibt es auch begleitend Übungen: Kraftraum, Beweglichkeit,  
8 Dehnen. Passiert das Wesentliche auf der Matte selbst. 01:10:19-7
- 9 B: Es gibt begleitende. Also eigentlich Gymnastik jeden Tag. Ohne Beweglichkeit ist  
10 es ja auf dem Gerät ... 01:10:27-0
- 11 I: Das macht ihr aber auch vorher? 01:10:30-2
- 12 B: Genau. Wir spielen eine halbe Stunde Fußball, dann wird eine Viertelstunde  
13 gedehnt und der Rest der Zeit stehen wir dann auf dem Trampolin. 01:10:36-4
- 14 I: OK, ich wollte nur so ein Grund-, so ein Routinebild haben. 01:10:40-6
- 15 B: Und dann kommt es halt drauf an. Hast du Anfang des Jahres, bist du in der  
16 Aufbauphase. Da machen wir halt mehr Ausdauer, mehr Kraft, mehr Gymnastik.  
17 Bist du in der Wettkampfphase, jetzt kurz vor der WM, wird natürlich das andere  
18 ein bisschen nachgehen und wir stehen mehr auf dem Gerät und machen die  
19 Übung. 01:10:54-8
- 20 I: OK, das ist'ne Periodisierung. Klar. Gut, jetzt noch eine Frage: Durch welche  
21 Zielgrößen denkst du wird die Wettkampfqualität messbar. Also du sprichst von  
22 einem guten Wett...äh Wettkampf Training. Training ist gut, Training ist schlecht.  
23 Woran wird das bemessen. Gibt es eine Messgröße? 01:11:21-2
- 24 B: An der persönlichen Zufriedenheit würde ich sagen. Auch wenn das ganze  
25 Training nicht wirklich erfolgreich ist, weil ich habe keinen neuen Sprung gelernt  
26 oder ich habe keine neue Übung durchgeturnt, aber es waren trotzdem Sprünge  
27 dabei, aus denen kann ich Sachen mitnehmen fürs nächste Training, die sehr gut  
28 geklappt haben. Das heißt jetzt keine ganze Übung sondern der einzelne Sprung  
29 kann das Training trotzdem gut werden. 01:11:50-8
- 30 I: Verstehe. Also es ist diese subjektive Bewertung. Frage: Welche Rolle spielt die  
31 Trainerbewertung? Es könnte ja eine Situation sein, dass Du sagst, das war gut,  
32 ich hab mich gut bewegt, ich hab was gelernt und der Trainer sagt: "Naja, Martin  
33 war ja wie immer." 01:12:15-4
- 34 B: Also es ist schon eine Bestätigung. Ich finde das schon sehr wichtig. Ich muss mit  
35 meinem Gefühl schon richtig liegen. Also, wenn der Trainer sagt, das war ein

- 1 gutes Training und mein Gefühl sagt mir, das war ein gutes Training, dann bin ich  
2 auf dem richtigen Weg. 01:12:30-9
- 3 I: Und wenn das auseinander geht? Was dann? 01:12:32-4
- 4 B: Und wenn es auseinander geht, dann würde ich mich mit ihm zusammen  
5 hinsetzen und fragen, wieso er das anders sieht, wie ich das fühle. Und notfalls  
6 würde man halt eine Videoanalyse machen, damit ich das dann auch verstehe  
7 oder sehe. 01:12:45-1
- 8 I: Ah, da kommt die Videoanalyse. 01:12:46-4
- 9 B: Video läuft ja bei uns eigentlich immer mit. Damit mich mein Gefühl auch nicht  
10 täuscht. Damit ich auf dem richtigen Weg bin. 01:12:55-3
- 11 I: Dann gibt es eigentlich die drei Komponenten wie Qualität messbar wird: über dein  
12 subjektives Empfinden, die Trainerbewertung und Videoanalyse, die Möglichkeit,  
13 objektivierbare Daten zu kriegen über Bewegungsverläufe. 01:13:13-4
- 14 B: Wir machen das bei Wettkämpfen eigentlich immer. Die Übungen werden  
15 aufgenommen und dann wird gefragt, wie fandest du es und dann wird  
16 zusammengeguckt. 01:13:22-0
- 17 I: Und jetzt auch noch mal eine triviale Nachfrage. Der Maßstab ist tatsächlich die  
18 perfekte Bewegungskonfektion? 01:13:30-8
- 19 B: Hm, nee. Ich glaub nicht. Die perfekte Bewegungskonfektion gibt es eigentlich bei  
20 uns nicht. Weil die perfekte Bewegungskonfektion wäre kerzengerade nach oben  
21 mit viel Schwung. Das geht nicht, weil irgendwo muss der Schwung herkommen.  
22 Das heißt du musst mit dem Oberkörper oder den Füßen den Schwung einleiten.  
23 Das heißt, es kann schon mal nicht kerzengerade nach oben gehen. 01:13:53-9
- 24 I: Ja aber es gibt doch so ein Optimum, jetzt wenn du einen dreifach Salto rückwärts.  
25 Ganz einfach. [lacht] Da gib't doch sozusagen eine perfekte.... 01:14:03-5
- 26 B: Ja, es gibt eine perfekte Ausführung. Also die Bückphasen zum Beispiel müssen  
27 eng sein und die Streckphasen... 01:14:08-9
- 28 I: Das ist der eigentliche Maßstab? Da wird dann gesagt, das war gut und das war  
29 nicht gut, weil die Bücke war nicht geschlossen genug oder was weiß ich.  
30 01:14:17-4
- 31 B: So ungefähr. Ja. Es gibt Richtlinien, nach denen sollte man springen, aber  
32 natürlich macht das der Trainer ziemlich individuell. Er kann jetzt da nicht von mir  
33 verlangen, dass ich statt 3 Schrauben 5 Schrauben mache soll. Er muss ja sehen,  
34 kann er das überhaupt oder nicht. Ja, der Maßstab ist, umso enger, umso früher  
35 raus, desto besser. Und darauf trainieren wir hin. 01:14:50-7

- 1 I: OK, reicht. Training. Wir sind immer noch beim gelungenen Training. Welche  
2 emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
3 Trainingsprozess berücksichtigt werden. 01:15:07-3
- 4 B: .... Kannst Du mir auch da..... 01:15:22-7
- 5 I: Jetzt grübele ich auch gerade. 01:15:24-7
- 6 B: Emotional? Das Training muss Spaß machen. 01:15:30-2
- 7 I: Das kann in solchen einfachen Aussagen münden. Das ist durchaus Spaß  
8 machen soll. 01:15:38-9
- 9 B: Umso mehr Spaß das Training macht, desto einfacher kommt es dir auch vor. Du  
10 quälst dich dann nicht. Und du erzielst dadurch bessere Ergebnisse. Es gibt Tage,  
11 da komm ich - bei mir sind die Tage sehr sehr selten - aber wenn ich jetzt einen  
12 schlechten Tag habe, bin wegen irgendwas total angeschlagen und komm ins  
13 Training und sag': ich bin heute nicht gut gelaunt, ich will's heute lassen, dann  
14 sprechen wir kurz drüber und dann ist es meistens auch so, dass er sagt, dann  
15 entspann dich heute, geh nach Hause. Was weiß ich, geh in die Sauna, weil ...  
16 01:16:21-3
- 17 I: Also, das ist auch so etwas wie Rücksichtnahme auf aktuelle Befindlichkeiten.  
18 01:16:27-4
- 19 B: Wenn du mit dem Kopf nicht bei der Sache bist, ist ja die Verletzungsgefahr bei  
20 uns ziemlich groß, weil wenn du aus 8 Meter auf den Boden fällst, kannst du davon  
21 ausgehen, dass irgendwas zu Bruch gehen. Und das ist ja auch nicht Ziel und  
22 Zweck dann vom Trainer zu sagen, ich will aber heute hier trainieren, sondern  
23 dann sagt er lieber, komm dann machen wir heute eine Pause, bevor hier was  
24 passiert. 01:16:45-2
- 25 I: Wunderbar. Schwierige Frage, gute Antwort. 2 Punkte benannt in dem Sinne. Das  
26 ist keine Prüfung, sondern du hast wieder 2 Sachen gefunden, die - auch wenn die  
27 so vordergründig trivial klingen - aber es gibt im Prinzip andere  
28 Umgangsmöglichkeiten. Andere Trainer könnten sagen, es ist egal wie du drauf  
29 bist, Hauptsache du ziehst das durch. 01:17:09-2
- 30 B: Das ist bei uns nicht so. Da nimmt er schon Rücksicht drauf. 01:17:13-6
- 31 I: Wunderbar. OK. Neben der Vorbereitung auf den Sportlichen Erfolg, was Training  
32 ja eigentlich soll: Leistungssteigerung. Gibt es da noch weitere Ziele für Dich im  
33 Training. 01:17:28-9
- 34 B: Im Training selbst weitere Ziele? 01:17:34-1

- 1 I: Warum Du zum Training gehst. Im Training selbst. Muss nicht. Frage: Gibt es das?  
2 01:17:47-4
- 3 B: Also, eigentlich ist mein Ziel im Training immer das: die Leistung vom Vortag im  
4 Prinzip zu verbessern. Das ist ein Ziel. Ich mein', das gelingt zwar nicht immer,  
5 aber ... 01:18:00-6
- 6 I: Macht ja nix. Das ist die Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg also die  
7 Leistungsverbesserung. Völlig in Ordnung. Ist auch völlig ausreichend. Gibt's noch  
8 mehr. Die Antwort könnte sein: Nein. Oder sie könnte sein, was weiß ich...  
9 01:18:13-9
- 10 B: Eigentlich nicht. Also fällt mir jetzt nichts ein. 01:18:20-0
- 11 I: Gut. dann ist da auch nichts. Dann musst Du auch nichts sagen. Dasselbe noch  
12 mal zum Wettkampf. Also, ganz allgemein: wodurch ist für Dich eine hohe  
13 Wettkampfqualität gekennzeichnet? Nicht Training, Wettkampfqualität. 01:18:38-0
- 14 B: Durch die Vorbereitung an sich. Also es geht nicht um die Leistung an dem  
15 Wettkampf, das die besser ist, sondern je besser die Vorbereitung ist, desto  
16 besser wird auch das Ergebnis bei einem Wettkampf. Also es würde nix bringen im  
17 Wettkampf einen Tick besser zu sein als im Training. Weil dann kommt wieder  
18 diese Situation, wie ich vorhin erzählt habe, dass du 20 cm höher bist, schneller  
19 und dann springst du wieder zu [undeutlich]. Die Wettkampfqualität besteht darin,  
20 dass du genau das zeigst, was du im Training übst. Und nicht noch einen Tick  
21 besser sein wollen, weil das kannst du im Training machen, damit du mit der  
22 Situation umgehen kannst, mit den einzelnen Sprüngen. Die Wettkampfqualität  
23 spiegelt das Training wieder. 01:19:32-8
- 24 I: Ich versuch es mal in meinen Worten. Also Wettkampfqualität ist das, wenn es  
25 gelingt, die Trainingsleistung exakt widerzuspiegeln, zu wiederholen. 01:19:45-0
- 26 B: Dann kannst du mit einer hohen Erfolgs[undeutlich] sprechen bei einem  
27 Wettkampf. 01:19:51-4
- 28 I: OK. ist plausibel. Strukturelle Rahmenbedingungen bei einem Wettkampf. Was  
29 muss da sein an Hardware an Dingen, um von einer hohen Wettkampfqualität zu  
30 sprechen. Die neueste Generation der - wie hast Du gesagt - 4/4er Tücher.  
31 Irgendwas an Hardware. Auch hier: muss nicht. Sondern wenn Dir was einfällt,  
32 dann ist es bedeutsam und wenn nicht dann ist das eben nicht so bedeutsam.  
33 01:20:31-9
- 34 B: Also ich finde es immer bedeutsam, wenn so ein großer Wettkampf immer so  
35 einen Einturnbereich hat. Also es gibt 4 Wettkampfgeräte und es gibt meistens so  
36 dann Einturngeräte, die stehen ein bisschen verdeckt mit einem Vorhang meistens

- 1 hinter der Halle, dass sich die Sportler da schon mal warm machen können und  
2 einturnen können. 01:20:51-4
- 3 I: Der aber auch separiert ist. Der nicht so einsichtig ist. 01:20:56-2
- 4 B: Gut jetzt in Portugal war es halt so: da hast die Halle, da standen jetzt hier 4 Geräte,  
5 hier war ein großer Vorhang und da standen hintendran auch noch mal 4 Geräte.  
6 Allein sich dort warm machen und dann in den Wettkampfbereich zu gehen, dass  
7 finde ich persönlich sehr von Vorteil. Was natürlich leistungssteigernd ist, ist wenn  
8 die Geräte hinten genau die gleiche Qualität haben wie die vorne. Du kannst da  
9 halt nicht andere Geräte hinstellen, weil dann bringt die Vorbereitung nichts.  
10 01:21:27-3
- 11 I: OK, gut. Das ist es. Eine eher persönliche Nachfrage: die Qualität der Halle. Also  
12 von der Gestaltungsqualität ist das Wurst. Funktionalistisch aus den 50er Jahren:  
13 Beton. Oder eine schicke, Holz, warme Töne....egal? 01:21:52-7
- 14 B: Es sollte schon angenehm warm sein. Also wenn es zu kalt in der Halle ist, ist es  
15 schlecht, weil du selbst als Sportler nicht warm wirst. Also es sollte schon eine  
16 angenehme Temperatur sein, aber der Bau der Halle an sich ist eigentlich Wurst.  
17 Also wir haben in Russland geturnt in so Riesenkolosseen, sag ich mal, so 50  
18 Meter hoch, oder halt in Hallen, die ziemlich klein sind. Das macht keinen  
19 Unterschied. 01:22:15-7
- 20 I: Auch hier wieder: wie wird Wettkampfqualität messbar? An welcher Größe. Ist es  
21 auch da wieder das subjektive Empfinden, was du gesagt hast für Training?  
22 01:22:36-5
- 23 B: Ja, da ist es halt, da ist diese Aussage des Trainers nicht mehr ganz so relevant.  
24 Weil da hast du die 5 Kampfrichter, die da sitzen und die das bewerten. Eigentlich  
25 ist es so: du musst im Wettkampf versuchen, die Fehler, die du auch... also jede  
26 Übung hat..., oder jeder Sportler hat seine kleinen Fehler, die während der Übung  
27 passieren. Es gibt keine perfekte Übung. Die Kunst ist einfach nur diese kleinen  
28 Fehler so zu verkaufen, dass es dem Kampfrichter kaum auffällt, und dass er  
29 trotzdem viele Punkte dafür gibt. Jeder Sportler versucht auf eine andere Art und  
30 Weise, diese kleinen Fehler zu vertuschen oder gut zu präsentieren oder zu  
31 verkaufen. Und da ist es natürlich auch so, ich möchte, dass mein Gefühl sich mit  
32 der Bewertung der Kampfrichter deckt. Wenn das nicht der Fall ist, frag' ich halt  
33 meinen Trainer, ob mein Gefühl jetzt falsch liegt oder ob die Kampfrichter ...  
34 01:23:48-7
- 35 I: Aber Martin, es kann eigentlich nicht nur Deckung sein, oder? Ich unterstelle es  
36 jetzt mal. Ich konstruiere: du versaußt Deine 3er Sprünge, die Kampfrichter

- 1        bemerken das und bewerten das schlecht und dann wirst du doch nicht sagen, das  
2        war ein guter Wettkampf, weil die Übereinstimmung gestimmt hat. 01:24:10-3
- 3    B:   Nee, ach so. Nee, dann... 01:24:10-7
- 4    I:   Das müsste noch etwas anderes sein, wo du sagst, es ist ein guter Wettkampf.  
5        01:24:17-9
- 6    B:   Gut, vielleicht habe ich das dann... Ein guter Wettkampf ist für mich, wenn ich im  
7        Finale bin, egal wie ich geturnt habe. 01:24:25-3
- 8    I:   Ja, nee, das war jetzt... Nee, eigentlich waren wir bei... Entschuldige jetzt habe ich  
9        Dich auf'm ... Die Frage ist, wie wird das messbar? Anhand welcher Größe wird die  
10       Qualität des Wettkampfs messbar. Da bietet sich an auch wieder das  
11       Subjektempfinden. Es bietet sich an die Platzierung. Es bietet sich an nur der Sieg,  
12       alles andere zählt nicht. Es bietet sich an die Konkurrenz, also das Niveau, wie  
13       man da mithält. Es bietet sich an auch wieder die Eigenerwartung und die  
14       Erfüllung, ob das stimmt oder nicht. In diesem Kontext bewegt es sich. Also, was  
15       würdest du sagen, wie wird aus Deiner Sicht das messbar. 01:25:10-4
- 16   B:   Dann habe ich es gerade eben falsch verstanden gehabt. 01:25:11-8
- 17   I:   Ich hab's falsch ausgedrückt. 01:25:14-0
- 18   B:   Also, messbar wird es für mich an der Konkurrenz. Umso weiter ich vorne platziert  
19       bin, desto besser ist der Wettkampf. Es bringt mir nichts, wenn ich einen  
20       Wettkampf gewinne und meine Gegner waren alles nur Pfeifen. Dann kann ich mit  
21       der Leistung von mir nicht zufrieden sein. Dann kann ich nach Hause und sagen,  
22       ich habe aber gewonnen. Trotzdem schlechter Wettkampf. Also ich möchte schon,  
23       dass da die Weltbesten dabei sind, und dass ich mich trotzdem vorne etablieren  
24       kann. Nur dann weiß ich, ich bin konkurrenzfähig und vorne mit dabei. 01:25:51-1
- 25   I:   Ja, das macht Sinn. Und dann ist es auch sekundär, um den einen der genannten  
26       Aspekte heranzuholen, ob du sozusagen Deine eigenen Zielerwartungen erfüllt  
27       hast. Ich konstruiere jetzt wieder: du bist also sozusagen unter Deinen  
28       Erwartungen geblieben, hast aber trotzdem den 3. Platz in der Weltelite. Guter  
29       Wettkampf, hab zwar nicht das gebracht, was ich... ich unterstelle Dir das nicht, ich  
30       frage: ist es so? 01:26:21-5
- 31   B:   Auf der einen Seite freut man sich natürlich über die Platzierung, aber auf der  
32       anderen Seite nicht wirklich. Ich kann es jetzt direkt auf den Wettkampf letzte  
33       Woche beziehen in Salzgitter. Da bin ich mit dem Henrik Stehlik Dritter geworden.  
34       Mir haben zwar die ganzen Leute gratuliert, aber ich habe mich über diesen dritten  
35       Platz nicht freuen können, weil ich mir selbst mit der Übung - ich bin zwei, dreimal  
36       hin- und hergeflogen - hab mir selbst damit oder uns den zweiten Platz gekostet.



- 1 Also ich wusste für den ersten wird es nicht langen, aber den zweiten Platz habe  
2 ich verschenkt. Und deshalb war ich mit der Leistung dann nicht mehr zufrieden,  
3 obwohl es halt ein guter dritter Platz ist. Alle sagen: Weltcup, wow, super, dritter  
4 Platz. Und ich kann mich darüber nicht freuen. 01:27:06-5
- 5 I: Also ist es einmal die Konkurrenz, an der Du die Qualität bemisst, aber auch die  
6 Erfüllung der eigenen Leistungspotenziale. Also wenn du hinterher zurückbleibst,  
7 dann ist es nicht gut. 01:27:19-1
- 8 B: Wenn ich in einem Wettkampf starte und turne genauso wie ich es mir  
9 vorgenommen habe, erreiche aber dann nicht eine gute Platzierung oder erreiche  
10 nicht das Finale, bin ich trotzdem mehr damit zufrieden wie wenn ich selbst  
11 versage. Vor drei Wochen bei dem Weltcup in Portugal bin ich vierter geworden.  
12 Das ist der mieseste Platz, den man erreichen kann... 01:27:51-5
- 13 I: Der undankbare.. 01:27:53-9
- 14 B: Oder der undankbarste Platz, aber ich war mit der Leistung zufrieden, weil ich das  
15 gezeigt habe, was ich im Training geübt habe. 01:28:00-7
- 16 I: Also eigentlich war es für Dich ein erfolgreicher Wettkampf, obwohl von außen der  
17 4. Platz: ja, scheiße oder so. 01:28:09-6
- 18 B: Aber ich war halt oder mein Trainer war, also wir waren beide sehr zufrieden damit.  
19 Also ich war zufrieden und dann kam der Trainer und hat gemeint: super. Hat mir  
20 gratuliert. Hat sich gefreut. Und in dem ersten Moment hab ich auch gedacht,  
21 wieso freut der sich so, ist doch der 4. Platz. Aber er freut sich über die gezeigte  
22 Leistung, weil Training und Wettkampf sich dann gedeckt haben. 01:28:29-7
- 23 I: Ja, das ist sehr ausdrücklich oder sehr eindrücklich diese Position. Nee, ist schon  
24 klar. Auch hier wieder: Sporterfolg ist klar im Wettkampf. Andere Ziele beim  
25 Wettkampf neben sportlichen Erfolg. 01:28:52-6
- 26 B: Gesund nach Hause gehen. Keine Verletzungen davontragen. 01:29:00-7
- 27 I: Sehr nachvollziehbar. 01:29:04-0
- 28 B: Eigentlich auch für alle. Man wünscht keinem Athleten irgendeine Verletzung,  
29 auch wenn man weiß, der ist jetzt verletzt, dann komm ich dahin oder so. Das  
30 würde ich einem Athleten niemals wünschen und das ist schon so ein... das  
31 kriegen wir auch immer in der Ansprache von der Delegation: ich wünsch' euch  
32 einen erfolgreichen und vor allem verletzungsfreien Wettkampf. Und das ist halt  
33 schon was Wichtiges. 01:29:39-0
- 34 I: Eine Frage habe ich noch. Das heißt, man könnte noch 3 hinterher schieben. Eine  
35 Frage noch zur Wettkampfqualität. Hier steht noch: sind neben optimaler

- 1 physiologischer Vorbereitung noch weitere Faktoren notwendig um die beste  
2 Leistung im Wettkampf zu erzielen. Klar Beweglichkeit, Schnelligkeit etc. muss  
3 alles stimmen. Weitere Faktoren? 01:30:23-0
- 4 B: Vielleicht die Einstellung selbst. Ich meine, es bringt ja nichts, wenn ich ein  
5 Ausnahmeathlet bin, der alles kann, aber persönlich keine Lust hat. 01:30:37-6
- 6 I: Versuche mal die Einstellung, konkretere Begriffe ... 01:30:41-9
- 7 B: Der Wille, der Kampfgeist, der Ehrgeiz, ist ja im Kampfgeist. 01:30:55-8
- 8 I: Nö, das macht das runder das Bild. Motivation ist selbstverständlich. Muss da sein.  
9 01:31:05-7
- 10 B: Und du musst auch, wenn du erfolgreich bist, steht ja wieder in der Öffentlichkeit.  
11 Und wenn du vor so etwas ein bisschen Muffe hast oder nicht in die Öffentlichkeit  
12 willst, dann behältst du dich auch lieber ein bisschen bedeckt. Wenn du einer bist,  
13 der sagt, hier bin ich, dann treibt dich das auch noch mal voran, finde ich.  
14 01:31:30-7
- 15 I: Also irgendwie so etwas wie... Ich weiß auch nicht, ich find' auch das falsche Wort,  
16 so ein Darstellungsbedürfnis. So etwas in der Art, ohne das negativ zu meinen. So  
17 ein sich verstecken wollen... 01:31:48-0
- 18 B: Das geht nicht. 01:31:49-2
- 19 I: OK. Noch irgendwelche Faktoren? Mir fällt noch einer ein. Ich frage Dich  
20 ausdrücklich, nicht das das als Unterstellung da ist. Lockerheit? Ist das ein Faktor.  
21 Muss man locker rein gehen oder ist das irrelevant. Kann man auch angespannt  
22 rein gehen. 01:32:14-0
- 23 B: Ich glaube, man muss so ein bisschen das Mittelmaß finden. Also man sollte es  
24 nicht zu locker nehmen, weil dann geht es meistens schief, aber man sollte auch  
25 nicht zu verkrampft in den Wettkampf gehen, weil dann macht man sich selbst zu  
26 viel Druck. Also man sollte mit Lockerheit, gespannt sein, Spaß haben. Also es  
27 sollte einem Freude machen zu präsentieren, was er kann. 01:32:42-6
- 28 I: Jetzt schieb ich noch mal 3 Fragen hinterher. Einzelfragen aus den beteiligten ...  
29 01:32:56-9
- 30 B: Wie lange sitzen wir eigentlich schon hier? 01:32:58-3
- 31 I: Wir sitzen jetzt hier knapp, nee etwas über 1,5 Stunden. Ja, auf 1,5 Stunden ist es  
32 auch ausgelegt. Wir sind genau im Zeitmaß. Kannst du nur ganz kurz noch mal  
33 antworten. Sind Dir im Training oder Wettkampf schon mal Leistungssprünge  
34 passiert? 01:33:17-9

- 1 B: Ja. In meiner ersten Jugendobermeisterschaft 2000 habe ich das erste Mal in  
2 einem Wettkampf meinen höchsten Schwierigkeitsgrad geturnt. 01:33:35-0
- 3 I: Obwohl sie im Training eher nicht geklappt haben. 01:33:38-2
- 4 B: Nicht einmal. 01:33:39-1
- 5 I: Nicht einmal und plötzlich klappen sie? 01:33:40-9
- 6 B: Das war halt so ein Hochschaukeln. Wir waren halt wieder so ein junges Team,  
7 was auch damals in Stuttgart zusammen gewohnt hat. Wir haben uns pro  
8 Durchgang immer ein bisschen hoch gebockt und da haben wir den  
9 Jugendschwierigkeitsrekord in Deutschland geturnt damals. 01:33:57-0
- 10 I: Das ist richtig bemerkenswert, dass es im Training nicht klappt und im Wettkampf  
11 dann. Das ist ein echter Leistungssprung. 01:34:05-4
- 12 B: Das war dann auch der Moment, wo es dann eigentlich an die 3 Dreifache bei mir  
13 ging. Vorher habe ich immer nur mit zwei geturnt und dann haben wir gesagt,  
14 komm wir probieren es. Und es hat geklappt. 01:34:15-4
- 15 I: Ja, das ist ein echter klassischer Leistungssprung. Noch mal irgendwie so eine  
16 Schwelle erlebt? 01:34:21-6
- 17 B: Ja, in China dieser Lehrgang. Das war dann der nächste Schub, obwohl da kein  
18 Druck war. War halt allein durch dieses Miteinander mit den anderen Aktiven war  
19 es halt so ein Schub, zu sehen, wie die trainieren und dann wollten wir das auch  
20 erreichen und plötzlich ging's. Es ging ja vorher auch nicht und auf einmal ging's  
21 dort. das sind halt so Phänomene. 01:34:49-8
- 22 I: Für diesen ersten Leistungssprung, wo du gesagt hast, im Training nicht geklappt  
23 und plötzlich klappt's, hast du da eine Erklärung dafür. Gibt es irgendwas, was du  
24 damit in Zusammenhang bringen könntest? Frisch verliebt gewesen oder  
25 irgendwas? 01:35:07-1
- 26 B: Nein, du wolltest einfach dein Synchronpartner... Es war ja damals mein  
27 Synchronpartner der Karsten aus Schwäbisch Gmünd. Und zwar mit ihm haben  
28 wir so dieses gehabt, also mit diesen Schwierigkeitsgraden. Ich habe zuerst was  
29 vorgelegt und er hat mich dann mit dem nächsten Durchgang geschlagen und  
30 dann habe ich gesagt, so jetzt muss ich wieder eins drüber und dann war das halt  
31 nur dadurch. 01:35:32-0
- 32 I: So ein freundschaftlicher Konkurrenzkampf, irgendwie so etwas. 01:35:35-5
- 33 B: Also unter uns ist es immer, ich würde sagen, ein gesunder freundschaftlicher  
34 Konkurrenzkampf. Also es ist keine Verfeindung gewesen, dass ich jetzt gesagt  
35 habe, ich muss den jetzt schlagen, sondern es war so ein Hochschaukeln, aber im

- 1 Positiven. Für beide. Also er hat sich für mich gefreut und ich habe mich für ihn  
2 gefreut und im Endeffekt waren wir dann beide bei einem gleichen Standard  
3 angekommen. Warum das nun unbedingt im Wettkampf geklappt hat und im  
4 Training nicht, dafür habe ich keine Erklärung. 01:36:07-3
- 5 I: Ich denke, wir haben wirklich reichhaltiges Material zusammengetragen. Du hast  
6 es beigesteuert. Ich drück jetzt auf den Knopf zum Ausmachen. 01:36:18-0
- 7 I: Frag ich Dich trotzdem noch offiziell. Ich glaube hier gibt es solche Fragen. Genau  
8 hier steht so eine Frage, was ist für Dich besonders wichtig, wenn Du an Dein  
9 sportliches Engagement denkst? Das ist die Frage. Warum machst Du das  
10 eigentlich hier, was Du hier machst? 01:36:40-4
- 11 B: Also, warum mache ich das eigentlich? das ist eigentlich die Kernfrage. Eigentlich  
12 mache ich ja dieses Sport nur... eigentlich müsste ich diese Frage locker  
13 beantworten können. Aber ich glaube, das ist gar nicht so einfach. Ich habe mit  
14 dem Sport damals angefangen als kleiner Junge. Als kleiner Junge macht es halt  
15 mega viel Spaß irgendwo rumzuspringen und da kamen nach den ersten 2 Jahren  
16 die ersten Wettkämpfe, die ersten Erfolge und das hat sich dann einfach so  
17 hingezogen. Und erst seitdem ich wieder aus Stuttgart zurück bin und intensiv  
18 mich mit dem Eisi unterhalten habe, warum ich den Sport mache. 01:37:20-5
- 19 I: Moment. Also bis nach Stuttgart hat es quasi so eine Eigendynamik gehabt. Ich  
20 weiß nicht, es gibt ja in Darmstadt den Prof. Bette, der spricht von - jetzt nicht im  
21 negativen Sinne - sondern als Beschreibung von der biografischen Falle, die  
22 Spitzensportler kommen. Also das sind so biografische vorgezeichnete Wege.  
23 01:37:39-8
- 24 B: So ungefähr ja, würde ich mir das schon ... 01:37:43-1
- 25 I: Ohne das negativ zu meinen, sondern nur durch Beobachtung. Das sind so  
26 typische Wege. OK und dann Stuttgart? 01:37:50-2
- 27 B: Dann wieder hier und dann sagt der Eisi, warum machst du das eigentlich. Warum  
28 quälst du dich? Warum kommst du in die Halle und reißt dir jeden Tag - auf gut  
29 deutsch - den Arsch auf und was willst du eigentlich erreichen damit? 01:38:05-1
- 30 I: Und Deine Antwort? 01:38:06-6
- 31 B: Meine Antwort war die Olympischen Spiele. Das ist für einen Aktiven der höchste  
32 Wettkampf, auch wenn man den nicht gewinnt. Das ist trotzdem was ganz  
33 Besonderes, überhaupt dabei zu sein. Und wie gesagt vor ein paar Jahren habe  
34 ich noch ganz anders darüber gedacht. Da war für mich Training Training und  
35 habe mir nicht solche Gedanken darüber gemacht, warum ich das eigentlich  
36 mache. 01:38:32-2

- 1 I: Wo es damit hingehet mit dem Training. 01:38:33-9
- 2 B: Wo es damit hingehet ja. Heute weiß ich... heute habe ich ganz konkrete Ziele. Ich  
3 sage mir, ich will zu Olympia fahren. Ich will bei der WM unter die ersten drei. Und  
4 denke auch über das ganze Trainingsgeschehen ganz anders nach. Also  
5 wesentlich mehr intensiver. Ich mache mir mehr Gedanken über die Übungen wie  
6 früher. Also mehr mentales Training. Früher war es nur: springen, laufen und  
7 heute ist es: springen, analysieren, mental noch mal durchgehen und das bringt  
8 einen weiter. 01:39:09-1
- 9 I: Also bei mir kommt das jetzt so an, als wärst Du jetzt zielorientierter, also richtig  
10 fokussierter. 01:39:16-1
- 11 B: Ja, ist es. 01:39:17-3
- 12 I: Während früher - ich werte nicht - ich versuche zu beschreiben, was ich  
13 wahrnehme, früher also eher gegenwarts... also Du hast trainiert, um zu trainieren  
14 und jetzt trainierst Du eher, um etwas zu erreichen, also eher instrumentalisiert,  
15 wie man das so sagt. 01:39:37-8
- 16 B: Also die Ziele waren damals auch schon da, zu sagen, ich will zur WM fahren.  
17 Aber sie waren nicht so intensiv wie heute. 01:39:44-7
- 18 I: Waren die nicht so bewusst? 01:39:47-1
- 19 B: Ja, oder bewusst trifft es, glaube ich besser, ja. Weil ich hätte gerne die Einstellung  
20 gehabt mit knapp 20, als ich zur Bundeswehr gegangen bin. Ich glaube, dann hätte  
21 ich intensiver, härter trainiert, aber da war... 01:40:07-8
- 22 I: Martin, ich könnte Dich jetzt natürlich was Ketzerisches fragen... 01:40:10-5
- 23 B: Mach ruhig! 01:40:13-0
- 24 I: Ja, darf ich? 01:40:14-0
- 25 B: Ja, klar. 01:40:14-2
- 26 I: Weißt Du man kann mit dieser Frage weiter machen. Warum willst du zu Olympia?  
27 01:40:19-6
- 28 B: Weil das mein persönliches Ziel ist, was ich mir für meinen Sport gesteckt habe.  
29 01:40:29-2
- 30 I: Ich sag noch mal, vordergründig ist das sehr plausibel, überhaupt nicht kritikwürdig  
31 oder so, völlig in Ordnung. Aber trotzdem nur mal Interesse halber, was steckt  
32 dahinter. Warum wollen denn die Spitzenathleten noch zu den Olympischen  
33 Spielen, obwohl das so selbstverständlich ist. Aber warum eigentlich? 01:40:47-8

- 1 B: Ich sehe es im Fernsehen, ich sehe die ganzen Leute dort. Die Olympischen  
2 Spiele, ich will da nicht hin wegen dieser Anerkennung, die die Leute haben, weil  
3 es im Fernsehen kommt oder weil man da viel von hört. Sondern ich will dieses  
4 Erlebnis, dieses Gefühl bei Olympia selbst miterleben. 01:41:06-3
- 5 I: Ah, mir drängt sich etwas auf. Das ist dieses Moment der Einzigartigkeit oder  
6 dieser Exklusivität, dieser Besonderheit, daran teilhaben zu können. 01:41:16-9
- 7 B: Ja. 01:41:17-3
- 8 I: Ja? Trifft es das? 01:41:19-1
- 9 B: Ja, das ist was ganz Besonderes und das kann man auch, also ich kann's - würde  
10 ich sagen - fast nur noch einmal erreichen. 01:41:32-4
- 11 I: Auf Grund des Lebensalters? 01:41:36-3
- 12 B: Genau, ich bin jetzt 27 und bei mir wird so langsam die Leistungskurve runter  
13 gehen. Und dieses Gefühl einmal dort gewesen zu sein, alles miterlebt zu haben  
14 wie so eine Sportlerwelt, wie diese Olympische Stadt aufgebaut ist. Und natürlich  
15 möchte ich auch da meine beste Leistung präsentieren, das steht außer Frage.  
16 01:42:01-1
- 17 I: Also was ich jetzt so wahrnehme, in diesem kleinen Satz, wo du sagst, einmal alles  
18 mitgenommen zu haben. Das ist auch so, wenn man es auf eine abstraktere  
19 Ebene hebt - entschuldige - dann hat das auch etwas mit Vollständigkeit zu tun.  
20 01:42:14-3
- 21 B: Ja, das ist ein Abschluss dann. 01:42:15-3
- 22 I: Ja, so rund machen. Keine offenen Enden lassen. Sondern das, was es in dieses  
23 Sportbereich gibt, vollständig auszukosten, auszuleben. 01:42:25-3
- 24 B: Ja, ich bin Spitzensportler. Ich war bei Deutschen Meisterschaften,  
25 Europameisterschaften, Weltmeisterschaften - die Olympia fehlt mir noch. Wenn  
26 ich die erreicht habe, kann ich sagen, ich habe sportlich - zwar nicht jeden Titel  
27 geholt - aber ich habe alles erreicht, wo man hingehen konnte. 01:42:44-9
- 28 I: Eben. Es ist vollständig. Es ist abgeschlossen. 01:42:48-2
- 29 B: Genau. 01:42:48-7
- 30 I: Du kannst es beruhigt beiseitelegen und sagen, wunderbar es ist gelungen, jetzt  
31 fange ich was anderes an. 01:42:56-8
- 32 B: Für mich wäre das fast der perfekte Abschluss, eine Olympia. Dann wäre ich  
33 nämlich soweit, dass ich sage, ok, mein Sport ist jetzt fast vorbei und jetzt kann ich  
34 mich dann voll auf mein Buch konzentrieren. Ich glaube, wenn du das nicht so

- 1 ganz schaffst, dann kommen dir irgendwann die Überlegungen oder Zweifel: habe  
2 ich den in meiner jahrelangen Karriere als Spitzensportler wirklich alles gegeben,  
3 um dieses Ziel zu erreichen? 01:43:33-2
- 4 I: Und man läuft vielleicht die Gefahr sozusagen... 01:43:37-5
- 5 B: ... das man irgendwann sagt: nein, hätte ich mal lieber das und das gemacht.  
6 01:43:40-3
- 7 I: Genau, das irgendwie so umsonst war. 01:43:42-7
- 8 B: Genau. Und das will ich nicht. Und deswegen ist das mein größtes Ziel, um einfach  
9 diesen Kreis zu schließen. 01:43:48-8
- 10 I: Das ist schon wieder viel viel deutlicher geworden als nur "Ich will zu Olympia.",  
11 sondern jetzt merke ich, was dahinter steht. 01:43:56-9



1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

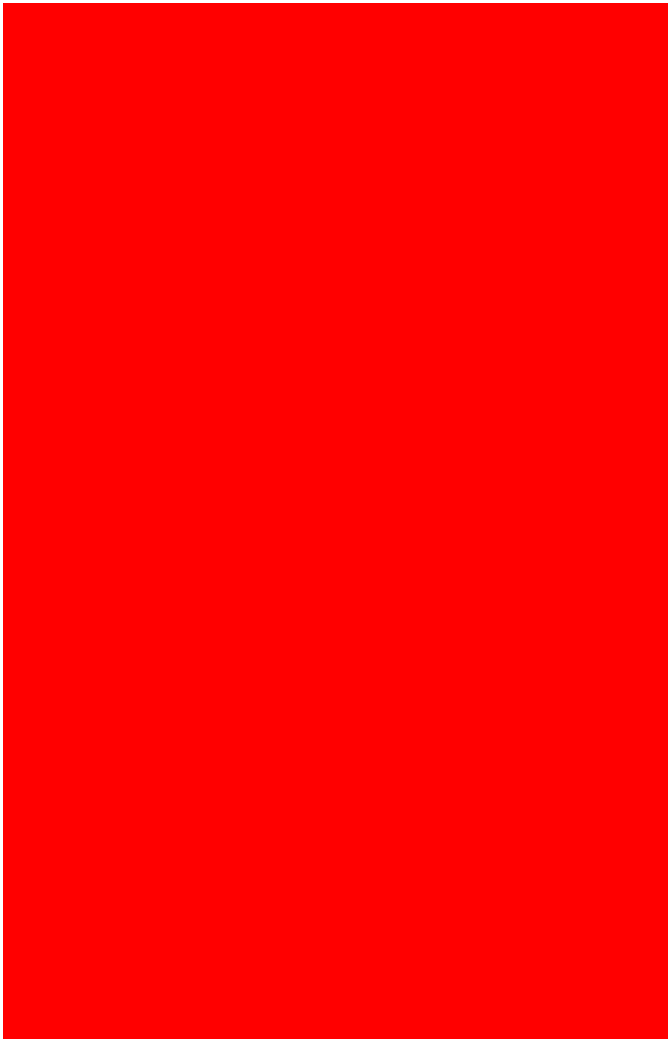
# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview TRA\_79  
Datum: 12.10.2010  
Ort:  
Aufzeichnungsbeginn:  
Aufzeichnungsende:  
Interviewer:  
Umfang:  
Transkription:  
Name des Befragten:  
Staatsangehörigkeit:  
Alter:  
Sportart/ Disziplinen:  
Qualifikationsniveau:

Postskript:



- 1 I: Das nächste Interview mit [REDACTED]. So -wie gesagt - ich lese das  
2 einfach mal vor: Was verstehst du unter bedeutsamen beziehungsweise  
3 kritischen Ereignissen oder Situationen im leistungssportlichen Kontext?  
4 00:00:15-7
- 5 B: Sieg und Niederlage. 00:00:18-9
- 6 I: Noch irgendwas? 00:00:23-1
- 7 B: Verluste. 00:00:27-0
- 8 I: Inwiefern Verluste? Also – Niederlagen-Verluste, oder - 00:00:32-8
- 9 B: Nein, wenn Mannschaftsmitglied nicht mehr da ist oder so etwas - zum Beispiel.  
10 Wenn die Altersbedingt ausscheiden oder Verletzungsbedingt - so etwas.  
11 00:00:41-3
- 12 I: Ok. Ist das dir schon mal passiert, in irgendeiner Form? 00:00:45-7
- 13 B: Synchronpartnerin. 00:00:47-4
- 14 I: Ja? Ok, das macht Sinn. Und - ja gut - das hat sich - wie hat sich das dann  
15 ausgewirkt? Die war nicht mehr da, wie hat sich das auf deine Leistung  
16 ausgewirkt? 00:00:56-9
- 17 B: Ich musste mich auf jemand anderes einstellen. 00:00:59-3
- 18 I: Ja. Und wie ist das damals gelaufen? 00:01:03-2
- 19 B: Ich habe mich nicht wirklich gut mit meiner neuen verstanden. 00:01:07-5
- 20 I: Ok, ist das nach wie vor noch deine Partnerin oder hat sich das - 00:01:10-7
- 21 B: Zwischendrin - ab und an mal wieder - also die, die gegangen ist, kam wieder.  
22 00:01:15-1
- 23 I: Ja, ok. 00:01:16-2
- 24 B: Und jetzt sind wir so ein Dreiergespann. Und je nachdem, wer wann wo fit ist.  
25 00:01:20-3
- 26 I: Ok. 00:01:20-4
- 27 B: Teilen wir drei uns gegenseitig so [*unverständliches Wort* 00:01:25-9] 00:01:37-9
- 28 I: Ok. Versuche es doch mal ein bisschen - also es waren schon gute Schlagworte  
29 - ob du es noch ein bisschen - ja - so wie eine Definition oder so was vielleicht.  
30 00:01:37-9
- 31 B: Eine Definition? 00:01:38-0

- 1 I: Probier\* - einfach mal probieren - was - wie du das siehst. 00:01:40-7
- 2 B: Niederlagen stärken das Selbstbewusstsein - zum Beispiel. Ich meine das ist  
3 kein tolles Erlebnis, wenn man die absolute Niederlage hinter sich gebracht hat,  
4 aber es stärkt einen im Nachhinein. 00:01:54-8
- 5 I: Also würdest du sagen: "Niederlagen als so Kritische Ereignisse," wir wollen ja  
6 quasi eine Definition für Kritische Ereignisse. Würdest du sagen, dass kritische  
7 Ereignisse dein Selbstvertrauen stärken. 00:02:03-4
- 8 B: Ja. Weil man selbst dran arbeiten muss um es wieder aufzubauen. 00:02:06-7
- 9 I: Ok. Und da du auch Siege genannt hast, sind die - müssen die nicht unbedingt  
10 negativ sein. 00:02:11-9
- 11 B: Nein. 00:02:12-9
- 12 I: Nein, also siehst du - 00:02:14-6
- 13 B: Das ist aber schon so ein Ereignis wo man dann sagt: "Das ist so ein  
14 bedeutendes!" 00:02:18-2
- 15 I: Ok, gut. Ich gehe einfach mal weiter. Das war schon sehr gut. Jetzt auch aus  
16 dem Bauch raus gesprochen: Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das  
17 sich auf deine sportliche Leistung ausgewirkt hat? Das erste was dir in den Kopf  
18 springt! 00:02:33-5
- 19 B: Zufriedenheit. 00:02:35-6
- 20 I: Ist das ein Ereignis? 00:02:37-9
- 21 B: Nein. Ein Ereignis - [*Pause, Befragte überlegt*] 00:02:44-8
- 22 I: Also kann eine Story sein auch, eine Geschichte. Irgendwas was dir in den Kopf  
23 schießt. 00:02:53-6
- 24 B: Ein absoluter Nervenzusammenbruch vor dem Wettkampf. 00:02:55-4
- 25 I: Also das ist ja jetzt alles allgemein gesprochen. 00:02:58-1
- 26 B: Ja, aber das war so eine Situation. 00:02:59-6
- 27 I: Also Nervenzusammenbruch - 00:03:02-1
- 28 B: Ja, direkt vor einem Finale. 00:03:04-0
- 29 I: Von welchem Wettkampf? 00:03:06-9
- 30 B: Letztes Jahr Deutsche Meisterschaften. 00:03:07-9
- 31 I: Wow, ok. Das war ja dann schon recht wichtiges Finale. 00:03:12-1

- 1 B: Ja. 00:03:12-8
- 2 I: Wie hat sich das ausgewirkt? 00:03:15-4
- 3 B: Ich hab heulend in der Ecke gesessen und habe gesagt: "Ich will nicht springen!"  
4 00:03:18-6
- 5 I: Warum nicht? 00:03:19-4
- 6 B: Ich hatte Angst. 00:03:20-3
- 7 I: Aber du warst doch schon so gut, du bist doch schon bis zum Finale gekommen -  
8 sozusagen. 00:03:24-6
- 9 B: Ja, aber ich hatte Angst die Leistung, die ich vorher gebracht habe nicht  
10 wiederholen zu können. 00:03:28-0
- 11 I: Ok. Und du bist ja dann irgendwie doch gesprungen. Wie bist du damit  
12 umgegangen? 00:03:33-1
- 13 B: Mein Trainer hat gesagt: "So bald du seh\* - auf dem Gerät stehst und anfängst,  
14 ist alles wieder ok." 00:03:37-1
- 15 I: Und das hat dir geholfen? 00:03:38-8
- 16 B: Ja. 00:03:39-9
- 17 I: War - also war das auch das, was du erwartet hast - in der Situation? 00:03:43-9
- 18 B: Gar nicht. Ich habe gedacht, das wird der totale Absturz. 00:03:47-0
- 19 I: Aber die Reaktion von deinem Trainer meine ich jetzt. Also du hast da gesessen -  
20 Nervenzusammenbruch, geweint - 00:03:54-0
- 21 B: Es ist sein - aus meiner Sicht ist es seine Aufgabe mich so zu motivieren, dass  
22 es geht. Wie er es macht ist erst mal Nebensächlich. Aber es ist schon seine  
23 Aufgabe. 00:04:03-8
- 24 I: Ok. Und seine - sein guter Zuspruch und die Versicherung, dass du quasi die  
25 Leistung bringen wirst, hat dir geholfen in dem Moment? 00:04:11-8
- 26 B: Ja. 00:04:13-0
- 27 I: Ok. Hätte noch irgendeine andere Reaktion - oder hättest du eine  
28 Wunschreaktion gehabt vielleicht? Oder war das schon die entsprechende  
29 Bewältigung von dem Problem? 00:04:24-2
- 30 B: Das hat gereicht. Also ich wüsste jetzt nichts, was sonst irgendwas geändert  
31 hätte. 00:04:29-7
- 32 I: Sehr gut. Ok. Dann geht es weiter - 00:04:37-3

- 1 B: Mir fällt noch etwas ein. 00:04:38-4
- 2 I: Ja? 00:04:39-0
- 3 B: Dieses Jahr, Europameisterschaften. Bin ich vorher vom Gerät gefallen.  
4 00:04:51-9
- 5 B: Vor dem Vorkampf. Direkt - also wir haben Einturnen - ganz normal warm  
6 machen, in der anderen Halle. Das man halt warm ist, sich an das Gerät gewöhnt  
7 und darf dann auf dem Wettkampfgerät einmal ganz kurz noch mal drauf.  
8 00:05:02-2
- 9 I: Ok. 00:05:03-5
- 10 B: Und bei dem 'letzten Mal auf das Gerät gehen' bin ich runter gefallen. 00:05:07-4
- 11 I: Ok. 00:05:07-8
- 12 B: Und hatte dann keine Chance mehr noch mal drauf zu gehen um ein gutes  
13 Gefühl zu haben, sondern musste mit einem schlechten Gefühl - im Prinzip - in  
14 den Wettkampf gehen. 00:05:15-6
- 15 I: Das - also da hast du schon - also ha\* - da hast du schon ein schlechtes Gefühl  
16 gehabt? 00:05:23-4
- 17 B: Ja. 00:05:23-7
- 18 I: Und wusstest auch nicht genau, was das jetzt für Auswirkungen hat - sozusagen.  
19 00:05:27-4
- 20 B: Ja. 00:05:27-1
- 21 I: Und hatte das letztenendes Auswirkungen dann? 00:05:29-9
- 22 B: Ja, ich habe mich mehr zusammengerissen. 00:05:31-8
- 23 I: Ok. 00:05:33-4
- 24 B: Also ich war fokussierter auf das was ich machen muss und das war dann einen  
25 Tick bewusster. 00:05:39-7
- 26 I: Also das - im Grunde war - wie so ein Schock der dich wach gerüttelt hat.  
27 00:05:44-3
- 28 B: Ja, es hat mich wieder auf den Boden geholt. Ich war vollkommen chilled vorm  
29 Wettkampf. Das war so - ja - es hätte auch eine Landesmeisterschaft sein  
30 können. So vom Angstpegel - sage ich mal. Und so war es noch so, so ein  
31 Wachrüttler. Kurz vorher. 00:05:58-9
- 32 I: Ok. 00:05:58-8

- 1 B: So ein 'ich sollte vielleicht doch ein bisschen anwesender sein!' 00:06:01-5
- 2 I: Also du hast nicht genug - also deiner Meinung nach warst du nicht angespannt  
3 genug. Also nicht für die Situation, für den Wettkampf - 00:06:06-9
- 4 B: Es ist gut nicht unbedingt zu angespannt zu sein. Aber ich glaube es war ein  
5 bisschen zu relaxed. Zu selbstsicher. 00:06:14-2
- 6 I: Ok. 00:06:14-0
- 7 B: So was. 00:06:14-7
- 8 I: Und dann war eigentlich dieser Sturz von Vorteil, sage ich mal. 00:06:18-4
- 9 B: So ein Wachrüttler. 00:06:17-8
- 10 I: Ein Wachrüttler, ja? Das gefällt mir gut. 00:06:20-5
- 11 B: Man kann es sehen wie man will. Vielleicht war es auch einfach gut, dass ich so  
12 gechilled war und es hätte einfach so weiter laufen können. Aber weiß man halt  
13 nicht. Aber ich würde jetzt im Nachhinein sagen, es war schon noch - 00:06:29-9
- 14 I: Ja, oder man könnte auch sagen, wenn du nicht so entspannt gewesen wärest  
15 hätte dieser Sturz dir alles verdorben. Weiß man jetzt nicht. 00:06:37-5
- 16 B: Mag sein, ja. 00:06:37-7
- 17 I: Ja, aber jetzt in - zum heutigen Zeitpunkt würdest du sagen, du warst so  
18 entspannt - ja - und das hat dich ein bisschen wach gerüttelt und das hat deine  
19 Leistung erst wieder hervorgebracht ... 00:06:47-8
- 20 B: Ja. 00:06:47-9
- 21 I: ... sozusagen - Ok. Du wirst noch ein bisschen mehr Gelegenheit haben solche  
22 Dinge zu erzählen. Wir betrachten jetzt diese kritischen Ereignisse noch mal so  
23 aus verschiedenen zeitlichen Perspektiven. Die erste wäre im Grunde - also lese  
24 ich einfach wieder die Frage vor: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du  
25 dich erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung - oder vielleicht auch die  
26 von anderen, von Bekannten - was du mitbekommen hast - beeinflusst haben?  
27 Also langfristige Sichtweise. So 'dein Leben als Sportler'. 00:07:14-9
- 28 B: Mit 16 aus dem Elternhaus ausziehen. 00:07:17-8
- 29 I: Inwiefern hat - also das ist ein kritisches Ereignis - 00:07:23-7
- 30 B: Man wird früher selbständig, als manch andere und vielleicht die Jugend nicht  
31 ganz so ausleben, wie manch anderer. Wenn man das halt alles für seinen Sport  
32 auf gibt. 00:07:40-2

- 1 I: Wo bist du dann hingegangen? 00:07:41-7
- 2 B: Nach Bielefeld. 00:07:42-4
- 3 I: Das war auch schon so ein Stützpunkt oder so was? 00:07:46-0
- 4 B: Genau. Und man gibt halt seinen normalen Werdegang für den Sport auf. Man  
5 muss dann halt nachher damit leben, dass man viel dafür aufgegeben hat und  
6 das einfach nicht irgendwann - nur weil man keine Lust mehr hat - einfach  
7 hinschmeißt. 00:08:01-5
- 8 I: Aber siehst du das als - also jetzt - ich sage mal so, alles hier geht ja Richtung  
9 Leistungsentwicklung. Siehst du das positiv? Also hat sich das positiv auf deine  
10 Leistungsentwicklung ausgewirkt? 00:08:13-4
- 11 B: Ich würde sagen: „Ja.“ Man wird halt fokussierter. Man weiß halt ganz genau was  
12 man will oder man weiß es halt nicht. 00:08:25-0
- 13 I: Also quasi diese bew\* - war das eine bewusste Entscheidung von dir,  
14 ausziehen? 00:08:29-4
- 15 B: Ja. 00:08:30-8
- 16 I: Also eine bewusste Entscheidung. 00:08:32-6
- 17 B: Ich wusste, entweder ich gehe oder ich höre auf. 00:08:33-7
- 18 I: Ok. Also eine bewusste Entscheidung für den Leistungssport. 00:08:36-2
- 19 B: Ja. 00:08:36-4
- 20 I: Sozusagen - damals mit 16 ist ja - war ja noch relativ jung, so etwas zu  
21 entscheiden. Und wie war das da mit deinen Eltern? Haben die dich da  
22 unterstützt, hast du da viel mit denen diskutiert drüber? 00:08:47-3
- 23 B: Das hat keine 5 Minuten gedauert und die haben gesagt: "Ist in Ordnung!"  
24 00:08:50-4
- 25 I: Ok 00:08:50-7
- 26 B: "Machen wir so." 00:08:51-0
- 27 I: Warst du da eher enttäuscht über diese Reaktion oder - 00:08:54-0
- 28 B: Ich fand es gut. Also es hat mir gezeigt, dass sie vollkommen hinter mir stehen  
29 egal wie ich mich entscheide. 00:08:57-4
- 30 I: Ok, ok, ok. Das war im Grunde eigentlich auch wichtig für diese Situation - ja -  
31 also das deine Eltern da hinter dir gestanden haben. Also so einem - 'den Segen  
32 gegeben haben' im Grunde. 00:09:11-8



- 1 B: Ja. 00:09:12-3
- 2 I: Ok, fällt dir noch etwas ein - so hinsichtlich der langfristigen Perspektive?  
3 *[längere Pause]* Noch irgendwas? Also das war schon genau die richtige  
4 Richtung. Vielleicht, wenn du noch mal in dich gehst, kurz. 00:09:31-6
- 5 B: *[längere Pause]* Nein. 00:09:38-0
- 6 I: Ok. Kein Problem, dann gehen wir einfach weiter. 00:09:42-3
- 7 B: Vielleicht später. 00:09:43-8
- 8 I: Das können wir dann noch zuordnen, wenn dir noch etwas einfällt. Nächste  
9 Perspektive wäre im Grunde so mittelfristig. An welche bedeutsamen Ereignisse  
10 kannst du dich erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen  
11 Einfluss auf deine Leistungsentwicklung hatten? *[längere Pause]* Kannst du  
12 damit was anfangen? 00:10:07-2
- 13 B: Ja, das - ja, eigentlich ist nichts passiert. War nicht - 00:10:13-4
- 14 I: Also nichts, nichts irgendwie, dass du irgendwie mal einen Leistungssprung  
15 hattest, den du auf so ein Ereignis zurück führen könntest. Oder - 00:10:22-0
- 16 B: Die Leistungssprünge kamen nur durch das Training. Also es war jetzt nicht, dass  
17 ich sagen würde: "Ok, jetzt ist irgendein Mann auf der Straße mein toller Freund  
18 geworden, dass mich irgendwie beflügelt hätte." Gar nichts. Also - 00:10:34-6
- 19 I: Nichts. Also Leistungssprünge lässt du - also führst du auf den Trainingsplan -  
20 sozusagen - zurück. 00:10:40-2
- 21 B: Ja. Das einzige was eventuell - ich weiß nicht ob das passt - 00:10:43-8
- 22 I: Erzähl mal. 00:10:46-0
- 23 B: Also ich wusste, dass sich mein Leben sortiert. Also nach der Ausbildung, das ich  
24 dann zur Bundeswehr gehe und weiß: "Die nächsten zwei Jahre muss ich mir um  
25 kein\* - nichts Gedanken machen!" Von wegen, was mache ich arbeitstechnisch  
26 oder so etwas. 00:10:59-7
- 27 I: Das war für dich eine Beruhigung erst mal. 00:11:01-8
- 28 B: Ja. 00:11:01-9
- 29 I: Also und das war - kannst du noch mal genau erklären, wie das war.  
30 *[unverständliches Wort 00:11:06-3 ]* Schritt? 00:11:06-6
- 31 B: Also ich habe ganz normal Ausbildung gemacht und habe dann irgendwann  
32 beschlossen, das ich mich für zwei Jahre bei der Bundeswehr verpflichte.  
33 00:11:12-6

- 1 I: Das war ab 16 die Ausbildung, oder - 00:11:14-9
- 2 B: Nein, die war erst 23 bis 25. 00:11:18-3
- 3 I: 23 - also bis vor kurzem - sozusagen - 00:11:20-1
- 4 B: Genau. 00:11:20-2
- 5 I: Und dann hat sich im Grunde ergeben, dass du zur Bundeswehr kommst?  
6 00:11:26-2
- 7 B: Genau. 00:11:27-0
- 8 I: Und das war nicht sicher die ganze Zeit? 00:11:27-9
- 9 B: Naja, es war schon - also ich wusste, dass ich den Platz auf jeden Fall kriege.  
10 Aber da war offiziell - 00:11:32-9
- 11 I: - quasi unterschrieben. 00:11:33-3
- 12 B: ‚Ist jetzt so!‘ Genau. 00:11:33-7
- 13 I: Jetzt ist es so. Ok. Das war für dich - also das würdest du auch als ein  
14 Bedeutsames kritisches Ereignis sehen? 00:11:39-0
- 15 B: Es war halt ein Teil um den ich mir die nächste Zeit halt keine Sorgen mehr  
16 machen muss. 00:11:44-0
- 17 I: Also jetzt ... 00:11:44-9
- 18 B: Also es war habgehakt. 00:11:45-6
- 19 I: ... ab dann, zwei Jahre. 00:11:45-9
- 20 B: Gut. Ja. 00:11:46-8
- 21 I: Also dieses - also du hebst ja so ein bisschen dieses Sicherheitsgefühl hervor.  
22 Also das du: 'So ist es! Jetzt kann ich mich voll auf meinen Sport ... 00:11:54-1
- 23 B: Genau! 00:11:54-6
- 24 I: ... konzentrieren!' Und das war - wann war das denn jetzt? 00:11:58-7
- 25 B: Im März. 00:11:59-7
- 26 I: Im März. Also hast du dann - das ist natürlich ein bisschen kurz jetzt - die Zeit -  
27 aber würdest du sagen - hat sich das schon direkt auf deine Leistung  
28 ausgewirkt? 00:12:07-2
- 29 B: Ich habe danach den ersten Wettkampf gewonnen. 00:12:08-4
- 30 I: Ok. Also direkt - das hat was gebracht - sozusagen - ja? 00:12:11-4

- 1 B: Ja also es war halt einfach so eine Last, die einfach nicht mehr da war. 00:12:14-  
2 8
- 3 I: Ok. 00:12:15-2
- 4 B: Zählt so etwas? Ich weiß nicht ob das passt als Ereignis. 00:12:19-9
- 5 I: Nein auf jeden - doch auf jeden Fall! Genauso wie auch der Auszug bei deinen  
6 Eltern. Das ist ja auch so ein Einschnitt - sage ich mal. Ist auch eben dieser - das  
7 was du gesagt hast eben. Das dieser - die Sicherheit, dass du jetzt bei der  
8 Bundeswehr bist, dass du frei trainieren kannst, dass du abgesichert bist, dass  
9 du Geld hast. Das ist auf jeden Fall ein gutes Beispiel dafür. 00:12:40-0
- 10 B: Gut. 00:12:40-8
- 11 I: Also war jetzt ein Beispiel für ein positives Ereignis, jetzt im Grunde. Was sich  
12 positiv ausgewirkt hat. Aber ansonsten - wir waren eben auch noch bei der  
13 Trainingsphase sage ich mal. Also der - keine Ahnung - irgendwie ein  
14 Planungsfehler oder so was - das da irgendwie was passiert ist, was sich dann -  
15 irgendwas was sich innerhalb von ein paar Wochen bemerkbar gemacht hat.  
16 [kurze Pause] Fällt dir nichts ein, ok. Nein, kein Problem! Dann kommen wir aber  
17 zum nächsten, da fällt dir vielleicht eher was ein. Und zwar: kurzfristige  
18 Perspektive - und zwar: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
19 erinnern, welche die Leistungsumsetzung im Wettkampf beziehungsweise den  
20 Ausgang eines Wettkampfes beeinflusst haben? Also kritische Ereignisse im  
21 Wettkampf und drum herum. 00:13:32-1
- 22 B: Vom Gerät fallen. 00:13:34-0
- 23 I: Vom Gerät fallen, genau. Da hast du ja schon davon gesprochen. das war jetzt  
24 das Beispiel bei der - 00:13:43-8
- 25 I: - bei der EM. Gut, da hattest du ja schon erklärt was da passiert ist. Fällt dir noch  
26 etwas ein? 00:13:50-8
- 27 B: [Längere Pause] Wenn man einen richtig guten Wettkampf turnt und der größte  
28 Konkurrent unverdienter Weise mehr Punkte kriegt. Zählt so etwas? 00:14:11-7
- 29 I: Ok. Das zählt. Also - 'unfaire Behandlung' - irgendwie oder - 00:14:15-7
- 30 B: Das ist halt unbewusst von den Kampfrichtern. Das ist halt immer ein bisschen  
31 kritisch. Aber - [längere Pause] das kam so ein paar Mal vor. 00:14:25-0
- 32 I: Ok. Das ist - 00:14:26-5
- 33 B: Es ist jetzt - 00:14:26-3
- 34 I: Das interessiert mich sehr. 00:14:27-4

- 1 B: Ich weiß nicht ob man das so als so - so ein negativen Einschnitt sieht oder  
2 Ereignis, aber es ist halt - man regt sich schon danach ein bisschen auf.  
3 00:14:35-3
- 4 I: Nein, das ist ganz interessant, weil uns ja auch sehr interessiert, wie du damit  
5 umgehst - ja? also du - also vielleicht schilderst du mal ein Beispiel wo das so  
6 war. 00:14:52-7
- 7 B: Ja, ok. 00:14:55-4
- 8 I: Wer ist denn der größte Konkurrent? 00:14:57-3
- 9 B: Die Anna. 00:14:57-6
- 10 I: Die Anna, ok. 00:14:58-4
- 11 B: Die ist halt schon immer die Beste. 00:15:00-5
- 12 I: Und ihr seid immer - aber ihr seid eigentlich sehr nahe in der Leistung, oder - weil  
13 du sagst, sie ist immer die beste? 00:15:06-5
- 14 B: Also sie war früher - früher war sie mit Abstand vor mir. Kritisch macht's es halt -  
15 sie ist meine Synchronpartnerin. 00:15:13-0
- 16 I: Ok. 00:15:19-6
- 17 B: Aber wir sehen das nicht so super tragisch in der Konkurrenz. Aber es ist halt  
18 immer - 00:15:19-6
- 19 I: Weil ihr müsst ja auch gegeneinander antreten. 00:15:20-7
- 20 B: Genau. Es war aber schon immer so und wir können aber auch zusammen,  
21 getrennt, das ist ... 00:15:24-1
- 22 I: Ok. 00:15:24-2
- 23 B: ... im Prinzip alles ok. Aber es ist halt immer so ein Ziel, dass man die Beste auch  
24 mal schlagen will. 00:15:30-5
- 25 I: Ja, natürlich. 00:15:32-4
- 26 B: Und seit diese Jahr war ich sogar ganz ganz nah dran - habe sie schon  
27 geschlagen. Also es war immer so - 00:15:43-1
- 28 I: Also jetzt wo ihr ... 00:15:44-2
- 29 B: Ich bin immer mehr - 00:15:44-9
- 30 I: ... quasi in der gleichen Klasse gekämpft habt - sozusagen - 00:15:46-5

- 1 B: Genau, jetzt waren wir so ziemlich auf einem Niveau. Oder ich war ansatzweise  
2 an ihrem dran - sagen wir es mal so. Und ich habe einen super Wettkampf  
3 geturnt - sie geht danach auf das Gerät und gewinnt mit einem Zehntel und alle  
4 anderen haben gesagt: "Es hätte genau anders rum sein müssen!" 00:16:01-2
- 5 I: Ok. 00:16:01-8
- 6 B: Und das ist dann so: Ich freu mich für sie, dass sie gewonnen hat, ich freue mich  
7 darüber, dass ich einen guten Wettkampf hatte aber es fuchst einen ... 00:16:09-  
8 6
- 9 I: Eigentlich wolltest du ja gewinnen, ja? 00:16:10-5
- 10 B: ... wenn man weiß, es war besser und sie kriegt die Punkte nur, weil sie früher  
11 Olympiasiegerin war. 00:16:14-7
- 12 I: Ja das - also das denkst du, dass das so ist - sozusagen. Also - 00:16:19-2
- 13 B: Man hat seinen Ruf ... 00:16:19-7
- 14 I: - ihr altes - ihr alter Ruf - 00:16:20-8
- 15 B: ... und man hat seinen Namen. Genau. 00:16:21-6
- 16 I: Ihr Name - ok. 00:16:23-4
- 17 B: Da wird eher schon so ein - ich meine, solange man irgendwas bewertet ist es  
18 nicht mehr ganz objektiv. 00:16:28-6
- 19 I: Das stimmt. Und solange man irgendwie eine Vorgeschichte hat zu den  
20 Wettkämpfern ... 00:16:34-7
- 21 B: Das machen die wahrscheinlich nicht bewusst. 00:16:36-5
- 22 I: ... fließt das immer mit ein, ja. 00:16:37-3
- 23 B: Ich will denen da auch irgendwie keine Vorwürfe machen. Aber es ist halt unfair.  
24 00:16:39-9
- 25 I: Ja. 00:16:40-4
- 26 B: Weil da kann man noch so gut sein - 00:16:42-0
- 27 I: Aber wie gehst du dann damit um, in der Situation? 00:16:45-9
- 28 B: Dann bin ich halt das nächste Mal so viel besser, dass es auch am Ende besser  
29 ist. 00:16:52-1
- 30 I: Das nimmst du dir dann vor? 00:16:52-7
- 31 B: Ja. 00:16:53-1

- 1 I: Und war das auch schon so? 00:16:54-6
- 2 B: Das war die Woche davor so. 00:16:56-6
- 3 I: Also da wart ihr wieder gl\* - quasi - seid gegeneinander angetreten - sie hat  
4 wieder gewonnen und du hast dich geärgert, dass - warst der Meinung, das war  
5 unfair. Und hast dann dir geschworen - sozusagen - 'Hey, nächsten Mal kriegt sie  
6 es einfach!' 00:17:12-4
- 7 B: Ja. 00:17:12-6
- 8 I: Also 'Nächstes Mal gewinne ich!' Und das war dann auch so. 00:17:14-8
- 9 B: Aber es - bis jetzt noch nicht. 00:17:16-0
- 10 I: Es war noch nicht so, ok. Aber - 00:17:17-3
- 11 B: Aber ich nehme mir das immer noch vor. Also es ist - es kam schon vor, dass ich  
12 verdient besser wahr und gewonnen habe. Aber es gab es danach dann genau  
13 andersrum wieder. 00:17:28-6
- 14 I: Ok, also ihr seid - eigentlich seid ihr beide gl\* - irgendwie ... 00:17:30-9
- 15 B: Es kommt immer drauf an - 00:17:32-5
- 16 I: ... gleich auf und wechselt euch ein bisschen ab. 00:17:33-5
- 17 B: Genau. 00:17:33-6
- 18 I: Aber - 00:17:34-4
- 19 B: Es motiviert einen immer schon für das nächste Mal wieder so, dass - und dann  
20 setze ich halt richtig eins drauf! 00:17:39-9
- 21 I: Meinst du das ist dadurch, dass ihr auch so ein bisschen befreundet seid, dass  
22 du eher da Mut draus schöpfst? 00:17:44-5
- 23 B: Ja. Also, wenn das jetzt eine wäre, die ich nicht leiden könnte, dann würde ich  
24 der wahrscheinlich in den Arsch treten. Aber ... 00:17:50-5
- 25 I: Ok, ok. 00:17:51-8
- 26 B: ... ich mein - sie kann ja da nichts für. 00:17:52-8
- 27 I: Also es hat schon einen Einfluss, dass ihr gut befreundet seid - sozusagen -  
28 00:17:58-3
- 29 B: Ja. 00:17:58-3

- 1 I: Ok. Gut, da bei den Ereignissen in Zusammenhang mit dem Wettkampf - hast du  
2 gerade schon 'vom Gerät gefallen', 'Konkurrent bekommt unverdienter Weise  
3 mehr Punkte' - fällt dir noch etwas ein? 00:18:12-9
- 4 B: [*längere Pause*] Eine Freundin von mir hat WM-Quali geturnt und war direkt vor  
5 mir dran und hat es nicht geschafft. 00:18:23-8
- 6 I: Ok. 00:18:27-5
- 7 B: Das hat mich aber beflügelt. 00:18:29-6
- 8 I: Das hat dich beflügelt. 00:18:30-9
- 9 B: Ich war danach richtig gut. 00:18:31-9
- 10 I: Und warum? 00:18:33-0
- 11 B: Weil ich sauer war. 00:18:34-5
- 12 I: Auf die Schiedsrichter oder was? Auf die Kampfrichter - 00:18:36-6
- 13 B: Nein, ich war enttäuscht, dass sie es nicht gemacht hat. 00:18:38-4
- 14 I: Ok. 00:18:40-1
- 15 B: Ich war traurig für sie - im Prinzip. 00:18:41-8
- 16 I: Und da hast du dir gedacht: "Die blöde Kuh ..." oder was? 00:18:48-3
- 17 B: Ich weiß nicht - ich war so abgelenkt. Und danach habe ich es einfach nur -  
18 00:18:51-5
- 19 I: Abgelenkt wegen - also du hast an sie gedacht – sozusagen? 00:18:54-4
- 20 B: Ich hab mich - ich war halt traurig und enttäuscht, dass sie nicht mitfährt. Und  
21 habe mich gar nicht so auf meinen Wettkampf konzentriert. Weil ich war schon  
22 qualifiziert, für mich war es im Prinzip durch. Und habe danach meine Übungen  
23 einfach nur noch abgespielt und das war gut. Ich weiß nicht als was man das -  
24 00:19:11-3
- 25 I: Ja, ich überlege gerade, wie ich es an - also wie wäre es den gewesen - wie  
26 wäre es denn anders gewesen? Also wie hättest du denn - hättest du das nicht  
27 abgespult, wenn die jetzt vorher gewonnen hätte - sage ich mal. Also wenn sie  
28 sich vorher qualifiziert hätte, wie wäre es dann gewesen? 00:19:23-8
- 29 B: Keine Ahnung. 00:19:24-9
- 30 I: Aber du hast jetzt den Eindruck, dass das schon einen Einfluss hatte, auf deine -  
31 00:19:30-5



- 1 B: Ich war halt nicht - bin nicht in den Wettkampf gegangen und habe gesagt: "Das  
2 muss jetzt genau so werden wie ich das haben will!" Was man oft hat und dann  
3 ist man ganz oft oben drüber. 00:19:40-4
- 4 I: Also war es unverkrampfter oder hat es - hast deine - ich weiß nicht - Kür oder  
5 wie man das dann nennen mag - hast du nicht mehr so wichtig angesehen?  
6 00:19:50-0
- 7 B: Ja. 00:19:50-8
- 8 I: Oder so relevant. Du bist da entspannt da reingegangen, weil für eigentlich der  
9 Wettkampf von deiner Freundin irgendwie wichtiger war im Moment - zu dem  
10 Zeitpunkt. 00:19:57-6
- 11 B: Ja, weil ich meine Quali eh schon hatte. Das war nicht so relevant aber ich wollte  
12 das sie dabei ist. Dann war es aber für sie gegessen, also war mein - 00:20:04-8
- 13 I: War es für dich auch gegessen - irgendwie so. 00:20:05-6
- 14 B: So ungefähr -ja. 00:20:06-5
- 15 I: Ok. 00:20:07-0
- 16 B: Das hört sich zwar blöd an, aber es ist so. 00:20:08-1
- 17 I: Ok. Und da- also ich bin ja auch immer interessiert, wie sich das auf deine  
18 Leistung auswirkt. Du hast ja jetzt eine gute Leistung gebracht. Also könnte man  
19 sagen, dass irgendwie - also dadurch, dass du dir da Gedanken drüber gemacht  
20 hast, dadurch, dass du dich - ich weiß nicht - aufgeregt hast oder dadurch, dass  
21 du - naja eigentlich hast du dann deinem eigenen Wettkampf nicht mehr so einen  
22 Wert zugesprochen. 00:20:32-2
- 23 B: Ja. 00:20:32-5
- 24 I: Und dadurch ist deine Leistung eigentlich besser geworden. Jetzt im Nachhinein  
25 betrachtet. 00:20:36-5
- 26 B: Es kann aber auch anders rum gehen. 00:20:36-8
- 27 I: War das auch mal so? Also bisher - 00:20:40-3
- 28 B: Nicht genau in dem. 00:20:40-9
- 29 I: Bisher haben sich alle Sachen irgendwie immer positiv ausgewirkt - finde ich -  
30 bei dir. 00:20:43-9
- 31 B: Bin grade am Überlegen. Was war denn irgendwann mal im Wettkampf, was  
32 danach grotten-schlecht war? [*länger Pause*] Ich war mal im Finale und wollte  
33 super, super gut sein und war grotten-schlecht. 00:20:57-8

- 1 I: Kommt das nicht öfters vor? 00:21:02-0
- 2 B: Das kommt immer vor. 00:21:03-5
- 3 I: Also das du immer - das du super gut sein willst und dann - 00:21:07-9
- 4 B: Ja, aber da ist - 00:21:08-4
- 5 I: Also dann bist du extrem schlecht. Also nicht - 00:21:10-2
- 6 B: Genau! Und da wollte ich auch extrem gut sein und noch mal eins drauf setzen  
7 obwohl - Finale - in dem Fall schon gut war. Und wollte dann noch eins drauf  
8 setzen. War noch nicht mal extrem schlecht, sondern war im normalen Mittelmaß  
9 - also - 00:21:25-9
- 10 I: Aber du wolltest extrem gut sein. 00:21:27-0
- 11 B: Genau, ich wollte gewinnen und bin halt fünfte geworden. 00:21:30-0
- 12 I: Also du hast deinen Leistungsanspruch an dich total hoch gesetzt -sozusagen -  
13 in dem Moment. 00:21:35-6
- 14 B: Es war gar nicht zu hoch gesetzt. Das war das was ich kann. Ich habe es nur  
15 nicht abgerufen. 00:21:39-7
- 16 I: Und das ist - also - das hört sich ein bisschen so an, als ob das auch ähnlich, wie  
17 da bei der DM wo du diesen Heulkampf hattest - 00:21:49-6
- 18 B: Ja, aber das war anders. 00:21:50-5
- 19 I: Das hat sich auch so angehört, als ob du da auch deine Erwartungen so hoch  
20 gesetzt hattest - an dich. 00:21:55-2
- 21 B: Das war komplett anders. 00:21:56-8
- 22 I: War anders. Was war da anders? 00:21:58-0
- 23 B: Da war es - es war gut - also in meinem Rahmen. Aber ich wusste nicht ob ich  
24 das noch mal machen kann. Und jetzt bei dem letzten war es: 'Ich weiß ich kann  
25 das!' Und habe es einfach nur nicht gemacht. Das war der Unterschied. Also bei  
26 dem ersten Mal, bei der DM habe ich daran gezweifelt ob ich das kann. Und jetzt  
27 wusste ich: 'Ich kann es!' und habe es einfach nur nicht gemacht. 00:22:25-4
- 28 I: Ok. Warum? 00:22:28-0
- 29 B: Keine Ahnung. Ich habe es halt nicht abgespult. 00:22:31-9
- 30 I: Also jetzt im Nachhinein - was meinst du? Warst du zu verkrampft? Warst du zu  
31 locker? Ich mein - oder hast du keine Begründung für dich gefunden? Oder -  
32 00:22:42-3

- 1 B: Es gibt keine - es war in meinem Rahmen, von der Leistung - EM-fünfte werden  
2 ist gut. Ich wollte halt gewinnen. Und dann passiert ein Fehler und den habe ich  
3 gut verarbeitet. Und das Beste halt draus gemacht. Aber es war halt nicht das  
4 was ich wollte. 00:23:01-5
- 5 I: Ok. Gäbe es irgendwie was, was dir jetzt einfallen würde, wie man diese  
6 Situation hätte verbessern können? Also - 00:23:11-4
- 7 B: Der Fehler hätte nicht passieren dürfen. 00:23:13-6
- 8 I: Das - also in dem Springen - sozusagen - der Fehler, das war - der war der  
9 Ursprung allen Übels - sozusagen. 00:23:20-4
- 10 B: Ja, ich meine, wenn man sagt: 'man spult die Übung einfach ab' - 00:23:22-4
- 11 I: Da passiert kein Fehler. 00:23:24-3
- 12 B: Da passiert gar nichts. Und man weiß auch im Nachhinein - also ich weiß im  
13 Nachhinein nicht, was ich genau gemacht habe. 00:23:28-8
- 14 I: Automatisiert. 00:23:29-6
- 15 B: Das war einfach nur: 'Play', 'Stopp'. 00:23:30-6
- 16 I: Ja, ok. 00:23:31-2
- 17 B: Fertig. Dann kann ich danach darüber nachdenken und ich weiß nichts - ich weiß  
18 nicht was ich gefühlt habe, ich weiß nicht was ich gemacht habe, das läuft  
19 einfach. 00:23:38-2
- 20 I: Also im Grunde ist eigentlich dieser Fehler, der aus diesem - der aus deinem  
21 Automatismus auf einmal dich rausgeholt hat. 00:23:46-1
- 22 B: Ja, dann passiert so eine Klitze-Kleinigkeit, man ist halt nicht auf dem Kreuz  
23 sondern wandert und will dann wieder zurück in den [*unverständliches Wort*]  
24 00:23:53-4
- 25 I: Und dann fängt man an ... 00:23:54-4
- 26 B: Genau und dann - 00:23:55-5
- 27 I: ... während der Kür - sozusagen - nachzudenken. 00:23:57-1
- 28 B: Und danach weiß man nämlich ganz genau, was man jeden einzelnen Sprung  
29 gedacht hat. 00:23:59-7
- 30 I: Ja ok. 00:24:00-3
- 31 B: Und dann läuft es halt nicht einfach ab. Und dann ist es auch relativ schwer  
32 wieder in diesen Automatismus rein zu kommen. Weil dann fängt man an zu

- 1 arbeiten und arbeitet immer mehr und kommt dann in so einen Kreislauf.  
2 00:24:11-3
- 3 I: Ja, das ist doch eigentlich auch wieder ein schönes Beispiel für so kritische  
4 Ereignisse. Also das kann ja in jedem Wettkampf, in jedem Sprung passieren, ja?  
5 Also das da - das du aus deinem Automatismus raus geholt wirst und dann  
6 anfängst darüber nachzudenken. 00:24:25-4
- 7 B: Ja. 00:24:26-3
- 8 I: Also normalerweise denkst du nicht nach? Habe ich es so richtig verstanden?  
9 00:24:28-9
- 10 B: Wenn es richtig läuft, dann denkt man nicht nach. 00:24:30-5
- 11 I: Oder an was denkst du dann? Gar nichts? 00:24:32-9
- 12 B: Gar nichts. 00:24:33-6
- 13 I: Du machst einfach dein Ding. 00:24:34-2
- 14 B: Ich weiß es nicht. 00:24:35-2
- 15 I: Du weißt es nicht, ok. 00:24:36-6
- 16 B: Die meisten Übungen die ich jeh in meinem Leben geturnt habe - ich hab keine  
17 Ahnung 00:24:38-1
- 18 I: Kannst dich nicht dran erinnern - quasi. 00:24:39-5
- 19 B: Ich weiß nicht was da war. Wenn ich mir das jetzt auf Video angucke, dann ist  
20 das so: "Das war gut, aber wie hast du das gemacht?" 00:24:46-6
- 21 I: "Wow, die kann das! Wer ist das?" 00:24:47-6
- 22 B: So ungefähr! Also da gibt es - da ist kein Bezug zu der Übung. Ich weiß ich hab  
23 auf 'Play' gedrückt und stopp gemacht. Aber was genau? Keine Ahnung!  
24 00:24:57-1
- 25 I: Das ist gut. Aber da würde ich eigentlich gerne noch mal nachhaken. Weil das ist  
26 ja was, das kann ja - das passiert ja andauernd vielleicht. Also - hoffentlich nicht,  
27 aber das ist was theoretisch andauernd passieren kann. 00:25:09-4
- 28 B: Im Prinzip ist es genau das was wir haben wollen, dass es einfach nur läuft.  
29 00:25:12-6
- 30 I: Genau und - aber wie gehst du damit um? Oder wie wünschst du dir, dass man da  
31 - dass du damit umgehst? Gibt es da irgendwie - Bewältigungsstrategien nennen  
32 wir das - also wenn das - es passiert ein kleiner Patzer, vielleicht - normalerweise

- 1 ist der vielleicht gar nicht so schlimm. Es merkt keiner, kein Kampfrichter,  
2 Niemand. Es sieht ja vielleicht keiner ob du auf dem Kreuz bist oder nicht. Weiß  
3 ich nicht, ja? 00:25:34-4
- 4 B: Ich meine, im Prinzip so versuchen wir das immer. Der Fehler ist abgehakt und  
5 danach einfach ganz normal weiter machen wie sonst auch. 00:25:42-0
- 6 I: Ok. 00:25:42-5
- 7 B: Das funktioniert halt nur nicht immer. 00:25:44-7
- 8 I: Ok. Und warum hat es nicht funktioniert? Bei diesem Beispiel was du jetzt  
9 geschildert hast? 00:25:50-1
- 10 B: Ich habe - glaube ich - dann versucht noch eins drauf zu setzen. Anstatt es  
11 einfach normal weiter laufen zu lassen und es einfach drin zu haben und den  
12 Rest ganz normal weiter machen, wollte ich den wieder ausbügeln und mit dem  
13 nächsten Sprung ausbessern. Und das funktioniert nicht. Weil dann fängt man  
14 wirklich an zu arbeiten und kommt dann nicht in so einen ruhigen Bereich wo  
15 man es einfach nur durchlaufen lässt. 00:26:15-8
- 16 I: Ok. Also die optimale Reaktion, die optimale Bewältigungsstrategie auf so einen  
17 Patzer: 'Weiter laufen lassen!' eigentlich. 00:26:23-4
- 18 B: Ja, als wäre nichts gewesen. 00:26:24-1
- 19 I: Also einfach weiter laufen lassen, ok. 00:26:26-0
- 20 B: Das schlimmste daran ist, man denkt über den Fehler nach und dann ist der  
21 nächste Sprung schon wieder kaputt. Und dann denkt man über den Fehler nach  
22 und dann geht das halt immer so weiter. Wenn man es einfach gut sein lässt und  
23 sich auf das konzentriert was noch kommt, dann wird es laufen. Aber man denkt  
24 über das nach, was passiert ist. 00:26:41-2
- 25 I: Ok. Und das ist auch so ein bisschen - ich weiß nicht - Ist das so eine Lehre die  
26 du da draus auch gezogen hast? Also wenn dir so ein Patzer passiert und im  
27 Nachhinein reflektierst du dann, also wenn du nicht richtig damit umgegangen  
28 bist: 'Woran lag es denn?' Und das war ja eigentlich - so wie du das jetzt  
29 schilderst - du hast drüber nachgedacht. 00:26:55-5
- 30 B: Aber das kann man nicht abstellen. Auch wenn man weiß, man hat es  
31 abzuholen und einfach weiter zu machen, dass geht im Wettkampf so schnell  
32 dann, das ist dann vorbei. 00:27:05-2
- 33 I: Ok. Aber versuchst du irgendwie das zu üben oder so? Nicht nachzudenken -  
34 sozusagen 00:27:09-7

- 1 B: Wir machen ja ganz viel so Psycho-Spielchen. Ja, man stellt sich die Übung  
2 20.000 Mal vor. Ich bin dann eine - vor dem Wettkampf - ich träume die Übung  
3 500 Mal die Nacht. Um da so einen Automatismus drin zu haben. Und selbst  
4 beim Schlafen und Träumen passieren mir Fehler. 00:27:28-2
- 5 I: Ok. Aber im Traum gehst dann mit den Fehlern um auch. Oder wie ist das dann?  
6 00:27:34-1
- 7 B: Das ist unterschiedlich. Mal hake ich es ab und mach es einfach weiter. Oder  
8 manchmal - ist halt Falsch. Ist immer so - ja, es ist nicht so, dass ich das  
9 komplett immer optimal ausnutze. Aber wir versuchen dann halt schon das so zu  
10 machen, dass man das optimiert. Wir machen es auch bewusst, dass wir dann  
11 sagen: "Jeden Tag 10 Minuten lang mentales Training!" So nennt man das,  
12 nämlich nicht Psycho-Spielchen. So - 00:28:04-2
- 13 I: Habe trotzdem verstanden was du meinst. 00:28:06-1
- 14 B: Und wir üben das schon. Dass es dann heißt, wenn irgendwas Schlechtes  
15 kommt, dass man auf den Stoppknopf drückt und an was Positives denkt. Das  
16 man halt das Negative eher weniger zulässt. 00:28:16-6
- 17 I: Gut - nein - das hat mir auch sehr gut gefallen. Also dieses Beispiel jetzt. Fällt dir  
18 noch etwas ein in dieser Richtung? Jetzt nicht, ok. Kein Problem, machen wir  
19 weiter. Wir betrachten uns jetzt weiter kritische Ereignisse, aber so immer  
20 Interaktionen. Also in Beziehungen mit anderen Leuten, mit verschiedenen  
21 Leuten. Du wirst es gleich verstehen. 00:28:47-3
- 22 B: Ok. 00:29:04-6
- 23 I: Ich lese auch wieder die Frage vor: An welche bedeutsamen Ereignisse im  
24 Zusammenhang mit der Trainer-Athlet-Beziehung kannst du dich erinnern, die  
25 Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung gezeigt haben? Hast du  
26 verstanden? 00:29:04-6
- 27 B: Beispielsweise, wie das mit den Deutschen Meisterschaften, wo mein Trainer mir  
28 dann sagt: "Hier, du kannst das?" 00:29:11-0
- 29 I: So was zum Beispiel! 00:29:13-1
- 30 B: So was zum Beispiel. Muss das direkt danach die Leistung gewesen sein, die  
31 sich verbessert hat oder kann das auch ein bisschen später sein? 00:29:20-4
- 32 I: Also das kann auch ganz viel später sein, wenn du meinst, dass das darauf  
33 zurück zu führen ist. Wenn du meinst der hat dir - keine Ahnung - auf dem  
34 Parkplatz den Anschiss deines Lebens verpasst und zwei Wochen später hat

- 1 sich dann das ausgewirkt und du meinst es hat damit zu tun, dann ist es genau  
2 das, was ich jetzt hören will. 00:29:40-2
- 3 B: Ok. Mein Trainer ist niemals sprachlos. 00:29:43-0
- 4 I: Ok. 00:29:44-4
- 5 B: Und es gab ein Wettkampf, da hat er - war ich fertig, habe ihn angekuckt und er  
6 hat 'Arschloch' zu mir gesagt. 00:29:53-1
- 7 I: Hat er das positiv oder negativ gesagt? 00:29:57-0
- 8 B: Es war ein Kompliment. 00:29:57-5
- 9 I: Ok, gut. 00:29:58-7
- 10 B: Es war so ein 'Es geht doch! Warum hast du das nicht früher gemacht!' So nach  
11 dem Motto. Und da habe ich für mich beschlossen ich will ihn irgendwann mal  
12 sprachlos erleben. 00:30:07-8
- 13 I: Ok, gut. 00:30:09-9
- 14 B: Und ich hab es geschafft! So ein halbes Jahr später. 00:30:13-7
- 15 I: Ok, das ist schön, ja. Also wie hast du das dann gemacht? 00:30:18-0
- 16 B: Ich war noch besser! 00:30:20-3
- 17 I: Warst noch besser. 00:30:21-4
- 18 B: Ja, es war die Übung meines Lebens und er guckte mich nur an, dreht sich weg  
19 und geht. 00:30:26-7
- 20 I: Also so hat er dir quasi dein - 00:30:32-6
- 21 I: Hat er 'Danke schön!' gesagt oder ... 00:30:34-2
- 22 B: "Also ich weiß nicht was ich dazu sagen soll. Es war gut!" 00:30:36-7
- 23 I: ... super. 00:30:37-4
- 24 B: So was zum Beispiel. 00:30:37-4
- 25 I: Also durch fehlende Kommunikation hat er dir - sozusagen ... 00:30:46-3
- 26 B: Er wusste halt einfach nicht - 00:30:47-2
- 27 I: ... Tribut gezollt. 00:30:47-6
- 28 B: Ja. 00:30:47-9
- 29 I: Ok, gut. Da muss ich nicht mehr weiter nachfragen. Gibt es noch andere  
30 Sachen? Das muss jetzt auch nicht unbedingt dieser Trainer sein. Du hast ja jetzt



- 1 schon ganz früh angefangen. Es können ja auch andere Trainer sein, ja? Wo du  
2 irgendwie ein Ereignis hattest, was sich ausgewirkt hat auf deine sportliche  
3 Karriere. 00:31:08-7
- 4 B: Ich war früher mal ganz nervös. Vor den Wettkämpfen. Da war ich so 14, 15.  
5 00:31:17-4
- 6 I: Ja. 00:31:18-1
- 7 B: Und da gab es eine - die war nicht wirklich meine Trainerin, aber Betreuerin - die  
8 hat mich den ganzen Wettkampf nicht aus den Augen gelassen. Und hat mich  
9 immer eher so abgeschottet. Die hat mit mir Einzelgymnastik gemacht und  
10 Einzelaufwärmen und hat auch immer geguckt das sonst keiner zu mir kommt  
11 und mich irgendwie darauf aufmerksam macht, dass das jetzt gerade Deutsche  
12 Meisterschaften sind. Und dass ich ja als Favorit gehandelt werde und sonst  
13 irgendwas. Sondern hat mich im Prinzip - 00:31:40-0
- 14 I: ... abgeschottet ... 00:31:41-3
- 15 B: ... komplett. Und hat auch mit mir nicht drüber geredet und hat einfach mal  
16 irgendwelche anderen Themen angeschnitten und hat halt versucht mich nicht  
17 auf diesen Wettkampf zu fokussieren. 00:31:49-7
- 18 I: Ok. 00:31:50-6
- 19 B: Und ich habe danach gewonnen. 00:31:53-8
- 20 I: Das - also das - jetzt im Nachhinein siehst du das als - das war genau das  
21 richtige. 00:31:59-1
- 22 B: Ja, also ich fand es gut, weil sonst wäre ich - glaube ich - vor lauter Nervosität  
23 vollkommen am Rad gedreht. 00:32:03-1
- 24 I: Ok. 00:32:04-1
- 25 B: Das hatte ich dann auch drei Jahre später noch mal, da waren wir 3 Mädels und  
26 alle ziemlich auf dem gleichen Niveau. Und wir mussten untereinander Wetten,  
27 wer gewinnt. 00:32:18-7
- 28 I: Ihr musstet? 00:32:20-4
- 29 B: Ja, das hat unsere Trainerin gesagt. "Ich möchte jetzt von jedem wissen, was ihr  
30 glaubt, wer gewinnt!" 00:32:24-1
- 31 I: Und - fandest du das gut oder - 00:32:28-0
- 32 B: Ich fand es scheiße, weil es 2 gegen - 2:1 für mich stand. 00:32:32-1
- 33 I: Ok. 00:32:34-5

- 1 B: Also die anderen zwei haben gesagt, ich würde gewinnen. 00:32:36-5
- 2 I: Also das ist - ok - das ist - 00:32:41-1
- 3 B: Ich fand es negativ. 00:32:42-5
- 4 I: Ja, ja ich kann das schon verstehen. Also du - dadurch das du auch eh so nervös  
5 immer bist - ja - und - also das ist jetzt auch was, was dir im Gedächtnis  
6 geblieben ist. 00:32:51-7
- 7 B: Ja. 00:32:51-8
- 8 I: Diese Wette, ja? Also fragst dich was das soll. 00:32:55-3
- 9 B: Ich fand es total scheiße. Ja - ich habe da gestanden und hab mir gedacht: "Ja  
10 toll, dann lass die zwei doch sagen, dass ich gewinne, das heißt doch trotzdem  
11 nicht, dass ich es nachher tue! Das macht überhaupt keinen Unterschied, es  
12 setzt uns nur gegenseitig mehr unter Druck!" Wir waren - drei - eh schon die  
13 übelsten Konkurrentinnen. 00:33:07-6
- 14 I: Und das wurde dadurch noch verstärkt. Also das wäre - also das würde ich jetzt  
15 als negatives kritisches Ereignis einordnen. Und wie bist du damit umgegangen?  
16 00:33:21-3
- 17 B: Ich hab mir gedacht: "Aja, wenn die zwei das schon sagen, dann gewinne ich  
18 halt!" Ich bin dann halt ein bisschen arrogant da dran gegangen. Ich habe  
19 gesagt: "So jetzt, ..." 00:33:33-4
- 20 I: Hast dann auch gewonnen? 00:33:33-8
- 21 B: Ja. Ich habe mich ja vorher erst mal tot trainiert, um - 00:33:40-5
- 22 I: Ach das war lange vor dem Wettkampf. 00:33:41-7
- 23 B: Nein, das war eine Stunde vorher. 00:33:43-4
- 24 I: Ach so ok, ok. 00:33:44-3
- 25 B: Aber die Stunde habe ich komplett - ich bin nur auf das Gerät gegangen und  
26 habe noch mal und noch mal und noch mal und noch mal. 00:33:49-1
- 27 I: Ok, ok, ok. 00:33:50-3
- 28 B: Und dann irgendwann - 00:33:51-1
- 29 I: Also das hat dich schon angespornt dann noch mal - diese Wette? 00:33:53-0
- 30 B: Ja, ich habe gesagt: "So und jetzt mache ich das dann halt auch einfach!"  
31 Einfach um ihr das zu zeigen, weil die Trainerin hat gesagt, ich gewinne nicht.  
32 Auch wenn die anderen zwei für mich sind. 00:34:00-2

- 1 I: Die hat das zu dir gesagt? 00:34:01-3
- 2 B: Ja. 00:34:01-8
- 3 I: Also die hat versucht - 00:34:03-6
- 4 B: Also wir haben halt alle zu viert da gestanden und sie hat halt gesagt: "Naja, ihr  
5 zwei sagt das zwar, aber ich glaube das nicht!" Und dann war ich die ersten 20  
6 Minuten - habe ich da gesessen und habe mir gedacht: "Sag mal, was machst du  
7 hier eigentlich?" Und dann habe ich mir gedacht: "Aja, dann - doch - ich  
8 gewinne!" 00:34:19-1
- 9 I: Ok. Also - 00:34:21-6
- 10 B: Es motiviert schon aber es war trotzdem irgendwie scheiße! 00:34:24-8
- 11 I: Ja, es war kein schönes Gefühl die ganze Zeit. Aber es hat sich schon positiv auf  
12 deine Leistung eigentlich ausgewirkt. 00:34:33-0
- 13 B: Ich weiß es nicht ob es daran gelegen hat oder eigentlich einfach nur daran,  
14 dass ich einfach die Beste war zu der Zeit. 00:34:37-8
- 15 I: Ok, lässt sich jetzt - lässt sich nicht sagen. 00:34:39-8
- 16 B: Weiß ich nicht. 00:34:40-3
- 17 I: Ja, alles klar. 00:34:40-5
- 18 B: Ich weiß auch nicht ob es mich wirklich motiviert hat oder ob es wirklich einfach  
19 nur war: Ich war zu dem Zeitpunkt die Beste. Also habe ich gewonnen. Ich weiß  
20 es nicht. Ich kann auch jetzt nicht sagen ob es mich dadurch beeinflusst hat,  
21 dass ich halt nicht rausgeflogen bin oder dass ich mich mehr zusammengerissen  
22 habe. Weiß ich nicht. 00:34:53-7
- 23 I: Ok. Also deine - ich fasse das noch mal kurz zusammen - deine Trainerin hat  
24 dich aufgefordert - oder euch alle aufgefordert den Sieger quasi einzuschätzen  
25 oder wer der Sieger wird, ja? Und dann haben deine Trainingspartnerinnen, die  
26 auch eigentlich deine Konkurrentinnen waren, gesagt: "Du gewinnst!" Deine  
27 Trainerin hat gesagt: "Du verlierst!" Ja? 00:35:15-4
- 28 B: Ja. 00:35:15-4
- 29 I: Dadurch erst mal 20 Minuten lang drüber nachgedacht, was das überhaupt soll  
30 und dann hast du Vollgas – quasi - noch mal deine Übungen gemacht - 00:35:24-  
31 2
- 32 B: Ja. 00:35:24-7

- 1 I: Sozusagen - dann hast du gewonnen. Also du siehst das jetzt eher irgendwie  
2 auch als schlecht an, ja? Also du hättest das - 00:35:31-4
- 3 B: Ich finde das gehört nicht vor - 00:35:33-1
- 4 I: Was hättest du lieber gehabt? Was wäre dein Wunsch gewesen? Sage ich mal.  
5 Wenn du die Zeit zurück drehen könntest, was wäre? 00:35:38-3
- 6 B: Ich hätte diese Wette komplett weggelassen. Ich finde das vollkommen  
7 schwachsinnig so direkt vor dem Wettkampf. Weil wir haben eh den  
8 Konkurrenzkampf und jeder will gewinnen. Da ist es vollkommen egal ob jetzt  
9 irgendeiner kommt und sagt: "Ich will jetzt das ihr vorher festlegt wer gewinnt!" Im  
10 einen - weil sie - ich glaube sie wollte uns einfach nur anspornen. 00:35:53-9
- 11 I: Das glaube ich nämlich auch. 00:35:55-4
- 12 B: Aber ich fand es vollkommen fehl am Platz. 00:36:01-4
- 13 B: Ja, ich mein wenn ich jetzt hingehe und sage: "Ich glaube jemand anders  
14 gewinnt!" Stelle ich mich selbst zurück. Und das beeinflusst mein  
15 Selbstbewusstsein - glaube ich - schon. Auch wenn es unbewusst ist. Aber dann  
16 ist das so: 'Ich sehe eh keine Chance für mich!' 00:36:16-6
- 17 I: Ok. "Wenn die das schon sagt!" 00:36:18-9
- 18 B: Ich finde es eher negativ - ja. 00:36:19-3
- 19 I: Ok. 00:36:19-8
- 20 B: Und auch wenn ich sage: "Hier, die andere gewinnt!" Glaube ich sie ist besser.  
21 Also stelle ich mich selbst zurück und kann dann im Prinzip schon fast gar nicht  
22 mehr gewinnen. 00:36:30-4
- 23 I: Ok. Also du bist im Grunde - wie du damit umgegangen bist - mit dem  
24 tatsächlichen Ereignis war: Du hast es irgendwie für dich positiv umgemodelt  
25 oder versucht damit umzugehen, indem du ganz hart nochmal dich vorbereitet  
26 hast. Aber dein Wunsch wäre eigentlich, dass sie es gleich ganz gelassen hätte.  
27 00:36:46-6
- 28 B: Ja. 00:36:46-8
- 29 I: Ok. 00:36:47-2
- 30 B: Ich finde das hätte sie sich sparen können. 00:36:49-0
- 31 I: Fällt dir noch etwas ein? Jetzt hast du ja zwei Sachen genannt, ein Mal die  
32 'Arschloch'-Episode und dann die Wette. Fällt dir noch etwas ein? 00:37:01-1
- 33 B: Hm, Trainer [*Befragte überlegt*] Ja, zeig ihr was du kannst! 00:37:14-4

- 1 I: Hat wer gesagt? Dein Trainer? 00:37:19-4
- 2 B: Der Chef! 00:37:19-7
- 3 I: Der Chef. Das hatte - 00:37:22-1
- 4 B: Im Zusammenhang zur Anna. 00:37:23-1
- 5 I: Ok. Also auch im Zusammenhang, weil ihr da immer so ... 00:37:27-5
- 6 B: Ja und er hat gesagt: ... 00:37:28-9
- 7 I: ... gleichauf seid. 00:37:29-7
- 8 B: ... "Du kannst das und mach es einfach!" 00:37:30-4
- 9 I: Und das hat was gebracht? 00:37:32-4
- 10 B: Ja. 00:37:32-8
- 11 I: Also es bring was wenn er was sagt? 00:37:36-5
- 12 B: Es bring schon was wenn er was sagt! 00:37:38-1
- 13 I: Also er hat die richtigen - er findet die richtigen Worte. 00:37:39-7
- 14 B: Ja und ich weiß auch, wenn er sagt: "Du schaffst das heute!" Dann meint er das  
15 auch so. Das würde er nicht sagen, nur um mich zu motivieren. 00:37:47-2
- 16 I: Ok. Also weil - du hast auch Fälle wo er sagt - wo er das nicht sagt? 00:37:51-6
- 17 B: Ja, dann heißt es immer: "Mach dein bestes und ..." Also er würde nicht sagen -  
18 keine Ahnung, wenn wir jetzt sagen: "Wir trainieren neue Übungen und  
19 versuchen einen höheren Schwierigkeitsgrad zu machen." Da würde er nicht  
20 hingehen und sagen: "Ja, versuch mal eine 20,0!" - was unmöglich ist - wenn er  
21 nicht weiß, dass es geht. 00:38:09-6
- 22 I: Ok. Also - 00:38:11-6
- 23 B: Er muss selbst davon überzeugt sein, dass es genau so wird. 00:38:14-3
- 24 I: Also hast du den Eindruck auch, dass sein - quasi das was er dir sagt, dass das  
25 realistisch ist? 00:38:18-7
- 26 B: Ja. 00:38:19-3
- 27 I: Und das meint er auch so. Das sagt er nicht - 00:38:20-9
- 28 B: Ja, und da vertraue ich dem auch zu hundert Prozent. Wenn er sagt: "Du schaffst  
29 die WM-Quali locker!" Dann ist das so. Dann weiß ich dass er mir das zutraut.  
30 Und dass das vollkommen realistisch ist. Er würde es nicht einfach nur so sagen.  
31 Wenn das jetzt heiß, die Quali ist so: 'könnte hinkommen, musst du aber einen

- 1 guten Tag haben' dann sagt er das auch genau so. Der wird nicht hingehen und  
2 sagen: "Ja, das schaffst du schon!" sondern: "Reiß dir den Arsch auf, ansonsten  
3 schaffst du es eh nicht!" 00:38:48-8
- 4 I: Ok, das heißt, also jedes Mal ist das für dich wirklich was bedeutsames, wenn er  
5 dir so eine Aussage - so eine knappe Aussage sagt? 00:38:56-2
- 6 B: Ja. 00:38:56-6
- 7 I: Wie - wo war das, wo er das gesagt hat - "Du schaffst das heute!" - bei der  
8 Anna? 00:39:00-6
- 9 B: In Aachen. 00:39:01-1
- 10 I: In welchem Zusammenhang war das? 00:39:01-8
- 11 B: Das war da wo ich gewonnen habe. Gegen sie - mit Abstand. 00:39:05-9
- 12 I: Ok. und da hat er - 00:39:07-0
- 13 B: Wo ich wirklich - wo er sprachlos war. Das war genau an dem Tag. 00:39:10-0
- 14 I: Ah ok, ok, ok. Da hat er vorher - hat er gesagt: "Du schaffst es heute!" 00:39:14-5
- 15 B: Genau, da habe ich ein Mal kurz vorher mit - ganz knapp nur gewonnen. Warum  
16 auch immer. Aber danach hat er gesagt: "Diesmal - richtig!" 00:39:22-2
- 17 I: Ok und das - was hat das dann in dir ausgelöst? 00:39:24-1
- 18 B: Selbstsicherheit! Ich wusste ich kann es. 00:39:27-9
- 19 I: Und das - du wurdest dadurch so stark gestärkt das du total selbstsicher - quasi -  
20 in die - in den Wettkampf rein bist. Und das hat sich dann auch so herausgestellt,  
21 dass es richtig war. 00:39:40-5
- 22 B: Ja. 00:39:40-8
- 23 I: Ok. 00:39:41-0
- 24 B: Aber mir fällt nichts etwas negatives ein. 00:40:18-2
- 25 I: Kann ja sein. Fällt dir nichts ein - also bisher hattest du nie Probleme so - sage  
26 ich mal - mit Trainern. [*längere Pause, Interviewer gibt Befragter Gelegenheit*  
27 *zum überlegen*] Dann würde ich sagen: "Gehen wir einfach weiter!" An welche  
28 Bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Trainer-Trainer-Beziehungen  
29 kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung  
30 gezeigt haben? [*wahrscheinlich verneint die Befragte nonverbal*] Gibt es keine?  
31 Aber weißt du was ich damit meine? 00:40:18-2
- 32 B: Ja, wir haben ja eh zwei Trainer, also - 00:40:20-3

- 1 I: Ja oder Bundestrainer, Heimtrainer - so Sachen werden da oft genannt.  
2 [*wahrscheinlich verneint die Befragte wieder nonverbal*] Gab es keine Probleme,  
3 oder auch irgendwas - 00:40:27-6
- 4 B: Also nichts, was meine Leistung beeinflusst hätte. 00:40:28-9
- 5 I: Warum ist das so? 00:40:30-1
- 6 B: Weil mir die anderen Trainer total egal sind. 00:40:35-4
- 7 I: Aber - also vielleicht kriegst du auch - also oder kann das sein, dass du Sachen  
8 nicht mitbekommst oder was hast du für ein Gefühl? 00:40:41-4
- 9 B: Also das meiste kriegen wir schon mit. Aber es ist mir egal, wen die sagt, die will  
10 das anders haben, dann soll sie das sagen, ich mache trotzdem das was ich will.  
11 00:40:47-6
- 12 I: Also wer sagt was? Also du hast jetzt - 00:40:51-7
- 13 B: Wir haben einen Bundestrainer, wir hatten früher eine Bundestrainerin und  
14 mittlerweile ist der Eisi auch mit in dem Kreis drin. Und früher waren die sich  
15 immer relativ uneinig, wer jetzt was turnt und wie und bla und in Kombination mit  
16 irgendwem. Und mir war das immer vollkommen egal. Ich habe gesagt: "Wenn  
17 der sagt, ich mache das, dann mache ich das. Und wenn der das sagt, dann  
18 mache ich das halt nicht." 00:41:12-4
- 19 I: Ok. Aber jetzt hörst du nur noch auf den Eisi? Sozusagen- oder wie ist das?  
20 00:41:17-3
- 21 B: Die haben sich mittlerweile ziemlich angenähert. Die sind sich da jetzt so schon  
22 einig. 00:41:20-8
- 23 I: Aber es ist nach wie vor so, dass die dir dann ein paar Mal im Jahr irgendwas  
24 anderes erzählen wollen? Oder - 00:41:25-7
- 25 B: Nein, eigentlich gar nicht mehr. 00:41:30-1
- 26 I: Und - aber es war mal so. Und - 00:41:30-1
- 27 B: Es war mal so aber es hat mich nicht in meiner - war nicht beeinflussend.  
28 00:41:34-2
- 29 I: Warum nicht? 00:41:34-4
- 30 B: Weil es mir egal war was die gesagt hat. 00:41:37-0
- 31 I: Auf wen hast du gehört? 00:41:38-7
- 32 B: Auf den. 00:41:39-1



- 1 I: Auf den. Auf den Chef. Ok. Also das ist - du hast immer nur auf ihn gehört -  
2 sozusagen. Und nie auf den Bundestrainer. 00:41:47-1
- 3 B: Wenn er mir im Training gesagt hat: "Mach die Füße gerade!" Dann hab ich die  
4 Füße schon gerade gemacht aber wenn er jetzt gesagt hat: "Ich hätte jetzt lieber  
5 du turnst ein bisschen leichter und dafür schöner!" Dann habe ich den angerufen  
6 und habe gesagt: "Muss ich das wirklich so machen?" Und wenn der dann  
7 gesagt hat: "Ja, musst du!" Dann habe ich es gemacht. 00:42:03-2
- 8 I: Ok, also das ist aber auch eine Art und Weise, wie man damit umgehen kann.  
9 00:42:08-0
- 10 B: Es sei den es wäre jetzt halt so gewesen, dass es für mich vollkommen logisch  
11 erscheint und die [*Rest unverständlich, weil Interviewer schon redet*] 00:42:13-6
- 12 I: Sag mir doch mal ein schönes Beispiel. Du hast ja jetzt so allgemein gesprochen  
13 oder so theoretische Episoden/Geschichten erzählt. Sage mir doch mal - erzähle  
14 mir doch mal eine Geschichte wo das so war. [*längere Pause*] Bundestrainer sagt  
15 was, du sagst: "Leck mich am Arsch!" 00:42:28-8
- 16 B: Bundestrainerin sagt: "Turn lieber leichter, damit du ins Finale kommst!"  
17 00:42:33-3
- 18 I: Was heißt denn 'leichter turnen' jetzt? 00:42:35-0
- 19 B: Also von dem Schwierigkeitsgrad runter nehmen. 00:42:36-5
- 20 I: Ah, ok ja. 00:42:37-2
- 21 B: "Weil du musst nicht so viel riskieren! Weil - warum riskieren, wenn du locker was  
22 erreichen kannst?" 00:42:45-4
- 23 I: ... Du weiter kommst, ja. 00:42:46-1
- 24 B: Das war aber eine WM-Qualifikation und eigentlich hätte die in dem Teil gar  
25 nichts zu sagen gehabt, weil das ein Vereinswettkampf war. 00:42:53-6
- 26 I: Ok. 00:42:54-8
- 27 B: Es war aber ihr 'Bundestrainerinnen-Rat' und das hätte aber für die WM-  
28 Qualifikation nicht gereicht - vom Schwierigkeitsgrad her. Und dann habe ich  
29 gesagt: "Nein, ich riskiere lieber und fliege dann richtig auf die Fresse und nicht  
30 so ein gemogeltes -" 00:43:09-5
- 31 I: Also das heißt, ihr Rat hätte dazu geführt, dass du nicht dich für die WM  
32 qualifizieren hättest können. Habe ich das richtig verstanden? 00:43:15-8
- 33 B: Zumindest in dem Wettkampf nicht, ja. Die ist so eine - 00:43:17-5

- 1 I: Ok, aber du wolltest dich da eigentlich qualifizieren. 00:43:19-0
- 2 B: Ja, genau. 00:43:19-7
- 3 I: Und warum rät die dir dann sowas? Weil die will doch auch, dass ihre - naja gut  
4 die hatte bestimmt einen Grund. 00:43:24-6
- 5 B: Ich war aber nicht aus ihrem Verein. 00:43:25-2
- 6 I: Das meinst du ist der Grund? 00:43:26-9
- 7 B: Das war ein Vereinswettkampf und wenn ich durch turne - im Normalfall - hätten  
8 wir ihre Mannschaft geschlagen. Oder haben wir auch gemacht, weil ich habe  
9 halt das gemacht was ich wollte. 00:43:37-9
- 10 I: Beziehungsweise - also hast du dann das gemacht was du wolltest oder in  
11 Absprache mit dem Chef? 00:43:43-1
- 12 B: Mit ihm. Ich weiß auch gar nicht ob er weiß, dass sie mir das gesagt hat.  
13 00:43:46-6
- 14 I: Ok. Also du hast dir im Grund zwei Meinungen - hast du bekommen, hast aber  
15 das gemacht, was der Chef gesagt hat - sozusagen. Ok. Also gut, das habe ich  
16 verstanden. Fällt dir noch was ein irgendwie in diese Richtung? 00:44:13-3
- 17 B: Sonst war zwischen den Trainern sonst - die sprechen sich generell ab. Also die  
18 diskutieren das untereinander und dann kriegen wir immer das Endergebnis mit.  
19 Also - 00:44:13-3
- 20 I: Ok. Also das läuft eigentlich - an sich - Momentan läuft es gut. Früher waren  
21 noch so Sachen - 00:44:17-7
- 22 B: Ja, da war so vereinsinterner Kram halt. Aber das ist - die eine will gewinnen und  
23 die andere will halt auch und dann sagt die eine Trainerin das und andere sagt  
24 das und fertig. 00:44:28-7
- 25 I: Meinst du das ist darauf zurück zu führen, dass jeder seinen eigenen Verein  
26 vorbringen will, oder - 00:44:34-1
- 27 B: Ja. 00:44:34-7
- 28 I: Also das ist so - 00:44:35-7
- 29 B: Der Eisi ist da nicht so, aber sie ist ganz explizit so. 00:44:40-4
- 30 I: Ok. 00:44:42-0
- 31 B: Die ist immer so vorsichtig. Wie gesagt - warum soll ich was riskieren, wenn es  
32 anders auch geht? 00:44:52-6

- 1 I: Ja gut - aber in dem Fall - was du jetzt erzählt hast geht es ja anders nicht. Oder  
2 habe ich es falsch verstanden? Also wenn du da nicht was riskiert hättest, hättest  
3 du dich nicht qualifiziert. 00:45:01-7
- 4 B: Ja, es gab danach noch einen Wettkampf zur Qualifikation. Also rein theoretisch  
5 hätte ich es auch einfach machen können. Aber - 00:45:06-0
- 6 I: Ok. Ok, aber du führst es darauf zurück, dass sie ganz gerne gesehen hätte,  
7 dass ihre Leute aus dem Verein gewonnen hätten. 00:45:20-1
- 8 B: Wobei es keine Garantie dafür war. Weil, ich kann mit der Übung, so wie sie es  
9 haben wollte genauso viele Punkte turnen wie mit der anderen. Wahrscheinlich  
10 wäre es im Endeffekt das gleiche gewesen und wir hätten trotzdem gewonnen.  
11 Vielleicht wollte sie auch einfach nur, dass ich mich nicht verletze oder sonst  
12 irgendwas. Ich weiß nicht was in ihrem Kopf vorgeht. Aber die ist da immer eher  
13 auf Sicherheit bedacht. 00:45:37-7
- 14 I: Ok, ok. Aber das hat dich - hat dich das verwirrt? Das du jetzt dann von zwei  
15 Trainern so unterschiedliche Meinungen bekommen hast oder du bist da - hast  
16 da für dich die Entscheidung getroffen du hörst jetzt auf den Eisi und dann - das  
17 war es! 00:45:50-6
- 18 B: Das einzige was es sonst gibt, ist manchmal - die sagt: "Das war super, super  
19 gut!" Ich gucke meinen Trainer an und der sagt: "Das war total scheiße!" Weil die  
20 andere Ansichten haben, was die Technik und die Ausführung - zum Beispiel -  
21 betrifft. Sie traut sich mittlerweile auch nicht mehr wirklich was zu sagen.  
22 00:46:05-1
- 23 I: Ja gut, sie hat jetzt wahrscheinlich langsam gemerkt, dass du nur auf ihn hörst.  
24 00:46:09-3
- 25 B: Ja. Und dann ist es ein bisschen blöd, wenn man - wenn er nicht dabei ist und  
26 sie sagt: "Es war gut!" Man vertraut darauf, dass es wirklich gut war und dann  
27 kommt im Prinzip nur scheiße dabei raus. 00:46:19-2
- 28 I: Ok. 00:46:19-7
- 29 B: Das ist jetzt noch so das einzige. Aber - 00:46:21-9
- 30 I: Also hast du da auch - also eigentlich - das ist schon problematisch, dass du da  
31 so zwei Meinungen immer bekommst. Also ... 00:46:28-5
- 32 B: Aber das haben wir in - 00:46:29-3
- 33 I: ... zwei konträre Meinungen. 00:46:29-9

- 1 B: Genau. Das hat sich in der - so erledigt, dass er halt jetzt immer mitfährt. Und  
2 dann da ist und er dann sagt: "Es ist gut!" oder "Es ist nicht gut!" 00:46:37-3
- 3 I: Und das ist deswegen? 00:46:38-7
- 4 B: Ja. 00:46:39-1
- 5 I: Also weil - das wurde thematisiert? 00:46:41-4
- 6 B: Ja. 00:46:41-7
- 7 I: Also das war ein Problem. 00:46:42-7
- 8 B: Ja. 00:46:43-1
- 9 I: Sozusagen. Wie hat sich das denn zugespitzt? Sage ich mal. Was ist - da muss  
10 doch irgendwas passiert sein? 00:46:48-2
- 11 B: Das sind so Sachen wie: Der Chef sagt: "Es läuft gut!" Ich kriege es mal wieder  
12 im Training mit dem Bundestrainer nicht gebacken, da heißt es: "Es ist alles total  
13 kacke!" Sie sagt: "Ah nein, so schlimm ist es gar nicht!" Und ich habe dann  
14 irgendwann da gestanden und habe gesagt: "Ich weiß überhaupt nicht was ich  
15 hier machen soll! Weil, sie sagt es ist gut, er sagt es ist scheiße. Was mach ich  
16 denn jetzt?" Und wenn sie bei mir am Gerät steht und sagt: "Es ist scheiße!"  
17 Muss ich was ändern. 00:47:12-6
- 18 I: In der Situat\* - in dem Moment? 00:47:16-1
- 19 B: In dem Moment weil, sonst kriege ich ja den ganzen Tag nur eine Anpiff und  
20 dann sagt sie, ich will nicht, ich höre nicht auf sie und will nichts ändern.  
21 00:47:21-4
- 22 I: Ja, deswegen - ok - musst du dich da anpassen irgendwie. 00:47:36-6
- 23 I: Ok. Und das war - 00:47:37-8
- 24 B: Das haben aber ein paar mehr - also das haben viele gesagt. 00:47:40-3
- 25 I: Und das hat sich geregelt jetzt? 00:47:42-6
- 26 B: Ja. 00:47:43-3
- 27 I: Also irgendwann -wie war das denn? War dann irgendwann mal so ihr: "So kann  
28 es nicht weiter gehen!" oder wie war das denn? 00:47:50-4
- 29 B: Ich habe halt gesagt: "Ich finde es scheiße!" Und dann haben wir irgendwie dafür  
30 gesorgt, dass er mit zur letzten WM gefahren ist. Hat am Gerät gestanden und  
31 die Carina ist gesprungen und die Bundestrainerin hat gesagt: "Das war gut." und  
32 der Eisi so: "Stopp! Was war denn daran gut?" 00:48:04-8

- 1 I: Ok. 00:48:05-9
- 2 B: Und da war halt dann der Zeitpunkt wo die beiden sich dann mal an die Köpfe  
3 gekriegt haben und danach war es gut. Weil, da war es halt wirklich  
4 offensichtlich. 00:48:13-8
- 5 I: Das ist doch ein schönes Beispiel für eine Trainer-Trainer-Interaktions-  
6 Problematik sage ich mal. Also da hat sich das ja zugespitzt - ja? 00:48:21-5
- 7 B: Ja. 00:48:21-9
- 8 I: Wo war das noch mal? 00:48:22-9
- 9 B: WM, letztes Jahr. 00:48:24-0
- 10 I: WM letztes Jahr. Da sollte der Eisi endlich mal mitkommen und - 00:48:28-1
- 11 B: Genau! Da war das erste Mal, dass 3 Trainer dort waren. Weil es waren dann  
12 halt die Heimtrainer, von der kompletten Mannschaft. 00:48:33-1
- 13 I: Ok. 00:48:34-0
- 14 B: Hat dann halt genau die 3 Trainer halt, wären dann überhaupt betroffen. Und da  
15 war es halt wirklich - er hatte seinen Schützling, aus seinem Verein. Und sie hat  
16 einfach nur Scheiße gelabert. 00:48:45-2
- 17 I: Ok. 00:48:45-9
- 18 B: Und da war es halt dann: "Hier, das geht so nicht! Natürlich sind die Sportler  
19 verwirrt." Und dann wurden nämlich - genau - nachher haben wir von unserem  
20 Psychologen so einen Fragebogen gekriegt 'Was wir ändern wollen würden' und  
21 da haben wir das halt alle reingeschrieben, dass es total verwirrend ist, weil man  
22 überhaupt nicht mehr weiß was man machen soll, auf wen man hören soll und  
23 danach hieß es dann: "So und so wird es jetzt aufgeteilt!" und dann - 00:49:28-8
- 24 I: Ok. Gut, nein. Das ist - also quasi - mir fehlt ein - eine tolle Zusammenfassung  
25 fehlt mir jetzt. Also diese Uneinigkeit der Trainer hat sich dann zugespitzt da in  
26 dem Moment bei der WM, wo die zusammengekommen sind und sich wirklich  
27 gezeigt hat, dass die kon\* - absolut unterschiedliche ... 00:49:28-8
- 28 B: ... Meinungen haben. 00:49:29-6
- 29 I: ... Ansichten haben und Meinungen. 00:49:30-7
- 30 B: Ja. 00:49:30-3
- 31 I: Ok. Und dann - dann hat sich das auch geklärt. Jetzt ist es klar. 00:49:34-2
- 32 B: Ja. 00:49:35-1

- 1 I: Das ist - so habt ihr das quasi bewältigt, das Problem. Jetzt ist es klar, ihr hört auf  
2 den Eisi, der hat das zu sagen oder er hat euch was zu sagen. Und die anderen  
3 sind still jetzt. 00:49:43-3
- 4 B: Ja. 00:49:43-8
- 5 I: So ist das geregelt jetzt. Bleibt alles intern. 00:49:46-8
- 6 B: Die sagen schon zwischendurch mal was, wenn irgendjemand anders nicht da  
7 ist, aber eher so ganz dezent und neutral. 00:49:51-3
- 8 I: Also - ok. Weil die wissen mittlerweile, dass das euch - also eure Leistung nicht  
9 fördert. 00:49:56-5
- 10 B: Ja. 00:49:57-0
- 11 I: Denn wenn ihr nicht wisst was ihr machen sollt. 00:49:58-4
- 12 B: Genau. 00:49:58-9
- 13 I: Ok. Gut. Das gefällt mir auch gut. Wenn dir nichts anderes mehr einfällt, gehe ich  
14 jetzt weiter. 00:50:04-2
- 15 B: Ja. 00:50:04-9
- 16 I: An welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Personen oder  
17 Institutionen des Sportsystems kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf  
18 deine Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:50:15-6
- 19 B: Sportdirektor. 00:50:17-3
- 20 I: [*lacht*] dann schieß mal los. 00:50:21-7
- 21 B: Positiv oder negativ? 00:50:23-3
- 22 I: Alles! 00:50:24-1
- 23 B: Da habe ich ganz viel! 00:50:27-8
- 24 I: Das - die Besten. 00:50:30-8
- 25 B: Die Besten? 00:50:31-7
- 26 I: Die Besten. 00:50:32-0
- 27 B: Ich habe mit ihm um eine Flasche Sekt gewettet, dass wir die World-Games  
28 gewinnen. [*lacht und dann längere Pause*] Also das war - die Jungs - 00:50:46-9
- 29 I: Also das heißt, du verstehst dich ganz gut mit ihm? 00:50:48-2
- 30 B: Nein. Wir mögen uns ... 00:50:49-7

- 1 I: ...eigentlich nicht. 00:50:49-6
- 2 B: Wir mögen uns gar nicht. Er kam zu mir und hat gesagt: "Die Jungs haben  
3 gewonnen! Was macht denn ihr?" Und ich so: "Ja, was die Jungs können,  
4 können wir schon lange! Und außerdem für eine Flasche Sekt mache ich eh  
5 alles!" 00:50:59-1
- 6 I: Ok. 00:51:00-8
- 7 B: Es war so jugendlicher Leichtsinn und nicht drüber nachgedacht was ich da so  
8 erzähle. Ja, wir haben gewonnen und ich habe eine Flasche Schampus gekriegt.  
9 00:51:08-4
- 10 I: Aber das hatte - 00:51:11-8
- 11 B: Es war halt nicht wirklich förderlich für unser Verhältnis. 00:51:14-2
- 12 I: Warum? Weil du so ein großes Maul hattest oder warum? 00:51:26-3
- 13 B: Ja. Das war immer schon nicht so sein Ding, das ich mal ab und an ein bisschen  
14 schneller rede als ich denke. 00:51:26-3
- 15 I: Ok. Aber das ist ja in dem Fall auch gut ausgegangen. Gibt es irgendwie noch  
16 andere Institutionen? 00:51:34-8
- 17 B: Ja. 00:51:34-6
- 18 I: Also es geht ja auch um so - was weiß ich - um den Verband ... 00:51:37-5
- 19 B: Nein gar nicht, da ist nichts. 00:51:38-8
- 20 I: ... oder um OSP oder irgendwie - 00:51:41-0
- 21 B: Ja dann ist es wieder Verband, weil halt Sportdirektor hat die letzte  
22 Entscheidung, wer zur WM oder EM fährt und wer nicht. 00:51:46-6
- 23 I: Ok. 00:51:48-0
- 24 B: Der muss das absegnen. Und da gab es vor ein paar Jahren die Situation: Ich  
25 habe die Qualifikation für die Europameisterschaft nicht geschafft. Meine Trainer  
26 wollten aber unbedingt, dass ich mitkomme. Und er hat gesagt: "Nein!" Wurde  
27 dann aber vom Lenkungsstab und von denen die das wählen dürfen überstimmt  
28 und war angepisst, dass ich halt doch da war. 00:52:09-7
- 29 I: Ok. Also trotz Quali - nein - 00:52:14-4
- 30 B: Trotz nicht erbrachter Quali. 00:52:15-8
- 31 I: Trotz nicht erbrachter Quali wolltest du - oder haben alle Empfohlen dich  
32 mitzunehmen? 00:52:19-4



- 1 B: Ja. 00:52:19-5
- 2 I: Der Sportdirektor war aber dagegen? 00:52:21-2
- 3 B: Ja. 00:52:21-6
- 4 I: Weil, der hat eigentlich - der hat das zu entscheiden. 00:52:23-3
- 5 B: Ja, aber er wurde trotzdem überstimmt und musste dann nachher leider  
6 einsehen, dass ich wirklich dort hingehört habe. 00:52:31-6
- 7 I: Ok, weil du wieder eine glanzvolle Leistung gebracht hast, so. 00:52:35-4
- 8 B: Genau. Und danach kam er auch und hat gemeint: "Respekt!" und ich so: "Ich  
9 wollte dir nur in den Arsch treten!" 00:52:39-3
- 10 I: Das ist mehr so eine Hassliebe dann zwischen euch oder was? [*lacht*] 00:52:43-0
- 11 B: Ja, mittlerweile geht es. Jetzt wo ich meine Leistung bringe ist es vollkommen in  
12 Ordnung zwischen uns. 00:52:48-3
- 13 I: Ok. Also hat er - mit seinem "Respekt!" hat er sich im Grunde entschuldigt?  
14 00:52:51-5
- 15 B: Ja. Und kam dann auch - wenn dann mal was schief gegangen ist, kommt er und  
16 sagt: "Ach das wird schon wieder! Kannst ja nicht immer hier top Leistung  
17 bringen." Aber ich glaube das war mehr so ein 'ich weiß das du mehr kannst und  
18 irgendwie muss ich es aus dir heraus kitzeln!" 00:53:05-0
- 19 I: Ok, so siehst du das. also so ... 00:53:07-3
- 20 B: Ja. 00:53:07-4
- 21 I: ... im Grunde dieses ... 00:53:08-9
- 22 B: Ich glaube mittlerweile ist es wirklich so - 00:53:08-9
- 23 I: ... dass er gesagt hat: "Nein, die nehmen wir nicht mit." das war so ein bisschen  
24 ein Arschtritt für dich. 00:53:13-5
- 25 B: Ja, so von wegen: "Dann streng dich halt an und beweise mir das es geht!" Weil -  
26 ich weiß nicht, das aller erste Mal habe ich ihn gesehen, da war ich noch in der  
27 Jugend. Und er kam zu mir und hat gesagt: "Du wirst mal eine richtig gute!" Ich  
28 habe es danach natürlich die Jahre direkt mal nicht bewiesen. Und bin eigentlich  
29 eher im schlechten Bereich geblieben. Und ich glaube der wollte mich da schon  
30 irgendwie ein bisschen ärgern. Er wollte sich - glaube ich - selbst nicht darin  
31 täuschen. Würde ich jetzt so im Nachhinein drüber - ansonsten gibt es da nichts  
32 mit den Verbänden, das ist alles ok. 00:53:48-4

- 1 I: Läuft alles gut. Irgendwas, was Besonderes, was gut gelaufen ist vielleicht?  
2 00:53:54-3
- 3 B: Neutral wie immer eigentlich. Nichts. 00:53:59-7
- 4 I: Kriegst du nicht viel von mit - sozusagen. 00:54:01-6
- 5 B: Nein. 00:54:02-1
- 6 I: Ok. 00:54:03-7
- 7 B: Macht alles der Chef. 00:54:03-1
- 8 I: Ok, ok. Macht alles der Chef. Gut, alles klar. Dann würde ich sagen, dann gehen  
9 wir da einfach weiter. Welche Beispiele fallen dir ein, in welchen deine  
10 Leistungsentwicklung durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems  
11 beeinflusst wurden? Also das Umweltsystem. Alles was im Grunde nichts mit  
12 dem Sport zu tun hat. 00:54:23-3
- 13 B: Nichts. [*längere Pause*] Nichts. 00:54:29-7
- 14 I: Nichts. Also Familie, Freunde, Schule - irgendwas? 00:54:35-3
- 15 B: Nein. 00:54:42-6
- 16 I: Nichts was sich ausgewirkt hat - ist es einfach so, dass es quasi nicht vorkommt  
17 oder dass du das nicht an deinen Sport ran lässt? 00:54:52-0
- 18 B: Ich glaube ich lasse es einfach nur nicht an den Sport ran. 00:54:55-0
- 19 I: Deswegen gibt es da auch nichts was du als bedeutsam betiteln würdest? Also  
20 nichts, was irgendwie besonders ist? 00:55:01-3
- 21 B: Also ich würde jetzt nicht sagen: "Es gab einen grotten schlechten Wettkampf  
22 und könnte es darauf beziehen, dass mein Freund sich zwei Wochen vorher von  
23 mir getrennt hat!" oder so. Gar nicht. Also - 00:55:07-6
- 24 I: Also das war so aber - wahr vielleicht so, dass sich dein Freund von dir getrennt  
25 hat aber du siehst ihn - 00:55:11-9
- 26 B: Aber ich habe dadurch keinen grotten schlechten Wettkampf geturnt. Sondern  
27 einen stink normalen. 00:55:14-3
- 28 I: Ok. Das hat keine Auswirkungen. 00:55:16-4
- 29 B: Also ich würde jetzt nicht sagen - oder das, wenn ein neuer kam, dass ich dann  
30 einen super guten Wettkampf geturnt hätte. Das war - also ich glaube nicht, dass  
31 es da irgendein Zusammenhang gibt. 00:55:22-0

- 1 I: Also würdest du überhaupt generell sagen, dass sich das Sportexterne System -  
2 sage ich jetzt mal - irgendwie auf deine Leistung auswirken könnte? 00:55:30-4
- 3 B: Vielleicht. Ich weiß es - also bis jetzt kam es noch nicht - kann schon sein, dass  
4 es irgendwann mal so einen Punkt gibt. 00:55:37-9
- 5 I: Aber es war noch nicht der Fall. Also 'Freund hat sich getrennt - egal - findest du  
6 einen Neuen' 00:55:42-9
- 7 B: So ungefähr. Ich meine klar ist man dann halt zwei Wochen am heulen oder  
8 sonst irgendwas aber es beeinflusst das Training nicht. 00:55:49-7
- 9 I: Ok. Jetzt ist es ja - also bisher - also du würdest die Aussage treffen: "Bisher ist  
10 dir noch nichts unter gekommen, was sooo bedeutsam war' - sage ich mal - oder  
11 'bedeutsam genug, dass sich das irgendwie auf deinen Sport hätte auswirken  
12 können.' 00:56:05-6
- 13 B: Richtig. 00:56:06-3
- 14 I: Das würdest du. Also war nichts? 00:56:08-5
- 15 B: Nichts. 00:56:09-1
- 16 I: Ok, gut. Gut, dann komme ich hier zu dem - bei dem Themenbereich zum letzten  
17 Punkt. Und zwar - gut zuhören - Kannst du dich an Ereignisse oder Situationen  
18 erinnern in denen du durch moralische Fragen oder Probleme gehindert wurdest  
19 Leistung im Training zu entwickeln beziehungsweise im Wettkampf abzurufen?  
20 Also die Moral - Fairness, Unfairness, unfaires Verhalten - so Sachen sind das.  
21 00:56:44-0
- 22 B: Von mir aus oder von anderen aus? 00:56:46-0
- 23 I: Egal. Nur mit Einfluss auf deine Leistungsentwicklung. 00:56:52-0
- 24 B: Nein. 00:56:55-0
- 25 I: Also ich habe überlegt ob zum Beispiel das Beispiel was du vorhin genannt  
26 hattest, mit der Anna. Wo du so - ja -wo das vielleicht unfair war. Aber - 00:57:05-  
27 3
- 28 B: Das hat aber - ja - aber es ist nicht so ein moralisches Ding. Das ist auch ...  
29 00:57:08-3
- 30 I: Oder auch weil - 00:57:08-9
- 31 B: ... innerhalb von einer Minute wieder abgehakt. Das ist einfach nur - Wut raus  
32 lassen - Fertig! Das beeinflusst das eigentlich nicht. 00:57:15-1
- 33 I: Weil - also ... 00:57:16-5

- 1 B: Sowas kriegt man auch immer ... 00:57:18-3
- 2 I: ... die Problematik - 00:57:19-2
- 3 B: ... erst im Nachhinein mit. Weil, die Punkte kommen ja danach. Das beeinflusst  
4 einen vorher nicht. 00:57:21-8
- 5 I: Aber - also ich denke generell diese Sache, wenn man gegen Freunde antritt  
6 oder so was. Das ist so was - das ist ja im Grunde das - das hast du schon  
7 angesprochen, ja? Das ist ja - da stellt man sich ja auch die Frage: 'Kann ich jetzt  
8 gegen den Freund? Kann ich den jetzt wirklich besiegen?' 00:57:37-8
- 9 B: Das ist egal. 00:57:39-3
- 10 I: Das ist egal. Warum ist es egal? 00:57:41-1
- 11 B: Weil es dazu gehört. Wir wissen das wir - 00:57:44-6
- 12 I: Es gehört dazu. 00:57:45-0
- 13 B: Ja, das ist halt - Wir sind zwar Freunde, aber wir sind von Anfang an  
14 Konkurrenten gewesen. Zumindest in dem Bereich. Das ändert die Freundschaft  
15 an sich drum rum überhaupt nicht. 00:57:53-3
- 16 I: Also das heißt - zumindest in dem Bereich, weil im - beim Synchronspringen - ja -  
17 seid ihr - 00:57:58-6
- 18 B: Eben. 00:57:59-2
- 19 I: - müsst ihr eine Einheit sein - sozusagen. 00:58:00-8
- 20 B: Wir hatten jetzt - wir sind bei den Europameisterschaften im Synchron  
21 Europameister geworden. Eine halbe Stunde später mussten wir gegeneinander  
22 im Einzel antreten. 00:58:08-6
- 23 I: Ok. Da war - wie ist das dann? Ist dann die Freundschaft vergessen oder ist das  
24 dann? 00:58:15-7
- 25 B: Wir haben uns beide gefreut, haben uns zusammen fertig gemacht, dann hat  
26 jeder so 20 Minuten - jeder seine eigene Ecke. Das ist aber generell so weil, man  
27 bereitet sich selbst vor und sie schottet sich ab - 00:58:27-2
- 28 I: Aber geht ihr dann bewusst weit weg von einander? Weil oder - weil  
29 normalerweise würdet ihr das nahe zusammen machen wahrscheinlich, oder?  
30 00:58:32-2
- 31 B: Nein. 00:58:32-6
- 32 I: Nein. 00:58:32-9

- 1 B: Das machen wir - jeder macht das so wie er es braucht. Und ich sitze dann da  
2 höre Musik, lese mein Buch, stehe in der hintersten Ecke und will niemanden um  
3 mich herum haben, will mit niemanden reden. Das wissen aber alle und sie ist da  
4 ähnlich. Sie steht dann in ihrem Bereich hat ihre kleine Isomatte und das ist IHRE  
5 Matte, das ist IHR Bereich und da kommt keiner rein. 00:58:49-0
- 6 I: Ok, ok, ok. 00:58:50-0
- 7 B: Aber wenn wir uns dann über den Weg laufen, dann heißt es schon: "Viel Glück!"  
8 und - aber wir sind da sehr konzentriert. Aber da ist nichts mit 'Ich kann jetzt nicht  
9 mit dir reden!' oder sonst irgendwas. Sondern neutral und jeder weiß, jeder hat  
10 seinen Eigenen Bereich und der wird respektiert und akzeptiert und vollkommen  
11 in Ordnung. Und danach freuen wir uns beide. 00:59:09-9
- 12 I: Ok. Also es heißt also: Der Wettkampf gegen Freunde oder das messen mit  
13 Freunden das ist - das gehört dazu. 00:59:16-6
- 14 B: Ja. 00:59:17-1
- 15 I: Das wusstest du von vornherein. Also das - 00:59:19-0
- 16 B: Selbst die anderen - 00:59:20-1
- 17 I: Auch wenn dir diese Freundschaft eingeht, wisst ihr das. Ihr kämpft auch  
18 gegeneinander. 00:59:22-9
- 19 B: Ja. Eben. 00:59:23-9
- 20 I: Das gehört für dich dazu. 00:59:24-4
- 21 B: Das ist auch mit den anderen Nationen so. Man ist abends auf der Party dicke  
22 und auf dem Wettkampf hat jeder seinen Bereich und da zählt jeder selbst und  
23 dann ist das Thema aber auch gut. 00:59:32-4
- 24 I: Und wie ist das - also in - entstehen da für dich auch so - ja - irgendwie so  
25 Hassgefühle manchmal? Im Wettkampf sage ich jetzt mal. So: 'Die mache ich so  
26 platt, guck dir die doch mal an, wie fett die auch ist und die hat nichts drauf!' oder  
27 so was. 00:59:45-0
- 28 B: Nein, gar nicht. Ich guck mir die anderen meistens eh nie an. 00:59:46-8
- 29 I: Also es ist alles eigentlich egal. Also da - ich weiß nicht - dieses  
30 Konkurrenzdenken, was dann irgendwie so dazu führt, dass man abfällig  
31 vielleicht über die denkt oder abwertend. Das hast du gar nicht? [*längere Pause*]  
32 Ok. 01:00:02-2
- 33 B: Das - also es kann auch sein, dass es irgendein Mädchen gibt, dass ich  
34 überhaupt nicht mag - die Alex zum Beispiel. Aber das interessiert mich im

- 1 Wettkampf nicht. Da ist die Konkurrent wie jede andere auch. Da ist es egal ob  
2 ich jemanden mag oder nicht. Ob ich jemanden besonders mag oder nicht. Das  
3 ist Konkurrenz. Neutrales Gebiet. 01:00:27-6
- 4 I: Ok. 01:00:30-3
- 5 B: Ansonsten funktioniert das - glaube ich - auch nicht. 01:00:33-4
- 6 I: Wenn man sich irgendwie - wenn man - keine Ahnung - zu viele Emotionen oder  
7 ... 01:00:42-3
- 8 B: Ja. 01:00:42-4
- 9 I: ... was reinbringen würde. Also zu viel - 01:00:44-0
- 10 B: Also ich persönlich glaube das würde dann nicht funktionieren. Weil dann geht  
11 man da kaputt. 01:00:47-9
- 12 I: Ok. Also du kannst - also du grenzt eigentlich ganz stark Wettkampf von  
13 Privatleben, Freundschaft ab. 01:00:58-8
- 14 B: Ja. 01:00:59-3
- 15 I: Also auch wenn das die gleichen Personen sind? 01:01:01-2
- 16 B: Ja. 01:01:01-6
- 17 I: Die haben unterschiedliche Rollen. Im - außerhalb vom Wettkampf seid ihr die  
18 besten Freunde, im Wettkampf sind es Konkurrenten. 01:01:08-9
- 19 B: Das sind einfach Mitstreiter - ja. 01:01:11-7
- 20 I: Ja, das ist - also die bekommen dann auch keine - also die haben dann auch  
21 keinen anderen Wert? Sozusagen - die sind dann genauso - deine Freunde sind  
22 dann genauso Konkurrenten wie die aus China - sage ich mal. 01:01:22-0
- 23 B: Ja. 01:01:22-2
- 24 I: Ok. Verstehe. Gut. Machen wir mal weiter. 01:01:26-7
- 25 B: Ja. 01:01:27-4
- 26 I: Gut, jetzt kommt der große Themenkomplex 'Qualität'. 01:01:31-3
- 27 B: Alles klar. 01:01:33-3
- 28 I: Ich lese auch einfach wieder die Fragen vor: Ganz allgemein gefasst - wodurch  
29 ist deinem Verständnis nach ein gutes, ein qualitativ hochwertiges Training  
30 gekennzeichnet? [*längere Pause*] Vielleicht auch wieder so ein bisschen  
31 Begriffsbestimmung, Definition - Trainingsqualität, Qualität von Training, Qualität  
32 im Training - was macht das aus? 01:02:03-7

- 1 B: Gute Frage. 01:02:07-2
- 2 I: Denke noch mal kurz drüber nach. Ich könnte mir vorstellen, dass dir da was  
3 Gutes einfällt. [*längere Pause, Interviewer gibt Befragten Gelegenheit zum*  
4 *nachdenken*] 01:02:18-3
- 5 B: Freundschaft und Spaß. Freundschaft im Sinne, dass Vertrauen zwischen den  
6 beteiligten besteht. Egal ob Mittrainierende oder der Trainer. 01:02:32-8
- 7 I: Ja. 01:02:33-8
- 8 B: Und ohne Spaß funktioniert es eh nicht. Und Spaß kann man auch dann  
9 gebrauchen, wenn es gerade nicht läuft. 01:02:41-0
- 10 I: Also das ist - du siehst bei - also unter der Qualität von Training eher so diesen  
11 zwischenmenschlichen Aspekt? 01:02:48-2
- 12 B: Ja. 01:02:48-5
- 13 I: Also das ist - das macht für dich Qualität von Training aus? 01:02:51-4
- 14 B: Ja. Also ich kann nicht gut trainieren, wenn das Drumherum nicht funktioniert.  
15 Wenn ich jetzt mit einer zu\* - mit der - 01:02:58-1
- 16 I: Also das personelle - 01:02:58-8
- 17 B: Wenn ich nur mit der Alex trainieren würde, da würde ich vollkommen am Rad  
18 drehen. Das würde nicht gehen. Also ich finde - es ist - es muss nicht unbedingt  
19 das wichtigste sein, aber es gehört dazu. 01:03:13-8
- 20 I: Was ist das wichtigste dann? 01:03:17-1
- 21 B: Sich selbst. 01:03:17-2
- 22 I: Das selbst. Das du da bist. [*lacht*] 01:03:19-6
- 23 B: Ja. 01:03:20-2
- 24 I: Nein - aber sage mal, was meinst du damit jetzt? [*lacht immer noch*] 01:03:27-2
- 25 B: Ich brauche Weihnachten, Ostern, Geburtstag an einem Tag plus 35 Grad im  
26 Schatten. [*lacht*] 01:03:30-7
- 27 I: Das brauchst du? 35 Grad im Schatten? 01:03:35-1
- 28 B: Ja [*lacht*] 01:03:35-8
- 29 I: Das ist deine Lieblingstemperatur zum trainieren oder was? 01:03:38-8
- 30 B: Ja genauso wie Ostern und Weihnachten halt zusammen - nein Quatsch -  
31 01:03:41-3



- 1 I: Kommt ja auch vor - alle vier Jahre. 01:03:43-8
- 2 B: Ja. Nein - was ist das wichtigste? 01:03:47-1
- 3 I: Also was ich jetzt hier mit der Frage wollte ist natürlich auch, dass du vielleicht -  
4 keine Ahnung - in einem Satz das sagst, was du unter Qualität von Training  
5 verstehst. Aber jetzt hast du ja gesagt: "Eigentlich ohne Freundschaft, Spaß - " -  
6 Freundschaft - damit meinst du vor allem Vertrauen, das ist dir wichtig, das ist  
7 der Kern von einem Training. 01:04:10-2
- 8 B: Ja. Es kann sein, dass ich einen Tag habe, da habe ich super schlechte Laune.  
9 Das Drumrum ist aber super, dass es mich trotzdem pushed und ich ein  
10 vernünftiges Training bei raus kriege. Kann aber auch sein, dass ich super Laune  
11 habe, das Drumrum stimmt und das Training läuft trotzdem scheiße. Gibt es halt  
12 so Tagesform-technisch. Manchmal gibt es so Tage, da ist alles scheiße und das  
13 Training ist trotzdem gut. Es kann aber auch alles gut sein und das Training ist  
14 scheiße. Also es gibt da nicht so ein Faden wo ich sagen müsste: "Ok, DAS  
15 muss genau passen und es funktioniert!" 01:04:42-5
- 16 I: Ok. Vielleicht gehen wir das – weil, wir haben das Ganze noch mal durch  
17 verschiedene Fragen strukturiert. Vielleicht gehen wir das noch mal durch und  
18 dann hast du - kommst du vielleicht drauf, dazu was zu sagen immer. Also das  
19 Erste: Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
20 Trainingsqualität sind nötig? Also Strukturen - kannst du dir darunter was  
21 vorstellen? Sachlich-strukturelle Voraussetzungen? 01:05:06-9
- 22 B: Ja, dass ich vorher zum Beispiel warm gemacht sein muss. 01:05:09-0
- 23 I: Jaaa, das würde ich eher so - ja - würde ich eher dem Prozess zuordnen. Damit  
24 meinen wir so: 'Was muss denn da sein?' 01:05:19-7
- 25 B: Also ich brauche ein Trampolin, ich brauche zwei Matten, eine Schiebematte und  
26 einen Trainer. 01:05:25-6
- 27 I: Schiebematte ist - damit kann man einen retten, wenn man ... 01:05:28-9
- 28 B: Genau. 01:05:29-1
- 29 I: ... abschmiert. Ok. 01:05:30-6
- 30 B: Genau. Dann brauche ich meine Turnschläppchen und Musik. 01:05:34-1
- 31 I: Musik? Wieso Musik? 01:05:36-7
- 32 B: Ich mag es nicht wenn die Turnhalle komplett leise ist. 01:05:38-6
- 33 I: Aber da sind ja noch andere Leute. 01:05:40-0

- 1 B: Ja, Musik ist so - 01:05:41-6
- 2 I: Musik gehört dazu. 01:05:42-9
- 3 B: Ich meine im - 01:05:44-1
- 4 I: Musik finde ich gut, Musik tanzt ein bisschen aus der Reihe von den Sachen die  
5 du jetzt gesagt hast. Aber - ok von deiner - 01:05:51-1
- 6 B: Ich mein im Wettkampf haben wir auch keine Musik. Aber ich höre bis kurz bevor  
7 auf das Gerät bin Musik. 01:05:56-8
- 8 I: Ok. Aber ich sage mal, du bist ja jetzt quasi die Elite im Trampolinspringen - ja?  
9 Da erwartet man vielleicht auch, dass du jetzt irgendwie was ganz besonderes  
10 brauchst. "ich brauche - " keine Ahnung - "ein Luftkissen ..." irgend so was. Gibt  
11 es da was besonderes was du brauchst? 01:06:14-4
- 12 B: Dann frage die Anna. Die Anna hat da ganz viel zu erzählen. [*lacht*] 01:06:15-4
- 13 I: Aber du - ich meine, brauchst du irgendwas Besonderes? 01:06:18-6
- 14 B: Für das Training? 01:06:20-8
- 15 I: Trampolin, Matten drum rum zum absichern, Musik ... 01:06:25-0
- 16 B: ... Schlappchen. Und ich hab es halt ja einfach nur gerne wenn Musik läuft.  
17 Wenn keine Musik läuft, dann ist halt keine da aber das läuft eh immer so im  
18 Hintergrund. Also das ist so - 01:06:33-2
- 19 I: Ok. Und das ist so - das macht für dich - also die Frage ist auch, das macht für  
20 die Trainingsqualität aus, ja? Also eigentlich, dass diese paar Sachen da sind.  
21 01:06:42-7
- 22 B: Ich brauche nichts, dass es das besser macht. Also es gibt jetzt nichts, wo ich  
23 sagen würde: "DAS brauche ich!" nur um das Training besser zu machen.  
24 01:06:47-0
- 25 I: Ok. Also das ist eher so ein 'Du brauchst mindestens das'. 01:06:51-3
- 26 B: Ja. Das reicht. 01:06:52-5
- 27 I: Trampolin, die Matten dazu, Musik, Schlappchen. Ok, gehen wir weiter. Welche  
28 Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden?  
29 01:07:03-0
- 30 B: [*längere Pause*] Nichts. Nichts Besonderes. Ich kann ein gutes Training haben,  
31 wenn ich mich warm mache. Es kann ein gutes Training sein, wenn ich mich  
32 nicht warm mache. 01:07:14-2

- 1 I: Vorhin hast du noch gesagt: "Warm machen gehört dazu!" 01:07:16-5
- 2 B: Es war eine Frage. Ob das ... 01:07:18-5
- 3 I: Ach so. 01:07:18-7
- 4 B: ... als .... 01:07:19-5
- 5 I: - ob das - ok. 01:07:20-2
- 6 B: ... Definition, ob das da reinpasst oder nicht. 01:07:21-4
- 7 I: Also gibt es nicht so grund\* - also genau wie dein Trampolin dazu gehören muss,  
8 gibt es da von den Abläufen nicht irgendwas, was du sagen würdest: "Das muss  
9 so sein!" oder: "Das sollte dazu gehören!" 01:07:32-8
- 10 B: Es kann gut laufen wenn ich ... 01:07:33-5
- 11 I: "Das mache ich immer so!" 01:07:33-9
- 12 B: ... mit der Kür anfangen, es kann gut laufen wenn ich mit der Pflicht anfangen. Also  
13 es gibt nicht so einen Faden, den ich jedes Mal so mache. 01:07:40-0
- 14 I: Könnte man vielleicht sagen, dass das das vielleicht gerade ausmacht! Dass das  
15 flexibel ist. Dass das - du willst es flexibel haben. 01:07:51-2
- 16 B: Also wir machen es auch ganz oft nach Wohlbefinden. Wenn wir sagen: "Wir sind  
17 vollkommen platt und fertig!" Dann wird es halt kurz und knackig gemacht. Wenn  
18 wir sagen: "Wir sind vollkommen agil und top-fit!" Dann wird halt ein bisschen  
19 mehr gemacht. Aber das ist schon immer nach Absprache und Wohlbefinden und  
20 so was. Das einzige was ich unbedingt brauche - oh doch! Ich fange immer mit  
21 der zweiten Kürhälfte an. 01:08:16-9
- 22 I: Immer? 01:08:18-0
- 23 B: Also wenn wir anfangen Kür zu trainieren. 01:08:21-0
- 24 I: Die zweite. 01:08:23-2
- 25 B: Immer die zweite Hälfte. 01:08:24-2
- 26 I: Der zweite Teil. Warum? 01:08:25-5
- 27 B: Die kann ich im Schlaf. 01:08:27-5
- 28 I: Ok. Also - das was du am besten kannst. 01:08:36-9
- 29 B: Genau, das gibt immer direkt ein gutes Gefühl und danach kann ich alles andere  
30 machen. 01:08:40-0

- 1 I: Damit fängst du an - ok. Das ist schön - schönes Beispiel. Also im Grunde so ein  
2 bisschen - du achtest - im Prozess des Trainings achtest du auf dein  
3 Wohlbefinden. Also das ist dir wichtig, dass man darauf achtet. So ein bisschen  
4 individuell jedes Mal das gestalten - flexibel - und wenn es aber zur Kür geht,  
5 fängst du mit dem zweiten Teil an, weil das kannst du am besten. 01:08:58-0
- 6 B: Ja. 01:08:58-5
- 7 I: Das ist doch was. Fällt dir noch was ein? 01:09:03-1
- 8 B: Nein. 01:09:07-1
- 9 I: Musst du einen Tanz machen vorher oder irgendwie so was? Nein, musst du  
10 nicht. Ok. Gut -nein - machen wir weiter. Durch welche Zielgrößen wird die  
11 Qualität eines Trainings messbar? 01:09:17-3
- 12 B: Zielgrößen? 01:09:18-4
- 13 I: Zielgrößen. Woran machst du fest, dass das Training heute gut war? Dass das  
14 eine hohe Qualität hatte? Zum Beispiel: Ich habe heute 35 Sprünge gemacht,  
15 deswegen war das Training gut. 01:09:32-9
- 16 B: Das Gefühl sagt mir es war gut oder es war nicht gut. 01:09:36-1
- 17 I: Gefühl. Beschreib das mal genauer. Was fühlst du denn dann? 01:09:39-7
- 18 B: Das ist so: Man geht nach Hause und weiß: "Das war gut!" Aber das ist eher -  
19 also dass es richtig, richtig, richtig gut ist, ist selten. 01:09:53-4
- 20 I: Ok. 01:09:58-1
- 21 B: Ansonsten gibt es da keinen - nichts wo ich sagen kann: "Das ist gut!" Außer er  
22 sagt: "Es war gut!" 01:10:05-8
- 23 I: Das ist doch schon mal was. Als das ist - also das würdest du sagen, das ist eine  
24 Zielgröße. Könnte man so sagen. Wenn dein Trainer sagt: "Das war gut!" Dann  
25 war das Training auch gut. 01:10:15-5
- 26 B: Ja. 01:10:15-7
- 27 I: Dann stehst du da auch dahinter. 01:10:17-0
- 28 B: Ja. Ansonsten gibt es da nichts, wo man das dran messen könnte. Außer halt am  
29 eigenen Gefühl. 01:10:27-3
- 30 I: Kö\* - ich meine, könntest du versuchen das ein bisschen noch zu beschreiben?  
31 Also 'Das Gefühl'. Was denkst du denn dann? Oder ist es - 01:10:38-5
- 32 B: Man ist dann einfach zufrieden. 01:10:41-0

- 1 I: Ok. 01:10:43-3
- 2 B: Das kann man nicht so pauschalisieren. 01:10:46-0
- 3 I: Und das dritt dann ein, meistens einfach wenn du nach Hause gehst oder schon  
4 hier? Oder beim Duschen? 01:10:51-4
- 5 B: Es kommt dann einfach so. Dann denkt man sich: "Eigentlich war es gar nicht so  
6 schlecht!" 01:10:54-9
- 7 I: Wie ist es denn, wenn es schlecht gelaufen ist? 01:10:57-4
- 8 B: Oh, dann könnte ich ausrasten. 01:11:00-1
- 9 I: Also - was denkst du denn dann? Also denkst du dann konkret was schlecht  
10 gelaufen ist? Oder hast - ist das auch wieder so ein Gefühl? „Also ich habe zwar  
11 heute das alles trainiert aber irgendwie war es scheiße!“ 01:11:11-9
- 12 B: „Eigentlich kam nichts dabei rum.“ 01:11:12-0
- 13 I: Ja, irgendwie so. 01:11:13-0
- 14 B: Und ich merke das aber meistens schon im Training, wenn es scheiße ist. Und  
15 will dann: Mach, mach, mach und mache es noch schlechter. 01:11:19-2
- 16 I: Und woran merkst du das dann? Also was ist das denn? Dann klappt es nicht -  
17 01:11:24-3
- 18 B: Dann kommt nicht das bei raus, was ich machen will. 01:11:25-6
- 19 I: Also du nimmst dir was vor und es klappt nicht. 01:11:27-2
- 20 B: Genau. Und dann mache ich noch mal und es klappt noch mal nicht. 01:11:30-0
- 21 I: Also die Übung - du nimmst dir eine Übung vor und die klappt einfach nicht.  
22 01:11:32-3
- 23 B: Genau. Und immer wenn man etwas Technisches ändern will und umsetzen will.  
24 Und ich kriege es einfach nicht gebacken. 01:11:37-1
- 25 I: Ok. 01:11:38-3
- 26 B: So was wäre schlecht. 01:11:41-9
- 27 I: So was wäre schlecht. Das heißt, im Grunde - wenn man das wieder umdreht -  
28 eine - Zielgrößen - sage ich mal - für einen gelungenen Trainingsprozess ist die  
29 ... 01:11:53-8
- 30 B: Man steckt sich schon - klar - man sagt: "Ok, heute will ich das machen und das  
31 machen!" 01:11:54-7

- 1 I: ... Übung funktioniert hat auch. 01:11:55-3
- 2 B: "Und daran will ich was ändern!" Und gut ist es wenn man es geschafft hat und  
3 schlecht ist, wenn man es nicht schafft. Grob gesehen. 01:12:01-9
- 4 I: Grob gesehen. Ok. Gut. Also Gefühl, wenn der Trainer das sagt, dass es gut war,  
5 also wenn das Gefühl gut war, Wenn der Trainer auch noch sagt, dass es gut war  
6 und - im Grunde - wenn die Dinge die du dir vorgenommen hast, wenn die gut  
7 gelaufen sind. 01:12:16-0
- 8 B: Ja. 01:12:16-3
- 9 I: Ok. Machen wir weiter. Sind neben der Vorbereitung auf sportlichen Erfolg noch  
10 weitere Ziele im Training wichtig? 01:12:24-6
- 11 B: Nein. 01:12:27-0
- 12 I: Fällt dir nichts ein? 01:12:33-4
- 13 B: Nein. 01:12:35-4
- 14 I: Ok. 01:12:36-0
- 15 B: Ich meine, ich trainiere ja nur darauf hin, dass ich in irgendeinem Wettkampf gut  
16 bin. Also ich muss ja nicht Trainingsweltmeister werden. 01:12:43-3
- 17 I: Das stimmt. Aber - nein - also ich meine, du siehst irgendwie - also dir fällt da  
18 jetzt nichts ein. 01:12:52-0
- 19 B: Also ich muss jetzt nicht beruflich super erfolgreich sein nur damit es im Sport  
20 läuft. Zum Beispiel. 01:12:57-1
- 21 I: Und anders rum? 01:12:58-5
- 22 B: Ich muss sportlich erfolgreich sein, damit es beruflich klappt? Nein. 01:13:02-6
- 23 I: Kann ja sein. Das du das so siehst. Dass du das vielleicht - 01:13:06-8
- 24 B: Nein. 01:13:07-0
- 25 I: Siehst du nicht so. Also das ist auch - dein Training hat nichts mit Dingen  
26 außerhalb vom Sport zu tun. 01:13:12-8
- 27 B: Ich meine, wenn ich - das Training schlecht läuft, habe ich natürlich schlechtere  
28 Laune. Das betrifft mein Umfeld dann schon. Aber es ist ja normal. Es könnte  
29 genauso gut sein, dass es im Job schlecht läuft und ich schlechte Laune habe,  
30 dann habe ich halt schlechte Laune. 01:13:25-7
- 31 I: Ok, die Frage ist auch mehr noch - im Grunde - ob es eben noch andere Ziele  
32 gibt, die man mit einem Training verfolgen könnte. 01:13:31-8

- 1 B: Nein. 01:13:32-6
- 2 I: Gibt es nicht, ok. 01:13:34-0
- 3 B: Ja doch! 01:13:35-1
- 4 I: Doch? 01:13:36-5
- 5 B: Ja, Sommerfigur! Dass ich in den Bikini passe. 01:13:39-4
- 6 I: [*lacht*] Alles klar, ok. Natürlich, die Sommerfigur. 01:13:46-6
- 7 B: Aber ansonsten - 01:13:47-6
- 8 I: Schreibe ich mir direkt auf. 01:13:48-3
- 9 B: Aber ansonsten - nein. 01:13:51-6
- 10 I: Sonsten nichts. 01:13:53-3
- 11 B: Nein. 01:13:53-9
- 12 I: Ok, dann machen wir mal weiter. 01:13:55-3
- 13 B: Und selbst das ist vollkommen egal. 01:13:56-4
- 14 I: Das ist ein netter Nebeneffekt. 01:13:59-2
- 15 B: Ja. 01:14:00-1
- 16 I: Weiter. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem  
17 gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:14:07-0
- 18 B: Tja. Eigentlich keine. 01:14:16-9
- 19 I: Ja, also - im Grunde ist das auch - also hast du eigentlich auch schon bei deiner  
20 Anfangsdefinition - sozusagen - eigentlich schon sowas genannt. Also -  
21 01:14:25-9
- 22 B: Im Prinzip kann man auf so was keine Rücksicht nehmen, im Training. Selbst an  
23 schlechten Tagen muss es laufen, dann weiß ich: " Es geht!" 01:14:33-5
- 24 I: Ja, aber im Grunde - ohne dir das jetzt in den Mund zu legen, hast du eigentlich  
25 gesagt, dass das dir eigentlich in so einem Trainingsprozess da eigentlich ganz  
26 wichtig ist. Das du da Spaß hast, dass du da ... 01:14:44-3
- 27 B: Ja. 01:14:44-3
- 28 I: ... Vertrauen hast, dass du da - ich weiß nicht - 01:14:48-2



- 1 B: Ich meine man kann sich - also ich finde man kann sich selbst am besten  
2 beweisen, dass man irgendwas wirklich kann, wenn man selbst in einem  
3 schlechten Zustand dazu fähig ist. Weil, dann weiß ich es geht immer. 01:15:00-8
- 4 I: Was heißt denn dann 'schlechter Zustand'? 01:15:03-4
- 5 B: Sagen wir mal ich habe - 01:15:05-0
- 6 I: Also du meinst jetzt emotional schlechter Zustand? 01:15:06-8
- 7 B: Sagen wir mal ich ab - ich bin überhaupt nicht bei der Sache, weil - keine Ahnung  
8 - der Freund hat sich getrennt. Ich bin nur noch am heulen und will eigentlich  
9 überhaupt nicht. Und selbst dann kriege ich es hin. Oder ich habe Fieber und  
10 fühle mich grotten schlecht, bin total schwach und kriege es trotzdem hin. Das  
11 sind so Dinge. Die beeinflussen aber das Training nicht weil, im Training hat man  
12 es vor der Tür stehen zu lassen. Zumindest mal so gut es geht. 01:15:27-4
- 13 I: Ich versuche das gerade einzuordnen. 01:15:32-9
- 14 B: Das ist nicht so einfach. Ich bin konfus. Bin ich immer. 01:15:41-0
- 15 I: Nein, nein das ist schon ok. [*längere Pause*] Wie sind wir jetzt da hin  
16 gekommen? Also im Grunde - du - also was du eigentlich im Grunde jetzt noch  
17 mal gesagt hast, du lässt Frust und Ärger und überhaupt irgendwie Emotionen  
18 lässt du draußen. 01:16:03-2
- 19 B: Wenn es - 01:16:04-1
- 20 I: Hast du jetzt eben gesagt. 01:16:04-6
- 21 B: Ja, im Prinzip schon. Und wenn es mal nicht funktioniert, dass ich sie draußen  
22 lassen kann ... 01:16:08-1
- 23 I: Ja? 01:16:08-6
- 24 B: ... dann trainiere ich meistens auch nicht. 01:16:10-2
- 25 I: Ah, dann trainierst du nicht. 01:16:12-0
- 26 B: Weil - wie erkläre ich dir das am besten? Es wäre - 01:16:18-0
- 27 I: Ja, das finde ich jetzt wieder interessant. Dann trainierst du einfach nicht?  
28 01:16:19-9
- 29 B: Genau, weil dann ist es nicht effektiv. Weil dann würde ich nur was Schlechtes  
30 trainieren. Und das bringt ja nichts. 01:16:27-7
- 31 I: Also - kannst du mir da mal ein Beispiel nennen? Also du bist schlecht drauf -  
32 01:16:32-4

- 1 B: Es gibt Tage, da komme ich in die Turnhalle - der sieht schon: 'Da geht heute gar  
2 nichts!' Dann sagt er: "Geh lieber Krafttraining machen, bevor du was schlechtes  
3 trainierst. Mach was anderes!" 01:16:41-3
- 4 I: Das bringst du dir dann noch ein. 01:16:42-7
- 5 B: Ja. Weil ich muss ja nichts trainieren um es schlechter zu machen. 01:16:45-6
- 6 I: Und das - aber ist das dann eine Laune von dir? Also bist du dann einfach  
7 schlecht gelaunt? 01:16:50-4
- 8 B: Es gibt einfach manchmal Tage, da geht nichts. Da ist man vollkommen  
9 ausgelaugt und will einfach nicht und kann nicht - gibt es. 01:16:55-9
- 10 I: Ok. Also im Grunde musst du eigentlich für ein gelungenes Training gut drauf  
11 sein. 01:17:07-2
- 12 B: Nein, es geht auch gutes Training mit schlechter Laune. 01:17:09-9
- 13 I: Ok. 01:17:10-4
- 14 B: Es ist ... 01:17:11-6
- 15 I: Aber da gibt es dann so eine gra\* - 01:17:13-0
- 16 B: ... dann ein Ausnahmezustand. 01:17:13-7
- 17 I: Ok. Also 'absolut schlecht drauf' dann gibt es - dann findet das Training nicht  
18 statt. Also nicht in dem Sinne wie es geplant war. 01:17:19-0
- 19 B: Nicht in dem Sinne. Ja. 01:17:19-5
- 20 I: Ok. 01:17:19-8
- 21 B: Wobei es trotzdem immer erst versucht wird, ob es geht oder nicht. Und dann  
22 irgendwann kommt so ein Punkt, da heißt es: "Lass es!" Weil man dann halt  
23 wirklich sieht - von der Entwicklung sieht, es bessert sich nicht, es wird einfach  
24 nur schlechter. 01:17:38-6
- 25 I: Ok. Also bei extrem schlechter Laune - in Ausnahmefällen - 01:17:49-0
- 26 B: Ja, das hat auch eigentlich nichts mit Laune zu tun, das ist einfach so. Es kann  
27 sein, dass man super gute Laune hat und es funktioniert einfach nur nicht. Weil  
28 man frust\* - wird dann immer noch mehr gefrusteter. Und dann irgendwann ist  
29 halt so ein Punkt da heißt es: "Ach, weißt du was? Lasst mich doch einfach  
30 aufhören!" 01:18:03-6
- 31 I: Ok. Also im Grunde, wenn man das jetzt mal so sagen müsste - weil die Frage  
32 war ja, was berücksichtigt wird - eigentlich im Grunde, dass dein - 01:18:16-2

- 1 B: Im Prinzip wird es nicht berücksichtigt. 01:18:18-7
- 2 I: Bis zu einem gewissen Punkt ist es egal. 01:18:20-8
- 3 B: Ja. 01:18:20-8
- 4 I: Was du emo\* - wie du emotional gerade drauf bist. 01:18:24-5
- 5 B: Ja. 01:18:25-1
- 6 I: Aber ab einem gewissen Level wird das schon berücksichtigt! Und dann findet  
7 das Training einfach nicht statt. 01:18:29-6
- 8 B: Ja. Dann wird es abgebrochen. 01:18:30-9
- 9 I: Also wenn du negativ gestimmt bist. 01:18:31-6
- 10 B: Das ist im Prinzip genauso wie: 'Ich habe Schmerzen und ab einem gewissen  
11 Punkt geht es einfach nicht mehr!' 01:18:36-5
- 12 I: Ja, ok, ok, ok. 01:18:37-3
- 13 B: So könnte man es vergleichen. 01:18:38-5
- 14 I: Ja, das ist ein gutes - guter Vergleich. Ok, machen wir mal weiter. Wir sind jetzt  
15 auch schon - 01:18:44-5
- 16 B: Ich habe viel zu erzählen. 01:18:46-8
- 17 I: Nein, das ist auch gut so. Ich muss nur die Kontrolle behalten, weißt du weil, da  
18 kommen ja auch schon die nächsten hier wieder. 01:18:52-8
- 19 B: Ja. 01:18:53-2
- 20 I: Also nächster Komplex: 'Qualität im Wettkampf' ganz allgemein gefasst: Wodurch  
21 ist deinem Verständnis nach ein guter, ein qualitativ hochwertiger Wettkampf  
22 gekennzeichnet? Was ist Wettkampfqualität? 01:19:08-4
- 23 B: Gute Konkurrenz. 01:19:12-0
- 24 I: Die Konkurrenz? Also die GUTE Konkurrenz? Nicht nur die Konkurrenz.  
25 01:19:17-0
- 26 B: Ja, es macht ja keinen Spaß einen Wettkampf zu gewinnen wo keine Konkurrenz  
27 da ist. 01:19:20-7
- 28 I: Also mit Konkur\* - also gute Konkurrenz heißt, da sollen nicht nur ein paar  
29 Hansels da sein, sondern die sollen auch schon was drauf haben. 01:19:29-1

- 1 B: Es sollen schon die richtig, richtig guten sein, mit denen ich mich messen will.  
2 Weil, was soll ich mich mit einem messen, der eh nichts kann. Das ist so.  
3 01:19:35-6
- 4 I: Ok. 01:19:37-7
- 5 B: Ist das verständlich? 01:19:38-7
- 6 I: Das ist absolut verständlich. Da mache ich jetzt auch direkt weiter. Welche  
7 Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig um im Wettkampf die  
8 optimale Leistung abrufen zu können? 01:19:49-5
- 9 B: Das ist aber eher so persönlich gestrickt, gell? Was jeder selbst so braucht?  
10 Oder - 01:19:55-0
- 11 I: Ja, doch. Was du brauchst. 01:19:56-7
- 12 B: Ich meine Rahmenbedingungen - ich brauche eine Turnhalle, ich brauch ein  
13 Gerät. Klar. Aber was ich brauche ist - ich brauche meinen Freiraum und meine  
14 Ruhe. 01:20:03-9
- 15 I: Das ist das, was du vorhin schon erzählt hast. In dieser Vorbereitungsphase -  
16 Buch lesen in einer Ecke. 01:20:08-6
- 17 B: Genau. 01:20:09-2
- 18 I: Das ist das was du brauchst. 01:20:10-3
- 19 B: Ja. 01:20:10-5
- 20 I: Also dein Buch muss da sein. 01:20:12-5
- 21 B: Mein Buch muss da sein - 01:20:13-5
- 22 I: Ist das ein Roman? 01:20:15-4
- 23 B: Vollkommen egal. Es ist meistens ein Roman, ja. Aber es ist jetzt nicht, dass ich  
24 unbedingt sage: "Ich muss jetzt unbedingt eine Liebesgeschichte vorher lesen!"  
25 Oder "Ich muss einen Krimi lesen!" oder sonst irgendwas. Das ist egal. 01:20:22-  
26 7
- 27 I: Also nein, das ist auch kein Trampolinbuch oder sowas. 01:20:25-3
- 28 B: Das was ich gerade lese. Nein, nein irgendwas - 01:20:25-9
- 29 I: Du denkst dann auch in der Vorbereitungszeit gar nicht an den - 01:20:29-8
- 30 B: Nein. 01:20:30-1
- 31 I: - an deine Kür oder was auch immer nach? 01:20:33-1

- 1 B: Gar nicht. 01:20:32-7
- 2 I: Ok. - darüber nach. Ok. 01:20:33-2
- 3 B: Und Musik ist Pflicht. 01:20:34-1
- 4 I: Musik, Buch noch was? 01:20:37-7
- 5 B: Nein. 01:20:43-8
- 6 I: Musik und Buch und die Standards - 01:20:46-5
- 7 B: Im optimal-Fall frühstücke ich ein Rührei. Aber wenn es das nicht gibt, gibt es das  
8 nicht. 01:20:50-7
- 9 I: Echt? Echt jetzt? Rührei? 01:20:51-8
- 10 B: Rührei mit Speck und Obst. Und ein Kaffee. [*Befragte betont das Wort ‚Kaffee‘*  
11 *besonders*] 01:20:55-3
- 12 I: Ok. Rührei, Speck, Obst - separat nehme ich mal an? 01:21:02-0
- 13 B: Ja [*beide Lachen*] genau. 01:21:03-6
- 14 I: Ok. 01:21:06-6
- 15 B: Ansonsten. 01:21:07-0
- 16 I: Also aber das ist schon so - 'schön' - wenn das da ist. 01:21:11-7
- 17 B: Wenn das da ist, ist top. Also ich mache mir jetzt keine negativen Gedanken,  
18 wenn es das nicht gibt. Dann esse ich halt - 01:21:16-6
- 19 I: Aber da freust du dich einfach oder... 01:21:17-4
- 20 B: Ich freue mich einfach. 01:21:17-9
- 21 I: ... denkst du das gehört dazu? Ok. 01:21:18-6
- 22 B: Ja. 01:21:19-2
- 23 I: Und Kaffee. [*Interviewer ahmt die Betonung der Befragten nach*] Was für ein  
24 Kaffee? [*lacht*] 01:21:20-9
- 25 B: Vollkommen egal, Hauptsache Kaffee. 01:21:22-6
- 26 I: Ist egal alles klar [*beide Lachen*] 01:21:23-4
- 27 B: Hauptsache Kaffee. 01:21:23-7
- 28 I: Ok. Also weiter geht es. Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein,  
29 damit ein optimale Leistungserbringung möglich ist? 01:21:31-6

- 1 B: Viel Ruhe. Also ich mag das nicht, wenn die Wettkämpfe so press an einander  
2 sind und man voll Hektik hat, dass man von dem Event zu dem Event springen  
3 muss. 01:21:42-5
- 4 I: Ok. Also du hättest gerne größere Abstände - sage ich mal. 01:21:44-3
- 5 B: Ja, wenn ich dann sage: "Ok, ich habe um 3 Uhr Wettkampf, dann will ich vorher  
6 schön abflacken und mein Büchlein lesen, mich hinlegen vielleicht noch mal.  
7 Noch ein Stündchen schlafen oder so was. Und nicht: um 3 hast du Einzel, Um  
8 3:30 Uhr hast du DAS und dann - schön Einzel getrennt vom Synchron. Das ich  
9 dazwischen mal ein bisschen abschalten kann. 01:22:01-3
- 10 I: Große Abstände oder größere Abstände - abschalten dazwischen. 01:22:06-5
- 11 B: Ja. 01:22:06-9
- 12 I: Ok. Das ist so das, was die Qualität ausmacht. 01:22:11-1
- 13 B: Das wäre optimal, ja. 01:22:11-5
- 14 I: Das ist optimal, ok. Gut. Kommen wir wieder zu den Zielgrößen. Durch welche  
15 Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt oder ablesbar?  
16 01:22:19-1
- 17 B: Wenn ich meine eigenen Erwartungen erfülle. 01:22:23-3
- 18 I: Sehr gut. Also das was du dir vorgenommen hast - 01:22:29-3
- 19 B: Genau. 01:22:29-6
- 20 I: Ok. 01:22:34-2
- 21 B: Das Ergebnis ist in dem Fall erst mal egal. 01:22:37-7
- 22 I: Also der Platz - sozusagen - 01:22:39-4
- 23 B: Ja. Solange ich das mache was ich kann, reicht das. 01:22:43-6
- 24 I: Ok. Das lasse ich einfach mal so stehen. Sind deiner Einschätzung nach, neben  
25 dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch andere Ziele von Bedeutung? Wenn  
26 ja, welche? 01:22:59-2
- 27 B: Nein. 01:22:59-9
- 28 I: Nein, nur gewinnen. 01:23:01-5
- 29 B: Ja. Und eigene Leistung halt, aber - also eigene Erwartungen erfüllen. 01:23:07-  
30 5
- 31 I: Also so eine Selbstbestätigung ist das dann. 01:23:17-2

- 1 B: Ja. 01:23:17-5
- 2 I: Also das - 01:23:18-3
- 3 B: Ja. 01:23:19-9
- 4 I: Das verfolgst du schon. Also es ist - wie soll ich sagen? 01:23:24-2
- 5 B: Ich mein, wenn ich jetzt meine Topleistung bringe und dann fünfte werde, weil  
6 alle anderen halt einfach besser waren. Dann ist das so aber dann bin ich mit mir  
7 zufrieden weil ich das gemacht habe, was ich machen wollte. Wenn ich damit  
8 gewinne, dann ist das halt ein Bonus. 01:23:35-8
- 9 I: - noch besser, aber - 01:23:35-5
- 10 B: Aber - 01:23:36-1
- 11 I: Aber eigentlich geht es darum deine Eigene Topleistung jeweils zu erzielen?  
12 01:23:40-0
- 13 B: Genau. 01:23:40-4
- 14 I: Ok. Was wir damit auch noch ein bisschen meinen ist vielleicht auch so  
15 'emotionaler Aspekt'. Emotionale Aspekte durch - also eben andere Ziele aber du  
16 hast die eigentlich schon genannt. 01:23:59-6
- 17 B: Ich mein, das einzige was mir dazu einfallen würde, wären Olympische Spiele.  
18 Aber da ist es eigentlich nur die eigene Erwartung. Wenn ich dann sage: "Ich will  
19 eine gute Leistung bringen!" Komme dann ins Finale, ist das toll. Komme ich  
20 nicht ins Finale und habe das gemacht, was ich machen wollte - gut, dann habe  
21 ich alles versucht. Wenn ich dann ins Finale komme und eine Medaille gewinne  
22 dann sind das halt einfach nur ... 01:24:21-3
- 23 I: ... Bonus, ja. 01:24:22-7
- 24 B: ... Bonuspunkte. Ansonsten gibt es da nicht viel. Man kann - da ist nichts, was  
25 man verfolgen könnte. Ich könnte jetzt nicht hingehen und sagen: "Ja cool, ich  
26 werde - ich gewinne jetzt, damit ich 25.000 Euro gewinne!" Wäre ja der falsche  
27 Ansatzpunkt würde ich sagen. 01:24:35-5
- 28 I: Denkst du nicht? 01:24:35-4
- 29 B: Nein. 01:24:36-0
- 30 I: Oder gehst hin um Spaß zu haben oder so was? Willst du auch nicht. Also  
31 eigentlich geht es dir um deine ... 01:24:43-9
- 32 B: Natürlich macht es Spaß, wenn ich das hinkriege, was ich will. 01:24:45-4



- 1 I: ... Selbstbestätigung. Dass du deine eigene Leistung abrufst und das bestätigt  
2 bekommst. 01:24:50-5
- 3 B: Ja. 01:24:50-8
- 4 I: Dass du das kannst. Darum geht es dir. 01:24:52-1
- 5 B: Ja. 01:24:52-4
- 6 I: Ok. Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung noch weitere Faktoren  
7 notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:25:00-9
- 8 B: Nein. 01:25:06-1
- 9 I: Also physiologisch - körperlich - 01:25:08-1
- 10 B: Ja natürlich muss der Kopf mitspielen. Aber im Normalfall, wenn der Körper  
11 mitspielt, spielt der Kopf auch mit. 01:25:14-9
- 12 I: Ist das so? 01:25:18-8
- 13 B: Nein. 01:25:20-8
- 14 I: Nein. [*lacht*] 01:25:22-3
- 15 B: Ausnahme bestätigt die Regel immer. 01:25:24-6
- 16 I: Also was du jetzt gesagt hast, ist ja: Wenn du körperlich fit bist, zieht der Kopf  
17 nach - sozusagen - und dann ist da auch alles in Ordnung - oder alles so  
18 ausgerichtet, dass du denn Wettkampf auch gewinnst. 01:25:39-4
- 19 B: Im Normalfall - ja 01:25:40-9
- 20 I: Oder das du da dein optimale Leistung - 01:25:41-2
- 21 B: Wenn man weiß: 'Ich bin topfit!' 01:25:44-8
- 22 I: Ja. 01:25:45-5
- 23 B: Dann geht man da anders ran als wenn man weiß: 'Ich bin eigentlich nicht so fit!'  
24 Und so - 01:25:48-4
- 25 I: Ok. 01:25:49-7
- 26 B: - so rumdruckst. Natürlich kann ich jetzt nicht beeinflussen: "Hier Kopf, du  
27 machst jetzt genau das, was ich will und du gewinnst auch auf jeden Fall!" oder  
28 "Du machst das Beste draus was geht!" So ein Fehler passiert halt auch, wenn  
29 der Kopf mitspielt. 01:26:02-7
- 30 I: Aber im Grunde ist für dich - also wenn der Körper fit ist, ist der Kopf auch fit. Für  
31 den Wettkampf - sage ich jetzt mal. 01:26:16-5

- 1 B: Ja. 01:26:17-4
- 2 I: Also das ist deine Meinung. Ok, also dann gibt es sonst nichts, was da noch eine
- 3 Rolle spielt? Also wenn du fit in den Wettkampf rein gehst - 01:26:27-6
- 4 B: Ja und fit ist bei mir generell beides. 01:26:30-7
- 5 I: Beides. 01:26:30-7
- 6 B: Es geht nicht, dass ich sage: "Ich bin nur körperlich fit!" Ist nicht! 01:26:34-0
- 7 I: OK. Gut. Das war es! 01:26:41-5
- 8 B: Cool! 01:26:43-3

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview TRA\_80

9 Datum: 12.10.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23

24 Postskript: nicht vorhanden

25

26

27

28

29

30

- 1 I: Also wie schon gesagt, ich habe hier diesen Interviewleitfaden und ich hangel  
2 mich auch da entlang, einfach weil es auch für die Analyse später einfacher ist.  
3 Ich fange an mit der ersten Frage. Was verstehst du unter bedeutsamen bzw.  
4 kritischen Ereignissen oder Situationen im leistungssportlichen Kontext?  
5 00:00:36-4
- 6 B: Oh je! Bedeutsam oder? 00:00:42-0
- 7 I: Oder kritisch. Also der Begriff ist kritische Ereignisse oder kritische Situationen,  
8 aber bedeutsam beschreibt das eigentlich auch noch mal ganz treffend.  
9 00:00:52-1
- 10 B: Leistungssport-; einmal die Wettkämpfe, wichtige Wettkämpfe und auf jeden Fall  
11 auch die Trainingssituation ist sehr bedeutsam, wenn ich die Frage jetzt richtig  
12 verstanden habe. 00:01:06-5
- 13 I: Also optimaler weise würdest du jetzt so etwas, wie ein Definitionsversuch oder  
14 sowas produzieren. Das ist nicht ganz so einfach, aber manchmal klappt das.  
15 Aber du hast jetzt gesagt, wichtige Wettkämpfe und die Trainingssituation.  
16 00:01:28-1
- 17 B: Ja. [kurze Pause] Kommen nur so Fragen? 00:01:34-1
- 18 I: Nein, das ist schon eine sehr abstrakte Frage. Aber das ist so das, was dir als  
19 Erstes dazu einfällt? Allgemein-; Wettkämpfe und Training ist kritisch? Also die  
20 Frage ist ja, was verstehst du unter einem kritischen Ereignis? 00:01:50-3
- 21 B: Im Leistungssport? 00:01:51-9
- 22 I: Im Sport 00:01:53-1
- 23 B: Ja, eine Konfliktsituation-; also dann habe ich das nicht so verstanden. Also  
24 Konfliktsituation, vor allem auch Trainer zu Athlet oder Athleten untereinander.  
25 00:02:02-7
- 26 I: Also das ist das, was du verstehst, was dir als erstes in den Kopf kommt-;  
27 Konfliktsituation, also zwischenmenschlich. 00:02:10-6
- 28 B: Wo es kritisch ist, ja. 00:02:11-4
- 29 I: Also zwischenmenschliche Konfliktsituationen? 00:02:15-3
- 30 B: Also ich finde im Leistungssport ist gerade das Zwischenmenschliche wichtig, ja.  
31 00:02:19-6
- 32 I: Ok, wir gehen einfach mal weiter. Ich denke, dir wird im Laufe der Fragen klarer,  
33 worauf wir hinaus wollen. Das Erste ist auch wieder ganz einfach, welches

- 1 herausragende Ereignis fällt dir ein, das sich auf deine sportliche Leistung  
2 ausgewirkt hat? 00:02:41-8
- 3 B: Die EM 2010. 00:02:43-5
- 4 I: Die EM 2010, warum? 00:02:45-6
- 5 B: Weil das für mich sehr erfolgreich war und mir so gezeigt hat, dass ich jetzt  
6 sozusagen den Sprung in die höhere Altersklasse geschafft habe und endlich  
7 mal ins Trampolinturnen gekommen bin, vorher war das eher so-; mein Trainer  
8 sagt immer, man kommt immer vom Jugendlichen ins Erwachsenen rein und  
9 diese Grenze ist individuell und ich habe es halt dann zu dem Zeitpunkt quasi  
10 geschafft ins Turnen reinzukommen-; schwierig zu verstehen. 00:03:19-4
- 11 I: Also ins Turnen reinkommen, das heißt so, in den Erwachsenenbereich zu  
12 kommen? 00:03:22-8
- 13 B: Ja, also vorher ist es Trampolinspringen, was man macht und irgendwann wird  
14 das, das Turnen. Und das war so der Zeitpunkt. 00:03:28-5
- 15 I: Also diesen Unterschied gibt es nicht wirklich eigentlich, das ist nur so, um das  
16 zu beschreiben-; symbolisch sozusagen. Also auf dem Trampolin rumhüpfen  
17 mehr oder weniger und das Andere ist das Trampolinturnen. 00:03:41-3
- 18 B: Man entwickelt irgendwann seinen eigenen, individuellen Sprungstil und dann  
19 wird es halt-; 00:03:45-6
- 20 I: Und das ist dir bei der EM im Grunde gelungen oder bewusst geworden?  
21 00:03:50-3
- 22 B: Da habe ich die erste Übung geturnt, wo wirklich bewusst geworden ist, jetzt hast  
23 du es geschafft, das zu erreichen. 00:03:56-1
- 24 I: Ja, das war wirklich eine Übung? 00:03:57-2
- 25 B: Ja, die Finalübung. Und auch schon im Prinzip der ganze Wettkampfverlauf, weil  
26 da habe ich es halt geschafft, nicht so aufgeregt zu sein und meine Emotionen  
27 besser zu kontrollieren-; ich will nicht sagen, es ist professioneller geworden,  
28 aber ich habe mich an die Situation gewöhnt und habe das eigentlich ganz gut  
29 geregelt diesen ganzen Wettkampf. Und diese eine Übung war halt das Resultat  
30 von der gesamten Vorbereitung und vom Wettkampf, dass das halt alles besser  
31 geworden ist. 00:04:31-1
- 32 I: Gut, dann mache ich einfach gleich weiter. Jetzt schauen wir uns diese kritischen  
33 Ereignisse noch mal aus einer anderen zeitlichen Perspektive jeweils an. Ich  
34 stelle einfach die erste Frage. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du  
35 dich erinnern, die langfristig deine Karriereentwicklung oder die von Anderen

- 1 beeinflusst haben? Also von Anderen sagen wir immer dazu, weil du kannst uns  
2 auch Dinge erzählen, die einer Freundin passiert sind. 00:05:01-0
- 3 B: Ja, bedeutsam für mich ist natürlich der Zeitpunkt, an dem mich mein Trainer  
4 ausgesucht hat, also ich war früher-; also am Anfang fängt man an in einem  
5 Spaßbereich Trampolin zu springen und dann kommt Leistungstrainer und  
6 sichtet die Kinder und wenn er dich für gut genug befindet, dass das was werden  
7 kann im Leistungsbereich, sucht der dich aus. Und das war für mich der Punkt,  
8 hätte der das nicht gemacht, wäre ich jetzt nicht hier. Und deswegen war das  
9 jetzt für mich-; 00:05:35-7
- 10 I: Das war der Trainer-; dein jetziger Trainer? 00:05:37-5
- 11 B: Ja, genau. Hat mich mit 11 Jahren ungefähr, glaube ich, war das, in den  
12 Leistungsstützpunkt geholt. 00:05:44-8
- 13 I: Also vor zehn Jahren war das dann jetzt quasi? Ok, also Sichtung durch Trainer  
14 bei deinem Heimverein war das oder war das im Wettkampf? 00:05:52-2
- 15 B: Ja, das war auch in diesem Verein hier, aber wir haben zwei Sparten, einmal den  
16 Freizeit- und einmal den Leistungs-; 00:05:57-0
- 17 I: Ok, also das ist ein kritisches Ereignis, was du sagen würdest, hat sich langfristig  
18 ausgewirkt auf deine Leistung? 00:06:02-4
- 19 B: Ein anderes kritisches Ereignis kann auch sein, ich hatte mal einen Blackout und-  
20 ; 00:06:12-0
- 21 I: Während einem Turnier? 00:06:14-6
- 22 B: Nein, das war im Training. Ich konnte mir dann nicht mehr vorstellen, wie ein  
23 bestimmter Sprung geht und-; 00:06:21-8
- 24 I: Ah ok. Du bist nicht bewusstlos geworden oder so etwas, sondern du hast nicht  
25 mehr klar denken können. 00:06:30-9
- 26 B: Ich konnte den Sprung einfach nicht mehr. Das ist halt auch sehr kritisch  
27 gewesen und da halt dann wieder dranzubleiben und zu arbeiten an diesem  
28 Sprung und das Bewusstsein für den Sprung wieder zu bekommen, das ist halt  
29 auch. 00:06:44-4
- 30 I: Ok, also das finde ich interessant. Also kannst du da vielleicht noch mal ein  
31 bisschen genauer-; also das ging über eine längere Zeit, also es war nicht nur  
32 einmal ein Training. 00:06:55-7
- 33 B: Nein, also generell Blackouts, ich hatte schon mehrere, also ich kann mich jetzt  
34 erinnern an zwei. Also einmal bei einem relativ einfachen Sprung, das war auch

- 1 recht früh, ja es ist schwierig zu beschreiben, man springt ab und macht was  
2 anderes, wie man es sonst macht und danach entweder aus Angst oder mentaler  
3 Verwirrung, sage ich jetzt mal, kann man den Sprung nicht mehr wiederholen  
4 und dann wieder ganz von Vorne anfangen und den sozusagen erarbeiten, bis  
5 man ich ihn quasi wieder gelernt hat. 00:07:27-5
- 6 I: Also man weiß im Grunde nicht mehr, wie der Sprung geht. DU kannst einen  
7 Sprung, du hast ihn schon perfekt beherrscht und auf einmal kannst du ihn nicht  
8 mehr? 00:07:39-5
- 9 B: Ja, auf einmal passiert irgendetwas, irgendein kritisches Ereignis, ich weiß es  
10 nicht, also das ist dann unterbewusst. Ich habe das Gefühl, ich weiß nicht mehr  
11 vor dem Absprung, was ich machen soll, damit ich den Sprung mache und dann-;  
12 00:07:56-3
- 13 I: Also, du weißt einfach nicht mehr, was du machen musst. Also das  
14 Bewegungsgefühl ist nicht mehr da oder du weißt nicht, wie du dich bewegen  
15 musst? 00:08:04-0
- 16 B: Ich springe ab und mache irgendetwas, aber nicht das, was ich soll. 00:08:06-9
- 17 I: Das ist ja interessant. Ist das etwas Übliches im Trampolinturnen? 00:08:10-6
- 18 B: Ich kenne keinen Hochleistungssportler, der das noch nie gehabt hat. 00:08:14-6
- 19 I: Ok, das ist mir neu. Das wusste ich nicht, dass es so etwas gibt. 00:08:21-7
- 20 B: Also im Trampolin jetzt. Hat viel mit mentalem Training auch zu tun. 00:08:28-3
- 21 I: Und das ist dir schon ein paar Male passiert? 00:08:30-6
- 22 B: Ich kann mich an zwei Male definitiv erinnern, davor nein. Ja, zwei Mal-; zwei  
23 richtige Sprünge, die ich zwischendurch nicht mehr konnte. 00:08:40-2
- 24 I: Ok, kannst du vielleicht einen davon mal nehmen und das ein bisschen genauer  
25 die Situation erklären, wie das war, in welchem Zusammenhang, einfach die  
26 Geschichte dazu. 00:08:47-8
- 27 B: Ok, es ist schwierig wahrscheinlich für den Laien. [lachen] Es ist halt ein Sprung,  
28 da habe ich schon beim Lernen Probleme gehabt. Es ist ein kombinierter  
29 Sprung, also im Prinzip ist es ein Doppelsalto vorwärts und im ersten Salto eine  
30 ganze Schraube und im Zweiten eine halbe. Und die normale, übliche Form, wie  
31 man den beibringt den Athleten, die habe ich schon damals nicht gecheckt und  
32 habe es dann halt über einen anderen Weg gelernt, weil mein Trainer da relativ  
33 flexibel war. Dann konnte ich den Sprung auch wunderbar, war sogar im  
34 Nationalkader auf Grund von dieser Schwierigkeit des Sprungs; 00:09:31-8



- 1 I: Auf Grund dieses Sprungs, ja? 00:09:33-2
- 2 B: Ja, ich brauche ihn halt, um auf eine bestimmte Schwierigkeit zu kommen. Ja,  
3 dann habe ich noch eine schwierigere Kombination mit diesem Sprung halt  
4 versucht, also danach schwerer zu turnen-; 00:09:44-1
- 5 I: Also dieser Sprung, du hast ihn gelernt zwar auf einem anderen Weg als üblich,  
6 aber du hast ihn gelernt und beherrscht. [B bestätigt] Und dann hat das gereicht  
7 für die Qualifikation für den Kader? 00:09:53-1
- 8 B: Ja, ich war dann im Kader genau. Und weil man sich ja weiterentwickeln muss,  
9 gerade mit der Schwierigkeit, habe ich versucht in einer schwereren Kombination  
10 den Sprung zu machen. Hat auch eins, zweimal wunderbar funktioniert und  
11 irgendwann kam dann so ein Punkt, ich weiß nicht wieso, keinen Grund oder so-;  
12 und dann bin ich abgesprungen, habe irgendetwas anderes gemacht, also nicht  
13 diesen Sprung, ich weiß aber nicht, was ich gemacht habe, das konnte mir nur  
14 von außen gesagt werden. Und ab dem Zeitpunkt konnte ich diesen Sprung nicht  
15 mehr machen, also ich hab die Arme gestellt, konnte aber nicht Abspringen, weil  
16 ich nicht wusste was ich machen soll, wie und so weiter. 00:10:31-8
- 17 I: Also du bist gar nicht abgesprungen? Also du warst im Begriff abzuspringen-;  
18 weil du hattest eben gesagt, du hast einen Sprung gemacht, aber nicht den, den  
19 du machen wolltest. 00:10:40-7
- 20 B: Das war diese Situation, wo es dann schief gelaufen ist. Dann habe ich etwas  
21 anderes gemacht, ich wusste aber nicht was und danach war es so genau-;  
22 manchmal bin ich nicht abgesprungen, weil ich nicht wusste wie und wenn ich es  
23 versucht habe, dann habe ich einen anderen Sprung gemacht, der aber  
24 durchaus bewusst war, also-; sagt dir wahrscheinlich auch nichts, ein dreiviertel  
25 Salto vorwärts in Rücken-; 00:11:03-5
- 26 I: Du hattest aber eigentlich den anderen Sprung geplant? 00:11:06-1
- 27 B: Ich wollte ihn machen. 00:11:06-9
- 28 I: Es ging nicht. DU hast dann irgendeinen Sprung gemacht, aber nicht den, den  
29 du geplant hattest. [B bestätigt] Also die erste Situation, wo es erstmals nicht  
30 geklappt hast, was du gar nicht mitbekommen hast so wirklich-; nur noch mal  
31 zum Verständnis; 00:11:22-2
- 32 B: Ich wusste das ja vorher nicht. 00:11:23-9
- 33 I: Ja, genau. Das war ja das, also du wusstest es vorher nicht, das heißt du bist  
34 abgesprungen, hast einen Sprung gemacht, bist gelandet und dann haben dir die  
35 Leute von außen gesagt, du hast das ja gar nicht gemacht, was du solltest?  
36 00:11:37-1

- 1 B: Nein, man merkt das schon, wenn man was Falsches macht. Also ich habe in  
2 dem Moment auch schon gemerkt, ich habe einen falschen Sprung gemacht und  
3 man landet dann auch nicht auf den Füßen-; also wir landen alles auf den Füßen  
4 normalerweise in meinem Niveau und ich glaube, ich bin auf dem Rücken  
5 gelandet, auf jeden Fall war es was Anderes, was Falsches und anscheint  
6 irgendwie die Orientierung verloren mitten im Sprung. 00:12:01-8
- 7 I: Ok und was war das für eine Situation, wo das passiert ist? War das im Training,  
8 im Wettkampf? 00:12:07-6
- 9 B: Ganz normale Trainingssituation. 00:12:08-8
- 10 I: Hier? 00:12:10-7
- 11 B: Ja, hier in der Halle genau. 00:12:12-7
- 12 I: Bei deinem Trainer? 00:12:14-2
- 13 B: Ja, es war glaube ich sogar bei einem Lehrgang, soweit ich mich erinnern kann.  
14 00:12:19-0
- 15 I: Aber es hat hier stattgefunden in Bad Kreuznach? 00:12:21-0
- 16 B: Genau, ja. 00:12:21-8
- 17 I: Ok und wie bist du damit umgegangen? 00:12:25-5
- 18 B: Erst mal war es natürlich ein Schock, weil wir waren in der Vorbereitung auf  
19 einen Wettkampf oder für eine Auswahl aus dem Nationalteam für die  
20 Mannschaft und dadurch, dass ich den Sprung dann nicht mehr beherrscht habe,  
21 ist es natürlich für mich direkt flachgefallen, diese Qualifikation-; ich weiß gar  
22 nicht mehr, wie alt war ich da- 16, 17 sowas und hab dann quasi erst mal wieder  
23 von null bei dem Sprung angefangen und konnte gerade in dem Nationalen gar  
24 nicht mehr mitturnen. 00:13:03-0
- 25 I: Also das heißt, du hast den Sprung nicht mehr beherrscht, daraufhin hast du gar  
26 nicht bei dem Wettkampf teilgenommen, der für diese Qualifikation? 00:13:15-4
- 27 B: Also ich konnte meine Übung nicht mehr turnen, die dafür nötig gewesen wäre  
28 und-; 00:13:20-2
- 29 I: Dann hast du da gar nicht mehr teilgenommen? 00:13:21-8
- 30 B: Nein, nicht mehr teilgenommen. 00:13:23-2
- 31 I: Ok und dann musstest einfach wieder trainieren und dann war erst mal die  
32 Frage, wie gehen wir jetzt damit um. Da hast du bei null wieder angefangen?  
33 00:13:32-1

- 1 B: Ja, für diesen Sprung schon. Es ist dann halt ein enormer Zeitaufwand auch mit  
2 meinem Trainer, auch mental und Einzeltraining sage ich jetzt mal, weil man  
3 muss von Grund auf wieder an den Sprung rangehen von Neuem und wieder mit  
4 den Vorübungen anfangen, dass das wieder bewusst wird, was man eigentlich  
5 machen muss, wobei die Sprünge irgendwann wieder unbewusst werden beim  
6 Trampolin. 00:13:56-7
- 7 I: Ja, das ist ja das Ziel im Grunde, dass das automatisiert wird. 00:14:00-4
- 8 B: Genau, ja. Also das ist bei mir im Moment so. Ich habe das oft, dass ich  
9 eigentlich gar nicht weiß, aber ich mache es eben. 00:14:07-5
- 10 I: Gut, so bist du damit umgegangen. Du hast bei null angefangen, hast viel  
11 individuelles, viel Einzeltraining gemacht, viel Zeit investiert, um letztendlich den  
12 Sprung wieder zu beherrschen. [B bestätigt] Wie lange hat das gedauert?  
13 00:14:26-4
- 14 B: Bestimmt drei Wochen bis ein Monat. 00:14:35-7
- 15 I: Ach so ich habe jetzt gedachte, das wären jetzt so drei Jahre oder sowas.  
16 00:14:39-6
- 17 B: Nein, Quatsch. So gravierend ist das jetzt nicht, aber es ist natürlich ein  
18 Einschnitt in der Entwicklung. 00:14:45-1
- 19 I: Nein, auf jeden Fall. Ich hatte nur keine Vorstellung, wie lange das dauert. Und  
20 gäbe es irgendeine Wunschreaktion oder ein Wunschverhalten, was du hättest  
21 für diese Situation? Also um damit umzugehen. 00:15:05-3
- 22 B: Naja, es war, so wie es gelaufen ist, schon ganz gut. Nur die Sache ist die, ich  
23 bin halt nie die absolute Topathletin, weil ich bin recht groß für meine Sportart  
24 und ich werde auch nie nach Olympia fahren oder sowas, das ist mir auch  
25 durchaus bewusst, weil ich einfach nicht die optimalen Voraussetzungen habe  
26 und dann ist klar, dass nicht die komplette Zeit von meinem Trainer investiert  
27 werden konnte. Weil da natürlich Andere auch noch wichtiger sind, die gerade für  
28 die Qualifikation sich empfohlen haben und zu dem Wettkampf fahren. Und das  
29 ist klar, dass dann auch für einen ein bisschen weniger Zeit abfällt, auch wenn  
30 man ein Problem hat. Ja, ein bisschen mehr; ja bessere Betreuung sage ich mal.  
31 00:15:46-9
- 32 I: Das hättest du dir gewünscht. Also im Grunde dir ist bewusst, dass du nicht die  
33 erste Geige spielen kannst? So hast du mir das geschildert jetzt. 00:15:55-7
- 34 B: An sich komme ich damit gut zurecht, aber in so Situationen ist es wahrscheinlich  
35 besser, wenn man mehr Aufmerksamkeit und mehr-; ja, das mehr mit einem

- 1 gearbeitet wird. Das ist schwierig bei einem Trainer und sechs Athleten.  
2 00:16:11-7
- 3 I: Ok, ich habe Wünsche angesprochen, also noch mehr intensivere Zeit mit dem  
4 Trainer. Das wäre ideal gewesen? 00:16:21-4
- 5 B: Ich will es jetzt nicht schlecht reden, es war schon eigentlich ziemlich gut, weil ich  
6 habe es ja auch recht schnell wieder gelernt, aber in dem Zusammenhang mit  
7 dem Wunsch, sonst war eigentlich alles ganz gut. Wir haben auch die optimalen  
8 Voraussetzungen hier, wir haben eine Longe, wir haben eine Grube, also von der  
9 Ausstattung her ist eigentlich optimal hier. 00:16:40-3
- 10 I: Also ich finde das ja ganz interessant, dass du das jetzt so sagst, ich werde  
11 niemals zu Olympia gehen. Wie ist das denn für dich? Was ist denn dein  
12 Antrieb? 00:16:55-5
- 13 B: Im Trampolin ist es so, dass nur die Beste aus Deutschland-; also es fährt immer  
14 nur eine Person zu Olympia und das heißt die Beste aus Deutschland und mein  
15 Ziel oder mein Antrieb ist es, dauerhaft in der Nationalmannschaft zu sein, das  
16 heißt in der Nationalmannschaft für eine WM oder EM sind immer vier und mein  
17 Ziel ist es quasi immer unter die besten Vier zu kommen und da mitzumachen.  
18 Das ist auch realistisch, weil es ist jetzt wenig realistisch, wenn ich mir sage, ich  
19 will nach Olympia und-; also kann man ja so sagen, aber es ist wirklich utopisch  
20 gedacht. 00:17:31-1
- 21 I: Gab es da irgendwann einen Punkt, wo dir das bewusst wurde oder hast du da  
22 von Anfang an-; also wie war das denn? Das ist ja schon eine sehr individuelle  
23 Entscheidung so daran zu gehen, würde ich sagen. 00:17:45-7
- 24 B: Ja, das ist bei mir so eine Sache durch meine Größe und ich habe auch nie  
25 optimale Voraussetzungen gehabt und es ist auch so, dass viele Leute jetzt im  
26 Moment zu mir sagen, dass sie nie gedacht haben, dass ich überhaupt soweit  
27 komme, weil eben auch schlechtere Voraussetzungen da sind und ich weiß nicht,  
28 warum ich dabei geblieben bin, Ehrgeiz? Ich weiß es nicht. Auf jeden Fall habe  
29 ich immer trainiert, fleißig trainiert, um besser zu werden und ich war auch schon  
30 in jungen Jahren, also 13 oder so, war ich auch oft hinterher hinter Anderen und  
31 habe aber trotzdem immer weiter gemacht und quasi mich jetzt wieder ran  
32 gearbeitet. Im Prinzip kann man sagen, dass jetzt so der Punkt ist, dass ich jetzt  
33 wieder mithalten kann mit den Anderen. Davor war das so ein Aufholen immer.  
34 00:18:34-7
- 35 I: Also jetzt ab der EM vielleicht? Ab diesem Zeitpunkt? 00:18:37-4

- 1 B: Ja, ab diesem Jahr; so Ende letzten Jahres war das so. Es hat vielleicht auch  
2 damit zu tun, dass wir neue Geräte bekommen, also das die Struktur der Geräte  
3 sich verändert hat. Und das ist gerade für mich ein großer Vorteil gewesen, wir  
4 haben ein bisschen mehr Wurfkraft bekommen dadurch und-; 00:18:54-5
- 5 I: Das heißt, du springst weniger und hüpfst höher sozusagen? [lacht] 00:18:58-3
- 6 B: Nein, also man muss ein bisschen weniger tun, um genau das Gleiche Ergebnis-;  
7 man kriegt mehr Unterstützung vom Gerät. Ich bin groß, ich brauche mehr Höhe  
8 im Prinzip als Andere, ich brauche mehr Schwung und dadurch hat mich das  
9 natürlich enorm unterstützt mit dem Gerät und dadurch habe ich auch aufgeholt.  
10 Jetzt sind wir gar nicht mehr beim Thema. 00:19:17-9
- 11 I: Naja, ich meine, du siehst das im Nachhinein jetzt so, dass ein Ereignis, was du  
12 für dich erkennst, ist eben diese EM 2010 und so wie ich das jetzt verstanden  
13 habe, ist eigentlich im Grunde auch noch mal diese Anschaffung dieser neuen  
14 Geräte, das scheint auch noch mal irgendwie ein Sprung in deiner  
15 Leistungsentwicklung verursacht zu haben. 00:19:44-3
- 16 B: Ja, das stimmt. 00:19:45-7
- 17 I: Also, weil das irgendwie auf deinen Körper besser abgestimmt ist. Oder sich  
18 besser auswirkt auf deine Voraussetzungen. 00:19:53-4
- 19 B: Ja, es unterstützt mich mehr als Andere. 00:19:55-6
- 20 I: Das kannst du dir mal merken, weil vielleicht kommen wir da ja nachher noch mal  
21 drauf zu sprechen. Ich würde jetzt mal-; außer dir fällt noch mal was ein. Also ein  
22 bedeutsames, kritisches Ereignis, was sich auch langfristig auf deine Karriere  
23 ausgewirkt hat. Du hast ja jetzt diese EM 2010, das Sichten durch deinen Trainer  
24 und eigentlich auch diesen Blackout bei einem Sprung; das hast du genannt.  
25 00:20:20-1
- 26 B: Ja und ich denke mal auch die Aufnahme in den Bundeskader, war durchaus  
27 auch so ein Ereignis. 00:20:29-9
- 28 I: Das war wann? 00:20:29-6
- 29 B: 2003, meine ich. Also das war dann C-Kader erst mal, für die Jüngeren ist ja C-  
30 Kader erst mal. Und im Bundeskader wird man natürlich auch vom Bund  
31 unterstützt enorm, also es gibt ja die deutsche Sporthilfe, dadurch war das halt  
32 auch noch mal ein Antrieb. Andere sind in dem Alter arbeiten gegangen neben  
33 der Schule, ich konnte nicht, weil ich jeden Tag trainiert habe und das war dann  
34 halt auch eine gute Unterstützung durch die Sporthilfe und auch ein Ansporn  
35 natürlich, wenn man im Bundeskader ist, dort zu bleiben und sich weiter zu  
36 qualifizieren. 00:21:07-4

- 1 I: Also die Aufnahme in den C-Kader und dadurch die Unterstützung durch die  
2 Sporthilfe. Wie ist das momentan? 00:21:17-7
- 3 B: Also im Bundes-B-Kader, wo ich jetzt gerade bin, gibt es einen Regelsatz, wie  
4 man gefördert wird und zusätzlich bietet die deutsche Sporthilfe noch ein  
5 Stipendium an, wenn man-; ab dem 3. Fachsemester bekommt man noch eine  
6 spezielle Förderung. 00:21:31-9
- 7 I: Also Uni. Du studierst? In Mainz oder? Das habe ich gelesen. 00:21:39-0
- 8 B: Ja. Und vom Land werde ich auch noch unterstützt mittlerweile, also von der  
9 Landessporthilfe. Also ich meine andere Sportarten, wie Fußball, ist natürlich  
10 nicht vergleichbar, aber-; 00:21:52-8
- 11 I: Du kannst gut leben momentan? 00:21:55-6
- 12 B: Ja, ich bekomme auch noch BAföG, also ich komme schon irgendwie durch.  
13 Wenn jetzt das vom Sport nicht wäre, dann wäre es schon eng, das stimmt wohl.  
14 00:22:04-2
- 15 I: Ok, das nebenbei. Jetzt hast du ja auch noch mal ein schönes Beispiel genannt.  
16 Fällt dir noch was ein langfristig gesehen? 00:22:16-5
- 17 B: Nein, das war so eine kontinuierliche Entwicklung, denke ich mal und ich weiß  
18 nicht, ich denke auch, dass ich ziemlich ehrgeizig bin und mir nicht vorstellen  
19 könnte aufzuhören, also es ist schwierig. Viele sagen in der Pubertät hören halt  
20 alle auf, weil erster Freunde, erste Freundin, mehr Zeit und da bin ich ganz gut  
21 durchgekommen, alleine durch meinen Willen. Es gibt jetzt nicht irgendwie  
22 spezielle Ereignisse, dass ich dabei geblieben bin. Auch die Motivation durch  
23 den Erfolg teilweise. 00:22:58-6
- 24 I: Aber auch jetzt gerade, wo du sagst-; vielleicht diese schwierige Phase für jeden  
25 jungen Sportler- die Pubertät. Gibt es keinen Kern-, kein Knackpunkt, wo du  
26 sagst, da habe mich dafür entschieden weiterzumachen, sondern das hat sich  
27 jetzt eher so angehört, dass das eine kontinuierliche Entwicklung war. 00:23:17-3
- 28 B: Ja und ich denke mal, dass das optimale Umfeld immer da war. Ich habe mich  
29 mit meinem Trainer immer gut verstanden, wir haben eine schöne  
30 Trainingsgruppe gehabt und es war nie ein Grund dazu sagen, ich höre jetzt auf  
31 oder ich mach was anderes. 00:23:34-5
- 32 I: Also vielleicht auch auf das kommen wir später noch mal. Ich mache jetzt einfach  
33 mal weiter. Aa welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die in  
34 bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die  
35 Leistungsentwicklung hatten? 00:23:53-5

- 1 B: Eins fällt mir jetzt dabei direkt ein, als Anna Dogonadze, die Olympiasiegerin  
2 nach Kreuznach gewechselt hat. Das war natürlich eine enorme Motivation für  
3 uns Kinder, sage ich jetzt mal, weil wir waren da 13, denke ich mal. Das war so  
4 eine Motivation, dass die Olympiasiegerin quasi jetzt in unserer Halle mit trainiert  
5 und das wir manchmal auch beim Training zugucken konnten und sie hat uns  
6 auch teilweise trainiert, also Tipps gegeben und das war ein Ereignis, das dazu  
7 geführt hat. Das ist positiv, ja. 00:24:33-9
- 8 I: Das hat dich angespornt, das hat dich einfach positiv beeinflusst? 00:24:43-4
- 9 B: Ja. So ein dauerhaftes Ereignis, was mich auch noch angespornt hat, ist halt  
10 dadurch, dass wir immer viel Konkurrenz auch immer untereinander hatten. Also  
11 wir sind jetzt drei Mädels auf jeden Fall, die ungefähr in einem Altersbereich  
12 liegen hier in der Trainingsgruppe und es war halt immer dieser  
13 Konkurrenzkampf, dass man mal die Andere schlagen wollte oder dass man in  
14 eine Mannschaft wollte, wo sie nicht drin ist. So was in der Art, es ist halt  
15 schwierig jetzt auf die Frage mit den Ereignissen. 00:25:16-2
- 16 I: Also du hast jetzt gesagt die Konkurrenz, das ist kein Ereignis an sich, das würde  
17 ich vielleicht-; ich habe dir ja schon gesagt, nachher sprechen wir noch über  
18 Qualität, das ist ja vielleicht auch etwas, was ein bisschen die Qualität von  
19 Training ausmacht. Vielleicht in diesem Zusammenhang auch, gibt es da  
20 vielleicht irgendwas, was sich vielleicht innerhalb von ein paar Wochen im  
21 Training bemerkbar gemacht hat? 00:25:47-0
- 22 B: Das Einzige, was mir dazu einfallen würde, ist der Zeitpunkt als mich meine zwei  
23 Kolleginnen-; die kamen aus dem Kunstturnen, haben viel später angefangen als  
24 ich und ich war am Anfang immer noch besser und dadurch dass sie gute  
25 Voraussetzungen hatten durch das Turnen haben sie mich irgendwann überholt  
26 von der Leistung und das war wahrscheinlich auch so ein Punkt, als sie mich  
27 überholt haben, als sie besser wurden als ich, dass mich das auch noch einmal  
28 angespornt hat, dran zu bleiben. 00:26:10-5
- 29 I: Und dadurch bist du besser geworden? 00:26:14-1
- 30 B: Das kann ich nicht so gut beurteilen, aber ich denke mal, es war eine  
31 Aufforderung an mich, noch härter zu arbeiten. Es ist halt schwierig, weil das  
32 alles so in der Vergangenheit liegt. 00:26:31-8
- 33 I: Aber nur durch die Vergangenheit kannst du das so rekapitulieren. Also jetzt im  
34 Nachhinein siehst du das jetzt schon so, dass dich das angespornt hat? Also du  
35 hast es schon wahrgenommen, dass deine zwei Trainingspartnerinnen, die  
36 eigentlich früher schlechter waren, jetzt dich auf ein Mal überholt haben in der  
37 Leistung. Das hast du wahrgenommen [B bestätigt]. Das würde ich schon als ein



- 1 schönes Beispiel für ein Ereignis nehmen. Aber wie bist du damit umgegangen?  
2 Das interessiert mich. 00:27:01-6
- 3 B: Ja, also es hat mich natürlich genervt, weil ich habe fünf Jahre  
4 Trainingsvorsprung gehabt, ich meine das war davor zwar eher so spielerisch,  
5 aber trotzdem kam die einfach so und nach zwei Jahren waren sie besser als ich.  
6 Und das hat mich halt geärgert und deswegen habe ich versucht das aufzuholen.  
7 Hat bis zum heutigen-; also bis jetzt im Moment habe ich es geschafft, aber  
8 davor; 00:27:27-9
- 9 I: Ok, aber das war jetzt lange Zeit ein Ansporn für dich? 00:27:31-1
- 10 B: Ja, auf jeden Fall. 00:27:32-5
- 11 I: Also es hat sich im Nachhinein positiv auf deine Leistung im Trampolinturnen  
12 ausgewirkt. 00:27:37-3
- 13 B: Ja, ich denke, dass auch so ein Gruppe, die relativ vom Alter nah beisammen  
14 liegt, dass das viel ausmacht. Also wer immer nur alleine trainiert, der hat nicht  
15 so viel Anreiz besser zu werden, denke ich mal. Also dazu ein gutes Beispiel  
16 jetzt, (Name), ich weiß nicht ob du schon mit ihm gesprochen hast, ist ja jetzt zu  
17 uns gewechselt und ist auch in dem Nationalkader, aber hat immer noch nicht  
18 geschafft ins Team zu kommen. Ist auch noch recht jung 19, 20, meine ich. Und  
19 bei ihm ist es halt so, er war in seinem Verein der Einzige von diesem  
20 Leistungsniveau, also mit dem hohen Leistungsniveau und als er zu uns  
21 gewechselt ist; das erste Mal trainiert er jetzt mit Anderen, die auch teilweise  
22 besser sind als er und da hat er gemeint, das ist ein totaler Ansporn für ihn.  
23 Vorher hat er das nicht gekannt, er hat immer nur alleine trainiert und jetzt  
24 gerade mit Martin, weil der ja auch noch ein Eck besser ist, das spornt ihn an.  
25 00:28:40-7
- 26 I: Das spornt ihn an? Also du hast dich mit ihm unterhalten und er-; 00:28:43-3
- 27 B: Ja, das hat er schon so geäußert. 00:28:44-7
- 28 I: Also auch ähnliche Situation, die Konkurrenz in der Trainingsgruppe oder das  
29 Trainieren mit Besser, das schlägt sich fördernd auf die Leistungsentwicklung  
30 aus. Gut, machen wir einfach weiter. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst  
31 du dich erinnern, welche die Leistungsumsetzung im Wettkampf bzw. den  
32 Ausgang eines Wettkampfs beeinflusst haben? 00:29:14-4
- 33 B: [Pause] Da weiß ich aus meinen jungen Jahren gar nicht mehr, also das ist zu  
34 punktuell. [Pause] Früher war das so, dass wenn Konflikte aufgetreten sind vor  
35 dem Wettkampf oder beim Wettkampf, dass das verschlechtert hat, also das  
36 Wettkampfergebnis-; Konflikte zwischenmenschlich, also das man sich wegen

- 1       irgendetwas in die Haare kriegt, ich weiß nicht Banalitäten. Das war früher in den  
2       letzten Jahren so, aber mittlerweile kann ich das ganz gut ausblenden. Aber so  
3       direkt fällt mir dazu eigentlich gar nichts ein. 00:29:58-5
- 4   I:   Also das wäre was, was du angeben würdest. Also zwischenmenschlich-;  
5       Streitereien oder nein nicht unbedingt, aber zwischenmenschliche Spannungen.  
6       00:30:10-5
- 7   B:   Kannst du mir mal ein Beispiel sagen, was man da antworten könnte? 00:30:13-4
- 8   I:   Was man da antworten könnte? Da kann man sagen, du hast den Fuß  
9       gebrochen zum Beispiel. Als ein Beispiel für eine Verletzung, aber es gibt  
10      natürlich auch noch andere Sachen. Der Mann hat eine grüne Mütze auf gehabt  
11      im Publikum und das hat dich beeinflusst. 00:30:28-8
- 12  B:   Ja, ich habe mir mal während dem Wettkampf einen Arm gebrochen, um mal  
13      darauf zurück zu kommen. [lachen] 00:30:33-3
- 14  I:   Nicht mir mein Beispiel klauen jetzt. 00:30:35-8
- 15  B:   Das war nach dem Vorkampf beim Einturnen, also vor dem Finale. Das  
16      Schlimme war, ich habe auch noch geführt bei dem Wettkampf und hätte im  
17      Finale dann mit einer entsprechenden Leistung gewinnen können und habe mir  
18      dann halt beim Einturnen vor dem Finale den Arm gebrochen und dann war es  
19      vorbei. 00:30:54-2
- 20  I:   Wie war das für dich? Wie bist du damit umgegangen. Also den Wettkampf  
21      konnte man logischerweise vergessen, aber danach? 00:31:05-4
- 22  B:   Danach? 00:31:05-1
- 23  I:   Also auch wieder hinsichtlich deiner Leistungsentwicklung. Hat dich das in ein  
24      Loch geworfen oder wie bist du daraus gekommen? 00:31:12-6
- 25  B:   Ja, es hat erst mal eineinhalb Monate oder zwei Monate gedauert bis es verheilt  
26      war, konnte ich nicht trainieren, aber ich denke mal, danach als ich wieder  
27      springen konnte, bin ich mit umso mehr Energie drangegangen, weil ich musste  
28      ja das, was ich verloren hatte an Zeit durch die Pause, durch den Bruch, wieder  
29      aufholen. Aber insgesamt auf meine Leistungsentwicklung so konkret, hat sich  
30      das glaube ich auch nicht ausgewirkt. 00:31:39-6
- 31  I:   Also weder negativ noch positiv. Du hast zwar diesen Wettkampf nicht  
32      mitgenommen, aber du hast dich trotzdem gleich schnell weiterentwickelt,  
33      würdest du sagen? 00:31:48-1
- 34  B:   Also ich hatte dann auch keine Angst oder so vor dem Springen, das war gar  
35      nicht da. Weggesteckt und weitergemacht, sage ich mal. 00:31:55-3

- 1 I: Du hattest aber noch etwas Anderes auf den Lippen, was du jetzt eben noch  
2 sagen wolltest. 00:32:03-0
- 3 B: Ja? 00:32:03-5
- 4 I: Bestimmt! 00:32:04-6
- 5 B: Ach so [lacht]. 00:32:05-5
- 6 I: Ein kritisches Ereignis im Wettkampf. Im Zusammenhang mit einem Wettkampf,  
7 also es kann auch die Busfahrt zum Wettkampf sein. 00:32:16-1
- 8 B: [Pause] Ich weiß nicht, ob das ein kritisches Ereignis ist, aber bei der EM in der  
9 Vorbereitung auf die letzte Übung, auf diese wichtige Übung, die dann auch gut  
10 gelaufen ist-; war kein richtiges Ereignis, aber ich habe mich einfach-; mein  
11 Trainer hat gemeint, sieht alles super aus, was du machst. Ich habe mich rundum  
12 wohlgeföhlt und das ist glaube ich auch das, was man benötigt, um halt dann  
13 auch seine Leistung entsprechend abrufen zu können. 00:32:45-4
- 14 I: Also warum du das jetzt erwähnst, ist wahrscheinlich dieser Satz von deinem  
15 Trainer, also was hat er genau gesagt? 00:32:52-4
- 16 B: Die Vorbereitung hat gestimmt, mein Training direkt-; also mein Einturnen vor  
17 dem Wettkampf war auch alles gut, also [wird unterbrochen] 00:33:03-1
- 18 I: Hat er das zu dir gesagt oder ist das jetzt dein Gefühl, was du jetzt schilderst?  
19 00:33:06-9
- 20 B: Hat er mir auch im Nachhinein noch gesagt, dass die Vorbereitung nicht besser  
21 hätte laufen können. 00:33:12-7
- 22 I: Also du hast ja jetzt gesagt, in der letzten Vorbereitungsphase zu der Kür oder  
23 was war das? [B bestätigt] Da hast du dich körperlich gut geföhlt und dein Trainer  
24 hat gesagt, das stimmt. 00:33:27-7
- 25 B: Ja, ich habe mich aber auch selber-; also ich habe selber gemerkt, du bist top fit,  
26 du hast alle Voraussetzungen, um hier jetzt eine gute Leistung abzuliefern.  
27 00:33:37-8
- 28 I: Du hast so ein Bewusstsein dafür entwickelt, also dir ist das bewusst geworden,  
29 eigentlich stimmt ja jetzt alles. 00:33:44-5
- 30 B: Ja, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. 00:33:48-9
- 31 I: Gut, fällt dir noch was ein? 00:33:58-3
- 32 B: Direkt im Wettkampf, also wenn ein Finale läuft und wenn ich relativ weit zum  
33 Schluss dran bin und eine Konkurrentin von mir etwas gut oder schlecht macht,

- 1 dann ist das für mich auch die Motivation, erstens das besser zu machen oder zu  
2 denken, ok sie hat jetzt eine schlechte Leistung gebracht, du hast umso mehr  
3 Chancen zu gewinnen oder weiter nach vorne zu kommen, wenn du jetzt optimal  
4 deine Leistung abrufst. Das war halt bei den Deutschen vor zwei Wochen oder  
5 so. Da hat direkt vor mir eine Turnerin wirklich gut geturnt und es war einfach  
6 mein Ehrgeiz dann es besser zu machen. Ich wusste auch, du kannst das. Wenn  
7 es natürlich aussichtslos gewesen wäre, wäre es nicht so gut gewesen, aber ja  
8 sowas. 00:34:52-2
- 9 I: Das heißt, wenn du siehst eine Konkurrentin turnt sehr gut; Ansporn für dich, das  
10 noch besser zu machen. 00:35:00-5
- 11 B: Genau, das ist so ein Ereignis, das mich dann; 00:35:02-4
- 12 I: Das war jetzt beim der DM zum Beispiel so. [B bestätigt] Wie ist es bei-; also du  
13 hast auch gesagt, wenn eine Konkurrentin schlechter turnt, wie ist das? Wie  
14 gehst du dann damit um? 00:35:12-3
- 15 B: Das ist schwierig zu erklären. 00:35:14-8
- 16 I: Schadenfreude ist das [lacht]. 00:35:17-9
- 17 B: Also es war auch bei der DM zum Beispiel WM-Quali und da war-; also ein Platz  
18 war noch frei. Eine aus meinem Verein auch noch, Name sage ich jetzt trotzdem  
19 nicht und ich hatte halt noch die Chance sich zu qualifizieren und es waren halt  
20 zwei Starter für einen Platz. 00:35:38-3
- 21 I: Also es ging quasi um euch Zwei? 00:35:40-2
- 22 B: Ja, im Prinzip. Und dann ist es so gewesen, man musste auch eine gute erste  
23 Übung turnen, um das überhaupt schaffen zu können im Nachhinein und bei  
24 ihrer ersten Übung ist halt nicht so gut gelaufen und dann habe ich mich schon  
25 innerlich ein bisschen gefreut, ok das langt bei ihr wahrscheinlich nicht mehr und  
26 jetzt hast du noch die Chance das rausholen und gut zu machen. Dann habe ich  
27 auch wirklich, also Pflicht nennt sich bei uns die erste Übung, habe ich auch eine  
28 richtig gute Pflicht geturnt bei dem Wettkampf. Ja, im Prinzip ist es ein bisschen  
29 Schadenfreude. 00:36:13-1
- 30 I: Also du hast dich da in dem Moment nochmal richtig zusammengerissen und das  
31 hat dich angespornt. Die Chance auf den greifbaren Erfolg oder greifbaren Platz  
32 im Team, den Platz von deiner Konkurrentin, ok. 00:36:31-2
- 33 B: Dadurch dass jemand anderes versagt hat, habe ich noch mehr die Chance  
34 quasi und dann muss ich sie auch nutzen. 00:36:35-6

- 1 I: Wie fühlst du dich da so dabei? Also ohne Wertung einfach nur mal so, um das-;  
2 ich meine du lachst jetzt ja auch. 00:36:47-8
- 3 B: Das mag für einen Außenstehenden vielleicht etwas asozial rüberkommen, aber  
4 es ist ja nicht so, dass man das dem Anderen nicht gegönnt hätte, aber man ist  
5 natürlich an der Stelle lieber und fährt mit zu einem wichtigen Wettkampf, wenn  
6 es um eine Quali geht. Ich meine es ist zwar meine Mannschaftskollegin, aber  
7 man bleibt ja irgendwo Konkurrent in einer Individualsportart und das ist-; ich  
8 weiß nicht, wie man sich fühlt. Ich habe gedacht, ok sie hat ihre Chance  
9 verpasst, jetzt hast du noch eine. Und dann habe ich mich in dem Sinne  
10 eigentlich gut gefühlt, weil ich wusste von ihr droht im Moment erst mal keine  
11 Gefahr mehr, also auf die Quali. 00:37:28-3
- 12 I: Fällt dir noch was ein? 00:37:32-4
- 13 B: Nein. 00:37:32-9
- 14 I: Dann machen wir weiter. Jetzt kommt ein weiteres Themenfeld, da geht es auch  
15 kritische Ereignisse, aber mehr in Beziehungen, in Interaktionen, also  
16 zwischenmenschlich. Das erste Feld, ich lese dir einfach mal die Frage vor. AN  
17 welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit der Athlet-Trainer  
18 Beziehung kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine  
19 Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:37:57-5
- 20 B: Ja, das Beispiel von vorher, dass er mich quasi in den Leistungsbereich geholt  
21 hat, mein Trainer. Das kann man da anbringen. Ansonsten das Ereignis, als ich  
22 festgestellt habe, dass ich meinem Trainer wirklich vollends vertrauen kann, also  
23 dieser Punkt quasi, dass man alles erzählen kann, alles teilen kann und dass  
24 man auch immer unterstützt wird. 00:38:31-2
- 25 I: Und wodurch kam das? Hat er dir da irgendetwas Bestimmtes bewiesen oder?  
26 Also hast ja auch schon Ereignis oder Punkt gesagt. 00:38:42-1
- 27 B: Man baut ja erst mal ein Verhältnis zu einem Menschen auf und da kommt halt  
28 irgendwann der Punkt, wo man sich sicher ist, dass man Vertrauen haben kann.  
29 00:38:53-8
- 30 I: Aber das kannst du jetzt nachher nicht mehr sagen? Das war an dem Dienstag,  
31 wo es so geregnet hat? 00:38:59-3
- 32 B: Nein, gar nicht. Aber ich denke mal-; das muss ich jetzt gerade erst mal  
33 überlegen. 00:39:06-6
- 34 I: Überleg, trink ein bisschen was dazwischen. [Pause] 00:39:18-1

- 1 B: Ich denke mal es war wahrscheinlich so ein Tag, an dem mich irgendetwas  
2 bedrückt hat oder was ich auch wahrscheinlich auch mit keinem Anderen sonst  
3 teilen konnte, also bewusst loswerden konnte und dann habe ich-; man testet ja  
4 dann, also man versucht herauszufinden, wie weit man vertrauen kann. Und  
5 dann habe ich wahrscheinlich ihn damit konfrontiert und die Art, wie er darauf  
6 reagiert hat. 00:39:47-4
- 7 I: Das hat dir gefallen oder hat dir entsprochen [B bestätigt]. Und das war  
8 wahrscheinlich etwas, was nicht mit dem Sport zu tun hatte? 00:39:55-4
- 9 B: Privates, ja. 00:39:56-0
- 10 I: Gut, fällt dir noch was ein? 00:40:08-5
- 11 B: Ja, ganz aktuell zum Beispiel. Wir hatten eine Quali-Norm eben gerade für die EM  
12 im November und ich war sehr knapp dran, habe auch immer sehr konstant,  
13 relativ gut geturnt, aber habe immer knapp die Norm verpasst von den Punkten  
14 her. 00:40:36-0
- 15 I: Also Quali-Norm heißt? 00:40:37-4
- 16 B: Punkte, die man turnen musste. 00:40:39-5
- 17 I: Bei euch im Training? 00:40:41-3
- 18 B: Im Wettkampf. Qualifikationswettkämpfe. Und war bei mir immer relativ gut, aber  
19 immer knapp vorbei. Also eigentlich habe ich die Quali-Normen bis heute nicht  
20 erfüllt. Und der Zeitpunkt, als mein Bundestrainer und der Sportdirektor von uns  
21 am Samstag mir eröffnet haben, dass sie auf Grund meiner Entwicklung und  
22 meiner Leistungssteigerung im letzten Jahr doch zur WM mitnehmen werden,  
23 weil sie gesehen haben, dass da Potential ist und dass sie das unterstützen  
24 müssen und das war eben so ein Moment, der hat mich jetzt auch enorm  
25 angespornt. Ich meine heute ist mein erstes Training danach, aber ich werde  
26 jetzt auf jeden Fall Alles tun. 00:41:22-7
- 27 I: Also jetzt am Samstag hast du die gesehen? 00:41:23-6
- 28 B: Genau, da haben sie quasi die Nominierung gemacht für die WM und mir quasi  
29 gesagt, dass ich mitturnen darf. 00:41:36-2
- 30 I: Ok, also es freut dich wahrscheinlich auf jeden Fall [B bestätigt] und jetzt bist du  
31 auch entsprechend angespornt heute zu trainieren. 00:41:46-6
- 32 B: Genau, ja motiviert. 00:41:47-9
- 33 I: Dann hoffe ich, dass sie das dann auch positiv im weiteren Sinne auswirkt.  
34 00:41:52-9

- 1 B: Definitiv, ja. 00:41:54-4
- 2 I: Das ist auch ein schönes Beispiel. Das war jetzt im Grunde durch den  
3 Sportdirektor eine Nominierung? 00:42:04-8
- 4 B: Ja, also mein Bundestrainer hat nominiert und der Sportdirektor muss das  
5 absegnen, also er hat noch ein Vetorecht und kann sagen, nein Quali nicht  
6 geschafft, wird nicht mitgenommen. 00:42:13-3
- 7 I: Aber er hat es abgeseignet. 00:42:15-7
- 8 B: Wir haben ja noch negative Ereignisse. Wann war das? 2008 war auch EM und  
9 Quali-Norm hatte ich geschafft für die EM, aber ich muss selber auch sagen, ich  
10 war zu dem Zeitpunkt nicht wirklich gut oder würdig für eine  
11 Erwachsenennationalmannschaft zu turnen. Hatte die Quali-Norm gerade so  
12 geschafft, hab es auch selbst kaum fassen können und dann sagt mir doch  
13 tatsächlich mein Bundestrainer, dass der Sportdirektor gesagt hat, er hat eine  
14 Übung von mir gesehen und hat gesagt, nein die nehmen wir nicht mit, auch  
15 wenn sie die Quali geschafft hat. Und das war sozusagen ein negatives Ereignis.  
16 00:43:01-5
- 17 I: Das ist allerdings interessant. Was soll denn dann diese Quali-Norm? Einmal  
18 schaffst du sie nicht und wirst mitgenommen und einmal schaffst du sie und wirst  
19 nicht mitgenommen. 00:43:11-6
- 20 B: Das ist eben dieses Vetorecht vom Sportdirektor, er kann eben entscheiden  
21 00:43:15-8
- 22 I: Hältst du das für sinnvoll, dass man da sozusagen individuell ein bisschen aus  
23 der Norm-; 00:43:21-3
- 24 B: Vor zwei Jahren hätte ich gesagt auf keinen Fall, weil da haben sie mich ja nicht  
25 mitgenommen. Dieses Mal natürlich finde ich es toll. Was Anderes war noch  
26 letztes Jahr zur WM hatte noch eine andere Trampolinkollegin die Quali nicht  
27 geschafft, aber auch überzeugend geturnt und die haben sie auch mitgenommen  
28 ohne Quali und da habe ich mich natürlich als erstes erst mal aufgeregt, dass die  
29 sie jetzt mitnehmen ohne Quali und mich das Jahr davor nicht mitgenommen  
30 haben. 00:43:46-7
- 31 I: Das kommt natürlich dann noch erschwerend dazu. 00:43:48-4
- 32 B: Genau und da war ich schon auch sehr genervt von und dadurch, dass mir das  
33 dieses Jahr dann auch jetzt doch passiert ist, dass ich trotzdem mitgenommen  
34 wurde und mir quasi dieses Vertrauen geschenkt wurde. Im Prinzip muss ich,  
35 auch wenn ich nicht mitgenommen werde sagen, dass das trotzdem ganz gut ist  
36 diese Entscheidung vom Sportdirektor, weil zu dem Zeitpunkt, wo ich mich



- 1 qualifiziert habe, aber nicht mitgenommen wurde zur EM, muss ich auch ehrlich  
2 sagen, war ich nicht in Topform oder ich hätte mich nicht bei einer EM vorstellen  
3 können, weil da sind natürlich die Topathleten aus Europa und ich glaube, da  
4 hätte ich mich auch nicht wohlgeföhlt-; quasi geföhlt, als ob ich mich blamiere,  
5 weil ich noch nicht diesen Stand hatte, den man braucht, um da mitzuturnen.  
6 00:44:39-1
- 7 I: Also jetzt im Nachhinein kannst du beide Entscheidungen ganz gut  
8 nachvollziehen? [B bestätigt] Aber wie bist du denn damals damit umgegangen  
9 mit dieser Nominierung oder Nicht-Nominierung für 2008? 00:44:52-5
- 10 B: Ja, das hat mich ziemlich erst mal geschockt und ein bisschen zurückgeworfen,  
11 also danach war ich auch erst mal weniger motiviert, glaube ich. 00:45:02-2
- 12 I: Hattest du den Gedanken dann aufzuhören? 00:45:06-2
- 13 B: Nein, aufzuhören auf keinen Fall. Na gut, die hatte ich ein paar Male die  
14 Gedanken, aber zu dem Zeitpunkt nicht. Es hat mich halt einfach nur tierisch  
15 genervt, dass ich nicht genug gegeben hab, also dass das an mir gelegen hat,  
16 dass ich nicht mitgenommen wurde. Im Prinzip war das eigentlich auch nur  
17 motivierend, weil ich dadurch gemerkt habe, wenn du jetzt mehr machst und das  
18 nächste Mal bist du einfach besser, dann nehmen sie dich auch mit. Im  
19 allerersten Moment natürlich ein Schlag ins Gesicht, aber im Nachhinein  
20 betrachtet wahrscheinlich auch eher motivierend, um sich wieder zu beweisen.  
21 00:45:45-5
- 22 I: Also du hast in dem Zusammenhang der Gedanke aufzuhören, kam jetzt noch  
23 mal raus. Also bei dem Beispiel jetzt nicht, aber du hast gesagt, du hast das  
24 öfters mal gehabt. 00:45:56-5
- 25 B: Ja, das war aber auch im Zusammenhang mit Blackouts wieder. Also wenn man  
26 einfach auf dem Gerät steht und einen Sprung nicht mehr kann, dann zweifelt  
27 man und denkt, ich lerne den nicht mehr, kannst auch aufhören. Aber dadurch,  
28 dass es dann immer wieder durch viel Training dazugekommen ist, dass der  
29 Sprung wieder ging-; 00:46:13-5
- 30 I: Waren das zaghafte Aufgabegedanken oder also jetzt nicht wirklich was, was  
31 jetzt echt dich mal gerüttelt hätte irgendwie? 00:46:29-1
- 32 B: Nein, es waren immer so Gedanken, du könntest auch aufhören, aber der  
33 Gedanke hat sich dann immer schnell verscheucht von dem, was machst du  
34 dann- Trampolin machst du dein ganzes Leben, du hast Spaß daran, eigentlich  
35 ist es das was du willst. Nur weil es jetzt mal scheiße läuft, willst du gleich  
36 aufhören? Und deswegen hat sich das immer gleich verworfen. 00:46:44-9

- 1 I: Dann würde ich hier vielleicht auch noch mal kurz ergänzen, also einige waren ja  
2 jetzt nicht dein direkter Trainer, der da irgendwie einen Einfluss drauf hatte. Da  
3 hast du aber auch deine Sichtung genannt und den Moment, wo du das  
4 Vertrauen zu ihm hattest. Also das sind eigentlich die Kernereignisse, die du jetzt  
5 im Zusammenhang mit deinem Trainer genannt hast. Die Anderen waren beide  
6 die Nominierungen betreffend, einmal positiv, einmal negativ mit eher Sportdirekt  
7 oder Instanzen, die eigentlich außerhalb dieser Trainer-Athlet Beziehung waren.  
8 [B bestätigt] Was man hier in dem Zusammenhang ansprechen kann, sind  
9 vielleicht andere Athleten auch. 00:47:40-9
- 10 B: Ach so, also das zählt auch als zwischenmenschlich? 00:47:44-2
- 11 I: Ja, da könntest du auch. Also direkte zwischenmenschliche Kommunikation,  
12 Interaktion. Vielleicht fällt dir da was ein, auch was sich wieder auf deine  
13 Leistungsentwicklung ausgewirkt hat? 00:48:04-4
- 14 B: [Pause] Nein, da wüsste ich jetzt nichts. Vielleicht der Zeitpunkt, als wir mit der  
15 Anna Dogonadze dann zusammentrainieren durften. 00:48:38-0
- 16 I: Das war, was du beschrieben hattest? 00:48:40-1
- 17 B: Nein, das davor war, dass sie zu uns in den Verein gewechselt ist, einfach das  
18 die Person-; die Anwesenheit, dass quasi Aufmerksamkeit von so einer  
19 Topspringerin da ist. Und da waren wir ja noch klein und irgendwann kommt der  
20 Zeitpunkt, da kommt man in die Erwachsenengruppe, wo wir ja jetzt sind und  
21 vorher bist du noch bei Jugendtrainern oder anderen. Und zu dem Zeitpunkt, als  
22 wir wirklich zur gleichen Zeit wie Anna Dogonadze trainieren durften und sie  
23 quasi alles gesehen hat, was wir im Training gemacht haben, dann will man  
24 natürlich sich zeigen, sie nicht enttäuschen und irgendwie zeigen, guck mal was  
25 ich kann und nicht, guck mal was ich nicht kann. Das vielleicht, aber sonst fällt  
26 mir jetzt zwischen Kolleginnen nichts ein. Mit Jungs-; also wir haben ja nicht so  
27 viele Männer hier im Verein, der Martin ist halt der Einzige. Gut, jetzt der Kiril, der  
28 zu uns gewechselt ist, aber sonst war da eigentlich auch nichts. 00:49:44-3
- 29 I: Kein Problem, machen wir weiter. Hast ja auch schon einiges genannt. An  
30 welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit der Trainer- Trainer  
31 Beziehung kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine  
32 Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:49:59-0
- 33 B: Wie Trainer-Trainer? 00:49:59-3
- 34 I: Heimtrainer- Bundestrainer beispielsweise oder Heimtrainer von dem Verein und  
35 von dem Verein. Oder zwei Trainer, die du vielleicht hast. 00:50:13-4

- 1 B: Wie ist das mit-; nein, also ich bin ja selber Trainer für die Kleinen, aber das ist ja  
2 was ganz anderes. Das sind eben viele kleine Ereignisse, denke ich mal, wo mir  
3 dann mein Trainer gesagt hat, dass er mit dem Bundestrainer, die sich auch  
4 wirklich gut verstehen, telefoniert hat und halt ihm-; 00:50:39-4
- 5 I: Gut verstehen? 00:50:39-8
- 6 B: Ja, die haben guten Kontakt. Haben auch früher zusammen geturnt. Das er mir  
7 dann halt sagt, dass er für mich ein gutes Wort eingelegt hat, dass er ihm erzählt  
8 hat, dass mein Training gut läuft und das motiviert mich halt auch immer, wenn  
9 mein Trainer seine Hand ins Feuer legt, dass ich nominiert werden kann für  
10 einen Kader, weil er ihm erklärt, dass meine Leistungen sich verbessert haben.  
11 Also sowas, aber zwischen zwei Trainern-; 00:51:14-4
- 12 I: Also da funktioniert es gut. Es gibt ja auch Sportler, die leiden darunter, weil sich  
13 bestimmt Absprachen; oder weil zu viele Leute Einfluss auf sie nehmen zum  
14 Beispiel. 00:51:31-6
- 15 B: Also zählen da auch welche Verhältnisse Trainer zu anderen Athleten haben?  
16 Oder kommt das noch? Also so Kolleginnen. 00:51:45-1
- 17 I: Also das würde ich da jetzt nicht einordnen, aber erzähl mal [lachen]. Ich ordne  
18 das dann Zuhause. 00:51:50-6
- 19 B: Es ist halt so, dass der Bundestrainer auch Heimtrainer in Stuttgart ist und dass  
20 halt auch eine Athletin, die jetzt erst dahin gewechselt ist, die auch direkte  
21 Konkurrenz und da hat man halt manchmal das Gefühl, dadurch dass sie auch  
22 seine Heimathletin ist, dass sie eventuell bevorzugt wird. Das ist halt auch  
23 negativ, also wirkt sich-; man leidet so da drunter, wenn man denkt, die Andere  
24 wird auf Grund von diesem Trainerstatus bevorzugt. Es geht aber nicht nur mir  
25 so. 00:52:20-6
- 26 I: Also ihr unterhaltet euch darüber hier in Bad Kreuznach? 00:52:26-6
- 27 B: Es wird viel geredet, ja. 00:52:27-6
- 28 I: Es wird viel geredet und die ist jetzt dort beim Bundestrainer und das ist auch  
29 zeitgleich ihr Heimtrainer und da sprecht ihr im sozusagen die  
30 Unvoreingenommenheit ab, also er ist vielleicht nicht neutral, das denkt ihr.  
31 00:52:49-5
- 32 B: Im geringen Maße nicht, nein. Also es ist jetzt nicht extrem aber-; 00:52:52-7
- 33 I: Es wird aber darüber geredet. [B bestätigt] Gefällt mir auch das Beispiel, ich  
34 muss aber noch überlegen, wo ich es einordne. Aber sonst fällt dir jetzt nichts

- 1 ein? Also Trainer und Trainer. Die verstehen sich gut, die sprechen sich gut ab.  
2 00:53:19-0
- 3 B: Unsere Ex-Bundestrainerin, also wir mal früher einen für die Männer und einen  
4 für die Frauen und mit der komme ich nicht so gut klar, also im Privaten auf jeden  
5 Fall, aber im Training bin ich der Meinung, dass das auch manchmal negative  
6 Auswirkungen hat, was sie macht. Und es ist halt so, da auch schon Konflikte  
7 zwischen meinem Trainer und ihr stattgefunden haben. Es ist schwierig zu  
8 erklären. Es wurden halt Verdachte, Verdächte, oh Gott Mehrzahl von Verdacht?  
9 00:54:00-2
- 10 I: Die wurde verdächtigt. 00:54:02-9
- 11 B: Nein, mein Trainer wurde verdächtigt von ihr. Und da hat halt auch eine kurze Zeit  
12 ein Konflikt geherrscht. 00:54:13-7
- 13 I: Für was wurde er verdächtigt von ihr? 00:54:17-3
- 14 B: Dass er manche Athletinnen bevorzugt-; ja schwierig. Also mein Trainer hat ein  
15 sehr gutes, offenes Verhältnis zu uns. Also manche außenstehende Trainer  
16 sagen immer wieder, wie kannst du denn sowas machen. Also bei uns ist das  
17 nicht schlimm, wenn mal irgendetwas ist und du kriegst mal ein Klaps auf den  
18 Po, das könnte ja als sexuelle Belästigung geäußert werden und das ist bei uns  
19 halt-; also von ihm anders gemeint, als es wahrscheinlich rüberkommt und von  
20 uns ist es auch akzeptiert und da gab es halt auch Konfliktsituationen auch  
21 gerade zwischen dieser Trainerin und-; 00:55:05-1
- 22 I: Ok und das wurde ihm vorgeworfen? 00:55:07-0
- 23 B: Ja. 00:55:09-6
- 24 I: Und wurde da ein größeres Problem draus gemacht? 00:55:12-5
- 25 B: Nein, das war immer so intern und wir machen uns dann auch intern drüber  
26 lustig. 00:55:18-2
- 27 I: Wird das dann angesprochen oder ist das dann so ein Hintenrum? 00:55:21-5
- 28 B: Also es wird von uns angesprochen, aber im lustigen Sinne. Also wenn jetzt  
29 irgendetwas ist, dann kommt mein Trainer so ganz nah und dann meint er so,  
30 komm die gucken schon wieder als wäre irgendetwas. Und das ist aber auch in  
31 keinsten Weise leistungsmindernd, also ich finde bei einem guten Training oder  
32 bei einem guten Lehrgang muss auch Spaß dabei sein und sowas gehört dann  
33 einfach auch dazu. Und Konflikte, ja die gehören im Prinzip auch dazu. Was  
34 auch gut ist, bei uns wird halt immer Alles offen dann diskutiert auch und an sich  
35 ganz gut gelöst. 00:56:00-7

- 1 I: Das ist aber, jetzt noch mal Trainer- Trainer Ereignisse sozusagen-; war ja der  
2 Vorwurf durch die Bundestrainerin damals an deinen Trainer und das hat er euch  
3 einfach klar gesagt oder wie habt ihr das mitbekommen und wie wurde damit  
4 umgegangen? 00:56:19-5
- 5 B: Also in meinem speziellen Fall hat er es mir dann gesagt, aber halt auch privat;  
6 00:56:24-0
- 7 I: Es ging ja um dich dabei oder was? 00:56:24-7
- 8 B: Im Groben und Ganzen um alle, aber auch im Einzelnen dann. Und er hat es mir  
9 dann halt auch gesagt und seitdem haben wir uns eher mehr oder weniger ein  
10 Scherz daraus gemacht; dann immer sozusagen. Ich weiß jetzt auch nicht, ob  
11 das alles jetzt hier dazu passt, aber-; 00:56:40-5
- 12 I: Naja alles, was irgendwie einen Einfluss hatte. 00:56:43-4
- 13 B: Trainer-Athleten hatten wir schon oder? 00:56:46-4
- 14 I: Sag ruhig nochmal. 00:56:47-7
- 15 B: Also jetzt nicht von mir ein Ergebnis, sondern auch gerade wieder mit dieser  
16 Bundestrainerin, ist eine Kollegin, Jessica Simon, die hatte auch große  
17 Probleme, Konfliktsituationen mit dieser Trainerin. Und es ging halt soweit, dass  
18 sie sogar auch Bundeslehrgänge geweigert hat, mit ihr zu trainieren. Und auf  
19 jeden Fall hat sie nicht gerne mit ihr trainiert und die haben sich auch gar nicht  
20 gut verstanden und das wahrscheinlich auch leistungsbeeinflussend, also eher  
21 im negativen Sinne, weil sie ist auch keine, die sich so schnell was sagen lässt.  
22 Vielleicht noch als Beispiel, aber das ist ja jetzt nicht von mir, aber du hast ja  
23 gesagt, wir können erzählen, was wir wollen. [lacht]. 00:57:28-8
- 24 I: Alles, was du mitbekommst. Ok, ich würde jetzt einfach weitermachen und die  
25 Trainer-Trainer Beziehung erst mal abschließen. An welche bedeutsamen  
26 Ereignisse im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des  
27 Sportsystems kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf deine  
28 Leistungsentwicklung gezeigt haben? Da könnte man jetzt zum Beispiel diese  
29 Nominierungsentscheidungen einbeziehen. Aber es können auch einfach  
30 Institutionen, wurde ja gesagt, also die Sporthilfe oder der Olympiastützpunkt  
31 oder irgendeine höhergestellte Institution in diesem großen Sportsystem in  
32 Deutschland; 00:58:14-4
- 33 B: Ja, gut dann diese Aufnahme in die Förderung auf jeden Fall. Und jetzt kam  
34 dann vor zwei oder drei Jahren kam halt der Punkt, wo mein Trainer dann halt  
35 auch beim Landessportbund, also für Rheinlandpfalz, was beantragt hat und das  
36 die mir dann das genehmigt haben, auch halt Zuschuss von der Sporthilfe und

- 1 das war dann halt auch noch mal ein Ansporn, dann auch zu zeigen, dass ich  
2 dem gerecht werde, dass ich das verdient habe, dass das positiv quasi auf meine  
3 Entwicklung ist, wenn ich unterstützt werde. 00:58:53-2
- 4 I: Also die Bewilligung der Förderung durch den Landessportbund, das nennst du  
5 hier auch, ok. 00:59:00-8
- 6 B: Und gerade die letzten Jahre durch die Universität, das ist ja auch Institution,  
7 habe ich auch mit dem Leistungssportbeauftragten gesprochen und das mir  
8 zugesagt wurde, dass auch wenn ich durch eine EM oder WM zwei Wochen  
9 fehle und dann später noch mal krank werde, dass sich das nicht-; also das ich  
10 den Kurs nicht mehr angerechnet bekomme, weil wir haben ja nur eine begrenzte  
11 Anzahl von Fehlstunden und dass mir das zugesagt wurde, dass ich diese  
12 Sonderstellung habe, dass ich auch mehr Fehlstunden haben kann und trotzdem  
13 den Kurs angerechnet bekomme. Also die Unterstützung von der Universität, das  
14 ist natürlich auch ganz wichtig gewesen. Weil wäre das nicht gewesen, hätte ich  
15 mich entscheiden müssen zwischen Uni und Sport, denke ich mal und es wäre  
16 nicht so toll gewesen, weil ich mich, denke ich mal, doch für den Sport hätte  
17 entschieden und dann in der Ausbildung sich was verzögert hätte und natürlich  
18 auch nicht so gut. 00:59:54-3
- 19 I: Das wär ein Dilemma quasi gewesen. [B bestätigt]. Ok, das ist ja eigentlich alles  
20 sehr positiv gelaufen für dich diese Entscheidungen. 01:00:06-9
- 21 B: Bis auf die Nicht-Nominierung, ja. 01:00:09-0
- 22 I: Gut, würde ich einfach gleich weiter machen. Welche Beispiele fallen dir ein, in  
23 welchen deine Leistungsentwicklung durch bedeutsame Ereignisse außerhalb  
24 des Sportsystems beeinflusst wurde? 01:00:24-6
- 25 B: Nochmal. 01:00:26-0
- 26 I: Also hier könnte man eigentlich diese Uni-Sache mit einrechnen. 01:00:29-1
- 27 B: Ich habe jetzt gerade nur-; 01:00:31-3
- 28 I: Also kritische Ereignisse außerhalb des Sportsystem. Uni würde da auch dazu  
29 zählt eigentlich, also grenzwertig gerade, aber diese Doppelbelastung zum  
30 Beispiel, Uni- Leistungssport. Aber auch Familie, Freunde, soziales Umfeld.  
31 01:00:48-9
- 32 B: Ja, das hätte ich jetzt als Beispiel angebracht. Mit 18 hatte ich dann einen  
33 Freund, der im Trampolin auch selber war, auch in der Nationalmannschaft. Das  
34 ist halt auch so ein Beispiel, dass das positiv war, weil der mich quasi darin  
35 unterstützt hätte, weil ich gesagt hatte, ein Freund oder Mann, der nicht aus dem  
36 Sport kommt, der würde das nicht akzeptieren, dass ich so viel Zeit darin

- 1 investiere. Und gerade das er auch aus der Sportart kommt und auch an den  
2 Wettkämpfen dabei ist, das war auch eine Unterstützung, die ich dann hatte. Also  
3 nicht in diesen Konflikte zu kommen, mache ich jetzt den Sport oder bin ich bei  
4 meinem Freund, sage ich jetzt mal. 01:01:38-4
- 5 I: Weil ihr habt zusammen trainiert oder zumindest viel Zeit-; 01:01:41-7
- 6 B: Es war schon halt eine Fernbeziehung, also in der Nähe von Hannover hat der  
7 trainiert, aber dadurch dass wir relativ viele Wettkämpfe haben, also wir haben  
8 ausgerechnet 30 Wochenenden im Jahr oder so, sind wir bei irgendwelchen  
9 Wettkämpfen und so haben wir uns dadurch viel gesehen. Im Training konnten  
10 wir uns unterstützen und auch immer, wenn es Probleme auch gerade im  
11 Training gab-; das Verständnis war halt da, da die Sportart halt die Gleiche war.  
12 01:02:04-7
- 13 I: Habt ihr euch auch darüber kennengelernt über den Sport? 01:02:07-3
- 14 B: Ja. 01:02:09-9
- 15 I: Das ist natürlich von Vorteil. Aber irgendwann war der dann nicht mehr?  
16 01:02:20-0
- 17 B: Nein, irgendwann nicht mehr. Ja, gut das ist dann vielleicht negativ, weil ich habe  
18 dann Schluss gemacht und seitdem ist das Verhältnis halt eher negativ und da  
19 wir beide jetzt noch in der Nationalmannschaft sind und uns auch häufig dann  
20 auch sehen, ist das halt auch ein negatives Feld, was da immer herrscht. Von  
21 meiner Seite aus gerne Freundschaft weiter, aber er sieht das nicht so. 01:02:47-  
22 9
- 23 I: Ok, aber hat das einen Einfluss auf deine Leistung oder kannst du das  
24 ausblenden oder ist es dir egal. 01:02:56-2
- 25 B: Relativ gut ausblenden, aber manchmal belastet es mich schon. Also gerade  
26 wenn nach dem Wettkampf wieder irgendeine Beschwerde kommt oder so, dann  
27 denke ich auch, besser wäre es, er wäre nicht dabei und dann wäre es einfacher.  
28 01:03:09-9
- 29 I: Nach dem Wettkampf kommt eine Beschwerde von ihm? Warum du ihn nicht  
30 angeschaut hast oder wie? 01:03:16-9
- 31 B: Genau, also warum ich halt ihn ignorieren würde oder-; 01:03:23-6
- 32 I: Also ist das schon was, was dich beschäftigt während den Wettkämpfen?  
33 01:03:28-8
- 34 B: Während den Wettkämpfen nicht, weil dann schaffe ich es recht gut ihn zu  
35 ignorieren, das ist es halt. Und das auszuschalten und ich denke mal, es hat



1 auch keinen Einfluss, aber danach ist dann halt auch immer wieder diese  
2 Enttäuschung darüber, dass das solange immer noch breitgetreten wird und das  
3 negative Äußerungen dann gemacht werden. Dann freue ich mich auch gar nicht  
4 mehr wohin zukommen, wenn ich weiß, er ist auch da und da gibt es irgendwie  
5 Probleme. Aber ich muss sagen im Wettkampf und so auf die Leistung, wir  
6 trainieren ja auch nicht zusammen, wirkt sich das eigentlich relativ wenig aus. Ich  
7 habe eigentlich generell keine wirklich negativen Einflüsse bis auf den ständigen  
8 Zickenkrieg, der bei uns herrscht, weil mit fünf Mädels ist das halt nicht so  
9 einfach, da gibt es immer irgendwelche Streitigkeiten. 01:04:19-8

10 I: Wie äußert sich das? 01:04:19-9

11 B: Im Training vergeht selten ein Tag, wo nicht mal irgendwie eine kleine Zickerei  
12 ist. 01:04:28-1

13 I: Also das hast du ja bisher nicht angesprochen, sage ich mal. Also von daher ist  
14 die Frage, ob du das gar nicht als bedeutsam; oder da ist nicht dabei, oder war  
15 da schon mal jemals etwas dabei? 01:04:39-7

16 B: Ich bin es gewohnt. 01:04:39-7

17 I: Du bist es gewohnt schon von klein auf. 01:04:43-0

18 B: Ah, ja klein auf, das ist ja noch eine Sache. Die Zwei, die aus dem Kunstturnen  
19 kamen, die waren halt immer zu zweit und waren immer Best-Friends und so und  
20 ich war halt immer so nebendran alleine, weil ich war immer schon ein relativer  
21 Einzelgänger, aber das frustet dann natürlich schon. 01:05:00-0

22 I: Aber ihr seid doch mehr als drei? 01:05:00-9

23 B: Ja, aber in unserem Alter, also gerade jetzt in unserem Jahrgang, da sind wir  
24 drei. Die Jessica ist halt ein bisschen älter und die Anna sowieso und die fallen  
25 dann raus und wir drei sind dann halt auch früher zusammen gewesen, aber das  
26 war halt so eine kontinuierliche-; ich sage nicht Belastung. 01:05:20-1

27 I: Aber da ist jetzt nichts Besonderes vorgefallen? Also es war so eine permanente  
28 Zickerei, wo du abgehärtet warst. [B bestätigt] Ok, nochmal zum Zusammenhang  
29 von kritischen Ereignissen außerhalb des Sportsystems. Also da hast du einmal  
30 genannt, damals als du noch mit deinem Freund noch zusammenwarst, dass das  
31 gut war, dass das akzeptiert wurde dein Sport, dass da keine Konflikte deswegen  
32 entstanden sind. Aber jetzt, wo du nicht mehr mit ihm zusammen bist, musst du  
33 ihn permanent sehen und dann gibt es Vorwürfe von ihm oder dass du ihn nicht  
34 beachtest, aber es hat aber keinen Einfluss auf deine Leistung, wie du sagst.  
35 01:06:03-4

- 1 B: Wenn dann unbedeutend, weil jetzt ist ja auch gut die Leistung und das ist ja ein  
2 permanenter Zustand, von daher. 01:06:12-6
- 3 I: Fällt dir noch was ein? Alles was im Grunde nichts mit dem Sport zu tun hat, aber  
4 dann doch wieder Einfluss auf den Sport hat. 01:06:26-7
- 5 B: Halt auch nur im zwischenmenschlichen Bereich. Es gab vor einem Monat so  
6 einen Punkt, da bin ich nicht gerne ins Training gegangen, weil mir die Stimmung  
7 in der Halle überhaupt nicht gefallen hat. Also das war irgendwie so-; wir spielen  
8 immer Fußball zum Aufwärmen und das war so ein Zeitpunkt, da war es relativ  
9 aggressiv das Spiel und relativ konfliktreich und es gab auch verbal immer so-;  
10 weil wir haben halt so Leute, die können nicht verlieren und dann geht es halt  
11 beim Fußball, wenn sie verlieren, ab. Auch manche Mädels ist mir dann halt  
12 aufgefallen, dass im Prinzip, wenn wir keine Trainingsgruppe wären, hätten wir  
13 herzlich wenig miteinander zu tun, also es ist eher so eine Zweck-; 01:07:18-0
- 14 I: Zweckgemeinschaft. 01:07:18-6
- 15 B: Genau, Zweckgemeinschaft. Wir wären keine besten Freunde. Wir sind so  
16 verschieden alle miteinander, dass wir da relativ wenig miteinander zu tun haben.  
17 Und zu diesem Zeitpunkt-; es gab alles zusammen. Dann war die Situation in der  
18 Halle nicht so toll und in der Uni habe ich dann halt relativ viele Freunde  
19 gefunden gehabt-; vor zwei Jahren hat das angefangen; da habe ich einfach  
20 gemerkt, dass die Leute in der Halle, dass ich mit denen eigentlich nicht so viel  
21 anfangen kann, wie mit anderen. Also das ich denen nicht vertrauen kann 100  
22 Prozent. 01:07:58-8
- 23 I: Wie viele studieren da noch in deiner Trainingsgruppe? 01:08:01-4
- 24 B: Einer. 01:08:02-5
- 25 I: Noch eine? 01:08:04-6
- 26 B: Einer, aber der kommt jetzt auch nicht mehr häufig ins Training. Also von der  
27 hohen Leistungsgruppe keiner. 01:08:12-4
- 28 I: Ok, denkst du, bist du dadurch ein bisschen Außenseiter geworden? 01:08:15-7
- 29 B: Nein, das auf keinen Fall, also intellektuell-; nein, das hat keinen Einfluss, aber  
30 die Anderen machen eine Ausbildung, drei sind jetzt in der Bundeswehr  
31 gewesen. An Wettkämpfen machen wir schon was zusammen, aber wenn es  
32 richtig privat wird, dann nicht. Gut, die Anderen vielleicht zusammen, aber ich  
33 nehme mich da ein bisschen raus. Und in der Uni merkt man halt dann, die  
34 interessieren sich wirklich für dich und das war dann ein Punkt, wo ich gemerkt  
35 habe, ok du gehst ins Training, aber die Leute, die da sind, so richtig zu 100  
36 Prozent interessieren die sich nicht für dich und deswegen war ich so ein

- 1       bisschen deprimiert und hatte keine Lust, demotiviert auf Grund von diesen  
2       ganzen Verhältnissen in der Trainingsgruppe. 01:08:56-7
- 3 I:   Das sind vielleicht auch eher so die Konkurrenzgedanken, die da so bestehen.  
4       01:09:02-7
- 5 B:   Ja, auch. Ich glaube eher das emotionale, dass man sich auf wohlfühlen muss in  
6       der Halle und das war zu dem Zeitpunkt nicht, weil gerade auch ein Kollege, also  
7       männlicher Kollege, da gab es öfter-; da sind wir aneinander geraten, aber halt  
8       auch nur kurzfristig immer, aber es hat mich halt schon belastet und es macht  
9       natürlich keinen Spaß, wenn du weißt, der kann dich nicht leiden, weil das kam  
10      so rüber. 01:09:30-2
- 11 I:   Also alles in allem, da war eine große Anspannung da in der Halle da zu diesem  
12      Zeitpunkt? 01:09:40-4
- 13 B:   Ja, die auf mich gewirkt hat. Ich weiß nicht, ob die Anderen es jetzt direkt so  
14      empfunden haben, aber ich fand schon, auf jeden Fall. 01:09:47-0
- 15 I:   Hat sich das auf dein Training ausgewirkt? 01:09:49-0
- 16 B:   Ja, definitiv. Ich war nicht mehr so motiviert, ich mehr darauf geachtet, wie mein  
17      Trainer mit allen allgemein umgeht. Und wir haben da auch schon mal drüber  
18      gesprochen-; 01:10:04-4
- 19 I:   Wie du hast drauf geachtet? 01:10:05-4
- 20 B:   Wie mein Trainer halt auch mit anderen im Vergleich zu mir umgeht. 01:10:09-3
- 21 I:   Ach, allgemein ok. 01:10:11-4
- 22 B:   Und dann haben wir auch schon drüber geredet mit meinem Trainer. Das war  
23      halt so, dass eine Athletin, die brauchte ein bisschen mehr Aufmerksamkeit, weil  
24      sie-; mein Trainer sagt, sie ist nicht so selbstständig, wie andere und ich habe  
25      halt gemeint, dass es im Moment ein bisschen krass ist, dass sie viel zu viel von  
26      ihm; das sie ihn zu viel einnimmt, sage ich jetzt mal. Und das er darauf achten  
27      muss, dass das wieder ausgeglichen ist. Und da hat er gemeint, es ist sehr gut,  
28      dass ich das sage, weil das muss man natürlich zur Sprache bringen, sonst  
29      merkt man das-; also er hat das selber nicht gemerkt und hat sich jetzt auf jeden  
30      Fall verbessert. Das ist ein sehr psychologisches Gebilde bei uns, schwierig.  
31      01:10:53-7
- 32 I:   Ja, aber interessant. 01:10:58-8
- 33 B:   Sie studieren keine Psychologie? Doch. [lacht] Sag ja. 01:11:08-6

- 1 I: Ich überlege nur gerade, wie ich es einordnen soll. Es interessiert mich auf jeden  
2 Fall, ich überlege jetzt nur, was du alles gesagt hast. 01:11:20-9
- 3 B: Ja, schwierig. Hast du ja auf Tonband. 01:11:22-4
- 4 I: Ich habe es auf Tonband, ja. [Pause] Die Trainingsgruppe als  
5 Zweckgemeinschaft und dann war-; also du bist jetzt im Grunde von dieser  
6 Spannung, die in der Halle geherrscht hat, bist du dazu übergegangen im Grund,  
7 dass du darauf geachtet hast, wie dein Trainer mit anderen umgeht und hast  
8 festgestellt, dass er mit einer zu viel Kontakt hatte und hast es ihm gesagt und  
9 das fand er gut? 01:12:00-6
- 10 B: Ja, es hat sich dann halt so alles aufgeschaukelt, gerade mit diesen negativen  
11 Konflikten und dann denkt man sich auch, dann ist man auch noch viel sensibler  
12 für noch mehr Negatives, sage ich jetzt mal, wenn man eh schon gerade darauf-;  
13 und dann bin ich auch recht still geworden im Training, also bin normal jemand,  
14 der quatscht normalerweise total viel, wie du vielleicht merkst und das haben  
15 dann auch die Anderen gemerkt, dass da irgendwas schief läuft, also das  
16 irgendwas ist. Da ich so still war, habe ich mehr drauf geachtet, was die Anderen  
17 denn so sagen oder machen und dadurch ist mir das aufgefallen. 01:12:36-3
- 18 I: Du hast so ein bisschen eine Beobachterrolle eingenommen in der Zeit?  
19 01:12:40-6
- 20 B: Und das ist halt auch aufgefallen. Ich habe verstärkt mal so drauf geachtet, wie  
21 das überhaupt abläuft und dann immer mehr gemerkt, dass-; ich habe immer den  
22 Begriff zu meinem Trainer auch genommen, dass das keine normalen Freunde  
23 sind, also dass das eher so diese Zweckgemeinschaft ist. 01:13:00-2
- 24 I: Ok, also im Grunde kommst du damit klar? Weil du verfolgst ja das Ziel.  
25 01:13:07-7
- 26 B: Mittlerweile wieder. 01:13:08-2
- 27 I: Also damals hast du das in Frage gestellt, ob du das dir weiter antun willst?  
28 01:13:14-9
- 29 B: Ja, es war so eine Woche, da war ich nicht motiviert ins Training zu gehen und  
30 habe gedacht, wenn du denen eh nicht wichtig bist, dann brauchst du gar nicht  
31 hingehen. Und dann habe ich mit meinem Trainer darüber geredet und er hat  
32 dann auch mit besagtem Athlet gesprochen, dass das so auch nicht geht, weil er  
33 diese verbale Attacke auch-; und dann hat er-; 01:13:38-2
- 34 I: Also du bist nicht selbst hingegangen, um das zu regeln? 01:13:41-2

- 1 B: Nein, weil das zwischen uns schon immer so ist und das ist-; keine Ahnung  
2 schwierig. 01:13:49-2
- 3 I: Es hat sich jetzt für mich so angehört, als ob das eigentlich gar nicht nur um  
4 diesen einen Vorfall, sondern es war allgemein diese Stimmung da. 01:13:58-2
- 5 B: Also hat auch mit dem Kyrylo Sonn zu tun, der jetzt zu uns gekommen ist, weil  
6 halt ein neuer Trainingspartner-; 01:14:08-1
- 7 I: Der bringt mal frischen Wind rein, sozusagen. 01:14:09-7
- 8 B: Ja und am Anfang war ich halt immer ein bisschen zurückhaltend, weil ich nicht  
9 wusste wie und dann ist er halt so ein bisschen immer-; gerade auch im Fußball  
10 die Jungs, dann wollte er sich beweisen und ist halt ein bisschen härter  
11 reingegangen und das hat halt dazu geführt, dass die Spannung sich immer  
12 beim Fußball ein bisschen erhöht hat und das war nicht gut, weil ich auf keinen  
13 Fall auf das Fußball verzichten möchte. Das ist der größte Motivationsfaktor hier  
14 in Kreuznach, weil machen nur wir als Verein an sich, die Anderen laufen sich  
15 immer nur warum und das ist total ätzend und deswegen ist schon echt gut, dass  
16 wir das machen. 01:14:44-6
- 17 I: Das kann man dann an anderer Stelle vielleicht noch mal ansprechen. Wir  
18 machen mal weiter. Ich will mir hier noch mal kurz-; wie viel Uhr haben wir denn;  
19 Viertelstunde, ok. Wir gehen jetzt zum letzten Themenkomplex, nämlich der der  
20 sich jetzt letztendlich mit der Qualität beschäftigt. Wo vielleicht einige Dinge, die  
21 du schon angesprochen hast auch gut reinpassen. Ich fange mal an, ganz  
22 allgemein gefasst. Wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, qualitativ  
23 hochwertiges Training gekennzeichnet? 01:15:26-4
- 24 B: In erster Linie muss es Spaß machen, also das muss immer dabei sein. Positive  
25 Emotionen im weiteren Sinne dann, also diese Sachen, wie Vertrauen, also  
26 gerade auch im Trampolin, wenn man einen Mattenschieber hat, dann muss man  
27 dem ja vertrauen, dass wenn was passiert, dass er auch da ist. Ja, Ehrgeiz  
28 macht natürlich auch was aus. Man muss sich verbessern wollen. Gutes  
29 Training-; die Atmosphäre in der Halle muss stimmen. Die materiellen; also die  
30 Ausstattung der Halle, also wenn man jetzt wo trainiert, wo nur zwei Geräte  
31 stehen, dann ist natürlich auch nicht optimal. 01:16:26-6
- 32 I: Also es muss genug vorhanden sein. 01:16:28-9
- 33 B: Ja und auch Technik. Also so wie wir es hier haben, ist halt perfekt. Wir haben  
34 viel Technik auch um halt-; wir haben so eine Anlage, da kann man-; ich weiß  
35 nicht, ob ihr schon drin wart. 01:16:36-7
- 36 I: Diese Videoanlage? 01:16:38-3

- 1 B: Genau, das ist halt auch sehr wichtig, dass man da die Voraussetzungen hat.  
2 Von der Trainingsgruppe halt, also zwischenmenschlich muss alles stimmen.  
3 Was habe ich jetzt alles gesagt, genug. 01:16:54-9
- 4 I: Einiges schon fast alles, was du vielleicht im Nachhinein auch noch mal nennen  
5 magst. Was wir hier mit der Frage auch ein bisschen erzielen wollen, ist vielleicht  
6 so eine Art Definition, also vielleicht kannst du das ja mal probieren. Das  
7 Gesagte- vielleicht kannst du es auch einen Punkt bringen. 01:17:17-3
- 8 B: Ich muss mich, um ein optimales Training absolvieren zu können, rundum wohl  
9 und gut betreut fühlen. Also komplett das alle Beteiligten im Training auch das  
10 gleiche Ziel haben wie ich, nämlich ein gutes Training zu absolvieren. Die  
11 optimale Leistung aus der Situation zu machen, also hervorzubringen. 01:17:48-  
12 7
- 13 I: Schön. 01:17:49-6
- 14 B:Aber schwierig. 01:17:51-0
- 15 I: Schön, aber schwierig, das stimmt. Aber das war ein guter Definitionsansatz.  
16 Jetzt nehmen wir diese Trainingsqualität noch mal ein bisschen auseinander, du  
17 hast schon ein paar Sachen gesagt, aber jetzt gehen wir das noch mal Schritt für  
18 Schritt durch und zwar erste Frage: Welche sachlich- strukturellen  
19 Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen Trainingsqualität sind nötig?  
20 01:18:13-8
- 21 B: Also materiell jetzt? 01:18:15-6
- 22 I: Ja. 01:18:16-1
- 23 B: Entsprechende Hallenausstattungen, also Sicherheitsvorkehrungen eben Matten,  
24 das es gut ausgelegt ist. 01:18:28-1
- 25 I: Ist das nicht der Fall oder was, weil du gerade um die Ecke geschaut hast?  
26 01:18:32-5
- 27 B: Nein, das ist super, nur weil der da so laut erzählt. [lacht] 01:18:33-5
- 28 I: Gibt es vielleicht etwas, was deinen Ausstattungsbedarf besonders macht, weil  
29 du eben so eine sportliche Elite bist, weil du so hoch bist in einem Kader?  
30 01:18:54-4
- 31 B: Ja, ich habe halt einen gewissen Anspruch an die Ausstattung. Jemand der auf  
32 Rheinlandpfalzebene turnt, dem reicht auch ein Gerät mit diesen alten  
33 Weichbodenmatten und den kleinen-; wie nennt man die? Diese kleinen Matten  
34 außen rum, dem reicht das, weil der hat nicht das Risiko jetzt irgendwie verstärkt,  
35 dass irgendwas passieren kann, dadurch das er halt einen hohen

- 1 Leistungshintergrund hat und bei uns ist halt so, wenn wir das nicht hätten, ich  
2 hätte ja ständig Angst; also im Training, wenn jetzt nicht gut gesichert wäre das  
3 Gerät. Dadurch das wir halt so schwere Sachen machen und schon öfter auch  
4 mal neben das Gerät gesprungen sind, das kommt halt durchaus vor und durch  
5 die gute Ausstattung, die wir haben, ist es halt weniger gefährlich und dadurch  
6 auch besser für uns zum Trainieren. 01:19:48-9
- 7 I: Also das heißt die gute Ausstattung, das ist quasi das Beste, was es gibt? Du  
8 hast ja auch am Anfang angesprochen, dass ihr neues Material bekommen habt.  
9 Das irgendwie bessere Sprung-; 01:20:04-2
- 10 B: Ja, natürlich ist das wichtig, das auch die neuen Innovationen, die so kommen,  
11 dass das auch gemacht wird, also das geforscht wird, dass alles verbessert  
12 werden sollte. Das wir natürlich mit der neusten Technologie auch ausgestattet  
13 sind, das ist schon-; wir haben jetzt keinen Anspruch darauf, sage ich jetzt mal,  
14 weil wir müssen es ja nicht bezahlen, aber es ist natürlich optimal für uns.  
15 01:20:32-7
- 16 I: Die Frage ist ja, was du brauchst für eine hohe Trainingsqualität und zwar jetzt  
17 mit der Perspektive von so strukturellen, materiellen Dingen- 01:20:44-6
- 18 B: Strukturell? 01:20:44-7
- 19 I: Also materielle Dinge. Strukturell kann auch sein die Straße, die dich zum  
20 Trainingsplatz bringt. Ich hatte jetzt noch mal gefragt, was deine Bedürfnisse von  
21 denen aus dem Rheinlandpfalztraining unterscheidet, das hätte mich jetzt  
22 interessiert. 01:21:14-6
- 23 B: Im Prinzip kann ich auch mit weniger guter Ausstattung trainieren, aber wohler  
24 und sicherer fühlt man sich natürlich, wenn man weiß, das ist die bessere-; auf  
25 was willst du denn jetzt genau raus? [lacht] Darf ich du sagen, ja? 01:21:45-1
- 26 I: Ja, ja. 01:21:46-7
- 27 B: Ja, ich habe halt einen höheren Anspruch als Andere natürlich. Ich meine, ich bin  
28 im Nationalkader und erwarte natürlich auch, dass versucht wird, mir ein  
29 optimales Trainingsumfeld geschaffen wird. Dass ich mich da wohlfühle.  
30 01:22:08-5
- 31 I: Also du erwartest es, aber du hast das Gefühl, dass du nicht den Anspruch hast.  
32 01:22:13-4
- 33 B: Ich erwarte es schon, aber ich weiß es nicht. Ich bin ja jetzt nicht so-; also du  
34 sagst Elitesportler, also-; 01:22:23-3
- 35 I: Naja bist ja schon ganz gut. 01:22:24-8



- 1 B: Ja, aber ich sehe mich selber nicht so, sage ich mal. Ich meine, ich weiß, dass  
2 ich in der Nationalmannschaft bin, aber auch in der Uni oder so, bist du gut im  
3 Trampolin? Ich so, ja schon. Ja, was machst du denn so? Ja, ich springe WM.  
4 WAS, du bist aber gut!-; ich weiß nicht, dadurch dass das eine Randsportart ist,  
5 sehe ich das nicht so krass, wie andere. Ich meine ein Fußballprofi, der zur WM  
6 fährt, das ist ja ein Unterschied wie Tag und Nacht im Prinzip zu uns. 01:22:56-4
- 7 I: Also das klingt ja jetzt quasi ein bisschen abwertend. Oder du siehst vielleicht  
8 deinen eigenen Wert nicht oder du schätzt es nicht so ein und deswegen schließt  
9 du daraus, dass du nicht so einen Anspruch hast an tolle Technik. 01:23:11-4
- 10 B: Ja. 01:23:11-9
- 11 I: Ok, machen wir mal weiter. Auch wieder Trainingsqualität. Welche Abläufe  
12 müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:23:22-  
13 2
- 14 B: Abläufe? Also willst du jetzt wirklich so trainingswissenschaftlich? 01:23:27-6
- 15 I: Nein, ich will eigentlich-; ich will am Ende des Tages wissen, was du unter  
16 Trainingsqualität verstehst und man kann Qualität in Sichtweisen oder Häppchen  
17 unterteilen und einer davon ist die Betrachtungsweise des Prozesses und im  
18 Training, das ist ja auch ein Prozess. 01:23:53-0
- 19 B: Ja, wie ich vorher schon gesagt habe, ist für mich wichtig, dass ich bei der  
20 Erwärmung, also beim Aufwärmen, das ist ja ein Abschnitt beim Training, auch  
21 Spaß habe und das mir das Spaß macht und nicht wie bei anderen Vereinen,  
22 dass die sich warmlaufen immer im Kreis um die Geräte, das ist halt langweilig,  
23 das sehe ich nicht als sehr positiv auf mein Training, sondern das wir halt  
24 Fußballspielen und das wir das auch mit Spaß und meistens auch mit  
25 Gemeinschaftsgefühl machen. Das ist halt auch wichtig, das sagt für mich  
26 Qualität aus. Also ich würde mich in anderen Vereinen nicht wohlfühlen beim  
27 Aufwärmen, sage ich mal. 01:24:31-8
- 28 I: Weil man kein Fußball spielt? 01:24:33-1
- 29 B: Ja, weil es mir keinen Spaß macht im Kreis um Geräte zu laufen. 01:24:37-7
- 30 I: Fußballspielen ist also sehr wichtig oder was anderes machen als im Kreis  
31 laufen. 01:24:44-0
- 32 B: Ja, es ist jetzt nicht so festgelegt auf Fußball. 01:24:45-8
- 33 I: Ich verstehe, was du meinst. Also Abwechslung? Kann man das so sagen? Also  
34 Abwechslung im Aufwärmen. 01:24:55-0

- 1 B: Ja, kann man so sagen. Das ist halt der eine Trainingsprozess, der auf dem  
2 Gerät denke ich mal-; also dann kommt noch das Dehnen, aber da fällt mir nichts  
3 zu ein. Auf dem Gerät ist es halt wichtig, dass es ein reibungsloser Ablauf ist,  
4 also es ist ja immer nur einer auf dem Gerät und wir sind zu mehreren, also muss  
5 dann gewechselt werden. 01:25:21-6
- 6 I: Es wird nicht simultan trainiert? Weil da stehen ja relativ viele Trampoline, würde  
7 ich sagen. 01:25:26-7
- 8 B: Wir trainieren nur auf zweien, weil die Anderen-; die Zwei, die ein bisschen  
9 abseits stehen, das sind diese neueren Geräte, also diese mit der neuen  
10 Technologie mit dem schmaleren Netz, das ist schwer zu verstehen. 01:25:39-4
- 11 I: Da wo man weniger hüpfen muss, um höher zu springen. 01:25:42-3
- 12 B: Genau, das sind die. Und wir haben halt nicht die Möglichkeit von denen zehn  
13 Stück zu haben und das Andere ist dann für die Jugend, also für die Kleineren,  
14 die dann dort trainieren. Wir trainieren teilweise auch parallel, wobei mich das  
15 jetzt nicht stört, es gibt vielleicht Leute, die stört es. 01:25:57-5
- 16 I: Also ihr trainiert in der gesamten Gruppe auf zwei Trampolinen. 01:26:02-3
- 17 B: Genau, dann sind wir zu dritt oder zu viert am Gerät, manchmal auch nur zu  
18 zweit und das es halt da ein reibungsloser Ablauf ist, das die Zeitspanne in der  
19 man auf das Gerät muss nicht zu lang und nicht zu kurz ist, das ist halt auch  
20 wichtig, damit man entweder nicht kalt wird oder noch nicht kann, wenn man  
21 wieder auf das Gerät muss von der Ausdauer her. 01:26:23-3
- 22 I: Gut, sowas habe ich mir da vorgestellt. Fällt dir noch was ein? Also neben den  
23 Abläufen beim eigentlich Trainingsprozess, dass man nicht lange warten muss,  
24 dass man sich gut abwechselt einfach. 01:26:43-9
- 25 B: Es darf halt nicht sein, dass unsere Trainingsgruppe so groß ist, dass man zu  
26 fünft an einem Gerät ist, weil dann ist das einfach nicht mehr realisierbar ein  
27 gutes Training zu machen, weil die Abstände, wenn man aufs Gerät ist-; bei vier  
28 ist es gerade noch so machbar und wir hatten halt auch in der letzten Zeit öfter  
29 mal die Situation vor den deutschen Meisterschaften, dass es relativ viele waren  
30 im Training und das es dadurch nicht so optimal war mit den  
31 Trainingsabschnitten. 01:27:11-8
- 32 I: Also wenn man das noch mal ergänzen würde bei den strukturellen  
33 Eigenschaften von Trainingsqualität, dass man eigentlich auch genug Geräte  
34 hat. Das ist eigentlich wichtig. 01:27:22-4
- 35 B: Ja, das die Anzahl von Turnen pro Gerät, das die optimal ist. Also je mehr Turner  
36 desto mehr Geräte auch. 01:27:31-7

- 1 I: Damit das Gerät-Turnen Verhältnis stimmt. Dann machen wir einfach mal weiter.  
2 Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings sichtbar? 01:27:47-8
- 3 B: Zielgröße ist auf jeden Fall Trainingseffektivität, also dass man wirklich aus dem-;  
4 wir haben mal ausgerechnet, man ist so zwanzig Mal auf dem Gerät ungefähr im  
5 Training, also man macht 20 Durchgänge und das man halt keinen von den  
6 Durchgängen quasi verschenkt, in dem man unnötige Fehler macht. Und das ist  
7 eben diese Effektivität, dass man auch wirklich, wenn man aufs Gerät geht, sich  
8 konzentriert und dann dabei ist und dass das auch wirklich gut ist. 01:28:16-2
- 9 I: Also die Anzahl ist eigentlich bestimmt durch dieses Gerät-Athleten Verhältnis.  
10 Also ist 20 durchschnittlich und da muss man schauen, dass die wenige Zeit, die  
11 man hat zum Trainieren, wirklich effektiv ist. Das nennst du Trainingseffektivität,  
12 macht ja auch Sinn. Was macht das dann aus, also diese Effektivität? 01:28:41-2
- 13 B: Das ist sehr individuell, also ist auch mit dem mentalen Training verbunden, dass  
14 man bevor man aufs Gerät geht sich konzentriert. Genau noch mal darüber  
15 nachdenkt, was man jetzt machen will, was man ändern will, verbessern will. Es  
16 gibt auch Trainings, wenn man schlecht drauf ist oder sich nicht genug  
17 konzentriert, dann hat man ein ganz uneffektives Training, das ist ja nicht der  
18 Sinn von gutem Training. Das liegt ja dann auch da dran-; schwierig zu erklären.  
19 Es sind noch mehr Faktoren oder? 01:29:11-0
- 20 I: Zielgrößen. 01:29:12-7
- 21 B: Zielgrößen war es. 01:29:14-5
- 22 I: Da hast du jetzt Trainingseffektivität genannt und das finde ich ja gut. Das ist  
23 Nummer Eins. Fand ich schon ganz gut. 01:29:23-3
- 24 B: Zielgrößen-; ein Ziel von Training ist auch wieder der Spaß, den ich am Anfang  
25 genannt hatte, wenn das auch dazugehört, weil es sollte kein Training ablaufen,  
26 ohne dass man auch Spaß oder Freude oder das man dafür einsteht, dass es  
27 gut wird. 01:29:45-0
- 28 I: Es geht vielleicht auch ein bisschen darum, woran machst du es messbar oder  
29 woran machst du es fest. 01:29:52-0
- 30 B: Das ich für mich selber-; es ist auch wieder sehr individuell, das ich für mich  
31 selber am Schluss sagen kann, mein Training war gut. Wenn ich zum Beispiel  
32 ein schlechtes Training gehabt habe, kann das für einen anderen auch gut  
33 gewesen sein, von seiner Sichtweise sage ich jetzt mal. 01:30:09-0
- 34 I: Aber woran machst du das fest? 01:30:09-8
- 35 B: Für mich selber? 01:30:12-1

- 1 I: Ja. 01:30:13-7
- 2 B: Dass ich das erreicht habe, was ich mir vorgenommen habe vor dem Durchgang  
3 zum Beispiel. Einen bestimmten Sprung zu verbessern oder auf eine bestimmte  
4 Sache zu achten. Wir haben ja auch die gute Kontrolle mit der Videowand, also  
5 da kann man das relativ gut überprüfen, ob man auch das Ziel erreicht hat, das  
6 man sich vorgenommen hat. 01:30:35-2
- 7 I: Fällt dir noch was ein? 01:30:40-0
- 8 B: Ja, die Zufriedenheit vom Trainer. Ich weiß nicht, ob das da reinspielt, also wenn  
9 ein Trainer sagt, es war scheiße das Training, dann kann ich ja selber auch nicht  
10 mit mir zufrieden sein. 01:30:51-9
- 11 I: Das ist schon eine Zielgröße? 01:30:56-7
- 12 B: Ja, meinen Trainer zufrieden zu stellen mit meinem Training. 01:31:01-0
- 13 I: Wenn du immer so trainieren würdest, dass dein Trainer zufrieden ist, wäre  
14 vielleicht auch die Trainingseffektivität hoch, ich weiß es nicht. 01:31:11-7
- 15 B: Ja, das hängt zusammen. 01:31:12-7
- 16 I: Also das ist schon eine Zielgröße die Zufriedenheit des Trainers. Und der kann  
17 das auch gut einschätzen, also du hast schon das Gefühl, dass er realistisch ist.  
18 01:31:22-7
- 19 B: Ich halte meinen Trainer für eine sehr qualifizierte Person, ja. [lacht] 01:31:24-5
- 20 I: Also es geht ja darum, dass er realistisch das einschätzt. Sind neben der  
21 Vorbereitung auf sportliche Erfolge noch weitere Ziele im Training wichtig, wenn  
22 ja welche? 01:31:41-6
- 23 B: Also außerhalb des normalen Trainings meinst du jetzt? 01:31:46-3
- 24 I: Nein, im Training, also ob du neben sportlichen Erfolg noch für etwas anderes  
25 trainierst, noch was anderes lernst. 01:31:59-7
- 26 B: Ich lerne im Prinzip, kann ich es auch auf die Vergangenheit insgesamt  
27 beziehen, weil man sagt ja immer, Sportler sind selbstständiger als andere Leute  
28 und das ist-; 01:32:13-9
- 29 I: Stimmt gar nicht [lacht]. 01:32:15-1
- 30 B: Das stimmt wohl. Ich denke mal schon, dass es meinen Charakter schon  
31 unheimlich geprägt hat, dass ich da diese Sportart mache. Ich denk mal, ich wäre  
32 ein anderer Mensch, wenn ich keinen Leistungssport gemacht hätte und das ist  
33 halt auch, was man auch noch mit trainiert. Und ich denke auch gerade

- 1 Eigenständigkeit, Zuverlässigkeit, weil jeden Tag man pünktlich zum Training  
2 kommt und das einen natürlich auch schult. Man wird nicht irgendwo anders  
3 zuspätkommen, wenn man jedes Mal die Vorgabe hat, pünktlich zu sein. Zählt da  
4 auch sowas mit rein, wie mentales Training-; und wenn es auch vor Klausuren  
5 ist, das hilft einem ja auch, also mentales Training. 01:32:59-6
- 6 I: Inwiefern. 01:32:59-1
- 7 B: Man lernt sich zu beruhigen. Also wir arbeiten auch viel mit einem  
8 Sportpsychologen zusammen und ich hatte früher das Problem, dass ich immer  
9 sehr aufgeregt war vor Wettkämpfen, also ich viel zu hohen Aktivierungsgrad  
10 hatte und das habe ich halt dann durch mentales Training beeinflusst und  
11 verbessert-; 01:33:16-9
- 12 I: Und das kannst du auch übertragen auf die Uni? 01:33:20-5
- 13 B: Genau vor Klausuren, dass ich das quasi auch im privaten Leben anwende.  
14 01:33:27-7
- 15 I: Sehr gut, noch irgendwas? 01:33:33-1
- 16 B: Ja, außer noch gesundheitlich, sage ich jetzt mal. Also ernährungstechnisch,  
17 weiß ich nicht, ob das alles dazu zählt. Also wir haben natürlich auch bestimmte  
18 Vorgaben, sei es Körpergewicht oder Ernährung. Und das ist halt, dass die  
19 Gesundheit dadurch auch antrainiert wird, dann gesundes Verhalten, also  
20 gesunde Einstellung zum Körper. 01:34:00-5
- 21 I: Wahrnehmung, Körperwahrnehmung. 01:34:03-8
- 22 B: Genau, Körperwahrnehmung und das alles. 01:34:06-1
- 23 I: Jetzt kommt noch mal das ganze zum Wettkampf und ich beschleunige das jetzt  
24 mal ein bisschen. Jetzt am Anfang wieder der Definitionsversuch. Qualität im  
25 Wettkampf oder Wettkampfqualität. 01:34:28-8
- 26 B: Ich muss für einen qualitativ hochwertigen Wettkampf eine optimale Vorbereitung  
27 haben. Ich muss mich selber mental, sowie auch körperlich wohlfühlen und die  
28 äußeren Begebenheiten müssen auch, sage ich jetzt mal, perfekt sein-; ja was  
29 heißt perfekt- angemessen. Ich denke da ist der grobe Begriff Wohlfühlen  
30 wahrscheinlich das Wichtigste für den Wettkampf. Es müssen äußere, sowie  
31 innere Begebenheiten gut sein. 01:35:11-4
- 32 I: Gefällt mir auch sehr gut. Wir nehmen das wieder ein bisschen auseinander,  
33 gehen jetzt ein bisschen schneller vor. Also Rahmenbedingungen, Strukturen,  
34 die die Wettkampfqualität ausmachen, was fällt dir da ein? 01:35:24-2

- 1 B: Gibt es ein gutes Beispiel, jetzt bei der DM war es so, dass die Organisation nicht  
2 ganz optimal war, also das der Wettkampfbereich nicht gut abgetrennt war, dass  
3 relativ viele nicht beteiligte Personen, also Leute, die ihren Wettkampf schon  
4 gehabt haben oder was weiß ich, immer noch in der Nähe waren vom Wettkampf  
5 und auch, wenn man sich auf seinem Platz, den man halt hat, um sich auf die  
6 Übung vorzubereiten, wenn dann Leute um einen rum sind, die nicht  
7 dazugehören direkt zum Wettkampf, das ist halt auch störend. Ich denke mal, es  
8 muss halt gut organisiert sein, man braucht seinen eigenen Platz, also man muss  
9 eine Fläche haben, wo man sagen kann, hier bin ich jetzt, das ist mein Platz und  
10 ich kann mich hier konzentrieren. 01:36:08-2
- 11 I: Meinst du jetzt für dich alleine oder als Mannschaft? 01:36:11-4
- 12 B: Also als Mannschaft-; gut Mannschaft ist relativ wenig bei uns, also ist ja eher  
13 individuell, also Individualsportart. 01:36:18-3
- 14 I: Ich habe gerade ihr tretet als Mannschaft dort auf, also ihr geht dann zusammen  
15 dahin bei einer DM oder was. 01:36:26-9
- 16 B: Also gut wir sind halt im Verein, also in der Mannschaft, aber an sich, wie es  
17 dann organisiert ist und wenn es auch den Wettkampf zu geht mit den Geräten,  
18 ist es ja sehr individuell, weil man hat immer die Auswahl zwischen zwei Geräten  
19 und der Eine springt dann da, der Andere da, je nachdem was für einen besser  
20 ist, optimal wäre. 01:36:46-2
- 21 I: Ok, also strukturell gesehen auf einem Wettkampf ist es wichtig, dass da nicht so  
22 ein Tohuwabohu um dich ist, sondern dass du deinen eignen Platz hast, wo du  
23 alleine bist, wo du Ruhe hast, wo keiner ist, der damit nichts zu tun hat. 01:37:02-  
24 8
- 25 B: Ja, dass es halt abgeschirmt ist und schwierig zu erklären-; bei einem guten  
26 Wettkampf, wo ich sage, da ist es gut, da bin ich da mit den Anderen, die auch in  
27 meiner Gruppe sind, die mit mir gleichzeitig starten und mein Trainer. 01:37:20-9
- 28 I: Und deren Trainer wahrscheinlich. 01:37:23-1
- 29 B: Ja, also die nehme ich ja fast gar nicht wahr, also ich nehme hauptsächlich mich,  
30 die Leute, die gerade am Springen sind und meinen Trainer wahr, sage ich mal.  
31 Und wenn dann halt, wie bei anderen schlechteren Wettkämpfen, dann noch so  
32 viele Andere sind und es wird sich unterhalten oder die Geräuschkulisse ist zu  
33 laut, das ist zum Beispiel auch schlecht. Das muss dann halt alles so geregelt  
34 sein, dass es ruhig ist, aber nicht zu still und das sind halt alles so Faktoren, die  
35 das beeinflussen. 01:37:52-0

- 1 I: Also bei dir sollen nur die Leute sein, die dahin gehören, also auch deine Gegner  
2 mit deren Trainern, aber ansonsten soll es da ein bisschen seine Ordnung  
3 haben. Und ruhig, aber nicht zu ruhig. 01:38:07-0
- 4 B: Ja, es halt bei jedem wahrscheinlich auch anders, aber es ist halt schlechte  
5 Qualität, wenn es in der Halle unruhig ist, das merkt man ja auch, wenn man auf  
6 dem Gerät steht, wenn da überall irgendwas ist. Ich meine, man muss sich zwar  
7 konzentrieren, aber es ist natürlich besser, wenn man bessere Bedingungen hat.  
8 01:38:23-2
- 9 I: Du meinst jetzt auch so ein bisschen die Bewegungsruhe, also nicht nur die  
10 Geräuschkulisse, sondern auch wenn da die ganze Zeit einer rumläuft. [B  
11 bestätigt] Also das macht für dich Qualität aus, dass in dem Bereich, wo die  
12 Leute springen oder turnen, dass da nicht so viel rumgelaufen wird, dass da  
13 Ordnung herrscht. [B bestätigt] Fällt dir noch was ein? 01:38:45-7
- 14 B: Speziell auf die Qualität im Wettkampf? 01:38:51-5
- 15 I: Ja. 01:38:52-3
- 16 B: Auch Vorbereitung [unverständliches Satzende]? 01:38:55-5
- 17 I: Kann auch da. 01:38:56-0
- 18 B: Ja, das für den Wettkampf die Vorbereitungszeit oder die Möglichkeiten, die man  
19 hat, dass die auch optimal sind. Also wir hatten bei der EM dieses Jahr, mussten  
20 wir durch den Vulkanausbruch mit dem Bus hinfahren und hatten dadurch viel  
21 weniger Zeit. Das war nicht so gut, aber wir haben so gut wie möglich versucht,  
22 damit klar zu kommen, aber dass die Zeiten optimal gelöst sind. 01:39:21-9
- 23 I: Das würde ich eher zum Prozess zu ordnen, gehen wir da auch einfach mal  
24 schnell weiter, also Abläufe am Wettkampf, gibt es da irgendwie-; vielleicht  
25 kannst du da jetzt auch mal so die drei wichtigsten Punkte nennen, die dir  
26 besonders wichtig sind. 01:39:38-4
- 27 B: Ja, ideale Vorbereitung. Also individuelle Vorbereitung auf den Wettkampf, vor  
28 allem im Ablauf, weil wir müssen uns ja im bestimmten Rahmen auch  
29 konzentrieren, also wir haben diesen Ablauf, der beginnt bei mir eine halbe  
30 Stunde vor dem Wettkampf, wenn ich auf dem Gerät bin, dann habe ich meinen  
31 Ablauf und laufe mich warm und so weiter, das kommt dann alles. Und das ist  
32 quasi optimal gegeben ist, dass ich das so umsetzen kann, wie ich es brauche,  
33 das ist wichtig. Dann von der Zeit her, dass der Wettkampf von der Zeit nicht blöd  
34 gelegen ist, also zu spät oder zu früh für mich, also ich kann jetzt nicht so gut um  
35 neun Uhr morgens einen Wettkampf turnen. Zählt das zu Prozessen? Schwierig,



- 1 Wettkampf; Ablauf; [Pause] Ja, dass das gut organisiert ist, weiß ich jetzt nichts  
2 mehr dazu. 01:40:38-8
- 3 I: Sag mal habt ihr um sechs Uhr eigentlich Training? 01:40:40-1
- 4 B: Ja. 01:40:40-4
- 5 I: Gut, dann stelle ich jetzt noch die Frage, was ist die Zielgröße, woran machst du  
6 die Wettkampfqualität fest? 01:40:49-6
- 7 B: Für mich selber? Ich möchte das Ergebnis schaffen, das ich mir vorgenommen  
8 habe für den Wettkampf, also da gibt es Punktzahlen und Platzierungen und so  
9 weiter. Ich nehme mir ja immer schon was vor ihm Vorfeld und das ist halt so  
10 eine Zielgröße, wenn ich das erreicht habe, was ich mir vorgenommen habe,  
11 dann war es ein qualitativ hochwertiger Wettkampf für mich. Dann dieser Spaß-,  
12 Wohlfühlfaktor ist natürlich auch immer dabei. Ein Wettkampf war für mich nicht  
13 gut, wenn ich ein Topergebnis dastehen habe, aber mich insgesamt nicht gut  
14 gefühlt habe bei dem Wettkampf oder so. Im Groben und Ganzen war es das  
15 auch schon. 01:41:39-9
- 16 I: Ok, gibt es noch andere Ziele, die du beim Wettkampf verfolgst, außer zu  
17 siegen? 01:41:44-9
- 18 B: Ja, gut. Siegen ist ja nicht immer das-; 01:41:50-3
- 19 I: Oder der sportliche Erfolg. 01:41:51-2
- 20 B: Ach so. [Pause] Also kommt drauf an, was für ein Wettkampf es ist. Die  
21 zwischenmenschliche Beziehungen müssen halt auch-; also dass sich das  
22 weiterentwickelt, dass ich neue Leute kennen-; also neue Beziehungen knüpfe,  
23 sowas ist auch ein Ziel. 01:42:19-8
- 24 I: Also dass du Leute kennlernst, also außerhalb deiner Trainingsgruppe meinst  
25 du dann wahrscheinlich [B bestätigt], dass du da nicht deinen Ex-Freund zum  
26 Beispiel, den du ja auch wahrscheinlich bei sowas kennengelernt hast. [lacht]  
27 Ok, also das ist doch ein schöner Grund. 01:42:32-8
- 28 B: Also es ist ja nicht mein Ziel, da einfach nur hinzufahren, zu turnen und wieder  
29 nach Hause zu fahren. Ich will ja auch etwas erleben, also das Erlebnis ist auch  
30 sehr wichtig. Erfahrungen, das ist noch gut. 01:42:45-7
- 31 I: Inwiefern Erfahrungen? 01:42:47-9
- 32 B: Ja, Erfahrungen sammeln gerade im Wettkampfbereich. Also bei mir war es so,  
33 also Weltcups konnte man ja auch erst ab einem gewissen Alter oder-; 01:42:59-  
34 9

- 1 I: Niveau. 01:43:01-1
- 2 B: Niveau, genau. Und meine ersten Weltcups waren halt nicht so gut, weil mir  
3 erstens auch die Erfahrung-; ich konnte nicht damit umgehen mit der Situation,  
4 dass auch einmal alle Topleute aus der Welt da sind und ich bin da jetzt dabei  
5 und die erwarten von mir, das war halt auch. Und das man da halt Mal für Mal  
6 immer mehr Erfahrung sammelt beim Wettkampf und dass man sich  
7 weiterentwickelt. 01:43:25-1
- 8 I: Schön, gibt es noch neben dieser physiologischen Vorbereitung noch andere  
9 Faktoren, die eben deine Leistung beim Wettkampf bestimmen? 01:43:38-0
- 10 B: Mentales Training, also psychologisch. 01:43:41-1
- 11 I: Mentales Training, das ist hier der Oberbegriff [lachen]. 01:43:43-5
- 12 B: Standard, ja wir arbeiten halt viel damit, also auf der psychischen Ebene. Also ich  
13 mach jetzt nicht übertrieben viel, aber ich denke mal, es hilft einem schon, dass  
14 man auch gesagt bekommt-; ich habe halt so diesen Ablauf vor dem Wettkampf,  
15 den habe ich und den mache ich immer so und dadurch fühle ich mich auch gut.  
16 Wenn jetzt ständig was anders wäre, das ist ja auch nicht so leistungs-; also  
17 nicht so vorteilhaft. Die Vorbereitung auf jeden Sprung ist ja auch alles im Kopf.  
18 01:44:17-7
- 19 I: Also das siehst du als ganz großen Faktor an, da arbeitest du auch ganz stark  
20 dran. 01:44:23-3
- 21 B: Also arbeiten, ja wir machen öfter was und ich mache das auch für mich selber,  
22 also ich kann zum Beispiel nicht, wenn mir einer sagt, du musst jetzt die und die  
23 Übung machen, um dich zu entspannen. Also ich mache das sehr individuell und  
24 gucke, was mir was bringt und wenn es mir nichts gebracht hat, dann mache ich  
25 etwas anderes und konzentriere mich darauf. 01:44:46-4
- 26 I: Setzt du das bewusst bei jedem Wettkampf ein? 01:44:52-2
- 27 B: Ich mache bewusst, bevor ich auf das Gerät gehe, spiele ich bewusst die  
28 Knotenpunkte in meinem Kopf und auch Bewegungen; also ich mach so  
29 Bewegungen; auf was ich achten muss, wenn ich dann auf dem Gerät stehe.  
30 01:45:06-9
- 31 I: Und das hast du vorher mit den Psychologen trainiert? 01:45:11-2
- 32 B: Nein, er hat halt gesagt, wir sollen uns individuell das zurechtlegen, was uns was  
33 bringt und da sind Manche, die brauchen gar nichts vor dem Wettkampf und  
34 Manche brauchen halt, die müssen mal einen Handstand machen. Also bei mir

- 1 ist es halt diese Bewegung und die mentale Vorstellung, was ich machen muss.  
2 01:45:29-6
- 3 I: Und dafür machst du ein Handstand. 01:45:30-8
- 4 B: Nein, das war jetzt nur so ein Beispiel [lacht] 01:45:33-5
- 5 I: Gibt es noch andere Faktoren neben dieser mentalen Vorbereitung für die  
6 sportliche Leistung? 01:45:50-4
- 7 B: Psychisch und physisch, was gibt es denn noch? Also mir würde jetzt nichts  
8 einfallen. 01:45:55-1
- 9 I: Dass deine Mama dabei ist zum Beispiel. 01:46:03-0
- 10 B: Nein, also Personen bin ich gar nicht gebunden, weil es gibt auch immer mal ein  
11 Wettkampf, wo mein Heimtrainer nicht dabei ist und dann muss es ja auch  
12 klappen, also das auf keinen Fall. Es ist halt so, außerhalb der physiologischen,  
13 also ich muss halt im Körper gut vorbereitet sein, wenn ich jetzt dahin komme  
14 und habe sechs Kilo über meinem optimalen Wettkampfgewicht, dann ist das  
15 klar, dass das keine Qualität ist. 01:46:31-9
- 16 I: Aber hast ja schon gemerkt, es gibt auch andere Sachen außer dem Körper, die  
17 da Einfluss drauf nehmen. Aber gut, primär ist es die mentale Vorbereitung, die  
18 dir eingefallen ist. 01:46:41-1
- 19 B: Ja. 01:46:44-5
- 20 I: Ist doch super, haben wir es geschafft. 01:46:49-4
- 21 B: Wie lange war das jetzt? 01:46:50-0

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8

9

10

11 Interview TRA\_81

12 Datum: 12.10.2010

13 Ort: [REDACTED]

14 [REDACTED]

15 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

16 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

17 Interviewer: [REDACTED]

18 Umfang: [REDACTED]

19 Transkription: [REDACTED]

20 [REDACTED]

21 Name des Befragten: [REDACTED]

22 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

23 Alter: [REDACTED]

24 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

25 Team [REDACTED]

26 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

27 Vizeweltmeister (1990er) [REDACTED]

28 [REDACTED]

29 [REDACTED]

30 [REDACTED]

31 [REDACTED]

32 [REDACTED]

- 1 I: Dann starten wir. Also, die erste Frage lautet: Was verstehst du unter  
2 bedeutsamen oder kritischen Ereignissen oder kritischen Situationen im  
3 leistungssportlichen Kontext? 00:00:15-7
- 4 B: Sportlich und privat zusammenhängend, oder? 00:00:18-8
- 5 I: Nein, sportlich. Immer im leistungssportlichen Kontext. Also, was sich irgendwie  
6 auf sportliche Leistung auswirkt. 00:00:25-1
- 7 B: Also, im Sicherheit bei uns, die Pubertät, mit Sicherheit entscheidet sich da wer  
8 bleibt bei der Sportart oder wer geht. Wird nicht nur bei uns so sein, das wird bei  
9 allen so sein. Dann glaube ich auch entscheidet sich das im Grundlagentraining.  
10 Welche Voraussetzungen kriegen die Kinder an die Hand um später bestehen zu  
11 können. Dann entscheidet sich das Ganze in der Familie, wie viele da hinten dran  
12 stehen und ob es auf eine längere Zeit möglich ist das zu betreiben. Entweder an  
13 einem Ort oder wenn die Eltern wegziehen an einem anderen Ort, ob das  
14 funktioniert. Die Berufswahl mache es oft sehr entscheidend. Wie schlau ist  
15 derjenige oder auch nicht. Und gibt es an dem Stützpunkt, wo das geeignete  
16 Personal ist auch das soziale Umfeld, bzw. das berufliche Umfeld, um die Leute zu  
17 halten. Ja, und dann halt, was ganz problematisch ist, ist halt immer dieses  
18 Blackout-Phänomen bei unserer Sportart. Das entscheidet über Karrieren. Also,  
19 dieses Lost-Skill-Syndrom, wenn einer Sprünge verliert. Das ist bei uns fast  
20 alltäglich, sowas, dass du halt Übungsteile, die du wirklich gut kannst, von heute  
21 auf morgen weg sind. Weg, komplett weg. Die Luft hat keine Balken und wenn  
22 dann Angst mit ins Spiel kommt, ist es halt ganz, ganz schwierig. Und das ist mit  
23 Sicherheit eine Geschichte, wo einige daran scheitern. Also, das ist ein Ereignis.  
24 00:02:08-0
- 25 I: Ja. Gibt es Erklärungen, wie dieses Lost-Skill-Phänomen, wie das...wodurch das  
26 entsteht? 00:02:16-9
- 27 B: Also, ich beschäftige mich schon lange damit und ich weiß es eigentlich nicht. Es  
28 gibt viele die sagen es hätte was mit dem Gehirn zu tun, kurzzeitige  
29 Durchblutungsstörungen. Dass dann ein Teil vom Sprung fehlt und solche  
30 Sachen, glaube ich alles nicht. Also, ich glaube dieser Begriff Blackout, wird es  
31 wahrscheinlich so gar nicht, gibt es eigentlich glaub ich gar nicht. Das Übungsteil  
32 ist gelernt und das ist irgendwie da. Wie Fahrrad fahren oder sonst irgendwas, das  
33 ist halt da. Die Frage ist nur, wo ist der Eingang oder der Befehl hin, dieses  
34 Übungsteil auszuführen. Ich sage meinen immer, wenn du da oben einen  
35 Fehlversuch machst, dann hat das ja irgendeiner verursacht oder irgendeiner hat  
36 ja gesagt, mache das. Und da der Mensch ja hin und her schaltet, also, dieses  
37 Multitasking, gibt es ja eigentlich nicht wirklich, sondern man schaltet ja ganz  
38 schnell hin und her, könnte das natürlich auch erklären, warum einer einen

1 Doppelsalto vorwärts machen will mit halber Schraube und es kommt was anderes  
2 dabei heraus. Dann wird der mit Sicherheit irgendeinen Bruchteil einer Sekunde  
3 daran gedacht haben. Nachteil ist an der ganzen Sache dann auch noch, wenn  
4 einer so einen Sprung gelernt hat und irgendwann sagt der Kopf ja nur noch, du  
5 machst jetzt das und das Übungsteil und das wird sich so und so anfühlen und das  
6 ist in der Regel so. Aber wenn das Gefühl dann verloren geht und es fühlt sich auf  
7 einmal alles fremd an, von heute auf morgen, alles, jeder Sprung und du  
8 hinterfragst ja sofort immer alles, weil bei uns sind die Ein- und Ausgänge fast  
9 immer identisch. Dann kommt halt Angst dazu und Angst ist kein guter Begleiter.  
10 Und da kann man halt sehen, ob einer Selbstvertrauen hat und uns das glaubt,  
11 was ich dir jetzt zum Beispiel erzählt habe. Wenn ich versuche das den Sportler  
12 logisch zu erklären. Ja, funktioniert nicht immer. Aber alle, die das bei uns hatten,  
13 haben es überstanden oder sind noch dabei. Die Frage ist, warum haben die das  
14 gekriegt. Keine Ahnung. 00:04:09-1

15 I: Bekommt das jeder Sportler? 00:04:12-6

16 B: Ich würde Mal sagen, die meisten haben mehr oder weniger damit schon Mal zu  
17 tun gehabt. Die Frage ist, ist es eine temporäre Geschichte, oder ist es eine  
18 längerfristige Geschichte. Also, ich habe hier einen, der hat bis jetzt noch nichts  
19 damit zu tun gehabt, der Martin. Warum; der macht sich wenig Gedanken dann,  
20 wenn ein Sprung inhaltlich anders war, sich schlecht angefühlt hat oder nicht auf  
21 die Beine ging, sondern auf den Rücken gefallen ist, dann mache er einfach  
22 nochmal. Der ist halt in der Lage diese Gefühle, diese Emotionen nicht zu sehr zu  
23 bewerten. Frauen machen das mehr. Wenn sich was nicht gut anfühlt für eine  
24 Frau, dann wird das viel mehr hinterfragt und ich habe hauptsächlich mit Mädels  
25 zu tun. Und bei uns ist das halt wirklich, wenn du sieben Meter hoch bist, ja, da  
26 kann man schon Mal verstehen, dass der eine oder andere Angst kriegt. Also,  
27 einfach blind in einen Sprung rein zu springen und nicht genau zu wissen was da  
28 hinten bei raus kommt. 00:05:07-7

29 I: Ok, jetzt sind wir schon sehr ins Detail reingegangen. Ich möchte vorab nochmal  
30 eine Frage stellen, und zwar: Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das  
31 sich auf die sportliche Leistung ausgewirkt hat? 00:05:23-9

32 B: Bei mir? 00:05:26-5

33 I: Gerne bei dir, aber bei dir mehr aus Trainersicht, also sportliche Leistung deiner  
34 Athleten. Also ich finde es ist immer ein großer Sprung, wenn die Leute das erste  
35 Mal in den Bundeskader kommen. Das pusht die schon unheimlich. Also, das ist,  
36 finde ich, ein erster Schritt. Wenn jemand deutscher Schülermeister wird oder  
37 solche Sachen, das pusht die dann auch, dann haben wir nur das Problem, die  
38 haben eigentlich alles noch vor sich. Also, ich glaube diese Titel werden

1 vollkommen überbewertet. Weil dann kommt dir Pubertät, 13, 14, 15, 16. Wenn die  
2 das überstanden haben und in der Nationalmannschaft regelmäßig unterwegs  
3 sind, dann kommt eigentlich der richtige Kick für die meisten. Wenn sie sehen, sie  
4 können international mithalten und sie sind konkurrenzfähig, dann ist das richtig -  
5 also, so habe ich das hier erlebt bei meinen - dann werden die richtig heiß. Also, es  
6 tut denen weh, wenn man sagt, du bleibst zu Hause, weil du Gewicht nicht hast,  
7 also das trifft die schon ins Mark. Also, da kann man schon sehen, ob einer will  
8 oder nicht so richtig will. Ja, und das ist bei meinen hier sehr ausgeprägt finde ich.  
9 00:06:38-0

10 I: Das sind für dich jetzt so die herausragenden? Weil wir kommen nachher noch auf  
11 verschiedene Trainingsphasen, auf bedeutsame Ereignisse. Aber so als  
12 dominantes bedeutsames Ereignis in positiver als auch negativer Sicht, das kann  
13 also beides sein? 00:06:51-1

14 B: Ja. Es ist halt bei uns, wie du vorhin schon gesagt hast, es spiel halt alles  
15 zusammen. Das Training kann gut laufen und es kommt im privaten Umfeld  
16 irgendwas dazwischen, und dann ist das alles ausgehebelt. Dann ist auf einmal  
17 eine...also, wenn sich Eltern streiten, das bekommst du bei uns ganz schnell mit,  
18 und dann sind die abgelenkt, unkonzentriert, das könnte dann auch wieder so ein  
19 Blackout-Phänomen erklären, Unachtsamkeit oder so was. Anders herum  
20 natürlich genau so. Wenn zu Hause was Positives war, wenn irgendwas Tolles  
21 war, kommen die ganz anders in die Halle rein. Man sieht am Gesicht eigentlich  
22 was heute passiert ist oder was nicht passiert ist. Die Frage ist nur, ob sie dann  
23 auch damit herausrücken, das dauert meistens ein bisschen. Man sieht es ihnen  
24 halt an und ich habe meinen schon Mal gesagt, wenn irgendwas war und der Tag  
25 ist einfach scheiße, gehe einfach nach Hause, gehe einfach Heim, weil was nutz  
26 es mir hier, wenn du auf die Fresse fällst und wenn du reden willst, dann sage es  
27 oder behalte es für dich. Aber ich finde es halt schon wichtig, dass sie gerade in  
28 den anderen Sportarten wird das mit Sicherheit auch so sein, nur bei uns kann  
29 man sich halt weh tun. Wenn ich halt zehn Mal am Tor vorbei schieße ist das nicht  
30 schlimm, tut keinem weh. Also, müssen sie bei uns schon mental eigentlich sehr,  
31 sehr fit sein. Gerade weil Frauen grundsätzlich öfters an ihrer psychischen Grenze  
32 laufen als Jungs. Es spielen viele Faktoren eigentlich eine Rolle, deshalb kann ich  
33 jetzt so explizit, fällt mir so gar nichts ein. Aber im Laufe des Gespräches kommen  
34 da bestimmt noch ein paar einschneidende Erlebnisse. 00:08:25-0

35 I: Gut, dann würde ich mit der nächsten Frage direkt anschließen, und zwar  
36 bezogen so auf eine Laufbahn: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
37 erinnern, die langfristig die Karriereentwicklung von anderen beeinflusst haben?  
38 Also, wirklich Mal über so eine Sportlerlaufbahn betrachtet. Wir grenzen das dann  
39 nachher zeitlich noch ein bisschen weiter ein. 00:08:47-6



- 1 B: Also, es kommt darauf an, was in der Schule passiert, ob sie gut sind, ob sie  
2 zwischen Hauptschule wählen können, Realschule, Gymnasium wählen können.  
3 Wenn sie Gymnasium wählen können, haben wir traditionell länger davon, ohne  
4 dass wir uns um unseren Beruf Gedanken machen müssen. Oft gehen die dann  
5 auch studieren, was dann die Sachen ein bisschen erschwert. Wir haben das  
6 Glück, hier ist Mainz. Das geht hier. Aber wir haben andere Sportarten, wo die  
7 Leute dann sofort den Stützpunkt verlassen müssen, weil es die Möglichkeiten halt  
8 nicht gibt. Ein einschneidendes Erlebnis ist auch für viele, wenn die von der  
9 Schule, wenn die mit der Schule fertig sind und fangen eine Ausbildung an. Ob es  
10 im handwerklichen Bereich ist oder im technischen Bereich oder im Büro oder  
11 sonst irgendwas, diese Umstellung den ganzen Tag arbeiten zu müssen, auf  
12 einmal abends immer noch drei Stunden trainieren zu müssen, ist für die sehr,  
13 sehr schwierig, das braucht ein halbes Jahr, bis sich die Leute da Mal daran  
14 gewöhnt haben. Und das ist auch im Sport eine ganz empfindliche Zeit, wo auch  
15 die Dropout-Quote, denke ich Mal, noch sehr, sehr hoch ist. Also, ich kenne  
16 andere Vereine, da sind sie alle weggelaufen in der Zeit. 00:10:00-6 00:10:02-0
- 17 I: Was tust du in solchen Fällen, wenn du siehst, die Situation ist jetzt da beim  
18 Sportler, ist jetzt in der Ausbildung, du merkst er kommt möglicherweise dann nicht  
19 mehr in der Häufigkeit ins Training, weil es ihm zu viel wird. Welche Möglichkeiten  
20 hast du da dagegen zu wirken? 00:10:18-5
- 21 B: Wir müssen da vielleicht erst nochmal unterscheiden, ob es gute Sportler sind,  
22 oder ob es schlechte Sportler, oder nicht so gute sind. Es gibt mit Sicherheit  
23 welche, wo sich der Aufwand lohnt mit dem Arbeitgeber zu sprechen. Können wir  
24 ein bisschen Freiraum schaffen und wie ist sein Tag strukturiert, wo können wir  
25 Ressourcen noch frei schaufeln. Dann gibt es halt welche, da ist es dann eher  
26 egal. Die sind dann eher schon...die machen das zum Hobby. Aber die mit  
27 Perspektive, da haben wir hier schon viele Möglichkeiten. Wir sprechen mit dem  
28 Arbeitgeber, wir sprechen mit der Schule. Wir sind immer recht gut informiert was  
29 die Leute machen, wie sie es machen, ob sie gut mitkommen, ob sie schlecht  
30 mitkommen. Versuchen dann die Trainingszeit nach hinten noch ein bisschen raus  
31 zu schieben. Dann kommen die halt nicht um fünf, dann kommen die halt um  
32 sechs. 00:11:06-7
- 33 I: Damit die noch ein bisschen Leerlauf dazwischen haben? 00:11:08-3
- 34 B: Damit die Leerlauf haben, einfach Mal abschalten können und was ganz  
35 erstaunlich ist, und das bringt mir immer wieder Ärger ein. Wir spielen immer  
36 Fußball, immer, zum warm machen. Wo eigentlich alle Sportmediziner sagen, hier,  
37 seit ihr bescheuert, wieso spielt ihr Fußball, die Verletzungsgefahr ist viel zu groß.  
38 00:11:23-5

- 1 I: Das macht Spaß... 00:11:23-8
- 2 B: Es macht Spaß, es hat eine Gruppendynamik, du siehst wer kämpft, wer nach  
3 setzt. Ähnlich ist es dann im Training an sich auch. Ja, und vor allen Dingen, nach  
4 so einem Spiel ist oft der Kopf frei. Also, diese Alltagsorgen, die rücken da ein  
5 bisschen in weite Ferne. Das ist ganz anders als, wenn es heißt ihr lauft euch eine  
6 viertel Stunde warm, weil dann hast du noch eine viertel Stunde Zeit dich mit  
7 deinem eigenen Quatsch zu beschäftigen, den du den ganzen Tag gemacht hast  
8 und das geht beim Fußball halt eher weniger. Diese gruppendynamischen  
9 Prozesse, wenn einer dann rumsteht und man merkt der ist mit den Gedanken  
10 weg, ist der im Spiel ja gar nicht beteiligt. Also, das finde ich immer ganz gut und  
11 wir werden das auch weiter so fortführen, auch wenn es verletzungsanfällig ist.  
12 Stimmt schon. Gut, in der Schule ist es oft so, wenn die halt einen Schulwechsel  
13 habe, sage ich Mal, von Realschule auf Gymnasium oder wieder zurück, das sind  
14 so einschneidende Erlebnisse, aber je größer der Kontakt zur Schule ist, und man  
15 kriegt rechtzeitig gesagt wo es brennt, je mehr kann man vorbeugen und wir sind  
16 bei uns hier in Deutschland mehr am (unverständlich 00:12:32-5 ), als an anderen  
17 Sachen, weil es doch in vielen Sportarten wahrscheinlich auch die Konkurrenz  
18 nicht so ausgeprägt ist, um zu sagen könne, ja, wenn du heute nicht kannst, dann  
19 kannst du halt nicht. Gerade bei uns im Trampolin turnen ist die Frauendichte, die  
20 vorne jetzt sind, die sind nicht schlecht, aber hinten dran kommt so gut wie nicht  
21 nach. Dann geht man logischer Weise mit denen anders um, als wenn ich von...  
22 00:12:59-3
- 23 I: Als wenn man vom Vollen schöpfen könnte. 00:13:00-2
- 24 B: Als wenn ich von Person X 50 Stück hätte und dann werden schon ein paar dabei  
25 sein, die dünn genug sind, die keine Probleme mit der Gesundheit haben, die  
26 schlau in der Schule sind, dann müssten wir uns um die anderen gar nicht  
27 kümmern. Aber das ist halt nicht so. 00:13:14-7
- 28 I: Ok. Den Zeitraum noch ein bisschen mehr eingrenzen, jetzt bezogen auf eine  
29 Trainingssaison. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die  
30 in bestimmten Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf die  
31 Leistungserbringung hatten? 00:13:30-4
- 32 B: Bei uns ist das meistens Anfang des Jahres. Je besser wir uns vorbereiten können  
33 auf die Saison, also, sprich, hauptsächlich körperlich vorbereiten können, dass die  
34 eine gute Regenerationsphase haben nach dem Training, dass die wirklich  
35 ausgeruht wieder zum Training kommen können. Je schöner das gelingt, je  
36 entspannter können die in die Wettkämpfe rein gehen, je entspannter können die  
37 auch kleinere Verletzungen, die auftreten oder auch Störungen von außen  
38 wegstecken. Wenn einer nicht fit ist körperlich, ist er im Kopf meistens auch nicht

1 fit und umgekehrt natürlich auch. Und deshalb finde ich es extrem wichtig am  
2 Anfang des Jahres, so ist es bei uns, so gut vorzubereiten, dass sie zumindest Mal  
3 die erste Hälfte des Jahres körperlich gut überstehen können. Spielt vieles mit  
4 rein, Ernährung, Ausdauer, Schnelligkeit bei uns, aber die mentale Fitness ist bei  
5 uns natürlich mit Sicherheit noch das A und O. 00:14:38-0

6 I: Und wenn solche Dinge Mal nicht wie gewünscht funktionieren? Welche Lösungen  
7 hast du da parat? 00:14:44-3

8 B: Lösung. Man kann heute Mal sagen, ok, dass man auf den einen oder anderen  
9 Wettkampf verzichtet. Wenn die Leute aber im Kopf relativ stabil sind und man  
10 weiß...unsere Anna ist so ein Beispiel, die kann auch wenn die Mal zwei, drei  
11 Wochen Pause hatte, noch einen richtig guten Wettkampf turnen. Also,  
12 entscheidet es sich dann noch im Endeffekt mehr über den Kopf. Und wir sehen  
13 des Öfteren schon, dass Leute auch mit Pause durch Verletzung oder sonst noch  
14 was, doch recht gute Wettkampfergebnisse abliefern. Also, wäre es dann meine  
15 Job für die Person eine Übung zusammen zu stellen, die sie im Griff hat, wo sie  
16 sich wohl mit fühlt. Wo es aber klar ist, damit kannst du nicht gewinnen, ist in dem  
17 Moment aber auch gar nicht so wichtig, sondern wichtig ist aus einem schönen  
18 Wettkampf heraus, aus einem durch geturnten Wettkampf heraus wieder  
19 Selbstvertrauen zu holen, um in der nächsten Zeit dann wieder ein bisschen mehr  
20 Ausdauer vielleicht zu machen und so weiter und sofort. Also, deshalb ist es für  
21 uns schon wichtig viele Wettkämpfe turnen, so viele wie möglich gut durch turnen,  
22 also Erfolgserlebnisse sammeln. Damit später Mal, es kann ja...wenn sich einer für  
23 Olympia vorbereitet und dem was passiert und der weiß, er hat früher viel, viele  
24 Wettkämpfe geturnt mit einem guten Ausgang, dann können die da schon ganz  
25 anders agieren, als Leute, die ständig rausgeflogen sind, also die oft abbrechen.  
26 Fehlversuche sind eigentlich nicht schön, ja. Also, ich habe noch keinen  
27 Leistungssportler gesehen, der sagt, mir macht das nichts aus. Die sagen zwar oft,  
28 ja, ich bin Mal rausgeflogen... 00:16:21-7

29 I: Im Wettkampf oder im Training jetzt? 00:16:22-3

30 B: Im Wettkampf, aber wir versuchen es ja bei uns hier auch schon, gibt es schon  
31 gewisse Grundsätze. Wir versuchen im Training...es wird kein Durchgang  
32 verschenkt. Das hat ja mehrere Gründe, also Abschlagen bei uns, also, das heißt  
33 bei uns immer, wenn einer stürzt, auf die Matte fällt, auf den Rahmen springt, ich  
34 sage immer, jeder Sturz hinterlässt eine Spur, körperlich. Und die addieren sich  
35 halt einfach auf, sonst würde es ja keinen Bandscheibenvorfall geben. Das ist ja  
36 ein Produkt der Zeit, eigentlich. Und dann sage ich eigentlich immer, wir versuchen  
37 Stürze zu vermeiden, versuchen so effektiv wie möglich zu trainieren und ganz  
38 wichtig ist, es soll eigentlich immer das dabei herauskommen, was du dir

1 vorgenommen hast. Ich habe für solche Fälle ein Trainingsheft entwickelt, was aus  
2 der Sportpsychologie kommt. Ich habe noch eine Ausbildung gemacht, eine  
3 Zusatzausbildung, als Mentaltrainer und habe natürlich da viele, viele Leute  
4 kennen gelernt, aus anderen Sportarten bei der Ausbildung. Und das war schon  
5 sehr, sehr spannend. Also, ich glaube was das Trampolinturnen oder das  
6 Kunstturnen vielleicht auch betrifft, viel zu unstrukturiert trainiert. Es wird einfach  
7 gemacht und man fragt sich dann hinterher, was habe ich heute eigentlich  
8 gemacht. Dann nochmal vielleicht zurück, was auch eine entscheidende Sache ist,  
9 wenn jemand Mal so einen Blackout hat, ab den Tag einfach an zu fangen alles auf  
10 zu schreiben. Weil es sind oft negative Gedanken, die dann da sind. Wenn ich das  
11 alles Mal aufschreibe, wie so ein Training verläuft, dann kann ich am Schluss viel  
12 besser nachvollziehen, ob das Training wirklich so schlecht war. Und oft ist es gar  
13 nicht so. Die schlechten Sachen bleiben halt länger in Erinnerung als die guten, bei  
14 vielen. Und das macht halt eigentlich für einen Leistungssportler relativ wenig  
15 Sinn. Man kann...es ist auch...was mir immer auffällt, auch in anderen Sportarten,  
16 Fehler werden analysiert bis zum Umfallen. Macht aber eigentlich, also für mich  
17 persönlich, es macht schon Sinn, aber es macht auch keinen Sinn, weil wenn ich  
18 einen Fehler analysiere, dann gehe ich ihn im Kopf ja noch fünf Mal durch. Dann  
19 habe ich den Effekt ja noch verstärkt. Es wäre eher gescheiter zu sagen, was habe  
20 ich gut gemacht und was kann ich machen, dass das Teil was nicht geklappt hat  
21 besser wird. Also, eine Fehleranalyse ist gut, aber man sollte da nicht so darauf  
22 rum reiten. Weil ich kenne das von meinen Leuten, auch von anderen Leuten. Dir  
23 ist es doch bestimmt auch schon Mal so gegangen, dass du irgendwo sitzt und  
24 denkst über irgendein Ereignis nach und dann ist es die Frage, denke ich gerade  
25 positiv oder denke ich da gerade negativ darüber nach. Und dann sind wir beim  
26 Mentaltraining natürlich auch, dann sagst du, wenn du das merkst, dass du so  
27 denkst oder dass du überhaupt denkst, dann versuche es so zu kanalisieren, dass  
28 du auch was davon hast. Also macht es keinen Sinn im Zug zu sitzen und aus dem  
29 Fenster zu gucken und zu grübeln, wie scheiße heute alles war. Sondern wenn ich  
30 das merke, dann kann ich auch aktiv was dagegen tun. Ist nicht immer einfach,  
31 aber es geht. 00:19:19-3

32 I: Ok. Sehr interessant fand ich auch die Aussage mit, dass wenig Struktur im  
33 Training ist, dass einfach nur gemacht wird... 00:19:24-9

34 B: Es wird glaube ich oft zu viel... 00:19:25-5

35 I: Da kommen wir vielleicht nachher nochmal. Wir haben nochmal einen separaten  
36 Bereich Trainingsqualität. Dass wir das vielleicht nachher nochmal aufgreifen, das  
37 fände ich ganz interessant. Gut. Jetzt nochmal einen ganz kurzen Zeitraum, den  
38 Wettkampf an sich. An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern,

1 die die Leistungsumsetzung im Wettkampf oder den Ausgang eines Wettkampfs  
2 beeinflusst haben? 00:19:46-1

3 B: Das ist spannend. Also, wenn das Einturnen nicht gut läuft, oder das Training vor  
4 dem Wettkampf und die Leute schon mit einem schlechten Gefühl da rein gehen,  
5 kannst du fast schon davon ausgehen, dass die halt nicht ihre optimale Leistung  
6 abrufen können. Das bedeutet, die sind im Einturnen, es ist einmal Konkurrenz da,  
7 Selbstvertrauen ist nicht so hoch, die Konkurrenz guckt, dann wirst du nervös, das  
8 haben wir alles schon gesehen und sehen es eigentlich nächste Woche wieder  
9 beim Weltcup. Es gibt abgezockte, denen macht das nichts aus, das motiviert, die  
10 musst du eher ein bisschen bremsen, dass sie nicht über das Ziel hinausschießen.  
11 Und dann gibt es halt welche, die verstecken sich halt eher. Dann ist es die Frage,  
12 was ist es für ein Wettkampf, ist es eine Deutsche Meisterschaft oder ist es ein  
13 Worldcup. Dann sagen viele, ja, der Weltcup ist eigentlich viel wichtiger und dann  
14 müsste man aufgeregter sein, wir erleben eigentlich oft das Gegenteil. Beim  
15 Worldcup kannst du nur gewinnen, da ist die Dichte so groß, wenn du da rausfällst,  
16 fällst du halt raus. Bei Deutschen Meisterschaften kannst du eigentlich nur  
17 verlieren. Wenn du halt zu dem Kandidatenkreis zählst um Platz Eins kannst du  
18 nur verlieren. Und das ist beim Weltcup eher weniger so, ja. Also, gehen sie da  
19 schon anders heran, aber unser Job ist es, auch dafür zu sorgen, dass zwischen,  
20 Mal überspitzt gesagt, zwischen einer Rheinland-Pfalz-Meisterschaft, einer  
21 Landesmeisterschaft und einem Worldcup kein Unterschied mehr ist. Ich kenne  
22 halt andere Sportler, die kommen von der EM und die ist ziemlich in die Hose  
23 gegangen. Und dann sagte der in so einem Satz, ja ich habe am nächsten  
24 Wochenende noch Landesmeisterschaft, ach, die mache ich noch so nebenher.  
25 Und so eine Aussage ist für einen Psychologen oder für einen Mentaltrainer  
26 natürlich schon kritisch. Weil dann die Streuung zwischen den beiden Sachen viel  
27 zu groß ist, dürfte eigentlich keine sein. Die gibt es, klar, Unterschied zwischen  
28 einer EM und einer Landesmeisterschaft, aber je mehr die zusammen finden, je  
29 größer ist die Chance ordentlich zu turnen, oder was auch immer. 00:21:47-6

30 I: Also, das Ziel ist es, und das tut sich ja auch in eurer Trainingsprotokollierung  
31 widerspiegeln, die ich gesehen habe, wo es ja darum geht, wie viel Versuche hat  
32 man benötigt, um eben eine Pflicht oder Kür zu turnen, Möglichst immer  
33 Wettkampfsituationen herbei zu führen. Also, immer diesen Druck, immer diesen  
34 Druck, immer sagen, das ist jetzt hier wirklich in dem Moment... 00:22:05-5

35 B: Und das ist das schwere an der Geschichte. Weil die Leute halt, das sind auch  
36 Menschen mit Gefühlen mit Emotionen, die sind nicht jeden Tag gleich drauf und  
37 der Trainer ja auch nicht und also, das ist eigentlich der Job, das so gut wie  
38 möglich, so konstant wie möglich hin zu bringen. Auch die Leute dann schon  
39 darauf vor zu bereiten, wir fahren am Wochenende zum Ort XY, und dort wird es

1 so und so aussehen. Weil wir haben doch schon welche gehabt in der  
2 Vergangenheit und kommen da hin und sind von der riesen Halle vollkommen  
3 überwältigt. Die Halle ist auf einmal 20 Meter hoch, oder klein. Also, wir versuchen  
4 schon Plan A und Plan B sollte es schon für alles eigentlich geben. Und je besser  
5 die Leute vorbereitet sind, ja, dann ist das Ereignis nicht mehr so, schlimm ist der  
6 falsche Ausdruck, dann ist das Ereignis nicht mehr so überraschend, was da  
7 kommt. Und es gibt ja auch viele, die haben Prüfungsangst. Das ist bei uns...es  
8 gibt welche, die haben Wettkampfangst, aber das ist weil die einfach dann. weil  
9 das alles so neu ist und sie wissen nicht was kommt. Die haben eigentlich...  
10 00:23:05-9

11 I: Wie bewältigt ihr diese Ängste? Oder was tust du als Trainer um diese Ängste zu  
12 nehmen? Das sollte ja auch ein Ziel sein. 00:23:12-8

13 B: Das Ziel ist, dass sie eigentlich so da hin fahren und keine Angst haben. Die Frage  
14 ist nämlich, vor was hat man eigentlich Angst. Also, die meisten haben halt Angst  
15 ein bisschen zu versagen, vor dem Abbruch und so weiter und sofort. Da gibt es  
16 verschiedene Wege. Man kann den Leuten halt sagen, ja, pass auf, du kannst da  
17 ruhig zwei Mal raus fallen am Wochenende, am Montag gehst du auf die Arbeit  
18 und, und, und, dein Leben geht ganz normal weiter. Also, diese Wertigkeit von  
19 diesem Event erstmal ein bisschen zu nehmen, dass das gar nicht so wichtig ist,  
20 das ist dein Hobby. Für 99 % der Sportler ist es ja ihr Hobby, die paar  
21 Berufssportler, die Mal in der Bundeswehr sind oder so was, die kann man ja raus  
22 nehmen, obwohl es für die auch nur das Hobby ist. Es gibt halt Spitzensportler, die  
23 verdienen ein Mords Geld damit. Das ist eine ganz andere Kante glaube ich. Aber  
24 ich glaube auch nicht, dass die das als Beruf sehen. Wenn der Druck so groß wird,  
25 dass du da gut sein musst, nur wegen der Kohl noch, dass du leben kannst, ob wir  
26 dann auf dem richtigen Weg sind, das ist eine andere Frage. Und ich kenne halt  
27 viele, das ist zwar ihr Job, aber es ist ihr Hobby und die haben da Spaß dran. Und  
28 ich glaube dieses Thema Spaß wird dann...gewinnt eine ganz neue Bedeutung.  
29 Was macht denn eigentlich Spaß? Erfolg macht für die meisten Spaß. Und dann  
30 kann es dir auch Spaß machen, wenn ich im Training vom Trainer gesagt kriege,  
31 du machst das jetzt zehn Mal und es kommt auch zehn Mal dabei raus. Es macht  
32 Spaß nicht zwölf Stunden am Tag in der Halle zu stehen oder sechs, sondern  
33 vielleicht reicht es auch mit drei. Da geht es dann um die Trainingsqualität, um die  
34 Steuerung im Training. Es kann keinen Spaß machen am Tag jede Menge  
35 Fehlversuche zu produzieren, das frustriert. Das andere macht Spaß. Es  
36 macht Spaß früher fertig zu sein wie die anderen. Das ist ja auch ein Stück weit  
37 Souveränität. Und Souveränität im Leistungssport ist ja auch so ein Thema. Wenn  
38 du im Fernsehen siehst, bei Olympia, wie die Top-Leute da auftreten. Ja, Brust ist  
39 draußen, man sieht denen von außen schon an, die Körpersprache ist schon



- 1 wichtig. Und dann gibt es halt viele, die schleichen einfach durch die Gegend, aber  
2 die siehst du bei Olympia in der Regel nicht. Das ist eher eine Geschichte des  
3 Trainingsalltags von kleineren... 00:25:18-1
- 4 I: Weil da treffen sich ja letztendlich nur noch die, die es geschafft haben. 00:25:21-5
- 5 B: Ja, also ist natürlich...Das da hin gucken und sagen, so will ich sein wie der, so will  
6 ich werden wie der. Ja, macht zum Teil schon Sinn, man kann sich Idole suchen.  
7 Aber die Frage ist, ob das realistisch ist. Und alle die, die da vorne mitmachen, wie  
8 jetzt zum Beispiel unsere Anna, da gucken schon viele hin, aber es wird keiner so  
9 sein. Was die macht, das ist eine Lebenseinstellung. Die Anna strengt sich für zwei  
10 Zuschauer genau so an wie für 10.000. Und das ist natürlich im Vergleich zu vielen  
11 ein riesen Unterschied. Die sagen, für zwei Hansels brauche ich mich gar nicht  
12 anstrengen. Wenn die zwei aber im Moment gerade die - ohne dass sie es wüsste  
13 - die Kampfrichter wahren, die über Olympiaticket entscheiden, ja, dann wäre  
14 das... 00:26:05-5
- 15 I: Dann doch nochmal entscheidend. 00:26:06-5
- 16 B: Dann schon, ja. 00:26:11-4
- 17 I: Wir waren ja noch im Wettkampf. Innerhalb eines Wettkampfes bedeutsame  
18 Ereignisse, die die Leistung oder den Ausgang eines Wettkampfes beeinflusst  
19 haben? 00:26:18-9
- 20 B: Ja, schon. Klar, wenn einer eine Pflicht abbricht, also den Auftakt eines  
21 Wettkampfs, ist die Motivation für die erste Kür, die er dann noch turnen muss,  
22 schon eher bescheiden oft. Weil du siehst, ah, ich kann nicht mehr ins Finale  
23 kommen. Ich kann nicht Kriterien erfüllen für Kader, für eine WM, für eine EM,  
24 sonst irgendwas. Da macht es halt einen guten Sportler aus, der einfach sagt, ok,  
25 das ist jetzt passiert und jetzt hole ich mir aus dem zweiten Durchgang nochmal  
26 mein Selbstvertrauen. Also, sich da wieder aufzurappeln ist oft schwierig.  
27 00:26:51-8
- 28 I: Ok. Obwohl es nichts mehr bringt? 00:26:53-1
- 29 B: Obwohl es nichts mehr bringt. 00:26:54-3
- 30 I: Kann man nicht einfach sagen, ich trete nicht mehr an? 00:26:59-3
- 31 B: Könnte man machen, ja. Dann hätte man halt einen...hätte man eventuell einen  
32 positiven Effekt zerstört. Weil abmelden ist eigentlich zu einfach. Dann bräuchte  
33 ich nur hin gehen und hebe die Hand hoch und sage, der macht nicht mehr mit,  
34 weil keine Lust. Ich weiß nicht, ob das das richtige Signal wäre eines Sportlers, der  
35 sich vorne etablieren will. Weil Niederlagen gehören zum Geschäft. Du musst halt  
36 immer einmal mehr aufstehen, als du hingefallen bist. Ja, uns bei uns ist halt der



1 Grad sehr, sehr schnell. Wenn du bei uns raus fällst, ist das Thema durch. Ein  
2 Fehler am Schluss, Standfehler, dann war es das. Es gibt bei uns eigentlich keine  
3 zweite Chance. Deshalb sage ich immer, wenn du beim Fußball zehn Mal aus das  
4 Tor schießt und du schießt zehn Mal daneben, sagt keiner was, wenn du es beim  
5 elften Mal getroffen hast, dann bist du der King. Wenn du bei uns von zehn  
6 Wettkämpfen zehn Mal vorbei gehüpft bist, dann ist das nicht so dolle. Ich finde  
7 halt, was halt auch sehr, sehr wichtig ist, was mir gerade noch einfällt. Wenn Leute  
8 zum Wettkampf kommen, dass die so vorbereitet sind, dass diese Übungen, die  
9 sie turnen wollen, oder zeigen wollen, auch beherrscht werden. Wir sehen es  
10 immer, oder wir sehen es öfter in Wettkämpfen, dass Leute heillos überfordert sind  
11 mit den Übungen, mit den Übungsteilen, dass das fast schon in die Gefahr hin  
12 geht, ja, die werden sich weh tun früher oder später. Und wenn dann natürlich  
13 einer so durch die Gegend fliegt und die Verletzungsgefahr so groß ist, dann kann  
14 da nichts gescheites dabei raus kommen. Und das beeindruckt nicht nur die, die  
15 turnen, sondern auch die, die drum herum stehen, ja klar. 00:28:43-0

16 I: Spielen Kampfrichterentscheidungen beim Trampolin eine Rolle? 00:28:47-4

17 B: Ja. 00:28:48-5

18 I: Ich will jetzt nichts hier in den Raum stellen, wo du sagst, das ist für dich nicht  
19 bedeutsam. Aber das wundert mich eigentlich. In einer Sportart, die ja trotz allem  
20 von Personen bewertet wird, wo eine subjektive Komponente da ist. 00:28:58-3

21 B: Richtig, ja. Das ist ja jetzt auch eine Einstellungssache zu der Geschichte. Ich  
22 kann natürlich mich hin stellen und sagen, da oben sitzen fünf Kampfrichter, den  
23 linken mag ich nicht, den rechten, das ist ein Depp, der mag mich nicht und so  
24 weiter und sofort. Wir können das ja kaum beeinflussen, was die da oben machen.  
25 Also, ist es dein Job so gut zu turnen, wie es überhaupt nur geht. Ich sage öfters,  
26 stelle dir vor dein Übungsteil ist ein Produkt und das gilt es so gut wie möglich zu  
27 verkaufen. Die haben ja auch ihre Kriterien wonach sie werten müssen und woran  
28 sie sich halten sollen. Also, kann das eigentlich gar nicht so schlecht sein. Also,  
29 kann man auch gute Punkte abholen, aber beeinflussen können wir es halt  
30 eigentlich nicht. Wenn die da oben Mal daneben liegen, dann hast du halt den  
31 kürzeren gezogen. Aber die höchste und tiefste Wertung fällt raus, also es wird ja  
32 schon dafür gesorgt, dass es ein Gleichgewicht gibt. Im Nachhinein sich drüber  
33 aufregen macht überhaupt keinen Sinn, weil es lässt sich einfach nicht ändern. Ich  
34 sage meinen immer...unser Matin, der ist öfters da am rum maulen, dann sage ich,  
35 und jetzt hast du rum gemault zehn Minuten, jetzt geht es dir vielleicht ein bisschen  
36 besser, aber hier steht die gleiche Wertung wie vorher auch. Beim nächsten  
37 Wettkampf kann das auch wieder anders ausgehen. Ich denke so im Laufe einer  
38 Karriere hält sich das mit Sicherheit die Waage. 00:30:10-8

- 1 I: Also, nicht bedeutsam. Können wir uns darauf einigen, das ist an sich eine Sache,  
2 die ist so gegeben. 00:30:14-2
- 3 B: Es ist für den einen oder anderen schon bedeutsam, deshalb ist es ja die Frage,  
4 wie gehe ich mit meinen Leuten und diesen Problemen um. Wenn ich als Trainer  
5 schon alles ankreide, was die da oben machen, und wir haben einen riesen  
6 Einfluss auf unsere Leute, ich kann die ja pushen in jede Ecke, wie ich sie  
7 eigentlich haben will, ja, dann wird das schon auf einmal bedeutsam, in so fern,  
8 dass da ein Kampfrichter sitzt, der, dann jetzt, ohh, bei dem habe ich noch nie gute  
9 Punkte gekriegt und das ist ja sofort wieder eine negative Einstellung. Und der  
10 Gedanke will schon Wirklichkeit werden (lacht), irgendwann Mal. 00:30:46-2
- 11 I: Ja, ja. Und dann passiert es wieder. 00:30:45-7
- 12 B: Und dann passiert es halt. Also, ist es...also, ich mache es ganz gerne, dass ich  
13 meine sage, oben kann sitzen wer will und wenn der Papst da sitzt, turne, mache  
14 dein Ding, verkauf das was du kannst am besten, lasse dich von kleinen Fehlern  
15 nicht beeindrucken. Verkaufe deine Fehler gut und unsere Sportart ist  
16 fehlerbehaftet und es gibt welche, die verkaufen ihre kleinen Fehler viel, viel  
17 besser als andere. 00:31:11-0
- 18 I: Also, die Sportler sehen welche Kampfrichter da sitzen? 00:31:13-3
- 19 B: Ja, ja, klar. Die kennen die auch alle persönlich, die meisten. 00:31:16-7
- 20 I: Märe doch auch interessant, wenn die irgendwie hinter einer verglasten Scheibe  
21 sitzen würden und man würde sie ja nicht sehen. Das wäre vielleicht doch auch für  
22 die Sportler besser, sie wären nicht...weniger voreingenommen, oder? 00:31:25-5
- 23 B: Ja, aber ich weiß nicht, ob das der richtige Weg ist für so eine Sportart. Ich finde es  
24 eigentlich ganz schön, dass die da oben sitzen, man hat einen Kontakt, man kann  
25 sich begrüßen, vorstellen. Man kann es ja auch Mal positiv sehen. Durch ein  
26 Auftreten, was wir ja auch über, also, wenn ich so auf dem Gerät stehe, ja, dann  
27 sieht der Kampfrichter schon, ach, was ist das denn für eine Pfeife. Dann hat der  
28 schon ein Zehntel weniger, obwohl der das gar nicht verwerten darf. Aber...  
29 00:31:55-1
- 30 I: Ja, ist unbewusst, ja, klar. 00:31:56-0
- 31 B: Das ist subjektiv, unbewusst arbeiten die doch alle mit. So also kann ich das doch  
32 auch ins Gegenteil umdrehen. Wenn ich doch weiß, dass einer einen schönen  
33 Sprungstil hat, sage ich, hier, komm, das ist toll, lass uns das machen im  
34 Wettkampf oder im Training, was du am besten kannst. Weil das wird den  
35 Kampfrichtern auch gefallen, mit Sicherheit. 00:32:18-1

- 1 I: Gut, ok. Dann hätten wir das erste der drei Themenfelder Mal abgehakt. Das  
2 nächste wäre so der Bereich Beziehungen, Interaktionen. An welche  
3 bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung  
4 kannst du dich erinnern, die eine Auswirkung auf die Leistung gezeigt haben?  
5 00:32:40-5
- 6 B: Ha. Da gibt es hunderte wahrscheinlich jetzt. 00:32:43-0
- 7 I: Ja, dann versuche ein bisschen, ich sage Mal, so eine gewisse Rangliste zu  
8 erstellen, dass du sagst, also, wirklich bedeutsam das, also es müssen nicht alle  
9 genannt werden. 00:32:53-3
- 10 B: Nein. Da gibt es wirklich sehr, sehr viel, sehr, sehr viel. Also, ich kann mich jetzt an  
11 eins erinnern, hier mit unserer Karina, die beim Einturnen einfach...es ging gar  
12 nichts, alle Lichter sind ausgegangen. Und ich musste noch entscheiden, ich habe  
13 fünf Mädels zur Verfügung und vier dürfen turnen. Und... 00:33:13-6
- 14 I: Wo dürfen die turnen? 00:33:14-8
- 15 B: Zum Beispiel bei einer Mannschaftsmeisterschaft. 00:33:17-1
- 16 I: Ok. Also, da ging es quasi um, wer qualifiziert sich von den fünf? 00:33:19-5
- 17 B: Wer qualifiziert sich noch. Und ich bin eigentlich einer, ich mache das immer auf  
18 den letzten Drücker, weil so kann ich den Spannungsbogen recht hoch halten.  
19 Andere machen das ganz anders, ich mag das so halt ganz gerne. Und Karina ist  
20 eigentlich mit eine der Stärksten, die wir haben, an dem Tag ging halt gar nichts.  
21 Und sie hat geheult und geheult und geheult und da haben wir einfach durch  
22 Gespräche kurzfristig raus gekriegt woran das lag. Und ich habe gesagt, jetzt pass  
23 Mal auf, jetzt heulst du dich erstmal eine halbe Stunde aus, bis der ganze Druck  
24 weg ist, ich gehe zur Kollegin hin und sage, dass die Kollegin zuguckt, du bist dran.  
25 Das hat die so motiviert, so motiviert, dass die einen hervorragenden Wettkampf  
26 geturnt hat. Also, sich das anhören oft, was sie für Sorgen haben, versuche das -  
27 finde ich ganz wichtig - in Relation zu setzen, wichtig oder unwichtig, oder nicht so  
28 bedeutsam im Moment für den Wettkampf und einfach einzuschätzen, ist das  
29 ganze realistisch was du denkst, oder nicht realistisch und den Leuten sagen, ja,  
30 pass Mal auf, ich vertraue dir schon, dann kannst du dir auch vertrauen. Und das  
31 hat an dem Tag gut funktioniert. Aber es gibt auch Tage, da hat da nicht  
32 funktioniert. Also, das war mit Sicherheit ein Ereignis... 00:34:29-3
- 33 I: Also, kein Patentrezept? 00:34:31-1
- 34 B: Es gibt kein Patentrezept, weil die sind alle unterschiedlich, jeder hat einen  
35 eigenen Sturkopf, sind alle unterschiedlich, sind alles unterschiedliche Charaktere.  
36 Beim Martin, bei den Jungs genau so. Ich habe es halt mehr mit den Mädels zu tun

1 hier. Ich kann mich an eine Situation erinnern, ich weiß nicht, ob das da rein passt.  
2 Es ging um Olympia 2004. Da fliegt dann traditionell der Bundestrainer mit und der  
3 Heimtrainer bleibt zu Hause, steckt im Begriff ja auch schon drin. Heimtrainer, der  
4 bleibt da Heim. Und was für mich aber kein Thema ist. Der Bundestrainer macht  
5 das gut, wir vertrauen uns da untereinander, kommen super miteinander aus. Und  
6 dann sagt die Anna, warum fährst du nicht mit, wenn irgendwas ist, dann brauche  
7 ich dich. Da habe ich gesagt, wenn irgendwas ist, dann kannst du mich anrufen,  
8 Tag und Nacht, das weißt du. Wenn du dir weh tust, kann ich dir eh nicht helfen,  
9 dafür ist ein Arzt dabei. Und ich glaube, das hat die damals so ein Stück weit  
10 beruhigt und dass wir einfach telefoniert haben. 00:35:23-0

11 I: Hat sie das in Anspruch genommen, das Angebot? 00:35:26-0

12 B: Wir machen das eigentlich regelmäßig. Wir machen eigentlich solche Sachen  
13 regelmäßig. Gut, in letzter Zeit bin ich oft dabei. Natürlich braucht eine Anne  
14 wesentlich weniger Aufmerksamkeit, als eine Jessica, als eine Karina, als die  
15 anderen. Die weiß, was sie will und vor allen Dingen ist es schon wichtig, dass ein  
16 Sportler das was er hat auf den Punkt bringt und das schafft sie eigentlich ganz  
17 gut. Da muss man nichts aus der Nase ziehen. Die sagt, hier, pass auf, ich  
18 brauche heute Abend ein Einzelzimmer aus dem und dem Grund, Punkt. Und  
19 dann ist das auch so und die anderen drucksen dann wochenlang da rum, bis der  
20 Wettkampf rum ist. Also, Geradlinigkeit ist schon ganz wichtig. Also, das fand ich  
21 ein Ereignis, wo ich einen Sportler beruhigen konnte im Vorfeld, obwohl eigentlich  
22 noch gar nichts passiert war, fand ich. Müsste man sie selbst Mal fragen, ob sie  
23 das so empfunden hat. Weil wir haben viele Beispiele. Vielleicht ist das bei ihr  
24 überhaupt nicht mehr so präsent. Kann schon sein, ja. 00:36:20-1

25 I: Ja, vielleicht wird sie es nachher nennen, dann sieht man ja, ob das für sie auch so  
26 eine bedeutsame Geschichte war, ja. 00:36:25-9

27 B: Ansonsten, ja, da gibt es viel, viele kleine Beispiele auch. Dass der Martin jetzt am  
28 letzten Worldcup, das doch gemerkt habe, dass er da man Schluss ein bisschen  
29 nervös wurde und dann sagt der, komm Mal zu mir her, komm Mal ran, und hat  
30 sich ein bisschen alleine gefühlt, so allein da stehend so. Da haben wir einfach  
31 versucht, also ich habe versucht ihn einfach ein bisschen abzulenken. Da muss  
32 man dann vielleicht auch die Fokussierung ein bisschen aufbrechen. Einfach Mal  
33 ablenken, komplett ablenken vom Sport jetzt an sich und fragt irgendwas Banales.  
34 Und dann ist der sofort mit anderen Gedanken beschäftigt und wenn der an das  
35 denkt, kann er sich erstmal mit dem Sport nicht beschäftigen. Hat zwar nicht  
36 geklappt, ist zwar rausgeflogen, aber hat einen hervorragenden Vorkampf geturnt.  
37 Ja, das sind viele so kleine Beispiele. 00:37:22-8

- 1 I: Wenn das Mal nicht klappt, fliegt nach dem Vorkampf raus, Enttäuschung ist groß,  
2 was tust du dann in dem Fall um sie wieder aufzubauen? Oder musst du aufbauen,  
3 oder sind die da erfahren genug, dass sie das selbst regeln mit sich? 00:37:38-2
- 4 B: Es gibt einige, die kriegen das ganz ohne Probleme gebacken. Da reicht eine ganz  
5 kurze Fehleranalyse, woran das lag und dann ist das Thema abgehakt. Weil ich  
6 der Meinung bin, man soll da nicht so lange darauf herumhacken. Für die reicht  
7 das auch aus. Unsere Anna ist da ein bisschen nachtragender. Gerade wenn du  
8 Olympia abgebrochen hast oder so was, das hängt dir schon ganz schön nach. Da  
9 hilft die Zeit ein bisschen. 00:38:07-7
- 10 I: War das jetzt so in Peking? 00:38:10-9
- 11 B: In Peking war das, ja. Dann ist es ja oft bei manchen nur noch die Frage - für eine  
12 Anna ist es immer noch die Frage wie die abbricht, ob das unbeholfen aussieht  
13 oder ob man einfach Mal mit Schwung rausfliegt. Also, ich würde Mal sagen,  
14 souverän raus fliegt. Bis dahin war alles in Ordnung und dann blöder Fehler  
15 gemacht, als wenn sich da... 00:38:29-0
- 16 I: Wenn man irgendwie auf dem Bauch landet oder so? 00:38:30-9
- 17 B: Ja, das macht der glaube ich mehr zu schaffen. Ja, gut, als Olympiasiegerin ist das  
18 vielleicht auch ein anderes Niveau, was andere gar nicht haben, also so Gedanken  
19 gar nicht machen. An jedem Wettkampf ist irgendwas Positives dabei. Man kann  
20 nicht alles schön reden, mit Sicherheit nicht, aber an jedem Wettkampf gibt es  
21 irgendwas positives und da gilt es dann die Leute ein bisschen in diese Ecke zu  
22 drängen, diese Richtung, und sagen, hier, komm, lass den Kopf nicht hängen.  
23 Aber es ist ja im Endeffekt auch eine Charaktereigenschaft. Wenn ich nach jedem  
24 Wettkampf, wenn einer raus fällt einen aus dem Tiefenloch rausholen muss, dann  
25 müssen wir uns eher fragen, ob das der Richtige für unsere Sportart ist. Also diese  
26 Selbstmotivation durch negative Ereignisse sollte schon gegeben sein, ja.  
27 00:39:22-9
- 28 I: Ok. Gut, das war jetzt Athlet-Trainer, dann gibt es einen nächsten  
29 Interaktionsbereich, das ist Trainer-Trainer. Ich vermute Mal, dass da jetzt wenig  
30 kommt, weil du das ja vorher schon angedeutet hast, aber trotzdem die Frage: An  
31 welche bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit  
32 Trainer-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, die Auswirkungen auf  
33 Leistung gezeigt haben? Also, klassisch, Heimtrainer-Bundestrainer-  
34 Konstellation, ja. 00:39:50-6
- 35 B: Doch, ja, da gibt es schon. Also mit unserem Bundestrainer funktioniert das  
36 hervorragend, weil ich einfach denke, dass wir auf einer Wellenebene sind und  
37 uns auch fachlich und menschlich relativ gut austauschen können. Wir können uns

1 auch...wir sind nicht immer der gleichen Meinung, aber es ist nicht persönlich, so.  
2 Dann gab es aber eine ganze Zeit lang eine Trainerin, eine Bundstrainerin, da war  
3 das ganz, ganz anders. Und zwar, immer wenn meine Leute hier, wo ich der  
4 Meinung war, relativ gut vorbereitet, irgendwo hingefahren sind, hat es eine  
5 Stunde gedauert, da kam die erst SMS: Es geht gar nichts. So, das war  
6 hauptsächlich unsere Jessica. Die kam mit der Bundestrainerin überhaupt nicht zu  
7 recht. So, und jetzt ist die Frage: Warum? Dann sind die vor ein paar Jahren zu  
8 einer Weltmeisterschaft gefahren, nach Kanada. Es ist ein Tag vergangen und  
9 dann kam schon, sie kann nicht mit der Trainerin, es geht gar nicht, nur Stress, nur  
10 Streit und dem entsprechend ist auch der Wettkampf ausgegangen. Also, wenn  
11 schon natürlich von der Gegenseite ganz andere Anweisungen kommen, die zwar  
12 immer das gleiche meinen wahrscheinlich, aber die dann so artfremd oft sind, dass  
13 sich der Sportler damit nicht identifizieren kann und der nicht in der Lage ist, das zu  
14 sortieren. Also, was nehme ich von dem Trainer an? Ich nehme das Beste raus,  
15 was er mir sagt und den Rest lasse ich einfach weg. Wenn das aber dann oft ins  
16 Persönliche so ein bisschen rein geht und wenn dann zwei Frauen aufeinander  
17 treffen, dann kracht das. Und das hat richtig gekracht, das hat so weit gekracht,  
18 dass die Jessica aufhören wollte. Dann kamen die dann zurück, die  
19 Weltmeisterschaft ist richtig in die Hose gegangen, also das war...sie wollte  
20 aufhören danach und dann habe ich gesagt, nein, nein, so einfach hören wir nicht  
21 auf. Ich hätte gerne von dir auf sieben oder acht Kärtchen ein Schlagwort, wo drauf  
22 stehen, warum und was passiert ist, nur Schlagwörter. Das hat sie dann auch  
23 gemacht, das hat eine Woche gedauert und dann habe ich gesagt, und jetzt  
24 machst du aus diesen sieben acht Schlagwörtern einen Text. Dann hat die sieben  
25 Seiten vollgeschrieben, voll. Also, zu einem Unfall gehören immer zwei. So, und im  
26 Nachhinein ist das Verhältnis zwischen den beiden extrem entspannt. 00:42:06-5

27 I: Die Bundestrainerin ist immer noch da? 00:42:07-5

28 B: Die ist da, aber ist keine Bundestrainerin mehr. Die Zuteilung, männlich-weiblich  
29 wurde einfach aufgelöst, es ist gemischt und seither funktioniert das viel, viel  
30 besser. Wichtig ist auch, dass der Trainer nicht versucht mit seinem Sportler  
31 irgendwas versucht, was er selbst nicht kann oder konnte, und es funktioniert  
32 schon gar nicht dem irgendwas aufzudrücken. Da gibt es immer Reibereien und  
33 bei Frauen ist das glaube ich noch viel, viel schlimmer. Bei uns hier klappt das  
34 eigentlich sehr gut, ich nehme sie so, wie sie sind und damit ist gut. Dann hat uns  
35 unser Psychologe, der Klaus Egert damals, dem habe ich das alles zukommen  
36 lassen, aber ich muss dazu sagen, ich habe der Jessica das gesagt, dass ich mir  
37 da auch Hilfe holen werde. Weil das nicht mein Job ist als Stützpunktrainer, die  
38 Bundestrainerin abzusägen, nur ich sehe die Problematik seit Jahren - unser  
39 Bundestrainer hat das auch gesehen - nur dann ist das Fass halt übergelaufen und



- 1 dann haben die sich da zu dritt hingesezt und ich glaube die Jessica ist da aus der  
2 ganzen Nummer, Verlierer gab es nicht, aber es war auch kein Unentschieden,  
3 aber die Jessica ist da mit Sicherheit gestärkt daraus vorgegangen und die  
4 Trainerin hat eins auf die Mütze gekriegt. 00:43:31-0
- 5 I: Also, Konsequenz aus diesem Konflikt war letztendlich, dass eine Person  
6 degradiert wurde, kann man so sagen? 00:43:36-6
- 7 B: Ja, ja, ich denke schon, dass das so ist, ja. 00:43:38-9
- 8 I: Und was war es so? Also, du hast gesagt unterschiedlich Sprache zwischen den  
9 beiden, unterschiedliche Sprachebene, haben sich nicht verstanden, oder?  
10 00:43:45-8
- 11 B: Das sind unterschiedliche Sprachebene, dann ist ja immer noch die Frage, wie ich  
12 was an einen dran bringe. Die Tonlage macht ja oft die Musik. Ist es eher  
13 verletzenden auch, ist es...ja, ist es persönlich irgendwann. Es geht ja nur...wenn  
14 ich meinen sage, also, Kritik gehört zum Geschäft, das ist so und wir machen ja  
15 nichts anderes eigentlich. Wenn ich sage, das ist nicht schön, dann ist das ja nicht  
16 schön eigentlich. Die Frage ist nur, wie bringe ich es rüber. Ich sagte ja, ich kann  
17 dir sagen, dass ich dich nach der Trainingseinheit noch genau so gerne habe, wie  
18 vorher auch. Es wird sich nichts daran ändern, es wird sich auch nichts daran  
19 ändern, ob du jetzt morgen Olympiasieger wirst oder nicht. Also, wenn der  
20 Mensch und Respekt ein bisschen mehr im Vordergrund steht, dann kommt es so  
21 schnell nicht so weit, dass sie geht. Aber ich weiß von anderen Sportarten, dass es  
22 da richtig raucht, des Öfteren. Und seit dem das hier richtig gekracht hat, ist es  
23 eigentlich sehr, sehr gut mit dem... wenn ich so heute darüber nachdenke, war das  
24 für alle ein großes Ereignis, auch ein entscheidendes Ereignis, weil seit dem die  
25 Stimmung wesentlich besser ist. Also muss es manchmal einen Krach geben, aber  
26 die Frage ist, muss es erst so weit kommen. Aber es musste scheinbar so weit  
27 kommen. Die Frau ist jetzt Mittlerweile nur noch Stützpunkttrainerin. Wir fahren  
28 jetzt zu dritt zu Wettkämpfen hin, aber die Fronten sind absolut geklärt, hält sich  
29 viel zurück. 00:45:17-6
- 30 I: Also ist es aus Sportlersicht bewältigt worden, positiv. Ja, aber die Frage ist jetzt  
31 natürlich, was mit der ehemaligen Bundestrainerin ist, wie sie heute damit umgeht  
32 oder so, das ist auch eine Sache, die ist einfach... 00:45:28-3
- 33 B: Weiß ich nicht. Sie sagt zwar, das wäre für sie erledigt, aber das hat weh getan,  
34 das hat richtig weh getan. Ich glaube auch, mit Sicherheit ist es so, wie die Anna  
35 früher zu uns kam, die kam ja aus Salzgitter, das hat dort richtig weh getan. Da  
36 ging es richtig rund. 00:45:45-6
- 37 I: Dass sie dort weggegangen ist? 00:45:46-9



- 1 B: Ja, ja. Da kam die zu uns und ich glaube, wenn jemand den Verein wechselt, dann  
2 sollte man sich erstmal fragen warum und nicht gleich dann mit einem großen  
3 Hammer drauf hauen auf alles drum herum. Erstmal vor der eigenen Haustüre  
4 kehren, auch wenn es manchmal weh tut, ja. Uns tut es auch weh, ich habe auch  
5 schon Sportler verloren, wo du dann sagen musst, ok, mein Fehler, unser Fehler,  
6 wir konnten sie nicht halten aus verschiedenen Gründen. Vielleicht gibt es  
7 irgendwo anders eine besser Trainingsgruppe. Und dann sage ich halt auch immer  
8 ganz gerne Reisende kann man nicht aufhalten. 00:46:24-6
- 9 I: Ja, muss man dann lassen halt. 00:46:26-6
- 10 B: Dann muss man sie einfach lassen. Also, Mittlerweile ist das Verhältnis gut, sehr  
11 gut sogar. Wir können jetzt...die Frau ist älter, die hat viel, viel Ahnung. Hat  
12 vielleicht manchmal so ein bisschen den Zeitgeist verpasst und dann sind wir  
13 wieder beim Punkt, und der Zeitgeist fängt meistens in der Pubertät an. Wenn es  
14 los geht, dass der Trainer oder die Eltern komisch werden, da wird es spannend,  
15 ja. Und ich glaube auch, wenn ich heute so darüber nachdenke, dass Pubertät in  
16 unseren Breitengraden das große Problem ist. 00:47:03-6
- 17 I: Das würde mich aber jetzt interessieren. Wie gehst du in dieser Pubertätsphase  
18 mit deinen um? Nimmst du sie an die lange Leine? Also, ich denke Mal das ist eine  
19 sehr schwierige Geschichte. 00:47:14-4
- 20 B: Also, wir sind mit Sicherheit eine Sportart, die auch Mal größere Auszeiten  
21 halbwegs verkraftet. Wir können das ja relativ lange machen. Unsere Anna ist 37.  
22 Das ist zwar kein Maßstab jetzt, aber sagen wir Mal bis 32, 33 ist das ja durchaus  
23 machbar. Also, was ist denn da ein Jahr? Eigentlich nicht viel. Und das fängt halt  
24 irgendwann an. Also, ich glaube als aller erstes, dass es keinen Sinn macht in  
25 unseren Breitengraden mit Gewalt durch zu gehen. Je strenger ich werde, je mehr  
26 lassen die sich einfallen. Je mehr ich einfach sage, ja, pass auf, das ist jetzt so wie  
27 es ist, da kannst du eigentlich gar nichts dafür, das ist halt jetzt so. Also, auch  
28 wieder versuchen, die ein Stück weit zu motivieren und einfach eine gewisse  
29 Phase vorbeigehen zu lassen. Da kommen ja dann noch mehr Sachen. Da kommt  
30 ja dann oft auch mit dem Gewicht. Das ist für uns hier als Sportart ein riesen  
31 Problem. Dass es Mal nicht schlimm ist wenn einer Mal zwei Kilo mehr wiegt eine  
32 ganze Zeit lang, dass es auch für uns absolut ok ist, wenn einer 15 ist, ein Mädels  
33 und sagt, ich nehme jetzt die Pille. Und ich kenne Trainer, die sagen, nein, die  
34 nimmst du nicht. 00:48:27-9
- 35 I: Weil sie Angst haben, sie nehmen zu. 00:48:30-0
- 36 B: Ja, das ist schon der Anfang vom Ende, eigentlich. Da kannst du schon davon  
37 ausgehen, dann bleiben die nicht lange. Und dann geht es weiter mit abends

- 1 Partys, feiern und, und, und. Wenn ich natürlich sage, pass Mal auf, ich habe  
2 überhaupt kein Problem damit, wenn ihr feiert, ihr könnt das machen, logisch  
3 haben wir auch gemacht, aber ihr kommt am Montag trotzdem ins Training. Und  
4 das ist dann ein Geben und ein Nehmen. Und ich habe es eigentlich mit allen so  
5 gemacht. Und ich bin dann mit Sicherheit auch nicht böse, wenn der Montag Mal  
6 ausfällt. Wenn das alles noch in die Richtung passt... 00:49:05-7
- 7 I: Dass sie noch irgendwo da verbunden sind? 00:49:08-5
- 8 B: Dass die noch verbunden sind, da habe ich viel, viel mehr von, als wenn sie sich  
9 dann von Tag zu Tag immer weiter distanzieren, weil sie nicht mehr in die Halle  
10 wollen und so weiter und sofort. Das macht in unseren Breitengraden in unserer  
11 Sportart keinen Sinn. Hätte ich davon 100 Stück, jetzt sind wir wieder bei der  
12 Konkurrenz, hätte ich das Problem wahrscheinlich gar nicht. Da wären bestimmt  
13 vier dabei, denen Feiern egal ist, Rauchen egal ist, saufen egal ist und ja, die auch  
14 keine Gewichtsprobleme haben. Aber es ist nicht so und deshalb glaube ich, man  
15 sollte die Sportler annehmen, so wie sie sind, die Charaktere nicht verändern  
16 wollen, sondern die Stärken fördern und die Schwächen nicht vernachlässigen. So  
17 in dem Sinn. 00:49:54-3
- 18 I: In die Richtung. 00:49:54-8
- 19 B: Ja. Und Frauen, ich glaube Frauen springen da viel besser drauf an als Jungs zum  
20 Beispiel. Und deshalb sind die alle noch da bei uns. Also, wir haben jetzt sechs  
21 Mädels und die sind alle noch da. Aber mit allen Höhen und Tiefen. 00:50:11-2
- 22 I: Und die hast du schon vor der Pubertät gehabt? 00:50:12-1
- 23 B: Die habe ich schon seit dem die elf sind, zehn oder elf sind. Was ich auch glaube,  
24 dass das sehr wichtig ist, nein ich weiß, dass das sehr wichtig ist, so  
25 gruppensdynamische Prozesse einfach auch ausnutzen. Wenn sie sich Mal gut  
26 verstehen alle, was bei Frauen selten vorkommt, dann auch Mal eine Woche ins  
27 Trainingslager, Mal ein bisschen raus, Mal was anderes machen und auch, es ist  
28 vollkommen in Ordnung, wenn die abends ins Kino gehen wollen. Und ich sage  
29 auch, wenn ihr ins Kino gehen wollt zusammen, sagt mir bescheid, dann fangen  
30 wir eine Stunde früher an. Mir ist das doch egal, ist ja eh mein Job. Mir ist das egal,  
31 ob ich um fünf oder um sechs in die Halle gehe. Dann entsteht so ein Geben und  
32 ein Nehmen, auf der anderen Seite aber auch, wenn es dann hart auf hart kommt  
33 auch konsequent zu sein. Also, wir haben die Jessica schon zu Hause gelassen  
34 von den Europameisterschaften, weil sie sich nicht benommen hat. Die Karina ist  
35 schon öfters zu Hause geblieben, weil sie zu schwer war. Wenn du denen das  
36 erklärst und sie können es verstehen, akzeptieren die das auch. Wenn du nur  
37 drauf haust... 00:51:11-0

- 1 I: Die merken irgendwann, du gibst, aber sie müssen auch Mal geben. Das ist das  
2 Entscheidende. 00:51:16-2
- 3 B: Das ist bei uns in unserer Sportart schon das entscheidende. Und dann ist es auch  
4 Mal nicht so schlimm, wenn einer Mal ein halbes Jahr durchhängt, oder von mir  
5 aus auch Mal ein Jahr durchhängt, dann kannst halt sagen, gut, dann kommst du  
6 nicht mehr jeden Tag, jetzt kommst du nur zwei Mal die Woche. Ich bin auch schon  
7 hin und habe gesagt, nein, also, wir hatten schon einen Fall, da fahren die in den  
8 Urlaub und kommen dann kugelrund zurück. Und die Kunst ist halt, rechtzeitig vom  
9 Essenstisch aufzustehen. Das ist die größte sportliche Herausforderung für viele  
10 Mädels. Wo ich dann gesagt habe, pass auf, du kommst gar nicht mehr in die  
11 Halle. Und dann merken die auf ein Mal, was fehlt. Also, das ist so mit das  
12 Schlimmste. Es ist die einfachste Strafe, aber ist auch die effektivste  
13 wahrscheinlich. Gut, wenn du Pech hast sagt der, leck mich am Arsch. Geht er  
14 halt. aber ich hatte so einen noch nie. 00:52:06-8
- 15 I: Aber das spricht ja dann dafür, dass das offensichtlich das richtige Verfahren ist  
16 und der richtige Umgang. 00:52:12-9
- 17 B: Das war hier der richtige Umgang. Ob das bei den nächsten Generationen jetzt  
18 noch so ist, das ist die Frage. Also, ich habe Glück, dass sich die Eltern viel raus  
19 halten. Das klappt nicht bei allen Eltern, klar, es gibt welche, die halten von mir gar  
20 nichts, null. Aber da habe ich zu der Sportlerin, wir haben so ein gutes Verhältnis,  
21 dass das fast über dem anderen steht. Ich weiß so viele Sachen. Hat alles seine  
22 Vor- und Nachteile, absolut. Manchmal denke ich, ich will auch gar nicht alles  
23 wissen, aber da sind wir dann wieder bei so einschneidende Erlebnisse. Da gibt es  
24 ein Beispiel, was einer Sportlerin richtig, richtig weh getan hat, wo die raus gekriegt  
25 hat, dass der Vater mit einer anderen was hat. Das hat richtig gerutzt, das hat  
26 richtig gekracht. So und da war es ganz gut, dass ich das dann erfahren habe. Da  
27 konnten wir das ganze dann Mal wieder mit ein bisschen Abstand... 00:53:05-1
- 28 I: Also mit einer anderen Frau, nicht mit einer anderen Sportlerin? 00:53:07-9
- 29 B: Ja, mit einer anderen Frau. Ja und, einfach der ganz normale Wahnsinn, nicht  
30 mehr und nicht weniger. Aber wie gesagt, hier in der Halle ist das halt...bei uns  
31 musst du deine Gedanken schon zusammen halten. 00:53:22-5
- 32 I: Gut, wir kommen gleich nochmal zu dieser Sache mit Umweltsystem, wo dann  
33 auch Familie dazugehört, das nächste wäre aber nochmal so zwischen geschaltet,  
34 der, Athlet-Trainer-Sportsystem. Und auch hier wieder die Frage: An welche  
35 bedeutsamen Ereignisse im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des  
36 Sportsystems kannst du dich erinnern, die eine Auswirkung auf die  
37 Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:53:44-6

- 1 B: Von meinen Sportler oder von mir dann in dem Fall (lacht)? 00:53:47-1
- 2 I: Ja, ich würde sagen, immer erstmal so als Sportler. Ja, es ist schwierig jetzt, wenn  
3 man selbst Athlet war, da natürlich Dinge berichten kann, aber... 00:53:58-2
- 4 B: Ich kann mich an früher, an ein paar Sachen erinnern, da gab es Stress mit dem  
5 Sportdirektor, des Öfteren Mal, das lag aber daran, dass wir halt jung, dynamisch  
6 und provokant waren. Ja, das stimmt schon. Also, wir waren halt gut, in  
7 Führungszeichen, da konnte man sich viel mehr erlauben als wenn einer, so wie  
8 unsere Jessica, Jahre lang nur da rum gedümpelt ist und sich ständig daneben  
9 benommen hat. Die hat natürlich nur Feuer gekriegt. So, und es bleibt nach wie vor  
10 stehen, wer gut ist, richtig gut ist, der kann sich ein bisschen mehr erlauben. Die  
11 Frage ist immer noch, ob man das muss. Da sind wir heute auch ganz weit davon  
12 weg. Also, wir hatten schon seit Jahren nicht mehr so eine harmonische Stimmung  
13 im Team. Und da gab es, gut um Mal wieder zurück zu kommen, gibt es im  
14 Moment kaum Probleme, weder mit dem Sportdirektor noch mit sonst  
15 irgendjemand. Also im Moment läuft das richtig, richtig gut. Liegt auch glaube ich  
16 viel daran, wie wir mit unseren Leuten umgehen, wie wir auch Probleme an unsere  
17 -in Führungszeichen -Vorgesetzten heran tragen. Wir haben im Moment keinen,  
18 der darauf aus ist sich mit irgendjemand anzulegen, worum auch? Wir sind ja hier  
19 um Sport zu machen. Im Moment klappt das sehr, sehr gut, aber früher gab es das  
20 schon öfters Mal. Ärger mit Bundestrainer, zwischen Sportlern. Meistens ist es  
21 immer so, je älter die Bundestrainer werden, oder je älter die Sportler werden, je  
22 mehr fangen die halt an rumzunörgeln und was ich ganz entscheidend finde, je  
23 schlechter die werden, die Sportler, je mehr fangen die an rum zu meckern.  
24 Solange voll im Saft steht, steht er doch eigentlich drüber. 00:55:38-3
- 25 I: Ja, ist ja alles bestens. 00:55:40-4
- 26 B: Ja. Und da ist es egal, ob die Kriterien hoch gesetzt sind, ob die tief sind, wen juckt  
27 es? Es werden immer nur die, die rum mosern eben an der (unverständlich  
28 00:55:50-5) scheitern. 00:55:52-4
- 29 I: Wenn du aber jetzt beide Perspektiven schon kennengelernt hast so ein bisschen,  
30 also Phasen, wo es Mal nicht alles rundgelaufen ist, jetzt läuft alles harmonisch.  
31 Worauf führst du das zurück? Was sind die Ursachen dafür? Was hab ihr dafür  
32 getan, oder...dass das jetzt alles wirklich so momentan so rund läuft? 00:56:07-6
- 33 B: Es gibt ein kleines Beispiel, das ist acht Wochen her. Wir waren beim Worldcup.  
34 Ich hatte drei oder vier Mädels dabei von mir und den Martin und wir hatten einen  
35 Physiotherapeut dabei, kommt eher aus dem Fußball, großes Mensch, ja. Großes  
36 Mensch ist nicht sehr beliebt gewesen bei meinen Sportlerinnen, weil der zum Teil  
37 versucht hat sich auf die Ebene zu bringen, in der Art mit dem Umgang, so wie ich

- 1 es mit meinen Mädels habe. Wir machen viel Spaß, wir reden viel Blödsinn und er  
2 hat sich das versucht sofort anzunehmen und hat dann was gesagt zu unserer  
3 Anna, was man nicht sagt, vollkommen daneben. 00:56:48-3
- 4 I: Er dachte er kommt damit auch an? 00:56:50-1
- 5 B: Er kommt damit an. Das Ding ist vollkommen in die Hose gegangen. Die hat den  
6 angegiffet. So dann war das schon Mal passé. Dann beim letzten Worldcup war  
7 eine Sportlerin von mir mit dem Training fertig und dann habe ich gesagt, ab hinter  
8 zur Therapie und dann sagt der gute Mann, du bist geschwitzt, so therapiere ich  
9 dich nicht. Gut. Gehe erst duschen. Das war direkt nach dem Training und wir  
10 machen das seit Jahren schon immer so. 00:57:18-9
- 11 I: Dass direkt danach therapiert wird? 00:57:20-0
- 12 B: Danach wird therapiert, das, das, das, es wird geduscht...Es geht ja auch um eine  
13 Zeitersparnis. Also, wenn du nachts im Hotel noch bis drei Uhr da rum hocken und  
14 die Leute therapieren. Habe ich noch nie gehört, dass einer sagt, gehe erst Mal  
15 duschen. Vor allem, das ist ja frischer Schweiß, da geht überhaupt nichts. Der hat  
16 eine eigene Praxis, wie soll das gehen, also, keine Ahnung. So, der kommt aus  
17 dem Fußball, also, das ist ja, entweder war der an dem Tag nicht ganz dabei, ich  
18 weiß nicht was er...gut, so, da hat er die angemault, gehe duschen, in der  
19 Hoffnung, dass die dann duschen geht. Nein, dann kam die direkt zu mir und hat  
20 gesagt, hier, der hat das zu mir gesagt. Dann hat es zwei Minuten gedauert, dann  
21 standen drei Mädels um mich rum, die Anna noch dabei, dann war es die Alex und  
22 die Karina noch und dann sagen die zu mir. Also, Eisi, das geht hier so nicht, der  
23 und der. So, der hat das gesehen, kam direkt auf mich zu, faucht die Mädels an,  
24 man könnte das doch auch selbst klären, zwischen Trainer und Physiotherapeut,  
25 wenn es da Ärger gibt. Und dann habe ich ihn angeguckt und habe gesagt, nein,  
26 können wir nicht. Wir sind hier als Team und wenn es Ärger gibt, kommen die erst  
27 Mal zu mir oder zu einem anderen Trainer, je nach dem, wem sie da in dem  
28 Bereich mehr vertrauen, da das oft was sehr intimes ist, sind sie halt zu mir  
29 gekommen und dann habe ich gesagt, so geht das hier nicht. Da hat der gemerkt,  
30 oh, die reden miteinander, es wird nichts unter den Teppich gefallen gelassen  
31 großartig, die reden miteinander und das ist natürlich von so einer Truppe, ein  
32 atomarer Erstschlag. Da nimmst du jedem sofort, wenn was passiert, so den Wind  
33 aus den Segeln. Und das funktioniert hier halt recht gut. Und heute, Dank SMS  
34 und E-Mail überall, kriege ich auch abends schon Mal um elf eine SMS, Training  
35 heute war scheiße und das und das ist passiert und was können wir da machen.  
36 Auch anders herum, es hat mich heute so motiviert und all so ein Kram und dann,  
37 da kann man, oft kann man halt alleine per SMS...das ist vollkommen, eigentlich ist

- 1 das vollkommen bescheuert...mehr erreichen, als wenn du es denen so erzählst.  
2 Die trauen sich mehr zu schreiben, wenn der Gegenüber... 00:59:25-4
- 3 I: Das ist interessant. 00:59:26-1
- 4 B: Ja. Aber eigentlich ist das logisch. Weil im Zeitalter von Facebook...Die erzählen  
5 fremden Leuten mehr als den Leuten, wo man eigentlich Mal sagen sollte...  
6 00:59:38-8
- 7 I: Nahe steht. 00:59:39-3
- 8 B: Nahe steht, ja. Hemmschwelle ist da irgendwie ein bisschen verrutscht. Aber gut.  
9 Also, das ist auch noch ein Medium, was wir dann Mittlerweile dann auch nutzen.  
10 Also, ich bin nicht in Facebook drin, ich weiß auch aus gutem Grund warum.  
11 00:59:55-0
- 12 I: (Lacht) Und jetzt nochmal dieser Physiotherapeut. Wie ist es dann letztendlich aus  
13 gegangen? Was ist dann die Konsequenz gewesen? Ist der noch da, oder?  
14 01:00:02-9
- 15 B: Also, dann ging das dann natürlich...das Ding dann dort noch weiter. Die Jungs  
16 gehen zu dem guten Mann hin und lassen sich therapieren, denen sind die blöden  
17 Sprüche auch egal, denen ist das auch egal, oder für die ist das nicht so wichtig,  
18 wenn er halt die ganze Zeit nur Blödsinn erzählt und immer weniger therapiert im  
19 Laufe der Zeit (lacht), in so einer halben Stunde. Die Mädels regt das vollkommen  
20 auf. Gut und abends haben wir dann zusammen gesessen und dann wurde das an  
21 unseren Bundestrainer ran getragen und dann habe ich so gesagt, ganz lapidar,  
22 naja, dann war der wohl heute das letzte Mal dabei. Und dann sagt der, die Aktiven  
23 entscheiden hier nicht über, wer hier mitfährt und wer nicht mitfährt. Das habe ich  
24 dann Mal so stehen lassen, aber ist eigentlich Quatsch. Natürlich, wer denn sonst.  
25 Nicht unmittelbar, aber früher oder später schon (lacht). Also, natürlich, wenn da  
26 jetzt ein Hansel kommt und sagt, du, der hat mich quer angeguckt, dann passiert  
27 da nichts. Aber wenn natürlich so... 01:01:03-7
- 28 I: So gehäuft, massiv Beschwerden da... 01:01:06-2
- 29 B: Keine Chance, no Way, hast du keine Chance. Und so war es jetzt auch. Ich  
30 glaube er fährt nicht mehr mit. 01:01:11-4
- 31 I: Ach so, das ist noch...ja, ist acht Wochen her. 01:01:13-5
- 32 B: Ja. Ich glaube er fährt nicht mehr mit. 01:01:16-9
- 33 I: Aber du hast auch ein Statement abgegeben, oder hast du dich da jetzt raus  
34 gehalten? 01:01:20-0



- 1 B: Nein, ich habe halt gesagt, ich glaube der fährt nicht mehr mit. Das ist ja  
2 natürlich...ich könnte ja noch nachvollziehen, wenn einer sagt, hier passt auf, ihr  
3 duscht vorher und dann kommt ihr. Würde ich sagen, ok, wenn der das so möchte,  
4 dann muss das vorher aber besprochen werden. 01:01:37-1
- 5 I: Standard sein. 01:01:37-8
- 6 B: Das muss Standard sein. So, dann ist nur die Frage, ob wir mit dem Mann auf dem  
7 richtigen Weg sind. Wir hatten schon Physiotherapeuten, da hing doch tatsächlich  
8 an der Tür auf ein Mal ein Behandlungsplan. Wir sind aber mit acht Sportlern  
9 unterwegs, maximal und es war früher immer sehr, sehr wichtig und finde ich auch  
10 heute noch wichtig, dass ein Physiotherapeut, dass ist oft so...Mutter der  
11 Kompanie. 01:02:01-6
- 12 I: Das habe ich gerade so im Hinterkopf gehabt. Das ist ja eigentlich die wichtigste  
13 Person... 01:02:07-0
- 14 B: Das ist mit die wichtigste Person. Da geht sogar oft...fachliche Leistung tritt da  
15 vollkommen in den Hintergrund. Wenn der zuhören kann. 01:02:27-1
- 16 I: Gut, dann hatten wir jetzt Athlet-Trainer-Sportsystem und jetzt kommt noch der  
17 Athlet-Trainer-Umweltsystem. 01:02:32-7
- 18 B: Ganz kurz noch zu dem Athlet-Trainer-Sportsystem. Wir versuchen halt auch oft  
19 viel...gewisse Sachen vom System fern zu halten. Dass man dem Sportler  
20 Aufgaben abnimmt. Ob das halt Anträge sind für Sporthilfe und so weiter und so  
21 fort. Also, all solche Berührungspunkte versuchen wir nach Möglichkeit zu  
22 vermeiden, das machen wir. Ist nicht unbedingt immer richtig, weil es auch ein  
23 Stück weit Selbstverantwortung nimmt. Aber wir kriegen das so viel besser  
24 kanalisiert und wir wissen auch wie unsere Sportfunktionäre heute, wie die ticken.  
25 Und da gibt es ein, zwei, mit denen, die halte ich für den Sport ungeeignet, als  
26 Funktionäre und es gibt andere, da funktioniert das hervorragend. Die machen das  
27 nicht im Sinne...ich will was bewegen, sondern ich möchte was mit meinen Leuten  
28 bewegen. Also, diese Ich-Linge vorne in der Führungsetage, das ist ganz schlecht.  
29 01:03:34-8
- 30 I: Die Frage ist: Hat dieses Verhalten der Funktionäre, dieses ich, ich, ich, sich auch  
31 schon Mal negativ auf die Leistung von Athleten...Also, wo du sagen kannst, da  
32 gibt es ein Beispiel, da war das so und da war der Athlet der Leidtragende.  
33 01:03:47-9
- 34 B: Ja. Da gibt es schon ein Beispiel, dass ich mich ja mit unserem OSP-Leiter Mal  
35 richtig gezofft habe. Weil OSP ist ja ein Dienstleister, eigentlich. Und ich bin der  
36 Meinung auch, ein OSP ist ja eigentlich nur ein Mangelverwalter. Die haben Geld



1 oder haben auch kein Geld und die müssen ja alles einstellen und es ging damals  
2 speziell um Anna. Dass wir gemerkt haben, die wird von Tag zu Tag schlechter,  
3 obwohl wir mehr trainiert haben und auch, ich denke, was die Trainingslehre  
4 betrifft eigentlich alles richtig gemacht haben. Wir haben höchsten vielleicht ein  
5 bisschen die menschliche Komponente ein bisschen außer Acht gelassen, die ja  
6 wichtiger ist als die Trainingslehre, oder als jeder Trainingsplan. Und da bin ich  
7 dann auf die Suche gegangen nach jemandem der mir hilft. Der kam aber nicht  
8 zufällig...da kam zufälliger Weise schon unser (lacht) OSP. Und das habe ich  
9 unserem OSP-Leiter damals erzählt, was ich der Meinung bin heute, eigentlich gar  
10 nicht muss. Und da ist der vollkommen ausgetickt. Leistung nur über den OSP.  
11 Gut und da habe ich gemeint, also, ein kannst du mir glauben, ich mache das was  
12 der Sportler braucht und nicht das was dein OSP braucht. Das hat richtig gerumst  
13 und da ging bis ober hin, das hat richtig gescheppert. Das hat sich hier auch  
14 kurzfristig auf die Trainingsleistung ausgewirkt, weil ich damit so beschäftigt war,  
15 weil mich das so geärgert hat, dass anstatt dankbar zu sein, nach einem  
16 Lösungsweg...und ich finde dieses lösungsorientierte Verhalten haben wir jetzt  
17 sein Jahren richtig toll an den Tag gelegt, das war da gar nicht. Also, wenn da einer  
18 sagt, das wird alles nur über meinen OSP abgewickelt. Und ich glaube das ist nicht  
19 nur bei uns so. Dann ist das mit Sicherheit nicht der richtige Weg. Und das war  
20 dann Mal kurzfristig, hat sich...wenn ich keine Lust habe, haben die auch keine  
21 Lust (lacht). Ja, wenn ich hier rumschleiche den ganzen Tag, dann schleichen die  
22 mit. 01:05:42-7

23 I: Das strahlt dann aus. 01:05:43-8

24 B: Ja. Es ist schon so. Die Sportler sind meistens immer nur so gut wie der Trainer  
25 oder so schlecht wie der Trainer. Und ich glaube da ist schon was dran. 01:05:55-7

26 I: Ok, gut. Dann wäre so das letzte Athlet-Trainer-Umweltsystem. Also, das was so  
27 ganz außen rum liegt. Umwelt, sage ich Mal so, Familie, Freunde, Ausbildung,  
28 Beruf, Wissenschaft, Medien, Sponsoren. Gibt es da etwas, Beispiele, die dir  
29 einfallen, in denen durch bedeutsame Ereignisse innerhalb dieses Systems die  
30 Leistung sich beeinflusst hat? 01:06:24-2

31 B: Also, es gibt bei uns nicht viel Geld zu verdienen. Ist einer seits ganz gut. Wenn wir  
32 unseren Sportlern eine Perspektive bieten können an einem Stützpunkt, ist das  
33 eigentlich die beste Leistungsförderung, die wir überhaupt haben können. Also,  
34 wenn wir einen Sponsor haben, der einem Sportler einen Ausbildungsplatz zur  
35 Verfügung stellt, der dem Trainer sagt, hier, pass auf, wenn du irgendeinen hast,  
36 ich sage dir hier eine Ausbildungsstelle zu, ungefragt. Wenn du einen hast, der  
37 sagt, er will das und das werden und wir haben das, sagst du, nächstes Jahr kann  
38 er anfangen, ist das natürlich leistungsfördern. Das stärkt den Standort. Ich

1 glaube, dass wir auch in Zukunft nicht mehr da hin gehen, wir brauchen unbedingt  
2 fünf Bundeskadermitglieder, um ein Bundesstützpunkt zu sein, sondern, dass die  
3 Infrastruktur und die Struktur an sich entscheidend ist, ob heute ein großer  
4 Stützpunkt überlebt. Du musst dir ein Netzwerk aufbauen zwischen Sponsoren,  
5 Umfeldmanagement mit allem drum und dran. Das ist ein riesen Punkt. Ich glaube,  
6 dass die soziale Kompetenz von der Führung so eines Stützpunktes sehr, sehr  
7 wichtig ist. Dann ist das definitiv leistungsfördernd, leistungssteigernd. Klar gibt es  
8 Beispiele. Also, alles Sportler, die bei uns waren, in früheren Zeiten schon, die sind  
9 heute alle noch da. Waren alles Bundeskadermitglieder, waren alles sehr  
10 erfolgreich, waren bei Worldcups dabei. 01:08:11-7

11 I: Also, du meinst, die sind hier noch in der Region, leben hier? 01:08:14-1

12 B: Die sind noch hier in Kreuznach, die leben noch hier. Und ich glaube, das spricht,  
13 sage ich jetzt Mal ganz arrogant, das spricht einfach für uns, dass wir da  
14 irgendwas gut machen, dass die Leute alle noch hier sind. 01:08:24-3

15 I: Also, habe auch den Übergang ins normale Leben bewältigt? 01:08:27-0

16 B: Genau, ja, richtig. Deshalb sage ich ja, dieses, es muss wichtig sein, dass neben  
17 eine sportlichen Perspektive eine berufliche Perspektive da ist. Es ist viel zu  
18 einfach zu sagen, ich gebe dir 10.000 Euro und nach mir die Sintflut. Ich sage  
19 nochmal, wir sind eine mentale Sportart. Wenn das drum herum nicht halbwegs  
20 stimmt, ist das bei uns...ich glaube der Hendrik Stelig, der müsste darüber eine  
21 ganze Abhandlung erzählt haben, das so einer. Wenn bei dem das Umfeld nicht  
22 stimmt, der sich nicht wohl fühlt mit Trainer...und der hat sich ja eigentlich auch von  
23 seiner Trainerin distanziert. Das ist die gleiche, über die wir vorhin gesprochen  
24 haben und ist mehr zum Bundestrainer hin, Michael Kuhn. Wenn das Umfeld nicht  
25 stimmt, wenn sich der Trainer nicht dem Zeitgeist anpasst, wenn der Trainer, ja  
26 von Ausbildung will ich da gar nicht reden, aber wenn der es nicht hin bekommt,  
27 mit dem Sportler ein gemeinsamen Weg zu gehen...und gerade im  
28 Erwachsenenalter, wo die ja mitdenken, hat das keine Chance, heute zu Tage.  
29 01:09:37-1

30 I: Ok, gut. Das war nochmal ein schönes Beispiel jetzt. Abschließende Frage in  
31 diesem Bereich. Da geht es immer so um Werthaltung. Ist eine relativ lange Frage,  
32 also ich wiederhole sie gerne: Kannst du dich an Ereignisse oder Situationen  
33 erinnern, in denen du durch moralische Frage oder moralische Probleme daran  
34 gehindert wurdest, Leistung im Training zu entwickeln, bzw. im Wettkampf  
35 abzurufen, oder wo es Sportlern von dir so ging? 01:10:05-5

36 B: Mm. 01:10:05-0

37 I: Nein? Ok. 01:10:10-8

- 1 B: Nein, also zumindest nichts gravierendes. Ich weiß nicht, ob das dazu gehört,  
2 unsere Jessica, die hat ja so ein bisschen mit dem Lost-Skill da zu tun. Und die  
3 haben wir vor 14 Tagen ja dann mitgenommen zu den Deutschen Meisterschaften  
4 und da hat sie sich dann beim Einturnen die Hand gebrochen. Die Frage ist, ob  
5 das moralisch richtig war, sie da auf das Gerät zu stellen. Im Hinterkopf mit diesen  
6 Problemchen. 01:10:36-3
- 7 I: Ach so, also danach hat sie sich die Hand gebrochen? 01:10:38-1
- 8 B: Ja, ja. Die hat sich während diesem Übungsteil die Hand gebrochen, hat sich so  
9 (B: zeigt wie) drauf gesetzt und dann war es kaputt. Ja, das ist die Frage, gut, sie  
10 hätte natürlich auch irgendwo die Treppe runter fallen können. 01:10:49-5
- 11 I: Also, wo du dir die Frage stellst, ob das ok war? 01:10:52-1
- 12 B: Da stell ich mir...ob das ok war. Ich weiß es nicht, ob das ok war. Aber ansonsten,  
13 was jetzt in Richtung gehen könnte, Doping oder weiß der Geier was, nein.  
14 01:11:05-0
- 15 I: Gut. Das ist vielleicht auch eine Sportart, wo ja, man nicht so Zweikampfverhalten  
16 oder so was hat, wo man direkt sagen kann, ich verhalte mich jetzt so, will den  
17 anderen da irgendwie jetzt nicht schädigen oder so, das ist ja dann so...  
18 01:11:17-0
- 19 B: Nein, Ach alles was da bei uns passiert, das sind so Kleinigkeiten, weißt du. Aber  
20 das hat...moralisch finde ich, also absolut nein. 01:11:26-4
- 21 I: Ok, gut. Das ist ja auch eine Aussage. Ok. So, dann der letzte Abschluss, der sich  
22 mit unserem Projektitel beschäftigt, Trainingsqualität, und nachher kommt noch  
23 Wettkampfqualität. Zum Einstieg ganz allgemein gefasst, wodurch ist deinem  
24 Verständnis nach ein gute, ein qualitativ-hochwertiges Training gekennzeichnet?  
25 01:12:00-5
- 26 B: Wenn der Trainer in der Lage ist dem Sportler etwas bei zu bringen, egal wie  
27 talentiert der Sportler ist. Das Beste aus ihm raus zu holen. Das war es eigentlich  
28 schon. 01:12:29-5
- 29 I: Ok. Gut. Das war ein schöner Definitionsversuch jetzt auch, fand ich gut.  
30 01:12:33-6
- 31 B: Da musste ich erst Mal drüber nachdenken, wie ich das in einen gescheiten Satz  
32 kriege. 01:12:36-9
- 33 I: Da muss ich dir sagen, das ist auch etwas, was ich persönlich in meinen Interviews  
34 noch nicht hatte, so eine Aussage. Finde ich gut. So... 01:12:42-9

- 1 B: Ich überlege gerade, ob das, ja... Weil es geht bei uns nur um hoch und runter, das  
2 so schön und so gut wie möglich. Und es muss auch keiner Weltmeister werde bei  
3 uns, wenn er nicht die Fähigkeiten dazu hat. Und das gehört vielleicht auch dazu,  
4 zu erkennen, hat jemand die Fähigkeiten oder nicht. Und den dann so  
5 einzuordnen, dass der in seinem Bereich gesund und sehr, sehr lange diesen  
6 Sport ausführen kann. Gut, wir sind dann im Leistungssport vorne, wenn die aus  
7 dem Kader raus fliegen, dann müssten sie theoretisch hier auch raus fliegen, aus  
8 dem Stützpunkt, aber es steckt ja ein Verein hinten dran, das geht alles. Ja,  
9 deshalb glaube ich, kommt das schon so halbwegs hin, wie ich es gesagt habe.  
10 01:13:26-8
- 11 I: Gut. Dann Mal ganz konkret: Welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen zur  
12 Sicherung einer hohen Trainingsqualität sind notwendig? 01:13:36-5
- 13 B: Bei uns im Trampolinturnen, feststehende Geräte. Also, sprich, alles was mit dem  
14 Equipment zu tun hat. Auf Grund unserem sozialen Gefüge heut zu Tage, ist es ja  
15 so, dass es Ganztagschulen mittlerweile gibt und, und, und. Also um in  
16 Deutschland gescheit Leistungssport zu betreiben brauchst du halt eine  
17 Trainingsmöglichkeit, ich würd Mal sagen rund um die Uhr... 01:14:05-6
- 18 I: Mit feststehend meinst du, dass du nicht jedes Mal Trampolins neu aufbauen  
19 musst? 01:14:10-0
- 20 B: Ja, genau. Wenn ich jetzt jedes Mal Geräte aufbauen muss...gehen tut das auch  
21 alles, aber wenn wir schon nach dem optimalen jetzt (unverständlich 01:14:14-8),  
22 dann sollten die Geräte stehen. Sie sollten täglich nutzbar sein, wann auch immer.  
23 01:14:22-3
- 24 I: Also, 24 Stunden nutzbar? 01:14:25-2
- 25 B: Müssten eigentlich 24 Stunden nutzbar sein, um sich den Gegebenheiten des  
26 Lebens zu stellen. Ja, wir haben ja, alle zwei Jahre gibt es ja im Prinzip einen  
27 Strukturwechsel. Von der Schule, dann die weiterführende Schule, von da an  
28 vielleicht noch an einen anderen Ort, wo die Wege weiter werden zur  
29 Trainingsstätte. Dass wir den Kindern, ja, man muss ihnen fast schon in den Arsch  
30 kriechen, dass man denen einfach sagen kann, wenn du um vier nicht kannst,  
31 kommst du halt um sechs. 01:15:00-2
- 32 I: Wir sind immer da. 01:15:03-2
- 33 B: Wir sind immer da. Man macht sich da manchmal ein Stück weit zum Affen, mit  
34 Sicherheit. Aber mit meinen Großen, ich sage mit meinen Großen, also mit den  
35 Großen. Die wissen ganz genau, wenn einer...wenn die Woche schieße war, dann

- 1 können wir am Wochenende auch Mal ganz alleine in die Halle gehen.  
2 Einzeltraining ist phasenweise mit das Effektivste was es gibt. 01:15:31-1
- 3 I: Ok. Noch andere sachlich-strukturellen Voraussetzungen? 01:15:34-9
- 4 B: Ja. Sachlich-strukturellen Voraussetzungen. Also, es ist natürlich ganz wichtig,  
5 das Führungspersonal eines solchen Stützpunktes, wenn das dazu  
6 (unverständlich 01:15:42-3), mit Sicherheit. Das muss funktionieren, es muss eine  
7 Aufgabenteilung da sein. Dass der eine dem anderen nicht rein pfuscht in die  
8 Arbeit. Also, die Grenzen sind bei uns schon recht klar strukturiert. Es gibt einen  
9 Nachwuchstrainer bei uns. Der kümmert sich um alles, angefangen von  
10 Trainingssteuerung bis hin zu den Wettkämpfen, Fahrten und so weiter und so fort.  
11 Dann gibt es bei uns die Abteilungsleitung, die alles steuert was den Verein betrifft,  
12 die bucht unsere Wettkämpfe, Hotels und, und, und. Ich bin verantwortlich für  
13 meinen Co-Trainer, ich habe da die Hand drüber. Dann gibt es einen  
14 Stützpunktleiter, der das ganze managed, das Umfeldmanagement,  
15 Standortmanager heißt das heute so schön Neudeutsch. Der kümmert sich darum,  
16 dass Strom, Wasser und Gas fließt. Das sind alles so Sachen, die haben mit dem  
17 Sportler nichts zu tun. 01:16:38-9
- 18 I: Aber wenn die Mal nicht da sind, dann kriegt man halt Mal ein Problem. 01:16:41-2
- 19 B: Ja, dann hast du ein großes Problem. Diese Halle hier, die ist jetzt neu renoviert,  
20 das hat 800.000 Euro gekostet oder so um den Dreh rum. Die verbraucht jedes  
21 Jahr 30.000, 40.000, 50.000 Euro Strom, Wasser, Gas. Personalkosten sind da,  
22 das Geld muss irgendwo herkommen, es müssen Anträge geschrieben werden.  
23 Da bin ich eigentlich ganz froh, das mache ich meistens. Also, normalerweise gibt  
24 es dafür einen OSP, machen wir aber nicht. Wir machen das selbst. Ich kenne die  
25 Leute, es ist für mich einfacher. 01:17:09-5
- 26 I: Da gibt es kein Problem mit dem OSP-Leiter? 01:17:11-6
- 27 B: Doch da gibt es schon ab und zu Mal Stress, ja klar gibt das Stress. Aber der hat  
28 sich mittlerweile abgefunden, also, wo es da vor ein paar Jahren dann MI richtig  
29 gekracht hat. Ich mache nach wie vor das was ich, wir, dann ziehe ich unseren  
30 Bundestrainer mit rein, was wir für unsere Leute richtig halten. Wir wollen das  
31 machen, was der Sport braucht und nicht was die Verbandspolitik braucht. Obwohl  
32 das schon manchmal ein bisschen...ja, Konfliktpotenzial hat das natürlich schon,  
33 klar. Ja, mit allem drum und dran, Stadt, Land, Fluss müssen hier an einem Strang  
34 ziehen und dann passt das schon. Und das ist bei uns gegeben. Wir haben  
35 versucht seit Jahren ein System aufzubauen mit Sponsoren, mit Ärzten, Ärzte sind  
36 ja auch ganz, ganz wichtig, also wenn sich hier...die Jessica hat sich weh getan

- 1 und die haben sie dann am gleichen Abend noch operiert, und das muss auch  
2 organisiert werden. Ich brauch keine... 01:18:05-2
- 3 I: Also auch wenn sie gesetzlich versichert ist oder irgendwas, dass das dann läuft,  
4 also da fragt dann keiner danach? 01:18:09-4
- 5 B: Ach, scheiß der Hund drauf. Ja, gut, das kommt ja, das ist ja gleich noch ein riesen  
6 Punkt, ja wie unser Sportsystem ja funktioniert, das ist ja eigentlich erbärmlich.  
7 Was wir alles über Krankenkasse abrechnen und wie viel Ärzte wir haben, die auch  
8 alles so nebenbei machen. Das ist alles good-will. Und unser Spitzensport stellt  
9 sich hin und sagt, die wollen professioneller werden, Pfeifendeckel, also wir sind  
10 nur so professionell, wie unser Makrobereich professionell arbeitet. 01:18:41-7
- 11 I: Also, wie euch das Umfeld das zulässt oder euch da mithilft oder wie? 01:18:45-9
- 12 B: Wie das Umfeld das zulässt. Habe ich Leute um mich herum, die die Sportler  
13 unterstützen wollen auf ihrem Weg zu einem Ziel. Wenn ich Ärzte habe, die sehr  
14 gut sind, die aber nur privat machen und die Wenigsten sind privat versichert. Ja,  
15 dann muss ich mir was einfallen lassen. Und da haben wir hier, finde ich, einfach  
16 ein hervorragendes System. Wenn einer sich heute hier weh tut, dann brauche ich  
17 keine vier Wochen auf eine Kernspind warten und auch keine zwei Tage.  
18 01:19:11-1
- 19 I: Das geht sofort. 01:19:12-6
- 20 B: Das geht relativ zügig, ja. 01:19:14-4
- 21 I: Aber das basiert auf persönlichen Kontakten, oder? 01:19:16-2
- 22 B: Ja, ja. 01:19:16-9
- 23 I: Also, nicht so von wegen Status, weil du hier jetzt der Bundesstützpunktleiter bist?  
24 01:19:20-2
- 25 B: Also, es ist natürlich schon so, wenn ich hier anrufe und sage,  
26 Olympiastützpunkt...das ist ja das Verrückte, Olympiastützpunkt, der Begriff an  
27 sich... 01:19:28-8
- 28 I: Das heißt so Türöffner. 01:19:29-1
- 29 B: Ach, ist ja super. Was da hinten dran steht, juckt auch gar keinen. Deshalb gehe  
30 ich mit dem Namen natürlich schon Mal gerne hausieren. Wir brauchen es hier  
31 eigentlich nicht mehr machen. wir sind hier bekannt, durch aus, also es vergeht  
32 keine Woche, wo nichts in der Zeitung steht. Und ein ganz wichtiger Punkt  
33 Öffentlichkeitsarbeit. Was nutzt uns der ganze Stützpunkt, wenn nichts in der  
34 Zeitung steht. Das klappt bei uns, das klappt sehr gut. Wir sind...die Leute sind ja  
35 bekannt, finde ich auch sehr wichtig, für das was sie tun. Die opfern viel und die

- 1 kriegten hier schon die Anerkennung, also auch durch den Landessportbund,  
2 Ministerium funktioniert super. Wenn ich was brauche stelle ich einen Antrag und  
3 ich kriege das. 01:20:07-5
- 4 I: Du kriegst das. 01:20:08-0
- 5 B: In der Regel. Es ist alles sehr, sehr bürokratisch, kostet viel Zeit, auch Nerven aber  
6 wir kriegen es. 01:20:16-1
- 7 I: Aber es ist von Erfolg gekennzeichnet, das ist ja das Ausschlaggebende.  
8 01:20:18-6
- 9 B: Zu 90%. 01:20:19-1
- 10 I: Wäre schlimm, wenn du einen Haufen Zeit investierst und ständig Absagen  
11 bekommst. 01:20:23-4
- 12 B: Wenn ich jetzt 10.000 Euro brauche und ich kann das begründen für eine WM oder  
13 für Olympiavorbereitung, dauert das vier Wochen, dann habe ich sie. 01:20:31-3
- 14 I: Ok, gut. 01:20:32-0
- 15 B: Die wissen auch, das finde ich auch ganz wichtig, dass man offen und ehrlich  
16 miteinander umgeht. Ich brauche keinen Hokusfokus bei mir in der Turnhalle. Wir  
17 könnten ja... 01:20:42-4
- 18 I: Was ist Hokusfokus zum Beispiel? 01:20:44-8
- 19 B: Hokusfokus. Ich brauche keine fünf Laufbänder, ich brauche nichts um die  
20 Sportler zu verwöhnen, nur dass es schön ist. 01:20:53-3
- 21 I: Also, keine Sauna oder irgend sowas? 01:20:56-2
- 22 B: Wir brauchen keine Sauna hier. Wir haben zwar eine drin, die ist nicht  
23 angeschlossen. Das brauchen wir nicht unbedingt. Ich brauche auch nicht jeden  
24 Tag Therapie. 01:21:03-2
- 25 I: Habt ihr einen Kraftraum hier in der Halle? 01:21:04-9
- 26 B: Ja, wir haben einen Kraftraum. Den haben wir neu eingerichtet und wenn du da  
27 rein gehst gleich, kannst dir Mal angucken, da stehen fünf Geräte drin, Ende.  
28 01:21:10-9
- 29 I: Ja, das was man braucht. 01:21:12-1
- 30 B: Das was man braucht. Das was pragmatisch für uns ist. Und wir haben einen  
31 guten Kontakt zum OSP mit unserem Professor Doktor Ulrich, der ist  
32 Trainingswissenschaftler, sehr pragmatisch. Der drückt uns nicht auf. Wir können  
33 hier den ganzen Tag...wir können messen, machen und tun. Die Frage ist, was



- 1 habe ich davon. Wir hatten in der Vergangenheit immer sehr, sehr wenig davon.  
2 Das Einzige was uns wirklich Mal auf die Sprünge geholfen hat, Mal raus finden  
3 ob es im Körper Dysbalancen gibt zwischen rechtes und linkes Bein, solche  
4 Sachen. Um das den Athleten nochmal schwarz auf weis zu zeigen, wir wussten  
5 es ehe vorher alle schon. Wenn es auf dem Papier steht, dann ist es halt nochmal  
6 ganz gut. 01:21:54-9
- 7 I: Vielleicht auch wissenschaftlich untermauert. 01:21:58-9
- 8 B: Noch ein bisschen untermauert und sagen, hier pass auf, lass uns da was  
9 machen. Da geht es aber eher wieder um Lösungswege zu finden und da arbeiten  
10 wir mittlerweile sehr gut zusammen. Wenn ich da was brauche, setzen die alles  
11 um. Das ist jetzt eine junge Truppe, die wir in unserem OSP haben und das  
12 funktioniert schon, jetzt eigentlich recht gut. Und trotzdem kommen die ganzen  
13 Gelder nicht über den OSP, die werden dann nur über den OSP angeschafft und  
14 dann heißt es dann im Endeffekt, die haben es gekauft. Was natürlich für einen  
15 Insider, der Insider, der weiß das und die, die von außen kommen, die klopfen dem  
16 OSP dann auf die Schulter...(beide lachen) 01:22:36-2
- 17 I: Habt ihr gut gemacht. 01:22:37-7
- 18 B: Habt ihr gut gemacht. Und dann stehen da ein paar und verdrehen die Augen.  
19 Aber ganz ehrlich, wenn es so funktioniert und ich mein Geld kriege, dann mache  
20 ich das halt so. 01:22:46-7
- 21 I: Dann ist es so eher im Dienste der Sportler. 01:22:48-1
- 22 B: Im Dienste der Sachen. 01:22:49-9
- 23 I: Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
24 werden? Und da möchte ich gerne auf das zurück kommen auf das, was du ganz  
25 am Anfang gesagt hast, unter anderem. Das geht es jetzt um Abläufe, also  
26 Trainingsplanung, -steuerung, -kontrolle, -auswertung, so diese Stichworte. Und  
27 du sagtest ja vorhin, es wird mit wenig Struktur trainiert, es wird nur gemacht. Das  
28 würde ich jetzt gerne nochmal aufgreifen. 01:23:17-3
- 29 B: Also, mein Job ist es natürlich für die Sportler individuell einen Jahresplan zu  
30 erstellen. Früher wie ich angefangen habe als Trainer, da habe ich mir das  
31 schriftlich gemacht und immer, damit ich einen Überblick habe und auch immer  
32 versucht mir ein bisschen Hilfe zu holen, gerade so Trainingssteuerung. Mache ich  
33 heute nicht mehr. Es klappt nicht in der Gruppe, wenn ich die ganze Gruppe nach  
34 einem Trainingsplan steuere, ist ein Drittel überfordert, ein Drittel unterfordert, ein  
35 Drittel trifft es. 01:23:50-4
- 36 I: Nein, das muss individuell geschehen, ja. 01:23:51-8

- 1 B: Das kann ich mir hier überhaupt nicht erlauben. Die sind alle so unterschiedlich,  
2 dass das alles sehr, sehr individuell passiert. Die kriegen gesagt, Anfang des  
3 Jahres...wir sprechen fast alles zusammen ab. Also, die haben alle  
4 Mitbestimmungsrecht, finde ich auch ganz, ganz wichtig, auch in der  
5 Trainingssteuerung, Mitbestimmungsrecht. Und wir gucken uns gemeinsame Ziele  
6 an, wir gucken an, ob die realistisch sind und auf Grund, ist das machbar, eine  
7 WM-Quali, eine Olympiaquali und daraufhin wird das ganze Training dann  
8 ausgelegt. Und das ist eigentlich bei jedem so. 01:24:31-6
- 9 I: Und wo siehst du jetzt diese Mängel in der Struktur? 01:24:36-8
- 10 B: Die Mängel in der Struktur hier? 01:24:36-8
- 11 I: Ja, oder wo anders. Also, du sagtest hier bei euch läuft es sehr gut  
12 (unverständlich:01:24:41-1)
- 13 B: Bei uns läuft es sehr gut. Ach so, du meinst jetzt, ja, ja, jetzt weiß ich wieder wo wir  
14 waren. Ich glaube grundsätzlich Training deutschlandweit nach wie vor  
15 vollkommen unstrukturiert ist. Also, die Leute gehen in die Halle, die fangen an zu  
16 trainieren, wenig Inhalt, wenig Zielsetzung. Ohne Zielsetzung gibt es kein Training.  
17 Schön wäre es auch immer, dass man ein Training mit was Positivem abschließt,  
18 was nicht immer gelingt. Das wird meines Erachtens noch viel zu wenig gemacht.  
19 Ich kenne eigentlich nur einen, der das noch so macht und das ist unser  
20 Bundestrainer. Jedes Training sollte eine Zielstellung haben, damit es so effektiv  
21 wie möglich wird. Und das ist deutschlandweit mit Sicherheit nicht gegeben.  
22 01:25:26-2
- 23 I: Also, auch eine Zielstellung innerhalb der Trainingseinheit? 01:25:28-1
- 24 B: Ja, ja. In diesem Mikrozyklus. Den finde ich fast noch wichtiger als... 01:25:34-6
- 25 I: Also so eine Jahresplanung. 01:25:36-3
- 26 B: Als eine Jahresplanung. Jahresplanung, was willst du denn da großartig wissen.  
27 Ich habe acht Wettkämpfe im Jahr, die sind Priorität eins, da geht es...es fängt ja  
28 schon an, wenn Trainer mit den Sportlern Jahresaufstellung machen der  
29 Wettkämpfe und teilen die Wettkämpfe in Prioritäten ein, dann macht schon alles  
30 überhaupt keinen Sinn. Wettkampf ist Wettkampf, da sind die gleichen Federn  
31 drin, das ist das gleiche Tuch und es gilt an jedem Wettkampf das Beste aus sich  
32 heraus zu holen. Also kann es eigentlich keine... 01:26:06-0
- 33 I: Also, die machen Prioritäten und sagen, das ist der Wichtigste... 01:26:06-6
- 34 B: Das ist der Unwichtigste... 01:26:08-0
- 35 I: Aber trotzdem müssen sie eigentlich bei allen ja ihre Topleistung... 01:26:09-5

- 1 B: Aber eigentlich müssen sie überall das gleiche machen. Das was ich am Anfang  
2 Mal gesagt habe, dass es halt nicht sein kann, dass ein Sportler zu eine  
3 Gaumeisterschaft fährt und... 01:26:20-0
- 4 I: Der hat ja nur Priorität drei der Wettkampf. 01:26:21-4
- 5 B: Ja, juckt ja eigentlich gar nicht. Wenn ich mich verbessern will, dann kann ich da  
6 schon einen guten Test draus machen. Ich kann mir ja die Situation schon  
7 vorstellen, wie es bei einer WM sein soll. Und das geht. Also, ich habe hier Leute,  
8 wenn die sich zwei Minuten einreden, drei Minuten, das ist eine WM, dann werden  
9 die nervös auf einmal (lacht), ja. Und deshalb glaube ich, also das sind so  
10 Geschichten, was...das ist aber noch Gang und Gebe, dass solche Prioritäten  
11 gemacht werden. Soweit ich das weiß, jetzt noch von anderen Sportarten auch.  
12 Der Jahreshöhepunkt ist dann eine WM. Aber das kann es eigentlich nicht sein.  
13 01:27:00-1
- 14 I: Nein. 01:27:00-4
- 15 B: Nein. da wird viel falsch gemacht. Es wird mit Sicherheit auch bei uns noch, da  
16 weiß ich es nicht so genau, was den Trainingsaufbau betrifft, grundsätzlich wird  
17 berücksichtigt, Pubertät, wird Wachstum gemacht und so weiter und so fort. Wir  
18 versuchen natürlich alles ohne Kraftmaschinen zu machen, nur mit dem eigenen  
19 Körper das ganze zu machen. Das ist mit Sicherheit die gesündeste Form, die wir  
20 machen können und ich natürlich, ich finde es ganz, ganz wichtig, das Verheizen.  
21 Ich höre sehr oft, oh, ich habe eine Zwölfjährige, die kann das und das und das und  
22 das und dann sage ich, wen juckt das eigentlich jetzt. Ich finde es zwar schön, aber  
23 die Frage ist, was kann die in zehn Jahren. Mit 22, das ist eher wichtig. 01:27:55-6
- 24 I: Also, diese zu frühe Spezialisierung? 01:27:57-4
- 25 B: Die zu frühe Spezialisierung ist bei uns ein riesen Problem. Das betrifft uns aber  
26 auch. Wir müssten eigentlich noch mehr Kunstturnen in der Halle so ein bisschen  
27 anbieten können, aber da scheitert es dann am Geld, nach wie vor. 01:28:09-7
- 28 I: Also nicht immer auf das Tuch, sondern drum rum Mal andere Sachen?  
29 01:28:12-0
- 30 B: Nein, drum rum, wir machen ja schon Bodenturnen und machen...mit den großen  
31 mache ich mehr Pezziball als alles andere und Fußball spielen. Also diese  
32 gesamte. Trampolin Turnen ist einfach, es geht hoch und runter, ja und da könnte  
33 mir auch Mal einer erklären, warum einer einen Black-Out kriegt. Zum Beispiel,  
34 wenn die zur Bundeswehr gehen und haben auf ein Mal nichts mehr zu tun als nur  
35 noch zu trainieren. Das ist nicht unbedingt schön. Das geht Mal ein Jahr gut und  
36 dann muss man die aber schon wieder...meine Karina ist jetzt so weit, die hat

- 1 Physiotherapeutin gelernt und ist jetzt ein Jahr beim Bund und jetzt nach der WM  
2 geht die zum OSP und soll da zwei drei Mal die Woche morgens drei, vier Stunden  
3 ein bisschen was tun. Das sie nicht ganz zurück bleibt. 01:28:56-1
- 4 I: Das ist für sie dann auch was Neues. 01:28:58-4
- 5 B: Ja, das auch. Aber weißt du irgendwann ist der Sport rum. 01:28:59-9
- 6 I: Den Absprung zu schaffen dann. 01:29:01-7
- 7 B: Den Absprung dann zu schaffen und man muss denen schon sagen, dass danach  
8 das Leben schon weiter geht. Und das muss ja auch vorbereitet werden, genau so  
9 wie eine WM vorbereitet werden muss. 01:29:15-4
- 10 I: Gut. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings messbar?  
11 01:29:23-6
- 12 B: Ha, bei uns? Bei uns kannst du halt Zeit messen, wenn du das meinst, zum  
13 Beispiel. Zehn Sprünge sollen so und so hoch sein, eine Pflicht besteht aus zehn  
14 Übungsteilen und die können wir stoppen und anhand der Flugzeit können wir  
15 sagen, ob das hoch war, internationaler Vergleich, oder ob das nicht hoch war.  
16 Also, Time of Flight heißt das ja auf Englisch. 01:29:43-4
- 17 I: Flugzeit, ok. 01:29:43-9
- 18 B: Das ist bei uns halt messbar. Haltungskriterien gibt es, das ist messbar und durch  
19 unsere Videoanlage können wir halt kontrollieren, ob wir diesen halbwegs gerecht  
20 werden. Also, ich finde halt dieses Videofeedback, was du sofort kriegst, dann  
21 lernen die halt sehr, sehr viel. Ich finde es ganz, ganz wichtig, dass die Sprünge  
22 sich so anfühlen sollen, wie sie auch aussehen auf dem Bild. Dieser Abgleich  
23 sollte schon da sein. 01:30:17-5
- 24 I: Das ist Innen- und Außensicht, wahrscheinlich? 01:30:17-2
- 25 B: Diese Innen- und Außensicht, das sollte sich schon gleich anfühlen. Dient auch  
26 wieder eigentlich der Qualitätssteigerung. Wir haben es oft gehabt, oder haben es  
27 eigentlich auch noch oft, dass jemand im Training schlecht drauf war und hat  
28 gedacht, oh, ist alles scheiße. Sage ich, Moment Mal, ich mach dir das Ding Mal  
29 an, dann sagt der, so schlimm ist es gar nicht. Und das wieder auf ein Lot zu  
30 bringen dient wieder der Wettkampfvorbereitung, wenn es beim Einturnen Mal  
31 nicht so läuft, dass man sich da nicht so aus der Ruhe bringen lässt. Weil so viel  
32 ich weiß, gibt es bis heute noch keinen nachweislichen Zusammenhang zwischen  
33 Trainingsleistung und Wettkampfleistung, ja. Und bei uns ist das bei einigen schon  
34 so. Gibt schlechte Trainingsleistungen und top Wettkampfleistungen, hat natürlich  
35 auch einen psychologischen Ursprung. 01:31:09-3

- 1 I: Umgedreht wahrscheinlich auch. Trainingsweltmeister und im Wettkampf...  
2 01:31:11-1
- 3 B: Raus, volle Kanne raus. Da geht es auch wieder. Da muss man einfach, einfach ist  
4 gut, man sollte das dann wieder ins Gleichgewicht bringen. Was macht der dann  
5 im Wettkampf um raus zu fliegen. Die meisten schießen halt über ihren Flow-Kanal  
6 hinaus, das ist unbekannt auf ein Mal. Mit unbekanntem Sachen kann man  
7 schlecht umgehen. Dann lieber wieder versuchen zurück zu kommen und da kann  
8 natürlich bei uns mit der Zeit schön stoppen. Wenn du im Wettkampf natürlich den  
9 ersten Sprung schon zwei Hundertstel höher machst, oder drei Hundertstel, ja,  
10 dann kann da nichts bei raus kommen. Also, das ist auch wieder Trainings- und  
11 Wettkampfsteuerung, aber ist auch eigentlich Trainingsqualität, zu verbessern, ja.  
12 01:31:51-7
- 13 I: Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg für dich noch weitere Ziele  
14 im Training wichtig? Also, Sport ist klar, das ist ja das, man will Leistung  
15 verbessern. 01:32:05-5
- 16 B: Ja, es zielt ja alles darauf hin ab, die Leistung zu verbessern, aber nichts desto  
17 trotz, wenn ein schlechter Umgangston in der Halle herrscht, der kann ruhig rau  
18 sein, das ist ja normal in unseren Sportarten, fair sollte er sein, obwohl Sport ja  
19 nicht fair ist eigentlich. An sich kann Sport auch, glaube ich, nie fair sein. Aber der  
20 Umgang untereinander, der sollte so respektvoll wie möglich sein. Was natürlich  
21 gerade unter Mädels sehr, sehr schwierig ist. Die giften sich...wegen jeder  
22 Kleinigkeit gehen die oft hoch. Also, das zeigt aber nur, dass die viel öfters an der  
23 Grenze laufen, an der psychischen Grenze, ja. Das hat auch was mit Charakter zu  
24 tun und wie souverän bin ich eigentlich. Also, Souveränität im Leistungssport ist ja  
25 eigentlich auch ein riesen Ding. Und das siehst du natürlich schon im Training.  
26 Unsere Karina ist im Umfeld wesentlich weniger belastbar als eine Anna,  
27 wesentlich weniger. Die Karina hat da was gefunden mit dem Sport, was sie gut  
28 kann auch mit allen Problemchen und die kompensiert mit Sicherheit auch ein  
29 Stück weit ihr Manko drum rum. Was ich überhaupt nicht schlimm finde, ganz im  
30 Gegenteil. Die macht das Ding, sie will es gut machen und die Frage ist nur, ob  
31 man es jetzt noch 100% konsequent macht, gerade wenn es um das Thema  
32 Gewicht geht. Und der Martin hier war ja auch so ein Halodrie, der war hier, ist  
33 dann nach Stuttgart zur Bundeswehr, vier Jahre lang, willenlos, 70 Kilo, 72 Kilo, 73  
34 Kilo und alle haben sie gesagt, der sieht gut aus. 01:33:53-8
- 35 I: Wie viel hat er jetzt? 01:33:54-5
- 36 B: 64. Das ist eine Hausnummer, gerade in unserer Sportart. Wo du jeden Tag  
37 tausende von Sprüngen machen sollst. Und...wo war ich jetzt? 01:34:12-2

- 1 I: Jetzt bin ich auch gerade... 01:34:12-9
- 2 B: Ja, macht nichts. Also, bei uns... ich versuche denen immer zu sagen, wenn du es  
3 doch machst, wenn ihr doch Leistungssport macht in dem Bereich wo ihr jetzt seit,  
4 und das ist temporär...wir machen manchmal so diese Timeline-Arbeit aus dem  
5 MLP raus, gut da sagen andere, MLP gehe da weg mit, aber die haben gute  
6 Sachen drin und die mache ich mir auch halt zu Nutze und wenn wir so eine  
7 Zeitarbeit Mal machen, in der Halle, und wenn dein Sportler dann 26 Jahre alt ist,  
8 und ich sage, stelle dich Mal da hin und die Wand hinten ist Karriereende, ja dann  
9 auf ein Mal, uhh, steht er eigentlich fast schon vorne dran. Und wenn der erst Mal  
10 zurück guckt, was der schon für einen langen Weg hinter sich hat. Da kann man  
11 denen vielleicht nochmal sagen, ja, komm, jetzt machen wir den letzten Rest  
12 nochmal richtig, konsequent, weniger essen, mehr schlafen, gezielter vorbereiten,  
13 und, und, und. Kannst du mit Erwachsenen natürlich viel besser machen als mit  
14 Kindern. Mit Kindern kannst du da aber anfangen. Fängt halt auch schon mit  
15 Trainingssteuerung an. 01:35:12-4
- 16 I: Das ist ein gutes Beispiel, ja. Welche emotionalen und psychischen Aspekte  
17 müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden?  
18 01:35:21-8
- 19 B: Nochmal. 01:35:22-8
- 20 I: Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
21 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 01:35:29-2
- 22 B: Zuckerbrot und Peitsche. 01:35:36-1
- 23 I: Sind ja Zitate, die ich hier entnehmen kann. 01:35:38-3
- 24 B: Gel. Ja, ist auch eigentlich ganz einfach. Nochmal, die Luft hat keine Balken bei  
25 uns. Also, müssen die mental relativ fit sein. Wenn du von deinem Sportler  
26 verlangst, einen dreifach Salto vorwärts zu machen mit eineinhalb Schrauben, da  
27 darf nicht schief gehen. So, das bedeutet, wenn die emotional angeschlagen sind,  
28 auch heute Mal zu sagen, geh nach Hause. Kommt eher selten vor, mache Kraft,  
29 mache Gymnastik, gehe raus laufe ein bisschen, oder schreie Mal ganz laut, das  
30 muss weg, so gut wie es möglich ist, das in den Griff zu kriegen. Klappt natürlich  
31 nicht immer. Nochmal, bei Mädels eher mehr als bei Jungs. Die Jungs sind da  
32 wesentlich belastbarer. Finde ganz wichtig, dieses intuitive Training. Geht aber  
33 eigentlich nur bei, meiner Meinung nach, bei den Großen, die offen und ehrlich  
34 sind mit dir. Wenn eine Anna sagt, es geht nicht, dann geht es nicht. 01:36:43-5
- 35 I: Dann weißt du das. 01:36:43-7

- 1 B: Und dann ist das auch so. Dann gibt es für mich keinen Grund zu sagen, wir  
2 machen aber heute trotzdem. Da muss man einfach denn sagen, ok, wir lassen die  
3 Kirche heute im Dorf. Es macht manchmal mehr Sinn, zwei Stunden lange Kaffee  
4 trinken zu gehen. Und diese Freiheit muss ich mir als Trainer auch raus nehmen  
5 können und dürfen, ohne dass mir danach irgendeiner kommt und sagt, ich habe  
6 dich morgens in der Kneipe sitzen sehen. 01:37:05-2
- 7 I: Dann hat das schon irgendeinen Grund gehabt. 01:37:07-0
- 8 B: Dann hat das einen Grund, ja. Das sollte man schon machen, ist natürlich wenn da  
9 acht neun Leute in der Halle sind, manchmal nicht ganz einfach, weil wir eine  
10 Einzelsportart sind. Aber auf der anderen Seite auch zu sagen, ach, weißt du was,  
11 mir doch egal, ob du Kopfweg hast, ich habe auch Kopfweg, mache. 01:37:27-1
- 12 I: Ja, das ist ja nicht zielführend, ja. 01:37:28-0
- 13 B: Ist ja nicht. Und das ist gemeint mit Zuckerbrot und Peitsche. 01:37:32-6
- 14 I: Wenn es drauf ankommt, dann muss man halt Mal... 01:37:34-8
- 15 B: Dann muss man auch Mal beißen. Und ich sage denen auch manchmal, ich will  
16 gar nicht wissen, ob euch die Füße, der Rücken oder der Kopf weh tut. Ich will es  
17 nur dann wissen, wenn es nicht mehr geht, weil das sonst, was weh tut, ist normal,  
18 ist ganz normal, ja. 01:37:50-7
- 19 I: Ok. Die Zeit schreitet voran, wir müssen noch ein paar Fragen. Welche sozialen  
20 Aspekte sind für ein qualitativ-hochwertiges Training zu beachten? 01:38:03-5
- 21 B: Oh. Meinst auch soziale Kompetenz, also der Um...das ist ja, das geht ja schnell...  
22 01:38:12-7
- 23 I: Gruppenverhalten und so, das hatten wir ja vorhin schon. 01:38:16-0
- 24 B: Das ist ja fließend eigentlich, das ist ja immer so schwierig. Also, mir wäre es  
25 natürlich am liebsten, nein, ist auch quatsch, stimmt überhaupt gar nicht. Mir ist es  
26 egal, wie die sind, vom sozialen Verhalten erstmal hier, wenn sie kommen. Wenn  
27 wir ein Kind aussuchen, muss das erstmal wurscht sein, ob das schwarz, braun,  
28 oder weiß ist, oder ob der Vater arbeitslos ist, oder sonst irgendwas. Wichtig ist  
29 nur, dass die eine Sozialkompetenz erlangen, dass die trainingskompatibel sind,  
30 auch mit anderen. Das ist halt schon wichtig. Wichtig ist, dass die lernen, die  
31 anderen so zu respektieren, wie sie sind, weil alle haben stärken und schwächen.  
32 Und wir wollen halt auf diesen Schwächen hier nicht drauf rum reiten, weil das das  
33 Gefüge auseinander reißt. Dann gibt es irgendwann nur noch Kritik. Und eine  
34 Akzeptanz und einen Respekt gegenüber den Mittrainierenden ist, finde ich,  
35 glaube ich, sehr, sehr wichtig, ja. Und ganz wichtig ist, du darfst die halt nicht  
36 gegeneinander ausspielen. Das wird zwar auch gemacht, ich mache das auch



- 1 stellenweise, aber das darf nicht so ausgehen, dass die merken, dass du die  
2 Gruppe hinten rum versuchst aufzuhetzen. So, der kann nix, komm, den holst du  
3 jetzt. Da kommt Mal ein Spruch, dass...also, es darf halt nicht so sein, dass der  
4 eine oder andere...dass keiner das Gesicht verliert. Dann wäre es optimal, ja.  
5 Klappt nicht immer (lacht). 01:39:50-8
- 6 I: Ok. Gut, dann abschließen: Wettkampfqualität. Auch hier die erste Frage wie beim  
7 Training, ganz allgemein. Wodurch ist deinem Verständnis nach eine guter, ein  
8 qualitativ-hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet? 01:40:04-1
- 9 B: Also, mir wäre es eigentlich am liebsten, wenn ich am Wettkampf oben auf der  
10 Tribüne sitze, vom Einturnen angefangen an und die machen alles ganz alleine.  
11 Weil dann brauchen sie mich ja nicht und wenn sie mich nicht brauchen, sind sie in  
12 der Regel gut vorbereitet. 01:40:18-9
- 13 I: Der beste Trainer ist der, der überflüssig ist. 01:40:21-2
- 14 B: Ja, genau. Und da gibt es viele Beispiele mit unserer Anna, mit Martin. Die Anna  
15 braucht sehr, sehr wenig Aufmerksamkeit, der schiebe ich die Matte und, weil die  
16 halt sehr, sehr konsequent trainiert, kaum Fehlversuche macht, ja, dann ist die  
17 selbstmotiviert genug und die anderen brauchen eher ein bisschen mehr. die  
18 wollen viel, viel mehr Rückmeldung haben vom Trainer. Gut dann muss er sich halt  
19 da hin stellen und muss ich das an tun. Der Henrik Stelig braucht sehr, sehr viel  
20 Rückmeldung, nur als anderes Beispiel, im Vergleich zu Anna. Da brauchst du  
21 eigentlich...Verhältnis: eins zu eins, fast schon. Da wird so viel gebabbelt und  
22 gemacht und das fast schon philosophisch, was die da... 01:41:09-0
- 23 I: Der braucht quasi persönliche Betreuung. 01:41:10-8
- 24 B: (lacht) Der braucht fast schon...Und je älter die werden, je schlimmer wird das.  
25 Und bei Anna ist das so, die braucht mich relativ wenig, da bin ich eigentlich nur  
26 da, wenn was ist. Die will auch ihre Rückmeldung, aber dann ist das gut. Und die  
27 anderen brauchen ein bisschen mehr. Vielleicht ist das auch ein Stück weit, weil es  
28 der Trainer so will, dass man halt...ja, gut, dann brauchst du eigentlich auch gar  
29 nicht mitfahren. Kannst du eigentlich auch zu Hause bleiben. Aber ich muss auch,  
30 ich sage denen, ich muss auch nicht überall dabei sein. Gewisse Eigenständigkeit  
31 und dadurch, dass viel von mir jetzt sind hier, fahre ich halt öfters mit. Überall,  
32 Worldcups und sowas. Der Karina ist es glaube ich schon wichtig, dass ich dabei  
33 bin, oft. 01:41:56-1
- 34 I: Gut. Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig, um im  
35 Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? 01:42:04-2

- 1 B: Die Rahmenbedingungen sollten eigentlich vollkommen Wurst sein (lacht).  
2 01:42:07-0
- 3 I: Ja, das ist natürlich in so Hallensportarten, denke ich Mal... 01:42:10-5
- 4 B: JA, natürlich, ich könnte jetzt sagen, es sollte warm sein, 22°C, dann ist das Gerät  
5 besonders geschmeidig, dann sind die Federn warm, schmeißt es besser, das  
6 Tuch und hat bessere Wurfkraft. Aber im Endeffekt ist es ja so, dass es, ist ja für  
7 alle gleich, ja. Also, die Rahmenbedingungen sollten, der Sportler sollte sich Best  
8 möglich auf die Rahmenbedingungen einstellen in kürzester Zeit, so rum eher, ja.  
9 01:42:35-8
- 10 I: Ok, gut. Dann nächste Frage: Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet  
11 sein, dass eine optimale Leistungserbringung möglich ist? 01:42:44-8
- 12 B: Ah, das ist ganz einfach. Also, es gibt ja Rituale. so wie ich mit meiner Tochter  
13 versuche, oder mit meiner Frau nach einem gewissen Ritual jeden Abend ist Bett  
14 zu bringen (beide lachen), mehr oder weniger erfolgreich, versuchen wir natürlich  
15 auch im Training Rituale zu erarbeiten, um die so für den Wettkampf  
16 vorzubereiten. Unsere Alexandra Kohler, die auch noch gleich hier aufschlägt, mit  
17 der machen wir fast immer das Gleiche im Training, im Wettkampf und dann im  
18 Training auch. Also, als Beispiel, wir machen dann, wenn wir jetzt eine  
19 zielgerichtete Wettkampfvorbereitung machen, machen wir eine Pflicht zum  
20 Einturnen, ohne Bewertung, dann drei oder vier ordentliche, so wie es geht, dann  
21 die zweite Kürhälfte, erste Kürhälfte, eine durch und in diesem Bereich wird  
22 einfach variiert und wenn die das umsetzen können, sind die vor dem Wettkampf  
23 in kürzester Zeit fertig mit dem Training. Da geht es dann nicht mehr um Quantität.  
24 Und wenn du dann so zum Wettkampf fahren kannst, dann ist das doch eigentlich  
25 super. Gerade ganz wichtig, wenn du Mal nervös wirst, dann weißt du wenigstens  
26 an was du dich zu halten hast. Macht es einfacher, ja, macht es einfacher. Und für  
27 den Rest haben wir unseren Psychologen, den Klaus. 01:43:59-7
- 28 I: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt oder  
29 ablesbar? Also, an Hand welcher Kriterien oder Kenngrößen stellst du fest, ob ein  
30 Wettkampf erfolgreich, zielführend verlaufen ist? 01:44:11-0
- 31 B: Ja, gut, bei uns geht es nach Punkten. Also, ist das eigentlich gar nicht so schwer.  
32 Das Ziel ist es mit möglichst hoher Schwierigkeit möglichst viele Punkte zu turnen  
33 (lacht). Also, die Zielgröße kann es natürlich, ja da streiten sich ja auch jetzt die  
34 Gelehrten eigentlich. Der eine sagt Olympia ist kein Ziel, Olympia ist ein Wunsch.  
35 Sondern ein Ziel ist, was brauche ich für Fähigkeiten, oder was benötige ich dafür,  
36 um meinen Wunsch zu erreichen und wie bereit bin ich, das konsequent zu gehen.  
37 Also, bei uns wäre da eine Zielgröße: Um das schaffen zu können, brauche ich

- 1 Schwierigkeit X mit Haltung X und daraus ergibt sich dann das Ziel. Da bin ich  
2 natürlich ein bisschen Abhängig von den Kampfrichtern, aber vom  
3 Schwierigkeitsgrad her nicht, das ist messbar. Also, ist das schon Mal eine  
4 Zielgröße für uns und auch eine relativ Konstante, weil die sich nicht ständig  
5 ändert. Hat sich zwar in der letzten Zeit ein bisschen geändert, aber es ist natürlich  
6 Schwierigkeitsgrad ist so für Jungs...ich habe 18er Übungen geturnt, ist schon  
7 was, Weltklasse. Bei den Mädels ist das auch so. Da kann man mit denen  
8 untereinander gut in Konkurrenz treten. 01:45:26-7
- 9 I: Das ist so ein bisschen wie beim Golf das Handicap oder was, so im Vergleich?  
10 01:45:31-4
- 11 B: Ja. Punkte halt, oder Formel 1. Wenn ich weiß, ich kann die Runde in 1:21 fahren  
12 und es kommt einer mit 1:19, dann weiß ich dass das schnell war, gell. Und das ist  
13 bei uns dann ähnlich. Nur halt mit der Schwierigkeitsgrad, also, der wird ja  
14 errechnet aus Saltorotation und Schraubenrotarion und dann jetzt noch gepaart  
15 mit Höhe. Jetzt kommt es noch dazu, dass ab nächstes Jahr, die Höhe gemessen  
16 wird. Als objektives Wertungskriterium. 01:46:00-8
- 17 I: Um das noch ein bisschen dynamischer oder was zu machen? 01:46:04-6
- 18 B: Es ist einfach fair. Das wird einfach drauf gerechnet... 01:46:09-1
- 19 I: Dass die mit Sprungkraft dann auch entsprechend da... 01:46:12-5
- 20 B: Das ist dann die Frage, ob das durch Sprungkraft überhauptwirklich geht. Es gibt  
21 ja beim Trampolinturnen eigentlich eher so ein...das Timing. Es gibt Leute, die  
22 haben Kraft ohne Ende, die können nicht hoch springen. Wenn du den Punkt,  
23 diesen Umkehrpunkt nicht triffst, ja, dann triffst du den halt nicht. Dann triffst du  
24 den mit Kraft auch nicht mehr. 01:46:30-2
- 25 I: Ja, bringt nichts. 01:46:30-6
- 26 B: Ja. Wir haben schon Mädels gehabt, die haben richtig dicke Beine von der  
27 Beinpresse. Sieht scheiße aus und kommt im Tuch nichts an, ja. 01:46:46-5
- 28 I: Ok. Also, vorletzte Frage: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen  
29 Erfolg im Wettkampf noch andere Ziel von Bedeutung? Wenn ja, welche?  
30 01:46:56-1
- 31 B: Persönliche Entwicklung ist sehr, sehr wichtig. Berufliche Perspektiven ist halt  
32 sehr, sehr wichtig. Steht halt alles wieder im Zusammenhang miteinander, gell. Ich  
33 glaube, dass es sehr, sehr wichtig ist, dass mit dem was sie da tun, dass sie sich  
34 damit identifizieren können. Egal ob das Beruf jetzt ist, oder ob es Schule ist. Dass  
35 sie dahinter stehen und auch noch ein ganz wichtiger Punkt, dass das Ganze sie  
36 nicht überfordert und nicht unterfordert. Gibt viele Sportler, die sind einfach heillos

1 überfordert mit dem was sie da tun. Und das können eigentlich nicht mit sich selbst  
2 zufriedene Menschen werden. Kann ich mit kaum vorstellen. Deshalb ist das in  
3 dem Gesamtzusammenhang sehr, sehr wichtig, dass jeder aus seinen  
4 Möglichkeiten das Beste macht. Also privat, sportlich und beruflich und dann kann  
5 das glaube ich recht erfolgreich werden, ja. Und das glaube ich ist schon viel  
6 abhängig von dem Betreuungspersonal. Ob das Trainer ist, der die Leute dann  
7 versucht in eine Richtung zu drücken, die vollkommen unrealistisch sind,  
8 weltfremd. So realistisch wie möglich und das muss man halt mit...ja, an Faktoren  
9 da gibt es ja bestimmte Sachen, wenn einer 1,60 Meter groß ist und 100 Kilo wiegt,  
10 dann brauchen wir da nicht mehr über den WM-Titel zu reden. Aber so was gibt es  
11 halt. Und die Leute, die gehen dann früher oder später vor die Hunde. Und wir  
12 haben ja noch eine Gesunderhaltungspflicht gegenüber unseren Leuten, und dass  
13 die das auch psychisch überstehen später. Ich habe eine, die ist heute noch da,  
14 aber die leidet heute noch unter dem Sport von früher. Ziele nicht erreicht, und so  
15 weiter und so fort. Und die kam dann irgendwann, die kam spät zu uns. Unheimlich  
16 gedrillt worden, gepusht worden, da hat eigentlich der Trainer mehr sich selbst  
17 verwirklicht und hat das nur als Medium benutzt. Da sind so viele Sachen passiert,  
18 also der Trainer, den könnte man heute noch verklagen, eigentlich. Muss nicht  
19 sein. 01:49:21-0

20 I: Abschlussfrage: Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitungen noch  
21 weitere Faktoren notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen?  
22 01:49:29-8

23 B: Ich glaube alles, was ich im Vorfeld gesagt habe. Es sind viele Faktoren. Also, ich  
24 habe meinen versucht...gerade so haben wir vorhin...und in der Pubertät  
25 wenn...weil da fällt dir so im Laufe der Zeit immer noch so ein bisschen was dazu  
26 ein. Wenn einer Mal durchhängt und du kannst...wir brauchen ja viele Tugenden  
27 und ich mache, für jede Tugend mache ich so ein Kästchen auf so eine Din A4  
28 Seite und schreibe da rein Kraft Geschmeidigkeit, Sprünge, das sind ja sehr  
29 komplexe Bewegungsabläufe, was wir da haben und wenn du einen Sprung da  
30 schon nicht kannst, nicht verstehst, dann hast du eigentlich schon verloren. Und  
31 da kannst du Sprünge rein schreiben, da kannst du soziales Umfeld rein  
32 schreiben, Familie rein schreiben. Von diesen viele Tugenden, die so ein Sportler  
33 haben muss, und wenn du da dann anfängst abzuhaken. Guck Mal, das hast du,  
34 das hast du, hier haben wir Gewicht, ok, können wir einkringeln, weil es zu viel ist  
35 im Moment. Wenn ein Großteil dieser Tugenden zutrifft auf den Sportler, oder  
36 Parameter, wie du das Ding auch nennen willst, dann kannst du einen auch  
37 unheimlich motivieren, wenn der Mal durchhängt. Und das kann man natürlich  
38 dann auch, wenn du einen jungen Sportler kriegst, um raus zu finden, was kann er

- 1 eigentlich und was kann der nicht. Also, wir machen viel Frage-Antwort-Spiele.
- 2 Eigentlich ist das Training auch ein Frage-Antwort-Spiel. 01:51:00-7
- 3 I: Ok. 01:51:02-0

TR\_04\_ [REDACTED] \_20090814

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")Interviewtranskription**

6

7

8

9

10

11 Interview

TR\_04

12 Datum:

15.08.2009

13 Ort:

14

15 Aufzeichnungsbeginn:

16 Aufzeichnungsende:

17 Interviewer:

18 Umfang:

19 Transkription:

20

21 Name des Befragten:

22 Staatsangehörigkeit:

23 Alter:

24 Sportart/ Disziplinen:

25 Qualifikationsniveau:

26

27

28 Postskript:

29

- 1 B: Die A/B- Trainerausbildung, dort habe ich die inhaltliche Verantwortung die letzten  
2 drei, vier fünf Jahre wahrscheinlich, habe das vom XY übernommen, sagt ihnen  
3 vielleicht was der Name, und ist auch inhaltlich für den Teil der  
4 Diplomtrainerausbildung in Köln zuständig. Also die XY die jetzt vor dir da war die  
5 macht ja die Diplomtrainerausbildung in Köln. Und da hab ich den  
6 sportartspezifischen Teil und die Studienarbeit mit zu verantworten und die Lehrprobe  
7 und die Prüfung am Ende usw. Da muss immer einer vom Verband mit dabei sein der  
8 das fachlich beurteilt. 00:00:41-3
- 9 I: Das heißt du bist auch jeden Monat in Köln? 00:00:44-5
- 10 B: Nein, nur zu den Dingen wo ich dort gefordert werde. 00:00:51-6
- 11 I: Ok, ja aber das hört sich ja schon mal ganz gut an für mich. Als ideale Voraussetzung  
12 ganz viel Wissen aus dir heraus zu ziehen. Ja, also ich fang einfach mal an. Wir  
13 haben uns schon ein grobes Raster überlegt, wie man das so aufbaut. Ist natürlich  
14 nicht so, dass wir jetzt ganz gezielt Fragen durchgehen, das ist eher so ein lockeres  
15 Gespräch und ich versuche das ein bisschen in die Richtung zu lenken, dass ich das  
16 erfahre, was ich möchte. Wie du ja schon gehört hast, es geht grob um die  
17 Qualität: Training, Wettkampf auch um besondere Ereignisse und da ist erstmal für  
18 uns von ganz besonderem Interesse: Welche Ereignisse es im Leistungssport gibt,  
19 die einen Einfluss haben auf die Leistungsentwicklung? 00:01:40-8
- 20 B: Erste Sache für mich im negativen Sinne auf die Leistungsentwicklung sind  
21 Krankheiten, Verletzungen. Ist denke ich ein ganz wichtiger Punkt. Noch Ereignisse in  
22 negativer Sicht sind, sag ich mal, verpasste Qualifikationen. Wenn ein Sportler in  
23 einem Jahr unbedingt zur EM, zur WM will und er schafft das nicht, ist das immer eine  
24 kritische Phase. Weil, die Frage ist, wie geht er damit um, wie leitet sich die weitere  
25 Motivation daraus ab. Und was auch mit solchen Dingen zusammenhängt, in  
26 Richtung wichtige Ereignisse, Qualifikationen, ist die Frage qualifiziert er sich für die  
27 nächste Kaderstufe. Das System ist ja aufgeteilt nach A, B, C, D/C Kader. So  
28 funktioniert ja dieses Fördersystem. Und in dem Moment wo du es irgendwo aufgrund  
29 deiner Leistung nicht in eine Nominierung für einen bestimmten Kader sag ich mal  
30 schaffst, sind daran natürlich finanzielle Mittel und ideelle, materielle Unterstützung  
31 maßgeblich gebunden, die dann wegfallen würde. Und deswegen ist das auch aus  
32 meiner Sicht ein bedeutendes Ereignis. Ich bin jetzt die letzten 2, 3 Jahre vorwiegend  
33 im Nachwuchs gewesen. Im Nachwuchs ist bei uns der entscheidende Punkt: schafft  
34 der Athlet den Sprung vom C-Kader, Nachwuchskader, in den Erwachsenenkader.  
35 Und da ist immer das letzte Juniorenjahr maßgeblich. Und wenn der Sportler den



- 1 Sprung nicht schafft, kann das sag ich mal hochleistungssportlich das Ende sein,  
2 dass er dann hart gesagt ausgesiebt wird, oder er wird noch über irgendwelche  
3 Zugeständnisse ein bisschen weiter gefördert oder aber er schafft den Sprung und ist  
4 voll in dem B-Kader integriert. 00:03:51-5
- 5 I: Das heißt also einmal kann sich dieses Ereignis positiv auswirken, wenn er es schafft  
6 oder aber total negativ. Und deine Erfahrung ist auch: wenn er es nicht schafft, ist es  
7 immer negativ, oder? 00:04:05-9
- 8 B: Nein, es ist nicht immer negativ. 00:04:08-9
- 9 I: Hängt wovon ab? 00:04:08-9
- 10 B: Das ist schwierig. Das hängt denke ich mal von der Persönlichkeit des Athleten ab,  
11 wie er mit Misserfolg umgeht oder es als Herausforderung betreibt und noch die  
12 nächsten Chancen wahrnimmt, ob er vielleicht auch im nächsten Wettkampf wo er  
13 das noch mal schaffen kann, meistens ist es nicht an ein Ereignis gebunden, den  
14 Stress so positiv verarbeitet, dass er es trotzdem noch schaffen kann. Also da  
15 reagieren die Sportler ganz unterschiedlich. Bei dem einen geht dann mit zu viel  
16 Druck dann gar nichts, und bei dem anderen geht es nur mit richtig Druck. 00:04:46-4
- 17 I: Das ist vor allem in der Phase des letzten Juniorenjahrs? 00:04:48-9
- 18 B: Ja, aber kommt dann später noch mal. Die erste kritische Phase in so einem  
19 Sportlerleben ist wirklich das letzte Juniorenjahr. Um den Sprung zu schaffen in den  
20 Erwachsenenbereich. Wenn die den Sprung in den Erwachsenenbereich geschafft  
21 haben, dann sag ich mal lässt der Verband erstmal die Zügel locker. Dann ist er drin.  
22 Und im Ausdauersport wie Triathlon, wo Hochleistung auch noch bei 25 Jahren  
23 beginnt hat man ja im Prinzip eine Phase vom 20. bis zum 25. Jahr, die man  
24 überbrücken muss. Die man nicht überbrücken muss, das ist falsch, wo man einfach  
25 kontinuierlich sich entwickeln muss und die Leistungsunterschiede zwischen Junioren  
26 und Weltspitze Erwachsenen, die sind so groß, dass die 3, 4 Jahre brauchen um diese  
27 Leistungsunterschiede so auszugleichen, dass die auch international dann im  
28 Erwachsenenalter erfolgreich werden. Und das ist eine Zeit, wo die Sportler Zeit  
29 bekommen. Also wo jetzt nicht mehr so ran gedrückt wird leistungsmäßig bestimmte  
30 Dinge zu erbringen, dass die dann da sofort weiter Stress haben. Wir gehen immer  
31 weiter davon aus, wenn der Sportler den Sprung vom Juniorenalter zum  
32 Erwachsenenbereich mit einer sauberen B-Kader Qualifikation schafft. Dann kriegt er  
33 2-3 Jahre, wo er einfach erstmal nur eine Leistungsentwicklung nachweisen muss, da  
34 kann auch mal richtig was nach hinten losgehen, aber da wird er nicht  
35 rausgeschmissen. Dort hat er Zeit sich zu entwickeln. Nach 3 Jahren muss dann

- 1 natürlich irgendwo der Nachweis kommen, dass er dort ein bisschen dran kratzt an  
2 die Großen, dass er denen ein bisschen von unten das Leben schwer macht sag ich  
3 jetzt mal, und nach 5, 6 Jahren kommen dann auch mal Einzelerfolge international,  
4 wo man dann sagt, ok, das geht in die richtige Richtung weiter. Und so lang bleiben  
5 die dann auch im System. 00:06:43-1
- 6 I: Um noch mal ein bisschen allgemeiner zu bleiben, was fällt dir noch ein? Was gibt es  
7 da noch? 00:06:51-4
- 8 B: . Das nächste, sag ich mal, als Ereignis würde man es vielleicht nicht definieren  
9 können, weil es kein plötzliches Ereignis ist. Das ist so die Sache Schulsystem. Wie  
10 ist ein Athlet in der Schule. Schafft er das die Verbindung zwischen Schule und Sport  
11 hinzukriegen. Also das ist jetzt nichts punktuelleres, aber diese Herausforderung  
12 Schule und Sport hinzukriegen spitzt sich auch gegen Ende des Juniorenalters zu.  
13 Weil dort das Abitur an steht. Und das fällt zeitlich überein mit dem geforderten  
14 Leistungsnachweis um dort weiter gefördert zu werden. Ausbildungsabschluss, Abitur  
15 ist ein besonderes Ereignis. 00:07:42-3
- 16 I: Jetzt hast du ja schon mal versucht das anzukratzen, könntest du das irgendwie  
17 definieren ein Ereignis im Leistungssport welches einen maßgeblichen Einfluss auf  
18 die Leistungsnetwicklung hat? 00:08:04-3
- 19 B: Noch genauer einkreisen, nein das könnte ich nicht. Nein, da würde ich mich schwer  
20 tun jetzt. 00:08:23-1
- 21 I: Oder versuch doch mal weiterhin so Beispiele zu nennen um das Ganze ein bisschen  
22 weiter einzugrenzen. 00:08:32-5
- 23 B: Ich denke, ein kritisches Ereignis zu definieren ist schwierig. 00:09:00-6
- 24 I: Das ist oft mal auch ein Punkt, dass der Zusammenhang nicht auf den ersten Blick  
25 erkenntlich ist. Das heißt manche Ereignisse kann man erst im nachhinein erkennen,  
26 meinst du das ist eher öfter der Fall? 00:09:15-2
- 27 B: Nein, weil wir in zwischen schon so viel Erfahrung haben, das wir die kritischen  
28 Punkte schon kennen. Also wir wissen genau, wenn wir uns mit dem Trainer  
29 zusammen setzen und über eine Athletin reden, die ein Abitur hat und eine gute WM  
30 machen muss, dann ist uns schon klar, dass das bis Mai Krisenmanagement ist und  
31 dass die Phase so sag ich mal Januar, Februar, März, April, Mai eine ganz kritische  
32 Trainingsphase ist, wo auch die schulische Leistung erbracht werden muss. Und das  
33 ist dann was, wo man auch sportlich zurücksteckt und im Mai wird dann der Hebel  
34 umgelegt sag ich mal. Das ist wieder ein Beispiel, wie man mit den Abitursachen

- 1 umgeht. 00:09:48-4
- 2 I: Sprechen wir jetzt mal ein Zeitfenster an. Ein ganz bestimmtes, damit du mir da  
3 vielleicht noch mehr Beispiele nennen kannst. Und zwar kritische Ereignisse  
4 hinsichtlich der Karrierelaufbahn von einem Athleten. Gibt es da noch andere Sachen,  
5 die langfristig gesehen, von der Geburt bis zur Elite angesagt sind. 00:10:20-5
- 6 B: Das ist der Bereich der mich unmittelbar betrifft so von der Arbeit. Wenn man jetzt mal  
7 in den Bereich davor reinguckt, wo man sagt, dass sind Leute die trainieren in einem  
8 Landeskader, die sind 15, 14 Jahre alt usw. dann denke ich ist dort ein kritisches  
9 Ereignis normalerweise immer Erfolg, ganz normal. Allgemein Erfolg im Sport. Weil  
10 das denke ich förderlich wirkt. Kritische Ereignisse könnten aber auch sein:  
11 Schulwechsel, Wohnortwechsel, Veränderungen des Umfeldes, Trainerwechsel oder  
12 sowas. 00:11:18-2
- 13 I: Hast du für eine der genannten Sachen mal ein Beispiel? 00:11:20-4
- 14 B: Wir hatten mal ein Mädels im C-Kader die hat mal den Wohnort gewechselt, weil die  
15 Eltern beruflich umziehen mussten und in dem Moment sind dort Trainingsstrukturen  
16 weg gebrochen und dann braucht man nicht lang warten. 00:11:38-1
- 17 I: Also weg vom Fenster? 00:11:41-6
- 18 B: Ja, weg. Hat sie nicht geschafft. Gegenbeispiel: wir forcieren das auch, wenn ein  
19 Wohnortwechsel zustande kommt, meinerwegen im Nachwuchsbereich Alter 14, 15,  
20 16 Jahre zu einem Trainingsstützpunkt. Und sowas wirkt sich normalerweise positiv  
21 aus auf die sportliche Leistungsentwicklung. D.h. wenn ich einen Athlet habe, der  
22 durch Erfolge im Sport aufgefallen ist, und kenne dazu den Heimtrainer und kenne  
23 das Training ein bisschen und weiß das ist mit relativ geringem Aufwand zustande  
24 gekommen. Und der Sportler entscheidet sich dann, um seine Karriere zu fördern in  
25 einen Stützpunkt zugehen, wo er in ein Internat geht, das haben wir hier oben, 2  
26 Etagen höher. Haben wir jetzt drei neue Sportler, die wohnen hier, gehen in so ein  
27 Internat wo eine enge Verzahnung zwischen Training, Schule und wohnen  
28 funktioniert. Da habe ich in einem Internat Leute die dafür zuständig sind, dass die  
29 nicht die ganze Nacht in der Disco sind, wo die Aufsichtspflicht wahrgenommen wird,  
30 weil sie noch nicht 18 Jahre alt sind. Dann habe ich einen Trainer der vor Ort dafür  
31 zuständig ist, das Training zu sichern, die auch pädagogisch zu führen. Dann habe  
32 ich eine Schule, die hat einen Sportklasse oder ist ein Sportgymnasium oder eine  
33 Sportschule, wie auch immer, wo ich später mal auch die Schulzeit strecken kann.  
34 Wenn ein Sportler sich für so einen Stützpunkt entscheidet und dorthin wechselt,  
35 dann ist das auch ein Ereignis, was sich auf die Leistungsentwicklung positiv auswirkt.

- 1 00:13:21-2
- 2 I: D.h. kritische Ereignisse, nicht positiv oder nur negativ, sondern kann beides sein.  
3 Trainerwechsel. Auch ein Beispiel vielleicht aus deiner Tätigkeit als Trainer oder  
4 vielleicht auch von einem Bekannten? 00:13:54-9
- 5 B: Es passiert selten, dass im Triathlon ein Trainerwechsel von statten geht, ohne einen  
6 Wohnortwechsel. Das ist ein relativ spezifisches Gefüge. Weil es gibt nicht so viele  
7 Triathlontrainer, dass der Sportler an einem Ort sagen kann, so heute gehe ich mal zu  
8 dem und morgen gehe ich zu dem übertrieben gesagt. Hier in Saarbrücken ist es  
9 anders, hier habe ich schon zwei Trainer die das übernehmen und wenn dort ein  
10 Wechsel vom einen Trainer zum anderen erfolgt, passiert meistens irgendwas mit der  
11 Leistung. Wieder egal in welche Richtung, entweder der Athlet wird noch ein bisschen  
12 besser oder es funktioniert nicht und er wird schlechter. 00:14:42-8
- 13 I: Nur für mein Verständnis: Die Athleten, da sind nicht alle ganzjährig hier, oder sind  
14 alle ganzjährig hier? 00:14:52-1
- 15 B: Die Athleten die hier sind, die hier wohnen sind ganzjährig hier, die haben immer den  
16 gleichen Trainer. 00:15:01-3
- 17 I: Weil, du bist ja auch nicht immer hier, und die Nina ist auch nicht immer hier.  
18 00:15:05-6
- 19 B: Das ist punktuell ein Lehrgang. Unterscheidet sich von den Athleten die hier dauerhaft  
20 trainieren. 00:15:12-3
- 21 I: Ok, aber die Athleten die hier dauerhaft trainieren, die haben immer den gleichen  
22 Trainer. 00:15:18-3
- 23 B: Ja. Wenn es dort zu einem Wechsel ist das auch so eine kritische Sache. Entweder  
24 die Leistung entwickelt sich positiv oder negativ. 00:15:25-2
- 25 I: Ok, aber ich sag mal, so ein Geheimrezept, wie es abläuft kann man nie sagen.  
26 00:15:32-6
- 27 B: Ja, es ist zu individuell. Es gibt auch andere Sportarten, da ist es einfach so, in dem  
28 Moment wo der Sportler älter wird, erfolgt ein Trainerwechsel, weil die dann von einer  
29 Leistungsgruppe zu der anderen kommen. Ist z.B. im Biathlon so. Da gibt es an einem  
30 Leistungsstützpunkt eine Leistungsgruppe 1 und eine Leistungsgruppe 2 und wenn  
31 der Sportler älter wird und besser wird dann muss der irgendwann die  
32 Trainingsgruppe mit Trainer wechseln. Da funktioniert das nicht, dass er dort weiter  
33 betreut wird. 00:16:02-5

- 1 I: Viele haben oftmals auch als so ein Ereignis den Weg zu der Sportart in irgendeiner  
2 Form genannt. Wie siehst du das? 00:16:15-4
- 3 B: Da kann ich schwer was sagen, weil in dem Bereich haben wir wenig zu tun, weil das  
4 viel früher abläuft. Die Anfänge, da kann ich wenig davon sagen weil das zu weit weg  
5 ist für uns. Weil ja im Prinzip, bevor sie mit uns in Berührung kommen auf der Ebene,  
6 liegen schon 4, 5 Jahre Triathlon. Dann ist es für uns immer schwer nachvollziehbar,  
7 wie die mal jemals zu der Sportart gefunden haben. Wir haben viele Athleten die vom  
8 Schwimmen kommen, die dann entweder gezielt angesprochen werden von einem  
9 Triathlontrainer oder von ihrem eigenen Trainer: willst du es nicht mal mit Triathlon  
10 versuchen? Oder Athleten die über die Eltern dort mal motiviert wurden oder Athleten  
11 die einfach selber aus absolutem Eigeninteresse sagen das will ich mal mitmachen.  
12 Und erfahrungsgemäß bleiben die Athleten dann in der Sportart, wenn ihnen das  
13 Umfeld gefällt, die Trainingsgruppe, also es muss meiner Erfahrung nach immer eine  
14 Trainingsgruppe da sein. Weil in dem jungen Alter leben die von der Trainingsgruppe  
15 von auch privaten Kontakten innerhalb der Trainingsgruppe. Von außersportlichen  
16 Kontakten, dass sie sich dort aufgehoben fühlen. 00:17:39-7
- 17 I: Da kann man jetzt noch mal einhaken, Interaktion mit anderen Leuten. Also Athlet hier  
18 und um ihn herum gibt es ganz viele andere Leute. Andere Athleten, Eltern, wie auch  
19 immer. Erstmal, was meinst du, welche Kontaktpunkte gibt es da? Was denkst du,  
20 wer hat alles Einfluss auf so einen Athleten? 00:17:59-3
- 21 B: Der Trainer, die Eltern, die Sportler der Trainingsgruppe, Freunde außerhalb der  
22 Trainingsgruppe, Schulkameraden, Lehrer. 00:18:11-7
- 23 I: Noch was? 00:18:13-0
- 24 B: Vielleicht noch Vereinsfunktionäre, weil ja auch eine Vereinsstruktur dahinter steht.  
25 Mehr fällt mir nicht ein. 00:18:22-9
- 26 I: Ok. Jetzt nehmen wir das mal nacheinander auseinander. Und zwar, erstmal diese  
27 Trainer-Athlet Beziehung. Also, was denkst du, allgemein gibt es da kritische  
28 Ereignisse? 00:18:39-7
- 29 B: Ich denke, in Trainer-Athlet Beziehung gibt es in sofern kritische Ereignisse, also, so  
30 lange wie das alles rund läuft und die Leistungsentwicklung so ist wie man sich das  
31 vorstellt, ist meist die Trainer-Athlet Beziehung gut. Und das funktioniert dann  
32 miteinander. In dem Moment wo die Leistungen nicht mehr so sind, wie sich der Athlet  
33 und der Trainer gemeinsam auf die Fahne geschrieben haben, wird es dort kritisch.  
34 Weil dann muss ja eine Auseinandersetzung erfolgen, woran hat es gelegen, dass es

- 1 jetzt nicht funktioniert hat. D.h. normalerweise setzt sich der Trainer mit dem Sportler  
2 hin und sagt: du, warum hat es denn nicht funktioniert? Und dort ist die Frage dann,  
3 ob die eine gemeinsame Sichtweise finden oder ob dort total gegensätzliche  
4 Meinungen herrschen, warum das nicht funktioniert hat. 00:19:40-9
- 5 I: Und würdest du sagen, das hat einen Einfluss auf die Leistungsentwicklung?  
6 00:19:46-5
- 7 B: Ja. Wenn jetzt eine Leistungsentwicklung nicht kommt und der Athlet sagt: Trainer ich  
8 hab alles so gemacht wie du gesagt hast und ich hab es trotzdem nicht geschafft und  
9 der Trainer sagt: mein Junge, du hast es nicht so gemacht wie ich gesagt habe - du  
10 warst in der Vorbereitung zu oft nicht da oder abends ständig weg usw. und dann sagt  
11 der Athlet: nee, das stimmt nicht oder wie auch immer. Also wenn dort nicht eine  
12 gemeinsame Sichtweise herrscht, dann hat das mit Sicherheit Auswirkungen auf die  
13 Leistung langfristig, weil dann ist ja praktisch dieses Vertrauensverhältnis  
14 untergraben irgendwann in dieser Trainer-Athlet-Beziehung. Wo der Athlet natürlich  
15 zu zweifeln anfängt, ist das der richtige Trainer für mich oder kann der mich richtig  
16 einschätzen. Und auf der anderen Seite fängt ja auch der Trainer an, zu zweifeln, na  
17 ja ist er denn leistungssportlich so geeignet. Richtet er seinen Lebensstil und seine  
18 Sachen drum herum alles so ein, dass es erfolgreich sein kann. 00:20:59-1
- 19 I: Um das Mal zusammenzufassen. Es kommen Situationen vor, wo das Vertrauen von  
20 beiden Seiten nicht mehr gegeben ist aus irgendeinem Grund. Und das ist quasi der  
21 Auslöser für so ein kritisches Ereignis. 00:21:16-2
- 22 B: Ja, würde ich denken. Meistens im Zusammenhang mit Misserfolg. 00:21:18-7
- 23 I: Ok, also diese Kombination. Kannst du mir ein Beispiel nennen aus deiner Karriere  
24 als Trainer? 00:21:28-9
- 25 B: Wenn jetzt z.B. ein Athlet in ein Internat geht aus dem häuslichen, behüteten  
26 Elternhaus raus und der Trainer dort die Bezugsperson ist und der Sportler die  
27 Situation, die man sich eigentlich vorgestellt hat, das sie leistungsförderlich auf dem  
28 Internat ist und nicht mehr unter häuslicher Aufsicht und dann permanent sich in  
29 Discos rumdrückt, und die sportliche Lebensweise und Regeneration komplett hinten  
30 runterfällt und das über einen Zeitraum längerfristig anhält, dann ist irgendwann  
31 immer der Moment wo man sich als Trainer die Frage stellt: Na gut, begreift er es jetzt  
32 oder nicht. Hat man sich jetzt so ausgetauscht, dass dem Athlet das bewusst ist, dass  
33 das für seine Karriere existentiell ein Punkt ist, der über Fortschreiten der Karriere  
34 oder Ende der Karriere entscheidet und das kann dann so ein Punkt sein, wo dann  
35 das Vertrauen nicht mehr gegeben ist. Vom Trainer zum Athlet. 00:22:58-6

- 1 I: Das ist jetzt eigentlich auch ganz klar dieses nicht mehr sportliche Leben führen. Also  
2 das ist zumindest was, wovon du schon gehört hast. 00:23:16-5
- 3 B: Das habe ich selbst erlebt. Andere kritische Ereignisse zwischen Trainer und Athlet  
4 sind wenn für beide unerklärbar die Leistungsentwicklung stagniert. Wenn ein Trainer  
5 einen Athlet betreut und über entsprechende Erfahrung verfügt über Jahre und weiß  
6 relativ genau, wie er eine Leistung entwickelt, trainingsmethodisch. Und dann  
7 funktioniert das bei jemandem nicht mehr so wie er sich das vorgestellt hat. Also jetzt  
8 trainiert eine Trainingsgruppe 10 Leute, die trainieren alle in etwa gleich, die sind  
9 körperlich etwa gleich, so dass man sie halt gleich behandeln kann, und bei 9 Mann  
10 funktioniert es, bei einem nicht. Dann stellt man sich natürlich die Frage, warum. Und  
11 dann steht auch mal generell die Talentfrage im Raum. Würde er das jemals aufgrund  
12 seines Talentpotenzials erreichen können oder stagniert er weiter weil ein gewisses  
13 Talentpotenzial nicht vorhanden ist. 00:24:20-2
- 14 I: Ich überlege gerade ob das ein Beziehungsproblem zwischen den beiden ist oder  
15 vielleicht erkennt der Trainer nicht richtig das Potenzial. Also du hast es jetzt  
16 ausgegrenzt durch die Erfahrung des Trainers. 00:24:42-4
- 17 B: Es kann auch sein, er erkennt es nicht. Wäre auch eine Variante. Er erkennt es nicht.  
18 00:24:57-9
- 19 I: Ein kritisches Ereignis könnte auch sein, wenn der Trainer das Potenzial nicht mehr  
20 erkennt und ihn in der Beziehung nicht mehr ganz so fördert wie es sein müsste.  
21 00:25:13-9
- 22 B: Oder, wenn ein Potenzial am Anfang überschätzt wurde. Ist auch eine ganz kritische  
23 Sache. Wenn ich übertrieben sage, Junge in 3 Jahren bist du Weltmeister. Und der  
24 Athlet: Ja, machen wir Trainer. Ich mache genau das was du sagst. Und nach 3  
25 Jahren ist er nicht Weltmeister. Ist ein Problem. Das war jetzt zugespitzt. 00:25:49-8
- 26 I: Nur so werden die Sachen klar. 00:25:56-6
- 27 B: Kommt nicht zu selten vor. Wo der Athlet zu hoch eingeschätzt wird und die  
28 Prognosen nur auf dünnen Füßen stehen. Passiert insbesondere im Nachwuchs,  
29 passiert garantiert nicht selten. 00:26:11-1
- 30 I: D.h. im Grunde, was wäre dein Tipp, Zurückhaltung eher? 00:26:18-6
- 31 B: Zurückhaltung mit so Äußerungen und immer in kleinen Dimensionen denken und  
32 kleine Teilziele setzen und die versuchen umzusetzen. Also nicht ums große Ganze  
33 kämpfen, sondern dass man sagt, dieses Jahr versuchen wir mal auf regionaler



1 Ebene die und die Leistungsentwicklung zu zeigen oder dort und dort die Platzierung  
2 zu erreichen. Im Jahr darauf versuchen wir das mal auf nationaler Ebene. Also es hat  
3 was mit realistischer Zielsetzung zu tun. Wenn der Trainer Ziele unrealistisch setzt,  
4 resultiert mit Sicherheit ein kritisches Ereignis daraus. Weil wenn ich meinem Sportler  
5 am Jahresanfang sage du wirst Deutscher Meister, obwohl der noch nie was gebracht  
6 hat oder 10% davon weg ist und als seriöser Trainer im Ausdauersport weiß ich 3% ist  
7 gut Leistungsentwicklung oder im Spitzenbereich 1% ist gut und der ist aber viel  
8 weiter davon weg und hat aber normal wenn er durchtrainiert und so was keine  
9 Verletzung, dann sind das unrealistische Zielsetzungen. Das ist mit Sicherheit dann  
10 ein Fehler vom Trainer, der hat das Verhältnis untergraben. Der Athlet fragt dann  
11 natürlich warum bin ich denn das jetzt nicht geworden, ich habe das alles so gemacht  
12 usw. Da fällt es einem als Trainer natürlich schwer eine Erklärung zu finden. Wenn  
13 der Athlet dann merkt, dass evtl. die Erklärung des Trainers nicht nachvollziehbar ist  
14 oder vielleicht sogar ein bisschen unehrlich ist usw. dann wird das auch gefährlich.  
15 Realistische Zielsetzungen und Teilzielstellungen übers Jahr sind was ganz wichtiges  
16 für die Motivation, für den weiteren Verlauf. 00:28:10-7

17 I: Denkst du dass es irgendwie kritische Ereignisse gibt aufgrund irgendwie in  
18 Beziehung zu den fachlichen Kompetenzen von einem Trainer? 00:28:31-8

19 B: Mit Sicherheit auch, dass ein Athlet merkt, der Trainer ist in dem und dem Bereich  
20 fachlich nicht sonderlich kompetent. 00:28:39-3

21 I: Das ist dann ein Respektproblem? 00:28:43-2

22 B: Nein, denke ich nicht. Respekt hängt denke ich von anderen Sachen ab. Das kann  
23 schon vorkommen, dass der Trainer nicht über die nötige Kompetenz verfügt, aber  
24 das geht dann auch wieder in die Richtung, dass dort ein Vertrauensverlust da ist.  
25 Und irgendwann ein Trainerwechsel zustande kommen wird. 00:29:31-2

26 I: Fallen dir noch mehr Sachen ein, die in diese Richtung gehen zwischen Trainer und  
27 Athlet, was könnte da noch leistungsbeeinflussend sein, auch Situationen in einem  
28 anderen Kontext kannst du nennen?

29 B: Die Frage ist immer, ob der Trainer genügend Zeit für den Athleten hat. Wenn ein  
30 Athlet merkt, dass ein Trainer mit seinem Zeitmanagement überfordert ist und nicht  
31 die entsprechende Zeit aufbringt ist das ein Problem. Wenn er sich nicht adäquat  
32 seines Leistungszustandes behandelt sieht vom Training her. Heißt, wenn er z.B.  
33 total platt ist und der Trainer erkennt das nicht und fordert trotzdem eine gewisse  
34 Trainingsleistung. Einfühlungsvermögen zum einen, Kommunikation: wie geht es  
35 dir, hast du es gut verkraftet, fühlst du dich wieder fit, können wir jetzt weitermachen?

- 1 Aber auch Trainerhandwerk Belastung und Belastungsverträglichkeit einzuschätzen.  
2 Die Belastungswirkung einzuschätzen ist ein ganz wichtiger Punkt für einen Trainer.  
3 Der muss individuell auf einen Athleten gesehen die Belastungswirkung einschätzen  
4 können. Ist ja auch ein großes Problem der Sportwissenschaft insgesamt. Das hat der  
5 Trainer tagtäglich im Kleinen. Kann ich jetzt weiter an der Schraube dort drehen oder  
6 muss ich da zurückfahren. Und wenn das Verhältnis nicht beherrscht wird, dann  
7 haben wir doch immer wieder mit Übertrainingszuständen zu tun. Und wenn das  
8 passiert, das ist natürlich auch immer so eine kritische Geschichte. Da hat der Trainer  
9 im Prinzip versagt mit seiner Führung von dem Athleten. 00:31:17-2
- 10 I: Also allgemein gesprochen, Übertrainingszustände die im Triathlon oft vorkommen.  
11 00:31:24-4
- 12 B: Oft vorkommen würde ich jetzt nicht sagen, wenn wir 10 Leute haben dann passiert  
13 das bei einem. Das ist auch so ein kritischer Punkt zwischen Trainer und Athlet, wenn  
14 das nicht erkannt wird und nicht konsequent reagiert wird. 00:31:41-3
- 15 I: Also du siehst im Grunde Übertrainingszustände als Resultat einer nicht ganz  
16 harmonisch laufenden Trainer-Athleten Beziehung? 00:31:53-9
- 17 B: Na das kann schon harmonisch laufen, aber dann hat der Trainer das mehr oder  
18 weniger nicht im Griff gehabt, die Belastungsabstufung. Das würde ich eher auf eine  
19 Trainingssteuerungsproblematik zurückführen. Zum einen, dass er die  
20 Belastungssteuerung nicht anständig gesteuert hat, dass die Summation der  
21 Belastung so groß wird, dass der Athlet es nicht mehr verkraftet, und dann aber im  
22 nachfolgenden auf die Trainer-Athlet Beziehung, weil die das nicht miteinander  
23 besprochen, ausdiskutiert haben, weil die sich zu wenig gesehen haben oder wie  
24 auch immer. Weil der Trainer gerade zu wenig Zeit hatte, bumm, weiter und dann ist  
25 es passiert. 00:32:37-8
- 26 I: Jetzt haben wir primär über Trainer und Athlet gesprochen. Jetzt gibt es ja wie du  
27 schon gesagt hast auch andere Personen. Oder andere Strukturen, die irgendwie mit  
28 dem Sportler in Interaktion treten. Greifen wir jetzt mal an sich zum Sportsystem  
29 heraus, was fällt dir da ein? Welche Interaktionsmöglichkeiten gibt es da, vielleicht  
30 auch noch mal wiederholen was du vorhin gesagt hast und was kann da schief gehen  
31 oder wo gibt es da auch Ansatzpunkte für kritische Ereignisse, wo eine  
32 Leistungsveränderung nach sich zieht? 00:33:22-4
- 33 B: Wenn man das Sportsystem an sich sieht, das ganz große Gebilde? Also wir hatten  
34 vorhin gesagt: Schule, schulische Belastung und schulische Einflüsse. 00:33:43-3

- 1 I: Gibt es noch andere Punkte? Ich sag mal so, ich weiß es nicht, aber was dir einfällt.  
2 Gibt es noch Punkte die einen Einfluss haben könnten? Stichwort irgendeine  
3 Förderstrukturen oder so was. Nur mal um eine Richtung vorzugeben. 00:34:14-5
- 4 B: Gut, über die Förderstrukturen hatten wir am Anfang geredet. Also klar, solche  
5 Förderstrukturen haben denke ich einen Einfluss (überlegt lange). Schwierig.  
6 00:34:31-2
- 7 I: Oder mit welchen Personen kommen denn Athleten in den Zusammenhang die eher  
8 auf Verbandsebene vielleicht sind. Also jetzt nicht innerfamiliär. 00:34:51-6
- 9 B: Auf Verbandsebene. Na ja, es kommt immer drauf an, auf welcher Ebene sie sich  
10 sportlich gerade bewegen. Aus der Ebene wechseln ist vielleicht noch ein kritischer  
11 Punkt. Weil solange wie ich in einem Landeskader bin habe ich mit einer  
12 Landesverbandsebene zu tun. D.h. mit einem Landestrainer, mit dem  
13 Landessportbund usw. Mit Vereinstrainer. In dem Moment wo ich in einem  
14 Bundeskader starte, dann habe ich so eine Art Ebenenwechsel im Sportsystem, das  
15 kommt auch im (schlecht verständlich, Bundestag??) 00:35:28-0 vor, so einfach ist  
16 es und dann gibt es auch gewisse Wechsel, da gibt es dann plötzlich Schnittstellen.  
17 00:35:34-6
- 18 I: Lässt sich aber auch einfach wieder auf Wechsel zurückführen. 00:35:43-2
- 19 B: Auf Veränderungen im Umfeld lässt sich das dann zurückführen, weil dann plötzlich  
20 Bundestrainer eine gewisse Verantwortung haben, die müssen sich mit dem  
21 Heimtrainer abstimmen, dann gibt es Lehrgänge vom Spitzenverband, dann gibt's  
22 Lehrgänge vom Landesverband, das muss alles miteinander kombiniert werden, so  
23 dass es trotzdem noch rund läuft. Das ist eine Stufe die auch mit gewissen Gefahren  
24 verbunden ist. Mal ein Beispiel: Jemand ist im Landeskader. Der Landeskader macht  
25 drei Trainingslehrgänge im Jahr, alles okay, Leistungsentwicklung stimmt, jetzt wird  
26 der plötzlich Bundeskader, jetzt macht der Spitzenverband, zuständig für den  
27 Bundeskader noch drei Lehrgänge. Jetzt liegen die zufällig zeitlich nicht gleich und  
28 die beteiligten Personen bilden sich ein, jetzt kann er ja die drei Landeslehrgänge  
29 machen und die drei Bundeskaderlehrgänge. Und muss permanent durch halb  
30 Deutschland fahren, ist kaum noch in der Schule und ist nach drei Lehrgängen  
31 sowieso mausetod. 00:36:51-7
- 32 I: Ok, d.h. Landes- und Bundesebene wie sieht da die Interaktion zwischen denen aus?  
33 00:36:57-6
- 34 B: Unter den Trainern. D.h. der Bundestrainer muss mit dem Landestrainer oder dem

1 Heimtrainer für den Sportler individuell einen Plan fürs Jahr machen: wo geht er mit  
2 hin, was macht er. Dafür müssen die sich austauschen, dafür haben die eine  
3 Plattform. Also bei uns die Plattform nennt sich Nachwuchstrainerrat, wo wir uns  
4 treffen und da wird über solche Probleme gesprochen. Um das so aufeinander  
5 abzustimmen, dass auch was Sinnvolles dabei rauskommt. Und die andere Ebene ist  
6 natürlich die Verantwortung des Bundestrainers mit dem Heimtrainer zu reden.  
7 Unsere Lehrgänge liegen hier, hier und hier, eure Lehrgänge liegen hier und wo  
8 nehmen wir den Sportler mit hin? Wo trainiert der stabil zu Hause, wo trainiert er stabil  
9 mit Bundesverantwortung. Die Schnittstelleproblematik die hat eigentlich jeder  
10 Verband, die gibt es halt oft im Sport. Wenn ich mich jetzt Ebene Vereinssport  
11 bewege, dann ist das natürlich nicht der Fall. Aber wenn ich dort mit diesen  
12 verschiedenen Ebenen zu tun habe: Länderverantwortung, Bundesverantwortung,  
13 dann ist das immer so eine Art Schnittstelle, die auch kritische Ereignisse hervorrufen  
14 kann. Das Beispiel mit der Anzahl von Lehrgängen. 00:38:34-7

15 I: Gut, Schnittstellenproblematik, fällt dir da noch was anderes ein? Also der Athlet in  
16 Interaktion mit dem Verband oder mit dem Sportsystem, was da entstehen kann.  
17 00:39:03-5

18 B: Also mit dem Sportverband selber nicht, nein. Da fällt mir jetzt nichts weiter ein. Eine  
19 andere kritische Sache ist natürlich immer die Schulgeschichte. 00:39:24-5

20 I: Gibt es jetzt Interaktionen, die direkt mit dem Sportsystem zu tun haben, gibt es da  
21 auch noch andere Faktoren? Oder andere Personen, die einen Einfluss nehmen  
22 können? Also Geldgeber zum Beispiel in irgendeiner Form. 00:39:43-3

23 B: Es kommt drauf an in welchem Bereich, wenn man dort in den Erwachsenenbereich  
24 reingeht: ja. Im Nachwuchs nicht. Im Nachwuchs wird das eigentlich nicht finanziell  
25 gefördert. Die kriegen dort von der Sporthilfe eine kleine monatliche Unterstützung  
26 wenn sie C-Kader sind. Im D-Kader Bereich kriegen sie sicher fast nichts, im  
27 Nachwuchs ist das so eine Geschichte, finanzielle Geldgeber sind da eher nicht  
28 bedeutend für die Athleten. Weil ja im Prinzip dort der Sport staatlich organisiert und  
29 gefördert ist und kaum direkte finanzielle Zuwendungen zum Athleten fließen,  
30 sondern mehr in sein Umfeld. In der Spitze verhält sich das ein bisschen anders.  
31 Wenn die natürlich Weltspitze sind die Athleten, dann kommen Preisgelder dazu,  
32 dann kommen Sponsorengelder dazu, dann kommen Sponsorenverpflichtungen  
33 dazu und in dem Moment wo Preisgelder zu verdienen sind kommt man dann auch  
34 mal schnell in den Bereich Wettkampfplanung, Trainingsplanung mit rein. Also da gibt  
35 es dann schon kritische Geschichten. Die Athleten wollen Geld verdienen und das

1 macht man durch Siege bei möglichst vielen Wettkämpfen. So einfach ist das. Und  
2 trainingsmethodisch und von der Regeneration sind dem aber Grenzen gesetzt, die  
3 der Trainer besser kennt als der Athlet. Und deswegen gibt es dort schon regelmäßig  
4 Konflikte, wo der Athlet dann teilweise noch dort und dort und dort hin will und der  
5 Trainer aber sagt: wenn du den Wettkampf und den Wettkampf machst kann ich dir  
6 das Ergebnis von dem Wettkampf ganz genau vorher sagen. Das nächste ist, was wir  
7 jetzt auch bei den Olympiasiegern sehen, Sponsorenverpflichtung,  
8 Öffentlichkeitstermine, Presse. Da leidet das Training langfristig drunter. Also das ist  
9 phasenweise in Ordnung, aber irgendwo muss man dann wieder die Kurve kriegen.  
10 Weil wenn ich einen Trainingsaufwand in der Spitze von ungefähr 25-30 Stunden  
11 wöchentlich habe, noch ein paar Wegezeiten und Regenerationszeiten dazu setze,  
12 dann ist diesen außersportlichen Zeiten, die man zur Verfügung hat wenn man noch  
13 ein bisschen Freizeit haben will, sind dort Grenzen gesetzt. Und irgendwo muss es  
14 dann Abstriche geben. Und dann ist immer die Frage, wo macht man die Abstriche.  
15 Dann ist hier irgendein Unterstützer, der will den dort bei einer Veranstaltung haben,  
16 der nächste will den dort bei einer Veranstaltung präsentieren und der nächste will  
17 den wieder dort präsentieren und dann macht er dort noch einen Auftritt usw. Dann ist  
18 das natürlich kritisch was das Training angeht, weil die Kontinuität des Trainings ist  
19 dann gefährdet oder die Regeneration, eins von beidem oder beides im schlimmsten  
20 Fall. Das ist die finanzielle Sache. Oder eben wenn es nur um Preisgeld geht die  
21 Wettkampfhäufigkeit. Wir haben im Triathlon ja auch noch einen Bundesligabetrieb,  
22 der ist wichtig für Sportler, die aus dem Nachwuchs in den Erwachsenenbereich, das  
23 ist das Sprungbrett. Für die absolute Spitze oben ist es eher hinderlich. Es wird  
24 versucht über finanzielle Anreize die Sportler zum starten zu bewegen, das kollidiert  
25 aber teilweise mit Verbandsinteressen, weil die Sportler dann terminnah international  
26 Verpflichtungen haben. Also Bundesliga nationale Verpflichtungen, unmittelbar davor  
27 oder danach internationale Verpflichtungen, wo sie für den Verband starten sollen.  
28 00:43:52-9

29 I: Kannst du mir da auch wieder wie vorhin vielleicht ein schönes Beispiel geben?  
30 00:43:56-8

31 B: Ganz einfach. ITU Cup Hamburg war eine Woche vorher oder so Bundesligafinale.  
32 Es ist meistens nicht ein Wettkampf es ist meistens die Wettkampfhäufung. Beispiel  
33 Olympiateilnehmer. Namen sage ich jetzt nicht, 2008, geht im Prinzip durch die  
34 komplette Bundesliga 2009 durch. Macht die Bundesliga komplett mit, studiert an der  
35 Trainerakademie in Köln, wo er regelmäßig Präsenzzeiten hat, macht die EM  
36 Triathlon noch mit und macht die Weltserie im Triathlon noch mit. 00:44:36-4

- 1 I: Und was ist da raus gekommen? 00:44:36-4
- 2 B: Ja, sehr durchwachsen. Und Misserfolg auf Ansage. Also mit dem habe ich  
3 gesprochen im März, oder im April und da haben wir versucht, ihm klar zu machen:  
4 Junge, so geht das nicht und irgendwann kann man dann trainingsmethodisch  
5 ziemlich gut abschätzen, wie weit der mit seiner Grundlagenausdauer quasi  
6 hinkommt und wo dann normalerweise erfahrungsgemäß die Leistung einbricht.  
7 Problem ist immer das Verhältnis von Wettkampfhäufigkeit zu Trainingsphasen  
8 stimmt dann nicht mehr. Und bei Ausdauersportarten lebe ich hauptsächlich von  
9 Grundlagenausdauer, von Ausdauer und Ausdauer lässt sich nur mit viel Training  
10 entwickeln. Stundenlang. Es gehört schon ein bisschen mehr dazu, aber ich brauche  
11 Trainingsstunden. Wenn ich viel trainiere bin ich müde, kann ich kein  
12 Wettkampfergebnis bringen. Und wenn ich aber ein Wettkampfergebnis bringen will  
13 brauche ich eine gewisse Regeneration, kann ich nicht so viel trainieren. Und  
14 deswegen ist eine Hochleistung im Ausdauersport nur über eine gewisse Phase zu  
15 halten, in dieser Phase wo die vielen Wettkämpfe gemacht werden, kann ich nicht so  
16 viele Umfänge trainieren um dieses Niveau weiterhin hoch zu halten, weil dann werde  
17 ich im Wettkampf müde, und deswegen geht das ungefähr 4,5,6 Wochen und dann  
18 geht die Leistung runter. Dann muss ein Trainingsblock eingeschoben werden, wo die  
19 noch mal trainieren. Das haben wir jetzt gerade hier insgesamt. Und dann kann ich  
20 wieder eine Leistung abrufen. Aber da brauche ich mal einfach 3,4 Wochen am Stück  
21 wo wenig Wettkämpfe oder gar keine Wettkämpfe am besten drin sind. Und wenn die  
22 Sportler in den Phasen wieder Verpflichtungen eingehen, dann kommt das System  
23 auf wackelige Füße und die Leistungsentwicklung ist eher negativ. 00:46:25-9
- 24 I: Da würde ich jetzt gerne noch mal einhaken zum Thema kritische Ereignisse  
25 hinsichtlich der Trainingssaison oder was da eigentlich ganz gute Beispiele waren.  
26 Was fällt dir denn da noch ein? Also einmal wenn die Mist bauen in der Planung.  
27 00:46:41-0
- 28 B: Wenn in der Wettkampfplanung sage ich mal, Kompromisse eingegangen werden,  
29 die zu stark das Training beschneiden, also Wettkampfhäufigkeiten im Verhältnis zum  
30 Trainingsbezug wäre das Einzige. Das Erste. Der zweite kritische Punkt, was Training  
31 in so einem Jahresaufbau angeht sind Spitzenbelastungen in Trainingslehrgängen.  
32 Die braucht man, aber man kann auch ganz einfach in den Übertrainingszustand  
33 kommen. Und wenn dort unmittelbar danach dann die Sache nicht erkannt wird und  
34 konsequent reagiert wird, ist so ein Trainingsjahresaufbau richtig massiv gefährdet.  
35 Es gibt ja verschiedene Übertrainingszustände, die werden nach Funktionssystemen  
36 kategorisiert oder nach der Dauer. Für uns einfacher ist die Dauer. Wenn ein Sportler



1 mal 2 Tage richtig platt ist, dann ist das für uns noch kein Übertraining. Wenn der aber  
2 über einen Zeitraum von 1-2 Wochen stark ermüdet ist und sich nach dieser Phase  
3 trotz regenerativen Trainings nicht wieder erholt, dann ist das für uns ein  
4 Übertrainingszustand. Wenn der also eine Spitzenbelastung weg hat, dann ist für uns  
5 immer das sicherste Zeichen, wenn der eine Woche bis 10 Tage danach wieder gut  
6 belastbar ist, ist alles im grünen Bereich. Wenn der danach immer noch nicht  
7 entsprechend schnell ist oder ausgeruht und eine gewisse körperliche Frische wieder  
8 verspürt, dann ist es kritisch. Dann ist die Gefahr da, dass es zu viel war und dann  
9 muss man das entsprechende noch mit einer längeren Ruhephase aussteuern. Wenn  
10 man dann zu früh wieder ins Training einsteigt provoziert man richtig und langfristig  
11 ein Übertrainingszustand. Und für den braucht man 4-6 Wochen um die Läufer da  
12 wieder raus zu kriegen. Und da ist natürlich ein Saisonaufbau und eine  
13 Wettkampfplanung massiv gefährdet. Die höchsten Trainingsbelastungen komplett  
14 liegen ja unmittelbar direkt vor den ersten Wettkämpfen. Also da ist ein Zeitraum  
15 dazwischen von 3, 4 Wochen vielleicht noch und wenn ich dort praktisch das Ding  
16 gegen die Wand fahre dann ist der Saisonauftakt schon hinüber. 00:49:02-0

17 I: D.h. so ein leistungsspezifischer Kipppunkt ist in dieser Anfangsphase wo man Initial  
18 auch mal eine Spitzenbelastung hervorruft. 00:49:12-2

19 B: In der Endphase der Vorbereitungsperiode ist der kritischste Punkt. Ist bei uns März,  
20 April, Mai. Weil dort die komplexe Trainingsbelastung unmittelbar vor Beginn der  
21 Wettkampfperiode am größten ist. Und dort ist für uns die größte Gefahr für  
22 Übertraining. 00:49:32-2

23 I: Ok, fallen dir noch andere Sachen ein, die in diese Richtung gehen? Ich sag mal nach  
24 diesem Punkt verändert sich die Leistung positiv oder negativ. 00:49:50-6

25 B: Der nächste Punkt ist dann wenn sich in so einem Fall die Leistung negativ entwickelt,  
26 dann ist es entweder ganz schlimm, dann ist alles klar, dann fällt es einem leicht zu  
27 reagieren oder es ist nur mittelschlimm. Der Sportler fährt zum Wettkampf, macht  
28 mittelmäßige Ergebnisse und das zieht sich so durch. Das ist auch kritisch, weil dann  
29 kommt letzten Endes auch über das ganze Jahr keine Leistung zustande, so wie man  
30 sich das vorstellt hat. Aber das fällt in den Bereich eigentlich mit rein. 00:50:21-4

31 I: Genau, also das war jetzt nach dieser Spitzenbelastung, wenn man vielleicht ein  
32 bisschen übertrieben hat. Es zieht sich trotzdem über eine ganze Saison durch.  
33 00:50:36-0

34 B: Ja, wenn dann noch nicht reagiert wird, dass man sagt ob, jetzt hört man mal auf ihn  
35 zu den Wettkämpfen zu schicken und trainiert noch mal, also erst noch mal ne richtig



1 lange Regenerationsphase eineinhalb/zwei Wochen und dann trainiert man noch mal  
2 und dann kann da was anderes rauskommen in dem Jahr. Wenn man das nicht macht  
3 zieht sich das meistens so durch, was dann unbefriedigend ist. Noch kritische  
4 Ereignisse im Training. Bei Stürzen, Verletzungen, Überanspruchungen  
5 orthopädischer Art, so was kann im Training passieren und geht in die Richtung  
6 Krankheiten oder Verletzungen. Ansonsten Training, gut es können auch Fehler beim  
7 Jahresaufbau gemacht werden, dass der Athlet gar nicht die Leistungsentwicklung  
8 hat. Aber dass man solche Fehler macht, die so zu benennen ist immer ganz  
9 schwierig. Weil es existieren ja schon unterschiedliche Auffassungen, wie man eine  
10 Leistung entwickelt. Und dann existieren ja auch objektiv verschiedene Wege. Das ist  
11 halt schwierig zu fassen. Schwer für uns zu erfassen, obwohl wir uns schwer damit  
12 beschäftigen. 00:52:00-9

13 I: Gut dann lass uns jetzt erstmal mit der saisonalen Sichtweise. Vielleicht gehen wir  
14 noch mal ganz kurz jetzt wirklich auf den Wettkampf, das Event Wettkampf ein. Da  
15 gibt es ja auch Situationen, die maßgeblich einen direkten Einfluss auf die Leistung  
16 haben. 00:52:19-0

17 B: Ja, also im Triathlon ist die Leistung teilweise sehr vom Rennverlauf abhängig.  
18 Triathlon besteht ja aus drei Sportarten, in dem Moment wo ich drei Sportarten habe,  
19 habe ich ganz viele Variablen in dem ganzen Ding drin. Wenn ich mich auf eine Bahn  
20 stelle und 400m renne hab ich viel weniger Variablen als im Triathlon wo ich in einem  
21 Freiwassergewässer schwimme, wo 100 Leute um mich drum herum sind, wo ich  
22 eine erste Wechselzone, eine zweite Wechselzone habe, wo ich Radfahren  
23 dazwischen habe, wo es Berg hoch, Berg runter, links, rechts, Regen, Wind usw. gibt  
24 und dann am Ende noch laufen muss. Also die Anzahl der Freiheitsgrade im Triathlon  
25 in der Wettkampfleistung, die ist naturgemäß erstmal relativ hoch. Es kann ganz viel  
26 Kritisches passieren. Ich kann schon den Startsprung versemeln, mir rutscht die  
27 Brille runter. Ist die Schwimmbrille runter, ist für manche schon der Wettkampf  
28 gelaufen. Bin ich 3m hintendran, sind die anderen alle vor mir, bin ich an der ersten  
29 Boje voll in der Prügelei drinne, ist es bei manchen aus und vorbei. Ich kann an der  
30 ersten Boje so versemeln und verprügelt werden. Es ist erstaunlich, dass noch nie  
31 jemand ertrunken, ich möchte es selber nicht machen, aber meistens kommt nach  
32 300, 400m schwimmen die erste Boje und dort fallen schon viele Vorentscheidungen.  
33 So, das ist ein kritischer Punkt. Das setzt sich natürlich fort. Der nächste kritische  
34 Punkt ist die Frage, wo positioniere ich mich unmittelbar nach dem Schwimmen. Erste  
35 Radgruppe, alles prima, weil man dann im Renngeschehen drin ist. Weil ich ja im  
36 Prinzip die komplette Rennübersicht habe. Wenn ich nach dem ersten Wechsel schon

1 1,5min Rückstand habe oder 1min Rückstand habe, dann ist die erste kritische Phase  
2 dann wieder die ersten 5-10km Rad. Weil dort entscheidet sich, ob ich wieder nach  
3 vorne komme und praktisch voll im Renngeschehen dabei bin und nach wie vor die  
4 Chance auf eine Spitzenplatzierung habe in dem Wettkampf oder ob ich schon vor  
5 Beginn der Laufstrecke schon soweit hinten bin, dass ich dort überhaupt nur noch  
6 eine mittelmäßige Platzierung erreichen kann. Also die Leistungsdichte ist so groß,  
7 dass es durchaus passieren kann, dass ich auf der Radstrecke 1,5-2min Rückstand  
8 habe und wenn ich mit 2min Rückstand auf die Laufstrecke gehe, da kann ich der  
9 Überläufer sein wie ich will, dann komme ich dort nicht mehr unter die ersten drei oder  
10 die ersten zehn oder so was. Also der nächste kritische Punkt ist unmittelbar nach  
11 dem Schwimmen: wo befinde ich mich, in welcher Radgruppe befinde ich mich. Bin  
12 ich in der Radspitze oder bin ich dort schon etwas abgeschlagen. Und dann gibt es  
13 dort 2 Sportlertypen: es gibt Sportlertypen die mit kritischen Ereignissen im  
14 Wettkampf gut umgehen können: Gegnereinflüsse oder hauptsächlich Stürze,  
15 Wetter. Das sind alles kritische Faktoren dort, die gegen einen laufen können, das  
16 individuelle Wettkampfkonzzept. Jeder Sportler hat ja irgendwo im Kopf gesagt ich  
17 mache jetzt mein individuelles Wettkampfkonzzept. Wie der Wettkampf idealer weise  
18 abläuft. Und wenn es davon Abweichungen gibt, egal von was wir dort reden, dann ist  
19 die Frage wie geht der Sportler damit um. Ist das für ihn Stress im negativen Sinne  
20 oder ist er in Lage darauf positiv zu reagieren, in dem Sinne, dass er dort versucht  
21 trotzdem seine volle Leistung zu bringen und trotzdem 100% Leistung abrufft. Oder  
22 resigniert er relativ früh im Wettkampf, dass er sagt na ja irgendwie geht der  
23 Wettkampf schon zu Ende aber gewinnen werde ich den nicht mehr. Geht schon stark  
24 in den Bereich Psychologie dann. In der Praxis beobachten wir immer zwei  
25 Sportlertypen. Beispiele. Man merkt das an der Laufleistung. Es gibt Athleten da hat  
26 man objektiv ein Bild, was der am Ende für eine Laufleistung am Ende am  
27 Triathlonwettkampf erbringen kann. Sag ich mal männlich, 30min. 10km. So, jetzt  
28 läuft der Wettkampf für ihn ideal ab und der läuft in der ersten Position oder in der  
29 zweiten Position los. Zweite Wechselzone, der geht vom Rad runter und ist 2., 3., 4.  
30 hat die Spitze direkt vor sich vor Augen. Ist ein Riesenunterschied als ob ich auf 50.  
31 Stelle loslaufe. So, und jetzt gibt es den Sportlertypen, der kann volle Laufleistung aus  
32 der ersten Position abrufen und aus der 50.Position. D.h. der wird auch, wenn er von  
33 der 50.Position losrennt annähernd seine mögliche Laufleistung abrufen. Dann gibt  
34 es aber den Sportler, wenn der auf der 50. Position losläuft, geht da gar nichts mehr.  
35 Also der joggt da zu Ende und der ist 2min. langsamer als seine aktuell mögliche Zeit.  
36 00:57:52-3

37 I: Na ja, sprengt vielleicht ein bisschen den Rahmen, wenn wir darüber sprechen,

1 warum das so ist. Da könnte ich jetzt direkt auch zu einem anderen Punkt überleiten.  
2 Das ist auch ein bisschen eine Frage des Trainings. Wir wollen uns ja auch über die  
3 Qualität unterhalten. Also nicht nur über kritische Ereignisse, sondern auch über  
4 Qualität. Und ist eine große Frage: Wodurch ist ein qualitativ hochwertiges Training  
5 gekennzeichnet? Was macht denn Trainingsqualität aus? 00:58:39-5

6 B: Das ist ganz schwierig. Also Trainingsqualität zeichnet sich dadurch aus, dass die  
7 Trainingsübungen klar definiert sind. Im Ausdauersport hinsichtlich Art und Weise der  
8 Bewegungsausführung, Belastungsintensität in Form von Geschwindigkeit oder  
9 physiologischen Parametern, Belastungsdauer. Das sind die Punkte. Ein Beispiel.  
10 Der Trainer stellt sich vor die Gruppe und sagt: Jungs, rennt mal los in einer 3/4 std.  
11 seid ihr wieder hier. Das Gegenbeispiel wäre: Jungs, ihr lauft jetzt 12km, die ersten  
12 5km in 4,30 auf den km, dann leichte Steigerung 4min km und die letzten 100m dürft  
13 ihr einen Endspurt machen und ihr lauft bitte genau die Runde und die ist leicht  
14 profiliert usw. 00:59:56-6

15 I: Also klar definiert, strukturiert, geplant auch? 01:00:01-5

16 B: Komplette durchgeplant. Nicht die so genannten Schwellendidaktiker. Also  
17 Vorbereitung: na ja, wie ist das Wetter? aah, heute ist das Wetter schön da gehen wir  
18 Rad fahren. Also so nicht. Eine klare Belastungsvorgabe für die Trainingseinheit, eine  
19 klar geplante Abfolge der Belastung in der Woche, im Monat und im Jahr. Also einen  
20 detaillierten Trainingsplan. Und dort als Unterscheidung einen detaillierten  
21 Trainingsplan für die Gruppe oder für den Einzelnen. Im Erwachsenenbereich gehört  
22 es gehört es, denke ich, zu einer hohen Trainingsqualität für den individuellen  
23 Athleten plant, im Nachwuchsbereich reicht es denke ich aus meiner Sicht für  
24 qualitativ anständiges Training aus, wenn man dort eine Gruppenplanung hat, für  
25 leistungshomogene Gruppen, und dann individuell direkt die Leistungsabstufung im  
26 Training macht. Also du heute ein bisschen weniger, du heute ein bisschen mehr. Und  
27 du ein bisschen langsamer, du ein bisschen schneller. Oder du lässt einfach mal die  
28 Einheit die auf dem Plan steht weg. In der Richtung. 01:01:13-5

29 I: Mal angenommen, es stimmt alles. Wann ist das Ziel erreicht, wann meinst du hast du  
30 diese Qualitätsansprüche die du an ein Training stellst, wann meinst du hast du die  
31 erreicht? 01:01:33-8

32 B: Indem die Situation die man vor Ort vorfindet mit den Vorstellungen überstimmt.  
33 01:01:43-2

34 I: Situation? Was meinst du damit? 01:01:45-3

- 1 B: Wenn man jetzt als Trainer dem gerecht wird, was man als Anspruch hat an die  
2 Trainingsqualität. Wenn man dort sieht oder selber an sich merkt, na ja das ist nicht so  
3 wie die Vorstellungen so sind, na ja dann gibt es dort Defizite. Das ist ein Vergleich  
4 zwischen dem was man für eine Vorstellung vom Idealzustand hat und dem was dann  
5 wirklich dort gemacht wird. 01:02:17-7
- 6 I: Ich sag's mal mit meinen eigenen Worten: eine hohe Qualität ist für dich dann  
7 gegeben, wenn das was du geplant hast auf das passt was du vorgefunden hast so zu  
8 sagen. 01:02:30-8
- 9 B: Ja, schon. Aber nicht in dem Sinne, dass das auch umgesetzt wird. 01:02:37-0
- 10 I: Ach so, nicht in dem Sinne. 01:02:39-3
- 11 B: Dass das vom Athleten umgesetzt wird. Es kann ja sein aus irgendwelchen  
12 Befindlichkeiten kann der Athlet heute nicht das realisieren was ich geplant hatte.  
13 Dann gehört es zu einer hohen Qualität des Trainings, dass der Trainer auf aktuelle  
14 Dinge reagiert. 01:02:54-5
- 15 I: Ok, strukturiert, geplant. 01:02:57-9
- 16 B: Mit der Möglichkeit der individuellen Anpassung. Ansonsten ist es keine hohe Qualität  
17 weil dann kann ich auch den Plan an die Wand machen und sagen: Leute dort steht's,  
18 los geht's! 01:03:12-4
- 19 I: Woran machst du dann jetzt das fest, dass das geklappt hat? Genau so, wie wir das  
20 jetzt eben gesagt haben. Ist das jetzt: ja, er hat genau die Zeit gelaufen oder gibt es da  
21 irgendwelche Parameter woran du das feststellst? 01:03:23-2
- 22 B: Ja, er hat die Zeit gelaufen oder die Leistung im Training realisiert die ich mir  
23 vorgestellt habe und dann ist das in Ordnung. Wenn das nicht so ist, ist das trotzdem  
24 jetzt nicht eine niedrigere Qualität des Trainings. Da muss ich nur hinterfragen warum  
25 war das jetzt so. 01:03:45-1
- 26 I: Ist diese Frage wieder ein Teil der Qualität? 01:03:47-3
- 27 B: Ja. Ich würde auch sagen, na ja egal, heut war es halt nicht so. Ich könnte mir aber  
28 auch meine Planung nehmen und gucken ob ich dort irgendwo einen Fehler gemacht  
29 habe, dass die Leistung zu dem Zeitpunkt gar nicht kommen konnte weil er zu dem  
30 Zeitpunkt noch zu ermüdet war. Oder ich könnte wiederum einfach mit ihm reden: was  
31 war denn los. Hast du vor dem Training was gegessen oder so was. Oder hast du  
32 Stress in der Schule gehabt. Das sind immer mal so Beispiele die im Nachwuchssport  
33 passieren. Die kommen zum Training aus der Schule gehetzt, haben kaum Zeit mal

- 1 zwischendurch was zu essen, dann geht plötzlich nichts im Training und dann  
2 überlegt man: na ja an meiner Planung sehe ich jetzt nicht unbedingt den Fehler,  
3 muss ich ihn doch mal fragen. Alles gesund? Tut dir was weh? Hast du vorher  
4 gegessen? Ist alles in Ordnung? usw. Dann funktioniert das wieder. 01:04:36-7
- 5 I: Jetzt, wo du quasi noch mal auf den Athleten gekommen bist: neben den  
6 physiologischen Faktoren, auf den Athleten gesprochen, gibt es da auch Sachen die  
7 für eine hohe Qualität stehen? Was noch Inhalt von einem Training sein sollte?  
8 01:05:01-7
- 9 B: Zu dem Athlet? 01:05:03-1
- 10 I: Für den Athlet. 01:05:06-8
- 11 B: Ich sag mal: klare Erklärung der Trainingszielstellung, weil ich jetzt bei der einzelnen  
12 Trainingseinheit bin. Dann gehört es einfach dazu, dass der Trainer ganz kurz das  
13 Ziel der jeweiligen Trainingseinheit sagt. Dass er eine kurze Nachbesprechung macht,  
14 wie ist es gelaufen und war in Ordnung oder war nicht in Ordnung. Dass er die  
15 Belastungswirkung mal ein bisschen erfragt bei dem Athleten. 01:05:37-0
- 16 I: Also um herauszufinden, wie er sich gefühlt hat. Ok. 01:05:41-4
- 17 B: Genau. Wie er sich gefühlt hat, wie war es, was er hat, war es zu leicht oder wie hast  
18 du dich gefühlt dabei. 01:05:52-4
- 19 I: Gibt es auch noch was anderes? 01:05:52-4
- 20 B: Dass der Trainer unabhängig davon, was der Athlet empfindet objektiv auch das  
21 Training überprüft. Wenn ich jetzt eine Truppe in den Wald schicke und die rennt.  
22 Dann brauche ich hinterher auch irgendeine Information, was ist wirklich passiert, wie  
23 war es wirklich. Ich könnte mich ja dann eine Stunde ins Café setzen, ich könnte auch  
24 aber mit dem Rad mitfahren oder kenne die Länge der Strecke und drücke mal die  
25 Stoppuhr ein und weiß ungefähr wann die wieder kommen ungefähr so und so. Oder  
26 ich laufe einfach mit, was bei Triathlontrainern auch nicht ganz unüblich ist. Also eine  
27 gewisse Überprüfung im Sinne der Trainingssteuerung, des Trainingsziels an  
28 objektiven Parametern. Ab und zu haben wir dann das Problem, dass doch mal ein  
29 bisschen der Überschwang mit den Athleten durchgeht und dann sind sie deutlich  
30 schneller als man sich das eigentlich vorgestellt hat und da stimmt wieder das  
31 Trainingsziel nicht dann. Da leiden dann nachfolgende Einheiten, wo man einfach mal  
32 reagieren muss. Trainingskontrolle. Oder ich habe irgendjemanden mit  
33 irgendwelchen elektronischen Geräten ausgerüstet, wo ich das Training hinterher  
34 auch kontrollieren kann. Nicht in dem Sinne, dass die Athleten weniger machen

- 1 würden, also den Trainer beschließen und sich irgendwann in die Ecke stellen und  
2 warten, das haben wir nie solche Probleme. Wir haben eher die Probleme in der Art,  
3 wenn es um Trainingsqualität geht, dass sie nicht zu schnell laufen oder zu viel  
4 machen. Aus eigenem Ehrgeiz heraus, die Triathleten sind da eher in der Richtung  
5 gefährdet als dass sie faule Hunde wären. 01:07:41-5
- 6 I: Jetzt hast du gerade die elektronischen Hilfsmittelchen angesprochen. In dieses Feld  
7 von Objektivierungsmöglichkeiten. 01:07:53-9
- 8 B: Alles Objektivierungsmöglichkeiten für das Training, die gehören dazu. Laktat,  
9 Herzfrequenz, wenn man es auf die Spitze treibt mit den großen Harnstoff,  
10 Kreatinkinase, Leistungsmessung am Rad, Sensoren am Fuß, die mir die  
11 Streckenlängen genau ausrechnen und die Streckengeschwindigkeiten hinterher auf  
12 dem PC anzeigen. Das sind so Objektivierungsmöglichkeiten. 01:08:23-2
- 13 I: Wichtig für eine hohe Qualität? Noch was, was in die Richtung geht? 01:08:25-7
- 14 B: Wichtig für eine hohe Qualität. Nene, das reicht eigentlich. 01:08:33-6
- 15 I: Material, wie sieht es da aus? 01:08:36-5
- 16 B: Nagt, das gehört schon dazu, ja. Wobei das habe ich natürlich nicht auf meinem  
17 geistigen Auge, weil die da bei uns immer relativ gut ausgerüstet sind. Wenn natürlich  
18 jemand mit ein paar Schuhen ankommt, wo der halt dahinten daneben steht oder die  
19 schon so ausgelatscht sind, weil er sie 10 Jahre hat, dass da gar nichts mehr geht,  
20 dann ist das schon wichtig. Oder entsprechende Krafräume oder eine ordentliche  
21 Schwimmhalle, so was. Also, das gehört auch mit dazu. 01:09:03-6
- 22 I: Aber das ist vielleicht auch mal ein ganz guter Punkt, das mal einzuschätzen. Auf  
23 einer Highscore liste von den Sachen die du mir jetzt genannt hast zur  
24 Trainingsqualität. Wo würdest du denn das Material hin packen? 01:09:15-3
- 25 B: Weiter unten. Also das wichtigste ist eine klar definierte Belastungsstruktur für die  
26 Trainingseinheit. Material würde ich dort eher weiter unten ansetzen. 01:09:38-0
- 27 I: Gut, das war schon ganz gut strukturiert zum Training. Und jetzt gehen wir noch mal  
28 zuletzt auf die Qualität im Wettkampf ein. Was auf den ersten Blick jetzt mal schwer  
29 zufassen ist, aber auch wieder allgemein: was verstehst du denn darunter?  
30 01:09:54-9
- 31 B: Gute Qualität im Wettkampf? Am guten Ergebnis. 01:10:12-1
- 32 I: Heißt erster Platz? 01:10:11-6



- 1 B: Nein, individuell, Leistungszielstellung. Oder an der Realisierung von gewissen  
2 Teilzielen im Wettkampf. D.h. erste Radgruppe oder in der Mitte nach dem  
3 Schwimmen sich bewegen im Feld und die Gruppe halten und am Ende die und die  
4 Laufleistung bringen und dann 15. werden. Individuelles Wettkampfergebnis, wo man  
5 eine Wettkampfqualität fest machen könnte. Wo man sagt, ok, das war ein qualitativ  
6 guter Wettkampf von dir. 01:10:50-8
- 7 I: Und jetzt auch wieder: Rahmenbedingungen oder so was? 01:10:57-4
- 8 B: Ja, also das ist halt weniger aus Trainer- und Athletensicht. Rahmenbedingungen,  
9 Organisation des Wettkampfes. Das gehört natürlich dazu, dass ein Wettkampf  
10 anständig organisiert ist, dass der attraktive Strecken hat. 01:11:15-3
- 11 I: Was heißt denn attraktive Strecke? 01:11:16-8
- 12 B: Das bedeutet, dass es möglichst kleine Runden sind, dass ein paar Zuschauer da  
13 sind, ob jetzt nicht irgendwo auf dem Gewerbegebiet irgendwo auf dem Parkplatz ist,  
14 dass es möglichst in irgendeiner Innenstadt ist, dass ist jetzt so im Triathlon gewollt  
15 und Trend. Oder dass es landschaftlich was Reizvolles ist. Ist auch akzeptabel für  
16 Trainer und Athlet. Dass der Wettkampf reibungslos abläuft, dass die Strecken  
17 gesperrt sind. Also dass einfach die Wettkampfororganisation so ist, wie das den  
18 Ansprüchen genügt. Dass die Zeitmessung funktioniert, dass ein ordentliches  
19 Ergebnis da ist. Relativ kurz hinterher. 01:12:06-4
- 20 I: Man kann ja oft Sachen herausfinden, was gut ist, wenn man mal überlegt, was  
21 schlecht ist oder schlecht war. Was fällt dir denn so ein? Zu Wettkampfqualität.  
22 01:12:33-2
- 23 B: Da ist für uns immer die Frage zum Beispiel: wie haben sie ihre Wechsel gemacht?  
24 Erster Wechsel, zweiter Wechsel. War so der so von der Handlungsabfolge her, dass  
25 man sagt, ok das war schnell, gut. Oder wurden dort Fehler gemacht? Also z.B. wenn  
26 jemand als letzter in die Wechselzone einkehrt nach dem Radfahren und sich dann  
27 wundert, warum er sofort nach der Wechselzone 100m Rückstand zur Spitze hat,  
28 dann ist das für uns ein Punkt wo wir so was fest machen. Also Zielstellung ist immer  
29 in so einer Radgruppe vorne mit in die Wechselzone rein zu fahren und vorne mit zu  
30 wechseln. Weil sonst ist der erhebliche Zeitverlust dann meistens schon zustande  
31 gekommen. 01:13:28-9
- 32 I: Also neben dem individuellen Ziel, fallen dir noch andere Sachen ein? Wenn du jetzt  
33 mal einen Wettkampf einschätzen müsstest und sagen müsstest: der war gut und der  
34 war schlecht. 01:13:50-8



- 1 B: Der Wettkampf? Im Bezug zum Athleten oder zum Veranstalter? 01:13:54-4
- 2 I: Schränken wir es mal ein auf Leistungsentwicklung vom Athleten. 01:13:58-9
- 3 B: Dann mache immer nicht unbedingt am Ergebnis fest, sondern am Verhalten im  
4 Wettkampf. Objektiv kann ich den Athleten ja nur einschätzen, im Verhältnis zu  
5 seinen Gegnern oder am Endergebnis, Platzierung oder objektiviere die  
6 Wettkampfleistung weiter und habe Strecken vermessen und habe  
7 Geschwindigkeiten. 01:14:27-1
- 8 I: Das ist nicht genau das was ich gemeint habe. Also schon auf die  
9 Leistungsentwicklung des Athleten, aber welche Faktoren der Wettkampfqualität  
10 darauf Einfluss nehmen können? Welche Faktoren eines Wettkampfes können einen  
11 Einfluss auf die Leistungsentwicklung haben oder auf die erbrachte Leistung?  
12 01:14:53-0
- 13 B: Der Rennverlauf, heißt Spitzengruppe Rad, wo ich nicht dabei bin. 01:15:04-3
- 14 I: Das heißt wo er sich platziert innerhalb des Rennens. ok. 01:15:12-5
- 15 B: Wetter, Umwelteinflüsse, Strecke bergig, flach, Topographie, Zuschauer vielleicht,  
16 Trainerverhalten im Wettkampf. 01:15:26-3
- 17 I: Gibt es da irgendwie ein Optimum? 01:15:26-3
- 18 B: Ist schwierig im Triathlon. Also ein Optimum kann man nicht sagen, weil die Sportler  
19 auch ganz unterschiedlich reagieren im Wettkampf, die einen wollen in Ruhe  
20 gelassen werden, die anderen wollen unbedingt wissen, wo sie sich im Wettkampf  
21 befinden. Also das ist individuell sehr unterschiedlich. Auch ein Trainerverhalten hat  
22 einen gewissen Einfluss auf den Wettkampf aber bei uns denke ich eher gering. Weil  
23 es ist ja keine Spielsportart. Da hat Trainerverhalten sicher einen ganz anderen  
24 Einfluss. Wenn Mannschaft A und B heute zusammen spielen geht es so aus und  
25 morgen geht es so aus. Im Spielsport ist das ja oft so. Das ist bei uns anders im  
26 Ausdauersport. Wenn ich heute Sportler A gegen Sportler B antreten lasse kommt  
27 das raus, am nächsten Tag kommt garantiert das gleiche raus. Also nicht immer, aber  
28 da sind viel weniger Einflussfaktoren drin. Das ist viel absehbarer als in der  
29 Spielsportart oder Rückschlag- oder so was. Weil die konditionellen  
30 Leistungsfaktoren wichtig sind und die sind halt relativ stabil über einen bestimmten  
31 Zeitraum. Trotz dieser Unzulänglichkeiten im Rennverlauf. 01:16:38-8
- 32 I: D.h. auch wenn ich mich vielleicht wiederhole. Also neben den physiologischen,  
33 konditionellen Faktoren, die ja sehr stark planbar sind, mit denen gehe ich jetzt in den

- 1 Wettkampf rein. Vielleicht kannst du ja noch mal ergänzen. Meinst du es gibt Faktoren  
2 die neben diesen Punkten noch mal einen Einfluss auf das Endergebnis haben.  
3 01:17:14-5
- 4 B: (überlegt lange) Schwierig. Also, was darüber hinaus gehen würde, würden mir jetzt  
5 nicht einfallen wesentliche Dinge. Nein Nein. . 01:17:43-6
- 6 I: Gut, ok. Dann würde ich ganz kurz noch eine abschließende Frage stellen: allgemein  
7 wie siehst du das sportpsychologische Training vertreten im Triathlon? 01:17:57-2
- 8 B: Haben wir mal probiert, hat aber nicht Fuß gefasst. 01:18:02-1
- 9 I: Gründe dafür? 01:18:02-1
- 10 B: Akzeptanz der Athleten ist nicht hoch und wenn denke ich würde es erfolgreicher sein,  
11 wenn man systematisch vom Nachwuchs an damit arbeitet, um sie daran zu  
12 gewöhnen an gewisse Dinge und dort ist aber eine gewisse Kontinuität immer  
13 schwierig von der Finanzierung hin zu kriegen weil es ist ja immer Projekt gefördert  
14 über ein Jahr und das ist es wieder vorbei. Also eine Kontinuität dort rein zu kriegen ist  
15 schwierig. Das müsste strukturell irgendwie anders angesiedelt sein. Wenn der  
16 DOSB einen Sportpsychologen für die Sportart Triathlon finanzieren würde als Stelle,  
17 sähe die Geschichte anders aus. 01:18:50-3
- 18 I: Aber die Relevanz ist nicht hoch genug, dass es nicht bezahlt wird? 01:18:53-0
- 19 B: Ja. Es kann man schwer sagen, ob die Relevanz nicht hoch genug ist. Auf jeden Fall  
20 wird es nicht gemacht, warum auch immer. 01:19:03-5
- 21 I: Benutzt du selbst als Trainer ab und zu bestimmte Diagnostika? 01:19:11-1
- 22 B: Also was gemacht wird, also was gemacht wurde ist Konzentrations –  
23 Aufmerksamkeits - Training und Entspannung. Teilweise wenn es um den Wechsel  
24 an geht hatten wir auch mal ein Projekt da ging es um Visualisierung. Um das  
25 Wechselverhalten zu optimieren. Im Sinne mit Drehbüchern und Vorstellungen, wie  
26 das dann ab zu laufen hat usw. Und was wirklich, denke ich, auch noch wichtig ist, so  
27 Konzentration, Aufmerksamkeit im Wettkampf selber um auf das Renngeschehen  
28 adäquat reagieren zu können. So von der eigenen Einstellung auf den Wettkampf.  
29 01:20:02-1
- 30 I: Was ich jetzt noch mal gemeint hatte war im Grunde, ob ihr auch neben  
31 physiologischen Parametern auch irgendwas messt? 01:20:11-5
- 32 B: Nein. Wir haben das mal punktuell gemacht mit dem EBF-Sport von Kelmann

- 1 01:20:16-9 ), die kurze Version. 53 Kreuze oder Fragen oder so was. Das haben wir  
2 mal in einem Projekt laufen lassen: A-Trainerausbildung, Landestrainer und sind zu  
3 dem Entschluss gekommen, dass es schon punktuell in Lehrgängen was bringen  
4 kann. 01:20:38-2
- 5 I: Was heißt Lehrgang? 01:20:38-2
- 6 B: 14 Tage Lehrgang für die Athleten. 14 Tage Lehrgang, Kondition, Mallorca früher.  
7 Wenn ich dort so ein Teil ausfüllen lasse, dann kann mir das sicher kritische Punkte  
8 zeigen, wo es so am kippen ist und gerade so die Belastungsgrenze erreicht ist. Aber  
9 das Ding längerfristig auszufüllen, das ist keinem Athleten zu zumuten. Da spielen die  
10 Athleten nicht mit. Weil der Aufwand zu hoch ist. Und das nächste was dann unser  
11 Eindruck war: dass ein gutes Trainerauge und eine normale Kommunikation mit dem  
12 Athleten auch gewisse Dinge ein bisschen einfacher setzen kann. Weil wenn man  
13 dann mal so was macht und guckt, dann erwartet man das eigentlich schon, dass das  
14 dann so wird. Also das Bild das sich aus den Befragungen ergibt, wo die anfangen zu  
15 kippen, wo die Belastung grenzwertig wird, er gibt sich eigentlich auch als Bild für den  
16 Trainer. Da stellt sich dann die Frage: na ja gut, muss ich dort jetzt die Athleten noch  
17 mit pflastern. 01:21:49-6
- 18 I: Aber spricht ja für das Messinstrument. 01:21:51-2
- 19 B: Spricht erst mal für das Messinstrument. Also das waren unsere Erfahrungen die wir  
20 damit gesammelt haben. 01:21:58-5
- 21 I: Also es ist nett, wenn man die Werte hat, aber zu viel Aufwand. Aber der Weg sollte  
22 hingehen zu kürzeren Verfahren. 01:22:10-2
- 23 B: Kürzere Verfahren, ja. Wir haben in der Richtung auch mal mit  
24 Herzfrequenzvariabilität versucht zu arbeiten aber haben das wieder aufgegeben.  
25 Weil ich brauche individuelle Längsschnitte und ich brauche relativ standardisierte  
26 Messbedingungen. Und wenn ich das nicht sichern kann, dann nützt mir das relativ  
27 wenig. Und wenn ich das aber ordentlich hinkriegen will, dann muss ich auch einen  
28 gewissen Aufwand rein stecken. Und dann ist wieder die Frage die dort immer für den  
29 Trainer steht: Aufwand, Nutzen. Weil es muss ja jemand machen. Entweder der  
30 Trainer macht es selbst oder es macht jemand von den Externen. 01:22:57-9
- 31 I: Computergestützt in irgendeiner Weise, so dass sich erst mal keiner persönlich um so  
32 was kümmern muss? 01:23:07-3
- 33 B: Na ja, es ist ja trotzdem an Personen gebunden. Will der Computer bedient sich ja  
34 nicht von selber und der Athlet geht nicht von selber irgendwohin. 01:23:13-8

- 1 I: Das ist ja die Frage: Meinst du die Athleten wären gewillt alle 2 Wochen oder jede  
2 Woche mal sich einzuloggen oder irgendwas. 01:23:24-9
- 3 B: Ja, ich denke das könnte gehen. 01:23:26-2
- 4 I: Also eher als so, wie du es jetzt kennen gelernt hast mit hier: heute hast du wieder  
5 den Fragebogen, bitte fülle den in der nächsten Stunde mal aus. 01:23:34-4
- 6 B: Das würde eher gehen. Wenn man dort ein Angebot hätte, wo die Athleten das relativ  
7 selbständig hin kriegen könnten und der Trainer sich auch einloggen kann, dann dort  
8 drauf gucken kann oder so was. Oder Messinstrumente geschaffen werden die relativ  
9 selbständig ohne Trainerverantwortung funktionieren. Und die Athleten auch selber  
10 was machen können. Bloß dort ist es auch immer gefährlich, weil die Athleten sind  
11 dann meistens schlampig in so einer Beziehung. Sobald die was selber machen  
12 sollen passiert da gar nichts mehr. Weil die oft den Nutzen nicht erkennen. Das ist  
13 denen schwer zu vermitteln. Das macht das ganze Geschäft schwierig, und wenn  
14 man mit Externen arbeitet, dass man sagt ok, jetzt nehmen wir noch jemanden  
15 zusätzlich mit. Das ist nicht immer die Kostenfrage, das ist immer die Frage das  
16 machen. Das geht in einem Trainingslager, geht noch ein Trainingslager und dann ist  
17 es aber nicht in eine Routine zu überführen. Die mit vertretbarem Aufwand das  
18 trotzdem sicherstellt. Die Frage ist immer langfristig: Was ist in der Routine umsetzbar?  
19 In dem Routinegeschäft. Man kann das ja auch nicht unendlich dort aufblähen dieses  
20 normale Routinegeschäft, weil dann hängt es wirklich wieder am Geld.

TR\_05\_ [REDACTED] \_20090814

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")Interviewtranskription**

6

7

8

9

10

11 Interview Nr. TR\_05

12 Datum: 14.08.2009

13 Ort: [REDACTED]

14

15 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

16 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

17 Interviewer: [REDACTED]

18 Umfang: [REDACTED]

19 Transkription: [REDACTED]

20

21 Name des Befragten: [REDACTED]

22 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

23 Alter: [REDACTED]

24 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

25 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

26

- 1 I: So, also zunächst mal, Einstiegsfrage, kritisches bedeutsames Ereignis im Sport.  
2 Was stellst du dir darunter vor? 00:00:18-4
- 3 B: Bei mir persönlich? 00:00:16-1
- 4 I: Mhm. Immer auf dich, auf deine Leistungsentwicklung bezogen. 00:00:21-5
- 5 B: Also bei mir kann ich sagen, gab's einen Knackpunkt bei meinem Sport, als ich in die  
6 Pubertät gekommen bin. 00:00:30-5
- 7 I: Mhm. 00:00:30-5
- 8 B: Also ich bin, war früher Schwimmerin und war von klein auf, hat ich eigentlich so einen  
9 Trainer und der war eigentlich so der Trainer für die Kleinen und das war halt so der  
10jenige, der halt alles miterlebt hat. Und als ich dann so 14 war und dann bin ich, dann  
11habe ich den Verein gewechselt und er auch und er hat mich dann weiter trainiert und  
12dann als ich dann erstmal angefangen hab so meine eigene Meinung zu sagen, weil,  
13ich sage mal ich bin jemand, der sagt jedem seine Meinung ins Gesicht und sagt ihm,  
14was ihn von ihm hält und kann halt auch argumentieren und dann war das da der  
15erste Knackpunkt, wo dann aber auch das Trainer - Athleten - Verhältnis dann auch,  
16sage ich mal, auseinander gegangen ist, weil ich dann gesagt habe, nein, ich will das  
17nicht mehr, weil ich dann halt anders behandelt worden bin, weil ich das halt auch  
18öfters gesagt habe und weil er halt aber das nicht, er konnte damit nicht umgehen, er  
19hat immer noch gedacht ich wäre die Kleine. Aber nicht in meiner Entwicklung, dass  
20ich jetzt, sage ich mal, pubertierend bin und dass ich jetzt schon ein Teenie bin. Ich  
21war immer noch die Kleine für ihn, der, die alles gemacht hat. 00:01:35-2
- 22 B: Gab es die Probleme in der Pubertät oder nach der Pubertät? 00:01:38-5
- 23 I: Nein, da war ich, ja, in der Pubertät, ich glaube, da war ich so 13, 14. 00:01:41-7
- 24 B: Und da konnte er nicht mit umgehen dann? 00:01:41-7
- 25 I: Nein. 00:01:43-6
- 26 B: Mhm, mhm. 00:01:44-1
- 27 I: Und jetzt war es eigentlich, so also in der letzten Zeit, dass ich, wo bei mir ein großer  
28Knackpunkt ist, als ich von zuhause ausgezogen bin. Und wo ich dann hier an den  
29Olympiastützpunkt gegangen bin und ich bin ein Familienmensch und weil die, also  
30wir haben eine Großfamilie und dann bin ich halt, habe ich gesagt, ok, ich gehe von  
31zuhause hier an den Olympiastützpunkt und dieses abnabeln, das ist mir ganz schwer  
32gefallen. Und mein Papa war die ganze Zeit halt mein Trainer und bei mir war das

- 1 Verhältnis ziemlich eng und das dann auf einmal so zu, auseinander zu ziehen, da  
2 hatte ich am Anfang das Gefühl, so ich gehöre gar nicht mehr so dazu und das dann,  
3 ja das war, da habe ich gemerkt mich da so ein, dass der Sport mir da so schon ein  
4 bisschen geholfen hat. 00:02:35-1
- 5 I: Ok. Das war so eine Art Entscheidungspunkt, ne, so dieses? 00:02:33-8
- 6 B: So ein Entscheidungspunkt, ok, wie gehe ich, wie mach ich jetzt meine Zukunft. Ich  
7 wusste, ich will den Sport machen, aber ich muss von Zuhause weg, ich muss mal auf  
8 eigenen Füßen stehen. Und ich bin dann jemand, der zieht das dann mal knallhart  
9 durch, da war ich mal drei Wochen nicht zuhause und mir ging's richtig schlecht und  
10 außer beim Training, ich konnte mich jedes Mal wieder richtig aufs Training  
11 konzentrieren, aber so ging's mir richtig schlecht, und, weil ich halt gesagt habe, ich  
12 muss dass jetzt durchziehen und jetzt fällt es mir gar nicht mehr so schwer immer von  
13 zuhause weg zu gehen. 00:03:08-4
- 14 I: Wie hast du das dann bewältigt, als es dir schlecht ging, was hast du da gemacht?  
15 00:03:10-2
- 16 B: Hmm, na ja, also am Anfang habe ich mich ja eigentlich zurück gezogen von allem  
17 und ich bin, neige dann auch eher dazu dann nichts mit irgendjemanden zu erzählen  
18 oder na ja, ich habe halt viel geweint und dann aber irgendwann hab ich dann, meine  
19 Mama hat dann irgendwann gesagt, so das ist jetzt so nicht weitergeht und ich bin  
20 jetzt so bei einem Mentalcoach, ich hab dann ein Coaching angefangen. Und ja  
21 seitdem ich da mit der mache, das Coaching, ich gehe jetzt auch immer noch hin und  
22 seitdem bin ich eigentlich so, ist alles aufgeräumt bei mir und ich bin ein ganz anderer  
23 Mensch. Und es ist, sage ich mal, ist halt dieses Selbstwertgefühl mehr gefestigt.  
24 Sonst habe ich immer nur, Hauptsache derjenige ist zufrieden mit meiner Leistung,  
25 aber nicht das ich zufrieden bin, ja. 00:04:05-2
- 26 I: Mhm, mhm. Gut, und das Training aber durchzuführen, obwohl du eigentlich  
27 unzufrieden warst mit dieser Situation, das war, 00:04:11-7
- 28 B: Ja, das hat mir, 00:04:11-7
- 29 I: Fiel dir das schwer oder war das so eine Flucht für dich vielleicht, dieses Training?  
30 00:04:16-9
- 31 B: Ich will nicht sagen Flucht, das war so, ja da habe ich mir immer alles, also, ich bin  
32 dann halt mehr schwimmen gegangen, weil das schon immer so ist, wenn es mir  
33 schlecht geht, gehe ich viel schwimmen, weil ich es halt von klein auf kenne und da  
34 bin ich, habe ich halt andere Leute laufen sich halt alles von der Seele und ich hab mir



- 1 halt alles von der Seele geschwommen. Und was eigentlich ganz gut war, dass ich  
2 dann in die Gruppe hier rein gekommen bin, in die Saarländer - Gruppe und ich mich  
3 hier gleich total wohl gefühlt habe und die mich halt so aufgefangen haben, und ja.  
4 00:04:46-4
- 5 I: Zeigt sich auch darin, du sagtest ja vorhin, du bist im November hast du das Zimmer  
6 hier bekommen und warst aber nicht von November an schon hier 00:04:51-2
- 7 B: Nein, weil ich das nicht, 00:04:52-4
- 8 I: Das ging dann noch nicht, dieser Wechsel, war noch, 00:04:54-1
- 9 B: Nein, ich habe dann meinem, also die haben dann zuhause, ja du, bleib doch mal  
10 öfters da, aber ich hab dann immer gedacht, ich gehöre nicht mehr dazu zuhause.  
11 00:05:00-4
- 12 I: Ach so, mhm, mhm. 00:05:02-4
- 13 B: Und dann ab und irgendwann hab ich gesagt, nein, also, jetzt aber. Ja. 00:05:09-4
- 14 I: Gut. Ok. Und hat sich das jetzt irgendwie schon in deiner Leistungsfähigkeit nieder  
15 geschlagen, dass du jetzt diese Entscheidung getroffen hast? 00:05:17-0
- 16 B: Also am Anfang nicht, weil ich mich dann, ich hab dann hier mit einem anderen  
17 Trainer angefangen, mit dem der die, also, kann ich eigentlich Namen sagen?  
18 00:05:28-0
- 19 I: Du darfst Namen sagen, also es tauchen später auch keine Namen auf im Interview  
20 also wenn, 00:05:31-1
- 21 B: Also ich habe dann angefangen zu trainieren mit dem **Wolfram Bott** und dem habe ich  
22 auch davon erzählt, also, wie es bei mir halt zuhause so ein bisschen Spaltung gibt  
23 und dass so ein bisschen Knatsch ist und so und dass es mir halt auch nicht so gut  
24 geht, weil ich das Empfinden hatte und ich muss es irgendjemand anderes erzählen  
25 und weil er halt nicht gewusst hat, warum er nicht so an mich heran kommt und dann  
26 war es so, das am Anfang ich es, den ersten Wettkampf habe ich auch gewonnen und  
27 weil ich halt einfach so da das ganze mitgenommen habe in der Gruppe und dann vor  
28 der EM, da war es dann halt, dass ich wieder mehr nach Hause gegangen bin am  
29 Wochenende vor den Wettkämpfen, dass es halt wieder besser war und da, da hat er  
30 halt, da war das so, das wollte er nicht, weil er ja immer gedacht hat, ich fahre nach  
31 Hause, ich fahre zu meinem alten Trainer und er dann halt kein Vertrauen zu mir hatte.  
32 00:06:29-6

- 1 I: Mhm, mhm 00:06:29-6
- 2 B: Und somit war es dann so, dass er dann vor der EM eine Woche lang nichts mit mir  
3 gesprochen hat und ich sage mal, für einen Sportler, der für seinen Höhepunkt  
4 trainiert und dann eine Woche lang nicht mit dem, der Trainer mit dem spricht, ich  
5 sage mal, jeder normale Mensch weiß, wie man sich da fühlt. 00:06:46-7
- 6 I: Ja. 00:06:46-7
- 7 B: Und an der EM kriegt man dann noch nicht mal viel Glück gewünscht von dem  
8 Trainer, Hpuh, dann, sage ich mal, war das dann, dann ist das natürlich, ich hab dann  
9 zwar versucht so dieses Negative, alles weg, aber das kann man halt nicht alles, na ja  
10 und da also mit der EM, da wäre, sage ich mal, außen rum Sachen gewesen wären,  
11 da wusste, dass noch mehr gegangen wäre, aber ich habe mich einfach nicht wohl  
12 gefühlt. 00:07:10-4
- 13 I: Hast du damals schon diesen Mentalcoach gehabt? 00:07:11-8
- 14 B: Ja hatte ich. 00:07:14-3
- 15 I: Hast du da schon irgendeine Technik gelernt, wie dann vielleicht damit umgehst, so,  
16 wie hast du das gemacht? 00:07:18-3
- 17 B: Ja habe ich. Ich habe, also wir haben davor so  
18 einige Sachen gemacht, wie zum Beispiel, dass ich mich, als ich losgefahren bin,  
19 haben wir Tiefen-Hypnose gemacht. Ich habe da gelegen und wir haben halt den  
20 ganzen Wettkampf durchgesprochen und das war eigentlich so in mir gefestigt und  
21 wir hatten das mit einem Lied verbunden. Mit einem Lied und einem Bild und das Lied  
22 habe ich halt immer gehört und war eigentlich immer so bei mir, aber im Endeffekt  
23 kommt es dann immer irgendwo, irgendwas Negatives kommt dann auf mich drauf  
24 und das kann ich nicht ausschalten und ja, aber jetzt vor den Deutschen, da habe ich  
25 halt, da ging's halt nicht um mich, um mich ging es EM und 23 Platz und da ging,  
26 habe ich es total gut umsetzen können, weil ich das mit dem Trainer geklärt hatte und  
27 für mich halt so meine Zukunft, sage ich mal, ich gehe zur Sportfördergruppe und ich  
28 hatte so alles geklärt gehabt und dann war es auch gut und ich jetzt einen anderen  
29 Trainer und das funktioniert auch viel besser, weil ich weiß, da bin ich die, weil ich  
30 habe halt gesagt, ich will nicht mehr dieses enge Verhältnis Trainer - Athleten, wo, wie  
31 es mit meinem Papa war, das war halt viel zu eng und da konnte man das überhaupt  
32 nicht mehr trennen und da habe ich gesagt, daraus habe ich gelernt und ich will das  
33 jetzt trennen, also ich bin der Mensch Carina und der Athlet Carina und so mit dem  
34 Trainer, den ich jetzt habe, das funktioniert total gut. 00:08:50-5

- 1 I: Gut. Dann können wir vielleicht grad mal so bei der Trainer – Athlet - Beziehung  
2 bleiben. Gibt es da noch irgendwelche kritischen, ich sage mal bedeutsamen,  
3 kritische hört sich immer so negativ an, also bedeutsame Ereignis kann ja auch immer  
4 bedeuten, dass meine Leistung sich irgendwie, ja hast du überhaupt schon mal so  
5 eine Leistungsexplosion erfahren? Du sagst irgendwie, es gab irgendwie mal von  
6 dem Jahr auf das Jahr und boom, auf einmal ist man einfach explodiert. 00:09:12-6
- 7 B: Ja, also das war bei mir eigentlich als ich noch Schwimmerin war, da bin ich zu einem,  
8 sage ich mal, bin ich in der Leistungsgruppe gewechselt, nach Mainz, wo halt  
9 Olympiateilnehmer, Weltmeisterinnen und ja ein Russe als Trainer und da habe ich  
10 da angefangen zu schwimmen und dann war es halt, da habe ich ein Jahr lang nur  
11 gestanden. Nur ich habe mich mit dem Trainer total gut verstanden und irgendwann in  
12 dem Jahr darauf, habe ich dann halt gesagt, ok, ich fange, ich mache jetzt auch noch  
13 was anderes dazu und habe angefangen. 00:09:44-7
- 14 I: Also Entschuldigung, mit gestanden meinst du  
15 nur, du hast stagniert, es ist nichts passiert, obwohl du viel mehr trainiert hast als  
16 vorher, hat sich in der Leistung nichts getan. 00:09:52-3
- 17 B: Ja. 00:09:52-3
- 18 I: Ok. Mhm. 00:09:53-6
- 19 B: Und, ja und dann bin ich in dem Jahr darauf, habe ich dann angefangen so ein  
20 bisschen mit Triathlon und dann auch einmal war bei mir boom. Ich habe mit Triathlon  
21 angefangen, da habe ich erstmal drei Monate fünf Kilo, acht Kilo abgenommen  
22 gehabt, weil mein ganzer Körper, mein Herz-Kreislauf-System und mein Rück, der  
23 wusste ja gar nicht, was er auf einmal mit drei Sportarten so auf einmal. 00:10:21-1
- 24 I: Mhm, mhm. 00:10:21-1
- 25 B: Und ich habe halt nichts bei mir gehalten, da habe ich erstmal Pause gemacht und  
26 dann habe ich wieder angefangen und dann bin ich in dem Jahr dann Zweite bei den  
27 deutschen Meisterschaften geworden, bei meinen zweiten deutschen  
28 Meisterschaften und dann noch bin ich in C-Kader Freiwasser gekommen und bin  
29 dann in jedem Wettkampf, da bin ich Bundesliga geschwommen und bin in jedem  
30 Wettkampf Bestzeiten geschwommen. 00:10:40-6
- 31 I: Hintereinander, immer wieder Bestzeiten? 00:10:40-6
- 32 B: Ja. 00:10:42-9
- 33 I: Was waren das für Strecken Freiwasser? 00:10:44-4

- 1 B: 5 Kilometer 00:10:46-2
- 2 I: 5 Kilometer, ok. 00:10:46-2
- 3 B: Und dann bei den, da bin ich in der Bundesliga auf der Bahn geschwommen, bin ich  
4 halt meine Nebenstrecken schon, ich habe nicht mehr so viel trainiert wie früher, aber  
5 ich bin nur noch Bestzeiten geschwommen, weil aber es bei mir auch so war, dass ich  
6 wusste, dass Schwimmen nicht mehr meine Hauptsportart ist, dass ich wusste, ich  
7 bin eine Triathletin, ich kann das hier einfach mitnehmen und das war eigentlich so  
8 der Knackpunkt, wo ich gemerkt habe, ok, da ist jetzt was passiert. 00:11:14-9
- 9 I: Mhm. Auf was führst du das zurück? Was ist deine Vermutung jetzt? 00:11:16-2
- 10 B: Bei mir ist es halt so, ich bin von Natur aus ziemlich ehrgeizig und ich sage mal, beim  
11 Schwimmen war ich nie so zufrieden mit mir, weil ich innerlich immer wusste, ich will  
12 eigentlich ein bisschen, ich will mehr, aber habe mir dann natürlich auch gewisse  
13 Sachen verbaut, weil ich halt mental das nicht hinbekommen habe, aber mir es am  
14 Anfang auch nicht eingestanden habe und seitdem ich dann angefangen habe mit  
15 meinem alten Trainer, beim Triathlon haben wir dann angefangen, also, Hypnose zu  
16 machen, aber auf dem Fahrrad. 00:11:51-9
- 17 I: Mhm. (überraschend) 00:11:51-9
- 18 B: Also ich bin halt auf dem Spinnig-Rad gefahren und er hat mir dann dazu, hat mich  
19 dann halt in eine Hypnose gebracht und haben dadurch meinen Wettkampf immer  
20 durchgemacht. 00:12:02-4
- 21 I: Du hast immer weiter getreten? 00:12:02-4
- 22 B: Ja. 00:12:04-1
- 23 I: Ok. 00:12:04-1
- 24 B: Weil es halt so ist, ich habe schon mal mit Mentaltraining gemacht und da bin ich halt  
25 immer eingeschlafen auf dem Boden und da habe ich gar nichts mitbekommen. Das  
26 hat mir gar nichts gebracht (lacht ein wenig) und das ist halt so, dass es für  
27 Leistungssportler besser ist, wenn sie in Bewegung sind, weil sie es dann besser  
28 aufnehmen können. 00:12:22-3
- 29 I: Mhm, mhm. 00:12:22-3
- 30 B: Und seitdem ich das mache, ist es auch bei mir, dass ich konstant Leistung bringe  
31 und auch immer über mich hinaus wachsen kann, weil ich einfach für jede Situation  
32 gewappnet bin und einfach in mir Ruhe und ja. 00:12:37-3

- 1 I: Und diese, also du, um das noch mal zusammenzufassen, die Verbesserung im  
2 Freiwasserschwimmen, die war ja als du schon Triathlon gemacht hast. 00:12:46-7
- 3 B: Ja. 00:12:46-7
- 4 I: Und die führst du darauf zurück, korrigiere mich, wenn ich es jetzt falsch sage, dass  
5 du beim Schwimmen, das alles lockerer gesehen hast. 00:12:55-2
- 6 B: Mhm. 00:12:55-2
- 7 I: Du warst entspannter und bist auch nicht mehr soviel geschwommen, wie davor und  
8 trotzdem ist die Leistung hoch gegangen. 00:13:00-3
- 9 B: Ja. 00:13:00-3
- 10 I: Ok. Mhm. Gut. Das ist ein schönes Beispiel. Gibt es noch andere Ereignisse?  
11 00:13:11-2
- 12 B: Hmm.(längere Pause). Ja also, bei mir ist es meistens so, dass ich die, meine besten  
13 Wettkämpfe mache, wenn bei mir halt, das ganze Umfeld stimmt, wenn bei mir nichts  
14 irgendwie, Streit, oder sonst irgendwas herrscht, also das habe ich, man hat den  
15 Unterschied halt gemerkt bei der EM, wo es Streit, nicht Streit, aber halt so Ignoranz  
16 und nicht gesprochen und dann die Wochen, dann vier Wochen später bei den  
17 deutschen Meisterschaften habe ich das erste Mal so gezeigt, dass ich auch, sage ich  
18 mal, rennen kann, wenn ich mit der Gruppe aufsteige, aber weil auch da alles für mich  
19 geklärt war, alles was mich belastet hat. Also wenn ich mit, sage ich mal, meine  
20 Energie wo anders bestände, wie wenn ich halt, wenn ich merke, dass da irgendwas  
21 nicht stimmt ich irgendwas noch zu klären habe und wenn mich was belastet, dann  
22 kann ich meine Leistungsfähigkeit nicht abrufen. 00:14:07-0
- 23 I: Du brauchst einen freien Kopf? 00:14:08-1
- 24 B: Ja. 00:14:09-6
- 25 I: Also du musst wirklich komplett keine anderen Gedanken irgendwie verschwenden,  
26 dann klappt es. Aber sobald da irgendetwas rumschwirrt, dann kriegst du nicht die  
27 Fokussierung auf die Wettkämpfe. 00:14:18-8
- 28 B: Ja, genau. 00:14:18-8
- 29 I: Mhm. Gut. Wenn du jetzt einen Wettkampf, der eine gute Qualität hat, nur mal so in  
30 den Raum geworfen, diesen Begriff, Wettkampfqualität, was zeichnet das für dich aus?  
31 Wann ist, wann war ein Wettkampf qualitativ gut für dich? 00:14:38-2

- 1 B: Wenn ich ins Ziel komme und für mich, für mein Gewissen sagen kann, ich habe alles  
2 gegeben. 00:14:47-5
- 3 I: Gut. Also die optimale sportliche Leistung abgerufen. Egal, musst du dann gewonnen  
4 haben? 00:14:53-2
- 5 B: Nein. Also es war, bei mir, das war das erste Mal eigentlich, sonst war es immer so,  
6 ich habe mich schlecht gefühlt, wenn ich nicht gewonnen habe und da war ich  
7 irgendwie, irgendwie war ich nicht zufrieden mit mir. Ich musste das auch erst lernen,  
8 dass es nicht schlimm ist, wenn man nicht gewinnt. Und jetzt bei den Deutschen, ich  
9 wusste, ich muss alles riskieren, um es irgendwie zu schaffen und dann bin ich halt  
10 weg geschwommen und dann bin ich drei Runden alleine Rad gefahren und dann  
11 habe ich aber gesagt, ok, ich probiere das das erste Mal, ich lasse mich zurück in die  
12 Gruppe fallen und laufe mit denen los und sonst war es immer so, dass ich immer  
13 gedacht habe, wenn jetzt jemand an mir vorbei läuft, ich kann nicht schneller laufen.  
14 Na und dann bin ich an denen vorbei gerannt und ich habe wirklich bis zur letzten  
15 Runde, wo dann, an dem Punkt, wo ich überhaupt, total Kreuzblick hatte, wo dann die  
16 Attacke kam, habe ich die ganzen Attacken setzen können. 00:15:52-8
- 17 I: Mhm. 00:15:52-8
- 18 B: Na und dann bin ich als Zweite ins Ziel gekommen und ich habe aber eigentlich, das  
19 erste Mal alles gemacht, was ich im vorhinein gelernt habe, sage ich mal und ich bin  
20 ins Ziel gekommen und habe auch ganz frei im Interview gesagt, dass ich zufrieden  
21 mit meine zweiten Platz, weil ich den ersten nicht verloren habe, weil ich einfach alles  
22 gegeben habe. 00:16:10-8
- 23 I: Mhm, gut, ja. So keine Enttäuschung, du hast nichts gedacht von wegen Qualifikation  
24 verpasst. 00:16:14-5
- 25 B: Nein, ich wusste, also ich wusste, dass ich halt man, das haben sie mir vorher gesagt,  
26 dass ich Top 3 sein muss. Es geht um jede Sekunde, aber es halt besser ist, wenn ich,  
27 also ich glaub eins wäre sofort durch, aber wenn ich halt niemanden vor mir habe, der  
28 noch nicht qualifiziert ist. 00:16:34-7
- 29 I: Ok, mhm. 00:16:35-5
- 30 B: Weil sonst ist es halt immer blöd 00:16:37-4
- 31 I: Mhm, mhm. Gut. Bleiben wir mal beim Wettkampf, also du sagst, Qualität hängt ganz  
32 klar mit dem sportlichen Erfolg, den du hast, also mit deiner eigenen Zufriedenheit  
33 zusammen. Wenn du dir jetzt mal so einen Wettkampf betrachtest, was war, was

- 1 müssen so Voraussetzungen in dem Wettkampf gegeben sein, dass der für dich als  
2 qualitativ gut empfunden wird. Jetzt mal unabhängig von dem sportlichen Ergebnis,  
3 was am Schluss rauskommt. Also gibt es da so etwas, wo du sagst, da gehe ich  
4 besonders gerne hin, weil, das und das gegeben ist? 00:17:10-7
- 5 B: Bei mir ist es immer so, ich muss mich auch an dem Platz wohl ühlen, ich muss damit  
6 irgendeine Verbindung haben. Das war bei mir ganz stark am Schluchsee so, da habe  
7 ich, da sind wir zwei Tage vorher, also waren wir zwei Wochenenden dort zum  
8 Trainieren und ich habe mich da immer wohl gefühlt, weil, das war total heimisch, so  
9 viel Sonne und das ist jetzt auch immer noch so, wenn ich mich irgendwo, sage ich  
10 mal, bei Mentaltraining zurück ziehe, ziehe ich mich immer an die Laufstrecke, an  
11 eine ganz oben am Berg, wo ich von da, ich runter auf den See kucken kann, wo die  
12 Sonne drauf scheint. Weil das einfach mein Lieblingsplatz ist und das sind halt  
13 einfach so Sachen, so Bilder, die ich mit total vielen Sachen in Verbindung bringe, die  
14 mir vielleicht aber auch, die mir total im Wettkampf helfen und wenn ich alleine nur so  
15 Emotionen daran habe und merke, ok, hier kann es genauso sein und das so damit  
16 verbinde, dann weiß ich, dass alles geht. Und bei mir ist es immer so, dass ich, na ja,  
17 ich fühle mich immer sicherer, wenn meine ganze Familie da ist, also vor allen Dingen  
18 eigentlich meine Mama und mein Papa. Weil das halt einfach so, ja, da weiß ich, da  
19 passiert mir nichts. 00:18:39-4
- 20 I: Mhm. Gut. Gibt es noch andere Rahmenbedingungen, die da sein müssen um die  
21 optimale Leistung zu erbringen? 00:18:48-2
- 22 B: Eigentlich, na ja, ich hatte halt noch keinen Wettkampf, wo ich keine Bezugsperson,  
23 also ich hatte immer irgendwie eine Bezugsperson dabei, aber sonst. Hmm.  
24 00:19:03-9
- 25 I: Gut. Du hast jetzt, sagen wir mal ja noch nicht so viele Triathlons gemacht, dass du  
26 jetzt sagen kannst, da bin ich, gehe ich immer wieder gerne hin, weil, war halt noch  
27 nicht so oft. 00:19:09-7
- 28 B: Ja. 00:19:09-7
- 29 I: OK, gut. Gibt es gewisse Abläufe, die an einem Wettkampf in einer bestimmten Art  
30 und Weise gestaltet sein müssen, dass du dadurch eine optimale Leistung erbringst?  
31 Abläufe, na also jetzt, Familie hattest du ja gesagt, ne. 00:19:28-4
- 32 B: Ich sage mal, es sind bei mir so kleine Rituale. 00:19:29-9
- 33 I: Ja, genau. 00:19:30-2



- 1 B: Rituale, die schon abends vorher anfangen, dass ich mich meistens abends vorher,  
2 bevor ich ins Bett gehe, dusche und danach (lacht) darüber macht sich jeder lustig,  
3 mich mit Pferdebalsam eincreme. 00:19:45-9
- 4 I: Mhm, was ist das? 00:19:45-9
- 5 B: Pferdebalsam, das ist, das riecht so nach Eukalyptus und ja, das habe irgendwann  
6 mal, beim Schwimmen habe ich das mit einer Freundin angefangen und das ist halt  
7 gut für die Durchblutung, also das, mein Papa sagt immer, dass ist auch ein bisschen  
8 Kopfsache, aber, na ja und dann habe ich immer das gleiche T-Shirt an zum Schlafen  
9 und (lacht) weil, wenn es nicht dreißig Grad ist, meistens immer die gleiche  
10 Schlafhose und die gleichen Socken und ja, das ist dann abends und dann morgens  
11 ist es aber eigentlich ja, morgens ist es nicht so. Aber zum Beispiel in der, wenn ich in  
12 die Wechselzone gehe, da ist es eigentlich so, ich habe immer meinen Glücksbringer  
13 dabei, also ich hatte früher nie einen Glücksbringer, irgendwann habe ich, vor 2007  
14 hat das angefangen, ein Keinohrhasen. Der ist meistens in meinem Rucksack und ich  
15 habe halt immer beim Wettkampf, habe ich immer eine weiße Mütze dabei. Ich habe  
16 immer meistens die gleiche, weiße Mütze, die dich dann verkehrt herum aufhabe.  
17 00:20:56-2
- 18 I: Im Wettkampf dann auch? 00:20:56-2
- 19 B: Ja. 00:20:58-2
- 20 I: Ok, beim Laufen ziehst du sie auf. 00:20:58-2
- 21 B: Ja und ich habe sie immer verkehrt herum auf und dass ist eigentlich seit den  
22 deutschen Meisterschaften eigentlich immer. 00:21:05-3
- 23 I: Stimmt, man sieht dich auf den ganzen Bildern immer mit der Mütze (lacht).  
24 00:21:05-3
- 25 B: Genau (lacht). 00:21:05-5
- 26 I: Jetzt fällt es mir gerade ein (lacht mehr). 00:21:06-8
- 27 B: Ja und aber sonst, ja doch vor dem Start, bevor ich vor zum Start gehe, da drücke ich  
28 immer meinen Keinohrhasen immer noch einmal fest zu und dann gehe ich und ja,  
29 aber sonst, ich mache mich dann immer eigentlich locker. Wenn die anderen sich alle  
30 einlaufen gehen, dann mache ich mich ganz normal warm und nein, sonst. Ja doch,  
31 es gibt ein Ritual, da, bevor ich ins Wasser gehe, schlage ich mir immer noch auf die  
32 Oberschenkel und schnaufe ganz tief durch. 00:21:43-4

- 1 I: Zum Beispiel immer so machen (lacht). 00:21:46-9
- 2 B: Genau. 00:21:46-9
- 3 I: Hast du schon mal irgendwie durch einen gravierenden Planungsfehler ein negatives  
4 Ereignis erlebt? Das du irgendwas vergessen hast, also von deinen Ritualen und das,  
5 gut, ist vielleicht schwer zu sagen. 00:22:05-8
- 6 B: Ja doch, ich sage mal, da bin ich, sind wir auch zur EM gefahren, und ich hatte  
7 wirklich, einfach nur meine Socken vergessen, die ich immer so an habe. Da habe ich  
8 mich total schlecht gefühlt. Da hatte ich irgendwas vergessen. Na, das ist wie, als  
9 würde man seinen Personalausweis oder seine Zahnbürste vergessen. Und das war  
10 am Anfang komisch, aber dann habe davon auch ein bisschen locker gemacht. Aber  
11 sonst, nein. 00:22:32-0
- 12 I: Ok. Gut. Und wenn du jetzt mal überlegst so, Qualität, Wettkampf. Gibt es da eine  
13 bestimmte Zielgröße, an der du das festmachst, dass das jetzt ein qualitativ guter  
14 Wettkampf war? 00:22:49-3
- 15 B: Wie? 00:22:50-2
- 16 I: Ja eigentlich haben wir das am Anfang schon beantwortet, wo du sagst, das  
17 sportliche Ergebnis muss stimmen. Was anderes, oder gibt es da noch was anderes  
18 für dich? 00:22:58-3
- 19 B: Nein. 00:22:58-2
- 20 I: Ok, gut. Dann haben wir das auch. Dann vielleicht so im gleichen Kontext jetzt das  
21 Training. Wodurch ist durch dich ein qualitativ gutes hochwertiges Training  
22 gekennzeichnet? 00:23:17-1
- 23 B: Ich sage mal, ich bin jemand, der will sein Training verstehen. Also ich kann nicht, mir  
24 legt irgendjemand ein Plan vor, und den mache ich dann stur. Weil ich es hinterfrage,  
25 also es ist halt so aber, dass ich damit groß geworden bin, dass ich halt immer mit  
26 einbezogen worden bin, wo gesagt worden ist, ok, warum würdest du das jetzt so  
27 machen und wie würdest du das machen. Und warum ist es jetzt, steht es so auf dem  
28 Plan. Und seitdem fange ich eigentlich so an darüber nachzudenken und weiß halt  
29 aber auch genau, was zum Beispiel, was ich wann brauche und es ist halt bei mir  
30 immer in Blöckeweisen, wie ich weiß jetzt zum Beispiel im Moment ist es halt ein GR1  
31 Block, nur Umfänge. Und da weiß ich auch, na dumm bin, sage ich mal, wenn ich mir  
32 beim Schwimmen jetzt mit den Jungen die Lichter ausschiesse. Weil ich weiß, dass

- 1 mir die Einheit, wo ich lange Blocker gebraucht habe, die dann bei der GR 2 Block  
2 dann fehlt. 00:24:23-5
- 3 I: Mhm. 00:24:23-5
- 4 B: Ja. 00:24:23-5
- 5 I: Ok. Also du versuchst so diesen ganzen Trainingsprozess zu verstehen und dann  
6 auch sicher zu sein, dass das alles sinnvoll ist, was du da machst, dass ist für dich  
7 qualitativ gut. Wenn du das jetzt so auf eine Trainingseinheit, eine einzelne runter  
8 brichst, hast du dann irgendwie ein bestimmtes Gefühl, dass du aus der Einheit raus  
9 gehst, hast du das schon mal gehabt, dass du sagst, ach das war irgendwie heute  
10 blöd, das war irgendwie sinnlos vielleicht, was ich heut gemacht habe. Und woran  
11 machst du das dann fest? Wie kommst du da auf diese Feststellung? 00:24:57-7
- 12 B: Ja. Na ja (lacht) wenn ich mir an dem Tag, mich verleiten lassen habe, es doch ein  
13 bisschen schneller zu machen und dann am nächsten Tage aber GR2 drauf steht.  
14 Und ich mir dann denke, man bin ich bescheuert. 00:25:13-0
- 15 I: Mhm. Ok. Ja. Also sich einfach mal treiben lassen und danach eben wieder G zahlen  
16 dafür. (lacht) 00:25:20-2
- 17 B: Genau. 00:25:20-6
- 18 I: Ok. Gut. Auch hier um welche, zum Thema Trainingsqualität, was brauchst du so an  
19 sachlich strukturellen Voraussetzungen? Also an örtlichen Gegebenheiten  
20 beispielsweise, damit dein Training mit der entsprechenden Qualität durchgeführt  
21 werden kann? Was ist dir da wichtig? 00:25:44-2
- 22 B: Also, früher war es bei mir so, dass ich, sage ich mal, von dem Außenrum, von den  
23 Wettkampfstätten eher, ich bin immer, es kam auch schon früher mal vor, dass ich  
24 zweimal am Tag nach Mainz gefahren bin mit dem Zug und dann noch fünf Kilometer  
25 mit dem Rad, mit dem Mountainbike zum Schwimmbad. Und das halt sieben Tage die  
26 Woche. Und dann musste ich aber halt noch den anderen Kram trainieren. Und ich  
27 sage mal das hat halt schon, wenn ich dann morgens um 5 Uhr aufgestanden bin und  
28 dann um 5 Uhr 20 im Zug gesessen habe und dann um 9 Uhr wieder zuhause war, ich  
29 sage mal, das hat halt schon Körner gezogen, wo ich jetzt merke, dass ich viel  
30 entspannter und viel mehr Energie habe. Weil da habe ich es gar nicht ausgehalten,  
31 wenn ich morgens um 6 Uhr im Wasser war, dann war ich abends platt. Wenn ich  
32 dann abends noch etwas Intensives machen sollte, da war halt nicht mehr die Qualität  
33 da, die jetzt da ist, wo ich sage, ok, ich geh jetzt 5, 10 Minuten früher aus dem Haus,

- 1 bin dann in der Schwimmhalle und kann dann mittags noch mal eine halbe Stunde  
2 schlafen und dann zum Training gehen. 00:26:53-6
- 3 I: Mhm, mhm. 00:26:53-6
- 4 B: Wo, ich sage mal, das Ganze, sage ich mal, mich ins Auto setzen, dahin fahren zu der  
5 Stätte oder mich an irgendwelche Zugverbindungen halten und ja. 00:27:04-1
- 6 I: Das ist halt alles, was jetzt hier, nicht mehr. 00:27:07-0
- 7 B: Ja, das alles an einem Punkt ist, ja
- 8 I: Das macht dir alles viel leichter. 00:27:11-0
- 9 B: Ja. 00:27:11-0
- 10 I: Würdest du es jetzt wirklich als unabdingbar sehen, jetzt mit diesen Möglichkeiten  
11 oder könntest du dir auch vorstellen unter anderen Bedingungen noch ein gutes  
12 Training zu machen? 00:27:18-2
- 13 B: Ich sage mal, wenn man sich entscheidet, ok, ich will jetzt Leistungssport machen  
14 und ich will vielleicht in drei Jahren vielleicht schon zu Olympia, dann sage ich, dann  
15 kostet das andere alles total viel Energie. Und ich bin niemand, der voll total viel  
16 Schlaf braucht und Erholung. und das andere halt ziemlich alleine nur, das kostet ja  
17 Energie, alleine nur der Aufwand nur organisatorisch und deswegen habe ich auch  
18 gesagt, nein, ich brauche das jetzt alles an einem Fleck und das ist halt schon viel  
19 wesentlich entspannter. 00:27:56-9
- 20 I: Warum bist du nach Mainz, also Mainz wegen der Trainingsgruppe und morgens gibt  
21 es auch ein Hallenbad, oder? 00:28:00-6
- 22 B: Ja aber, ich sage mal, bei dem Schwimmtrainer in der Schwimmgruppe, da bin ich  
23 halt andere Umfänge geschwommen und halt ein anderes Leistungsniveau.  
24 00:28:08-8
- 25 I: Anderes Leistungsniveau, ok. Gut. Und alleine trainieren wäre halt auch nicht  
26 gegangen, 00:28:13-5
- 27 B: Na ja, ich habe schon öfters mal alleine trainiert, wenn vor allen Dingen wenn ich an  
28 dem Tag noch intensive Sachen gemacht habe, aber eigentlich hauptsächlich, ja, da  
29 ziehe ich auch noch so viele Körner raus, aus dem Training, ja. 00:28:26-1

- 1 I: Mhm, gut. Prima. Auch jetzt noch mal die Abfrage, hatten wir vorhin auch beim  
2 Wettkampf schon, zu den Abläufen in dem Trainingsprozess, dass der einfach so als  
3 gelungen ist, gibt es da auch einfach solche Abläufe, die dir wichtig sind? 00:28:42-0
- 4 B: Ja, also was mir (Pause) so für mich selbst, oder? 00:28:50-8
- 5 I: Na ja, vielleicht erstmal so im Ganzen, also wenn man vielleicht mal so als hier so  
6 anfängt bei der Planung des Trainings, Steuerung des Trainings, Auswertung des  
7 Trainings, vielleicht so als Aufhänger? 00:28:59-2
- 8 B: Ja, ich sage mal, man hat ja immer so einen, sage ich mal, Rahmenplan, Anfang des  
9 Blockes und dann vergleicht man natürlich immer mit, also ich kuck dann immer, ok,  
10 wie viel habe ich jetzt davon geschafft und was habe ich nicht geschafft und wieso  
11 habe ich es nicht geschafft und ich sage mal, ich werte das halt aus, ich habe halt ein  
12 Trainingstagebuch von Polar und ich kann halt immer die Wochenstunden sehe ich  
13 dann, ok was ist das jetzt zum Beispiel für eine Steigerung zum letzten Jahr und daran  
14 kann ich das auch festmachen, ob das jetzt zum Beispiel die Saison für mich wieder  
15 ein Stück nach oben gegangen ist von der Leistungssteigerung oder  
16 Umfangssteigerung oder nicht oder nach unten zum Beispiel. 00:29:47-4
- 17 I: Mhm. 00:29:47-4
- 18 B: Und, aber meistens ist es auch so. 00:29:53-1
- 19 I: Ich höre dir zu, also wenn ich hier notiere. (lacht) 00:29:56-1
- 20 B: Ja ja, und das sehe ich aber halt nach einem Belastungsblock und dann Erholung und  
21 dann, sage ich mal, eine intensive Testeinheit und die halt aber schon wieder das  
22 Niveau nach oben gegangen ist. Dann sehe ich halt auch, dass es gelungen war.  
23 00:30:12-7
- 24 I: Mhm. Gut. Also du wertest also deine Daten aus mit Tagebuch und schaust dir das  
25 auch regelmäßig an und machst dann so einen Ist-Vergleich. 00:30:23-8
- 26 B: Ja. 00:30:23-8
- 27 I: Ok, ist schon mal. Gut und wenn du irgendwie merkst, da hat sich was in die falsche  
28 Richtung entwickelt, versuchst du dann auch da korrigiert einzugreifen. Machst du  
29 das dann alleine, oder fragst du dann, machst du das mit dem Trainer? 00:30:35-0
- 30 B: Nein, ich frage dann schon meine Trainer und sage dann irgendwie habe ich das  
31 Gefühl, da stimmt irgendwas nicht und das ist halt auch manchmal so, wenn ich, wenn  
32 neue Sachen ausprobiert werden, da ist ja dieses Empfinden erstmal anders zu den

- 1 alten Sachen, aber wenn ich dann sage, ok, das muss jetzt aber schnell passieren,  
2 dann fange ich natürlich erstmal wieder mit den alten Sachen an. Aber ich frage, ich  
3 kucke mir, ich überleg halt immer selbst nach meinem Empfinden. Bin halt jemand,  
4 der total viel in seinen Körper hinein horcht und dann spreche ich aber erstmal mit  
5 dem Trainer. 00:31:09-2
- 6 I: Gut. Und hast du auch schon jetzt in diesem Bereich schon irgendwelche  
7 bedeutsame Ereignisse, wir kommen ja irgendwie immer wieder darauf zu sprechen,  
8 durch gravierende Planungsfehler, irgendwie schon mal, das irgendwas vollkommen  
9 in die Hose gegangen ist, weil es falsch geplant war? 00:31:25-7
- 10 B: Ja, also im Winter, da konnte man sagen, dass ich so ein leichtes Burnout hatte. Weil  
11 ich halt über den Winter, weil da Trainingsfehler einfach, ich bin halt jemand der  
12 verkraftet viel und weil ich halt auch immer sage, ja ich verkrafte das, ich würde.  
13 00:31:42-3
- 14 I: Deswegen musst du nachher noch laufen, ne? (lacht) 00:31:43-3
- 15 B: (lacht)Nein, aber, da war es halt so, dass ich gesagt habe, ok, Stopp, ich kann nicht  
16 mehr, es geht nicht mehr, wir müssen das kürzer machen, sondern ich habe alles  
17 durchgezogen. Und da war halt dann komplett da oben auf und aus. Meine Leistung  
18 ging nur noch nach unten, ich konnte gar keine Erholung mehr und es hat überhaupt  
19 keinen Spaß mehr gemacht. Und dann habe ich erstmal zwei, eine Woche lang gar  
20 nichts gemacht und dann habe ich langsam wieder angefangen. 00:32:10-0
- 21 I: Und das war der richtige Schritt und du hast es damit quasi so abgefangen. Grad  
22 noch so dem Übertraining, von der Schippe gesprungen. 00:32:19-1
- 23 B: Ja, das war schon Übertraining. 00:32:18-9
- 24 I: War schon, ok. 00:32:18-9
- 25 B: Ja, das habe ich auch gemerkt. 00:32:20-5
- 26 I: Mhm. 00:32:22-0
- 27 B: Ich konnte halt auch nachts nicht mehr schlafen, hatte Bauchschmerzen. Und, ich  
28 sage mal, das sind alles so, 00:32:26-9
- 29 I: Eindeutige Anzeichen, ja. Mhm. Das stimmt. Gut, also zuviel Trainingsumfang, war  
30 aus der Angst heraus, wenn ich sage, das pack ich nicht, das könnte mir irgendein  
31 Nachteil daraus wachsen. Gut. Ja und noch mal zum Ergebnis Qualitativ gutes  
32 Training, haben wir eigentlich auch schon wieder eingangs gesagt, ist dadurch

- 1 gekennzeichnet, du dann einfach aus der Trainingseinheit raus gehst und sagst ok,  
2 ich habe verstanden, warum ich das hier mache und habe das Gefühl, es ist alles  
3 optimal verlaufen. Ok. Gut. Es gibt ja neben dem Zweck natürlich sportliche Leistung  
4 zu erbringen, ja noch andere Dinge, die vielleicht durch den Sport erreicht werden, ja?  
5 Fällt dir da spontan was ein? 00:33:23-0
- 6 B: Ja, Entwicklung von Menschen, Selbstwertgefühl und ja. 00:33:28-5
- 7 I: Genau, Persönlichkeitsentwicklung und solche Dinge, also und würdest du sagen,  
8 dass der Sport dir da viel geholfen hat in diesen Bereichen? 00:33:37-0
- 9 B: Ja also, ich bin viel, sage ich mal, selbstständiger und offener gegenüber neuen  
10 Dingen geworden und wenn ich sehe, ich sage mal, ich genieße das Leben, ich bin  
11 viel, ich sehe jeden Tag eigentlich positiv und wenn ich halt Mädels in meinem Alter  
12 vergleiche, die keinen Sport machen, ja, die haben halt nichts. Ich kann sagen, ich mit  
13 mir zufrieden wenn ich am Tag um 7 aufstehe und dann ins Wasser gehe. Aber sie  
14 machen halt immer nur den gleichen Rhythmus. 00:34:13-6
- 15 I: Mhm. 00:34:17-3
- 16 B: Und ich sage mal, ich, der Jan Frodeno hat mal gesagt, er studiert das Leben. Es ist  
17 wirklich so, dass das bei mir halt so damit angefangen hat, ich hätte mir am Anfang  
18 nie für irgendwas interessiert, aber ich sage mal, wenn man dann anfängt so mit  
19 neuen Menschen umzugehen, Älteren, oder aus der anderen Welt, man fängt viel  
20 mehr an die Welt mit anderen Augen zu sehen, oder so mal aus der  
21 Beobachterperspektive, wie Menschen, also ich bin halt jemand, seitdem ich dieses  
22 Coaching mache, beobachte ich auch total viele Menschen. 00:34:53-6
- 23 I: Mhm. Kriegt total den analytischen Blick drauf, ja. 00:34:55-4
- 24 B: Ja, weil mir das halt auch viel Spaß macht und ich halt das ganz anders annehme,  
25 weil wenn ich dann sehe, wie verhalten sich Menschen, wenn ich ihnen so gegenüber  
26 trete. Und man sieht das halt total in der Gruppe. Ich bin halt ein richtiger  
27 Gruppenmensch und ich kann auch sagen, wenn ich in einer Gruppe bin und positiv  
28 bin, dann sind die anderen auch positiv und Leute, die sich da raus ziehen merkt man  
29 immer. Die dann Abstand dazu nehmen, wenn jemand, das sieht man auch hier an  
30 dem Trainer, an unserem Bundestrainer, der ist halt sage ich mal, ja, der tritt auf wie  
31 ein richtiger Mann und wenn man dann halt offen und so Brust nach vorne und wenn  
32 man halt jemand ist, der kein, nicht so viel Selbstwertgefühl hat und nicht soviel  
33 Persönlichkeit, der zieht sich dann immer erstmal zurück. Das sieht man hier total.  
34 00:35:47-0



- 1 I: Aha, ok, also du kuckst dann wirklich so Körperhaltung, Körpersprache und achtest  
2 auch darauf. 00:35:51-0
- 3 B: Ja, ich habe nämlich auch, also mein Coach sage ich jetzt mal, mit der ich Coaching  
4 mache, die hat mir dann halt auch mal, ich bin dann auch, jetzt fange ich halt auch an  
5 Bücher darüber zu lesen und sage ich mal, da ist es halt auch so, dass ich das, es gibt  
6 ja drei verschiedene Ebenen, das wenn ich, das merke ich immer, wenn ich patzig bin,  
7 so dieses Kind, diese Kinderebene und dann kommt immer jemand von oben, der  
8 dann diese Erwachsenenenebene übernimmt und mir dann irgendwas weiß machen will  
9 und ich bin aber halt immer dieses Zwischenspiel und dann, wenn man aber normal  
10 miteinander redet, dann ist es was ganz anderes. So auf dieser Erwachsenenenebene  
11 ohne sage ich mal, diese Emotionen, sondern sachlich. Joa. 00:36:38-6
- 12 I: Gut. Und diese studierten Flechten, fand ich jetzt sehr interessante Aussage, würdest  
13 du die jetzt auch für dich jetzt so übernehmen, das ist auch dein Motto, ok. Gut. Was  
14 Persönlichkeitsentwicklung ein großes Thema für dich, was dich überhaupt  
15 weiterbringt, Mitgestaltung Grenzprozess, in gewisser Weise schon, weil du ja schon  
16 mal wissen willst, was, warum mache ich jetzt etwas und das dann auch kritisch  
17 hinterfragst, wenn nicht. Und hast du auch schon erlebt auf Seitens des Trainers da  
18 auch drauf eingegangen wird? Und sagen, ok, Carina, machen wir dann so, wenn es  
19 für dich besser passt. Oder gibt es auch die Situation, wenn der Trainer wirklich mal  
20 sagt, nein, wir müssen das jetzt mal so machen und du siehst das dann auch ein?  
21 00:37:21-4
- 22 B: Ja, das gibt es auch. 00:37:21-4
- 23 I: Mhm, ok. 00:37:21-4
- 24 B: Es gibt natürlich so Tage, wo ich weiß, da kann ich jetzt nichts dagegen sagen, weil es  
25 ist einfach so, dass jetzt noch mal ein drauf geschauelt wird, natürlich denk man sich  
26 dann, oh, ich bin eh schon so platt, ich habe jetzt darauf keinen Bock mehr.  
27 00:37:33-4
- 28 I: Aber manchmal muss es halt sein. 00:37:33-4
- 29 B: Ja, dann weiß ich aber, wenn ich jetzt frage, kriege ich eh zu sagen, heute musst du  
30 es noch mal durchziehen. Dann ja. 00:37:41-0
- 31 I: (lacht) ok. Dann hast du keine Chance, dann muss es so sein. 00:37:45-7
- 32 B: Ja. 00:37:47-4

- 1 I: Ja. gut. Dann nächste Frage. Welche Bedeutung haben Trainingsalltag vorliegende  
2 emotionale, bzw. psychische und soziale Bedingungen im Hinblick auf deine  
3 Leistungserbringung. Aber gut, da haben wir ja schon vieles angesprochen, ne, das  
4 die Psyche für dich eine wichtiges. 00:38:05-3
- 5 B: Ja. Das ist eigentlich so mein Hauptleistungsfaktor. 00:38:07-4
- 6 I: Mhm, mhm. Und jetzt noch mal die emotionale Ebene, das ist ja noch mal ein  
7 bisschen was anderes, wo es um Gefühle und so Dinge geht, da bist du auch,  
8 würdest du dich da eher als sensibel einschätzen, oder wahrscheinlich schon, wenn  
9 du sagst, so mit Familienmensch. 00:38:25-1
- 10 B: Ja also nach außen hin, wie sagt meine Mutti immer, mache ich immer die Starke.  
11 00:38:30-7
- 12 I: Harte Schale, weicher Kern. 00:38:33-4
- 13 B: Ja, aber ich kann auch schon in gewissen Momenten ziemlich sensibel sein.  
14 00:38:37-5
- 15 I: Mhm, mhm, ok. 00:38:38-9
- 16 B: Halt vor allen Dingen, wenn ich denke, das ist irgendwie gegen mich und ach ja, da  
17 bin ich schon ziemlich sensibel und kann auch wenn mir Sachen nicht gefallen oder  
18 dann bin ich auch leicht reizbar. 00:38:52-9
- 19 I: Mhm und sagen wir mal, du bist jetzt irgendwie traurig über irgendeinen Verlust, also  
20 emotionales Ereignis. schlägt sich das dann bei dir auf die Leistung nieder?  
21 00:39:05-5
- 22 B: Ja. 00:39:05-5
- 23 I: Oder kannst du das? 00:39:08-2
- 24 B: Nein, also da bin ich dann auch so, dass ich, ja nicht mehr so diese Positive bin,  
25 sondern, da bin ich total in mich gekehrt und ja, es gab jetzt auch schon Momente, da  
26 bin ich dann einfach aus dem Wasser gegangen, habe mich dann irgendwo in die  
27 Sonne gesetzt und habe gelesen und bin dann dabei eingeschlafen und dann war es  
28 gut. 00:39:28-6
- 29 I: Kann man dir helfen in solchen Situationen, gibt es überhaupt die Möglichkeit oder  
30 sagst du, nein, das geht eigentlich nicht oder irgendwie so, oder gibt es da  
31 irgendwelche Bewältigungsstrategien, die du dann, 00:39:37-6

- 1 B: Na, es gibt halt, es gibt Menschen, die würden das schaffen, aber eigentlich hier ist es  
2 so, da sollte man mich lieber einfach nur in Ruhe lassen. 00:39:47-6
- 3 I: Mhm. 00:39:47-6
- 4 B: Weil es einfach besser so ist. 00:39:48-8
- 5 I: Musst du für dich selbst sein. 00:39:49-7
- 6 B: Ja ja. 00:39:52-1
- 7 I: Ok. Das gleiche jetzt so in Bezug auf Wettkampf? 00:39:57-1 00:39:58-1
- 8 B: Also, wenn ich zum Beispiel eine Niederlage habe, oder? 00:40:01-3
- 9 I: Ja, ja oder auch wie der Wettkampf für dich läuft, wenn du eben nicht in der besten  
10 Stimmung eben am Start bist, weil vielleicht im privaten Umfeld irgendetwas  
11 vorgefallen ist. 00:40:17-0
- 12 B: Also mir ist es schon gelungen, da konnte ich alles ausschalten. Da habe ich einfach,  
13 Augen zu und alles weg. Das war gut, aber es gab halt auch schon Momente, da  
14 konnte ich gar nichts ausschalten. Da habe ich halt, ja, also beim Schwimmen war  
15 das, da war ich, sage ich mal, mit 14, meinem ersten Freund große Liebe. 00:40:40-2
- 16 I: Ja ja, gut, das ist dann für viele wahrscheinlich auch ein Wendepunkt. Wo viele dann  
17 sagen, ach Sport interessiert mich nicht mehr oder so. 00:40:40-2
- 18 B: Ja, aber bei mir war es halt auch ein Schwimmer und ich sage mal, wir waren ein Jahr  
19 zusammen und dann, ich war Halsüberkopf verliebt und dann hat er, waren wir halt  
20 übers Wochenende beim Wettkampf und dann hat er, einen Abend vor meinem  
21 wichtigsten Wettkampf mit mir Schluss gemacht. Na herzlichen Glückwunsch, da  
22 habe ich, bin ich zusammengebrochen und habe nur geheult. 00:41:12-7
- 23 I: Und wie, was ist dann passiert, wie hast du das dann, wie bist du damit umgegangen  
24 den Tag danach? 00:41:17-1
- 25 B: Ganz Scheiße. 00:41:16-9
- 26 I: Ganz scheiße, also lief nichts, ok. Lief auch im Wettkampf nichts. Also keine Wut im  
27 Bauch oder irgendwie? Trotzreaktion? 00:41:22-1
- 28 B: Nein, ich war einfach. Nein, dass habe ich auch schon geschafft, aber eigentlich, da  
29 war ich komplett neben mir. Ich habe nichts mehr gegessen und dann, nein.  
30 00:41:32-2
- 31 I: Gut. Schlecht damals. 00:41:37-5

- 1 B: Jaha (lacht) 00:41:37-5
- 2 I: Ich meine, gut für die Information, also es kann schon mal so oder so, aber du würdest  
3 schon sagen, dass es, dass du es heute wahrscheinlich besser bewältigst, als da,  
4 weil du jetzt nicht mehr in dieser Lebensphase bist, man wird nämlich da gefestigt und  
5 das sind dadurch Dinge, die einen, die in der pubertären Phase jeweils nicht so  
6 einfach zu händeln sind, wäre ja eher außergewöhnlich wenn das zu schaffen ist. Gut.  
7 Auch im Wettkampf, gibt es da auch noch andere Ziele, die man im Wettkampf  
8 verfolgt, jetzt abgesehen davon, Wettkampf zu machen, insgesamt indem man  
9 Wettkämpfe macht, was ist, was lernt man denn durch Wettkämpfe eigentlich noch,  
10 oder deiner Meinung nach, was ist da wichtig. 00:42:17-5
- 11 B: Ja Erfahrung ist eigentlich, sage ich mal, mit jedem Wettkampf, weil jeder Wettkampf  
12 anders ist, aber einfach mal andere Sachen auszuprobieren. Andere Sachen, die  
13 man sonst vielleicht nicht sich trauen würde. Einfach mal was zu riskieren und zu  
14 sagen, egal was jetzt dabei raus kommt, ich probiere das jetzt einfach mal, was  
15 passiert. 00:42:37-7
- 16 I: Zum Beispiel war da jetzt die Sache, wo du gesagt hast, du hast dich da beim  
17 Radfahren zurück fallen lassen, wie du dann erst aus dem Wasser gestiegen bist und  
18 dann mal kucken, was passiert, wenn ich zusammen mit denen auf die Laufstrecke  
19 gehe. 00:42:45-1
- 20 B: Ja und dann halt auch einfach mal im Rennen mal selbst das, sage ich mal, Laufen zu  
21 kontrollieren, in dem ich Attacken setzte, wieder lockerer Laufe und sie wieder ran  
22 laufen lasse und sage ich mal, dass bringt halt so Sicherheit und Erfahrung, dass egal  
23 in welcher Rennsituation man immer drauf eingreifen kann. Und das habe ich mich  
24 eigentlich, ich bin so jemand, der sich eigentlich gar nicht da so für, aber ich habe es  
25 dann einfach mal so ausprobiert und danach, seit dem fühle ich mich viel besser. Weil  
26 sage ich mal so, sieht man das so im Fernseher, wie die das da so machen und dann  
27 denke ich mir immer, nein, wenn ich dann hoch gehe, dann habe ich aber ein Problem.  
28 00:43:21-0
- 29 I: (lacht) Ja, ja. Gut das ist jetzt noch mal so eine sportliche, was probieren und was  
30 würdest du sonst noch sagen, an Werten im Wettkampf, was man da so lernt? (Pause)  
31 Ich helfe dir noch mal ein bisschen auf die Sprünge, Fairness zum Beispiel.  
32 00:43:40-2
- 33 B: Also das ist bei mir, ich muss immer ins Ziel kommen und ein reines Gewissen haben.  
34 Ich könnte nie, nur, dass ich gewinne, über Fairness, also die Fairness nach hinten

- 1 gehen. Ich würde nie jemanden vom Rad holen oder bei mir ist es auch schon so,  
2 00:43:57-8
- 3 I: Passiert so was? 00:44:00-5
- 4 B: Ja, bei uns Mädels. Zickenterror ohne Ende. 00:44:04-5
- 5 B: Das bedeutet, während dem Rennen wird irgendein Manöver, irgendwas gefahren,  
6 das da der andere einem ins Hinterrad reinfährt oder wie und dann sich hinlegt?  
7 00:44:10-2
- 8 B: Ja, das war jetzt bei den Deutschen so. Und mit so Menschen will ich ganz ehrlich  
9 auch nichts zu tun haben oder so Menschen sind, gehen halt mir, sage ich mal, ganz  
10 gegen den Strich, weil das für mich nichts mit dem Sport zu tun hat. Das ist auch so,  
11 dass ich, ich sage mal, wir machen alle den Sport und aber wir sind auch alle  
12 Menschen und das ist auch eigentlich so, dass wir ins Ziel kommen und normal sind  
13 und nicht da jetzt den Oberhype machen oder jetzt denken wir sind, kriegen größeres.  
14 00:44:37-3
- 15 I: Mhm, mhm. Gibt es noch andere Dinge, die du empfindest, wenn du Wettkampf  
16 machst? Wenn du denkst, die entwickeln, das ist gut für deine Entwicklung in  
17 irgendeiner Hinsicht? 00:44:49-1
- 18 B: (längere Pause) Ja, was im Wettkampf passiert, sollte man nie so persönlich nehmen,  
19 weil, ich sage mal, im Wettkampf sind wir alle, sag ich mal, Feinde. Ja. 00:45:04-0
- 20 I: Mhm, Konkurrenten. 00:45:03-0
- 21 B: Ja, mhm, das habe ich beim Freiwasser schon gemerkt, dass man einfach, na ja, da  
22 werde ich dann auch mal von meiner Trainingspartnerin und Freundin verschlagen,  
23 aber das ist ja immer in dem Moment was ganz anderes und wenn man dann  
24 aussteigt, aus dem Wasser geht und dann sagt, man du bist so doof, du hast mich  
25 verschlagen, aber, ich sage mal, in dem Moment ist es halt Wettkampf. 00:45:22-8
- 26 I: Mhm. Und so andere Faktoren wie Spaß, spielt das eine Rolle für dich oder macht  
27 Wettkampf keinen Spaß? 00:45:34-2
- 28 B: Ja, doch. 00:45:35-7
- 29 I: Muss er Spaß machen? 00:45:38-4
- 30 B: Natürlich, es gibt auch Situationen, wo ich mir denke, das hat mich jetzt irgendwie,  
31 jetzt könnte ich eigentlich aussteigen, ich habe eh keine Lust mehr. Aber ich bin

- 1 jemand, der würde aus Prinzip, nur weil ich jetzt keinen Bock habe, nie aussteigen,  
2 weil eigentlich macht mir Wettkampf immer Spaß. 00:45:58-4
- 3 I: Mhm. Also du brauchst so dieses, diesen Wettkampf. 00:46:01-8
- 4 B: Ja, ja. Ich bin jemand, der braucht ihn nicht so oft. Ich brauche eher so diese, also  
5 lieber mehr Vorbereitung und dann mal einen raus hauen, aber ja, aber dann brauche  
6 ich es auch. 00:46:17-5
- 7 I: Mhm. Gut. Hast du auch schon viele Wettkämpfe im Ausland gemacht? 00:46:22-2
- 8 B: Nein. 00:46:24-6
- 9 I: Überhaupt schon welche? 00:46:24-7
- 10 B: Na ja, 00:46:28-0
- 11 I: Die WM, wo war die? 00:46:28-0
- 12 B: In Holland. 00:46:29-3
- 13 I: Ja, das ist ja Ausland (lacht). 00:46:30-8
- 14 B: Ja gut, und letztes Jahr auch in Lissabon und hieß ja jetzt erstmal so, 36 Stunden  
15 unterwegs, Australien, ich sage mal, das ist halt schon was anderes. 00:46:42-4
- 16 I: Ich denke halt auch, ist es für dich auch halt so eine Motivation vielleicht dann auch  
17 ins Ausland, mal andere Länder zu sehen, also das du sagst, das ist für dich auch so  
18 eine Art Bewusstseins - Horizonterweiterung und so? 00:46:53-0
- 19 B: Ja ich sage mal, ich habe von meiner Trainingspartnerin von der **Angela Maurer**, die  
20 hat mal zu mir gesagt, 00:47:01-2
- 21 I: Ich wollte nachher mal nachfragen, (lacht) 00:47:03-1
- 22 B: Ja, die hat mal zu mir gesagt, die hat nach Olympia zu mir gesagt, Carina, es lohnt  
23 sich vier Jahre lang durchzuschwimmen, um das zu erleben. Und sie hat gesagt,  
24 mach dir nicht daraus, ich habe meine ganze, ich habe irgendwo in China in der Disco  
25 gestanden und habe mir gedacht, wie geil dieses Leben ist und andere Leute, die  
26 waren immer nur jeden Abend weg und waren immer in der Disco und haben mir dann  
27 während unserer Abi Zeit davon erzählt, aber ich bin jeden Tag, sage ich mal ins  
28 Wasser gegangen. Und das ist halt so was, was ich total bewundere, weil wenn ich  
29 jetzt so höre, wo die alle hinfahren oder das ist jetzt auch für mich nach Australien, ich  
30 sage mal, nach Australien, das muss mir auch erstmal jemand bezahlen. 00:47:43-9

- 1 I: Hast ja Glück, dass sie nicht irgendwie gerade in Frankreich sind, die WM oder so,  
2 dass ist ja ganz praktisch jetzt (lacht). 00:47:47-7
- 3 B: Ja, ja, (erleichtert) 00:47:47-7
- 4 I: Ja, das ist dann das Glück zum richtigen Zeitpunkt. Mhm. Gut. Ok. Dann haben wir  
5 das eigentlich auch angesprochen. Dann möchte ich gerne noch mal so auf die  
6 Interaktion zurückkommen. Also einmal hatten wir über Athlet - Trainer gesprochen  
7 und wie sich das, ich muss mal hier ein bisschen, also nicht wundern, wenn ich mal  
8 kurz in Gedanken versinke, 00:48:14-0
- 9 B: Nein (lacht) 00:48:14-1
- 10 I: Weil ich mich auch immer sortieren muss, es gibt ja immer so das Verhältnis  
11 Heimtrainer, Bundestrainer. Siehst du da irgendwo Konfliktpotenzial? Ist das ein  
12 Thema, also so, dass das auch deine Leistung beeinflusst, oder? 00:48:35-5
- 13 B: Also, als ich das erste Mal so mit dem Kader zu tun hatte, sage ich mal, da konnte ich  
14 das alles nicht so einschätzen, da habe ich mir natürlich gedacht, ich muss da alles  
15 mitmachen, da konnte ich halt meinen Plan wieder nicht machen. Aber jetzt ist es  
16 eigentlich so, dass ich das gut geregelt bekomme und einfach sage, nein, ich möchte  
17 das aber jetzt anders machen, und das daran nichts passiert, das ist einfach ganz  
18 normal, so das jeder individuell ist, aber ich sage mal, dieses Zusammenspiel,  
19 Bundestrainer - Heimtrainer, das müsste meiner Meinung nach viel stärker sein, aber  
20 das ist auch meistens so das Problem, finde ich, das ein Bundestrainer halt zu einem  
21 Zeitpunkt seinen Athleten sieht, der in der Nationalmannschaft ist und dann im  
22 nächsten Jahr ist er vielleicht nicht mehr da und er kann halt die Entwicklung gar nicht  
23 mehr mitmachen. Und das ist halt immer so dieser Knackpunkt, dieses schwierige,  
24 dass man nie aneinander gebunden ist, die ganze Zeit über und beim Triathlon ist es  
25 halt nicht so wie beim Fußball. Beim Fußball, da, ja, gut da rennst du halt und dann  
26 joggst du und dann spielst du öfters mal mit dem Ball, dann machst du da ein  
27 bisschen Athletik, aber beim Triathlon ist es halt, na ja, das sind halt drei Sportarten  
28 und es kommt immer darauf an, wie man es, der eine braucht es nur kur und intensiv  
29 und der andere braucht halt Umfänge und dann mal eine raus hauen. Und das ist halt  
30 so dieses, wo man dann probiert, was zu erzwingen, in dieser Gruppe, wo man dann  
31 versucht einen Block zu setzen. Mit Intensiv, da ist es ganz schwierig, aber jetzt so mit  
32 GR1, das ist normal, aber jeder Körper verkraftet das halt auch anders. Und  
33 manchmal, na ja, da sagt man halt in der Gruppe nicht, ich kann nicht mehr. Mir macht  
34 das jetzt langsam, früher habe ich nur durch, also beim ersten Kaderlehrgang hätte



- 1 ich nie gesagt, ich kann nicht mehr, bin ich einfach hinterher gerannt. Aber jetzt sage  
2 ich auch mal, ich kann nicht mehr ich mache jetzt langsamer. 00:50:26-1
- 3 I: Mhm, mhm. 00:50:26-2
- 4 B: Weil ich aber auch halt viel gefestigter bin und das halt auch ganz anders angehe und  
5 mich trotzdem Spaß dabei habe. Und ich weiß ja, wo mein, wie ich schnell werde.  
6 00:50:37-9
- 7 I: Also das hast du schon raus, das Gefühl, das was du brauchst im Training.  
8 00:50:40-7
- 9 B: Ja, ja. 00:50:40-7
- 10 I: Du weißt dann auch, wenn das gemacht ist 00:50:43-1
- 11 B: Ja, ich finde das sieht man halt auch immer bei den Jungs, wenn halt, sage ich mal,  
12 jemand aus der Nationalmannschaft ist und dann ja, sagen wir mal, Olympia, der  
13 Olympiasieger, wenn der ins Wasser kommt, dann schalten bei den Jungs sich alle  
14 Lichter aus, weil die dann, da geht es nur Vollstoff. 00:51:02-3
- 15 I: Mit Schwimmen. (lacht) 00:51:03-0
- 16 B: Nur Vollstoff, und der provoziert die dann noch, nur volles Rohr. 00:51:09-2
- 17 I: Also das so Spielereien, die dann tatsächlich da laufen, ja? 00:51:10-1
- 18 B: Ja ja, also bei den Jungs ist es ganz schlimm. Bei uns Mädels, also ist es schon nicht  
19 so schlimm, aber bei uns, bei den Jungs, die schieben dann eine Woche lang beim  
20 Kaderlehrgang zig tausend und danach sind sie erstmal psych. 00:51:25-5
- 21 I: Greifen die Trainer da nicht ein? Die stehen doch am Beckenrand, die kriegen das  
22 doch mit? 00:51:30-8
- 23 B: Na gut, aber der eine sagt dann, das geht schon, das nimmst du locker, also das ist  
24 schon locker, dann ja, dann lassen sie sich auch mal die, sagen sie halt auch mal, ok,  
25 dann müssen die Erfahrung sammeln, dass sie sich die Hosen ausziehen müssen  
26 lassen. 00:51:40-7
- 27 I: Ok, also wirklich mal machen lassen und danach platt und dann wissen sie, nächstes  
28 Mal machen sie das nicht mehr. 00:51:46-0
- 29 B: Ja. 00:51:46-0
- 30 I: Aber das funktioniert auch nicht immer, beim nächsten mal, beim nächsten  
31 Kaderlehrgang, wird wieder Gas gegeben. 00:51:49-8

- 1 B: Ja. 00:51:49-8
- 2 I: Mhm (lacht). Und bei den Damen ist es nicht so? 00:51:54-9
- 3 B: Vielleicht nicht so schlimm, aber auch, 00:51:58-1
- 4 I: Du bist die beste Schwimmerin dort? 00:51:59-5
- 5 B: Ja. 00:52:00-2
- 6 I: Und versuchen die dann bei dir mit zu schwimmen, oder? 00:52:02-8
- 7 B: Nein, das haben sie sich schon abgewöhnt. Also das ist so, das ist aber auch  
8 eigentlich, seitdem ich da bin, dass ich immer nur mit den Jungs schwimme. Das ist  
9 dann halt eher so, die Jungs einen Anfall bekommen, wenn ich mit ihnen  
10 mitschwimme. 00:52:13-2
- 11 I: Aha, ok. 00:52:13-2
- 12 B: Aber ich bin da auch so ein Mensch, ich kann mich dann auch mal zurück halten. Weil,  
13 ich will auch nicht, dass die sich über mich lustig machen nach drei Kilometern, wenn  
14 dann bei mir die Bombe hoch geht. (lacht) 00:52:24-3
- 15 I: Gut. Jetzt waren wir ja ursprünglich bei Trainer - Heimtrainer und du sagst also,  
16 problematisch ist die Zusammenarbeit zwischen diesen beiden. 00:52:34-2
- 17 B: Ja diese Absprache halt, die ist halt viel zu wenig, finde ich. 00:52:35-2
- 18 I: Ok, müssten verstärkt da sein. 00:52:37-9
- 19 B: Ja, man müsste halt viel mehr, der Bundestrainer viel mehr, von dem Heimtrainer halt  
20 auch, von der Entwicklung viel mehr annehmen. Dann würde meiner Meinung nach  
21 das viel besser harmonieren und zusammenspielen. Weil in einem Lehrgang, dann  
22 was komplett anderes zumachen aus dem Block heraus, ist halt totaler Schwachsinn  
23 und das passiert halt immer wieder, dass man zum Kaderlehrgang kommt aus einem  
24 anderen Block, vielleicht macht der eine einen GR2 Block gerade, aber der andere  
25 einen GR1 Block, weil er einfach krank war und dann da hin kommt und dann da  
26 Intensiv machen muss. 00:53:16-7
- 27 I: Das du zwei GR2 Blöcke hintereinander machst. 00:53:16-8
- 28 B: Ja, und das ist halt schlecht. 00:53:19-0
- 29 I: Ja. Und wie ist jetzt die Situation hier, wenn du jetzt hier bist? Wer ist dann quasi dein  
30 Heimtrainer? 00:53:24-1

- 1 B: Also ich sage mal, 00:53:25-4
- 2 I: Der **Wolfgang Bott**? 00:53:25-4
- 3 B: Nein. Ich habe im Moment, also ich habe jetzt in meinem, also der Bundestrainer  
4 Nachwuchs, der **Ralf Schmiedecker** ist jetzt im Moment mein Trainer. 00:53:33-5
- 5 I: Der ist jetzt quasi hier dein Heimtrainer, weil du ja hier am OSP bist, ne? 00:53:37-6
- 6 B: Ja, aber der ist ja nicht immer hier, sondern ich trainiere meistens, wenn ich halt etwas  
7 intensives mache, dann frage ich meistens, den **Christian Weimer**, ob er mich stoppt,  
8 oder halt, wenn ich zuhause bin, macht es mein Papa. 00:53:50-2
- 9 I: Aber wer schreibt die Pläne jetzt momentan für dich? 00:53:51-4
- 10 B: Der **Ralf Schmiedecker**. 00:53:53-2
- 11 I: Die kriegst du schon komplett von ihm die Pläne, das meinte ich, also, aber die  
12 Betreuung jetzt bei der einen Einheit, da kuckst du halt dann, wer gerade da ist. Aber  
13 ansonsten planen, kommt vom Bundestrainernachwuchs. 00:54:03-8
- 14 B: Ja. 00:54:03-8
- 15 I: Ja, gut. Wenn wir jetzt, wir haben jetzt eben so diese Trainer - Athlet gesehen, wenn  
16 du jetzt so dieses Umfeld so drum herum siehst, das Verein, Verband, Förderstruktur.  
17 Gibt es da irgendwelche Ereignisse die, deine Leistung beeinflusst haben?  
18 00:54:24-9
- 19 B: Ja, ich finde das immer, ich sage mal, das ist so ein System, und wenn man in dem  
20 System nicht mitspielt, da kann es auch ganz schnell mal sein, dass man mal raus ist  
21 aus dem System. 00:54:37-0
- 22 I: Hast du aber noch nicht erlebt, oder? 00:54:39-1
- 23 B: Doch fast. 00:54:39-1
- 24 I: Fast? Kannst du mir das mal, 00:54:42-3
- 25 B: Das hieß halt, dass ich, es heißt, wenn man ins C - Kader kommen soll, muss man  
26 den ganzen DTU Cup machen und es hieß dann, ja, um sich letztes Jahr für die WM  
27 zu qualifizieren, nach der EM es sind noch zwei Startplätze da, bei dem Wettkampf.  
28 Nur bei dem Wettkampf gab es halt nur den einen Startplatz und ich war aber Zweite  
29 und dann, ja, war halt C - Kader weg. 00:55:07-2
- 30 I: Also es hieß zwei und es war aber tatsächlich nur einer? 00:55:10-8

- 1 B: Ja. 00:55:10-8
- 2 I: Mhm, ok. 00:55:11-7
- 3 B: Und dann war halt aber bei dem Wettkampf, dann das so und dann war da erstmal  
4 Frust und dann habe ich gesagt, ok, was muss ich machen, dass ich noch in den C-  
5 Kader komme und na ja den ganzen DTU Cup dann kommst du rein, oder du wirst  
6 deutsche Meisterin. Ich sage mal, man wird dann immer von einer Entscheidung  
7 getroffen, entweder man, manchmal ist es einfach so, friss oder stirb. Wenn man nicht  
8 alles, wenn man nichts mit dem Verband, also ich habe das jetzt gelernt, ich habe am  
9 Anfang versucht immer mehr ohne den Verband zu machen, ohne diese Kader  
10 Einladungen, weil ich gesagt habe, nein, ich will mein eigenes Training machen. Aber  
11 irgendwann habe ich dann gemerkt, es ist total blöd, warum kann man eigentlich nicht  
12 zusammen arbeiten und habe das dann halt auch gesagt, so und so möchte ich das  
13 oder so und so bringe ich meine Leistung und was sie von mir fordern. Und ich sage  
14 mal, man ist, ich merke das immer, man ist in dem Moment, wo man Leistung bringt,  
15 dann will jeder was von einem. Nur in dem Moment, wo man keine Leistung bringt,  
16 dann ist man, dann wird man, kann man schon wieder ausgewechselt werden.  
17 00:56:18-5
- 18 I: Auf ich alleine gestellt. 00:56:19-5
- 19 B: Ja. Also man sieht das hier an total vielen Athleten, die dann, sage ich mal ihr Umfeld  
20 aufgegeben haben, zur Bundeswehr gegangen sind, weil das System es so gewollt  
21 hat und dann zwei Jahre in der Bundeswehr waren, aber nicht funktioniert hat. Die  
22 Leistung ist stehen geblieben, es hat einfach nichts funktioniert, ja und die mussten  
23 dann aus der Bundeswehr, sind aus dem Kader geflogen und jetzt haben sie nichts  
24 und stehen jetzt da und, 00:56:46-6
- 25 I: Also du kennst solche Beispiele 00:56:46-6
- 26 B: Ja und manche sind auch daran kaputt gegangen und haben aufgehört mit dem Sport,  
27 obwohl sie vielleicht das Talent waren. 00:56:55-6
- 28 I: Mhm, ok. Kritisiert jetzt, das es da kein Auffangsystem oder keine Hilfe dann gibt,  
29 also du bist dann schon, wenn es nicht klappt, klappt es nicht und dann, 00:57:05-0
- 30 B: Ja, das ist halt, sage ich mal, wie eine Maus, die für Versuche genommen wird, die  
31 wird dann genommen, die rennt dann und wenn sie nicht mehr rennen kann, dann  
32 wird sie weggeschmissen. Kommt die nächste Maus. 00:57:19-0
- 33 I: Mhm. 00:57:19-0

- 1 B: Und das ist halt, sage ich mal, das ist halt immer so was, es gibt halt auch noch einen  
2 Mensch dahinter und der Mensch ist halt frustriert, aber in dem Moment, ich sage mal,  
3 der Verband, der muss ja auch irgendwo seine Gelder reinbringen, aber für einen  
4 Menschen oder einen Athleten ist es halt ganz schwer so was zu verstehen. Und dass  
5 derjenige das, der Verband ist dann nicht böse meint, dass es nichts mit einem als  
6 Mensch zu tun hat, das ist für einen Athleten ganz schwer auseinander zu nehmen.  
7 00:57:48-4
- 8 I: Ja, der kann das in dem Moment nicht differenzieren. 00:57:50-2
- 9 B: Ja. 00:57:50-2
- 10 I: Gut, für dich war damals so das Problem mit dieser Nominierung, mit dem  
11 Deutschland Cup, ne, sagtest du. 00:57:58-4
- 12 B: Ja, ja.. 00:57:57-7
- 13 I: Wie ist das dann ausgegangen letztendlich? 00:58:00-1
- 14 B: Ja, ich bin deutsche Meisterin geworden und dann war ich im C-Kader. 00:58:034
- 15 I: und wenn das nicht geklappt hätte, dann wärst du nicht in den C-Kader gekommen  
16 und dann weißt du nicht, wie die Entwicklung weiter gegangen wäre. 00:58:10-6
- 17 B: Ja. 00:58:10-6
- 18 I: Also es hing ganz maßgeblich mit diesem Wettkampf zusammen? 00:58:14-8
- 19 B: Ja. 00:58:14-8
- 20 I: Und weißt du da von anderen Sportlerinnen, die vielleicht dann da, wirklich damit ein  
21 Problem bekommen, weil sie das gleiche wie du vorhatten und dann eben, sage ich  
22 mal, Zweiter, oder Dritter geworden sind, hast du da irgendwie? 00:58:27-6
- 23 B: Nein, die hatten sich dann auch meistens, sage ich mal, die haben dann das gemacht,  
24 was sie gesagt bekommen haben, gemacht. 00:58:35-6
- 25 I: Mhm, mhm. 00:58:35-6
- 26 B: Und im Grund, wenn sie von Natur aus was anderes machen müssen, was zu mir  
27 gesagt wird. 00:58:42-8
- 28 I: Mhm, mhm. Ach so, ok, (lacht) 00:58:45-9
- 29 I: Ich nehme GR1 und mache GR2 00:58:47-2

- 1 B: Nein, nein, so ist es nicht, aber ich sage mal, ich muss, wenn ich, oder Erfahrungen  
2 sammele ich halt total, ja. 00:58:57-9
- 3 I: Mhm, mh, Gut. Und dann sammelst du auch Erfahrungen, aufgrund deiner langen  
4 Schwimmzeit, wenn nicht vorher auch schon, wenn jetzt Triathlon, hast du ja noch  
5 kein hohes Trainingsalter, was jetzt Triathlon betrifft, sind ja gerade mal zwei, drei  
6 Jahre höchstens, aber davor hast du ja die langen Schwimmzeiten, die hatten dich  
7 dann auch schon geprägt, in der Erfahrung. Mhm. Gut. Damit haben also schon mal  
8 das Sportsystem angesprochen, dann gibt es auch immer noch so ein Umwelt -  
9 System, also alles was so drum herum noch rumschwirrt, ich habe da noch so eine  
10 schöne Abbildung, wo ist sie denn jetzt, hier sind einfach nur mal so als kleine Stütze,  
11 also das, was hier außen herum ist, gibt es da noch irgendetwas, was dich in deiner  
12 Leistungsentwicklung maßgeblich beeinflusst? 00:59:50-4
- 13 B: Ich sage mal so, wenn man, also ich habe das selbst, ich war auf keiner Sportschule,  
14 ich habe ganz normal mein Fachabitur gemacht und ich sage mal, Leute die, schon  
15 immer auf einer Sportschule sind, die haben es halt viel entspannter, als solche, die  
16 auf einem ganz normalen Gymnasium sind und sage ich mal, kann man auch nicht  
17 die Leistung bringen, die die vielleicht bringen, also das interessiert keinen. Es  
18 interessiert einfach keinen, was davor, oder warum das so passiert ist, weil im  
19 Endeffekt steht auf dem Papier, was das Ergebnis ist. Und es ist auch so, wenn an  
20 jetzt, sage ich mal, Probleme hat und wenn es einem nicht gut ging, sage ich mal  
21 Verlust von irgendeinem Familienmitglied, also das interessiert an dem Tag, wo man  
22 die Leitung zeigen muss nicht, was passiert ist. 01:00:36-1
- 23 I: Braucht keine Namen. 01:00:36-1
- 24 B: Ja. 01:00:38-8
- 25 I: Also musst du immer für dich selbst schauen, wie du eben damit umgehst?  
26 01:00:39-3
- 27 B: Ja. 01:00:42-4
- 28 I: Und wünschst du dir dann, also du wünschst dir dann eigentlich da mehr  
29 Unterstützung, oder mehr Anteilnahme, oder? 01:00:46-2
- 30 B: Nein, aber man kann 01:00:48-3
- 31 I: Es ist dir Frage, was da getan werden kann. 01:00:49-2
- 32 B: Nein, man kann eigentlich nichts tun, weil ich sage mal, der Verband der fordert die  
33 Leistungen und wenn man die Leistung nicht bringt, dann ist es egal, was, warum das

- 1 so war. Man selbst weiß, ok, ich konnte jetzt drei Wochen nicht trainieren, weil einfach  
2 alles komplett scheiße war oder ich Abitur geschrieben habe, aber das ist ihnen dann  
3 egal. 01:01:12-1
- 4 I: Mhm. 01:01:12-1
- 5 B: Und deswegen, 01:01:14-0
- 6 I: Ja ja, genau, wenn du verletzt bist, bist du verletzt. 01:01:15-6
- 7 B: Ja, ja, aber es gibt halt immer andere Leute, die in dem Moment halt, sage ich mal, auf  
8 den Zug drauf springen können, für die ist es dann gut. 01:01:25-2
- 9 I: Mhm. (Pause). Gut, wenn du jetzt noch mal da drüber kuckst, hast du da mit  
10 irgendetwas schon Kontakt oder Konflikt gehabt? Ich meine, vorhin hast du ja schon  
11 angesprochen, es ist dir ganz wichtig ein intaktes Familienumfeld, also das das alles  
12 klappt, weil du in einer Großfamilie aufgewachsen bist. Freunde, Ausbildung war ja  
13 eben was du gesagt hast mit der Schule? Beruf, Karriere ist vielleicht jetzt noch ein  
14 bisschen zu früh für dich momentan. 01:01:53-5
- 15 B: Na ja, also, ich studiere nebenher, Gesundheitsmanagement hier an der BSA, sage  
16 ich mal, ist dann bei mir noch mal ganz schön, wenn ich anfangen und so in einem  
17 Block Präsenzphase habe und dann halt viel lernen muss und sage ich mal nicht so  
18 auf der Höhe bin und dann noch intensive Einheiten zu machen, weil es einfach nicht  
19 geht aber ich eigentlich weiß, dass ich es muss, dann ja, dann ist es halt immer  
20 schwer mit der Koordination. Wo man ja eigentlich total platt ist, wenn man nur in der  
21 Uni gesessen hat, aber man trotzdem weiß, na ja, ich muss trotzdem was machen.  
22 01:02:25-6
- 23 I: Mhm. Und hast du irgendwie den Eindruck, dass sich das dann noch negativ auf  
24 deine Leistung, oder ist das eher nur so eine Stressphase, die du eigentlich dann,  
25 01:02:31-7
- 26 B: Ja man, das ist halt eine andere Stressphase, die man, die der Körper halt auch  
27 erstmal verarbeiten muss, die sich dann vielleicht auch auf das Training auswirken  
28 kann, weil man nicht so erholt reingeht, so wie sonst immer. 01:02:42-3
- 29 I: Aber du hast noch keine, kannst nicht sagen, ich habe richtige negative Erfahrungen  
30 gemacht mit so einer Stressphase, dass meine Leistung danach schlecht gewesen ist?  
31 01:02:50-4
- 32 B: Nein, in meiner Ruhewoche, musst ich dann drei Tage jedes mal 10 Stunden in der  
33 Uni sitzen und hatte so dicke Beine und die ganze Ruhe war im Arsch, und dann



- 1 konnte man grad noch eine Ruhewoche dran halten, hängen, weil ich einfach  
2 komplett fertig war. 01:03:05-2
- 3 I: Mhm, mhm. 01:03:05-2
- 4 B: Es ging dann halt einfach gar nichts. 01:03:10-4
- 5 I: Weil du einfach zu viel rum gesessen hast und die Beine nicht locker machen  
6 konntest und so. 01:03:13-8
- 7 B: Ja, ja. 01:03:13-8
- 8 I: Mhm, mhm. Gut. Und zu Wirtschaftssponsoren, da bist du ja jetzt, dadurch, dass du  
9 hier am OSP bist und gefördert wirst ja relativ entspannt, also du musst dich jetzt auch  
10 nicht groß um Sponsoren und solche Dinge kümmern. 01:03:29-9
- 11 B: Ja, ich habe halt auch das Glück, das es halt auch eher so meine family sich wenn  
12 dann so darum kümmert. Ich habe eine Sponsoren in Worms, Elektrizitätswerk, aber  
13 die sind da eigentlich total entspannt, ich schreibe denen einmal im Monat eine Email  
14 und die wissen, dass ich eh nicht da bin und dann ist es auch gut. Aber wenn ich jetzt  
15 halt, wenn ich sage ich mal , die ganzen großen, lauter Verpflichtungen nachkommen  
16 würde, da, das merkt man an manchen, die dann Sponsorentermine haben und dann  
17 ist man halt auch nicht mehr so fokussiert und nicht mehr so, sage ich mal, nicht mehr  
18 so bei der Sache, wenn man halt auch noch so viel zu organisieren hat und, ja, das  
19 sehe ich dann halt immer nur an anderen. 01:04:09-7
- 20 I: Mhm. Ja ich muss dir sagen, dann beim Jan Frodeno nach der Olympiade, da hatte  
21 der auch einen Haufen Termine und so, und dann führt man das wahrscheinlich auch  
22 ziemlich schnell darauf zurück, wenn es nicht so gut läuft, dass das vielleicht die  
23 ganzen Termine waren, aber, das weiß man natürlich auch nicht so genau ob es jetzt  
24 tatsächlich daran gelegen hat, ne. Gut. Dann haben wir das eigentlich so weit. Wir  
25 hatten ja ganz am Anfang über die Definition von kritischen Ereignissen, das war für  
26 dich ja so ein Entscheidungspunkt, zu sagen, dieses Abnabeln von zuhause, hierher  
27 zu kommen. Gibt es sonst noch andere in deiner langfristigen Karriereentwicklung, an  
28 die du dich erinnern kannst? Das du dich irgendwie, wo du sagst, da habe ich so eine  
29 Erfahrung gemacht, da war ich total am Boden oder da habe ich auf einmal super  
30 Rennphase gehabt, also, es gibt da ja so Phasen denke ich mal im Leben, wo es  
31 einfach gut läuft und dann auch wieder Phasen, wo es schlechter läuft so wenn man  
32 es langfristig in der Perspektive betrachtet, fällt dir da was ein? 01:05:18-3
- 33 B: Nein. 01:05:19-3

- 1 I: Nein. Gut. Ok. Muss man auch nicht weiter rumbohren, wenn nichts da ist, ist nichts  
2 da. Und jetzt so in bestimmten Trainingsphasen, also wenn du jetzt einfach mal so  
3 eine Zyklisierung hast, Periodisierung besser gesagt, kennst du ja bestimmt, mit dem  
4 Übergang und so, gibt es da bestimmte Phasen, die für dich immer ein bisschen  
5 kritisch sind, weil das sich vielleicht nicht mehr so entwickelt, wie du dir das vorstellst,  
6 oder ist das alles auch eher unkritisch? 01:05:47-5
- 7 B: Bei mir ist es meistens so, dass ich halt in der Phase, wo dann GR2 drauf steht, mein  
8 Stoffwechsel, dann immer ziemlich schnell, also nicht ziemlich schnell, aber dann  
9 irgendwann komplett ausgereizt ist und wenn ich dann noch weiter zu quälen ist für  
10 mich dann auch immer, eine mentale Einstellung. Ich bin also im Moment, ich bin halt,  
11 sage ich mal, von der ganzen Woche, jetzt seit Freitag schon ein bisschen platt und  
12 ich merke, ich ziehe mich total zurück aus der Gruppe, weil ich, 01:06:19-0
- 13 I: Wie merkst du das mit dem Stoffwechsel, dass der, woran merkst du das? 01:06:23-2
- 14 B: Weil mein Darmtrakt, also ich merke das meistens im Magen - Darm. 01:06:25-1
- 15 I: Ah ja, ok, ok. 01:06:28-0
- 16 B: Und ich merke das halt, das sich total müde bin und gereizt. Und meistens ist es dann  
17 auch so, dass ich dann halt auch nicht mehr so, das nicht mehr, da brauche ich das  
18 nicht, die ganze Gruppe, die, da sollten sie mich lieber in Ruhe lassen, da schlafe ich  
19 halt total viel und habe auch nicht mehr so die Energie, da die ganze Zeit mit jedem  
20 irgendwas zu machen. Da bin ich halt lieber eher so für mich. 01:06:47-6
- 21 I: Ich habe gehört die einen sind dann heute in so ein Shoppingcenter gefahren, oder so,  
22 und da wolltest du jetzt, 01:06:51-4
- 23 B: Nein, das könnte ich so jetzt nicht, hätte ich jetzt auch gar keinen Nerv dazu.  
24 01:06:55-9
- 25 I: Ja. Aber immerhin schön, dass du den Nerv hast hier (lacht) das Gespräch zu führen.  
26 01:06:58-8
- 27 B: Nein, nein, nein, das hat damit gar nichts zu tun, das wäre halt jetzt, ja, da wüsste ich,  
28 da würde ich mir nur die Beine in den Bauch stehen und, ja. 01:07:07-8
- 29 I: Gut. Aber gibt es ansonsten jetzt auch so Phasen, wo du sagst, also irgendwie, ich  
30 habe immer ein Problem in der Übergangsphase, was weiß ich, dass ich da den  
31 Einstieg nicht schaffe, also das ist alles problemlos.
- 32 B: Nein.

- 1 I: Ok. Gut. Unkritisch. So und dann noch mal kritische Ereignisse im Wettkampf, hatten  
2 wir vorhin schon bei Wettkampfqualität, ja auch so ansatzweise schon genannt, gibt  
3 es da irgendetwas, das für den Ausgang eines Wettkampfes für dich bedeutsam war,  
4 an kritischen Ereignissen? 01:07:47-1
- 5 B: Nein. 01:07:46-7
- 6 I: Auch nichts. Wie viel Wettkämpfe hast du denn bisher schon gemacht, jetzt Triathlons?  
7 01:07:52-9
- 8 B: Hmm. 01:07:54-6
- 9 I: Wie viel machst du so im Jahr im Schnitt? 01:07:57-6
- 10 B: Sagen wir mal 20 vielleicht? 01:07:58-5
- 11 I: Insgesamt 20 gemacht? Also so sechs Stück pro Jahr? 01:08:05-9
- 12 B: Ja. 01:08:08-4
- 13 I: Und da ist jetzt noch kein kritisches Ereignis irgendwie mal aufgetreten, oder?  
14 01:08:11-5
- 15 B: Nein, wüsste ich jetzt nicht. Würde mir jetzt keins einfallen. 01:08:11-9
- 16 I: Sagst du irgendwie. Mhm. Also du hast noch keine Stürze erlebt? 01:08:18-0
- 17 B: Hmm, doch, einen Sturz bei der EM, also meine erste EM letztes Jahr. 01:08:23-1
- 18 I: War das nicht kritische, das Ereignis? 01:08:25-4
- 19 B: Doch, doch, stimmt. Na da bin ich, ich bin noch nie in meinem Leben gestürzt und da  
20 hat es bei uns halt nur Regen, bei dem Juniorenrennen und dann Kopfsteinpflaster  
21 und dann ist, sind die vor mir, haben sich verbremst, sind gestürzt, ich mitten rein und  
22 irgendwo im Zaun gelegen und ich sage mal, jetzt würde ich auch wieder aufstehen,  
23 aber in dem Moment, ich wusste gar nicht, wo ich bin, weil ich bin vorher noch nie in  
24 meinem Leben gestürzt. Und deswegen, das war halt so, 01:08:55-2
- 25 I: Neue Erfahrung? 01:08:55-3
- 26 B: Ja. Da habe ich nur geweint, und war halt total unzufrieden, weil ich hatte, sage ich  
27 mal nichts in der Hand. Ich konnte nicht sagen (schnipst), daran hat es gelegen.  
28 01:09:06-0
- 29 I: Mhm. Gab es da noch andere, so was in der Art, noch andere Dinge erlebt? Und dann  
30 vielleicht besser bewältigt? War der einzige Sturz, also kein zweiter Sturz. Beim

- 1 nächsten Mal würdest du auch wieder aufstehen? Und dann auch egal wenn es nur  
2 darum geht, einfach nur hinterher fahren, und den Wettkampf fertig machen.  
3 01:09:23-1
- 4 B: Ja, ja. 01:09:24-9
- 5 I: Mhm. Wenn du das jetzt so betrachtest, ist beim Schwimmen schon mal irgendetwas  
6 Negatives erlebt? Wo du sagst, du bist jetzt eine schnelle Schwimmerin, dass  
7 irgendwie das Führungskajak oder Boot mal falsch gefahren ist, oder so, hast du noch  
8 nie erlebt. 01:09:43-8
- 9 B: Nein. 01:09:43-8
- 10 I: Gut. Dann hast du auch relativ wenig mit Schlägereien im Wasser eigentlich zu tun,  
11 oder? 01:09:49-6
- 12 B: Ja. 01:09:49-3
- 13 I: Das ist das Schöne (lacht). Und beim Laufen, denke ich mal ist das unkritischste, weil  
14 da kann ja vom Material her wenig passieren. 01:09:58-3
- 15 B: Nein, da war es immer nur ein Problem, wenn jemand, ja an mir vorbei gelaufen ist  
16 und ich nicht vorne weg laufen konnte. Das dann halt, sage ich mal trotzdem wieder  
17 anzunehmen, und sagen, ey ich kann da trotzdem mitlaufen, aber sonst, nichts.  
18 01:10:18-7
- 19 I: Mhm. Gut. (Pause) Ja. Wenn wir jetzt noch mal zusammenfassen, kritisches Ereignis,  
20 also das wesentliche, was du jetzt gleich zum Einstieg genannt hast war, dieses von  
21 der Familie hierher kommen. Das ist für dich so das alles Überstrahlende deiner  
22 letzten Sportjahre, wo du sagst, also das war für mich die wesentliche Entscheidung  
23 und die hat dich jetzt voran gebracht. 01:10:52-4
- 24 B: Ja, ja. 01:10:54-2
- 25 I: Gut. Ok, dann danke ich dir erstmal für das Interview.

**BISp-Projekt**  
**„Trainings- und Wettkampfqualität**  
**aus Athleten- und Trainersicht“**  
**("Quatras")**  
**Interviewtranskription**

Interview: TR\_07

Datum: 14.08.2009





1 I: Ok Stefan, also zunächst mal möchte ich mit dir einen Begriff klären. Und zwar den  
2 Begriff von einem kritischen Ereignis. Wenn ich jetzt sage kritische Ereignis, was  
3 stellst du dir unter einem kritischen Ereignis vor? 00:00:18-8

4 B: Kritisches Ereignis könnte ja zum Beispiel zwischen zwei Personen statt finden, oder  
5 auch halt für eine Person selbst, wenn er quasi seine Zielstellung nicht erreicht, oder  
6 auf eine Grenze trifft, oder irgendwas nicht so vollführen kann, wie er es sich  
7 vorstellt. 00:00:36-8

8 I: Ja, und so im leistungssportlichen Kontext gesehen, kritisches Ereignis? 00:00:43-0

9 B: Naja, wenn man quasi die Leistung nicht bringen kann, die man gerne bringen würde.  
10 Auch wenn man eigentlich denkt, man würde das schaffen, weil man halt so gut  
11 trainiert hat. Aber letztendlich bringt man die Leistung im Wettkampf nicht rüber.  
12 Oder man hat Auseinandersetzungen mit seinem Trainer, das ist ja auch ein  
13 kritisches Ereignis. 00:01:04-9

14 I: Gut! Also du siehst ein Problem zum Beispiel, wenn du mit deinem Trainer nicht zu  
15 recht kommst, dass dich das in deiner Leistungsentwicklung behindert. 00:01:14-7

16 B: Auf jeden Fall. 00:01:16-4

17 I: Auf jeden Fall, ok. Was ist denn für dich Ausschlaggebend, dass du gut mit dem  
18 Trainer zu Recht kommst. Was muss der Trainer bringen, damit du eben sagst, ok  
19 ich habe jetzt kein kritisches Ereignis hier in der Beziehung mit meinem Trainer.  
20 00:01:38-4

21 B: Ach so. Ja, für mich muss er Fachkompetent sein, also er muss Ahnung haben, was  
22 wir da machen. Er muss selber davon überzeugt sein, auf jeden Fall. Also das er  
23 sagt, so wie wir das machen im Training, so gehen wir nach vorne und so kommen  
24 wir zum Erfolg. Er sollte auch Menschlich mit mir auf einer Ebene sein, dass ist ja  
25 auch was ganz wichtiges. Also man muss ja nicht nur Trainer sein, sondern auch so



1 in gewisser Art und Weise auch der Freund (Zustimmung vom Interviewer). Das  
2 denke ich, ist ein ganz wichtiger Bestandteil in einer Trainer- Sportler- Beziehung.  
3 00:02:07-0

4 I: Ok, und hast so ein Verhältnis zum Heimtrainer, also wo du jetzt her kommst. Du  
5 kommst ja aus? 00:02:21-2

6 B: Aus Potsdam. 00:02:21-2

7 I: Aus Potsdam. Mit wem hast du da zusammen gearbeitet? 00:02:23-1

8 B: Roland Schmitt. 00:02:25-7

9 I: Ok, ich überlege gerade, ob ich ihn kenne. Glaube ich jetzt nicht, egal (Interviewer  
10 redet zu sich selbst). Und da hast du dieses Gefühl gehabt, dass es einfach  
11 (Befragter unterbricht). 00:02:31-1

12 B: Also immer noch. Ich trainiere da immer noch. 00:02:33-0

13 I: Ok, du bist da immer noch. Du bist jetzt aber nicht hier am OSP. Du wohnst jetzt auch  
14 hier? 00:02:39-8

15 B: Nein, nur jetzt zum Trainingslager. 00:02:40-2

16 I: Nur zum Trainingslager, weil es ja auch einige Athleten gibt, die schon länger jetzt hier  
17 oder dauerhaft hier wohnen. Das ist bei dir noch nicht der Fall. Also du bist  
18 eigentlich in Potsdam hauptsächlich und bist da mit deinem Heimtrainer zu Gange.  
19 Und da findest du alle diese Dinge die du sagst, also freundschaftliches Verhältnis  
20 zum Trainer. Das ist dir besonders wichtig. 00:03:00-8

21 B: Ja! 00:02:59-9

22 I: Ok. Wenn du jetzt so deine langfristige Karriereentwicklung mal siehst, oder  
23 Laufbahn, nicht war. Wann du angefangen hast mit dem Sport und wenn du

1 überlegst, einfach mal so rückblickend, gab es da bestimmte bedeutsame  
2 Ereignisse, die dazu geführt haben, dass deine Leistung sich entwickelt hat? In  
3 positive Richtung, manchmal gibt es aber auch Rückschläge, dann geht es auch mal  
4 in die andere Richtung, kannst du da irgendetwas feststellen? 00:03:34-8

5 B: **Nein, ich bin da eigentlich mehr so konstant gegangen. Also so richtige Mega Schritte**  
6 **in der Leistungsentwicklung gab es bei mir in der letzten Zeit nicht.** 00:03:43-4

7 I: Also linearer Anstieg? 00:03:44-2

8 B: Würde ich so sagen, ja. 00:03:46-3

9 I: Ok. 00:03:46-5

10 B: Halt, ich habe 2005 in Potsdam angefangen mit dem Triathlon, habe dann halt  
11 kontinuierlich dort trainiert. Aber so wirklich, dass ich jetzt von einem auf das andere  
12 Jahr kam (Interviewer unterbricht). 00:03:59-5

13 I: Ja, das ist nicht der Fall gewesen. 00:03:59-5

14 B: Ich war da mehr so konstant. 00:04:01-5

15 I: Von was für einer Sportart kommst du? 00:04:02-6

16 B: Vom Schwimmen. 00:04:02-6

17 I: Vom Schwimmen. Und das ist auch nach wie vor deine stärkste Disziplin? 00:04:08-9

18 B: Ja (zögernd), also schon im Schwimmen 00:04:11-4

19 I: Schwimmen und aber Laufen musst du ja natürlich (Befragter unterbricht). 00:04:14-6

20 B: Ja, Laufen ist das, wo ich am meisten zu kämpfen habe. 00:04:17-2

21 I: Ah ok, gut. Also das ist deine vermeintlichste schwächste Disziplin? 00:04:20-3

1 B: Auf jeden Fall die schwächste. 00:04:21-5

2 I: Ok. Also auch da hast du jetzt in keiner dieser drei Disziplinen irgendwann mal den  
3 Eindruck gehabt, da hat es jetzt mal **Klick gemacht** und da habe ich einen **Sprung**  
4 **nach vorne** gemacht. 00:04:34-0

5 B: **Im Laufen gab es halt einmal so eine Situation, dass wir halt bei der KLD heißt das ja,**  
6 **komplexe Laufdiagnostik und da wurden wir quasi gefilmt beim Laufen auf dem**  
7 **Laufband und da habe ich gesehen, ich laufe extrem über den Hacken und wenn ich**  
8 **schnell laufen will, dann geht das so einfach nicht. Und da hat es für mich Klick**  
9 **gemacht, da habe ich gesagt, wenn du schneller laufen willst musst du dich bei**  
10 **deiner Technik auch umstellen. Und da fängt es an und nicht halt bei vielen**  
11 **Kilometern. Und so bin ich halt quasi zu einer tollen Technik gekommen und seit**  
12 **dem laufe ich auch. Auf der Bahn auch relativ fix. Also schneller als die meisten hier**  
13 **und im Wettkampf muss ich es nur noch umsetzen.** 00:05:08-9

14 I: Und es dir dann auch gelungen, diese **Technikumstellung**? 00:05:10-5

15 B: Ja. 00:05:13-7

16 I: Also **vom Fersen auf den Vorfußlauf**. 00:05:13-3

17 B: Genau. 00:05:14-3

18 I: Bei entsprechend hohem Tempo. 00:05:16-7

19 B: Ja. 00:05:20-2

20 I: Gut und war das eine aufwendige Geschichte diese Umstellung? Hast du da lange  
21 dran arbeiten müssen, oder? 00:05:27-4

22 B: **Naja, ich habe quasi, also das war am Anfang vom Winter. Da habe ich den ganzen**  
23 **Winter halt immer probiert das bei den Dauerläufen mehr und mehr umzusetzen**

1 (Zustimmung vom Interviewer). Das geht ja nicht von Anfang an, weil dann hat man  
2 ja muskulär einige Probleme. Und dann halt quasi im ersten Jahr, also nach dem  
3 ersten Winter, habe ich es quasi im Training geschafft das umzusetzen. Im  
4 Wettkampf aber halt nur zwei Kilometer. Und danach in ich halt wieder, da war ich  
5 fertig, bin eingebrochen und lief wieder auf dem Hacken und dann quasi nach dem  
6 zweiten Winter habe ich wieder lange gearbeitet und jetzt geht es eigentlich, dass  
7 ich auch im Wettkampf die Technik beibehalte. 00:06:00-2

8 I: Das du also da auch entsprechend mit der neuen Lauftechnik unterwegs bist. 00:06:03-  
9 7

10 B: Genau. 00:06:04-9

11 I: Ok. Gibt es sonst noch irgendetwas so langfristig jetzt, wenn du nochmal überlegst,  
12 vielleicht in den anderen Disziplinen? Das du sagst, da hat sich irgendwie nochmal  
13 was verändert, es hat schlagartig zu einer Leistungsverbesserung geführt? Nicht?  
14 Also eher so ein, wenn ich das jetzt mal so zusammenfasse, erwartungsgemäßer  
15 Leistungsverlauf. 00:06:30-9

16 B: Ja. 00:06:30-9

17 I: Du hast einfach trainiert und bist nach und nach besser geworden? 00:06:33-0

18 B: Genau. 00:06:35-2

19 I: Eigentlich immer so, wie du dir auch die Erwartungen gesteckt hast. Also es war nicht  
20 so, dass du irgendwie auf einmal besser geworden bist, wie du es ursprünglich  
21 dachtest. Also das du einen größeren Sprung gemacht hast, dass ist nicht passiert?  
22 00:06:46-0

23 B: Nein. 00:06:49-2

24 I: Ok, gut. Wenn du dir jetzt so eine Trainingsaison betrachtest, ich kann dir ja mal als

1 Vorlage, also wie dir eine Trainingssaison aufgeteilt ist, ist dir denke ich mal klar. Da  
2 haben wir hier so diesen Verlauf (zeigt eine Abbildung), den kennst du  
3 wahrscheinlich. **Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode, dann nochmal wenn man**  
4 **zwei Hauptwettkämpfe hat im Jahr.** Wenn du jetzt das einfach mal so betrachtest,  
5 gibt es im Verlauf von der **Trainingssaison Momente, die du als kritisch betrachtest?**  
6 00:07:24-9

7 B: **Nein.** 00:07:24-9

8 I: Überhaupt nicht, gar nicht? 00:07:27-4

9 B: Nein. 00:07:29-4

10 I: Also Vorbereitungsperiode, so Trainingslager zum Beispiel, ja. 00:07:34-2

11 B: **Naja, mit sowas beschäftige ich mich nicht so viel, sondern das sollen die Trainer**  
12 **machen.** 00:07:36-6

13 I: Also du machst sowas gar nicht. Also du hast eine Vorgabe vom Trainer und das  
14 machst du. Und welcher Plan dahinter steht oder welches System, dass ist erstmal  
15 sekundär für dich? 00:07:48-2

16 B: Ja. 00:07:48-2

17 I: Das spielt ja nicht so die Rolle, ok. **Also du hinterfragst jetzt auch nicht, was du**  
18 **trainiert oder so.** Warum machst du gerade diese Trainingseinheit und nicht eine  
19 andere. 00:07:58-1

20 B: **Nein, da habe ich schon das gewisse Vertrauen zum Trainer, der hat da ja schon**  
21 **Ahnung. Hoffentlich ist das gut durchdacht und der schreibt da nicht irgendwas auf.**  
22 00:08:06-7

23 I: Ja, die Leistungsentwicklung stimmt ja. 00:08:07-2

- 1 B: Genau. 00:08:08-6
- 2 I: Dann gehst du davon aus, dass das alles ok ist, ja. 00:08:12-3
- 3 B: Ja. 00:08:12-3
- 4 I: Gut, ok. Dann haben wir das. Trainingsaison ist nichts Besonderes. **Kritische**  
5 **Ereignisse im Wettkampf.** Gibt es da etwas, wo du sagst, du hast einen Wettkampf  
6 gehabt und da gab es ein besonderes Ereignis, was für den Ausgang des  
7 Wettkampfes bedeutsam war. 00:08:35-8
- 8 **B: Ja, das war zum Beispiel ein Radsturz.** 00:08:35-8
- 9 I: Radsturz. 00:08:37-4
- 10 B: Ja, das war ein kritisches Ereignis. **Oder irgendwas läuft halt nicht so wie geplant.**  
11 00:08:42-3
- 12 I: Ja, was könnte das sein? 00:08:44-3
- 13 B: Ja, zum Beispiel ein Radsturz (Interviewer unterbricht). 00:08:47-4
- 14 I: Ja, was noch? Ein Tritt? 00:08:49-2
- 15 **B: Der macht ein Tritt oder auch, dass man halt nicht in der Radgruppe sitzt, wo man**  
16 **gerne würde, oder Krämpfe und man kann nicht laufen.** Das sind ja Situationen, die  
17 man mehr oder weniger im Kopf überlegen muss. 00:09:03-4
- 18 I: Stichwort **Bewältigung.** Wie bewältigst du das dann? Also ich meine, so ein Radsturz,  
19 dann ist eigentlich der Zug abgefahren. Wenn man stürzt, oder versuchst du dann  
20 wirklich nochmal ranzufahren an die Gruppe? 00:09:15-6
- 21 B: **Also ich bin jetzt zweimal gestürzt im Wettkampf, nein dreimal sogar schon. Die**  
22 **letzten beiden Jahre jeweils bei der EM. Das war sehr traurig. Ich bin halt wieder auf**

1 das Rad gestiegen und bin hinterher gefahren. Das Rennen war natürlich gelaufen,  
2 aber es ging quasi von Konflikt zu Konflikt besser. Also beim ersten Mal als ich  
3 hingefallen bin, war das wie ein Weltuntergang. Ich bin ewig langsam danach noch  
4 gelaufen, weil ich halt überhaupt nicht so eine Situation kannte. Ich wusste nicht,  
5 was ich machen sollte. 00:09:39-1

6 I: Ja. 00:09:42-3

7 B: Ja und beim zweiten Mal bin ich dann halt quasi sage ich mal normal gelaufen. Also  
8 nicht mehr diese besondere Leistung, die man sich eigentlich erhofft. Naja und dann  
9 bin ich noch einmal hier in Deutschland bei einem Wettkampf gestürzt, da war es  
10 mir eigentlich relativ egal, dann bin eigentlich richtig schnell gelaufen. Es war nur  
11 einer noch schneller insgesamt im Feld, aber das war nicht das, wo ich hin wollte.  
12 Weil ich halt beim Sturz viel Zeit verloren hatte. 00:10:08-8

13 I: Gut aber du hast gezeigt, du hast die Laufleistung und wenn auf dem Rad nichts  
14 passiert wäre, dann wäre ich ganz vorne gewesen. 00:10:14-0

15 B: Ja. 00:10:13-5

16 I: Das ist ja wenigstens auch eine Sache, die ja möglicherweise vom Trainer so dann  
17 gesehen wird und man sagt, ok stürzen kann mal passieren. Also du hast deine  
18 Laufleistung von Wettkampf zu Wettkampf eigentlich immer weniger abhängig von  
19 deinem Sturz vorher gemacht. 00:10:31-8

20 B: Ja, ja. 00:10:30-2

21 I: Ok,. gut. Sonst noch irgendetwas wo du sagen würdest im Rahmen von einem  
22 Wettkampf bedeutsam, also wir haben jetzt Sturz gehabt. #00:10:45-3#

23 B: Naja, was noch kritisch sein könnte, vor dem Wettkampf, wenn da irgendwas  
24 ungeplant läuft. Ich denke bei vielen ist es eher so, die sind da sehr angespannt vor  
25 dem Wettkampf und wenn dann zum Beispiel, es kann ja nur sein, der Start wir um



1 eine viertel Stunde verschoben nach hinten. Da stehen die meisten Leute ja rum  
2 und wissen gar nicht was sie machen sollen, weil sie auf ihrem Erwärmungskonzept  
3 herausgebracht werden. Und das ist für sie ja, denke ich, eine kritische Situation.  
4 Viele sehen es gar nicht so an, aber man würde ja die Zeit dann Sinnvoll nutzen und  
5 nicht da so verkrampt da rum stehen. #00:11:14-0#

6 I: Ja, und wie machst du das dann? #00:11:19-3#

7 B: Ach ich, ich mache das allgemein so, dass ich mich eine viertel Stunde vor dem  
8 Wettkampf einfach hinsetze und nichts tue. Weil beim internationalen Wettkampf ist  
9 es auch so, da kann man nichts mehr machen. Da muss man in diesem Line- Up  
10 stehen und dann würde ich einfach, ich komme halt vom Schwimmen, da macht  
11 man das auch. Man schwimmt sich einmal ein, dann kreist man noch die Arme.  
12 #00:11:33-7#

13 I: Dann hast du Call- Room oder irgendetwas und wartest da. #00:11:34-6#

14 B: Genau. #00:11:37-9#

15 I: Bis der Start eben erfolgt. #00:11:38-6#

16 B: Das ist natürlich besser als im kalten Wasser jetzt zu warten und dann kurz Minuten  
17 vor dem Start ins Wasser und dann passt das. Mich würde das nicht stören, ich  
18 würde einfach ein paar Minuten mehr die Arme kreisen. #00:11:50-2#

19 I: Gut, also das ist, du bist da relativ entspannt, wenn dann so etwas passiert. Bleiben  
20 wir grade mal so beim Wettkampf und Qualität im Wettkampf. Was würdest du jetzt  
21 unter **Wettkampfqualität** verstehen? #00:12:06-7#

22 B: **Wie?** #00:12:08-5#

23 I. Was ist für dich, was würde für dich einen qualitativ guten Wettkampf auszeichnen?  
24 #00:12:13-4#

1 B: Jetzt von der Organisation her oder vom Niveau her beim Kampf? #00:12:17-5#

2 I: Insgesamt, also angenommen, um dir mal ein Beispiel zu nennen, du kaufst dir ein  
3 Produkt, ja, weil du irgendwie denkst, es hat eine gute Qualität. Dann machst du das  
4 an irgendetwas fest. Nicht wahr? Also was weiß ich, ein Auto, ja? Ich kaufe mir ein  
5 VW, weil ich sage, der hat eine gute Qualität. Ja und dann bestätigt sich das  
6 möglicher weise danach, ja. Und bei einem Wettkampf ist das ja vielleicht auch so,  
7 dass du sagst, also ich wähle diesen Wettkampf aus, weil der eben eine bestimmte  
8 Qualität hat. Warum gehst du dann dahin? Warum gibt es Wettkämpfe, wo du  
9 vielleicht besonders gerne hin gehst, wiederholt sich das? #00:12:57-2#

10 B: Mit dem "gerne hin gehen" hat glaube ich eher was von der Organisation oder von  
11 der Streckenführung und so (Interviewer unterbricht). #00:13:03-0#

12 I: Ok, das wäre ja sowas. ja! Was wäre, was ist für dich da wichtig? Also sagen wir so,  
13 dass ist für mich ein guter Wettkampf, da fühle ich mich wohl, da starte ich gerne.  
14 #00:13:11-4#

15 B: Ja, das glaube ich, hängt mit der Organisation des Wettkampfes zusammen. Halt die,  
16 es ist sportlerfreundlich, halt übersichtlich, zum Beispiel die Wechselzone  
17 (Zustimmung vom Interviewer). Hat man auch genügend Platz in der Wechselzone.  
18 Dann halt, ob die Strecken halt sicher sind. Also quasi jetzt keine zu engen Kurven,  
19 jetzt irgendwie die rutschig sind oder wo Schutt rumliegt oder halt Schwimmstart, ob  
20 der halt einigermaßen fair ist und die Schwimmstrecke auch schwimm bar ist und  
21 nicht nach 100m die erste Boje kommt und man sich da gegenseitig verprügelt.  
22 #00:13:43-7#

23 I: Ja. #00:13:43-7#

24 B: Das sind so ganz viele Faktoren, die da drauf einwirken. #00:13:49-1#

- 1 I: Und Dinge, die die Organisation betreffe, also Wettkampfstrecke an sich und so das  
2 Umfeld so, was ist dir noch wichtig? #00:14:01-4#
- 3 B: Naja, wenn da viele Zuschauer sind, dass ist ja immer cool. Also das ist ja auch  
4 Zuschauerfreundlich ist auch, in einer bestimmten Art und Weise. Und halt auch so  
5 da Medienwirksam, ist ja schön wenn man nicht alleine da im Wald irgendwo, oder  
6 auf der Wiese da sein Wettkampf runter macht, sondern wenn da auch ein paar  
7 Leute dabei sind und sich das Anschauen. #00:14:16-9#
- 8 I: Also du brauchst viele Zuschauer, dass motiviert dich mehr? #00:14:22-3#
- 9 B: Ach also, dass man mehr motiviert ist, dass ist nicht so die Sache. Aber es ist  
10 schöner auf jeden Fall. #00:14:26-8#
- 11 I: Es ist schöner. #00:14:28-3#
- 12 B: Ja. #00:14:29-1#
- 13 I: Ja hast du den Eindruck, dass du da eine bessere Leistung bringst, wenn viele  
14 Zuschauer da sind, oder kannst du auch auf einer Wiese, wenn keiner da ist einen  
15 Wettkampf schnell laufen? #00:14:36-6#
- 16 B: Ja, würde ich sagen. #00:14:38-2#
- 17 I: Geht auch? #00:14:39-1#
- 18 B: Es kommt halt das, ja davon abhängig, wie andere Leute noch da sind. Und halt, man  
19 wir ja auch ein bisschen dahin getrieben, dass zu laufen, was man halt laufen kann.  
20 Und wenn man da (Interviewer unterbricht). #00:14:48-7#
- 21 I: Mit anderen Leuten meinst du jetzt Teilnehmer, andere Starter, Wettkämpfer,  
22 Athleten, also die Konkurrenten, die jetzt mit dir da. #00:14:58-5#
- 23 B: Genau. #00:14:59-1#

- 1 I: Gut, also du orientierst dich nur an deinem Gegner? #00:15:02-6#
- 2 B: Ja, schon, ja. #00:15:04-4#
- 3 I: So muss es letztendlich ja sein. Gut, was du ja vorhin auch schon nanntest, sind  
4 Abläufe im Wettkampf. Du hast ja dieses Beispiel genannt mit, wenn da sich jetzt  
5 der Start verschiebt, ist das für dich kein Problem. Was ist in dem Ablauf für dich an  
6 sich wichtig, um optimale Leistung zu bringen, im Wettkampf? #00:15:29-9#
- 7 B: Also, (auffallend lange Pause). #00:15:32-0#
- 8 I: Also wenn du den Wettkampftag mal durchgehst so. Anfahrt zum Wettkampf,  
9 Wettkampfstätte an sich. Vor Ort, Zeitplanung und solche Dinge, was ist da für dich  
10 bedeutsam oder wichtig? #00:15:47-1#
- 11 B: Ach so, naja wichtig ist halt davor kein Stress zu haben. #00:15:50-9#
- 12 I: Kein Stress. #00:15:51-9#
- 13 B: Quasi, so alles, sowas wie Startunterlagen holen, hier und da Wettkampfstrecke  
14 erklären lassen, dass es halt da keine offenen Fragen gibt und quasi die Betreuer  
15 immer wissen ganz genau, worum es geht und das man einfach auch vom Zeitplan  
16 her keinen Stress hat (Zustimmung vom Interviewer). Ja, genug zu essen hat davor,  
17 also keinen Hunger haben. Und ansonsten halt, dass es ohne Konfliktsituation  
18 abläuft, sozusagen. #00:16:18-8#
- 19 I: Ok, und wie sieht es jetzt aus, was so die Zielgröße beim Wettkampf bestimmt, eh  
20 betrifft, ja? Also durch welche Zielgröße wird für dich eine Qualität im Wettkampf  
21 bestimmt? #00:16:36-6#
- 22 B: Na einmal Platzierung und halt Laufzeit. #00:16:41-3#
- 23 I: Ok, warum Laufzeit? #00:16:46-4#

1 B: Naja, so ein bisschen der Vergleich. Ich würde sagen vergleichbarer Wert, aber das  
2 Entscheidende irgendwo letztendlich. Wenn man halt, quasi Training kann ja vorher  
3 quasi langsam gewesen sein oder schnell oder man hat mehr investiert oder  
4 weniger und diese Laufzeit ist ja quasi irgendwie entscheidend. Darum geht es  
5 letztendlich. Man versucht ja immer sich ständig weiter zu entwickeln. #00:17:10-8#

6 I: Ok und also du siehst da schon das Laufen so in der dominierenden Rolle?  
7 #00:17:17-8#

8 B: Auf jeden Fall. #00:17:18-4#

9 I: Im Triathlon. Schwimmen sagt man ja auch, das ist nicht so wichtig deiner Meinung  
10 nach? #00:17:28-0#

11 B: Das ist auf jeden Fall schon wichtig. Man kann ja sehr viel Rückstand bekommen,  
12 aber letztendlich, wenn ich als erster aus dem Wasser komme bringt mir das jetzt  
13 nicht so viel wie wenn ich die schnellste Laufzeit laufe (Zustimmung vom  
14 Interviewer). Und das ist ja so, ich sag mal, wenn ich nicht gerade vorne schwimme,  
15 also jetzt als Erster, oder alleine vorne weg Rad fährt heißt das ja quasi, der von den  
16 anderen Bestreitern bestimmt die Geschwindigkeit dort. In sofern funktioniert die  
17 Gruppe auch immer dazu, ein großen Teil beitragen kann, aber die Laufleistung ist  
18 ja jetzt nicht die Leistung, die man selber erbringt, ohne Hilfe von den anderen.  
19 Natürlich kann man sich irgendwo fest beißen, aber letztendlich ist es die selbst  
20 erbrachte Leistung, sage ich mal so.

21 I: Die reine Leistung. Es gibt keinen Windschatten in dem Sinne #00:18:04-7#

22 B: Genau! #00:18:05-1#

23 I: Ja, wo man Energie spart, wie beim Radfahren. #00:18:06-8#

24 B: Ja. #00:18:08-7#

- 1 I: Ok, also deswegen ist für dich eben die Laufleistung. So Platzierung und die Leistung  
2 in der Teildisziplin Lauf sind für die die entsprechenden Zielgrößen? #00:18:19-3#
- 3 B: Naja, es kommt auch immer auf den Wettkampf drauf an. #00:18:21-4#
- 4 I: Ja. #00:18:20-9#
- 5 B: Jetzt zum Beispiel ich bin ja noch Junior, aber bin zum Beispiel auch schon in der  
6 Bundesliga schon gestartet, mit halt anderen Leuten, die halt älter und größer,  
7 schneller sind. Und da gibt es ja auch so andere Teilziele. Wie zum Beispiel vorne  
8 mit aus dem Wasser zu kommen oder in der ersten Radgruppe zu sitzen  
9 (Zustimmung vom Interviewer). Und wenn man sich sowas vorher setzt, solche  
10 Ziele, ist ja letztendlich die Platzierung dann egal. Nicht egal, aber nur noch ein  
11 kleiner Teil von dem was wichtig ist. Wenn man die Teilziele davor erfüllt hat, aber  
12 dann vielleicht einen Platz hinter der Erwartung war, dann ist das ja auch gut und in  
13 Ordnung. #00:18:51-4# #00:18:51-4#
- 14 I: Und dann kann man draus schließen, wenn deine Erwartung erfüllt wurde oder sogar  
15 übertroffen wurde, dann war es für dich ein qualitativ guter Wettkampf, kann man  
16 dass dann so auf den Nenner bringen? #00:19:05-3#
- 17 B: Ja eigentlich schon. #00:19:06-1#
- 18 I: Und dann bist du zu frieden letztendlich damit? #00:19:08-4#
- 19 B: Ja. #00:19:09-7#
- 20 I: Gut (längere Pause). So dann nochmal deine Einschätzung, also das eine ist ja der  
21 sportliche Erfolg im Wettkampf, gibt es noch andere Ziele, die von Bedeutung sind  
22 im Wettkampf? #00:19:26-8#
- 23 B: Wie, im Wettkampf? #00:19:31-2#

- 1 I: Ja, man macht es ja, ich will dich jetzt nicht zu sehr beeinflussen und dir irgendwas  
2 vorgeben, ja aber jetzt einfach nochmal, Stichwort geben, zum Beispiel Spaß haben.  
3 #00:19:45-3#
- 4 B: Ach so. #0:19:46-4#
- 5 I: Sowas wäre ja auch ein Ziel. #00:19:49-2#
- 6 B: Ja, das nehme ich mir eigentlich eher nicht vor, Spaß haben. Ich nehme mir eher vor,  
7 an meine Grenzen gehen oder mal alles zu geben und im Ziel umfallen  
8 (Zustimmung vom Interviewer). Das sind so eher Sachen, die man sich vornimmt.  
9 Also ich. #00:20:03-7#
- 10 I: (längere Pause). Gut, aber ist für dich jetzt nicht so Thema, dass du sagen würdest,  
11 "Ok, da bin ich jetzt". #00:20:11-9#
- 12 B: Eher nicht. #00:20:12-8#
- 13 I: Ok, gut. Das eine was jetzt, um im Wettkampf eine gute Leistung zu erzielen, ist ja die  
14 optimale physiologische Vorbereitung, ja. Also das Training an sich, ja. Gibt es da  
15 deine Meinung nach noch andere Faktoren, die wichtig sind, um dich auf einen  
16 Wettkampf vorzubereiten. #00:20:39-6#
- 17 B: Ja. #00:20:41-8#
- 18 I: Was denn zum Beispiel? #00:20:42-5#
- 19 B: Naja, das Umfeld allgemein in der Sportart (Zustimmung vom Interviewer). Naja, wie  
20 ich schon sagte, mit dem kein Stress vor dem Wettkampf, halt sowas (Zustimmung  
21 vom Interviewer). Das halt alles stimmt und man sich eigentlich um nichts Sorgen  
22 machen muss. #00:20:58-5#



1 I: Also Betreuung, eine Rund-um- Betreuung quasi, ok. **Wie sieht es Beispielsweise mit**  
2 **psychologischen Aspekten aus?** #00:21:16-1#

3 B: Naja, das ist auch eine große Sache, aber ich denke, dass spielt da so ein bisschen  
4 mit rein, in die Rundum- Betreuung, wenn man quasi keinen Stress hat und sich mit  
5 dem Wettkampf beschäftigen kann, davor sich quasi auf alle Individualitäten im  
6 Wettkampf vorbereiten kann, weil man sich um nichts anderes kümmern muss.  
7 Dann ist man ja im Kopf klar sozusagen. Wenn man noch so viel anderen Stress  
8 davor hat, an muss sich um dies kümmern und das kümmern. #00:21:37-1#

9 I: Ja. #00:21:37-3#

10 B: Dann wirkt das ja mehr so auf die Psychologie ein und man ist halt quasi das gleiche  
11 Trainiert, könnte die gleiche Leistung abrufen, aber ist im Kopf einfach nicht frei und  
12 klar und kann das nicht. #00:21:48-3#

13 I: Hast du so eine Situation schon mal erlebt? #00:21:48-7#

14 B: Ja, bei uns ist es eigentlich immer ganz gut mit dem Rundum- Sorglos Packet davor  
15 (Zustimmung vom Interviewer): Weiß ich nicht. #00:21:55-7#

16 I: Hast du schon mal einen Psychologen, irgendwie **psychologische Beratung** oder so in  
17 Anspruch nehmen müssen, oder? 00:22:04-6

18 B: Nein, wir haben, müssen nicht, aber von Potsdam halt aus konnten wir mal ne Runde  
19 mit der quatschen. Also richtig mir Ihr, aber verfolgt habe ich das nicht. 00:22:15-6

20 I: **Dann siehst du da für dich keine Notwendigkeit?** 00:22:16-1

21 B: **Nein, ich habe dann auch genügend andere Reserven.** 00:22:19-2

22 I: Ok. 00:22:23-3

23 B: Oder sowas, was ich dann in Anspruch nehme. 00:22:25-4

- 1 I: Also du bist quasi so stabil, sozusagen. So vom Kopf her, bist da schon fokussiert.  
2 00:22:31-6
- 3 B: Ja, nicht der stabilste, aber das passt eigentlich. 00:22:35-6
- 4 I: Ja, aber wenn du sagst, jetzt nicht der stabilste, wo siehst du. 00:22:40-6
- 5 B: Ja, ich bin schon sehr aufgeregt davor. 00:22:41-5
- 6 I: Aha. 00:22:43-3
- 7 B: Also ich denke, dass ist auch immer so eine Sache, die muss sein und die gehört auf  
8 jeden Fall dazu, sonst geht man das viel zu locker an (Zustimmung vom  
9 Interviewer). Also ich denke im Wettkampf schon manchmal, oh ich sehe nur Rot  
10 und das ist zu hart gerade, aber irgendwie kommt man da immer durch. 00:22:54-4
- 11 I: Ok. 00:22:54-4
- 12 B: Vielleicht gibt es auch Leute, die die ganze Zeit sagen, "Oh geil, lauf, lauf, lauf, lauf,  
13 lauf", auch wenn es halt hart ist. 00:23:00-8
- 14 I: Und würdest du sagen, dass jetzt vor dem Wettkampf die Aufregung größer ist, als  
15 wenn der Startschuss dann gefallen ist? 00:23:09-6
- 16 B: Ja. 00:23:11-7
- 17 I: Also so vor dem Wettkampf ist man ja häufig aufgeregt und dann fällt der Startschuss  
18 und dann ist es ja glaube ich so, ab dem Moment (Befragter unterbricht). 00:23:13-8
- 19 B: Es ist vorbei, wie auch immer. 00:23:17-1
- 20 I: Dann geht das, dann legt sich das? 00:23:18-2
- 21 B: Ja, dann sind quasi die Programme an und dann geht es los. 00:23:21-0

1 I: Und dann geht es los. Ok (längere Pause), gut, dann haben wir das hier. So wenn du  
2 jetzt da nochmal das ganze in Reihenfolge bringen wolltest, ja was jetzt für dich  
3 wichtig ist, im Bereich der Wettkampfqualität. Also so eine Rangordnung, an erster  
4 Stelle ist das wichtigste für mich, ist das. Und dann, an zweiter, dritter Stelle kommt  
5 vielleicht dies oder das. Wie würdest du da, könntest du so eine Reihenfolge  
6 erstellen? 00:24:03-5

7 B: Ja, am wichtigsten ist die Organisation des Wettkampfes selbst. Also sind die  
8 Strecken gut abgesperrt, alles übersichtlich für die Sportler, damit man sich nicht  
9 verläuft und verfährt und halt auch gut zu laufen und zu fahren, die Strecke. Das  
10 vielleicht auch alles dicht beisammen ist und dass man nicht so Umwege hat. Ja, so  
11 danach (Interviewer unterbricht). 00:24:25-9

12 I: Also dicht zusammen bedeutet Wechselzonen (Zustimmung vom Befragten), also  
13 Wechselzonen eins und zwei möglicher Weise sogar identisch und jetzt nicht  
14 irgendwie die eine da und die andere dann woanders. 00:24:32-2

15 B: Ja. 00:24:35-5

16 I: Ok. 00:24:37-3

17 Ja, danach ist halt, dass auch gute Leute am Start sind. Und das man da gut gefordert  
18 wird. 00:24:46-2

19 (Klopfen an der Tür, kurze Unterbrechung). 00:25:02-8

20 I: Gut, du hattest jetzt einmal an die Wettkampforganisation gedacht, genannt, dass die  
21 für dich also so das Wichtigste ist, was jetzt die Wettkampfqualität betrifft, nicht  
22 wahr? Und danach noch irgendetwas, oder? 00:25:15-2

23 B: Nein, dass ist jetzt eigentlich egal, ob da jetzt viele Leute sind oder nicht. An für sich  
24 läuft jeder für sich seinen Wettkampf und 00:25:21-1

1 I: Ja. 00:25:21-5

2 B: Das passt dann schon. 00:25:24-8

3 I: Ok, gut. Dann lassen wir das mal bei Qualität und Wettkampf und jetzt wenn wir schon  
4 bei Qualität sind, Qualität im Training. Wodurch ist für dich ein gutes, qualitativ  
5 hochwertiges Training gekennzeichnet. 00:25:40-9

6 B: Naja, durch halt gute Struktur im Training. Das halt, wie sie schon mal gezeigt haben,  
7 da nicht einfach wie wild drauf los trainiert wird, sondern immer halt mit einem  
8 langfristigen Ziel. Quasi mit einem oder zwei Wettkampfhöhepunkten. Das halt auch  
9 die anderen Wettkämpfe dazu genutzt werden, die aufzubauen (Zustimmung vom  
10 Interviewer). Das man halt auch eine gute Trainingsbetreuung hat, dass man da  
11 quasi nicht nur einen Trainingsplan bekommt, sondern dann auch mit dem Trainer  
12 umsetzen und dann auch Tipps und Hinweise bekommt vom Trainer. Und das man  
13 dann vielleicht auch noch eine gute und motivierte Gruppe hat. Die das mit einem  
14 zusammen durchsteht, einen selber noch weiter nach vorne bringt. (kurzes  
15 Überlegen) Ja, das ist es eigentlich. 00:26:25-5

16 I: Und wenn du dir jetzt mal die Örtlichkeiten überlegst? 00:26:28-6

17 B: Ja, das ist natürlich auch eine wichtige Sache. De haben ja immer eine 50m Bahn  
18 bei uns und genügend Platz zum Schwimmen. Laufbahn, Wald und halt genügend  
19 Platz zum Fahrradfahren (Zustimmung vom Interviewer). Das ist ja eigentlich  
20 überall. 00:26:41-0

21 I: Ja. 00:26:43-0

22 B: Also ich denke, dass ist auch eine wichtige Sache, halt dass das sportliche Umfeld  
23 auch wieder stimmt. 00:26:50-5

24 I: Gut, ja spielt insgesamt gute Trainingsmöglichkeiten, ist das für dich wichtig, oder?  
25 00:26:55-1

1 B: Ja, ich habe keine Lust auf irgendeiner anderen Bahn zu schwimmen. 00:26:57-5

2 I: Ok, gut. Und Radfahren, Laufen kann man ja eigentlich überall. 00:27:05-0

3 B: Eigentlich ja. 00:27:08-2

4 I: Fast überall. 00:27:09-9

5 B: Ja, es ist halt gut, wir haben halt im Winter so eine Laufhalle mit einer 200m Bahn  
6 und (Interviewer unterbricht). 00:27:12-0

7 I: Da gibt es ja hier auch ein, oder? 00:27:12-6

8 B: Ja, und da kann man im Winter auch Tempoläufe machen, wenn vielleicht die Bahn  
9 draußen verschneit ist oder so. 00:27:20-6

10 I: Ja, ja. 00:27:21-4

11 B: Und das ist halt auch ein wichtiger Aspekt dafür, um die Leistung nach einem  
12 Sommer zu bringen. 00:27:25-0

13 I: Ok, gut. Und jetzt nochmal zum Thema **Trainer**. Da sagtest du ja, dass das ganze gut  
14 strukturiert ist, das Training. **Am Anfang hattest du auch mal angesprochen, ein**  
15 **entsprechendes Verhältnis zum Trainer, das das auch ein freundschaftliches**  
16 **Verhältnis ist. das ist dir wichtig und für dich dann auch ein Kriterium, dass ein**  
17 **Training qualitativ gut ist.** 00:27:59-1

18 **B: Ja.** 00:28:01-9

19 I: **Gibt es irgendwelche Abläufe in dem Trainingsprozess, die für dich wichtig sind.** Also  
20 die so berücksichtigt werden müssen, damit du dann auch sagen kannst, "ok, ich bin  
21 zu frieden gewesen mit diesem Training". 00:28:16-0

22 **B: Nein.** 00:28:17-0

- 1 I: Irgendein bestimmtes Prozedere, also ich muss, was weiß ich, erstmal genügend Zeit  
2 haben mich umzuziehen (Lacht) in Ruhe beispielsweise, also das ist für dich alles.  
3 00:28:26-0
- 4 B: Alt, das ist egal. Nein, also da eigentlich nichts bestimmtes. 00:28:32-8
- 5 I: Ok. Und dann hier auch nochmal die Frage, wir hatten ja vorhin beim Wettkampf über  
6 das Ergebnis gesprochen, ja. Gibt es bei dir auch dann irgendeine Zielgröße, wo du  
7 sagen kannst, also daran kann ich ablesen, das Training war qualitativ gut?  
8 00:28:51-3
- 9 B: Nein, ich denke beim Training ist das mehr so nach Gefühl. Also man strengt ja  
10 immer soweit sich an, wie es halt auch erfordert ist (Zustimmung vom Interviewer).  
11 Also es gibt ja einmal Einheiten zum komplett locker machen, dann machst du dich  
12 halt komplett locker und wenn du halt mit ein bisschen mehr Geschwindigkeit  
13 drinnen und denke ich, probiere ich das immer nach den Vorgaben zu erfüllen, wie  
14 es halt drauf ist. Und wenn ich das gemacht habe, dann war das Training  
15 erfolgreich. 00:29:21-8
- 16 I: Und hast du manchmal so nach einer Trainingseinheit das Gefühl, wow das war heute  
17 ein Super Training? 00:29:28-3
- 18 B: Ja meistens (Interviewer unterbricht). 00:29:28-7
- 19 I: Gibt es das? 00:29:30-0
- 20 B: Ja, wenn man die schnellen Sachen gemacht hat, Tempoläufe und so und die dann  
21 halt geschafft hat. Also auch die Zeiten, Vorgaben und alles, 00:29:37-4
- 22 I: Also Vorgaben, Zeiten realisiert und so. 00:29:37-4
- 23 B: Genauso. 00:29:43-6

- 1 I: Und wenn diese Zeiten nicht realisiert wurden? 00:29:48-4
- 2 B: Ich schaff die eigentlich immer. 00:29:51-1
- 3 I: Schaffst sie immer? (Interviewer lacht) Gibt es bei dir nicht, oder wie. 00:29:51-9
- 4 B: Nein, eher selten. 00:29:54-3
- 5 I: Ok, gut. 00:29:55-3
- 6 B: Eigentlich nicht. 00:29:57-2
- 7 I: Ja, dass ist ja dann gut, wenn du da in dem Bereich jetzt noch keine Erfahrung  
8 gemacht hast. Also du hast noch nie so ein Erlebnis gehabt, dass du irgendwie eine  
9 Einheit vielleicht auch mal abrechnen musstest, oder aus irgendwelchen Gründen  
10 und oder nicht so durchführen konntest, wie du es wolltest und dann irgendwie  
11 gesagt hast, "oh, das hätte ich mir heute auch sparen lassen können. Gab es so  
12 eine Situation mal, oder? 00:30:21-0
- 13 B: Ja, irgendwann geht es halt nicht weiter, also das ist auch kein Weltuntergang. Ich  
14 weiß, es geht ja immer noch weiter, man hat ja schon was gemacht und wenn es  
15 halt einfach nicht geht, dann war es zu viel. 00:30:29-8
- 16 I: Ok. 00:30:31-7
- 17 B: Ich denke, wenn man sich da voll rein hängt, dann muss man auch irgendwann  
18 ehrlich sein und sagen, dass war jetzt zu viel und hat jetzt gereicht (Zustimmung  
19 vom Interviewer). Wenn der Körper nicht mehr will, dann geht es halt nicht (Leicht  
20 verstellte Stimme). 00:30:38-8
- 21 I: (Lachen) Dann geht es nicht mehr, ja. **Gibt es neben der Vorbereitung jetzt auf den**  
22 **sportlichen Erfolg, den trainiert man ja, um für den Wettkampf optimal vorbereitet zu**  
23 **sein, gibt es da noch weitere Ziele, die dir im Training wichtig sind?** 00:30:56-8



- 1 B: (Überlegt) **Nein, eigentlich nicht.** 00:31:01-4
- 2 I: Auch nicht (längere Pause). **Legst du beispielsweise Wert darauf im Training**  
3 **irgendwas mitzugestalten? Oder machst du immer genau das, was jetzt der Trainer**  
4 **sagt?** 00:31:17-3
- 5 **B: Ich mache eigentlich mehr so das, was der Trainer sagt.** 00:31:20-7
- 6 I: Also. 00:31:23-0
- 7 B: **Also, ich quasi, das wahrscheinlichste was ich mache, wenn ich quasi schon eine**  
8 **Woche geschwommen bin und dann wieder noch fünf Tage drauf Schwimmen, dann**  
9 **sage ich, ich hätte gerne mal einen Tag schwimmfrei.** 00:31:31-7
- 10 I: Ok, da versuchst du also schon einzuwirken. Klappt das dann auch in der Regel?  
11 00:31:34-3
- 12 B: Auf jeden Fall. 00:31:37-1
- 13 I: Da kann mal also drüber reden, ok. 00:31:36-8
- 14 B: Ja, aber meistens ist das so, dann wurde das übersehen oder so, weil man halt einen  
15 anderen Wettkampf gemacht hat, hat man da ein bisschen mehr geschwommen,  
16 oder auch weniger und deswegen sagt man da kurz bescheid, ich bin schon so oft  
17 geschwommen und wollen wir da nicht was anderes machen, oder war das so  
18 gedacht? 00:31:50-8
- 19 I: Ok, gut. 00:31:52-4
- 20 B: Und dann sagt der, "oh, habe ich nicht gesehen", oder "Nein, jetzt müssen wir da, wir  
21 wollen halt so einen Schwimmblock setzten und das ist so gedacht". 00:32:00-7
- 22 I: Gut, wenn du jetzt so mal auf emotionale, psychische und soziale Bedingungen  
23 betrachtest (sucht nach geeignetem Wort) dir das mal betrachtest, in Hinblick auf

1 deine Leistungsentwicklung, gibt es da irgendwelche, die eine besondere  
2 Bedeutung im Trainingsalltag für dich haben? 00:32:26-5

3 B: Wie ist das? Das habe ich nicht (Interviewer unterbricht). 00:32:29-4

4 I: Ja, ja, das war ein bisschen, das war blöd gefragt eben (lacht). Es gibt ja manchmal  
5 so ein gewissen Gefühl, ja eine Emotion oder man ist psychisch vielleicht mal nicht  
6 stabil, weil man irgendwie abgelenkt ist, gibt es da irgend ein Beispiel, was du jetzt  
7 nennen könntest, was dich denn irgendwie in deinem Trainingsalltag oder in deinen  
8 Leistungsentwicklungen behindert hat? 00:32:56-3

9 B: Nein, eher nicht. Training ist ja quasi für mich jetzt eine gute Basis am Tag, wo man  
10 sich quasi auch hin zurückziehen kann. 00:33:02-2

11 I: Ok. 00:33:05-2

12 B: Und ist das ganz andere so sein, dass (Unverständlich). 00:33:08-4

13 I: Gut, also alles sehr stabil. 00:33:12-5

14 B: Ja. 00:33:14-6

15 I: So wie ich den Eindruck habe. Noch keine negativen Erlebnisse oder so in irgendeiner  
16 Form gehabt, wo du irgendwie dann Probleme hattest die zu bewältigen. Da gibt es  
17 nichts, ok. Na das ist ja schön. Wollen wir hoffen, dass das so bleibt (lacht). Gut,  
18 dann haben wir en Komplex auch schon mal abgearbeitet. Kommen wir mal zu der  
19 **Athlet- Trainerbeziehung**. Gibt es da irgendwelche besonderen Ereignisse, wenn du  
20 so an deine bisherigen Trainer, mit denen du zusammengearbeitet hast oder ich  
21 weiß nicht, ob es jetzt schon so viele waren, oder ob es bis jetzt nur einer war. **Gibt**  
22 **es da irgendwie mal ein besonderes Ereignis, wo du sagst, das hat sich eben auf**  
23 **deine Leistungsentwicklung ausgewirkt?** 00:34:02-7

24 B: **Nein, eher nicht. Also es ist halt wie gesagt, ich trainiere halt in Potsdam, schon seit**

1 Jahren beim Ron und da stimmt das Verhältnis einfach. ich mag ihn, er mag mich  
2 und dann läuft das gut (Zustimmung vom Interviewer). Na klar hat man irgendwann  
3 mal eine Meinungsverschiedenheit, aber das passt schon. Auf das Training hat sich  
4 das noch nie ausgewirkt. 00:34:22-6

5 I: Was sind das für Meinungsverschiedenheiten? 00:34:26-5

6 B: Ja, jetzt will mir gerade nichts einfallen, aber (überlegt) eigentlich könnte ich jetzt  
7 keine sagen. 00:34:32-7

8 I: Keine, ok. 00:34:34-1

9 B: Es gab sicherlich mal eine, aber das war jetzt nicht gravierend, dass ich jetzt nicht  
10 (Interviewer unterbricht). 00:34:40-9

11 I: Kannst du mir die trotzdem mal nennen, auch wenn es jetzt nicht gravierend war?  
12 00:34:42-8

13 B: Nein, ich weiß es nicht. Also in letzter Zeit gar nicht und davor halt, sicherlich gab es  
14 mal irgendeine, aber das habe ich dann wieder vergessen. 00:34:49-4

15 I: Also nichts, nichts Wichtiges in dem Sinne. 00:34:51-1

16 B: Nein. 00:34:51-5

17 I: Ok. Gut, dann läuft das ja alles wunderbar. Wie siehst du das Verhältnis Heimtrainer  
18 im Vergleich jetzt zum Bundestrainer? 00:35:10-0

19 B: Naja, es ist ja so Ron, also mein Heimtrainer, den sehe ich ja quasi fast jeden Tag  
20 (Zustimmung vom Interviewer). Man hat deswegen auch ein ganz anderes  
21 Verhältnis zu dem. Bei Ralf, also jetzt mein Bundestrainer, den sehe ich jetzt nur im  
22 Trainingslager und der ist halt sehr locker drauf und mit dem haben wir viel Spaß  
23 hier und bei Ron ist halt auch schon so sehr viel Ernst noch mit dabei. Wir haben

1 zwar auch Spaß, aber der Ernst steht immer im Vordergrund. Also da ist noch ein  
2 bisschen härter. 00:35:36-8

3 I: Da ist ein anderer Zug dahinter, könnte man so sagen (Zustimmung vom Befragten).  
4 Ja, gibt es da irgendwelche Konflikte? Also ich meine, das war jetzt so das Training  
5 zwischen den Beiden und wenn du jetzt so die Kommunikation anschaust zwischen  
6 Ralf Schmiedeke und Ron Schmidt, gibt es da, ist dir irgendwas bekannt, läuft das  
7 das problemlos oder gibt es da mal ab und zu mal irgendwie, was jetzt vielleicht das  
8 Training betrifft irgendwie? 00:36:07-2

9 B: Ich glaube die haben ab und zu, ab und zu haben die schon mal irgendwas worüber  
10 die sich streiten, aber. 00:36:13-4

11 I: Also fachlicher Art einfach was das Training jetzt betrifft oder so. 00:36:15-2

12 B: Ich würde sagen ja. Ich glaube der Ralf schreibt halt immer ein Plan und Ron schaut  
13 sich de dann halt an und macht seine Verbesserungsvorschläge und Ralf sagt dann  
14 ok. Weil letztendlich weiß der Ron, er hat mich ja die letzten Jahre begleitet und  
15 weiß quasi wie reagiere ich auf welches Training und deswegen ist es schon gut,  
16 dass er da auch die Hand ein bisschen drüber hat. 00:36:40-5

17 I: Also hat der Ron da den wesentlich größeren Einfluss? 00:36:43-1

18 B: Naja, ich trainiere ja auch wesentlich mehr Tage bei ihm. 00:36:45-1

19 I: Ja, ok. Aber wenn du hier bist, trainierst du nach dem Ralf seinen Plan, oder macht  
20 der Ron auch den Plan? 00:36:51-8

21 B: Der Ralf schreibt quasi den Rahmenplan, was er sich gedacht hat und Ron guckt sich  
22 an und sagt, "ok ist in Ordnung", oder "da hätte ich gerne noch dies, oder da hätte  
23 ich gerne noch das noch irgendwie gemacht". (Zustimmung vom Interviewer) Und  
24 dann trainiere ich quasi nach diesem abgestimmten Plan. 00:37:03-7

- 1 I: Ok, gut. (lange Pause) Gut, ich meine du hattest ja auch ganz am Anfang gesagt  
2 Trainer vom Persönlichkeitsverhalten her, was erwartest du vom Trainer, wie muss  
3 er sein, wie soll er sein, damit du dich wohl fühlst? 00:37:27-1
- 4 B: Ganz normal würde ich sagen, also nichts Besonderes. 00:37:35-1
- 5 I: Was ist jetzt normal für dich? 00:37:38-5
- 6 B: Ja, so wie halt Menschen zueinander sein sollten. Denke ich, mal, so wie man halt  
7 ach mit anderen Menschen umgeht. 00:37:48-6
- 8 I: Wie gehst du mit anderen Menschen um? 00:37:50-6
- 9 B: Ja, offen. 00:37:52-2
- 10 I: Ich muss jetzt ein bisschen nachbohren (lacht). 00:37:53-9
- 11 B: Naja, also ich würde jetzt sagen, dass es ein offenes Verhältnis sein sollte, also dass  
12 man über viele Sachen reden kann oder auch lachen, aber halt der eine immer noch  
13 ein bisschen mehr sagt, so hier wird's gemacht, aber man halt auch darüber reden  
14 kann, was gemacht wird. 00:38:10-2
- 15 I: Ok, also eine gewisse Autorität brauchst du und du machst das dann auch, was der  
16 dann entsprechend sagt, ok. 00:38:14-6
- 17 B: Ja, der hat ja die Ahnung. 00:38:17-5
- 18 I: Der hat ja die Ahnung, genau. Gut, so soll das sein. Gibt es für dich irgendwelche  
19 Werte, an denen du dich orientierst? 00:38:28-8
- 20 B: Eher nicht. Also es ist so, also jetzt mein Heimtrainer und der Ralf und letztendlich  
21 auch der Wolfram, dass sind ja alle verschiedene Leute und ich mag die alle. Also  
22 denke ich kann jeder auf seine individuelle Art und Weise da gut sein. 00:38:48-9

1 I: Ok, und für dich, hast du irgendwelche Werte entwickelt, jetzt dadurch, in der Zeit in  
2 der du jetzt den Sport machst, Triathlon machst, dass du irgendwie, weiß nicht,  
3 wenn du vorher mit dem Schwimmen, ich meine, ich sag jetzt vielleicht mal Fairness  
4 oder sowas, hat sich das irgendwie ausgeprägt, oder bist du da eher schon so  
5 Wettkampf ist sich jeder selbst der Nächste? 00:39:14-6

6 B: Ich bin eher so, jeder ist sich selbst der Nächste. Also jetzt so Fairness, naja klar Fair  
7 ist man aber jetzt nicht Selbstzurückhaltend. Ich weiß nicht so ob das jetzt richtig  
8 ist? 00:39:27-0

9 I: Also du verteilst keine Geschenke? 00:39:29-9

10 B: Nein, auf keinen Fall.. 00:39:31-3

11 I: Nicht so in der Art, ok. Gut, wenn du jetzt mal so dich und das **Sportsystem**  
12 betrachtest. Also so die Institutionen und so, was also jetzt um dich herum so ist.  
13 Also auch hier so Organisation Olympiastützpunkt und so.4 Gibt es da irgendetwas,  
14 irgendwelche Ereignisse, die sich auf deine Leistung ausgewirkt haben? Der  
15 Verband, DTU, Brandenburgischer Triathlon Verband, irgendwelche Dinge schon  
16 Erlebt, irgendwelche Konflikte? 00:40:11-8

17 B: **Nein, eher nicht. Da geht es eigentlich immer mehr in die positive Richtung rein.**  
18 00:40:14-1

19 I: Ok. 00:40:17-6

20 B: **Weil die probieren einen ja da zu unterstützen. Also ob das jetzt in Brandenburg ist,**  
21 **dass wir da immer zur Physio gehen können, also zum Physiotherapeuten oder halt**  
22 **wie unsere Trainingsstädten abgesichert sind oder auch das mit der Schule**  
23 **zusammen. Oder hier ist es ja genau so. Hier kannst du gut trainieren und kriegst**  
24 **dein Essen und deine Unterkunft. Das läuft gut.** 00:40:36-3

25 I: Also das zusammen zu fassen, es hat eine positive Auswirkung auf deine

- 1 Leistungsentwicklung (Zustimmung vom Befragten) So sollte es ja auch eigentlich  
2 sein. Also es ist schon durch positive und negative Aspekte, gibt es jetzt so, die du  
3 benennen könntest jetzt nicht, ok. Also du kommst dir insgesamt gut gefördert und  
4 umsorgt vor, kann man auch so sagen? 00:40:59-9
- 5 B: Ja, hier auf jeden Fall, ja. 00:41:01-7
- 6 I: Ist ein schönes Leben? 00:41:02-1
- 7 B: Ja. 00:41:04-0
- 8 I: Ok (lacht), dass ist auch gut. Gut, also du hast auch noch nie irgendwie, irgendwann  
9 eine Enttäuschung erlebt oder so, in diesem Zusammenhang? 00:41:19-6
- 10 B: Nichts mehr, nein. 00:41:21-7
- 11 I: In der Leistungsentwicklung, im Sport insgesamt, ja kann ich das wirklich so, wird sich  
12 jetzt, bestätigt sich jetzt immer mehr für mich, also es geht bei dir bisher nur Berg  
13 hoch? Oder hat diese Kurve nicht auch mal Ausschläge so nach unten, dass mal,  
14 dass es irgendwo auch mal schlechter läuft oder? 00:41:38-7
- 15 B: Ja, dann war das sowas wie, wenn ich hingefallen bin. 00:41:40-8
- 16 I: Also so eine Sturzgeschichte im Wettkampf. Aber jetzt nichts, was so mit dem Umfeld,  
17 in dem du dich bewegst, sich beschäftigt. 00:41:49-6
- 18 B: Nein, dass war eigentlich optimal. Muss ich wirklich sagen. 00:41:52-0
- 19 I: Das du irgendwo, irgendwas auch mal weniger bekommen hast oder so und  
20 schlechteres Material oder irgendetwas in dieser Art, also da bist du wunschlos  
21 glücklich? 00:41:59-8
- 22 B: Auf jeden Fall. 00:42:04-5



1 I: Ok, gut. Ok, dann will ich dir gerade auch nochmal was zeigen. Weil wir es auch von  
2 diesem Sportsystem hatten (zeigt eine Abbildung) oder Umweltsystem. Wir hatten ja  
3 jetzt über Trainer gesprochen, da haben wir hier so dieses Modell, ja, dass ist jetzt  
4 hier dieser innere Kreis, der für dich am wichtigsten ist. Nicht war, dass das einfach  
5 alles gut läuft. Dann haben wir hier Verein/ Verband gehabt. Auch OSP und solche  
6 Dinge (Befragter stimmt zu). Wenn du jetzt hier ganz Außen dir das anschaust, ja da  
7 hast du verschiedene Begriffe benannt, **gibt es da noch irgendetwas, was für dich**  
8 **Maßgeblich für deine Leistungsentwicklung ist?** Das du sagst, dass hat einen  
9 besonderen Wert. 00:42:49-9

10 B: **Naja, wie gesagt, ich habe halt für mich so festgelegt, wenn ich im Training bin,**  
11 **mache ich halt Training und danach das Andere. Ich mache dann halt einfach**  
12 **Training und egal ob quasi jetzt Familie, also ich habe da auch keine Probleme oder**  
13 **Freunde, Ausbildung. Ich lasse es dann halt einfach das sein und mache dann**  
14 **Training. Und da hatte ich jetzt, also das Umfeld stimmt einfach bei mir, deswegen**  
15 **hatte ich da noch nie so Konflikte oder Probleme deswegen. Da passt das eigentlich**  
16 **richtig gut bei mir.** 00:43:12-2

17 I: Also absolute Fokussierung auf den Sport, ohne Einschränkungen. 00:43:17-8

18 B: Ja. 00:43:20-1

19 I: Kannst das machen wie du möchtest und hast von denen die da außen rum beteiligt  
20 sind überhaupt gar keine Leistungsbeeinflussung. 00:43:27-7

21 B: Ja, meistens nur im positiven Sinne. 00:43:30-5

22 I: Im positiven Sinne. Wie äußert sich das zum Beispiel? Kannst du ein Beispiel  
23 nennen? 00:43:35-1

24 B: **Naja, zum Beispiel durch Sponsoren. Die stellen mir zum Beispiel ein Fahrrad.**  
25 00:43:35-8

- 1 I: Ja, ok. 00:43:37-7
- 2 B: Beruf, Karriere, Ausbildung ist ja quasi bei mir noch das Gleiche, weil ich zur Schule  
3 gehe. Ich gehe auf die Sportschule Potsdam und kann halt den ganzen Tag  
4 trainieren. 00:43:43-3
- 5 I: Also du profitierst da auch von dem System (Zustimmung vom Befragten), ja ok. Also  
6 auch positiv. 00:43:46-0
- 7 B: So Presse, Presse hängt ja mit so Sponsoren zusammen, daher das quasi bei uns  
8 gut gemacht wird, kriege ich halt auch Sponsoren. 00:43:52-2
- 9 I: Ok. 00:43:53-0
- 10 B: Von Wissenschaft und Politik habe ich jetzt noch nicht so viel zu tun. Also das geht  
11 mich eher nichts an. Naja und Familie und Freunde unterstützen mich halt mehr da.  
12 Die vielleicht Akzeptanz dafür haben, dass ich halt wenig Zeit habe und viel  
13 Trainiere und die Zeit, die ich habe halt mit ihnen verbringe. 00:44:10-1
- 14 I: Ok, also da auch Unterstützung. Wissenschaft, gibt es da irgendetwas? 00:44:18-3
- 15 B: Ach, ich habe da noch nicht so viel mit zu tun. 00:44:20-6
- 16 I: Vielleicht heute das erste Mal (lacht). Gut, dann muss ich gerade noch mal auf meinen  
17 schlauen Zettel hier gucken, was es sonst noch gibt. Das haben wir. Gut, dann  
18 nochmal so ein paar direkte Fragen, wobei wir ja das Meiste schon beantwortet  
19 haben, aber vielleicht trotzdem nochmal so als Resümee. Also im Training,  
20 Leistungssprünge hast du so noch keine gehabt. Du sagtest, es geht bei dir immer  
21 kontinuierlich, erwartungsgemäß Berg hoch. Aber es ist nicht so, dass jetzt  
22 irgendwie auf einmal eine Entwicklung, eine Leistung wesentlich besser war, als du  
23 erwartet hast. 00:45:12-5
- 24 B: Nein. 00:45:12-4

- 1 I: Gab es bei dir bisher noch nicht, ok. Führst du ein Trainingstagebuch? 00:45:26-1
- 2 B: Protokoll, ja. 00:45:29-5
- 3 I: Trainingsprotokoll, was nimmst du da auf so an Parametern? 00:45:33-8
- 4 B: Schwimmkilometer und Stunden, Radkilometer und Stunden. 00:45:35-8
- 5 I: Also die Umfänge, ok. Intensitäten auch? 00:45:40-9
- 6 B: Ja, also dann unter also gesplittet sozusagen. Entweder trainiere ich GA1, GA  
7 Übergang, GA2, Schnelligkeit, Kraftausdauer oder Wettkampf. Schwimmen, Laufen  
8 oder Radfahren. Und halt dann Zeit. Athletik, Dehnung, dann noch sowas wie  
9 Skilanglauf- Spiel. Und dann auch Wettkämpfe und sowas werden eingetragen.  
10 00:46:02-2
- 11 I: Ja, auch befinden und solche Sachen? Wie du dich gefühlt hast? 00:46:04-5
- 12 B: Also nein, sowas schreibe ich nicht rein. 00:46:05-2
- 13 I: Machst du nicht. Misst du deine Herzfrequenz beim Training? 00:46:07-7
- 14 B: Ja, aber schreibe ich auch nicht rein. 00:46:09-2
- 15 I: Schreibst, trägst du nicht ein, aber du trainierst nach Herzfrequenz? 00:46:12-4
- 16 B: ja. 00:46:12-4
- 17 I: Also du hast Vorgaben, die du bekommst aufgrund von einer Leistungsdiagnostik  
18 Beispielsweise. 00:46:18-7
- 19 B: Genau. 00:46:18-7
- 20 I: Und dann kontrollierst du das während dem Training, dass die Herzfrequenzwerte  
21 eingehalten werden. 00:46:23-9

- 1 B: Ich trainiere immer mit Pulsuhr. 00:46:23-9
- 2 I: Ok, immer? 00:46:23-9
- 3 B: Immer. Also bis auf Schwimmen. 00:46:26-6
- 4 I: Ja, gut, da ist es eher ungünstig. Ja genau. **Medienberichterstattung**, hat das  
5 irgendeinen Einfluss auf deine Leistungsentwicklung? 00:46:39-4
- 6 B: Eher nicht. Also mir ist das eigentlich egal. 00:46:44-2
- 7 I: Wieso, wenn du einen guten Wettkampf gemacht hast, oder? 00:46:46-2
- 8 B: Ja. 00:46:46-2
- 9 I: Gut du hast jetzt wahrscheinlich noch keine negativen Erfahrungen mit den Medien  
10 gemacht. Nehme ich mal an, oder? Das da mal irgendwo ein schlechter Artikel oder  
11 so stand und dich das irgendwie. 00:46:57-3
- 12 B: Nein. 00:46:57-3
- 13 I: Also bei dir war das dann eher positiv, ok. **Was ist für dich jetzt besonders wichtig,**  
14 **wenn du jetzt das Zusammenleben mit anderen Menschen betrachtest?** Also ich  
15 meine auch hier hast du ja mit anderen Leuten zu tun. Was ist dir da wichtig?  
16 00:47:19-1
- 17 B: Weiß nicht, dass wir freundlich miteinander umgehen? Also das wir halt kein  
18 gestörtes Verhältnis haben, so das ich quasi, sage ich mal so gesehen, wenn jetzt  
19 neben jedem ein Platz frei sein würde am Tisch, dass ich mich neben jeden setzen  
20 würde. Und nicht sage, oh da will ich mich nicht hinsetzen. 00:47:33-9
- 21 I: Ok. Gibt es hier Leute mit denen du nicht so gut kannst? 00:47:38-5
- 22 B: Nein, also es gibt natürlich welche, mit denen man mehr oder weniger kann, aber ich

- 1 würde mich wirklich neben jeden hinsetzen. 00:47:48-2
- 2 I: Ok, also da gibt es keine Einschränkungen? 00:47:52-5
- 3 B: Genau. 00:47:53-9
- 4 I: Und gibt es irgendwas, was für dich besonders wichtig ist, wenn du so an dein  
5 sportliches Engagement denkst?
- 6 B: (lange Pause) Also dazu würde mir jetzt nichts einfallen. #00:48:10-5#
- 7 I: Nichts einfallen. **Vielleicht nochmal so die Frage, findest du, dass sich was an deinem**  
8 **Charakter verändert hat, seit dem du Sport machst?** #00:48:20-3#
- 9 B: Ja, ich mach es schon lange, aber ich denke auf jeden Fall. #00:48:21-8#
- 10 I: Und in welche Richtung? #00:48:21-8#
- 11 B: Naja, schon so, dass man disziplinierter ist. So mit anderen Sachen, halt auch im  
12 Leben. Man macht das halt einfach, auch wenn es jetzt unangenehm ist vielleicht.  
13 #00:48:31-0#
- 14 I: Zum Beispiel, was wäre das? Was wäre dir unangenehm und du machst das  
15 trotzdem? #00:48:35-2#
- 16 B: Ach, dass war jetzt nur so eine Vermutung (Lachen). Ja, wenn es vielleicht Anfängt,  
17 so ein frühes Aufstehen vielleicht. Wir müssen halt früh aufstehen und früher mochte  
18 ich das nicht und jetzt sage ich einfach, "komm mach das, dann hast du es hinter  
19 dir". #00:48:50-9#
- 20 I: Ok, und wie ist das so mit **Schule**? #00:48:55-6#
- 21 B: Ach so, ja, also ich bin auf so einer Sportschule, da ist es nicht so streng. #00:48:57-  
22 7#

- 1 I: Ist es nicht so streng. Also Sport hat da ganz klar die Priorität und. #00:49:01-5#
- 2 B: Hmm, ja, nicht ganz. Also das ist es ja, wir machen ein Zentralabitur sozusagen, also  
3 wir müssen uns schon an die Richtlinien von den anderen halten, aber es ist halt,  
4 ich habe mehr Zeit. Wir sind auch eine Ganztagschule, aber es ist einfach alles ein  
5 bisschen gestreckter und entspannter. Also ich war ja früher auch auf einen  
6 normalen Gymnasium mal und da war schon ein bisschen mehr Zug dahinter  
7 (Zustimmung vom Interviewer). Und hier ist halt alles ein bisschen ruhiger.  
8 #00:49:27-2#
- 9 I: Und hat sich deine Schulleistung irgendwie positiv oder negativ entwickelt? #00:49:33-  
10 2#
- 11 B: Ja, eher positiv. #00:49:31-7#
- 12 I: Eher positiv, ok. #00:49:32-1#
- 13 B: Ich glaube aber das liegt am Niveau der Schule. #00:49:34-8#
- 14 I: Weil das Niveau ein bisschen runter gegangen ist und dadurch bist du halt ein  
15 bisschen hoch gegangen, weil du von einem Gymnasium vorher kamst und also das  
16 läuft alles Problemlos neben her (Zustimmung vom Befragten). Obwohl du viel  
17 trainierst hast du trotzdem noch Zeit zu lernen für die Schule? #00:49:48-0#
- 18 B: Naja, also das ist halt so, bei uns braucht man nicht so viel zu lernen, sag ich mal.  
19 Wenn man halt so ein bisschen gescheit ist und im Unterricht aufpasst, dann kann  
20 man das halt auch so ein bisschen abdrücken. #00:50:00-0#
- 21 I: Gut, naja das härt sich ja so alles positiv und unkompliziert bisher an. #00:50:08-6#
- 22 B: Ja, es läuft sehr gut. #00:50:09-8#

1 I: Da kann man ja nur hoffen, dass das eigentlich so bleibt, ja und gut, dann sind wir  
2 jetzt eigentlich früher fertig geworden, als ich dachte, aber das kann ja auch mal  
3 sein, dass muss ja nicht schlechtes sein. Und für dich steht jetzt ja an WM, Gold  
4 Coast. #00:50:30-7#

5 B: Genau, in Australien. #00:50:30-5#

6 I: Großes Erlebnis. Erste Mal nach Australien? #00:50:32-9#

7 B: Ja. #00:50:35-8#

8 I: Gut. #00:50:35-1#

9 B: Ich bin auch sehr aufgeregt. #00:50:35-5#

10 I: Das kann ich mir vorstellen. Also das ist ja eine tolle Sache. Ja dann bleibt mir nur dir  
11 erstmal dafür viel Erfolg zu wünschen, ich werde das dann weiter verfolgen und  
12 vielleicht kommt man irgendwann nochmal zu einem Gespräch zusammen. Das wird  
13 sich aber erst später erweisen und dann danke ich dir erstmal für das Gespräch  
14 hier. #00:50:48-5#

15 B: Klar, vielen Dank.



TR\_09\_ [REDACTED] \_20090825

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29

Interview

TR\_09

Datum:

25.08.2009

Ort:

16

17 Aufzeichnungsbeginn:

18 Aufzeichnungsende:

19 Interviewer:

20 Umfang:

21

22 Name des Befragten:

23 Staatsangehörigkeit:

24 Alter:

25 Sportart/ Disziplinen:

26 Qualifikationsniveau:



- 1 I: Jetzt kann es losgehen. Erste Frage. Das ist eine schwierige Frage, vermute ich mal,  
2 weil sie so furchtbar offen ist, aber ich habe ja eben kurz über das Forschungsprojekt  
3 geredet. Psychische Faktoren stehen im Mittelpunkt und da interessieren vor allen  
4 Dingen kritische Ereignisse, die in Bezug auf Leistungsentwicklung passieren. Was  
5 würdest du unter kritischen Ereignissen verstehen im Zusammenhang mit  
6 Leistungsentwicklung?
- 7 B: Also kritische Ereignisse im Sportlerleben sind bestimmt auf alle Fälle Verletzungen  
8 oder Enttäuschungen im Rennen, wenn Erwartungen nicht eingehalten, also nicht  
9 erfüllt wurden. Das fällt mir jetzt spontan so als erstes ein. Also es gibt bestimmt viele  
10 kritische Ereignisse, oder Unfälle zum Beispiel.
- 11 I: Unfälle in welchen Situationen?
- 12 B: Na ja, im Sport gibt es zum Beispiel, im Triathlon, Verletzungen durch Unfälle auf dem  
13 Rad zum Beispiel, das sind ja auch kritische Ereignisse. Natürlich gibt es auch  
14 kritische Ereignisse zum Beispiel Probleme im familiären Bereich oder irgendwelche  
15 Stresssituationen, das sind, also das ist sehr vielfältig.
- 16 I: Genau, jetzt hast du schon einiges genannt, wir versuchen dann ein klein wenig  
17 Ordnung da rein zu kriegen. Hast du denn Unfälle mal erlebt, also selbst in dem  
18 Sinne, in eins, oder irgendeins von den kritischen Ereignissen anskizziert hast, selbst  
19 erlebt?
- 20 B: Ich selbst nicht, aber ich habe schon einige gesehen, was sich auch auf mich  
21 ausgewirkt hat. Auch gerade in Bezug auf Menschen, die mir natürlich sehr nahe  
22 stehen. Das hat auf alle Fälle auch auf psychisch, also
- 23 I: Also ich verstehe das, das sind sozusagen Sportkameraden oder Freunde unter den  
24 Sportlern.
- 25 B: Also mir selbst, Sportkameraden, ich habe schon einige Unfälle gesehen. Also ich  
26 selbst bin wirklich verschont geblieben. Ich weiß es auch zu schätzen und bin da auch  
27 mittlerweile sehr vorsichtig. Früher bin ich Kamikaze zum Beispiel auf dem Rad  
28 gefahren, als Jüngerer, je älter ich werde, es fährt immer die Vorsicht und, was heißt  
29 Angst, aber die Vorsicht, also das Bewusstsein, dass immer was passieren kann.  
30 Also ich gehe, je älter ich werde, gehe ich keine Risiken mehr ein. Weil ich viele  
31 Unfälle schon gesehen habe oder einige.
- 32 I: Jetzt mal kritische Ereignisse.
- 33 B: Jetzt schweif ich wieder ab (lächelt)

- 1 I: Nein, ist völlig in Ordnung, du sollst abschweifen, das ist gewünscht, du darfst das  
2 ruhig, ich werde dennoch, wenn ich merke, ich würde gerne noch etwas wissen,  
3 melde ich mich dann auch. Man kann jetzt kritische Ereignisse, hast du ja selbst  
4 festgestellt, vielfältige Möglichkeiten, wenn man das jetzt mal in einem langfristigen  
5 Kontext betrachtet, nämlich eine Sportlerkarriere, nur in diesem Rahmen, in diesem  
6 langfristigen, was würdest du, welche könntest du dir vorstellen, was da passiert, oder  
7 hast du das schon erlebt oder bist du.
- 8 B: Na ich glaube, jeder hat schon, jeder Sportler erlebt kritische Ereignisse. Dann  
9 versucht man ja damit irgendwie umzugehen.
- 10 I: Welche denn, jetzt im Karrierekontext, also von der Leistungsentwicklung als Kind  
11 Nachwuchskader und so weiter, gibt es da schon kritische Ereignisse, an die du dich  
12 erinnerst für dich ganz konkret?
- 13 B: Ist schon eine sehr persönliche Frage.
- 14 I: Ja, aber sie bleibt anonym.
- 15 B: Hmm, ja also zum Beispiel, wenn jemand aus der Familie stirbt ist das ein sehr  
16 kritisches Ereignis, was natürlich auf ein Sportlerleben, also so persönliche Dinge,  
17 ach da gibt es viele, dann, was ich schon angesprochen habe, wenn jemand, der dir  
18 sehr nahe steht halt auch im Sport einen Unfall hat, dann sicherlich spielt der Partner  
19 eine sehr große Rolle, Verletzungen bin ich zum Beispiel verschont gewesen, aber  
20 ich kann das bei anderen Menschen sehen, dass das auch sehr großen Einfluss hat,  
21 wenn jemand zum Beispiel im Übertraining ist oder sich halt, im Triathlon bewegen wir  
22 uns ja auch oft an physischen und psychischen Grenzen und wenn das halt ab und zu  
23 mal überschritten wird, dann hat das auch Einfluss auf die, auf das Verhalten, auf die  
24 Psyche.
- 25 I: Also siehst du so in den Übergängen so
- 26 B: Wir sind noch nicht richtig am Thema oder wie?
- 27 I: Alles in Ordnung, alles in Ordnung, ich frage nach, das ist alles bestens, was du  
28 sagst, mich interessiert jetzt im Moment, jetzt die langfristige Entwicklung so, also  
29 sagen wir mal, wie soll ich das sagen, die Soll-Bruchstelle, die du vielleicht sehen  
30 würdest, also so typische Punkte, Karriere-Verlauf eines Sportlers, eines Triathleten  
31 zum Beispiel im Übergang vom C-Kader zum D-Kader oder umgekehrt, gibt es da  
32 Ärger?

1 B: Also bei mir kann ich sagen, bei mir, zum Glück, ist alles gut verlaufen. Also ich habe  
2 jedes Jahr zum Beispiel immer irgendwo meine Leistung gehabt. Es ging halt immer  
3 auch, ich hatte immer Hochs und Tiefs, aber nie so ein wirkliches anhaltendes lang  
4 andauerndes Tief, also ich bin relativ konstant und relativ immer auf ziemlich hohem  
5 Niveau gewesen, von daher kann ich das jetzt nicht so sagen, dass ich jetzt ein ganz  
6 großen Einschnitt oder so hätte, das habe ich, ich mache den Sport schon sehr lange,  
7 aber da bin ich zum Glück, das hatte ich zum Glück noch nicht, oder ich bin da so  
8 schnell immer wieder raus gekommen, dass mich das dann nicht so dolle bewegt hat,  
9 ich habe natürlich auch Enttäuschungen in Wettkämpfen gehabt, wo ich nicht so gut  
10 war, wo ich mir natürlich mehr vorgenommen hatte, was mich dann kurzfristig runter  
11 gezogen hat, aber ich konnte mich relativ schnell wieder, oder was positives daraus  
12 schöpfen.

13 I: Andersherum gefragt, hast du bei dir selbst mal Leistungssprünge erlebt?

14 B: Ja klar gibt es Leistungssprünge, also die gibt es auch in die andere Richtung.

15 I: Richtig, positiv oder negativ.

16 B: Ja, aber das bringt der Sport ja immer mit sich.

17 I: Ok, aber das würdest du nicht als kritisches Ereignis bezeichnen? Das ist jetzt keine  
18 Prüfungsfrage, das ist nur die Frage, wie du das wahrnimmst.

19 B: Kritisch ist, na ja, man lernt ja dann daraus, oder man schöpft ja dann die, klar,  
20 manchmal läuft, das halt sehr gut und man wächst über sich hinaus und dann gibt es  
21 Phasen, wo man trainiert und trainiert und trainiert und man tritt auf der Stelle, oder  
22 man geht halt rückwärts und dann hinterfragt man natürlich immer alles und dann  
23 versucht man.

24 I: Also du hast das schon erlebt so Leistungssprünge, positiv.

25 B: Ja.

26 I: Worauf hast du die dann zurückgeführt?

27 B: Also ich bin ein großer Glauber an hartes Training. Also ich halte es eindeutig auf  
28 konstantem harten Training, wo alles harmonisch lief, wo ich, wo wirklich alles  
29 gepasst hat, wo physisch, psychisch, wo das ganze Paket halt alles gepasst hat und  
30 dann hat man da auch drauf vertraut und dann lief es natürlich super, also ich kann  
31 das nur konstanten, richtigen harten Training zurückführen.

- 1 I: So was würden wir ja gerne wissen. Wie das dein Empfinden, dein Erfahren, dein  
2 Erleben ist.
- 3 B: Ja, aber es ist nicht nur Training, also es ist, das Training ist das Entscheidene, aber  
4 das ganze Drumherum muss natürlich auch stimmen, also die emotionale Seite, aber  
5 das ist wie so ein Kreislauf, wenn halt alles läuft, dann läuft's. So würde ich das  
6 beschreiben.
- 7 I: Ja, das ist auch nachvollziehbar, es wäre jetzt interessant, die einzelnen Elemente  
8 auszudeuten, die da zusammen greifen, die da zusammen laufen, das ist enorm  
9 schwierig, weil das sehr viele sind.
- 10 B: Ja ich denke das, dann stimmt halt alles, dann hatte man Spaß, dann hat das  
11 persönliche Umfeld gestimmt, dann hat der Trainer, mit dem Trainer lief es super,  
12 dann hat man wirklich hart trainiert und dann war man bereit für den Wettkampf, also  
13 es sind viele Sachen, aber ich bin ein großer Glauber, dass das Training, das muss  
14 halt stimmen.
- 15 I: Also trainingsmethodische Inhalte müssen stimmen.
- 16 B: Die müssen stimmen, obwohl ich mittlerweile glaube auch, dass nur das rein  
17 Wissenschaftliche an Training auch nicht immer, das absolut Entscheidende ist. Also  
18 es muss halt, man darf sich natürlich keine großen Fehler erlauben im  
19 trainingsmethodischen, denke ich, aber so die Grundprinzipien muss man schon  
20 einhalten, so zwischen Belastung und Entlastung, aber und dann spielt natürlich, aber  
21 das glaube ich auch erst in kurzer Zeit, das habe ich jahrelang nie Wert drauf gelegt,  
22 so die psychische Seite.
- 23 I: Was würdest du darunter verstehen unter der psychischen Seite, also diese  
24 Ausgewogenheit?
- 25 B: Na ja, ich bin ja auch kein Experte.
- 26 I: Ich ja auch nicht.
- 27 B: Wollte ich gerade Fragen, bist du da Psychologe?
- 28 I: Ich bin kein Psychologe, nein. Also noch mal, das ist hier kein Prüfungsgespräch, ein  
29 Versuch teilzuhaben an deiner Erfahrung, was du sagst ist richtig, ich erwidere  
30 vielleicht etwas, weil ich denke.
- 31 B: Ich glaube, wenn man halt sehr positiv gestimmt ist in vielen Dingen, dann läuft es halt  
32 auch einfach besser und wenn man natürlich locker und trotzdem konzentriert und

1 sehr konsequent an die Sache ran geht, dann glaube ich, dass man dann eher Berge  
2 versetzen kann. Aber ich habe das jahrelang, ich fang da jetzt ehrlich gesagt  
3 langsam, jetzt mit so einem bisschen mentalem Training an, das habe ich nie  
4 gemacht und es ist auch nie ein Trainer groß auf mich zugekommen, klar man  
5 bekommt immer positiven Zuspruch und aber so bewusst auf die Schiene, sage ich  
6 jetzt im deutschen Sportsystem war, also ist jetzt meine Eigeninitiative, dass ich da so  
7 Wege suche, aber von den Trainern oder vom OSP kam bisher sehr wenig und ich  
8 habe da nie Beachtung, also ich habe das nie groß beachtet, ich hatte aber ehrlich  
9 gesagt nie groß ein Problem, aber mittlerweile denke ich, man kann halt stärker  
10 werden, wenn man das, wenn man sich da leicht beschäftigt.

11 I: Ja, ich sage mal, ohne dir das in den Mund legen zu wollen, aber du sprichst  
12 eigentlich gerade über ein kritisches Ereignis, verstehst du, dass man das dir nie  
13 gesagt hat, das ist eigentlich, oder sozusagen, überzogen gesagt, indem Moment  
14 funktionieren die Förderstrukturen nicht, ganz überzogen gesagt.

15 B: Wenn jeder ein kritisches Ereignis sagt, funktionieren die Förderstrukturen nicht?

16 I: Wenn man zum Beispiel sagt, die als Athletin, sozusagen Hinweise auf die  
17 Bedeutung psychologischer Faktoren auf mentales Training, wo du jetzt sagst.

18 B: Das wurde mir nie nahe gelegt.

19 I: Eben, da kommst du von selbst drauf.

20 B: Es gibt halt Trainer, die machen Trainingsprogramme und man hat natürlich das  
21 Umfeld, was einem gut zuspricht, was ja auch psychologisch irgendwo einen  
22 positiven Einfluss hat, aber ich habe nie bewusst versucht im Kopf stärker zu werden,  
23 nie. Ich hatte auch vorher nie ein Problem, habe es nie für nötig gehalten, aber  
24 mittlerweile glaube ich im Hochleistungssport muss es so sein und ich finde im  
25 deutschen Sport ist es halt nie jemand, das gibt es einfach nicht.

26 I: Das ist nicht auf dem Programm der Trainingsinhalte.

27 B: Das ist nicht auf dem Programm der Trainingsinhalte und ich finde, es ist ein  
28 wichtiges, also jetzt, ja ich.

29 I: Vielleicht kann das Forschungsprojekt ein bisschen dazu beitragen, dass das auch  
30 ins Programm kommt.

31 B: Ich bin auch sehr überrascht, dass es jetzt um das Thema eigentlich geht, das hätte  
32 ich jetzt vom deutschen Sportbund nicht erwartet.

1 I: Das ist ja auch Forschungszweig unseres Instituts für Sportwissenschaft, die sind  
2 nicht unbedingt so mit den Praktikern des DOSB so, sagen wir mal, unmittelbar  
3 kommunizieren schon, aber das brauchen wir jetzt nicht zu vertiefen, da haben wir  
4 auch zu wenig Zeit. Ich frage dich das nächste jetzt, sagen wir mal, auch noch bei  
5 kritischen Ereignissen und Leistungsentwicklung und auch noch bei dem  
6 Zusammenhang, jetzt aber mal in dem engeren Zeitfenster so eine Wettkampfperiode  
7 oder Trainingsperiode oder ein Jahr, ihr Triathleten denkt wahrscheinlich auch in  
8 einem Einjahres-Rhythmus und dann in Vierjahres-Rhythmen in Bezug auf Olympia,  
9 also nehmen wir mal ein Jahr. Gibt es da so kritische Ereignisse, die dir da einfallen?  
10 In diesem Kontext.

11 B: Heißt jetzt kritisch immer als negativ bezeichnet oder wie?

12 I: Gute Frage, das ist eigentlich etwas, was du selbst sozusagen bestimmen solltest,  
13 muss, Antwort muss nicht sein, ob für dich ein kritisches Ereignis auch einen positiven  
14 Leistungssprung bewirken kann.

15 B: Also es gibt immer kritische, öfter mal kritische Ereignisse.

16 I: Welche?

17 B: Da hatte ich ja vorhin schon einige genannt.

18 I: Jetzt in Bezug auf eine Wettkampfperiode oder Trainingsjahr?

19 B: Jetzt auf Trainings- und Wettkampfperiode würde ich sagen, wenn zum Beispiel das  
20 Wettkampfergebnis nicht mit dem übereinstimmt, was man zum Beispiel trainiert hat,  
21 oder mit den Trainingsergebnissen oder wenn der Trainingsaufwand und die Energie,  
22 die man rein steckt, sich einfach nicht im Wettkampf umsetzt und dann man anfängt  
23 ein bisschen zu zweifeln oder halt kuckt, an welcher Schraube muss ich drehen, was  
24 muss ich verändern, was man natürlich dann versucht mit dem Trainer dann  
25 zusammen zu machen.

26 I: Ok.

27 B: Oder ja, wieweit kritische Ereignisse und dann gibt es natürlich.

28 I: Im Zusammenhang mit

29 B: Training und Wettkampf

30 I: Training und Wettkampf ganz allgemein jetzt wollte ich aber, ob dir da, dir muss ja gar  
31 nichts einfallen, aber ob dir da etwas einfällt im Kontext von so einem Trainingszyklus,  
32 Trainingsjahr. Das könnte zum Beispiel sein, wenn man die, kritisches Ereignis ist



1 immer wieder wenn, kurz vor der, Ende der Vorbereitungszeit, wenn ich eigentlich  
2 total schlaff bin und ausgepowert von den vielen Belastungen und muss dann aber  
3 auch anfangen höchste Leistungen im Wettkampf zu zeigen. Verstehst du was ich  
4 meine, also in diesem Kontext könnte das so ein kritisches Ereignis sein, muss aber  
5 auch gar nicht, ich will dir auch gar nichts in den Mund legen, jetzt vielleicht noch  
6 einen anderen Hinweis oder andere Aufmerksamkeitslenkung, wenn du jetzt an den  
7 Wettkampf selbst denkst, ins Wasser hüpfen, bis zur Ziellinie und davor, also Anreise,  
8 an einen bestimmten Wettkampfort, Aufenthalt und Essen, wieder abfahren, Leute,  
9 denen man da begegnet, die Luft, die man da riecht.

10 B: Ja, das sind Stresssituationen oder so.

11 I: Also gibt es da kritische Ereignisse, die du benennen würdest für dich, wo du sagen  
12 würdest, das habe ich erlebt, das hat mich beeinflusst?

13 B: Na ja, was heißt, man muss natürlich mit Klimaumständen, Zeitumstellung, aber  
14 darauf kann man sich ja einstellen, das ist ja jetzt nicht kritisch, das weiß man ja  
15 vorher, also das sehe ich jetzt, das ist ein Problem, was man lösen muss, was alle  
16 lösen müssen, also das ist jetzt für mich kein so kritisches, Punkt, das muss man halt  
17 vorher beachten, paar Regeln, aber sicherlich kann man da nicht erwarten, dass man  
18 in 30 Grad und 100% Luftfeuchtigkeit dann die, so schnell ist oder.

19 I: Was wäre da für dich noch mal ein kritisches Ereignis, also es ist nicht etwas, ein  
20 kritisches Ereignis ist nicht unmittelbar ein Problem, also so schlechte Luft, sondern.

21 B: Ja, nein, das sind halt Dinge, die man lösen kann, oder mit denen man, da kann man  
22 sowieso nichts dran ändern, von daher ist das für mich nicht kritisch, weil das ist so,  
23 und da habe ich keine Kontrolle drauf, auf zum Beispiel, Zeitumstellung, Klima, das  
24 kann ich halt gar nicht beeinflussen, von daher, was soll ich mir da, warum soll ich das  
25 kritisch sehen, weil ich kann es eh nicht ändern, weil ich versuche das immer, Dinge,  
26 die ich ändern kann, dann zu ändern, aber wenn dann so kritische Dinge da sind, wo  
27 ich sowieso keinen Einfluss drauf habe.

28 I: Ok, mal anders gefragt, was gibt es für besondere Sachen, die jetzt in einem  
29 Wettkampfkontext mit Anreise mit Wettkampf selbst, die drei Geschichten, deine  
30 Leistung beeinflussen?

31 B: Ja, da gibt es sicherlich viele Einflussfaktoren.

32 I: Also über die physiologische Vorbereitung natürlich hinaus, du hast einen bestimmten  
33 Trainingszustand, du hast eine bestimmte Stoffwechselkapazität, bla, bla, bla, also  
34 das jetzt außen vor, also an psychischen Einflussmomenten, kannst du da was

- 1 erinnern, wo du denkst, boah, da ist mir was passiert, oder da war ich völlig down  
2 deswegen oder zum Beispiel, das Maskottchen vergessen oder
- 3 B: Nein, nein.
- 4 I: Erinnerst du dich nicht an solche Situationen für dich selbst oder auch bei anderen,  
5 also bis auf das, was du gesagt hast mit Unfall etc.
- 6 B: Ja, also das hat mich letztes Jahr, das war persönliches, also da hat sich halt mein  
7 Freund zwei Wochen vor Olympia ganz schwer verletzt, der wollte auch bei Olympia  
8 starten und das hat mich halt auch persönlich so runter gezogen, weil ich da so  
9 erstmal schockiert war, weil ich die ganze Vorbereitung mit ihm zusammen gemacht  
10 habe und das ist halt so ein Ereignis, so ein persönliches, was kurz vor den  
11 olympischen Spielen passiert ist, was mir dann auch halt mich auch völlig aus der  
12 Bahn gebracht hat, obwohl es mir persönlich nicht passiert ist, aber da waren so viel  
13 Emotionen dabei und ich habe natürlich versucht das Beste daraus zu machen , weil  
14 ich war ja gesund, aber.
- 15 I: Wie hast du das denn letztlich bewältigt?
- 16 B: Na ja, ich hatte ja dann ein schlechtes Ergebnis gehabt bei Olympia und also habe es  
17 ja nicht wirklich bewältigen können in den zwei Wochen vor Olympia, direkt vorher,  
18 ich habe es natürlich versucht immer
- 19 I: Also in Bezug auf die olympischen Spiele hast du es in dem Sinne nicht bewältigt,  
20 also ein extremes Ereignis.
- 21 B: Nein, also ich konnte es nicht bei Seite schieben und mich, ich war ja gut vorbereitet  
22 und mir ging es ja gut, aber das war so ein Einschlag irgendwie, so ein Schock.
- 23 I: Könntest du beschreiben, was dich da gehemmt hat?
- 24 B: Ich kann das gar nicht beschreiben, ich weiß auch nicht, was da genau passiert ist,  
25 das ist es ja, ich habe es ja versucht bei Seite zu legen, weil mir ging es ja eigentlich  
26 gut, also vom körperlichen, aber es war irgendwo ein tiefer seelischer Schnitt oder ein  
27 tiefer seelischer Einschlag zwei Wochen vorher, was glaube ich einfach, was man  
28 nicht so schnell verarbeiten kann.
- 29 I: Das ist ein massives kritisches Ereignis in diesem Sinne, könntest du benennen, was  
30 dich da so aufgerührt hat?
- 31 B: Allein das zu sehen und allein als ich das gesehen habe und die Enttäuschung, die  
32 die Arbeit, die eigentlich da drinne war, also das, man sieht halt die ganzen Träume

1 zerplatzen, wo man halt drei, vier Jahre, also es war jetzt nicht in meinem Fall, aber  
2 bei meinem Freund und ich habe vier Jahre mit ihm zusammen alles, wir haben für  
3 diesen einen großen Tag alles hingearbeitet und ich mein, da waren auch große  
4 Emotionen von mir mit dabei und ich wusste, er war in super Form und alles hat  
5 gepasst und zwei Wochen vorher war dann alles aus und ich habe das halt gesehen  
6 und das ist halt so ein seelischer Einschnitt für mich auch gewesen, das kann man  
7 irgendwie nicht.

8 I: Ich denke mal für deine Beziehung war das sozusagen ein Akt der Solidarität, dass du  
9 auch diese.

10 B: Ja aber ich habe, ach Solidarität, jetzt zeige ich es erst recht, jetzt hole ich die Kohlen  
11 aus dem Feuer, aber es hat nicht funktioniert.

12 I: Bist du so in den Wettkampf gegangen?

13 B: So habe ich es am Schluss versucht zu sehen, als positive, als, wenn er schon nicht  
14 kann, dann muss ich es halt rausreißen, ich habe es versucht, aber ich konnte, ich  
15 habe es trotzdem nicht geschafft, ich habe es versucht es so zu sehen, aber es ging  
16 nicht.

17 I: Aha, jetzt verstehe ich das erst, ja.

18 B: Man ist natürlich noch vor dem Wettkampf versucht, das alles positiv und mit  
19 Hoffnung, mal geht mit großer Hoffnung da lang, aber im Nachhinein, als dann alles  
20 vorbei war, habe ich gemerkt, dass ich es doch nicht geschafft habe. (Pause) Das ist  
21 jetzt ein ganz spezieller Fall, der mir jetzt letztes Jahr passiert ist.

22 I: Ja, aber es ist schon ein sehr interessanter Fall, weil das nicht, also

23 B: Und da kann ich ja nichts beeinflussen, also es lag ja nicht.

24 I: Weißt du, das Interessante in dem Sinne, ist, Verletzung ist ja häufig ein genanntes  
25 kritisches Ereignis, nennt jeder Sportler, klar, weil sozusagen das Medium mit dem  
26 man seine Leistung erfüllt plötzlich außer Gefecht ist und deshalb ist das ein massiver  
27 Einbruch, also sozusagen, allem, was man tut dem Boden entzogen. Das  
28 Interessante ist, dass dir nicht der Boden entzogen war durch die Verletzung, sondern  
29 du das bei jemand anderen beobachtet hast.

30 B: Ja, mit dem habe ich vier Jahre auf diesen Tag hingearbeitet. Jeden Tag.

31 I: Schon, ja, das ist nachvollziehbar, klar. Ok.

32 B: Das war jetzt ein spezieller Fall.

- 1 I: Ja, aber ne, solche einzelnen Fälle interessieren und die sind wichtig. Also wenn ich  
2 jetzt die Frage stelle nach bestimmten Bezugspunkten, dann ist das nur als  
3 Hilfestellung auch gedacht, damit du dich vielleicht auch erinnerst. Wenn ich jetzt  
4 einen Bezugspunkt wieder nenne, kritische Ereignisse und  
5 Athleten-Trainerbeziehung, würde dir da etwas einfallen, aus deiner eigenen  
6 Erfahrung oder Beobachtung bei anderen, was da als kritisches Ereignis in Bezug auf  
7 die eigene Leistungsentwicklung oder von andern, was dir da einfällt.
- 8 B: Athleten-Trainerbeziehung
- 9 I: Ja.
- 10 B: Na ja, ein guter Trainer, der steht halt einem immer zur Seite, egal, ob man gut oder  
11 schlecht, das zeichnet halt einen guten Trainer aus, der halt auch ein bisschen die  
12 Verantwortung mit übernimmt und nicht alles auf den Athleten lässt, ich finde, dass ist  
13 ein ganz wichtiger Punkt.
- 14 I: Ok.
- 15 B: Aber Trainer-Athlet sollte schon immer ein Miteinander sein.
- 16 I: Ja, hättest du da eine bestimmte Vorstellung für, weil bei diesem Miteinander könnte  
17 man auch unterschiedlich, wie soll ich sagen, organisieren, also man kann, es gibt  
18 funktionierende autoritäre Verhältnisse, es gibt aber auch funktionierende  
19 kooperative Verhältnisse, was.
- 20 B: Ich denke beides, ich hatte jetzt auch schon mehrere Trainer, also mit meinem  
21 jetzigen ist es schon mehr ein autoritäres Verhältnis, was auch, ist mal ganz  
22 interessant, weil der davor war mein Freund mein Trainer, das ist natürlich eine ganz  
23 andere Sache (lacht) und das ist ehrlich gesagt manchmal auch gar nicht so einfach.  
24 Wenn es autoritär ist, aber das muss ja jeder für sich persönlich raus finden, was ihm  
25 liegt.
- 26 I: Was würdest du sagen ist das Schwierige bei den kooperativen Verhältnissen?
- 27 B: Bei den kooperativen ist das Schwierige, wenn man dann halt auch, dass man  
28 vielleicht dann mehr seinen Emotionen laufe lässt und in meinem Fall zum Beispiel  
29 mehr rumjammert, mehr so wirklich sagt oder sehr viel dann rumjammert vielleicht  
30 und wenn einer autoritär ist, dann sage ich es einmal und dann ist gut und dann kann  
31 man sich weiter auf die Sache fokussieren, also autoritär, dann sage ich es auch, wie  
32 es mir geht, weil ich möchte, dass der Trainer immer genau weiß, wie das Training  
33 läuft, wie ich mich dabei fühle und ich finde bei dem autoritär, der sagt das halt nur

- 1 einmal und dann ist es gesagt und wenn ein kooperativer dann, dann geht man  
2 vielleicht ein bisschen mehr, also das ist jetzt in meinem Fall, dann würde ich ein  
3 bisschen mehr rumjammern (lacht).
- 4 I: Verstehe, also ich würde das auf meinen Fall auch, das darf ich gar nicht sagen.
- 5 B: Aber das ist jetzt in meinem Fall, aber ich glaube andere sind da anders.
- 6 I: Also du würdest eigentlich, lege ich dir vielleicht jetzt in den Mund, ein autoritäres  
7 Verhältnis vorziehen in Bezug auf Leistungsentwicklung und deshalb frage ich jetzt.
- 8 B: Ja, ich kann das jetzt noch nicht so genau sagen, das werde ich herausfinden. Ich  
9 denke, es hat halt ich bin halt auch so ein Mensch, der immer viele Vor- und Nachteile  
10 überall sieht und das hat halt alles immer seine Vor- und Nachteile.
- 11 I: Wenn du jetzt noch mal kritische Ereignisse jetzt mal aus der, der Athlet steht ja nicht  
12 nur in Beziehung zu seinem Trainer, sondern er steht ja auch in Beziehung zu  
13 anderen Leuten aus dem so genannten Sportsystem nämlich Verband, Vereinsleute,  
14 Funktionäre, DOSB sagt da irgendwas, irgendwelche, die was mit Sport zu tun haben.  
15 Fallen dir da spontan kritische Ereignisse ein, die die Leistungsentwicklung.
- 16 B: Ja, es ist halt schon so, eine sehr, sehr autoritäre Person, die eigentlich nie im  
17 Training da ist und die man auch nicht so wirklich kennt, aber wo man als Athlet immer  
18 so das Gefühl hat, na ja, der bewertet das jetzt, oder der, das ist natürlich dann auch  
19 so ein bisschen Druck dann vielleicht manchmal auf den Athleten.
- 20 I: Welche Person meinst du da? Welche tauchen da auf?
- 21 B: Na irgendwelche Cheftrainer oder keine Ahnung, die sehr autoritär dann rüber  
22 kommen und wo man vielleicht nicht so den Draht zu hat oder, aber andererseits  
23 muss man natürlich versuchen darüber zu stehen, weil man konzentriert sich ja auf  
24 sich und seine Leistung.
- 25 I: Hast du eigene Erfahrungen mit?
- 26 B: Es gibt natürlich Leute, die an der Strecke stehen und, na ja, ich weiß auch nicht, wie  
27 ich sagen soll, wo man was beweisen will oder wo man besonders gut sein will oder,  
28 ja.
- 29 I: Apropos Strecke stehen, Einfluss von Zuschauern, ist das irgendwie ein Einflussfaktor  
30 auf die Leistung?
- 31 B: Ja, das ist schon sehr positiv, ich kann das jetzt nur sagen in Hamburg, beim  
32 Wettkampf, da hat man das Gefühl, dass die Zuschauer hinter einem stehen und das

- 1 die einen anfeuern und das kann dann noch mal schon Energiereserven freisetzen,  
2 gerade wenn man so das Gefühl hat, die sind wirklich mit dabei und feuern ganz  
3 leidenschaftlich an, als wenn zum Beispiel einer einfach nur da steht und nichts sagt  
4 und nur so das Gefühl hat, na ja, der beäugelt einen jetzt oder der kuckt ganz kritisch,  
5 aber wenn man das Gefühl hat, dass jemand wirklich hinter einem steht und gut  
6 zuspricht und Mut macht, also bei der Sache ist, dann hat das einen positiven Einfluss  
7 auf den Athleten.
- 8 I: Hast du das schon erlebt, dass Zuschauer sozusagen negativ kommuniziert haben?
- 9 B: Nein, das gibt es im Triathlon eher selten.
- 10 I: Beim Fußball ist das ja gang und gebe, dass die Athleten damit umgehen müssen  
11 oder in jeder Sportart.
- 12 B: Ja, nein, also im Triathlon habe ich das noch nicht erlebt.
- 13 I: Ok. Andere Sachen, die ein Athlet im System Trainer-Athlet, hast du Erfahrung mit,  
14 hast du erlebt, dass Trainer sich untereinander gestritten haben, Heimtrainer,  
15 Bundestrainer. Jetzt nicht nur der kritisch Beäugende, sondern und dass das  
16 sozusagen deine Leistung beeinflusst hat.
- 17 B: Ja, man spürt schon manchmal auch so Konkurrenzverhalten unter Trainern und ja  
18 das ist dann manchmal.
- 19 I: Tangiert dich das?
- 20 B: Nein, so wirklich nicht, ein bisschen vielleicht.
- 21 I: Und jetzt mal weiter, ich mach jetzt schon so ein bisschen bei den Zuschauern weiter,  
22 Einfluss aus Sportexternen Bereichen, sprich Sponsoren, Medien, Familie haben wir  
23 schon gehabt.
- 24 B: Ja, es ist natürlich manchmal ein Druck, wenn man natürlich vor Leuten, die einem  
25 wichtig sind oder wo man halt besonders gut sein will oder wo man weiß, ich mein, für  
26 einen Sponsor ist es natürlich auch immer wichtig, dass man gute Leistungen zeigt,  
27 ich mein, wir machen den Sport ja nicht nur zum Spaß, sondern auch, um unseren  
28 Lebensunterhalt zu verdienen, aber das ist halt auch immer ein gewisser Druck, oder  
29 man kann es natürlich auch versuchen es als positiven Druck zu sehen. Aber es hat  
30 schon Einfluss glaube ich, aber ich bin, wie gesagt, auch nicht der psychologische  
31 Experte, aber ich glaube, dass das alles Einfluss hat.
- 32 I: Hat es ja.

- 1 B: Definitiv, aber ich kann es natürlich auch nicht, bin auch nicht so in der Materie, ich  
2 glaube fest daran, dass das alles Einfluss hat.
- 3 I: Also das erwarte ich jetzt oder wir auch jetzt nicht von dir, sondern wir wollen nur  
4 wissen, wie du das empfindest, weißt du, und deine Einschätzung, ohne, dass du  
5 sagst, so st die Welt und das alles erklären kannst, sondern nur was du erlebst,  
6 außerdem befragen wir auch noch andere und dann gibt es hundert Leute, die dann  
7 sagen, dann ergibt sich so ein Bild.
- 8 B: Ja jeder ist aber auch anders und jeder geht damit ja auch anders um, der eine ist  
9 positiv, der andere ist negativ.
- 10 I: Es gibt hier in dem Leitfaden noch einen zweiten Bereich, neben den kritischen  
11 Ereignissen, nämlich den eigentlichen Fluchtpunkt des Erforschungsprojektes,  
12 Trainings- und Wettkampfqualität, also was ist eigentlich Qualität, man will die  
13 Qualität erhöhen und jetzt diese Untersuchung, wir nutzen die Gelegenheit die  
14 Akteure im Spitzensport zu fragen und jetzt frage ich dich, was verstehst du unter  
15 Qualität im Training?
- 16 B: Na ja, zu Qualität fällt mir jetzt erstmal spontan ein, dass sind bei mir jetzt die  
17 Schlüsselarbeiten.
- 18 (Es klopft)
- 19 I: Entschuldigung. Ja, wir machen gerade noch ein Interview.
- 20 B: Also Trainingsqualität fällt mir jetzt spontan also die Schlüsseleinheiten, die sehr nah  
21 am Wettkampf, also die Trainingseinheiten, die sehr am Wettkampf orientiert sind,  
22 das sind natürlich die intensiven Einheiten, das sind natürlich die Schlüsseleinheiten,  
23 die ganz, ganz wichtig sind, aber das Drumherum, die müssen natürlich auch  
24 vorbereitet werden und nachbereitet werden und dann fällt mir jetzt spontan die  
25 Trainingsqualität, die intensiven Einheiten, die sehr nah am Wettkampf, die sehr  
26 wettkampfspezifisch.
- 27 I: Also ich würde jetzt mal interpretieren dann auch, also ich fasse das so auf, dass die  
28 Qualität von Training dann hoch ist, wenn sozusagen der Effekt auf die  
29 Leistungsentwicklung hoch ist, also wenn man etwas macht, was jetzt die Leistung  
30 richtig voran treibt, weil sie die Wettkampfleistung, die Erfolgchancen richtig erhöht,  
31 alles das, was man dann sozusagen, was den sportlichen Erfolg sichert oder  
32 förderlich ist, das macht gute Qualität aus, ist das so? Gehören dazu auch bestimmte  
33 sachliche infrastrukturelle Bedingungen? Was muss gegeben sein, um gute Qualität



- 1 B: Bei uns zum Beispiel gute Qualität, also da fällt mir jetzt der Schwimmpool ein, das 50  
2 Meter Becken, seit dem wir den hier haben, also es ist die höchste, also das ist der  
3 beste Trainingspool fast in der Welt, also, das macht.
- 4 I: Warum eigentlich?
- 5 B: Weil die Wasserqualität ist sehr sauber, es ist halt kein öffentlicher Pool und wenn wir  
6 da jeden Tag reingehen, hat das auch einen großen Effekt auf unsere Gesundheit,  
7 weil ich bin schon in Pools geschwommen, oh, die waren so dreckig und so viel Chlor  
8 und dieser Pool zum Beispiel, da habe ich nicht ganz so viele Probleme mit Allergien  
9 und, weil wir Athleten müssen ja, also wir als Triathleten sind da jeden Tag mehr als 1  
10 ½ Stunden und auf die Summe macht sich das bemerkbar, das ist zum Beispiel eine  
11 sehr gute Wasserqualität für einen Trainingspool.
- 12 I: Ist plausibel geworden. Ich verstehe.
- 13 B: Zum Beispiel. Dann ich finde ja immer eine entspannte Atmosphäre in  
14 Trainingslagern immer auch sehr gut, zum Beispiel waren wir jetzt gerade in Tirol und  
15 haben dort trainiert, die frische Luft, das ganze Umfeld dort, das ist eine gute Qualität,  
16 die, wo ich, finde ich, besser Leistung bringen kann, weil zum Beispiel alles dort  
17 entspannter und saubere Luft ist und ich weiß auch nicht.
- 18 I: Das ist eine Umgebung-, Landschaft- und Architekturqualität auch, ja?
- 19 B: Ja, aber vor allem die saubere Luft denke ich.
- 20 I: Ok, also in dem Sinne, wenn man es hart ausdrückt, ökologische Qualität. Ok. Und  
21 wenn du an die, das sind ja eher so statische Sachen, die man so vorfindet strukturell,  
22 Schwimmbad, bla, bla.
- 23 B: Qualität für mich ist Qualität hier zum Beispiel die Physiotherapie unten, ich kann  
24 jeden Tag zur Physiotherapie gehen, das ist für mich sehr wichtig, dann weiß ich,  
25 wenn irgendwas im Training passiert, ich verletzt bin, oder irgendwo ein Zwicken hab,  
26 dann kann ich gleich ziemlich schnell hingehen und dann kann das Problem sehr  
27 schnell gelöst werden, dann finde ich ist es hier zum Beispiel in Saarbrücken ist es  
28 eine gute Infrastruktur mit, wir haben hier unseren Verbandsarzt auch gleich, Doktor  
29 Lothar Schwarz, das heißt, so wie man ein Wehwehchen hat oder krank wird kann  
30 man, ist es schnell und unproblematisch kann man halt zu ihm gehen und der hat  
31 dann auch Zeit, er hat vor allem auch Zeit, das sind halt auch so kleine Dinge, die im  
32 entscheidenden Moment auch wichtig sind. Dann sind die Trainer hier vor Ort, das ist  
33 halt auch ein guter Faktor, dann eine große Trainingsgruppe ist ein guter Faktor,

- 1 obwohl da gibt es halt auch immer so für und wider, manchmal ist eine Gruppe sehr  
2 gut und manchmal (lacht).
- 3 I: Vielleicht ist das eine dumme Frage, aber ich weiß es einfach nicht, ganz persönlich,  
4 wie viel Zeit verbringst du denn hier, das ganze Jahr ist.
- 5 B: Ja, ich wohne hier.
- 6 I: Du wohnst hier. Und das ist die Regel, von den Kaderathleten, die hier am OSP sind  
7 oder.
- 8 B: Alle die bei der Bundeswehr sind müssen hier wohnen.
- 9 I: Ah, bundeswehrmäßig, ok.
- 10 B: Also die müssen auf alle Fälle und dann sind auch einige so hier, die studieren oder  
11 auch die guten Trainingsbedingungen nutzen.
- 12 I: Ok, das ist nicht nur so halb wochenendlich oder mal drei Wochenpakete.
- 13 B: Ja, hatte ich früher auch mal gemacht, was auch eine gute Lösung ist, finde ich, wenn  
14 man immer her kommt, wie Trainingslager und dann zum Beispiel nach Hause fährt  
15 und sich dann auch die Erholung und Entspannung gönnt, weil hier in Saarbrücken ist  
16 natürlich immer so ein Umfeld wie Trainingslager, was Phasenweise sehr gut ist, aber  
17 auf Dauer kann das auch mal.
- 18 I: Ja, also ich genieße das, wenn ich hier rein komme, es ist gleich so eine Atmosphäre,  
19 die ich so mag.
- 20 B: Ja, man ist halt immer motiviert und es sind immer Leute da zum Trainieren und es  
21 sind immer feste Trainingszeiten, man bleibt immer schon am Ball, selbst wenn man  
22 manchmal nicht so motiviert ist, da fällt es einem leichter, als wenn man irgendwo,  
23 wenn ich zum Beispiel irgendwo alleine wäre, dann würde es mir vielleicht manchmal  
24 etwas schwerer fallen.
- 25 I: Mhm, das ist nachvollziehbar, das würde mir auch so gehen. Qualität im Training  
26 noch mal, woran wird das festgemacht, also welche messbare Zielgröße gibt es, ist  
27 das einreines Bauchempfinden oder müssen die Zahlen stimmen, wenn ja welche,  
28 oder?
- 29 B: Gute Frage, das weiß man nicht ganz genau. Na wenn, was vorhin schon gesagt  
30 wurde, eine gute Trainingsqualität ist, wenn das Training Fortschritte macht durch das  
31 Training, was ich geleistet habe, wenn ich sehe, es passiert etwas, es wirkt und zwar  
32 in die richtige Richtung, wenn.

- 1 I: So banal wie das ist, das ist dann die messbare Zeit, man ist ein bisschen schneller  
2 beim Schwimmen.
- 3 B: Ja, wobei manchmal ist es nicht, Training ist nun mal sehr, sehr komplex, das ist halt  
4 manchmal schwer, manche Läufe zum Beispiel, renn ich vielleicht nicht ganz so  
5 schnell, aber ich bin halt sehr hart Rad gefahren, dann ist das nicht so genau messbar  
6 mit der Zeit, dann, als Triathlet muss man dann finde ich sehr doll in sich hinein  
7 horchen und manche Einheiten sind vielleicht nicht ganz so schnell, aber wir  
8 versuchen das immer so zu sehen, Hauptsache die Belastung stimmt.
- 9 I: Also das Belastungsempfinden.
- 10 B: Das Belastungsempfinden ist sehr ausschlaggebend, will wir haben drei Sportarten,  
11 die man miteinander kombinieren muss, das ist hoch kompliziert und jeder hat seine  
12 Stärken und Schwächen und für einen ist das Schwimmen lockerer und für den  
13 anderen, der muss sich halt viel mehr im Schwimmen belasten, das ist ganz komplex.  
14 Aber wir sehen das, wir versuchen das, Hauptsache, dass das halt der  
15 Belastungsreiz, wenn der der richtige ist.
- 16 I: Wichtige Aussage. Wer ist wir?
- 17 B: Na wir habe ich jetzt der Trainer und mich und die Trainingsgruppe.
- 18 I: Wer ist dein Trainer?
- 19 B: Der Roland Knoll, der Bundestrainer.
- 20 I: Ja, ok, gut.
- 21 B: Ja, und Trainingsqualität ist, das ich halt nicht, das ich in den genau richtigen Bereich  
22 trainiere, dass ich halt nicht drüber gehe, aber auch nicht drunter und das ist die hohe  
23 Kunst und das weiß man manchmal nicht so genau.
- 24 I: Gibt es noch andere Ziele im Training, außer sportlicher erfolg bzw. die Vorbereitung  
25 auf den sportlichen Erfolg?
- 26 B: Andere Ziele.
- 27 I: Für dich.
- 28 B: Ja, dass ich zum Beispiel immer noch den Spaß nicht dabei verliere, dass es mir, das  
29 Training auch Spaß macht und dass ich morgens aufstehe und motiviert bin und, ja  
30 dass ich es halt gerne mache und das es auch in der Gruppe auch funktioniert, dass

- 1 wir uns halt gegenseitig unterstützen und verstehen, ich finde das ist auch ganz  
2 wichtig uns leistungsfördernd und das man das halt alles trennt, den Sport und.
- 3 I: Irgendeine Idee, ein Stichwort, Persönlichkeitseigenschaften, dass das Ziele sein  
4 könnten im Training?
- 5 B: Ja, ich finde, da wird nie Wert drauf gelegt, aber ich finde, das ist ein wichtiger Punkt.  
6 Ich finde im deutschen Sportsystem ist es oft so, ich kann es ein bisschen vergleichen  
7 vielleicht mit anderen Nationen. Unsers ist halt alles sehr strukturiert und einer sagt an  
8 und alle folgen, ich glaube, so sind wir Deutschen auch, das liegt in der Kultur, das hat  
9 seine Vorteile in manchen Dingen, aber manchmal ist es auch nicht so gut. Ich sehe  
10 das in anderen Nationen, da gibt es das nicht, da muss es jeder aus sich heraus,  
11 wenn einer was will, dann will er es einfach (lacht) und im deutschen Sport ist es sehr  
12 strukturiert, sehr und manchmal fehlt es dann der Persönlichkeitsentwicklung, wenn  
13 einer, wir machen alles in der Gruppe, wir machen alles zusammen, hier gibt es den  
14 Trainer, alle folgen dem, wir gehen alle nach Saarbrücken und entweder man ist im  
15 System und macht mit oder man ist dann so ein bisschen der Außenseiter. Das ist  
16 aber deutsche Kultur.
- 17 I: Du hast den Kreis jetzt wieder geschlossen, Persönlichkeitsentwicklung, was genauer  
18 du darunter verstehst, also man kann ja, ich unterstelle jetzt wieder was oder biete an,  
19 man kann sozusagen Konformität erzeugen oder befördern, oder Eigenständigkeit.  
20 Und so zwischen den Zeilen hast du eben was von, etwas über Konformität, über  
21 konformes Verhalten etwas negativ gelacht, jeder macht in der Gruppe und alle  
22 zusammen, anstatt Persönlichkeitsentwicklung. Versuch doch noch mal klarer zu  
23 machen, was du unter Persönlichkeit, welche Eigenschaften sind das dann.
- 24 B: Persönlichkeitsentwicklung, das man dann auch irgendwann seine eigenen  
25 Entscheidungen trifft, für sich im positiven Sinne und das ist
- 26 I: Und darum soll es im Training auch gehen? Oder das ist Trainingsqualität quasi?
- 27 B: Ja, ja, man muss natürlich im Training jeder für sich auch immer entscheiden, wieweit  
28 ich gehe, wie hart trainiere ich und nicht nur, weil es die anderen machen, muss ich es  
29 jetzt auch machen, sondern man muss natürlich, sich persönlich entwickeln und seine  
30 eigenen Entscheidungen auch im Training treffen. Ich kann nicht einfach blind mit den  
31 Jungs mittrainieren und mich dann kaputt trainieren zum Beispiel. Und dann muss  
32 irgendwann jeder seine persönlichen.
- 33 I: Ja, das ist schon wichtig das in dieser Schicht auszusprechen, weil man kann auch  
34 von anderen Situationen ausgehen, oder anderen Leuten, die unter

- 1 Persönlichkeitsentwicklung verstehen, die sollen sagen, die sollen tun, was man  
2 ihnen sagt, so muss man die Persönlichkeit entwickeln. Ich weiß, dass du das so nicht  
3 meinst.
- 4 B: Also man sollte schon mit Respekt und mit Miteinander und Kommunikation, aber  
5 man sollte natürlich die richtigen Entscheidungen für sich treffen und nicht für.
- 6 I: Ok. Qualität im Wettkampf, wir haben über Qualität im Training gesprochen bisher.  
7 Qualität im Wettkampf, was verstehst du darunter? Wann wird von einem qualitativ  
8 hochwertigem Wettkampf gesprochen?
- 9 B: Wenn ich zum Beispiel ganz, wenn ich natürlich einen Wettkampf gewinne, dann ist  
10 es ja klar und dann denke ich auch, eine hohe Wettkampfqualität ist, wenn man ganz  
11 wenig Prozent unter der Spitzenleistung ist, zum Beispiel
- 12 I: Unter der persönlichen, eigenen oder unter der Spitzenleistung
- 13 B: Reden wir von internationalen Wettkämpfen, hinter dem Sieger.
- 14 I: Ok, gut.
- 15 B: Klar muss man kucken, seine persönlichen, aber wir reden ja jetzt hier von  
16 Hochleistungssport, wir müssen ja von, wie viel Prozent man hinter dem Sieger ist  
17 und ich finde, na ja, die im Triathlon sind schon immer sehr dicht dran (lacht) wenn  
18 man das über die Dauer des Wettkampfes und wie viel wir dann eigentlich nur  
19 manchmal hinter dem Sieger sind, dann denke ich, kann man es zum Beispiel dran  
20 fest machen.
- 21 I: Ok. Gut.
- 22 B: Auch wenn wir manchmal, ja, ich fand des halt in letzter Zeit, hatte nicht so die super  
23 Platzierungen und war vielleicht 10. oder 11. aber ich war vom Prozentsatz eigentlich  
24 so dicht hinter dem Sieger, dass ich jetzt nicht sagen kann, dass ich der Weltspitze  
25 hinterher laufe oder.
- 26 I: Ja, verstehe, finde ich einen
- 27 B: Und in andern Sportarten werden die vielleicht 5. und sind 5% dahinter und ich werde  
28 10. und bin 0,5% dahinter, dann denke ich, ich habe eine hohe Wettkampfqualität.
- 29 I: Ok, gut, nachvollziehbar. Interessante Einschätzung.

- 1 B: Ist mir in letzter Zeit halt aufgefallen, weil die Medien das manchmal so schlecht  
2 machen haben, die Platzierung und dann dachte ich, hey, was wollt ihr eigentlich, ich  
3 bin so dicht prozentmäßig hinter dem Sieger, ich habe jetzt nicht gewonnen
- 4 I: Wie steht es denn hier mit den Aspekten, mit den strukturellen, sachlichen Aspekten  
5 beim Wettkampf? Gehört zur Wettkampfqualität oder macht sich die eben auch in den  
6 Wettkampfstätten fest? Zum Beispiel? Gehört zu einer hohen Wettkampfqualität  
7 bestimmte Rahmenbedingungen, spricht man dann von einer hohen  
8 Wettkampfqualität, wenn Rahmenbedingungen erfüllt sind, nicht der Sport erfolgt, das  
9 ist die eine Facette.
- 10 B: Na ja, so Grundrahmenbedingungen müssen stimmen, also ich kann jetzt nicht, ich  
11 will, Triathlon ist ja immer ein bisschen Abenteuer, aber so Abenteuer soll das nicht  
12 sein, dass wir bei ganz extremen Bedingungen starten, aber ansonsten denke ich  
13 immer, dass die sportliche Leistung im Vordergrund steht und das für mich  
14 Wettkampfqualität ist, eine hohe sportliche Leistung und da ist es egal, ob ich es  
15 schick und schön aussieht, oder nicht, aber es sollten schon gewisse Bedingungen  
16 gegeben sein um mein Training auch umzusetzen, dass, was ich trainiert habe, dass  
17 ich das unter den Bedingungen auch annähernd so umsetzen kann und nicht bei, wir  
18 haben es ja manchmal gehabt bei, letztes Jahr, bei 12 Grad Wassertemperatur und 5  
19 Grad Außentemperatur, da kann man, manche können da ihre Leistung gar nicht  
20 vollbringen, weil diese Außenbedingungen, aber es ist das Wetter, da kann ja auch  
21 keiner was dafür.
- 22 I: Also es müssen sozusagen sehr nahe an den Bedingungen sein, an denen man  
23 trainiert hat und wenn das weit entfernt ist, ist die Qualität die dem Sinne eigentlich  
24 schlecht, ja.
- 25 B: Ja, ich mein, wenn man das Potential, was man hat limitiert ist durch solche  
26 Bedingungen, dann finde ich es nicht richtig.
- 27 I: Ok. Eine Frage noch zum Abschluss, du hast je einiges genannt, was neben  
28 physiologischen Voraussetzungen für den sportlichen Erfolg im Wettkampf wichtig ist,  
29 an psychologischen. Können wir das noch mal zusammenfassen?
- 30 B: An psychologischen, was wichtig ist.
- 31 I: Was neben den physiologischen, das ist ja die Basis, ohne Stoffwechselfähigkeiten  
32 geht gar nichts, aber was muss hinzukommen.

- 1 B: Na, die Emotionen, Gefühle, auch im Richtigen, dass man sich natürlich wohl fühlt  
2 und positive Gefühle und Emotionen hat, was sehr wichtig ist für den Wettkampf, das  
3 finde ich sehr wichtig.
- 4 I: Wie steht es mit Kontrolle, muss man sie kontrollieren, oder ist das gerade nicht gut?
- 5 B: Wie, die Gefühle kontrollieren?
- 6 I: Ja.
- 7 B: Na ich denke, dass man gerade im Wettkampf das vielleicht vorher so was üben  
8 kann, dass man, selbst, wenn man sich gerade nicht so gut fühlt, dass man das  
9 irgendwie bei Seite packen kann und daraus positive Gefühle macht, was ganz  
10 wichtig ist und das man halt mental wirklich dort stärker wird, ich denke, das ist ganz  
11 wichtig, was aber nie so wirklich.
- 12 I: Nur noch mal abschließend, also, das passiert ja auch häufig, dass man das in der  
13 Presse liest, mentale Stärke, was würden wir darunter verstehen, Zuversicht, ich kann  
14 das, ich bin es?
- 15 B: Ja, das man halt positive Emotionen dann hat, Zuversicht, Gelassenheit, an sich  
16 selbst glauben, sich gut zusprechen. Ich glaube, dass man dann sein Potential eher  
17 ausschöpfen kann, als wenn dort irgendwelche negativen Sachen, dass man keine  
18 Wut hat, dass man keine Angst hat, dass man, na ja, das liest man doch oft.
- 19 I: Hast du, es gibt ja im Prinzip jetzt, wenn wir mal bei diesem Mentalen orientieren, zwei  
20 Möglichkeiten, denke ich, also seine Erfolgs-Siegambitionen zu lenken. Also die eine  
21 Möglichkeit, also sich selbst, Selbstbewusstsein zu zeigen, seine eigenen Grenzen  
22 sich selbst zu übertreffen, sich auszureizen und so weiter, also sich selbst im Blick zu  
23 haben und zu optimieren, die andere Möglichkeit wäre ja, ich will meinen Gegner  
24 besiegen, verstehst du, daraus die Motivation zu ziehen, ist das für dich etwas, was in  
25 die lebt? Verstehst du?
- 26 B: Na ja, in erster Linie konzentriere ich mich eben auf meine eigene Leistung, aber im  
27 Wettkampf kämpfe ich natürlich gegen andere. Grad im Triathlon, wir sind ja alle dicht  
28 aufeinander, also wir sind ja im olympischen Triathlon, da kämpfen wir ja Frau gegen  
29 Frau.
- 30 I: Ja, man kennt das Gerangel.
- 31 B: Ja, wir sind ja direkt nebeneinander, auch beim Laufen, laufen wir oft zusammen, das  
32 ist natürlich nicht nur die, man kuckt viel, man muss beim Rad aufpassen nicht nur,  
33 man kuckt nicht nur auf sich, sondern man ist immer mit dem Konkurrenten



TR\_09\_ [REDACTED] \_20090825

1 verbunden, also von daher, muss man natürlich erst seinen eigenen Schweinehund  
2 überwinden (lacht) sein eigenes, aber man hat natürlich auch immer ein Auge auf die  
3 Konkurrenten, also ist beides.

4 I: Ok, ja, das ist nicht überraschend, aber, wollte ich nur mal ansprechen. Ich denke, wir  
5 machen Schluss, ich danke dir, wirklich, vielen Dank. Es ist wertvoll, auch wenn es dir  
6 jetzt vielleicht irgendwie seltsam vorkommt, aber alles bestens.

TR\_11\_ \_20090825

## BISp-Projekt

„Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und  
Trainersicht“  
(„Quatras“)

### *Interviewtranskription*

Interview Nr. TR\_11

Datum: 25.08.2009

Ort:

Aufzeichnungsbeginn:

Aufzeichnungsende:

Interviewer:

Umfang:

Name des Befragten:

Staatsangehörigkeit:

Alter:

Sportart/ Disziplinen:

Qualifikationsniveau:



TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

IB: Jetzt fangen wir an? #00:00:03-4#

1

2: I: Genau, ich fange jetzt an. Es läuft. So, ich habe schon gesagt, es gibt noch mal kurz, kurze  
3 Gliederung. Es gibt eigentlich in diesem Interview, der eigentlich viel länger angelegt ist,  
4 auf eine Stunde, eineinhalb, wir haben eine dreiviertel Stunde, egal. Ich ziehe das etwas  
5 schneller durch. Zwei Bereich, einmal kritische Ereignisse werde ich dich fragen, und  
6 dann Qualität von Training und Wettkampf. Zunächst mal kritische Ereignisse. Was  
7 verstehst du unter kritischen Ereignissen im Bezug auf Leistungsentwicklung? Was  
8 würdest du darunter verstehen #00:00:40-9#

9

10 BB: Kritische Ereignisse würde ich jetzt so deuten, wenn es im Training zum Beispiel mal nicht  
11 läuft, oder im Wettkampf. das man halt analysier warum es nicht läuft. Was die Gründe  
12 und Ursachen dafür sind, um dementsprechend darauf reagieren zu können, um  
13 Veränderungen vorzunehmen. Sei es in trainingsmethodischer Hinsicht, sei es weiß nicht,  
14 in der Kommunikation mit dem Trainer, dass ich falsch verstanden wurde. Und dann  
15 gestärkt aus solchen Situationen wieder heraus kommt als man eigentlich hinein  
16 gegangen ist. #00:01:18-6#

17

18: I: Das finde ich ja schon eine sehr treffende, sagen wir mal eine sehr allgemeine  
19 Beschreibung. Jetzt würden mich Beispiele interessieren. Also hast du so was schon  
20 erlebt? Du kannst ruhig (Befragter unterbricht). #00:01:27-9#

21

22 BB: Ich hatte, ich hatte mal ein kritisches, ja. #00:01:30-7#

23

24: I: Ja, raus damit. #00:01:32-7#

25

26 BB: Und zwar, 2006 war das. Da bin ich gerade von den Junioren in die U23 gekommen, also  
27 bin in die nächste Klasse hoch und da hat sich auch die Strecke geändert, ist halt doppelt  
28 so lange geworden. #00:01:42-0#

29

30: I: Die Junioren hören mit 19 Jahren auf und dann? #00:01:48-2#

31

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

BB: Mit 18 Jahren. #00:01:48-7#

2

3: I: Mit 18 Jahren, ok. #00:01:49-8#

4

BB: Nein mit 19 Jahren, mit 19. Und da hat sich auch die Strecke verdoppelt auf die  
6 olympische Distanz. Und als Junior war ich ja Vizeeuropameister und fünfter bei der WM  
7 (Zustimmung vom Interviewer) Und hatte aber auch gedacht, dass ich in dem Stiefel halt  
8 auch fortfahren kann, auch in der U23. War extra motiviert, habe noch mehr trainiert und  
9 noch weniger Pausen gemacht und noch mehr Reingehalten und bin relativ schnell, das  
10 war schon im März, ende März in so ein Übertraining rein gekommen, womit ich eigentlich  
11 am aller wenigsten mit gerechnet habe. Und habe halt auch irgendwo immer ein bisschen  
12 mehr gemacht, als der Trainer aufgeschrieben hat. Die Pausen verkürzt und mich halt  
13 sehr stark an den Großen orientiert, gerade beim Trainingslager, wo ich auch mal alleine  
14 unterwegs war, ohne Trainer. Und das hat mir dann halt auch irgendwo dann das Genick  
15 gebrochen und dann mussten wir halt wirklich im Mai, Juni, Juli, August komplett  
16 rausnehmen. #00:02:46-3#

17

18: I: Genick gebrochen in dem Sinne, du konntest die Leistung im Wettkampf nicht umsetzen,  
19 oder? #00:02:52-5#

20

2BB: Ja, die Leistung war dann im Training auch nicht mehr da, also. #00:02:53-8#

22

23: I: Ok. #00:02:55-9#

24

2BB: Also ab, ich weiß nicht, im April hatte ich dann mein Leistungshoch, zu einer Zeit wo es  
26 eigentlich nicht sein darf und danach ging es halt stetig Bergab. #00:03:05-1#

27

28: I: Was würdest du jetzt als, vielleicht ist das jetzt penibel, als eigentliches kritisches Ereignis  
29 betrachten? Also ich sehe zwei Möglichkeiten, also die Missachtung eigentlich der  
30 Traineranweisung, oder man könnte auch sagen, kritisch ist, als kritisches Ereignis  
31 bezeichne ich, falsch trainiert zu haben. Das liegt eng beieinander, aber ist nicht, wäre  
32 nicht das Selbe. #00:03:37-7#

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 BB: Ich glaube nicht, dass es falsch trainiert lauten sollte, eher so ein bisschen in andere  
2 Richtung als der Trainer gedacht hat. Und durch fehlende Kommunikation, kann man ja  
3 jetzt auch ehrlich zugeben, ist es dann halt so gelaufen, wie es nun mal gelaufen ist.

4 #00:04:02-3#

5

6 I: Ok, gut. #00:04:04-5#

7

8 BB: Und das war jetzt halt so ein Jahr für mich, wo ich gesehen habe, ui ui ui was man damit  
9 eigentlich anrichten kann. Durch so eine Phase, die was weiß ich, nur zwei Monate  
10 dauern kann, aber die halt eine ganze Saison auf den Kopf stellen kann. #00:04:18-0#

11

12 I: Ja, das ist nachvollziehbar. Gibt es noch andere kritische Ereignisse, die dir einfallen aus  
13 deiner eigenen Laufbahn? Betrachten wir gleich mal sozusagen den, die ganze  
14 Sportkarriere. Ist ja noch nicht all zu lang. Du bist ja noch nicht am Ende der Karriere, aber  
15 oder auch was du bei anderen vielleicht beobachtetest. Nicht wahr, kritische Ereignisse im  
16 Verlauf der Sportkarriere. Fällt dir da was ein? Das ist jetzt keine Prüfungsfrage.

17 #00:04:49-7#

18

19 BB: Nein, nein. #00:04:53-9#

20

21 I: Das ist nur ein Abgrasen, ob dir in diesem Kontext was einfällt, was wir sammeln können.

22 #00:05:01-1#

23

24 BB: Natürlich gab es auch bestimmte Wettkämpfe. Ein gutes Beispiel (abfälliges Lachen)  
25 dieses Jahr auch, Hamburg. Das auch nicht so gelaufen ist, wie wir es geplant hatten,  
26 oder wie gehofft haben. Die Form war ja da, dass haben wir im Training und in  
27 Wettkämpfen auch gesehen. Aber dadurch, dass das jetzt auch ein Heimrennen war von  
28 der WM und ich bei der EM halt im Laufen auch stark auftrumpfen konnte, dachte ich halt  
29 auch gleich wieder, ich kann das Rennen von Vorne bis Hinten auch mitbestimmen. Und  
30 bin halt dem entsprechend auch ein bisschen übermotiviert vielleicht auch, in das eine  
31 Rennen gegangen. #00:05:43-0#

32

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1: I: Sprich dann in das Schwimmen schon zu ausgepowert? #00:05:46-6#

2  
3 BB: Erst das Schwimmen, dann das Radfahren und dann im Laufen, als es dann zu dem  
4 Punkt kam, vom Wechsel zu Laufen, wo es halt mal kurz nicht geklappt hat, da hat der  
5 Kopf komplett zu gemacht. Da ist mal eine Sache nicht so gelaufen wie gedacht und  
6 (Interviewer unterbricht). #00:06:03-3#

7  
8: I: Was, was, kannst du das genauer sagen? Also ich denke, den Kopf komplett zu gemacht,  
9 was meinst du damit? Motivationsverlust, oder? #00:06:10-8#

10  
11 Bb: Ja, so ein bisschen schon, ja. Also (Interviewer unterbricht). #00:06:13-0#

12  
13: I: Sag es mal in eigenen Worten, was meinst du? #00:06:14-5#

14  
15 BB: Ich habe 10 sec im Wechsel verloren, die Gruppe war vorne weg und ich habe eigentlich  
16 schon den Wettkampf so ein bisschen aufgegeben und dann kam halt wieder so eine  
17 Phase, wo es gut lief. Und dann habe ich halt versucht mit der Brechstange wieder das  
18 Loch zu schließen. Und das ist natürlich dann auch in die Hose gegangen (verzweifeltes  
19 Lachen). Also nach 2 1/2 Kilometern war dann halt auch der Ofen aus und dann musste  
20 ich halt, ich habe schon zugesehen, oder geguckt, dass ich halt soweit wie möglich wieder  
21 vorne am Ziel lande, aber (Zustimmung vom Interviewer). Letztendlich war ich dann 21. In  
22 dem Rennen unter normalen Umständen wäre es auch eine Top 10 gewesen. Wo man  
23 sich dann nach dem Rennen auch fragt, puh was war denn jetzt los? Richtig zu Frieden bin  
24 ich nicht. #00:07:00-1#

25  
26: I: Was war jetzt deine Erklärung? Wenn du dich gefragt hast, was war denn jetzt los. Wo, wo,  
27 hast du irgendetwas, wo du das fest machst dran? #00:07:08-6#

28  
29 BB: Ich glaube, dass ich mich auf einzelne Dinge zu sehr versteift habe, wie das Rennen laufen  
30 sollte. Also das ich halt von vorne herein schon gewisse Dinge geplant habe und die dann  
31 halt nicht so eingetreten sind und gerade halt auch irgendwo bei einem Heimrennen so  
32 ein bisschen auch in den Fokus zu kommen. #00:07:38-5#

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1: I: Kannst du noch mal ein oder zwei Dinge nennen, die nicht so eingetroffen sind, wie du es  
2 geplant hast? #00:07:46-3#

3  
4BB: Beim Schwimmen bin ich nicht ganz so weit vorne raus gekommen, wie ich es gedacht  
5 habe. Ich musste schon beim Rad richtig kämpfen, um wieder in die Gruppe rein zu  
6 kommen. Und das große Ding war halt vom Wechsel vom rad zum Laufen. Als die 10-  
7 Mann- Gruppe mit den schnellen Läufern weg war und ich dann so einen 10 sec  
8 Rückstand hatte. #00:08:04-5#

9  
10: I: Ach so, du hast im Vorfeld quasi so ein Bild gehabt, dass will ich Erreichen. #00:08:06-7#

11  
12BB: Genau, mit der mit laufen. #00:08:07-6#

13  
14: I: Ja und das ist nicht eingetreten. Und dann ist das ein Selbstläufer, der immer so eine  
15 negative Spirale auslöst (Zustimmung vom Befragten). Ok (Befragter unterbricht).  
16 #00:08:14-9#

17  
18BB: Also ich Grunde genommen habe ich das Problem schon früher gehabt. Aber eigentlich  
19 doch in den Wettkämpfen doch relativ gut abstellen können, bzw. in den Griff bekommen,  
20 dass ich relativ locker an die Sache ran gehen kann. Gerade auch vor den Wettkämpfen  
21 normal fokussiere. Ich bin dann, oder ich war so ein Typ, der schon drei Tage vorher so  
22 richtig hippelig war und nervös war. #00:08:46-7#

23  
24: I: (Lacht leise) Jetzt nicht mehr? #00:08:49-7#

25  
26BB: Und jetzt, nein irgendwie nicht mehr. Also bis zum Tag X, an dem der Wettkampf auch ist,  
27 bin ich super entspannt und kann mich innerhalb von eins, zwei, drei Stunden so auf den  
28 Wettkampf dann fokussieren. #00:09:04-2#

29  
30: I: Warum hat sich das geändert, oder durch welchen Einfluss, was ist da passiert?  
31 #00:09:07-3#

32  
6



TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

BB: Ich weiß es nicht. Ich habe mir einfach immer gesagt, bleib locker. Das wird schon, du bist  
2 gut drauf. #00:09:16-7#

3  
4 I: Also in dem Sinne so Autosuggestion. Nicht durch den Einfluss der Trainer, oder du hast  
5 irgendwie mal (Befragter unterbricht). #00:09:21-4#

6  
7 BB: Ja die Trainer haben auch immer wieder gesagt, bleib locker, du weißt du bist vom Kopf  
8 her ein bisschen, du denkst zu viel nach usw. Und innerhalb der letzten eins, zwei Jahre  
9 hat das eigentlich gut funktioniert, oder hat sich eigentlich gut entwickelt. #00:09:41-4#  
10

11 I: Ok, gut. Du hast jetzt was gesagt so quasi vorhin, als erstes, mit der langfristigen, also  
12 langfristiger Karriereverlauf ist ein kritisches Ereignis, Übergang von Junioren zu  
13 Juniorenelite oder wie auch immer egal. Und jetzt warst du schon beim Wettkampf. Alles  
14 wunderbar. Und jetzt fehlt sozusagen vom Zeitfenster noch, als Hinweis ob du dich daran  
15 erinnerst, an kritische Ereignisse die dir oder anderen widerfahren sind in so einem  
16 Trainingszyklus, Jahresrhythmus. Ich denke ihr Triathleten nehmt auch Jahresrhythmen  
17 und dann da drüber Vierjahresrhythmen. Ob es da aus deiner eigenen Erfahrung  
18 irgendwie vielleicht typische kritische Ereignisse erkennst? 00:10:25-4

19  
20 BB: Also so einen Vierjahreszyklus hatte ich bis jetzt noch nicht so miterlebt. 00:10:31-9

21  
22 I: Stimmt ja, ja. Egal, dann nimm den Jahreszyklus. Es gibt ja Vorbereitung, Wettkampf,  
23 Regeneration, bla, bla, bla. Jetzt geht es aber nicht um, ausschließlich um  
24 Trainingsmethodik und die, diese Periodisierung, sondern innerhalb eines Jahres. So,  
25 gibt es da kritische Ereignisse, die die Leistungsentwicklung beeinflussen? 00:10:54-8

26  
27 BB: Ich hatte öfters mal das Problem, dass wenn ich krank war, habe ich das nicht so  
28 auskuriert, wie es eigentlich so notwendig gewesen wäre, bzw. auch in der Richtung  
29 gedacht, jetzt habe ich was verloren, dass muss ich auch wieder nachholen. Gerade  
30 innerhalb in der ersten Woche, wo man ja wieder sch langsam rantasten sollte.  
31 00:11:19-2

32

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1: I: Ja, eh Krank, welche Krankheit, erkältungsmäßig? 00:11:21-9

2

3BB: Virus mäßig, ja, ja Erkältung, Virusinfektion, Magen- darm- Geschichte oder was auch  
4 immer. Also eine schlimme Krankheit hatte ich bisher noch nie gehabt. Ich hatte bisher nie  
5 eine Verletzung oder was gehabt. 00:11:33-0

6

7: I: Auch nicht, das hätte ich jetzt gefragt. 00:11:36-5

8

9BB: Da bin ich wirklich unanfällig, ja. 00:11:42-9

10

11: I: Die Tanja hat schon den Unfall ihres Freundes erzählt. 00:11:42-9

12

13BB: Von Gelsenkirchen. 00:11:45-2

14

15: I: Weiß ich jetzt nicht so genau. 00:11:47-3

16

17BB: Oder bei der deutschen Meisterschaft? 00:11:48-4

18

19: I: Weiß ich nicht. Hast du so was schon erlebt, was dich auch sozusagen berührt hat, ein  
20 Unfall, den du gesehen hast. Keine eigene Verletzung, sondern Verletzungen der  
21 anderen, die sozusagen dann möglicherweise als kritisches Ereignis dann auf deine  
22 Leistungsentwicklung sich auswirkt? (längere Pause) Ok, muss nicht sein, ich frage nur  
23 so, weil ich gerade mit Tanja darüber gesprochen habe. So jetzt weiter, kritische  
24 Ereignisse, langfristig, langfristig, gut. Es gibt jetzt noch, vielleicht fällt dir was ein,  
25 kritische Ereignisse im Zusammenhang mit Trainer- Athleten- Beziehung. Also wenn du  
26 jetzt an deine Trainer- Athleten- Beziehung denkst oder an andere. Ob dir da was als  
27 kritisches Ereignis einfällt, eine bedeutsame Situation deiner bisherigen Erfahrungen?  
28 00:12:50-7

29

30BB: Kritische Ereignisse, ja da gab es, ich trainiere ja seit drei Jahren beim Wolfgang Thiel,  
31 beim Sportdirektor hier. 00:12:56-7

32

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1: I: Ja. 00:12:58-3

2

BB: Und der war ja auch eine Zeitlang Bundestrainer gewesen. 00:13:00-3

4

1: I: Ja. 00:13:02-6

6

BB: Und hat dementsprechend auch mehrere Leute trainiert. Und da war er (kurzes Lachen)

8 mit unter auch ein bisschen überfordert. Aber jeder Athlet kam halt auch irgendwo ein

9 bisschen zu kurz. 00:13:12-5

10

11: I: Ok 00:13:13-7

12

1BB: Gerade auch die Athleten, die er schon das Jahr zuvor betreut hat. Und da war er echt ein

14 bisschen überfordert. Er hat einiges vernachlässigt, also man musste auch wirklich selbst

15 zusehen, dass man da immer wieder nach harkt und Verbesserungsvorschläge macht

16 und allerdings jetzt, wo er als Bundestrainer zurück getreten ist hat er auch nur noch zwei

17 Athleten. Das bin ich und der Steffen Jussi (nicht genau verständlich). Und seid dem

18 funktioniert das einwandfrei, also. 00:13:48-4

19

20: I: Ich muss mal dumm nachfragen. Er ist ja in diesem Fall nicht Heimtrainer, sondern er ist

21 Kadertrainer oder wie, welche Funktion begleitet er jetzt? 00:13:55-1

22

2BB: Jetzt Sportdirektor. 00:13:56-5

24

21: I: Sportdirektor. 00:13:57-2

26

2BB: Also organisatorisch, Sponsoren. 00:13:58-0

28

29: I: Ok und hat sozusagen nebenbei euch noch als (Zustimmung vom Befragten), ok Danke.

30 00:14:06-2

31

3BB: Das was er vorher hier auch schon gemacht hat. Er war ja hier Stützpunktleiter und

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 speziell Schwimmtrainer von der DTU. 00:14:12-2

2

3: I: Ok, gut. 00:14:15-4

4

BB: Und nebenher hat er halt auch noch einzelne Athleten gehabt, wie Franzmann.

6 00:14:18-2

7

8: I: Und das kritische Ereignis, von dem du eben sozusagen berichtet hast (Befragter unterbricht). 00:14:22-2

10

1 BB: Ja, das eine ja nur. 00:14:25-5

12

13: I: Ja, und auf den Punkt gebracht, eigentlich zu wenig Zeit für dich (Zustimmung vom Befragten), dass war das kritische Moment, was auch Auswirkungen auf deine Leistungsentwicklung hatte. Ok. 00:14:37-3

16

1 BB: Da waren halt auch die Gespräche zwischen Athlet und Trainer immer sehr kurz gehalten, relativ oberflächlich. Weil er halt so viel im Kopf hatte mit anderen Dingen. 00:14:48-8

19

20: I: Hat diese Situation, also abgesehen davon, dass sie kritisch war, weil Sachlich nicht genügend rüber kam, auch irgendwie soziale Spannungen aufgeworfen, also im Sinne von Vernachlässigung und (Befragter unterbricht). 00:15:03-6

23

2 BB: So ein bisschen schon. 00:15:06-5

25

24: I: Kümmere dich mal und. 00:15:07-1

27

2 BB: Nein, also gesagt wurde das nicht, aber ich habe mir auch immer so gesagt, ach jetzt machst du das so und so. Bevor du noch mal nach fragst machst du einfach so. Und da habe ich jetzt auch das Gefühl, so im Nachhinein betrachtet, hat sich das auch irgendwo ganz gut ausgewirkt auf dieses persönliche Körpergefühl. Wo man dann auch selbst einschätzt, die Einheit mache ich jetzt (Interviewer unterbricht). 00:15:29-4

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1: I: Auf dein eigenes Körpergefühl? 00:15:32-5

2

3BB: Ja, physisch jetzt gesehen. Jetzt mache ich, was weiß ich, zwei Kilometer weniger oder  
4 den Lauf mache ich jetzt mal bedacht ein bisschen ruhiger (Zustimmung vom Interviewer).  
5 Ohne jetzt wirklich das mit dem Trainer abgesprochen zu haben, aber was im Endeffekt  
6 irgendwo auch gut getan hat. Würde ich jetzt mal sagen. 00:15:47-4

7

8: I: Da sind wir schon ein bisschen an einer Frage, die später kommt, aber das schwirrt ja  
9 alles in meinem Kopf rum, also das ist auch die Frage, also nach Trainingsqualität. Und  
10 die Frage, die da jetzt im Raum steht, jetzt aus Forschungsinteresse ist, wie ihr Athleten  
11 oder im Spitzensportsystem sozusagen, anhand welcher Zielgrößen man  
12 Trainingsqualität fest macht? Und dann sind das, würde man jetzt Nachfragen, also da ist  
13 auch ein gutes Stück Belastungsempfinden dabei? (Zustimmung vom Befragten) Und  
14 nicht die reine Zahl, auf dem Programm stehen 20 Minuten oder was weiß der Geier  
15 irgendwas und die müssen eingehalten werden, fünf Kilometer in Bla und Zack und dann  
16 stimmt das, sondern die Zeiten haben durchaus eine Spannweite und es ist belastungs-  
17 empfindend stimmend? 00:16:41-4

18

19BB: Das stimmt. 00:16:42-4

20

21: I: Ja, stimmt so? 00:16:45-1

22

23BB: Je nachdem was man im Vorfeld gemacht hat, oder was man danach machen will, in der  
24 Zeit danach, wird man das halt mit den Zeiten anpassen. 00:16:51-0

25

26: I: Ok. 00:16:52-7

27

28BB: Aber ganz wichtig ist wirklich das Körperempfinden, mit dem man halt auch in die Einheit  
29 rein geht. Wenn man zum Beispiel sagt, ich fühle mich richtig beschissen, sag ich jetzt mal.  
30 00:17:04-2

31

32: I: Ja. 00:17:04-6

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

BB: Lass mal die Tausender fünf Sekunden langsamer laufen. Aber dafür halt durchlaufen.

2 00:17:13-6

3

4: I: Gut, das finde ich hoch interessant, ja. 00:17:17-4

5

BB: Also dann ist der Trainer auch auf den Athleten angewiesen, auf dieses Feedback.

7 00:17:25-0

8

9: I: Ja, ja, gut jetzt. Das war ja ein kleiner Exkurs sozusagen schon. Jetzt noch mal Trainer-  
10 Athlet- Verhältnis. Kritische Ereignisse, fällt dir noch ein Beispiel ein aus deiner Erfahrung?  
11 Hast du schon mal Spannungen erlebt mit dem Trainer, oder zwischen Trainern, wo du  
12 gemerkt hast, die haben Ärger miteinander? Vielleicht Heimtrainer und Kadertrainer, wie  
13 auch immer, dass ist ja eine klassische Situation, die dann auch die eigene  
14 Leistungsentwicklung oder die Leistungsentwicklung des Athleten irgendwie mit in die  
15 Tiefe zieht, vielleicht auch sogar puscht. Jetzt zeige ich es den aber. 00:18:15-4

16

17 BB: Nein, bis her ist da eigentlich nichts aufgetreten. 00:18:18-6

18

19: I: Ok. 00:18:19-2

20

21 BB: Also. 00:18:20-2

22

23: I: Muss auch nicht, ich frage es nur ab. 00:18:24-4

24

25 BB: Klar da hatte ich auch mal eine Zeit, wo ich das erste Jahr noch hier war, habe ich die  
26 Laufpläne noch von zu Hause bekommen. Also ich komme aus Thüringen (Zustimmung  
27 vom Interviewer). Und die restliche Planung hat hier halt der Louis Delahaye gemacht, der  
28 Bundestrainer gemacht und wie gesagt, die Schwimmpläne hat der Wolfgang Thiel. Wäre  
29 da vielleicht noch ein Knackpunkt zu sehen Jeder hat halt irgendwo versucht sein  
30 eigenes Ding durchzudrücken ohne mit dem anderen 100%ig abzusprechen. 00:18:55-9

31

32: I: Wie? 00:18:57-4

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

- 1  
2B: Also jeder hat halt auf seine eigenen Umfänge geachtet, egal was auf dem restlichen  
3 Trainingsplan stand. 00:19:06-7  
4  
5: Ja, das kann ich mich, das kann ich mir jetzt praktisch schlecht vorstellen. Also das heißt,  
6 der eine Trainer hat gesagt was du am Montag und Dienstag machen musst, der Nächste  
7 sagt Mittwoch Donnerstag. 00:19:18-2  
8  
9B: Im Laufen oder im Schwimmen. 00:19:21-5  
10  
11: Ja, ach, dass ist nach Disziplinen getrennt? 00:19:23-8  
12  
13B: Genau, dass waren halt drei Trainer für, also einmal Schwimmtrainer (Interviewer  
14 unterbricht). 00:19:25-4  
15  
16: Und die haben sich nicht koordiniert, verstehe, jetzt verstehe ich. 00:19:27-7  
17  
18B: Schwimmtrainer, Crosstrainer und ein halt der gesamte Trainer, der halt alles so ein  
19 bisschen koordiniert. 00:19:30-9  
20  
21: Ok, habe ich verstanden und wie sozusagen eine Unkoordination sozusagen stattfinden  
22 kann. Weil der Schwimmtrainer sagt, trainiere die ganze Woche Schwimmen. 00:19:41-6  
23  
24B: Genau 00:19:44-2  
25  
26: Also extrem. 00:19:44-3  
27  
28B: Gerade an den Ruhetagen, wo man halt nichts weiter trainiert, dann hauen wir mal rein.  
29 00:19:46-5  
30  
31: Ok, habe ich verstanden. Ok, dass ist natürlich in bedeutender Einfluss. Gut, Trainer- Athlet,  
32 also der Athlet hat, du als Athlet hast jetzt nicht nur mit einem Trainer zu tun, du hast ja



TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 auch mit dem Verband zu tun. Verein, irgendwelche Leute aus dem so genannten  
2 Sportsystem, die irgendwas reden wollen. DOSB, im Prinzip gehört das Bundesinstitut für  
3 Sportwissenschaft auch zum Sport. 00:20:16-7

4

BB: Ja, aber mit denen habe ich ja nichts zu tun. 00:20:20-3

6

7: I: Außer mit mir jetzt gerade (lacht). Ja, aber in diesem Kontext, wenn du daran denkst, hast  
8 du da schon mal, fallen dir da kritische Ereignisse ein? (längere Pause) Das könnte sich,  
9 wie könnte sich das äußern (Sagt Interviewer eher leise zu sich selbst). Also das vielleicht  
10 irgendein Verbandsfunktionär irgendwie rein redet, oder das könnte auch sein, dass ihr  
11 ganz bestimmte Fahrräder fahren müsst, oder keine Speichenräder benutzt, keine  
12 Ahnung. Verstehst du, irgendwas, was in diesem gesamten nicht, sozusagen in dieser  
13 kleinen Einheit Athlet- Trainer, sondern in diesem ganz, alle die da mitreden, auftaucht.

14 00:21:00-9

15

16BB Ich hatte mal, 2007 war das, da ging, da waren die Wettkämpfe auch so wie ein Fahrstuhl.  
17 Mal richtig Gut, mal wieder nicht so Gut, mal wieder gut. Und da bin ich zur deutschen  
18 Meisterschaft gefahren, hatte einen Tag zuvor eine Lebensmittelvergiftung und habe mich  
19 dementsprechend halt auch gefühlt und bin halt trotzdem gestartet. Aus dem Glauben  
20 heraus, ja du wirst das schon irgendwie hin kriegen. Haha, kleine Selbstüberschätzung.

21 00:21:30-6

22

23: I: Ich quäle mich mal. 00:21:33-5

24

25BB: Das ging aber nicht gut, ich habe es auch nicht durchgehalten die zwei Stunden, musste  
26 dann halt nach dem Radfahren raus und danach ist mir zu Ohren gekommen. Also das  
27 hat unser alter Sportdirektor mir nie gesagt, wollte er mich eigentlich schon aus der  
28 Bundeswehr raus schmeißen. Aus der Sportfördergruppe. Weil das Jahr auch schon nicht  
29 so gut gelaufen ist und das kommt jetzt och dazu und. Also hat er mir persönlich nie  
30 gesagt. Da bin ich die Woche drauf zum Weltcup gefahren, nach Kitzbühl und das war  
31 wieder ein richtig guter Wettkampf. Da bin ich siebter geworden und bei der WM dann halt  
32 auch fünfter, in der U23- WM, aber da war halt so ein Punkt wo der Sportdirektor

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

- 1 (Interviewer unterbricht). 00:22:11-2  
2  
3 I: Das habe ich nicht verstanden, ja warum wollte er dich raus werfen? Wegen schlechten  
4 Leistungen oder wegen eigenhändigen Handeln oder? 00:22:21-1  
5  
6 BB: Wegen unkonstanten Leistungen und weil 2006 war ja das Übertrainingsjahr, dass  
7 (Interviewer unterbricht) 00:22:27-1  
8  
9 I: Ach stimmt, ach ok, verstehe. 00:22:26-7  
10  
11 BB: Und 2007 halt dieses Rauf und Runter. 00:22:29-1  
12  
13 I: Und jetzt hat er gesagt, jetzt reicht es aber. Der ist irgendwie nicht Vertrauen erweckend  
14 für die Zukunft. 00:22:33-8  
15  
16 BB: Genau. 00:22:38-1  
17  
18 I: Ok, dass ist dir zu Ohren gekommen? 00:22:41-2  
19  
20 BB: Eine Woche später, also ich habe das gehört und eine Woche später waren wir wieder  
21 beste Freunde nach dem Wettkampf. Haben wieder drei Mal pro Woche miteinander  
22 telefoniert und. 00:22:50-0  
23  
24 I: Hast du, also ich habe das nicht verstanden, also diese Kritik von diesem Sportdirektor  
25 und die Aussicht, dich raus zu werfen. Hast du davon in dem Moment erfahren, wo er das  
26 gesagt hat? 00:23:04-6  
27  
28 BB: Das habe ich erst eineinhalb Wochen später erfahren. 00:23:08-0  
29  
30 I: Hat das deine Leistung beeinflusst? Hast du gedacht, jetzt zeige ich es dem aber und.  
31 00:23:09-8  
32

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1BB: Nein, das war wie gesagt nach dem Weltcup in Kitzbühl. 00:23:13-2

2  
3:I: Nach allem. Es ist sozusagen nur eine Nachschau. Also keinen direkten Einfluss auf deine  
4 Leistung gehabt. 00:23:18-9

5  
6BB: Also je nachdem, so scheint es, wie der Wind steht, dreht er sich mit seinen Einstellungen  
7 halt auch. 00:23:24-8

8  
9:I: Ja, dass ist sozusagen eine übergeordnete Erkenntnis, die du da mitgenommen hast. Ok,  
10 jetzt vielleicht den Kreis noch mal ein bisschen weiter. Also im Sportsystem. Es gibt ja  
11 noch andere Leute mit denen ihr, oder andere Beziehungen, die ihr unterhalten. Nämlich  
12 mit Medien, mit Sponsoren, Familie, mit Schule, Ausbildung, weiß der Teufel was. Fällt dir  
13 da was ein? Kritische Ereignisse mit diesem Umfeld, mit diesem Kontext irgendwas  
14 Bedeutsames passiert, ist irgendeine Situation, die sozusagen deine Leistung durchaus  
15 auch im positiven Sinne. Also, ich habe mich verliebt und dann war ich dreimal so schnell.  
16 00:24:14-4

17  
18BB: Ja so rungefair kommt es mir dieses Jahr vor (Beide lachen). 00:24:17-5

19  
20:I: Tatsächlich? 00:24:19-2

21  
22BB: Ja, ja. 00:24:19-8

23  
24:I: Erzähl ein bisschen was davon. Das war jetzt einfach nur so dahin geplappert. 00:24:24-5

25  
26BB: Ich war das letzte Jahr auf einem Bundeswehrlehrgang in Warendorf. 00:24:24-3

27  
28:I: Ja. 00:24:27-3

29  
30BB: Und habe da eine Ruderin kennen gelernt und weiß nicht, das war halt ende des Jahres  
31 und seit dem war ich halt. Sie kommt aus Rostock und da war ich halt schon die ganze  
32 Saison öfters mal in Rostock gewesen und jetzt stehen wir uns halt irgendwo auch schon

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

- 1 so nahe, dass ich halt auch hoch ziehe. Gerade auch, weil auch andere Trainingspartner  
2 oben jetzt sind mit denen ich mich richtig gut verstanden habe oder verstehe. 00:25:00-4  
3
- 4: I: Ok, also ihr seid tatsächlich zusammen gekommen. 00:25:01-3  
5
- 6BB: Genau. 00:25:00-9  
7
- 8: I: Ihr habt euch verliebt, das ist ja alles wunderbar und das hat aber tatsächlich, du spürst  
9 tatsächlich, machst daran Einfluss auf deine Leistung fest. 00:25:04-4  
10
- 11BB: Das hat noch mal so einen kleinen Schub gegeben, habe ich so das Gefühl. 00:25:10-6  
12
- 13: I: Ist das ein Gefühl, was auch völlig legitim und ausreichend wäre, aber macht dich das, ist  
14 das auch Messbar in dem Sinne? Also stellst du, kannst du das feststellen an deiner  
15 Leistungsbewegung? 00:25:26-7  
16
- 17BB: Wenn man die Ergebnisse von diesen Jahr heranzieht, eigentlich schon. 00:25:30-2  
18
- 19: I: Ok. Das ist ja interessant, ja 00:25:33-5  
20
- 21BB: Das kann natürlich auch daran liegen, dass ich relativ gut durch den Winter  
22 durchgekommen bin und konstant trainiert habe. Ausschließen möchte ich das auf jeden  
23 Fall nicht. 00:25:47-8  
24
- 25: I: Fein und jetzt, was habe ich eben noch mal gesagt, Medien, Sponsoren, vielleicht  
26 Ausbildung, gibt es da? 00:25:59-9  
27
- 28BB: Ich bin aus der Schule in die Bundeswehr rein. 00:26:02-3  
29
- 30: I: Ja, ok. 00:26:03-2  
31
- 32BB: Wenn ich die jetzt aber verlasse, dass wird auf jeden Fall ein kritischer Punkt sein, der mir

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

- 1 jetzt allerdings keine Angst einjagt. Ich werde halt zum 31.10 aus der Bundeswehr  
2 austreten. 00:26:12-6  
3
- 4: I: Und was erwartest dich dann? 00:26:13-5  
5
- 6 BB: Und dann muss ich halt oben, weiß nicht, erst zum Sommersemester dann halt anfangen  
7 mit Studium oder. 00:26:18-6  
8
- 9: I: Ein Studium. 00:26:21-7  
10
- 11 BB: Also, erstmal hoch ziehen, mich oben einleben ganz in Ruhe und dann mit dem  
12 Laufbahnberater vor Ort noch mal in Ruhe zusammensetzen. 00:26:30-9  
13
- 14: I: Ok, aber du hast vor dabei zu bleiben, also nicht auszusteigen aus dem Spitzensport?  
15 00:26:34-4  
16
- 17 BB: Um Gottes Willen, nein, nein. 00:26:37-2  
18
- 19: I: Und du hältst das für vereinbar Studium und (Befragter unterbricht)? 00:26:39-0  
20
- 21 BB: Es wird definitiv kein Vollzeitstudium werden. 00:26:42-5  
22
- 23: I: Ok. 00:26:45-1  
24
- 25 BB: Das würde man mit dem Triathlon nicht vereinbaren können. Gerade halt auch mit dem  
26 Zeitaufwand, den man hier wirklich an den Tag legen muss (Zustimmung vom  
27 Interviewer), um International ganz weit vorne zu sein. 00:26:57-3  
28
- 29: I: Ok. 00:26:56-9  
30
- 31 BB: Da ist das nicht zu vergleichen mit anderen Sportarten. 00:27:02-4  
32

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1:I: Ja, das ist schon enorm Zeitaufwändig. 00:27:03-2

2  
3 BB: Selbst die Radfahrer die viel trainieren, die setzten sich mal 5 Stunden auf das Rad und  
4 sind fertig für den Tag, aber bei uns sieht das noch mal so ein bisschen anders aus.  
5 00:27:12-1

6  
7:I: Gut, sag mir mal als unwissenden, was habt ihr für ein Wochenvolumen? 20 Stunden?  
8 00:27:17-6

9  
10 BB: Also 30- 35 Stunden. 00:27:19-5

11  
12:I: (Flüstert ungläubig) Echt? 00:27:21-5

13  
14 BB: Also noch Physiotherapie und Zeugs, was dann halt alles noch hinzukommt, aber reine  
15 Trainingszeit, ja. 00:27:24-9

16  
17:I: Echt, reine Trainingszeit? 00:27:34-1

18  
19 BB: Wenn man dann noch nebenbei was macht, wird es schon schwierig, aber wenn man  
20 dann noch Vollzeit nebenher was macht, dass ist eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit.  
21 00:27:39-8

22  
23:I: Teilzeit ist schon, ich meine, ihr seid ja auch vom Training, das belastet ja auch, man  
24 braucht ja auch Ruhe dann und hat nicht einfach nur 30 Stunden das gemacht und hat  
25 jetzt Kraft für anderes, sondern. 00:27:50-2

26  
27 BB: Das stimmt. 00:27:52-8

28  
29:I: Ok, es bleibt noch ein bisschen Zeit für die zweite Hälfte, sozusagen. Qualität, die eingeht  
30 bei kritischen Ereignissen. Ich habe versucht dich ein bisschen Abzufragen, ob du  
31 irgendwas erlebt hast, was wir sozusagen einnehmen können, aufnehmen können in  
32 unsere Gesamtbeobachtung. Wir fragen ja nicht nur dich sondern viele Andere.

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 00:28:12-4

2

BB: Ja, ja. 00:28:15-1

4

5:I: Und dann gibt es so ein Gesamtbild, was den Spitzensport, die Athleten beschäftigt und wo  
6 man ansetzen könnte, was vielleicht zu verbessern oder irgendwie zu lenken. 00:28:24-1

7

BB: Das Buch will ich dann aber haben, wenn dann was raus kommt irgendwann. 00:28:30-1

9

10:I: Das kommt, das dauert noch, wir sind im ersten halben Jahr jetzt, von Vier. Also das wird  
11 noch dauern, aber wenn du, du kannst jetzt, oder Frage. Zwischenergebnis, hast du  
12 Interesse daran, Informiert zu werden, darüber? 00:28:43-9

13

14BB: Gerne. 00:28:45-9

15

16:I: Ja, ok, dann merke ich mir das und notiere das. Ich kann dir jetzt nicht sagen, was das sein  
17 wird aber irgendwelche Art von Zwischenberichten wird es geben. 00:28:53-9

18

19BB: Aha, schön. 00:28:55-3

20

21 I: Mal gucken was dann und wenn du Interesse hast kriegst du das dann. Also Qualität  
22 von Training und Wettkampf. Das ist ja der eigentliche Fluchtpunkt. Darum geht es.  
23 Deshalb kümmert man sich auch um kritische Ereignisse, um einen Zugang zu finden,  
24 was sind denn so psychische, soziale Faktoren, die Qualität bestimmen. Jetzt aber noch  
25 mal sozusagen back to the roots. Was verstehst denn du unter Trainingsqualität? Jetzt  
26 ganz allgemein ins Blaue reingefragt. Was fällt dir als erstes dazu ein? Wodurch macht  
27 sich Trainingsqualität fest? Wie ist das gekennzeichnet? Wir kommen dann noch zur  
28 Wettkampfqualität. Jetzt nur bei der Trainingsqualität, also hier dein Alltag. 00:29:41-0

29

30 B: Trainingsqualität ist für mich, wenn man das Tageweise sehen würde, halt speziell die  
31 schnellen Sachen. Die Tempoeinheiten auf der Bahn, im Schwimmbecken, auf dem Rad.  
32 Kraftsachen, am Berg zum Beispiel, beim Radfahren. Mit dem entsprechend auch



TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 Entlastung, um sich halt für die nächste Einheit halt wieder zu regenerieren. Je nachdem  
2 in wiefern das möglich ist. 00:30:14-1

3  
4I:I: Also das verstehe ich jetzt noch nicht ganz, inwiefern ist dadurch für dich eine hohe  
5 Trainingsqualität gekennzeichnet? 00:30:24-2

6  
7BB: Wir haben zum Beispiel, oder wir sind ja eigentlich eine Ausdauersporteinheit. 00:30:27-0

8  
9I: Ja. 00:30:28-4

10  
11BB: Mit viel Grundlagentraining, aber dann halt auch Tempotraining. 00:30:30-2

12  
13I: Ja. 00:30:33-6

14  
15BB: An verschiedenen Tagen. Also im Laufen machen wir das zwei Mal die Woche. Beim  
16 Radfahren zweimal die Woche, im Schwimmen mit unter drei mal die Woche. Das sind  
17 jetzt für mich die qualitativen Einheiten, die es in der Woche gibt, bei uns. Wo halt auch  
18 von Typ zu Typ unterschiedlich ist, wie viel man verträgt, wie schnell man sich wieder von  
19 denen erholen kann, beziehungsweise wann man den nächsten wieder ansetzt.  
20 00:31:00-8

21  
22I: Ist das so, dass du von dieses Trainingseinheiten, so zusagen an meisten  
23 Leistungsentwicklung erwartest. Also das sind die, die wirklich was bringen? 00:31:12-8

24  
25BB: Das sind de, die die letzten Prozent ausmachen, ja. 00:31:16-2

26  
27I: I: Ok, und deshalb sind das (Befragter unterbricht). 00:31:18-7

28  
29BB: Also das Grundlagentraining dient ja im Prinzip, um auf ein gewisses Niveau zu kommen,  
30 im Sport. Und diese Tempoeinheiten halt, um noch mal dieses kleine Etwas heraus zu  
31 holen. 00:31:33-8

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

- 1  
2: I: Ok, wie ist es denn mit sachlich, infrastrukturellen Bedingungen, was ist denn na nötig, um  
3 von guter Trainingsqualität zu sprechen. 00:31:46-5  
4  
5 BB: Sachlich- infrastrukturell? 00:31:50-5  
6  
7: I: Na ja, also jetzt nicht, kein Trainingsablauf, keine Inhalte, sondern so  
8 Rahmenbedingungen. Was fällt dir da ein? 00:32:04-7  
9  
10 BB: Trainingsgruppe, Trainer am Rad. Der nicht nur die Zeiten durch sagt, sondern halt auch  
11 auf so Kleinigkeiten achtet. Auch immer mal ein bisschen motiviert, wenn es mal nicht so  
12 läuft, beziehungsweise auch mal bremst, wenn man kurz davor ist, es zu übertreiben.  
13 00:32:23-1  
14  
15: I: Ok. 00:32:28-3  
16  
17 BB: Physiotherapie, das ist auch ein ganz wichtiges Thema (Zustimmung vom Interviewer).  
18 Soziales Umfeld, Freunde, was man halt auch abseits vom Training, vom Wettkampf  
19 machen kann. Also in die Stadt gehen, da mal den Kopf auch ein bisschen frei kriegen.  
20 00:32:49-3  
21  
22: I: Ah, ok. 00:32:49-6  
23  
24 BB: Ein bisschen ablenken. Das sind jetzt so alles Dinge, wo ich mir notieren würde.  
25 00:33:01-2  
26  
27: I: Gut, wenn man jetzt möglicherweise einen Ablauf, di waren da schon zum Teil mit drinnen,  
28 ja. So Abläufe von Trainingsprozessen, was gehört da dazu, um von einer hohen Qualität  
29 zu sprechen? 00:33:21-7  
30  
31 BB: Abläufe von Trainingsprozessen? Das es auf jeden Fall immer regelmäßig geschieht  
32 (Zustimmung vom Interviewer). Das ist ein ganz wichtiger Punkt. 00:33:28-4

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1  
2:I: Warum? Man fühlt sich doch immer unterschiedlich und warum ist man da nicht flexibel?

3 00:33:35-6

4  
5BB: Ja damit Einheiten halt anschlagen, muss man die halt auch ein paar Mal hintereinander  
6 machen, dass sich der Körper halt auch daran gewöhnt, beziehungsweise sich dem  
7 entsprechend auch daran erinnert. 00:33:46-2

8  
9:I: Nein, dass war jetzt auch eher provokativ gefragt, du weißt schon. 00:33:51-5

10  
11BB: Ja, ja, kein Problem. 00:33:57-2

12  
13:I: Regelmäßigkeit, sonst noch was? Weiß nicht, fällt dir noch was ein, was Qualität aus  
14 macht im Training? 00:34:11-6

15  
16BB: Was man für Ziele hat, ganz klar. Oder wie die Saison ausgerichtet ist. Auf was für  
17 Wettkämpfe man sich jetzt speziell vorbereitet, beziehungsweise welche Wettkämpfe  
18 man nur als Trainingswettkämpfe nutzt und dementsprechend auch hart ran trainiert, um  
19 nicht aus dem Trainingsprozess jetzt wieder raus zu steigen, um einen Wettkampf, der  
20 jetzt nicht so 100% wichtig ist, dann ja zu tapern und wieder raus zu nehmen. Da gibt es  
21 halt diese Sache mit dem Bundesliga- Rennen in Deutschland. Das sind vier Stück jedes  
22 Jahr und die sind halt zurzeit meistens über Sprintdistanzen, also dauert halt auch nur 55  
23 Minuten, so ein Wettkampf. Und der passt halt super in so ein Trainingskonzept mit rein,  
24 als Trainingswettkampf. Indem man halt nicht speziell vorbereitet (Interviewer unterbricht).

25 00:35:07-3

26  
27:I: Also du meinst das jetzt nicht ironisch, sondern passt wirklich gut rein, ja? 00:35:10-8

28  
29BB: Nein, ich meine das so. Indem man halt auch, ich weiß nicht, wenn das Rennen sonntags  
30 ist, auch bis Donnerstag, Freitag richtig gut ran trainieren kann. 00:35:16-5

31  
32:I: Ja, ja ich verstehe. 00:35:19-4

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1  
2 BB: Für so hochkarätige Wettkämpfe, wie die WM, Weltcups und so weiter, muss man ja  
3 schon wirklich eine Woche vorher raus nehmen. Sich erholen, Training runter fahren,  
4 vielleicht noch mal einen kurzen Reiz setzen, aber mehr passiert da in der Regel nicht.  
5 00:35:33-3

6  
7 I: Aber ihr habt doch, also ich bin da nicht richtig tief drinnen, aber ihr habt doch eine  
8 Weltmeisterschaft als Serie, oder? 00:35:41-7

9  
10 BB: Genau. 00:35:42-1

11  
12 I: Also ihr müsstet doch dann sozusagen, wie viele sind das sechs Veranstaltungen, acht  
13 irgendwie? 00:35:44-1

14  
15 BB: Es sind insgesamt acht Veranstaltungen. 00:35:47-5

16  
17 I: Acht, da müsstet ihr ja acht Mal Tapern oder so, da sind ja zwei Monate weg (lacht).  
18 00:35:51-9

19  
20 BB: Nein, das sind vier, also es sind sieben Rennen plus das Finale und vier von dieses  
21 sieben Rennen müssen eingebracht werden, oder können eingebracht werden.  
22 00:36:02-2

23  
24 I: Ah, ok. 00:36:02-5

25  
26 BB: Also sind es eigentlich nur vier Rennen plus das Finale. 00:36:05-7

27  
28 I: Ja, verstehe. 00:36:06-7

29  
30 BB: Kann aber auch mal vorkommen, dass mal auf zwei aufeinander folgenden  
31 Wochenenden ein Wettkampf ist. 00:36:12-1

32  
24

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1:I: Ok. Ich (Befragter unterbricht). 00:36:20-5

2  
3BB: Allerdings gehen die, Entschuldigung, aber die Wettkämpfe gehen ja schon im Mai los.  
4 Anfang Mai war schon der erste Wettkampf von der WM. Der letzte war jetzt dieses  
5 Wochenende. Das ist Mitte August. 00:36:39-5

6  
7:I: Ah, ok. Was wollte ich denn noch fragen (Sagt Interviewer eher leise zu sich selbst). Ach so,  
8 also es ist nicht überraschend, dass Training darauf gerichtet ist, physiologisch  
9 Leistungskomponenten voran zu treiben, die den sportlichen Erfolg vorzubereiten, zu  
10 sichern und das eine Qualität von Training sich auch daran ausmacht, dass das gelingt,  
11 nicht wahr. Also die Leistung zu erhöhen. Die Frage ist denn noch, gibt es, oder siehst du,  
12 gibt es für dich neben, gibt es noch andere Ziele im Training, außer dem sportlichen Erfolg?  
13 Wo dann auch die Qualität sich von Training sich festmachen könnte, aber erstmal, gibt  
14 es andere Ziele noch? 00:37:31-7

15  
16BB: Jetzt in der Saison wüsste ich jetzt nicht. Also beim Wiedereinstieg in die Saison, also im  
17 Oktober, November, andere Reize setzten. Neu motivieren, was weiß ich, auch mal  
18 andere Sportarten auszuprobieren. 00:37:54-4

19  
20:I: Ok. 00:37:55-0

21  
22BB: Da mal über den Tellerrand hinaus gucken. 00:37:59-9

23  
24:I: Ok, ja. 00:38:02-7

25  
26BB: Vielleicht mal auch mit anderen Leuten trainieren. 00:38:06-3

27  
28:I: Und wie wichtig ist die fachliche Kompetenz des Trainers für die Trainingsqualität und die  
29 fachliche und soziale Kompetenz, als auch die Qualifikation, die dahinter steht.  
30 00:38:26-0

31  
32BB: Das finde ich enorm wichtig. Weil, es ist ja ein ganz wichtiger Punkt, als Athlet dem

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 Trainer zu vertrauen. Und wenn das nun mal nicht gegeben ist, würde das auch weiß nicht,  
2 die Zusammenarbeit auch irgendwo beeinträchtigen. 00:38:42-5

3

4:I: Das ist. 00:38:43-7

5

6BB: Und da, weiß nicht. Also ich vertraue Herrn Thiel da voll und ganz, weil er auch ein Mann  
7 mit richtig viel Erfahrung ist, ja. (Telefon klingelt im Hintergrund). 00:38:53-5

8

9:I: Müssen wir klingeln lassen. 00:38:54-9

10

11BB: Ja, ich weiß. (Leises lachen vom Interviewer). Von daher weiß er auch was er macht, was  
12 er mit mir macht. 00:39:03-3

13

14:I: Wie ist denn das mit der fachlichen Kompetenz des Athleten? Hat die eine große  
15 Bedeutung? Hat die eine Bedeutung? 00:39:12-7

16

17BB: Das der Athlet auch weiß, was er macht? 00:39:14-6

18

19:I: Ja, und warum er was macht. 00:39:16-4

20

21BB: Ja, und nicht nur macht, weil es gesagt wird, sondern auch versteht, was und warum und  
22 warum manchmal nicht. 00:39:25-4

23

24:I: Hältst du das für wichtig, oder? 00:39:26-6

25

26BB: Finde ich schon, ja. 00:39:27-2

27

28:I: Ja? 00:39:29-9

29

30BB: Um den Athleten selbst auch irgendwie eine gewisse Sicherheit zu geben 00:39:34-9

31

32:I: Sicherheit geben, ja ok. Ich verstehe. 00:39:47-1

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1

BB: Gerade halt auch der Erfahrung des Athleten und der Erfahrung des Trainers, kann man  
3 ja auch gewisse Dinge besser ansprechen, beziehungsweise Vorschläge unterbreiten,  
4 was man evt. anders machen könnte. 00:40:05-5

5

f:l: Ja, genau. 00:40:05-6

7

BB: Das der Athlet da halt auch irgendwo mitreden kann und seine Meinung auf einer kritische  
9 aber halt auch weiß nicht (Überlegt). 00:40:18-5

10

11:l: Konstruktiv. 00:40:21-1

12

13BB: Ja, konstruktive, genau, Ideen einbringen kann. 00:40:30-7

14

15:l: Ok, noch, wir haben nur noch fünf Minutchen, kommen wir zur Wettkampfqualität. Im  
16 Prinzip geht es da um das Selbe. Du musst dir vielleicht vorstellen, das Forschungsbild  
17 um schwingen, nicht mehr Trainingssituation, sondern Wettkampfsituation. Wodurch ist  
18 da für dich, die Qualität macht sich da bemerkbar. 00:40:55-9

19

20BB: Was einer, oder mit welcher Zielstellung man an einzelne Wettkämpfe ran geht. Weil  
21 irgendwo sind alle Wettkämpfe gleich. Das sind nur die Ziele, die die Wettkämpfe  
22 unterschiedlich aussehen lassen. Ob das jetzt ein WM- Rennen ist, oder ein Weltcup, ein  
23 Bundesligarennen. 00:41:15-0

24

25:l: Moment, also die Ziele sind überall gleich, man will gewinnen. Sag ich jetzt mal banal, oder  
26 meinst du die selbst gesteckten Ziele? 00:41:20-9

27

28BB: Selbstgesteckte Ziele, oder wie weit man auch das rennen vorbereitet und mit was man  
29 sich zufrieden gibt. Weil wenn man wirklich so Rennen nicht direkt vorbereitet, ist es auch  
30 nicht immer sicher, dass man solche auch gewinnt. Sondern dann gibt man sich auch mit  
31 Platz zwei, drei, vier, fünf zufrieden. Weil man weiß, dass ist ein gutes oder sehr Gutes  
32 Training für den Wettkampf, für den ich mich halt hauptsächlich vorbereite. Und das ist



TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 zum Beispiel das WM- Rennen in zwei Wochen. 00:41:56-8

2

3 I: Also dann ist eine hohe Wettkampfqualität, oder eine gelungene Wettkampfqualität, wenn  
4 ich mein selbstgestecktes Ziel erreiche? (Zustimmung vom Befragten) Daran macht sich  
5 das fest. 00:42:06-6

6

7 BB: Beziehungsweise, ja. 00:42:09-2

8

9 I: Ok, und das muss nicht unbedingt der Sieg sein, das muss auch nicht unbedingt ein  
10 Vergleich zu einem bestimmten Konkurrenten oder sonst irgendwas sein? 00:42:18-2

11

12 BB: Doch, kann sein. 00:42:20-1

13

14 I: Das könnte sein, wenn dass das selbstgesteckte Ziel ist? Ich will diesmal den Herrn Müller  
15 schlagen, oder was? 00:42:24-7

16

17 BB: Genau. 00:42:26-6

18

19 I: Ok, verstanden. 00:42:32-6

20

21 BB: Oder selbst, wenn das ein Ziel ist, das Wettkampfgeschehen, egal wie es endet, halt  
22 mitzubestimmen. Wenn man zum Beispiel im Schwimmen schon ordentlich Bahret macht  
23 und dann (Interviewer unterbricht). 00:42:43-5

24

25 I: Interessanter Gedanke. 00:42:46-3

26

27 BB: Auf dem Rad versucht da auch richtig viel zu arbeiten, ohne jetzt weiß nicht, aufs Laufen  
28 jetzt zu gucken. Und das man da sich auch Rennverläufe als Ziele steckt. 00:43:01-7

29

30 I: Ja, verstehe. das finde ich einen interessanten Gang, also ohne auf das Ergebnis zu  
31 gucken und auch ohne auf das, was du eben gesagt hast, also Ziele, eigene Zielsetzung,  
32 Ziel erreichen, sondern einfach nur in einer bestimmten Art und Weise den Prozess zu

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1 gestalten. Ja, oder? Das ist sehr Interessant ja. Gute Idee, oder ja, plausibel. Ok, fällt dir  
2 dazu noch was ein, oder? Kannst du auch vielleicht mal bisschen weiter denke wieder,  
3 also mit den Rahmenbedingungen, was als gute Wettkampfqualität nötig ist, oder was  
4 eine gute Wettkampfqualität aus macht, wenn man an die Rahmenbedingungen denkt, an  
5 den Prozessablauf an sich, jetzt mal Wettkampf auch nicht nur im Sinne von "Ins Wasser  
6 springen und durch die Ziellinie laufen, sondern hinfahren, übernachten, bla bla bla.  
7 00:44:01-9

8  
9 BB: Früher dachte ich immer, man muss so eine Planung haben vor dem Wettkampf. Was  
10 weiß ich, so die letzten vier, fünf Tage, die immer Schematisch gleich ablaufen müssen.  
11 Um sich auch irgendwo eine gewisse Sicherheit zu geben. Das hat da geklappt, deshalb  
12 mache ich das da und da wieder. Aber ich bin jetzt so zu einem Punkt gelangt, dass das  
13 nicht immer förderlich ist, da man sich ja auch mit unter immer unterschiedlich fühlt.  
14 Dementsprechend dann halt auch da ein bisschen kürzer treten muss. Da haben wir  
15 wieder dieses Körpergefühl, was ja eine ganz entscheidende Rolle spielt, gerade vor dem  
16 Wettkampf. 00:44:40-1

17  
18 I: Ok, ja. 00:44:42-3

19  
20 BB: Wo man halt denkt, oh jetzt fühle ich mich ein bisschen träge, ich mach mal noch ein  
21 kleines Läufehen, oder was. 00:44:50-0

22  
23 I: Und wie gehst du jetzt damit um? Alles egal, oder? 00:44:53-1

24  
25 BB: Nein, nicht alles egal, aber ich gucke schon so ähnlich, wie habe ich es gemacht, so vom  
26 Rhythmus her, aber ich sag mir jetzt nicht, ich muss heute 12 km laufen, sondern ich  
27 entscheide mich, wie ich mich fühle und dann sage ich eine 8 tut es auch, oder, ja. Ich bin  
28 da in der Richtung sehr flexibel geworden. Ohne dass das jetzt irgendwie was ist, wo ich  
29 sage, dass ist mir egal geworden oder was. 00:45:25-5

30  
31 I: Nein, verstehe. 00:45:27-2

32  
29

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

BB: Ist einfach jetzt nur so eine Selbsterkenntnis. 00:45:31-1

2

1:I: Ja und stellst du fest, dass das (Befragter unterbricht). 00:45:35-4

4

BB: Das ist auf jeden Fall förderlich, ja. 00:45:36-8

6

1:I: Förderlich. 00:45:39-5

8

BB: Ja! 00:45:39-6

10

11:I: Ok, jetzt auch noch mal die Frage nach den Zielgrößen. Wie du Wettkampfqualität fest  
12 macht. Wir waren doch vorhin schon mal quasi als kleiner Einschub, nämlich das  
13 Belastungsempfinden als Zielgröße, um Trainingsqualität zu bestimmen. Ob man was  
14 erreicht hat oder so. Nicht anhand von knackigen Zahlen, ist das im Wettkampf genau so?  
15 Also was sind da die Zielgrößen, um Qualität zu bestimmen? 00:46:13-2

16

17BB: Platzierung. Natürlich ist da abhängig von der Platzierung halt auch, man weiß ja wie gut  
18 die Leute sind. Wenn man sich die Liste anschaut, wer alles gestartet ist, kann man ja halt  
19 auch dem entsprechend die Platzierung halt eindeutig irgendwo einordnen. Wenn ich jetzt  
20 zum Beispiel in irgend einem Feld gewinne, wo nur die B- Mannschaft von irgend einer  
21 Nation am Start ist, ist es irgendwie nicht so einzuordnen wie zum Beispiel Platz 5, wo die  
22 gesamte Weltelite aufeinander trifft. 00:46:49-2

23

24:I: Schon klar. Wie ist es mit der puren Zeit, ist die so Umgebungsabhängig,  
25 Bedienungsabhängig, ja? 00:46:56-2

26

27BB: Ja, dass können dann auch drei, vier, fünf Minuten sein. 00:47:02-1

28

29:I: Tatsächlich! Obwohl die Distanzen sind doch eigentlich, sollen identisch sein, im gleichen  
30 Spielraum? 00:47:06-7

31

32BB: Das hängt auch immer sehr vom Rennverlauf ab. 00:47:09-2

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1

2:1: Ok. 00:47:08-9

3

4BB: Dieses Jahr haben wir es meistens so, dass vorne in der Schwimmgruppe raus  
5 schwimme und dementsprechend halt auf dem Rad auch hart gearbeitet wird. Einmal von  
6 der Gruppe vorne, die vorne bleiben will, beziehungsweise den Vorsprung vergrößern will,  
7 andererseits die Gruppe dahinter, die halt die Gruppe wieder einfangen will. 00:47:27-2

8

9:1: Also interessiert (Befragter unterbricht). 00:47:28-3

10

11BB: Und in den letzten Jahren ist halt immer eine Gruppe aus dem Wasser raus gekommen  
12 und mitunter wurde halt auf dem Rad ein bisschen gebummelt und dann kann man auf  
13 den Zielkilometern auch mal zwei, drei Minuten verlieren. 00:47:40-8

14

15:1: Ok. 00:47:43-9

16

17BB: Also das darf man auf keinen Fall machen, anhand von Zeiten irgendwelche Wettkämpfe  
18 zu vergleichen. 00:47:47-6

19

20:1: Ok, das war mir jetzt nicht so präsent als tendenzieller Außenstehender, ist aber sehr  
21 einleuchtend, dass das so ist, ja. Ok, es wird also nicht auf die Zeit geguckt, sondern dann  
22 eher auf das Ranking, dann. Und sich die Qualität des Gesamtfeldes, aus dem sich das  
23 Rankig ergibt. 00:48:02-9

24

25BB: Natürlich guckt man auch auf die Zeit, auf Abstände zu den einzelnen Leuten. 00:48:09-2

26

27:1: Ja, dass sind dann sozusagen die Relationen, nicht wahr? 00:48:09-8

28

29BB: Genau. 00:48:11-9

30

31:1: Ich war, was weiß ich, ich glaube die Anja hat das vorhin gesagt, ich war nur 0,1%  
32 schlechter. So also über die Relation versucht man das dann zu bestimmen. 00:48:19-0

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1  
2 BB: Genau. 00:48:21-7  
3  
4 I: Ok, auch nachvollziehbar. Gibt es noch Zielgrößen? Gibt es noch etwas anderes außer  
5 Gewinnen wollen im Wettkampf? Fährst du zum Wettkampf, nur um einen Wettkampf zu  
6 gewinnen, oder dein Ziel zu erreichen? 00:48:38-9  
7  
8 BB: Ja, zurzeit fahre ich nicht auf einen Wettkampf, um einen Wettkampf zu gewinnen. Klar  
9 will ich das, aber da muss man doch wirklich so ehrlich sein, dass ich gerade noch wirklich  
10 erst an der Weltspitze dran bin<sup>4</sup> und nicht drinnen bin 00:48:52-7  
11  
12 I: Ich habe mich jetzt auch falsch ausgedrückt. Also jetzt, es geht auch um den fünften Platz,  
13 oder um den sportlichen Erfolg, sondern es gibt neben dem sportlichen Erfolg  
14 möglicherweise auch noch andere Motive am Wettkampf teilzunehmen. Die Welt sehen  
15 (Befragter unterbricht). 00:49:03-9  
16  
17 BB: Finanziell. 00:49:06-4  
18  
19 I: Oder finanziell, dass ist völlig in Ordnung. 00:49:10-0  
20  
21 BB: Die Welt sehen trifft bei uns eher gesagt nicht so ganz zu. Meistens fahren wir dahin.  
22 00:49:15-3  
23  
24 I: Ich will dir das auch nicht in den Mund legen, sondern nur anregen, ob dir noch irgendwas  
25 einfällt, sonst noch. 00:49:20-0  
26  
27 BB: Ja. 00:49:21-0  
28  
29 I: Aber finanziell, das ist ja etwas durchaus Legitimes und reales, natürlich. 00:49:34-5  
30  
31 BB: Und vielleicht auch seinen eigenen Standpunkt im Team irgendwo zu festigen. Also  
32 innerhalb der deutschen Mannschaft oder was. 00:49:46-6

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1  
2:I: Genau, so wie die Tennisspieler sozusagen. Eher Ranglisten halten müssen, durch  
3 Turnierteilnahmen. Abschließend noch die Frage, möglicherweise wiederholt sich da was,  
4 aber sind, also um sportlichen Erfolg zu haben im Wettkampf, sind da neben der  
5 physiologischen Vorbereitung noch andere Faktoren wichtig? Welche, wenn ja. Also,  
6 dass sozusagen dein Stoffwechsel optimiert werden muss und deine Lunge mächtig  
7 arbeiten muss, Atemvolumen blablabla, alles klar. Aber was muss sonst noch vorbereitet  
8 und welche Einflussfaktoren gibt es da sonst noch? 00:50:32-0

9  
10:BB: Also mir, also ich brauche das unbedingt, dass ich vorher die Strecke, dass ich die einmal  
11 gesehen haben muss. Und einmal abgefahren, abgelaufen haben muss. Das gibt mir  
12 irgendwo auch eine gewisse Sicherheit. 00:50:54-1

13  
14:I: Ok. 00:50:54-4

15  
16:BB: Dann noch mal so ein beruhigendes Gespräch mit dem Trainer, vor dem Wettkampf, ja.  
17 Natürlich ist halt auch immer so ein Thema (Befragter stockt), mit wem man sich das  
18 Zimmer teilt (lacht). 00:51:20-3

19  
20:I: (Flüstert) Das ist alles wichtig. 00:51:20-4

21  
22:BB: Wenn du da irgendeine Nervensäge mit im Bett liegen hast, ja. 00:51:23-7

23  
24:I: Vielleicht ist das ja ein Ergebnis dieser Untersuchung, dass nur noch Einzelzimmer  
25 vergeben werden. 00:51:27-5

26  
27:BB: Ja, wie jetzt in London, aber das ist auch nicht gut. 00:51:30-2

28  
29:I: Nicht? 00:51:29-7

30  
31:BB: Das ist langweilig. 00:51:32-2

32  
33

TR\_11\_ [REDACTED] \_20090825

1:I: Ok, ja. 00:51:34-3

2

2B: Da hatten echt alle Sportler von allen Nationen Einzelzimmer. 00:51:37-4

4

3:I: Also das ist auch nicht die ultimative Lösung. Vielleicht noch einen Gedanken an die  
6 Umgebung, Landschaft, also was wichtig ist, oder merkst du das sozusagen gar nicht,  
7 oder kann das förderlich sein? Naturqualität und man fühlt sich wohl. 00:51:57-9

8

3B: Ich finde Stadt(- sagt noch etwas, unverständlich), finde ich ungemein interessant, also  
10 innerhalb von einer Großstadt. So wie Hamburg. 00:52:07-5

11

12:I: Interessant heißt, Leistungsfördernd oder heißt nur in Anführungsstrichen eine andere  
13 Zielsetzung, also ein anderer Gewinn, außer dem sportlichen Erfolg. 00:52:21-5

14

15B: Ist vielleicht auch ein bisschen Leistungsfördernd, ja. 00:52:25-5

16

17:I: Ok. 00:52:31-0

18

19B: Weil es irgendwo auch eine neue Ära ist, im Triathlon. Weil Hamburg hat es ja vor  
20 gemacht den Triathlon in die Stadt zu holen, mit dem begeisterten Publikum an der  
21 Strecke. 00:52:44-4

22

23:I: Ok Sebastian, dann sind wir ein bisschen über die Zeit. 00:52:49-9

24

25B: Ja, macht nichts. 00:52:53-1

26

27:I: Eigentlich hätte ich noch, bei der einen oder anderen Stelle hätte ich gerne länger verweilt,  
28 aber weil wir ja nur so eine knappe Zeit hatten, trotzdem fand ich das sehr ergiebig, ich  
29 danke dir. 00:53:00-7

30

31B: Kein Problem. 00:53:02-3

32



TR\_11\_ \_20090825

1:1: Ich drücke jetzt auf den Knopf erstmal, bevor das geblubber auch noch mit drauf ist.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras")

### Interviewtranskription

Interview	TR_30
Datum:	12.01.2010
Ort:	[REDACTED]
Aufzeichnungsbeginn:	[REDACTED]
Aufzeichnungsende:	[REDACTED]
Interviewer:	[REDACTED]
Umfang:	[REDACTED]
Transkription:	[REDACTED]
Name des Befragten:	[REDACTED]
Staatsangehörigkeit:	[REDACTED]
Alter:	[REDACTED]
Sportart/ Disziplinen:	[REDACTED]
Qualifikationsniveau:	[REDACTED]

- 1 I: Dann starten wir das mal. Zunächst einmal etwas ganz Wissenschaftliches: eine  
2 Begriffsdefinition. Und zwar der Begriff des "kritischen Ereignisses", ein  
3 bedeutsames Ereignis im Kontext auf die Leistungsentwicklung. Wie würdest Du  
4 das definieren? [00:00:15-9](#)
- 5 B: Belastbarkeit. Belastbarkeit im Sinne von ????, physischer und psychischer  
6 Belastbarkeit. das sind für mich kritische Ereignisse. Das heißt, alles, was auf  
7 gesundheitlicher Schiene oder mental den Trainingsprozess stören kann. Das sind  
8 für mich im existenziellen Sinne auf die Hochleistung ausgerichtete kritische  
9 Ereignisse. [00:00:39-4](#)
- 10 I: Also, auf der körperlichen Ebene.... [00:00:40-9](#)
- 11 B: ....auf der körperlichen und der mentalen Ebene [00:00:43-4](#)
- 12 I: ...und auf der mentalen Ebene. Also, irgendetwas, was da einwirkt und letztendlich  
13 zu einem Bruch in der Leistung ... [00:00:49-7](#)
- 14 B: zum Bruch in der Leistung und natürlich auch in der Trainingseinstellung und in der  
15 Motivation führen kann. Das kann eine Trennung vom Partner sein, Probleme bei  
16 der Sponsorsuche. Das heißt also existentielle Probleme. Das können dann auf  
17 der anderen Seite genauso dann Verletzungen oder solche Dinge sein. Das sind  
18 für mich kritische Ereignisse. [00:01:12-4](#)
- 19 I: Okay, gut. Schon ein paar Beispiel genannt. Das ist immer schön, wenn du das mit  
20 ein paar Beispielen anreicherst. Wenn man jetzt mal so den langfristigen  
21 Leistungsverlauf betrachtet. Also, wirklich Aufbau und Kindesalter, Jugend,  
22 Junioren bis in Anschluss in den Erwachsenenbereich, was ist würdest du da an  
23 kritischen Ereignissen sehen? [00:01:32-6](#)
- 24 B: An kritischen Ereignissen sicherlich auch wie eben schon genannt: a) die  
25 Belastungsfaktoren. Da aber eher noch auf dem sozialen, auf dem psychischen  
26 Bereich abgestimmt, wie man Motivation halten kann. Und wenn man das als  
27 kritisches Ereignis sieht, dann kommt man schon wieder auf die inhaltliche Ebene.  
28 Dann sind diese frühen Meisterschaften, macht dieses Kadersystem in allem  
29 macht das Sinn? Wie muss man damit umgehen? Weil wir häufig die Erfahrungen  
30 gemacht haben gerade in Ausdauerdisziplinen, dass die Spätentwickler ja dann  
31 häufig die Läufer sind, die später wirklich internationale, nationale Medaillen holen  
32 und wenige der Jugendmeister durchkommen: Petzold, Unge das waren nie  
33 Jugendmeister oder so etwas gewesen, nur als Beispiel. Es gibt natürlich auch  
34 Gegenbeispiele. Aber das man das hält. Das die nicht ausbrennen. Eltern,  
35 Wettkampfsysteme, Kadersysteme, Kaderkriterien und dann natürlich auch die  
36 Schwerpunktsetzung und schon die Umfangsgestaltung zum Teil, die viel zu früh

- 1 und viel zu umfangs- und intensivbetont einsetzt. Das ist ein Problem sicherlich.  
2 [00:02:44-9](#)
- 3 I: Gibt es noch andere Dinge, die Dir so einfallen? [00:02:47-0](#)
- 4 B: Das sind für mich jetzt... sag ich jetzt mal... da gibt viel Dinge. Da kann man zu  
5 allem längere Ableitungen machen. Das ist für mich jetzt so die wesentlichste  
6 Ebene, muss ich sagen. [00:03:00-2](#)
- 7 I: Also, zusammenfassend: zu frühe Spezialisierung? [00:03:04-6](#)
- 8 B: Zu frühe Spezialisierung, dann durch diesen Erfolgsdruck, der Kader, die  
9 Fördermittel und so weiter ja auch ein Landestrainer oder Stützpunkttrainer muss  
10 sich ja auch immer über diese Leistungen definieren. Das ist auf der einen Seite  
11 gut. Dann ist auch gut, wenn man aus einer konsequenten Schule kommt, aber  
12 Thema *sensitive Phasen*, wenn man danach agiert, so führt das nicht immer dann  
13 unmittelbar oder mittelfristig zu den Höchstleistungen im Wettkampf. Dann hat  
14 man natürlich nicht nur die Trainer, sondern dann hat man natürlich auch klar das  
15 Problem oft mit Eltern, solche Geschichte, dass da eigene ehemalige Ziele rein  
16 projiziert werden, dass zu viel, zu intensiv gemacht wird, zu verbissen, und dass  
17 die eigentliche Ausbildung der sportlichen Grundfertigkeiten, dass die auf der  
18 Strecke bleiben. Gerade so Technik, Unterdistanzleistungsfähigkeit, Schnelligkeit,  
19 Koordinationsfähigkeit diese Dinge. Und das ist halt immer das Problem. Gerade  
20 in einer Ausdauersportart. [00:03:58-1](#)
- 21 I: Und, siehst du da irgendwelche Bewältigungsmöglichkeiten? Was könnte man da  
22 tun, um, ich sage mal, neue Wege einzuschlagen? [00:04:07-5](#)
- 23 B: Die Schwierigkeit ist.... Es gibt sicherlich Möglichkeiten. Die Schwierigkeit ist ja  
24 immer in so Bewertungssystemen wie Kader, dass man ja nachvollziehbare  
25 Kriterien haben möchte. Und so Faktoren wie biologisches Alter und das in  
26 Relation zu setzen ist für Außenstehende schwer plausibel zu machen. Eigentlich  
27 müsste man 50% des Kadern auch auf Grund von Leistungsperspektive berufen  
28 dürfen, nicht nur von aktuelle **Attesten/Abteste**. Das wäre der Weg. Aber der ist  
29 dann natürlich schwierig. Das kennt man ja. Genau da ist dann die  
30 Auseinandersetzung. Aber im Prinzip ist in jedem Kadernsystem bekannt, ob das  
31 auf Landes- oder auf Bundesniveau ist, in jeder Sportart, dass du im Prinzip 50%  
32 deiner Leute, dass die eigentlich - knallhart - keine Leistungsperspektive haben im  
33 Hochleistungsbereich. [00:04:54-8](#)
- 34 I: Woran machst du die Leistungsperspektive fest, oder wie kann man die definieren?  
35 [00:05:00-3](#)

- 1 B: Man hat sicherlich Parameter. So wie Unterdistanzleistungsfähigkeiten, Technik,  
2 auch die Einschätzung des biologischen Alters. Also, dass man merkt, da ist einer  
3 eigentlich 2 Jahre hintendran. [00:05:14-4](#)
- 4 I: ...akzeleriert, retardiert so was alles. [00:05:16-3](#)
- 5 B: Genau. Das ist das Entscheidende. Nur das ist dann halt wie gesagt im Umfeld  
6 von Vereins- oder Landestrainer, oder wer auch immer "in den unteren Ebenen" ist,  
7 immer schwer vermittelbar, weil du irgendwo ja in einer Gesellschaft bist, wo du  
8 nachweislich da harte Fakten, harte Kriterien vorlegen musst. Aber ich denke,  
9 wenn man da mehr Flexibilität hätte, hätte man eine gute Möglichkeit. Das wäre  
10 gut. Auf der anderen Seite haben auch Leute nachgewiesen, die man nur für  
11 mäßig oder nur für durchschnittlich talentiert gehalten hat, die es geschafft haben,  
12 sogar international. [00:05:47-7](#)
- 13 I: Gibt es da Beispiele? [00:05:51-5](#)
- 14 B: Viele. Da kommt man schon wieder zum inhaltlichen Thema. Wir haben in der  
15 Kurzstrecke haben wir zwei, drei Leute, die mit Sicherheit von Haus aus nicht die  
16 talentiertesten Schwimmer waren, die nur über das Stützpunktsystem soweit nach  
17 oben gekommen sind: Maik, Daniel, Steffen. Und Steffen ist zudem auch noch  
18 jemand der technisch in anderen Disziplinen auch noch gut war, der sehr gut  
19 Unterdistanzleistung schon gezeigt hat bei mäßiger Technik im Schwimmen, bei  
20 Traumtechnik im Laufen. Der Steffen, der auch immer ein Spätentwickler war, der  
21 hinterher war. Aber das war damals einer der Fälle, an dem wir ja immer  
22 festgehalten haben. Auch bei den ersten Krisenjahren in der Elite. Das ging dann  
23 schon 2004 los mit dem dritten Platz beim Weltcup in Manchester, dann hat er mal  
24 den sechsten Platz gemacht in 2005 in Tiszaujvaros und dann wird es, was man  
25 sieht, was er so neben dem Triathlon auch bei der Marathonebene hinbringt. Das  
26 ist ein Topmann gewesen. Der Maik Petzold und der Daniel Unge waren übrigens  
27 auch erst mal Spätentwickler gewesen. Die waren immer kleine Knaben. Die  
28 waren chancenlos im Nachwuchs gewesen gegen so Leute wie Forster, Bockel  
29 und wen es in den Jahrgängen so alles gab. #00:07:03-1#
- 30 I: Gut, das sind so die Sachen, an den man es festmachen kann, wie schon  
31 Bewegungsabläufe durchgeführt werden. Gibt es vielleicht andere auch  
32 menschliche Komponenten oder irgendwelche andere Erfahrungswerte, dass man  
33 vielleicht sich auch das Umfeld anschaut, in dem sich die Sportler bewegen? Ja,  
34 ok, ist es ausbaufähig? [00:07:20-8](#)
- 35 B: Ja, Du musst immer das Ganze sehen! [00:07:22-0](#)
- 36 I: Man muss sicherlich das Ganze wahrscheinlich sehen! #1 :07:23-1#

1 B: a) natürlich die Person an sich, die Familie, in der er sich bewegt, der Verein, in der  
2 er sich bewegt, wie die Leute mitarbeiten. Aber das sind Dinge, die man oft nicht  
3 verifizieren kann, weil das auch viel Gefühl und Erfahrung braucht. Du musst  
4 durchaus auch einschätzen können, sind diese Eltern, die vielleicht auch im  
5 positiven Sinne zu fürsorglich sind, eigentlich gut für eine Leistungsentwicklung,  
6 sind die bereit, vielleicht auch mal den Schüler mal an den  
7 Bundesnachwuchsleistungstützpunkt abzugeben? Ist der auf einem Level, dass  
8 er, "ich sage es mal umgangssprachlich", sehr verwöhnt ist, schon auf Grund  
9 kleinster Erfolge abhebt? Ist er sehr materiell orientiert, dass er schon immer mit  
10 solchen Dingen zu ist? Weil diese Leute sind immer sehr schnell gesättigt und  
11 oftmals sind Sportler auch gut, die zwar eine gute Unterstützung familiär haben,  
12 aber die auch wirklich mal bereit sind, einen harten Weg zu gehen, durchzuziehen  
13 und Freude an der Belastung haben und nicht nur an den kleinen  
14 Erfolgsmomenten, an dem Training, an der Bewegung an sich, das ist so das  
15 Jagdgrundprinzip. Jagd kommt vom jagen und da gibt es solche Typen. Ich habe  
16 mit solchen Sportlern, die so aus einfachen Verhältnissen oder schwierigen  
17 Verhältnissen sogar kamen, sehr gute Erfahrungen gemacht. [00:08:33-5](#)

18 I: Sebastian ist so ein klassisches Beispiel. [00:08:35-3](#)

19 B: Und **Rehli** auch im Prinzip. Oder beide Rehlatz, die waren in Hamburg, in Rostock,  
20 die sich da durchgebissen haben. Das merkt man schon. Also sicherlich gehört  
21 dieses sozio-kulturelle Umfeld dazu. Ist ein Vereinstrainer kooperativ. Wieweit ist  
22 man bereit, sich mit anderen über den Sport dann auszutauschen, inwieweit ist  
23 man bereit abzugeben. Es gibt ja das berühmte Buch von Wolf-Dietrich Schnurre  
24 "Lieben heißt loslassen können". Also wirklich dann jemand, der sagt: "Ach,  
25 Mensch auch wenn es für mich schön wer, aber der ist dort besser aufgehoben  
26 oder vielleicht der Trainer, der ist jetzt vielleicht nicht besser wie ich, aber der jetzt  
27 in dem Studium bringt er den weiter - dann abzugeben. das ist sicherlich dann eine  
28 Kunst und davon auch viel abhängig: wie er dann festhält, beharrt, jemand dann  
29 aus dem Kadersystem aus dem Stützpunkt ausschließt, jetzt sicherlich jetzt unter  
30 den Strich in der Regel die Entwicklung des Sportlers hemmen. Das ist natürlich  
31 auch eine grundsätzliche Geschichte. Deswegen, man hat es immer mit  
32 Menschen zu tun und da "menschelt's" und das kann man auch nicht  
33 hundertprozentig verifizieren, sondern nur im Expertenurteil - vielleicht mit zwei,  
34 drei Leuten dann auch einschätzen - aber man weiß dann relativ zeitig mit einer  
35 hohen Quote, ob das was werden kann oder nicht. Unabhängig von der  
36 Leistungsfähigkeit, die sie momentan bringen. #f0 10:18-5#

37 I: Wobei es sicher auch ein Vorteil ist im Triathlon doch überschaubarer ist. Mit wie  
38 viel Trainern, Heimtrainern, Stützpunkttrainern hat man es zu tun, das ist bestimmt  
39 in anderen Bereichen problematischer, ja. #00:10:00-8#

- 1 B: Wir haben es ja auch wenigstens gesagt. Das war ja auch unser Konzept: ein  
2 Bundesstützpunkt. Das war ja auch ein sehr schwerer Prozess, weil ja viele  
3 Regionen ja auch einen eigenen Stützpunkt gefordert haben. Im Nachhinein war  
4 Entscheidung also richtig. #00:10:16-1#
- 5 I: Auch die geografische Lage war so ein bisschen kritisiert worden. #00:10:19-4#
- 6 B: Ja, aber es war damals von den Entscheidungsträgern absolut richtig das zu tun,  
7 weil einfach diese Einrichtung, diese Fördermöglichkeiten im Saarland einfach  
8 sensationell waren und noch sind. Und dann musst du natürlich auch so einen  
9 Stützpunkt mit Leben füllen. Da musst du natürlich auch bereit sein, wenn du die  
10 Sportler dann quasi herbittest, zum Teil natürlich "mit sanften Druck" herbittest.  
11 Dann dass du dann auch einen Stützpunktleiter hast, dass auch die Trainer bereits  
12 sind vor Ort hinzugehen. Das war so mit dem Wolfgang Thiel so, der dort schon  
13 gelebt hat, der auch **schon ??** Es war für mich auch damals eine ganz klare  
14 Entscheidung, wo ich mich auch persönlich verändern musste, wo ich gesagt habe:  
15 okay, ich ziehe ins Saarland, dass ich dann immer da bin. Demzufolge kamen viele  
16 Sportler mit. Der Stützpunkt wurde attraktiv. Und das ist eine schöne Geschichte,  
17 aber wie gesagt wir haben es halt einfacher. Wir haben diesen einen  
18 Bundesstützpunkt und wir haben auch eine überschaubare Menge von  
19 Nachwuchsstützpunkten. Und wir haben wie überall aber in vielen dieser kleineren  
20 Verbänden, das sieht man ja auch im Skilanglauf oder Biathlon, Hochburgen.  
21 Hochburgen von Vereinen und Stützpunkten, die in einer freundschaftlichen aber  
22 sehr intensiven Konkurrenz sicherlich zueinander stehen, was auch wieder  
23 Leistung produziert. Und insofern können wir das gut handeln. Aber das ist ja auch  
24 von uns so gesteuert gewesen. [00:11:33-5](#)
- 25 I: Du sagtest vorhin "mit sanften Druck" irgendjemanden bewegen etwas zu tun?  
26 Wie sieht so ein sanfter Druck aus? [00:11:40-9](#)
- 27 B: Das ist relativ einfach. Wenn jemand die höchstmöglichen Fördermittel des  
28 Verbandes bzw. der unterstützenden Einrichtung die Sportfördergruppe der  
29 Bundeswehr in Anspruch nehmen will, ist sein Bundeswehrdienstort Mainz, sein  
30 Trainingsschwerpunkt Saarbrücken. Das heißt, die Leute hatten dann in  
31 Saarbrücken zu sein. Die konnten im Kader sein, aber dann waren sie hat nicht  
32 Sportfördergruppe. Diese Entscheidung... [00:12:07-4](#)
- 33 I: Das waren dann existentielle Dinge. #0 :12:07-8#
- 34 B: Das waren existentielle Dinge. Richtig. Und das hat funktioniert. Im Endeffekt  
35 haben viele am Anfang gejammert, geschimpft, im Nachhinein waren alle glücklich  
36 und wir hatten dann nachher das Luxusproblem wir hatten gar nicht so viele  
37 Plätze bei der Bundeswehr. Die Leute sind zum Teil dann nach Saarbrücken



1 gezogen und haben dort Zivildienst gemacht oder haben dort studiert. Nur um dort  
2 mitzutrainieren. Sie können alles da unten machen. Wir hatten stellenweise 18  
3 Leute, 20 Leute da. Und Lehrgangstätigkeiten, wo Leute wirklich drum gebeten  
4 haben dort mal Lehrgänge auch mal 14 Tage so mitmachen zu können. Das heißt  
5 das Ganze wurde attraktiv, war mit den ganzen Trainern drum herum, die da auch  
6 mitgearbeitet haben, den ganzen Einrichtungen des Stützpunkts sehr beliebt, sehr  
7 geschätzt und sehr gut gearbeitet. Und unterm Strich dann als Gesamtleistung des  
8 Systems auch sehr erfolgreich. Davon profitieren wir ja heute noch. [00:12:55-0](#)

9 I: Gemeinschaftsbildung. Teambildung war das. Kann man das so definieren? Wär  
10 das ein Begriff? [00:13:00-0](#)

11 B: Ja. Du kennst das ja. Das ist ja ähnlich wie das kleine Modell in Griesheim  
12 gewesen. In dem Moment, wo du ein Ziel hast und es ist was los und dann kommt  
13 plötzlich der eine, der andere kommt: es macht Spaß. Man macht privat etwas  
14 zusammen. Du hast ein hohes Niveau in der Trainingsgruppe. Und die ganze  
15 Geschichte geht hoch. Und dann kann man wie gesagt zu einem späteren  
16 Zeitpunkt wieder auch loslassen. Wenn dann ein Älterer erfolgreich war und  
17 brauch keine Bundeswehr mehr, aber selbst die Jungs gehen ja jetzt ab und zu  
18 noch zu Lehrgängen noch hin. Die sind ja dann auch nicht weg. [00:13:44-2](#)

19 I: Und welche Faktoren sind denn da, wenn sich so eine Gruppe auflöst? Wie  
20 entwickelt sich so etwas? Gibt es ja dann auch. Ich mein, das ist ja dann so ein  
21 bisschen eine zyklische Geschichte. Es gibt ein Auf und Ab. Das haben wir ja hier  
22 regional auch in den Vereinen. Mal ist der eine Verein oben, dann ist wieder der  
23 andere wieder oben. Woran machst du solche Dinge fest, dass sich solche  
24 Entwicklungen abzeichnen? #00:13:44-4#

25 B: Immer an Partner- und Trainerpersönlichkeiten. Wenn du bei Sportlern gewisse  
26 Leitwölfe verlierst oder hast dann irgendwie einen Trainer oder hast einen  
27 Funktionärswechsel von aktiv teilnehmenden Funktionären hast du immer einen  
28 Niedergang, weil diese ganzen sozialen Prozesse drum herum neben dem  
29 Training, die sind enorm wichtig. Dass man da ansprechbereit ist, dass man  
30 präsent ist und dass auch der Sportler, die Sportlerin das Engagement spüren.  
31 Und wenn das natürlich nachlässt, dann erlebst du halt eine Epoche des Zerfalls.  
32 Und das sieht man ja auch immer "rise and fall" und das ist dann immer das  
33 Problem. Weil es ist wirklich persönlichkeitsabhängig, weil das geht nicht nur um  
34 die Leistung. Du hast auch in der Leistung immer mal eine kleine Delle, aber du  
35 hast eigentlich in so einem System normalerweise relativ stabil alle zwei, drei  
36 Jahre einen, der es schaffen kann und der das auffüllt. Ältere gehen raus, andere  
37 werden älter, junge kommen rein. Das gibt dann auch leichte Wellen. Aber  
38 existentiell liegt es auch dann am Betreuungssystem. Weil Talente haben wir

- 1 meines Erachtens prinzipiell in Deutschland auch ohne Ende. Nur zum Teil halt  
2 keine Strukturen oder nicht ausreichende Strukturen. Was natürlich auch das  
3 System im Nachwuchsbereich dann auch mit Betreuung und Schule und so weiter  
4 angeht. Auch die Fürsorge über die sportliche Tätigkeit hinaus, Ausbildung  
5 parallel, was wir ja auch in Saarbrücken angeschoben haben, mit Fernstudium, mit  
6 EDV-Kursen, mit Sprachkursen, die im Olympiastützpunktgebäude stattgefunden  
7 haben und Sportler die Möglichkeit haben. Das ist dann unser Problem. Also  
8 insofern??? konnte man schon von anderen Systemen lernen. Haben wir ja auch  
9 gemacht. [00:15:41-2](#)
- 10 I: Gut. Jetzt haben wir so ein bisschen die langfristige Perspektive eben angerissen.  
11 Wenn wir jetzt mal so mittelfristig sehen, also so ein Trainingsjahr: Chronologische  
12 Abfolge. Wo siehst du da mögliche kritische Ereignisse, ich sage mal bedeutsam,  
13 es muss ja nicht immer negativ sein so etwas. Kritisch hört sich immer so ein  
14 bisschen negativ behaftet an. Was gibt es so im Jahresverlauf, im  
15 Trainingsjahresverlauf an Ereignissen, die da auftreten können? [00:16:12-4](#)
- 16 B: Also, ich will mich nicht wiederholen, weil das sind ähnliche Dinge wie bei den  
17 schon auch bei den anderen Geschichten, sicherlich immer die gesundheitlichen  
18 Geschichten usw. und so fort. [00:16:18-9](#)
- 19 I: Aber wenn ich jetzt mal so sage Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode. Gibt es  
20 da irgendwo Dinge, die in deinen Augen wirklich falsch gemacht werden, oder wo  
21 man dann wirklich... [00:16:28-6](#)
- 22 B: Das Problem ist ja, dass ich also persönlich - ohne jetzt arrogant zu sein - wenig  
23 Leute kenne, die überhaupt eine seriöse Jahresplanung machen können.  
24 Jahresplanung heißt natürlich für mich, dass ich erst mal ein Ziel habe oder zwei, -  
25 je nachdem wie ich periodisiere - oder mehrerer, wenn das so eine  
26 Weltcup-Saison ist, aber das ist ja jetzt ganz speziell schon. Aber selbst da muss  
27 ich mich auf Punkte konzentrieren. Dass ich da das erst mal jetzt nicht nur  
28 festsetzte sondern auch mit dem Athleten zu vernünftigen Punkten komme. Da  
29 muss ein Konsens sein. Es muss Sinn machen. Es muss nachvollziehbar sein,  
30 was die biologischen Prozesse, die Planung und so weiter und alle möglichen  
31 Faktoren angeht. Und dann muss ich natürlich gucken dann, davon rechnet man  
32 die Anpassungszeiträume zurück. Dann geht es natürlich auch darum, wie  
33 gestalte ich dann die einzelnen Trainingslagerphasen oder Schwerpunktphasen.  
34 Wann passen die rein, vielleicht schulisch bedingt, beruflich bedingt oder wie auch  
35 immer oder wenn ich Profi bin. Was ist absolut optimal. Und da muss ich das erst  
36 mal umsetzen. Die Schwerpunkte entsprechend festlegen. Und das ist jetzt so  
37 eine banale Geschichte aber die ist wichtig: Wir haben im November bereits für  
38 den Idealfall, dass sich jetzt die Profis für Hawaii qualifizieren. Bei uns steht alles

1 fest bis zu dem Abflug nach Hawaii schon. Wann der ist im September genau und  
2 das ist für den Sportler wichtig, weil so etwas gibt einem eine klare Linie, eine Spur  
3 im Kopf. Das ist wie ein aufgeräumter Schreibtisch. Wenn etwas passiert, kann  
4 man immer Plan B oder kann ändern, aber man muss eine klare Struktur haben.  
5 Man kann alles abklären dann mit Eltern oder auch der Partner weiß, wann, wo ist  
6 wer weg. Wir haben ja auch verheiratete Leute, das sind erwachsene Leute,  
7 Kinder. Es steht fest, wann, wo, was, wo. Das heißt **nur so kann ein soziales**  
8 **System neben dem Trainingssystem funktionieren.** Und das ist für mich schon  
9 mal das Entscheidende. Und wenn das a) nur mäßig geplant, improvisiert ist. Es  
10 gibt ja so die Schwellendidaktiker, die planen so von Woche für Woche und da wird  
11 es dann im Hochleistungsbereich eng. Beim Freizeitsport ist das etwas anderes,  
12 da kann man so ein bisschen monatlich planen. Und das ist auch schön. Aber das  
13 geht dann hier nicht. Und wenn das dann nicht funktioniert, ist das für mich dann  
14 erst mal das K.o.-Kriterium Nr.1. Nr.1. #00:18:45-2#

15 I: Ist Dir so etwas schon wiederfahren? Auch sag ich jetzt mal im professionellen  
16 Leistungssport, dass du von Trainern weißt, die eben nicht so verfahren, sondern  
17 das es eben dann so von einer Woche auf die nächste gemacht wird? [00:18:56-3](#)

18 B: Und von sehr vielen sogar. Also, ich weiß es von sehr vielen Trainern, die  
19 eigentlich so - da nenne ich jetzt trotzdem keine Namen- die eigentlich hoch im  
20 Kurs stehen, die damit auch richtig Geld verdienen und die keine Jahresplanung  
21 haben. Noch nicht einmal was so Wettkämpfe und Trainingslager angeht. Die  
22 stehen dann vielleicht dann mal Februar für den Oktober oder so was oder für den  
23 Sommer. Und ich weiß auch von vielen Sportlern, die sich dann auch selbst so ein  
24 bisschen coachen. Gibt es ja auch bekannte Beispiele. Manche haben sogar einen  
25 Laufladen oder so etwas, die das sehr impulsiv planen. Da gibt es sehr viele in der  
26 Szene. Das ist ja auch die große Leistungsreserve auch gerade jetzt auf der  
27 Langstrecke. Und ich denke... [00:19:43-5](#)

28 I: Das überrascht mich gerade. Weil ich habe ja bei meiner damaligen  
29 B-Trainer-Ausbildung, als du ja auch Referent warst, haben wir ja genau das  
30 gelernt, wie man eben eine Saisonplanung macht. Mit diesem: Wo sind die und  
31 dann eben nach hinten rechnet. Deswegen wundert es mich, dass das eigentlich  
32 kein Standard ist. [00:19:58-0](#)

33 B: Nein, es ist leider immer noch nicht Standard. Zum Teil ist aber auch viel  
34 Bequemlichkeit oder so und wird dann fahrlässig gemacht und wird dann doch  
35 eben nur monatlich geplant. Das sind so die üblichen Dinge. Kleinigkeiten, die dich  
36 wie in jedem kleinen Betrieb überall auf der Welt irgendwie verzweifeln lassen. Wo  
37 manchmal die einfachsten Dinge dann doch nicht so funktionieren, wie sie  
38 eigentlich selbstverständlich sein müssten und auch besprochen sind. Und das

- 1 gibt es überall, in allen Sportarten. Im Triathlon, muss ich sagen, haben wir sogar  
2 bei den Landestrainern mittlerweile einen sehr hohen Standard. Das ist gut. Auf  
3 Landestrainerebene nicht, aber ich kenn das im professionellen Trainerbereich  
4 und im Vereinstrainerbereich. Das ist natürlich schwierig. Das ist für mich das  
5 absolut kritischste Ereignis schon, weil dann funktioniert... [00:20:39-8](#)
- 6 I: Planungsfehler. Um das so zusammenzufassen: Planungsfehler. [00:20:44-9](#)
- 7 B: Planungsfehler genau. Dann natürlich dann mangelnde inhaltliche Kenntnisse in  
8 der Hinsicht Schwerpunktsetzung in Perioden. Oftmals das Problem, dass aus  
9 Übermotivation dann zu viel in Zeiträume reingepackt wird, nicht nur an Umfängen  
10 sondern an Reizrichtungen, die zum Teil kontraproduktiv sind. Eigentlich so ein  
11 bisschen das Phänomen, das auch sehr kritisch ist, die Leute sind engagiert zum  
12 Teil hoch intelligent, lesen viel und haben so viel im Kopf, dass sie versuchen alles  
13 in eine Woche zu packen. Das ist wie so ein Kind, das in den Spielzeugladen  
14 kommt und will alles raus packen. Da machen die kurze Tempoläufe, lange  
15 Tempoläufe, Bergaufläufe, Tempodauerläufe und im Endeffekt nach 2 Wochen ist  
16 "tilt". Der Sportler ist k.o., ständig verletzt und wenn er durchkommt, produzieren  
17 sie eine schöne Frühform. Können sie dann unter 47 Minuten beim Silvesterlauf in  
18 Griesheim laufen und danach sind sie fertig. Also, das sind so Sachen. [00:21:43-8](#)
- 19 I: Also, die theoretischen Kenntnisse sind durchaus da deiner Meinung nach bei den  
20 Trainern? [00:21:51-3](#)
- 21 B: Die theoretischen Kenntnisse sind da. [00:21:51-6](#)
- 22 I: Aber bei der Umsetzung da hapert es in vielen Bereichen. [00:21:53-9](#)
- 23 B: Im Prinzip, -ich meine, man muss mal gucken, man arbeitet zwar mit Trainern  
24 zusammen aber du hast in gewissen Bereichen - natürlich nicht nur international  
25 sondern auch national - , da darf man sich nichts vormachen, hast du auch in eine  
26 gewisse Konkurrenzsituation. An sich wäre es auch super, wenn bezahlt oder  
27 freiwillig oder wie auch immer wenn es so eine Art von Praktika gäbe. Das heißt,  
28 wenn du die Möglichkeit hast - ich hätte auch viel für gegeben, wenn ich schon die  
29 Möglichkeit gehabt hätte, schon ganz früh mal mit irgendjemanden mitzugehen-  
30 wie so die Leipziger da so in ihrem Umfeld mussten auch einen harten Weg gehen.  
31 Ich hab so die Unterstützung gehabt vom Peter Tschiene, vom Satori und vom  
32 Dieter Bremer trotz allem, aber wenn du dann so irgendwo dranhängst, wo schon  
33 eine leistungssportliche Struktur ist und du kannst mit, ist es natürlich schön.  
34 Deswegen war schon die Trainerausbildung damals auch für mich schon ganz  
35 klasse. Das erste Mal dann auf der DTU-Ebene und, ich denke, es ist unheimlich  
36 wichtig, wenn man mal so einen Prozess begleiten kann. Wie so ein Praktikum.  
37 Man ist mal im Trainingslager mit dabei, oder so etwas. Wobei das natürlich für die

- 1 Trainer - ich weiß auch nicht, ob ich das persönlich wollte - weil das schon auch  
2 anstrengend irgendwo auch dann für denjenigen ist, weil... #00:23:07-2#
- 3 I: ...weil du alles erklären musst und so. [00:23:08-8](#)
- 4 B: Ja, und du bist auch froh manchmal, wenn du einfach mal in Ruhe arbeiten kannst  
5 und gar nicht groß andere Gruppen, sondern dass du dich wirklich nur auf die  
6 Belastung, auf die Gespräche, auf die Streicheleinheiten, aufs Anfeuern, wieder  
7 aufs Auswerten dann konzentrieren kannst. Aber an sich, um Trainer auszubilden,  
8 wäre es super, wenn du sagen könntest: Mensch, mach mal einen Lehrgang mit  
9 Roland Knoll oder selbst mit einem guten Vereinstrainer. Das würde ja manche  
10 schon selbst auf hier Landesebene brutal nach oben bringen. Überhaupt das was  
11 selbstverständlich ist, ist für die Leute fremd. Die können das nicht einschätzen.  
12 Die machen Lauf-ABC, machen viel zu viel Lauf-ABC mit Erwachsenen - viel zu  
13 intensiv - riskantes Lauf-ABC. Sie meinen halt, sie müssten jetzt auch noch  
14 Nachbereitung machen, zwanzig Minuten im Schnee, wenn die Leute verschwitzt  
15 ankommen. So Dinge, wo es dann einfach zu viel ist und auch der Mut, zu sagen:  
16 "Nein, Leute, das machen wir heute nicht. Das bringt nichts." Und das sind so  
17 Dinge, wenn du das einfach mal so erlebst, dann hast du eine ganz andere  
18 Vorstellung. Stell Dir mal vor, was selbst im Schwimmen, was es da an  
19 unendlichem Erfahrungsschatz gibt bei Triathlontrainern oder bei guten  
20 Schwimmtrainern. Wo du mal ein paar Einheiten überlebst oder erlebst und guckst  
21 mal, was machen die überhaupt. Wie reden die auch mit denen. Wie gehen die mit  
22 denen um. Wie treten die an. Wie funktioniert die Gruppe. [00:24:23-3](#)
- 23 I: Aber so ein Praktikum hat doch eigentlich jeder Sportler unter einem guten Trainer?  
24 [00:24:26-8](#)
- 25 B: Ja. #00:28-2#
- 26 I: Im Grunde genommen, wenn er ein bisschen reflektiert: was macht der da? Dann  
27 hat er doch ein perfektes Praktikum? [00:24:33-2](#)
- 28 B: Kann man auf jeden Fall, aber wir haben ja viele Trainer, die nicht selbst so aktiv  
29 waren und da ist es dann natürlich ein bisschen schwierig. Und dann hast du halt  
30 nicht immer das Glück, dass du auch bei einem guten Trainer bist. Du bist  
31 vielleicht irgendwo in einer harten Schule, weißt du, wo nur jetzt geschrubbt wurde  
32 und bist halt talentiert und kommst durch, weil du halt jede Woche 150 km gerannt  
33 bist. Selbst bei Dir damals haben Dir die Leute nicht geglaubt, dass du die  
34 Laufumfänge läufst. Die haben ja gedacht du läufst immer mindestens 30-40  
35 Prozent mehr. Dasselbe Thema ist heute mit dem Timo oder mit Kathrin. Das  
36 darfst du nicht sagen, da würden sich welche direkt an die Lampe hängen. Aber,  
37 wie gesagt, weil die Leute talentiert sind, aber Extreme bedeuten immer für mich,

- 1 dass sich eigentlich jemand, der einen Prozess steuert, unsicher ist. Der hat Angst.  
2 Der hat immer Angst, er macht zu wenig. Deswegen lässt er nie richtig  
3 regenerieren und macht eher immer zu viel und bringt es deswegen nie auf den  
4 Punkt, weil er a) die qualitativen Möglichkeiten nicht ausloten kann, er kann die  
5 biologische Rhythmusbe- und entlastung nie voll ausnutzen und im Endeffekt ist  
6 der Athlet auch immer nur mit 95% seiner Möglichkeiten am Start. [00:25:52-6](#)
- 7 I: Also, du sagst wirklich Angst. Angst vor... [00:25:56-3](#)
- 8 B: Unsicherheit. [00:25:57-3](#)
- 9 I: Angst, Unsicherheit. [00:25:59-5](#)
- 10 B: Unsicherheit a) aufs eigene Konzept. Das drückt's doch immer aus: wenn ich  
11 Angst habe oder mir nicht ganz sicher bin, dass ich immer auf jeden Fall viel  
12 mache. Und wenn eine Entlastungswoche kommt wie bei vielen Sportlern: bei  
13 vielen Sportlern ist ja auch im Kopf: "Entlastung ist ja das allerschlimmste auf der  
14 Welt. Mal einen Ruhetag. Um Gottes Willen!" Oder das sind ganz klar  
15 Unsicherheiten und Ängste. Und wenn du das kennst, beraten kannst, auf die  
16 einwirkst und dann damit auch mal die ersten Erfolge und positiven Erlebnisse  
17 hast, hast du ein ganzes System umgestellt an Trainern oder an Sportlern.  
18 [00:26:32-2](#)
- 19 I: Ja. Das ist Verständnis. Das ist Aufklärung wirklich in diesem Sinne. #0 :26:38-4#
- 20 B: Ja, und den Mut es dann doch zu machen. Weil jeder unterstellt ja dem anderen,  
21 dass steht nur im Buch, dass machen die eigentlich gar nicht, die trainieren  
22 eigentlich vielmehr. [00:26:44-9](#)
- 23 I: Ach so. [00:26:45-1](#)
- 24 I: Ja. Gut. "langfristig", "mittelfristig" haben wir. Jetzt "kurzfristig" also Wettkampf.  
25 Bedeutsame Ereignisse im Wettkampf, die leistungsentscheidend sind.  
26 Wahrscheinlich kommt jetzt vieles, was bekannt ist, aber kannst du vielleicht  
27 trotzdem mal aufzählen, was ... [00:27:06-0](#)
- 28 B: Im Wettkampf jetzt? [00:27:08-9](#)
- 29 I: Ja, kurzfristig oder vielleicht in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, wenn wir  
30 das noch dazu nehmen. Ja, also die letzten Tage vor dem Wettkampf. [00:27:15-1](#)
- 31 B: Da sind wir jetzt bei dem Thema, dass ich eben angedeutet habe, nämlich genau  
32 dem Punkt von der Periodisierung. Wann gehe ich aus Belastungen raus - aus  
33 umfangreicher und/oder ex-/intensiver Belastung? Wie taper ich? Weil das ist ja  
34 auch das Entscheidende, die volle Leistungsfähigkeit am Tag X zu haben und b)  
35 was man ja auch oft sieht, viele erkranken ja in der Phase davor, weil sie es nicht



- 1 schaffen oder weil es überdreht haben das System oder zu nah dran sind, werden  
2 dann krank, kriegen dann in den ersten Entlastungstag irgendwelche kleinen  
3 Infekte und fallen im Prinzip komplett aus. Also, sind dann durch die Krankheit  
4 angeschlagen. Also, eigentlich auch wieder ganz klare Periodisierungsdinge.  
5 #1 :27:54-7#
- 6 I: Überzogenes funktionelles Übertraining wahrscheinlich so in der Art, oder? #f1  
7 27:59-0#
- 8 B: Funktionelles Übertraining. Verbunden auch zum Teil mit katastrophalen  
9 Blutwerten. Da habe ich schon Sachen gesehen, die glaubt man nicht. Ferritin von  
10 unter 6 und so was von Leuten, die sich total runter genudelt haben. So die  
11 Sachen auch nicht kontrollieren, immer weiter drauf hauen und da sind wir wieder  
12 bei dem Thema. Da ist wieder diese Unsicherheit. In der Woche vor dem  
13 Wettkampf macht ein unsicherer Sportler und ein unsicherer Trainer immer eins:  
14 er testet alles nochmal an, aber alles und jeden Tag. [00:28:25-9](#)
- 15 I: Radstrecke nochmal abfahren. [00:28:27-6](#)
- 16 B: Radstrecke, da nochmal ein Intervall, da nochmal hin. Nicht nur eine sinnvolle  
17 Vorbelastung, die man vielleicht in jeder Disziplin einmal moderat die Woche  
18 macht, sondern täglich. Und wird dann wieder dann am Tag X entweder krank  
19 oder verletzt ausfallen oder wird leider nur 95% seines Niveaus umsetzen können.  
20 Das sind für mich so diese kritischen Situationen, die sich dann so hoch spiegeln.  
21 Und dann ist und das ist wichtig, wenn man noch einen inhaltlichen Satz  
22 dazusagen kann - das ist zwar nicht so extrem wie bei dem **????, der das ja mit**  
23 **dem ??? gemacht hat**, aber auch da gibt es unterschiedliche Typen. Das heißt,  
24 du hast wirklich für die letzten prinzipiell vier Menschen natürlich für die letzten 6  
25 Wochen, für die letzte Woche auch, hast du auch ganz unterschiedliche Typen  
26 trotzdem. Wo zum Beispiel Gesetzmäßigkeiten zählen, aber wo die Abstände zur  
27 Belastung und der Ruhetag usw. unterschiedlich sind. Aber das ist eine  
28 spannende Geschichte, die muss eigentlich jeder selbst rausfinden und  
29 ausprobieren. [00:29:20-5](#)
- 30 I: Da gibt es sowieso keine Regel. [00:29:22-1](#)
- 31 B: Da gibt es wenig Regeln. Und das funktioniert dann aber auch ganz gut. Und wenn  
32 dann jemand dann natürlich mit einem falschen System arbeitet, dann wird er  
33 natürlich auch entweder am Tag des Wettkampfes zu erschöpft sein oder auf der  
34 anderen Seite zu lethargisch, also zu wenig aktiviert. Und da muss man immer  
35 gucken. [00:29:43-9](#)



- 1 I: Und wie gehst du damit um? Wenn du sagst Erfahrungswissen geht so etwas  
2 schon auch mal in die Hose bzw. klappt mal nicht und dann muss man da  
3 reflektieren? [00:29:56-5](#)
- 4 B: Ja, das funktioniert auch mal nicht optimal. Aber das ist dann ganz bewusst so  
5 geplant, weil wir das natürlich bei Vorbereitungswettkämpfen usw. dann mal  
6 ausprobieren. Ich kann Leute schon ein bisschen einschätzen: a) schon von ihren  
7 Blutwerten, vom Körperbautyp, vom Stoffwechsel- Laktatverhalten und so, dann  
8 geht das schon gewisse Richtungen. Und dann probiert man das durch und  
9 bespricht das auch, weil man macht immer was mit dem Athleten immer  
10 miteinander. Das ist immer ein gemeinsames Konstrukt. Und dann hat man dann  
11 so nach einem Jahr - spätestens - eigentlich so die ideale Vorbereitung, die dann  
12 immer verfeinert wird. Dann prägt man dann dementsprechend auch physisch und  
13 psychisch dann die Rituale aus aber immer mit Variante B, wenn mal etwas  
14 dazwischen kommt. Und das sind dann auch wichtige Dinge, denke ich mal so, in  
15 der Vorbereitung dieser Woche. [00:30:53-8](#)
- 16 I: Du sagst jetzt Blutwerte? Ist das jetzt für Dich unabdingbar in Punkto  
17 sportmedizinische Unterstützung, oder? [00:30:53-3](#)
- 18 B: Ja, auf jeden Fall. Ich denke für die Leute, die viel trainieren, ist so wie eigentlich  
19 für einen Normalbürger, dass man zwei-, dreimal im Jahr nach intensiven  
20 Abschnitten und vor dem nächsten, dass man einfach mal einen Standardblutwert  
21 macht und guckt, dass man nicht mit gewissen - gerade wie mit Speichereisen -  
22 wenn man in die Höhe geht oder irgendwas oder mit irgendwelchen Mineralien  
23 total runtergefahren ist. Also, ich denke, das ist ein normaler Standard. Wobei der  
24 fast eigentlich über diese vielleicht zweimal im Jahr üblichen Blutuntersuchungen  
25 beim Normalbürger nicht hinausgeht. Aber das würde ich auf jeden Fall machen.  
26 Das natürlich zu den ausgewählten Zeitpunkten, die dann auch zu den  
27 Trainingslagern, zu den Abschnitten passen. Die sind bei uns auch schon immer  
28 festgelegt. Das ist ganz wichtig. [00:31:31-8](#)
- 29 I: Gut, dann noch andere Dinge so im Wettkampfkontext? [00:31:36-5](#)
- 30 B: Im Wettkampfkontext natürlich ganz banale Geschichten auch: Thema Material.  
31 Wie bei Vorbereitungsvarianten wird Material auch immer zeitig in den  
32 Vorbereitungswettkampf oder in entsprechend ausgewählten Trainingseinheiten  
33 getestet. Dasselbe gilt für das Thema Verpflegung: flüssig und fest oder wie auch  
34 immer oder dünnflüssig, in Gelform. Das muss alles getestet werden, weil da gibt  
35 es sehr viele Erkenntnisse. Das haben wir gerade häufig jetzt im Spitzensport  
36 gehabt. Zum Teil mit Fruktoseunverträglichkeiten, die natürlich dramatisch sind,  
37 wenn du dir entsprechende Gels immer reindrückst. Und dann, eigentlich immer  
38 an diesen Magenproblemen scheiterst, obwohl du herz-, kreislaufmäßig und

- 1 muskulär dich noch top fühlst. Und da gibt es ja mittlerweile auch diverse  
2 Möglichkeiten. Also, dieses Thema Bekleidung, Sitzposition, Material insgesamt,  
3 diese ganzen Geschichten werden zeitig gemacht. Das empfehle ich jedem  
4 ambitionierten Athleten, dass er das eigentlich schon im Herbst macht, wenn die  
5 Saison schon rum ist und dann auch mit Richt- und Sitzposition, Schuhwerk solche  
6 Dinge. Das wär jetzt aus meiner Sicht.... [00:32:47-0](#)
- 7 I: Jetzt noch mal zusammenfassend, um diesen Block abzuschließen mit den  
8 kritischen Ereignissen im Zeitverlauf. Also, was ist jetzt für Dich das wichtigste  
9 kritische Ereignis von denen, die du jetzt genannt hast? [00:32:59-1](#)
- 10 B: Das absolut kritischste sind die Planung, die Periodisierung und die Inhalte.  
11 [00:33:07-4](#)
- 12 I: Könntest du auch jetzt mal über Triathlon hinaus einschätzen, welche Bedeutung  
13 das vielleicht für andere Sportarten hat oder fehlt Dir da der Einblick?  
14 #00:33:24-0#
- 15 B: Ich habe da nur bedingt Einblick. Ein bisschen Einblick habe ich aber - wie gesagt  
16 - ich weiß, dass es in manchem Sportarten sehr defizitär ist. Ich denke - das weißt  
17 du auch - die Krise des Langstreckenlaufs kommt ja auch nicht von ungefähr. Du  
18 hast ja, mal abgesehen von Steffen Justus oder überregional oder die  
19 Triathlonspitze soweit vorn in den Ranglisten ist, ist es schön für uns, aber  
20 eigentlich und ich meine das ohne Zynismus und ohne mich drüber zu freuen  
21 Schwäche der Spezialisten weil das ist eigentlich klar. Ich denke, da sind  
22 eigentlich zu viele Trainer am Werk, die einfach vielleicht dann mittlerweile  
23 gewisse Gesetzmäßigkeiten, wie zum Beispiel selbst ein Schumann beherzigt hat,  
24 der ja verletzungsbedingt sehr viel **Zehenspitzen** durchtrainieren musste und  
25 damit sehr erfolgreich war oder andere, die das auch bewiesen haben. Das sie  
26 einfach noch nicht bereit sind, das umzusetzen. Das ist für mich ein sehr  
27 konservatives System. Auch heute noch zum Teil in Vereinen machen die immer  
28 dieselben Läufe, immer nur die Intensität, immer ein Kraultraining, immer ein  
29 Schwellentraining, anstatt dass sie auch mal mit den jüngeren Leuten an anderen  
30 Dingen noch mal arbeiten. Klar, die haben dann irgendwann einen gewissen Level,  
31 aber wenn du siehst, wie viele von den Jungs dann überhaupt noch 32 oder 31  
32 Minuten laufen können. Nicht weil die Leute dann schlecht, sondern da muss ja  
33 was im System nicht stimmen. Das sind nur so Dinge, die mir auffallen. [00:35:12-9](#)
- 34 I: Jetzt noch so die anderen zwei Einzelsportarten im Triathlon. Denkst du, dass die  
35 Schwimmer in irgendeiner Form profitieren könnten? [00:35:19-9](#)
- 36 B: Ja, sicher. Ich denke, Triathlon hat dadurch ein gutes Standing. Wir haben die  
37 Ost/West-Geschichte relativ gut vereint. Wir arbeiten relativ gut im System

1 zusammen und wir haben ja quasi zwangsläufig diese drei Disziplinen und können  
2 da auch Nutzen ziehen. Und arbeiten ja auch noch mit Skilanglauf und mit allen  
3 dazu. Also, ich glaube, das ist sehr interessant. Ich glaube, da könnte man sehr  
4 viel Nutzen ziehen. Es ist oft nur mal so, dass natürlich die Spezialisten sich  
5 schwer tun, mal bei Mehrkämpfern zu gucken, weil die sind ja langsamer eigentlich  
6 wie wir, aber dass da eigentlich viel Innovation, Zeitfahrposition... Da sind ja viele  
7 Dinge auch in technischer Hinsicht, die übertragen wurden. Und ich denke so gebe  
8 es trainingstechnologisch auch einen schönen Austausch. Und da wären wir  
9 wieder bei dem einen Thema: der interdisziplinären Geschichte und ich denke,  
10 dass wäre wichtig. Triathleten als junger Verband sind sehr offen sehr,  
11 aufgeschlossen. Wenn du überlegst, wann wir schon unsere ersten Skilager  
12 gemacht haben. Skilanglauf: 1990 sind wir schon damals ins Skilager gefahren  
13 oder so was. Da haben viele nur mit dem Kopf geschüttelt oder haben gesagt:  
14 "Schwachsinn! Lieber Radfahren. **Geht ihr lieber nach Mallorca.**" solche Dinge.  
15 Oder mit dem Skiken oder Inlinern das haben halt die Triathleten. Ich glaube, das  
16 sind die anderen manchmal ein bisschen zu konservativ und für mich auch aus  
17 unerklärlichem Grund manchmal auf einem zu hohen Ross. Wobei ich gar nicht  
18 weiß, woher das kommt. [00:36:52-9](#)

19 I: Gut. Dann würde ich gerne dieses Themenfeld mal abschließen und dann zum  
20 nächsten kommen. Da geht es um Interaktionen. Also, jetzt in deinem Fall  
21 "Trainer", "Trainer-Athlet-Interaktionen". Jetzt mal aus der Seite beleuchten - du  
22 warst zwar auch mal Athlet, aber primär, denke ich mal, aus deinem  
23 Trainererfahrungsschatz ist es wichtiger, es aus Trainerperspektive zu beleuchten.  
24 Was gibt es da in diesem Zusammenhang an kritischen Ereignissen? Also, immer  
25 so Athlet - Trainer betrachtet. [00:37:24-4](#)

26 B: Punkt eins ist - das sind jetzt sehr banale Aussagen, die ich mache, aber  
27 existenziell - Vertrauen, Respekt, Leistung. Diese drei Punkte. Das heißt, du musst  
28 a) es schaffen, mit dem Athleten so ein Verhältnis herzustellen, dass man sich  
29 gegenseitig akzeptiert und was zutraut. Das ist schon mal ganz wichtig, sonst ist  
30 alles schon mal gelaufen. Vertrauen musst du dir durch Zuverlässigkeit verdienen.  
31 Das heißt menschlich a) wie in einer Ehe in guten und schlechten Zeiten. Auch mal  
32 sagen: "Ok, ich habe einen Fehler gemacht. Das heißt, ich darf auch Mensch sein.  
33 Auf der anderen Seite musst du aber dann dem Athleten oder der Athletin  
34 irgendwo - das war der Punkt Leistung - trotzdem in einem gewissen Zeitraum (ich  
35 will das jetzt nicht auf einen bestimmten Zeitraum festlegen, ob das jetzt nach  
36 einem Jahr oder Jahr) zeigen, dass diese Zusammenarbeit auch irgendwo dann  
37 zu einem positiv messbaren Ergebnis führt. Und das sind für mich die drei  
38 wesentlichen Punkte. Und zu dem Vertrauen, das setzt man dann natürlich voraus  
39 (das sind jetzt viele kleine Begriffe auch), dass man auch miteinander umgehen

1 kann, durchaus auch im Sinne - das muss jetzt nicht übertrieben freundschaftlich  
2 sein - aber Sympathie, wie gesagt, dass man Zuverlässigkeit hat, dass man sich  
3 im gewissen Sinne auch geborgen fühlt, aber auch umgekehrt. Auch als Trainer,  
4 dass du weißt, wenn der jetzt mal einen Wettkampf mal daneben gelaufen ist, der  
5 hat Pech gehabt und jetzt stellt der mich sofort in Frage. Also das geht natürlich  
6 auch in beide Richtungen. Nur dann kannst du erfolgreich sein, weil du musst ja  
7 immer auch in so einem Zeitraum von 2-4 Jahren ansetzen. Wenn du jemanden  
8 neu hast, musst du ja zum Teil viele Dinge erst entwickeln, die den dann  
9 unmittelbar erst mal vielleicht ein bisschen langsamer sogar machen, aber dann in  
10 der Vorhaltenanpassung zwei, drei Jahre später auf ein ganz anderes  
11 Funktionsniveau heben. Und das sind halt so diese Dinge. Und ich denke, dass  
12 dann durch diese menschliche Ebene verbunden mit der Kompetenz Vertrauen,  
13 Nachweis von Leistungen wirklich diese Interaktion, diese Kommunikation dann  
14 auch sehr erfolgreich ist. Und ich denke auch, dass es für mich zum Beispiel ein  
15 ganz (ich möchte jetzt keine Klischees von gut und schlecht verwenden) aber dass  
16 ist für mich zum Beispiel auch bei den Trainern ein ganz maßstäblicher  
17 Unterschied, ob einer besser oder schlechter ist - nicht nur fachlich- , sondern wie  
18 es ihm gelingt, auch mit dem Athleten gemeinsam ihn zu formen an seiner  
19 Leistung zu produzieren, wie offen er auch für Kritik ist. Ich nenne das gar nicht  
20 Kritik, sondern wie offen er für Anregungen ist, für Rückmeldungen ist oder wie  
21 sehr er sich oft dann - wie man es ja auch kennt -auf autoritäre Strukturen  
22 zurückzieht: "Plan nicht erfüllt. Machst zu wenig." Und diese Dinge und das ist ein  
23 ganz, ganz wichtiges Problem. Also, dass das ein Team ist. Und das ist für mich  
24 ein Zeichen für Schwäche, wenn du für Anregungen nicht offen bist oder  
25 überhaupt nicht mehr hören willst. Aber das ist ja auch so in diesem interaktiven  
26 Bereich so ein bisschen. [00:40:35-6](#)

27 I: Du bist ja Profitrainer. Das heißt, da spielt ja auch Bezahlung eine Rolle. Das ist ja  
28 jetzt eine Sache, die wir eigentlich so nicht haben, weil die meisten Trainer  
29 natürlich nicht von Ihren Sportlern bezahlt werden sondern von Ihrem Verband. Ist  
30 das nicht irgendwo ein Problem. Gerade wenn man sagt, da muss vielleicht  
31 irgendwie ein bisschen Sympathie sein und irgendwann entsteht Freundschaft und  
32 im Hintergrund ist dann "ich bezahle dich dafür", ist das problematisch?  
33 #00:41:02-6#

34 B: Ich kann jetzt nur über den Einzelfall bei mir sprechen. Bei mir ist das überhaupt  
35 kein Problem. Also auch mit den Sportlern: a) wählt der Sportler eigentlich auch  
36 aus. Der sagt: "ich möchte das mit ihm, weil ich mir vielleicht leistungsmäßig etwas  
37 erwarte oder auch weil ich gehört habe, der macht vielleicht ein ganz ordentliches  
38 Training und ist so halbwegs nett." Ich sag's mal so. Dann trifft er ja schon erst mal  
39 eine Entscheidung in der Hinsicht. Ich auf der anderen Seite kann auch sagen, ich

1 entscheide das. Ich muss a) mich mit ihm unterhalten erst mal und da geht es gar  
2 nicht erst mal darum, was verdient man. Sondern erst mal hat man eine  
3 gemeinsame Vision? Hat man überhaupt ein Ziel? Ja, das man sagt, Mensch das  
4 macht mir Spaß, wir machen dich wieder fit oder wir verbessern dich da oder wie  
5 auch immer. Gemeinsame Vision ein gemeinsames Ziel. Funktioniert das  
6 menschlich? Das merkt man oft. Ist das angenehm auch mit ihm zu sprechen oder  
7 ist es das nicht. Also, heißt es auch, dass ich da aktiv eine Entscheidung treffen  
8 kann - ich muss ja da nicht hart sein, ich kann ja da ein bisschen diplomatisch sein  
9 - sondern ich sage dann auch: "Nee, klar habe ich Lust zu." Habe ich bisher muss  
10 ich sagen - ich klopf mal auf Holz - noch kein Pech gehabt. Also, es hat echt gut  
11 geklappt und wie Kathrin Petzold, die kommt neben den Trainingslagern, wo sie ab  
12 und zu mal hier ist: Immer im Jahr haben wir unser Ritual. Beim ????? kommen alle  
13 Mann und dann machen wir da unsere Besprechung. Dann feiern wir und die  
14 übernachten hier und so ist mit vielen eigentlich oder wie beim Silvesterlauf. Hast  
15 du ja gesehen, da sind alle eigentlich gekommen. Das ist ein Happening. Insofern  
16 sehe ich, dass es funktioniert. Aber das liegt natürlich da dran, dass diese Sportler  
17 auf der Hinsicht so geeignet sind und ich glaube auch, dass ich auch im sozialen  
18 Bereich so diese Stärken habe - nicht nur, aber auch. Und insofern kann man das  
19 auswählen. Also ich hab kein Problem. Also, es hat noch nie einer gesagt, ich zahl  
20 dafür. Nee, im Gegenteil die sind da sehr eigentlich motiviert und oft sehr fair.  
21 Wenn jemand klein einsteigt zum Studententarif und es klappt irgendwann, da  
22 habe ich es schon erlebt, dass er gesagt hat, du ich kann dir nächsten Jahr 30  
23 Euro oder 100 Euro mehr im Monat bezahlen. Das finde ich klasse und genauso  
24 haben wir es auch ausgemacht. Wir haben keine schriftlichen Vereinbarungen. Mit  
25 keinem. Ist selten auch. #00:43:12-6#

26 I: Das ist sicher auch dann eine Sache der eigentlichen Persönlichkeit. Es ist ja dann  
27 auch kein Zufall, wenn es dann generell wenig Probleme hat, ist es ja eigentlich ein  
28 Qualitätsmerkmal. Und dann jetzt noch mal etwas zum Verhältnis Heimtrainer zu  
29 Verbands-/ Bundestrainer. Du hast ja beide Seiten schon erlebt. Das ist ja auch  
30 was Schönes. Kannst dich dazu mal äußern, was es da so an Konfliktsituationen  
31 gibt. # 0:43:42-2#

32 B: Die Konfliktsituation "1" ist natürlich dann, wenn es um Förderung geht. Das heißt  
33 ganz akut: Es geht um Kaderberufungen. Es geht um Teilnahme an  
34 internationalen Meisterschaften, was alles über Kader- oder Qualifikationskriterien  
35 erfolgt. Und da gibt es immer - so grundsätzlich und stichhaltig man das macht - so  
36 Grauräume und wenn dann halt Dinge unterschiedlich gesehen werden, dann  
37 führt das natürlich zu Diskussionen, zu Auseinandersetzungen, weil natürlich der  
38 Vereins- oder der Landestrainer zum Teil gegenüber seinem Verein oder auch  
39 dem Landessportverband oder auch dem Landesverband natürlich immer auch

1 ein Leistungsnachweis erbringen muss. Zum Teil werden ja auch so die Stellen  
2 gesichert dann über Kader und Teilnahme und solche Geschichten. Die haben  
3 natürlich enormen Druck. Das ist für mich so der maßgebliche Punkt 1. Punkt 2 ist  
4 natürlich - das soll auch vorkommen - dass man unterschiedliche Auffassungen  
5 hat, wenn einer einen Kader hat, vom Training hat, dass der Landestrainer jetzt ein  
6 anderes Training für besser vielleicht hält für den Athleten oder prinzipiell (das wird  
7 man jetzt immer im Sport haben) als jetzt vielleicht der Spitzenverband anbietet.  
8 Das hatten wir Gott sei Dank dann auch relativ selten gehabt. Also es war  
9 kooperativ, weil das gibt es auch. Und der Punkt 3, das ist natürlich ein ganz  
10 wesentlicher Punkt. Den habe ich vorhin angesprochen. Das geht darum, wenn  
11 man ein Schäflein quasi loslassen soll an den anderen Trainer, an den Stützpunkt.  
12 Weil man den ja am Stützpunkt eigentlich halten möchte auch. Man hat den  
13 Bundeskader an seinem Stützpunkt aber eigentlich ist er dort besser. Wo werden  
14 die gezählt, die Punkte? Wo wird es gerechnet. Da sind wir wieder bei Punkt 1  
15 eigentlich, bei diesen strukturellen Fördermitteln. Und Punkt 2, den ich nannte, war  
16 ja halt so eine trainingsmethodisch/ inhaltliche Ebene. Das sind aus meiner Sicht  
17 so die drei wesentlichen Konfliktpunkte, unabhängig jetzt von persönlichen Dingen  
18 oder Menschelein, aber das sind die drei wesentlichen Punkte. #00:45:37-7#

19 I: Hast du sowas erlebt, dass es in Folge von Divergenzen zwischen Heim- und  
20 Bundestrainer zu einem Leistungseinbruch bei Athleten gekommen ist oder durch  
21 eine Wechsel dann eben zu einer Leistungsexplosion? [00:45:54-0](#)

22 B: Ich habe im Regelfall - ohne vermessen zu sein - weil das wirklich einfach auch ist,  
23 wenn man einen guten Stützpunkt auch hat und ein gutes Umfeld. Ich habe  
24 eigentlich Leistungsverbesserung in 95 Prozent der Fälle erlebt. [00:46:05-2](#)

25 I: Sportler, die zu Dir gekommen sind? [00:46:08-1](#)

26 B: Die zum Stützpunkt kamen, wo es besser ging. Einfach durch das hohe Niveau in  
27 der Trainingsgruppe. Du fällst aus dem Bett in die Schwimmhalle und kannst rein,  
28 wann du willst, und kannst immer... [00:46:15-6](#)

29 I: Du redest von Saarbrücken oder hier als Landestrainer? [00:46:19-6](#)

30 B: Nee, auch als Landestrainer habe ich es auch so erlebt und wenn die dann hier  
31 mehr trainieren konnten. Ich habe in zwei, drei Fällen allerdings auch erlebt, wo  
32 Leute sehr stark in ihrem Umfeld behaftet waren. Das war jetzt nach meiner Zeit.  
33 Da ist so der bekannte Fall der Christian Prochnow. Der ja dann eigentlich sogar,  
34 als er jetzt vor zwei Jahren, glaube ich, war es ja, da war ich ja schon lange nicht  
35 mehr da, als er wieder aus Saarbrücken weg ist in sein Umfeld nach Potsdam, wo  
36 er da aufgeblüht hat. Aber das sind so normalerweise wirklich dann die  
37 Ausnahmen muss man sagen. #f0 46:49-0#



- 1 I: Aber das gibt es auch, dass sie wirklich dann diese heimischen Gefilde dann  
2 brauchen. # 0:46:52-1#
- 3 B: Ja, unter der Voraussetzung, dass sie wie in Potsdam, was ja auch  
4 Bundesnachwuchszentrum ist, dass du dann da auch Topbedingungen hast.  
5 Wenn du dann halt in so einem kleinen Breitensportverein bist, der dann zweimal  
6 die Woche eine Schwimmbahn hat, dann wird die Luft dünn. [00:47:08-6](#)
- 7 I: Also strukturelle Voraussetzungen, die müssen schon da sein. [00:47:13-9](#)
- 8 B: ...sonst hast du null Chance. Gerade heute im Schwimmen. Selbst beim  
9 Schwimmen ja jetzt - lassen wir ein Kader weg - jetzt auf der Langstreck die  
10 ganzen Kurzstreckler ??? kommen dann irgendwie raus ziehen dreimal am  
11 Zugseil und dann ist es vorbei. [00:47:30-4](#)
- 12 I: Athlet und Sportsystem. Also, Trainer und Sportsystem jetzt in dem Fall. Unter  
13 Sportsystem verstehe ich jetzt Verband, Verein im Wesentlichen. Gibt es da etwas,  
14 was für dich bedeutsam ist? [00:47:49-8](#)
- 15 B: Sag mir das noch mal. Ich hab das nicht ganz verstanden. [00:47:54-4](#)
- 16 I: Ja, an welche kritischen Ereignisse in Zusammenhang mit Personen oder  
17 Institutionen des Sportsystems kannst du dich erinnern die Auswirkungen auf  
18 Leistungsentwicklung gezeigt haben? [00:48:07-6](#)
- 19 B: Ja gut.... [00:48:14-0](#)
- 20 I: Vielleicht mal jetzt eine provokante Frage. Ich weiß gar nicht, ob das jetzt in deine  
21 Zeit reinfällt, ich sage jetzt einfach mal einen Namen, ist ja dann weg: Roland Knoll  
22 Nichtnummerierung zu olympischen Spielen. War das unter deiner Zeit? Wie hat  
23 sich das auf seine Leistung ausgewirkt. Er ist ja dann nicht schlechter geworden,  
24 oder?
- 25 B: Er hat danach aufgehört, ja. [00:48:45-6](#)
- 26 I: Er hat danach aufgehört? Das wusste ich jetzt nicht. Ich dachte, er hätte dann  
27 noch mal richtig gezeigt, was er drauf hat. #00:48:42-2#
- 28 B: Ach so, du meinst jetzt die Geschichte schon 2000? #00:48:45-7#
- 29 I: 2000 glaube ich, wo er sich für Olympia qualifiziert hat und nicht nominiert wurde.  
30 Wegen Alter, glaube ich. #00:48:52-2#
- 31 B: Das war die Zeit von Rößlein. Da war der Reinhold Rößlein Bundestrainer und Rolf  
32 Ebelin war als DSB-Sportdirektor mit dabei. Wie das da mit ihm ablief, muss ich  
33 ganz ehrlich sagen, weiß ich gar nicht. Ich hatte es nur erlebt, wie der Roland für  
34 sich einfach gesagt hat, da hat er weiter gemacht - richtig - und hat es dann für



1 2004 noch einmal probiert. Und da haben wir ihm auch die Chance gegeben und  
2 dann durfte er da auch Weltcup starten - das haben wir berücksichtigt - er war  
3 auch zum Kadertest in Saarbrücken. Und das war eine ganz faire Geschichte und  
4 einvernehmlich, weil wir hatten damals und heute auch immer noch ein ganz gutes  
5 Verhältnis. Da hat er einfach gesehen, dass er gut ist, aber dass es einfach drei,  
6 vier Mann gibt, die stärker sind. Und in den ganzen Tests und auch in den  
7 Wettkampfergebnissen - er ist ja dann auch gegen unsere Leute oder gegen die  
8 Jungs, die da am Stützpunkt waren, gestartet - das war dann eigentlich eine ganz  
9 glatte Geschichte. Also, ihn hat es sicherlich noch motiviert für den Zeitraum, ein  
10 bisschen was zu tun. Er hat dann weniger gemacht und dann hat er zwei Jahre  
11 nochmal angezogen: 2003/2004. Weil du musst ja immer vor dem olympischen  
12 Jahr diese Weltcupergebnisse..., sonst kommst du nirgends mehr rein in das  
13 Ranking. Das war diese Geschichte. Bei anderen Sportlern..., die irgendwie nicht  
14 nominiert wurden, die haben dann meistens auf Ihrem Level im Landesverband  
15 weitergemacht, aber eigentlich im Nachhinein waren alle Sportler und  
16 Sportlerinnen, die wir dann nicht mehr berücksichtigt haben, würde ich im  
17 Nachhinein heute sagen, dass es richtig war, weil die dann auch in den anderen  
18 Dingen die Leistung nicht mehr gebracht haben oder jetzt auch andere  
19 erfolgreiche Dinge machen: Ärzte oder irgendwas. Da kenne ich auch einige, wo  
20 ich gesagt habe: Mensch, bist ein super Sportler, aber es mangelt, mach was  
21 anderes. Und das war immer eigentlich einvernehmlich. Da könnte ich jetzt nichts  
22 speziell sagen. [00:50:42-5](#)

23 I: Gut. Und so im Bereich Athlet-Umwelt-System. Also, alles was so noch draußen  
24 rum ist: Familie, na Beruf ist jetzt bei Leistungs- Hochleistungssportlern nicht  
25 unbedingt der Fall, aber Medien, Sponsoren und so, dass es da irgendwas gibt,  
26 was die Leistungsentwicklung beeinflusst? [00:51:03-6](#)

27 B: Klar, Medien ist halt immer das Thema. Dann wie halt auch diese ganze  
28 Berichterstattung abläuft. Aber da hatten wir eigentlich auch immer Glück gehabt.  
29 Da hatten wir eigentlich ein normales, ein faires Verhältnis. Da war auch nix  
30 dramatisches vorgefallen. Wo wir mal ein bisschen Schwierigkeiten hatten, war  
31 mal mit einem Sponsor aus einem Bereich, weil da einfach materialmäßig Dinge  
32 nicht zeitig fertig wurden. Und das war dann halt viel Druck und das über mehrere  
33 Jahre. Das ist dann halt anstrengend. Dann hast du viel Diskussionen, weil du  
34 natürlich immer, der Athlet will das schnellste Material haben. Wenn du das eben  
35 nicht hast oder es ist noch nicht fertig oder die Passform nicht richtig ist, wirkt sich  
36 das durchaus in gewissen Wettbewerben von der Stimmung dann negativ aus.  
37 Also, das hatten wir mal gehabt. [00:51:48-0](#)

38 I: Und habt ihr das dann irgendwie bewältigen können dann, ohne das Material eben  
39 Spitzenleistung zu bringen? [00:52:08-4](#)

- 1 I: Ja! Gut, wir haben natürlich hier so diese Überschneidungen. Das ist klar.  
2 Deswegen kann es sein, dass sich die Dinge auch mal wiederholen und dann  
3 werden sie einfach nochmal genannt. Das ist ja kein Problem und wo nichts ist,  
4 gibt es ja auch eben nichts zu benennen. Was noch interessant wäre jetzt, und  
5 zwar Trainings- und Wettkampfqualität. Jetzt mal die erste Frage: Wodurch ist ein  
6 gutes, qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet für Dich. Qualität ist ja  
7 immer so... Was ist eigentlich Qualität man kann es schlecht beschreiben, aber  
8 wie würdest du das beschreiben. Wann ist für Dich ein Training qualitativ gut oder  
9 hochwertig? [00:52:47-9](#)
- 10 B: Wenn es zielorientiert ist, klar strukturiert, mit Schwerpunktsetzung und vielseitig  
11 ist. Dann ist für mich ein Training... und wenn es die grundsätzlichen Steuermittel,  
12 wie Be- und Entlastung diese ganzen..., fasslich, wenn es diese Dinge beinhaltet,  
13 dann ist für mich ein Training qualitativ gut. [00:53:08-1](#)
- 14 I: Also, wenn eine exakte Vorgabe.... [00:53:10-4](#)
- 15 B: Genau. Zielorientiert. [00:53:11-5](#)
- 16 I: ...eins zu eins umgesetzt worden ist. [00:53:13-4](#)
- 17 B: Genau. Dann ist ein Training für mich gut. Wenn es vielseitig ist, und dann  
18 natürlich unabhängig, wenn noch andere Dinge, wenn es relativ vielseitig ist. Also  
19 so nach dem didaktischen Prinzip manchmal so "zu wiederholen ohne zu  
20 wiederholen". Dass man das dann auch dann so appetitlich verpackt. [00:53:32-5](#)
- 21 I: Variabilität des Trainings. [00:53:34-2](#)
- 22 B: Variabilität des Trainings. Das auch immer ein bisschen - selbst bei einem  
23 Erwachsenen - immer noch ein bisschen ab und zu eine emotionale Färbung drin  
24 hast. Das halte ich für sehr wichtig. Auch für mich. [00:53:44-9](#)
- 25 I: Wie setzt du das um, so eine emotionale Färbung? Was sind das für Maßnahmen?  
26 Was machst du da? [00:53:48-2](#)
- 27 B: Spielformen, ich stelle Aufgaben, frequenzbetonte Aufgabe, es muss nicht immer  
28 nur über Intensität sein, Teamaufgaben oder auch durch die ganze Art einfach,  
29 durch die Ansprache einfach. Für mich ist ein Training auch gut, wo was  
30 weggeschafft wird, aber es wird gelacht. Es ist wie im Schwimmtraining, wenn du  
31 ankommst, **machst ???, Entschuldigung** und du schwimmst wieder los.  
32 Eigentlich hast du das Training ja umgesetzt, aber hast eine gute Stimmung.  
33 Macht Spaß, gehst raus. Das gehört für mich dazu. Dazu gehören am Beckenrand,  
34 dann draußen und natürlich auch im Wasser dann die Persönlichkeiten dazu  
35 natürlich. Das ist natürlich auch ein Faktor. Das psychische ist zwar unterstützend  
36 nur, aber schon sehr wichtig. Also diese Freude. [00:54:32-3](#)

- 1 I: So an sachlich-strukturellen Voraussetzungen um qualitativ hochwertiges Training  
2 halten zu können, was ist da wichtig? [00:54:42-4](#)
- 3 B: Klare Strukturierungen in Meso-, Makro-, Mikrozyklen, Wochentrainingseinheiten,  
4 klare Schwerpunktfestsetzung, klare Steuerung, Be- und Entlastung, klares  
5 Anzeigen der Belastungssteigerung im Makrozyklus solche Dinge halt. Also diese  
6 üblichen... [00:55:01-6](#)
- 7 I: Und so auf Sportstätten mal bezogen? Örtlichkeiten? [00:55:07-3](#)
- 8 B: Ja, klar. Möglichst die besten Bedingungen. [00:55:13-0](#)
- 9 I: Was wären für dich... #00:55:14-1#
- 10 B: Für den Triathlon? Für den Triathlon Nr. 1): Laufen und so was kannst du ja überall  
11 fast mehr oder weniger - das Entscheidende mittlerweile ist wirklich, dass du  
12 ausreichend und gute Schwimmmöglichkeiten haben musst. das ist Nummer 1)  
13 Kurzstrecken ist ganz extrem, sonst kannst du quasi nichts machen. Das heißt.  
14 möglichst optimale Schwimmbedingungen, Trainer wie gesagt möglichst vor Ort,  
15 Trainingsgruppe vor Ort, egal ob es Verein, oder Verband ist. Dann wenn man wie  
16 hier im Umfeld oder in Saarbrücken dann natürlich super Radmöglichkeiten hat,  
17 verkehrarm, Laufmöglichkeiten mit Naturboden, mit Bahnen vor Ort: das ist  
18 wichtig! Wobei die Schwimmhalle viel wichtiger ist als eine Tartanbahn oder so  
19 etwas. Ist ja jetzt egal, ob du 200m auf der Bahn oder im Wald läufst. [00:56:02-1](#)
- 20 I: Aber du sagtest auf kurzer Distanz. Für Langdistanz hat Schwimmen nicht die  
21 dominante Bedeutung... [00:56:08-7](#)
- 22 B: Es ist wichtiger geworden. Es ist mittlerweile auch wichtig. Aber es ist natürlich  
23 nicht so wie auf der Kurzstrecke. [00:56:16-3](#)
- 24 I: Dann zu prozessualen Aspekten. Welche Abläufe müssen denn in einem  
25 gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? Ich nehme an, dass hast du  
26 vorhin ja auch schon genannt: mit klare Vorgabe, Ansage und solche Dinge. Und  
27 wann durch welche Zielgröße ist eine Qualität eines Trainings bestimmt? Woran  
28 machst du es dann fest? [00:56:44-4](#)
- 29 B: Am Tag X? Ganz klar an der Geschwindigkeit. [00:56:48-2](#)
- 30 I: Okay. Also, Vorgabe: heute 10 km Laufen in der Zeit X. Und die muss gelaufen  
31 werden. [00:56:55-0](#)
- 32 B: Genau. Herzfrequenz wird kontrolliert und es wird auch mit gesteuert. Wir haben ja  
33 dann auch diese diversen Testmöglichkeiten aber ich arbeite immer zu 90%  
34 leistungsorientiert. Das heißt Geschwindigkeit und Watt. [00:57:08-4](#)
- 35 I: Also, nicht Beanspruchung sondern Belastung. [00:57:10-7](#)

- 1 B: Richtig. Weil wir wie gesagt auch Geschwindigkeitswettbewerbe haben. Es  
2 gewinnt der erste im Ziel und nicht der mit dem niedrigsten Laktatwert. Nein, Spaß  
3 beiseite. Also, das ist halt schon das System. Wir nutzen das und haben da unsere  
4 Trainings- und Fähigkeitsbereiche, aus denen wir ja dann auch diese  
5 Geschwindigkeiten dann ableiten im Verhältnis zur Zielgröße, aber natürlich ist  
6 das ganz wichtig. # 0:57:32-5#
- 7 I: Gut. Neben der Vorbereitung auf sportlichen Erfolg, was ja so das Hauptziel ist für  
8 Training gibt es da noch weitere Ziele, die im Training wichtig sind? Eine  
9 schwierige Frage mal so ad hoc, aber ansonsten gebe ich Dir gerne noch mal eine  
10 Hilfestellung. Also den Sport jetzt einfach mal weglassen. Was gibt es noch? was  
11 ist noch mit Training eigentlich wichtig? Was verfolgt man damit noch? [00:58:00-1](#)
- 12 B: Gut. Natürlich auch die ganzen sozialen Prozesse da bei uns. Ich meine, das  
13 Training an sich, was ja für die Leistung förderlich ist, auch wenn man das  
14 weglässt, man hat gemeinsame Erlebnisse, man stärkt, sage ich mal, soziales  
15 Bewusstsein, man bildet ein Kollektiv, das ja dann auch wieder weiterhilft in  
16 Prozessen. Diese sozialen Aspekte, die sehe ich schon auf jeden Fall. [00:58:26-5](#)
- 17 I: Noch andere Aspekte so neben dem Sozialen? [00:58:31-1](#)
- 18 B: Jetzt in Bezug auf Sport, auf Leistung jetzt nicht. Gib mir mal ein Stichwort.  
19 [00:58:36-0](#)
- 20 I: Ja, ich möchte Dich jetzt nicht auf etwas stoßen, wo du jetzt sagst, da ist jetzt  
21 eigentlich nichts. Da geht's um Persönlichkeitsentwicklung und solche Sachen.  
22 Aber das hattest du vorhin ja auch schon gesagt. [00:58:46-4](#)
- 23 B: Persönlichkeit. Klar, dass du durch Training Persönlichkeit - kennt man ja die alten  
24 aus alten DDR-Büchern, wie Beharrlichkeit und Zielstrebigkeit das ist ganz klar.  
25 [00:58:54-0](#)
- 26 I: Vielleicht war das jetzt auch selbstverständlich für Dich, dass das gar nicht ...  
27 [00:58:58-3](#)
- 28 B: Wie gesagt, das soziale an sich dann halt, das Leistungsziel im Training das ist  
29 wichtig. Dass man natürlich Sportlerpersönlichkeiten braucht und durch das  
30 Training und auch durch das ganze Umfeld und auch durch das, wie jemand  
31 strukturiert vorgeht, muss dann natürlich Formung wie Adorno sagt menschliche  
32 Formung betreibt, Persönlichkeitsbild, nee das ist klar. Das hab ich jetzt nur in dem  
33 Zusammenhang nicht.... [00:59:22-6](#)
- 34 I: Gut. Dann noch so ein anderer Aspekt. Welche Bedeutung haben im  
35 Trainingsalltag vorliegende emotionale bzw. psychische und soziale Bedingungen  
36 im Hinblick auf die Leistungsentwicklung. [00:59:37-4](#)

- 1 B: Die sind entscheidend. Das was ich vorhin angedeutet habe, der Athlet muss  
2 gesichert sein, dass er jetzt nicht permanent Existenzangst hat. Er muss sich in  
3 einem Umfeld bewegen, das für ihn sehr, sehr positiv ist. Mit Ängsten, Sorgen und  
4 solchen Dingen kannst du kein erfolgreiches Training, kein erfolgreiche Leistung  
5 produzieren. Also, das ist ganz wichtig. Deswegen haben wir auch immer sehr viel  
6 Wert gelegt auf diese Absicherung, auf diese sozialen Prozesse, auf die  
7 Gemeinschaft, auch neben dem Sport auch zusammen essen gehen oder  
8 irgendwelche Dinge im Hintergrund so ein bisschen zu machen. Das ist ganz  
9 entscheidend, weil sobald da irgendwas kippt, kippt auch das ganze System auch  
10 im gesundheitlichem Sinne, weil die körperliche Belastung, dann dieser Disstress,  
11 dieser psychische dann oft dafür sorgen, dass du einfach nicht leistungsfähig bist  
12 und dann unter Umständen dann halt krank wirst, depressiv wirst und solche  
13 Dinge. Also, das ist schon sehr wichtig. #f0 00:34-1#
- 14 I: Sonst noch irgendwas, was von Bedeutung ist. Auch auf die Gefahr hin, dass du  
15 Dich wiederholst aber dann bekommt das noch mehr Gewicht. [01:00:43-0](#)
- 16 B: Wie gesagt Existenzsicherung oder Ausbildung oder Stelle, Wohlbefinden in der  
17 Familie in diesen bestehenden Verhältnissen in vielleicht einer Partnerschaft,  
18 Wohlbefinden natürlich auch unter den Personen in der Gruppe mit den Trainern,  
19 mit dem Physiotherapeuten also dieser ganze Kontext, den würde ich sehen.  
20 [01:01:22-9](#)
- 21 I: Also so eine Art große Familie. [01:01:07-3](#)
- 22 B: Ja. [01:01:07-8](#)
- 23 I: Wir haben jetzt Qualität im Training gehabt jetzt noch mal abschließend Qualität im  
24 Wettkampf. Was verstehst du unter Wettkampfqualität? [01:01:22-0](#)
- 25 B: Unter Wettkampfqualität verstehe ich, dass der Athlet wie gesagt in der Lage ist a)  
26 zum Punkt X die maximale Leistung zu bringen. Das ist für mich Wettkampfqualität.  
27 Für mich heißt Wettkampfqualität auch dann die **???**tiven Eigenschaften, das  
28 heißt je nach Sportart Willensspannkraft, Willensstoßkraft und natürlich auch  
29 wirklich jemand zu sein, der dann emotional in der Lage ist, sich nicht nur zu  
30 quälen sondern auch unter höchsten Belastungen auch noch taktisch geschickt zu  
31 agieren. Das ist eigentlich für mich in dem Sinne Wettkampfqualität. [01:02:01-7](#)
- 32 I: Also schon ganz klar auf sportlichen Erfolg ausgerichtet. [01:02:05-4](#)
- 33 B: Ja, definitiv. [01:02:15-5](#)
- 34 I: Und wie muss der sportliche Erfolg aussehen? [01:02:09-6](#)
- 35 B: Das kann ja sehr individuelle sein. [01:02:12-2](#)

- 1 I: Das muss also nicht immer eine Goldmedaille sein. [01:02:14-4](#)
- 2 B: Nein, nein. Um Gottes Willen. Ein sportlicher Erfolg kann sein, wenn du ein  
3 Sportler hast in einem Vorbereitungswettkampf und dass der für sich eine  
4 persönliche Bestleistung zum Beispiel bringt oder der das erste Mal einen Ironman  
5 finisht. Und obwohl er vielleicht gehen musste und Krämpfe hatte und dann ist das  
6 auch diese Qualität eben sich durchzuquälen und nicht aufzugeben in der Hinsicht.  
7 Oder auch dann sich mental immer wieder aufzubauen. Da sind wir ja auch bei  
8 dem Thema auch, dass was ja auch mit diesem **Stoß-,Willenspannkraft-Willen**  
9 und... [01:02:47-1](#)
- 10 I: Was ist Willensstoßkraft? Wie definierst du das? [01:02:49-9](#)
- 11 B: Willensstoßkraft.... [01:02:48-3](#)
- 12 I: Stoß- und Spannkraft was ist der Unterschied? [01:02:53-2](#)
- 13 B: Spannkraft ist über einen längeren Zeitraum. Das ist eigentlich mehr ein  
14 Ausdauer??? und Stoßkraft ist eigentlich mehr so ein Spurt/Sprint? und  
15 Schnellkraftdisziplin, wo du so innerhalb kurzer Zeit einmal nur mobilisieren musst.  
16 Und Spannkraft ist so ein bisschen über diesen längeren Zeitraum. [01:03:06-5](#)
- 17 I: Und ein Zielsprint wäre das noch Stoßkraft? [01:03:08-0](#)
- 18 B: Das ist vielleicht so eine Mittelform. Das ist dann eine Frage des Termins aber  
19 sicherlich dann Spannkraft. [01:03:12-9](#)
- 20 B: Genau, sich dann nochmal richtig konzentrieren zu können. Man sieht ja viele  
21 Beispiele. Man weiß ja selbst von seinen Sportlern oder auch aus eigener  
22 Erfahrung, dass es Leute gibt um die zu schlagen, dass man da fast schon 10%  
23 stärker sein muss, weil die sich so quälen können und dass andere, die eigentlich  
24 von den Werten her besser sein sind, trotzdem nie gegen die gewinnen. Das ist  
25 schon ein Phänomen. [01:03:36-2](#)
- 26 I. Ja, wo Laborwerte eigentlich sagen, der muss dominant sein und trotzdem schafft er  
27 es nicht. [01:03:40-0](#)
- 28 B: Das hast du häufig. Und die Geschichte auch und das geht dann auch wieder um  
29 die Geschichte mentales Training, vielleicht auch Psychologie, das der Sportler  
30 entweder weil er es einfach kann, weil er es einfach automatisch, dass er natürlich  
31 auch diese motivationalen Prozesse und diese Strukturen auch im Kopf steuern  
32 kann. Das heißt über Visualisieren, Schmerz weg drücken, innere Monologe, wie  
33 die stattfinden, dass die positiv ausgerichtet sind und so weiter. Das sind halt  
34 solche Dinge. Das ist sicherlich dann auch eine Wettkampfqualität dann.  
35 [01:05:31-9](#)



- 1 I: Wie kann so etwas trainiert werden? [01:04:13-9](#)
- 2 B: Das kann man bewusst lernen. Also da kann man schon wirklich mit einem  
3 Psychologen oder einem Trainer, der sich auskennt, kann man rangehen. Also,  
4 das ist wirklich auch diese Thematik mit dem Positiv-/Negativdenken oder wie  
5 gesagt diese inneren Monologe, wie: Ach nee, jetzt kommt der schon so ungefähr,  
6 wenn ein Konkurrent aufläuft. Sondern: Nee, jetzt ist der da, jetzt lauf ich mit. Also,  
7 das sind auf ein Ereignis zwei unterschiedliche Reaktionen und die kann man  
8 lernen. Und du hast halt die Kandidaten, die sich immer negativ nach unten  
9 regulieren und die hast du auch im Hochleistungssport und da kann man schon  
10 dran arbeiten. Oder dann im Wettkampf, dass man, gerade wenn es jetzt ein  
11 langer Wettkampf ist, sich dann vorstellt, wie es ist, wenn man bei der nächsten  
12 Verpflegungsstelle ist, wie es dann ist, wenn man in 20km dann einläuft in die  
13 Halle in Frankfurt oder dann auch auf dem Römer, wo ich dann plötzlich merke: oh,  
14 es geht und ich bin plötzlich ganz weg. Du kennst das ja. Diese Dinge, aber die  
15 kann man natürlich auch steuern. Mentales Training haben wir zum Teil auch  
16 gemacht zum Beispiel. [01:05:17-5](#)
- 17 I: Zu strukturellen Rahmenbedingungen für einen qualitativ hochwertigen Wettkampf,  
18 was ist für Dich da wichtig? Also, auch wieder so ein bisschen auf die Örtlichkeit  
19 bezogen? [01:05:32-1](#)
- 20 I: Für den Wettkampf an sich oder für den Wettkämpfer? [01:05:36-2](#)
- 21 B: Gute Frage. [01:05:39-4](#)
- 22 I: Für den Wettkämpfer das geht schon einfach los -nicht nur jetzt vom Training mit  
23 Wettkampfvorbereitung - das heißt, wann gepackt, wann angereist, wie vorbereitet,  
24 wo übernachtet und solche Dinge, wer fährt und einfach solche banalen Dinge, die  
25 schon entscheidend sind. Da auch keinen unnötigen Stress aufkommen lassen,  
26 nicht direkt aus dem Auto an den Start, längere Fahrt, selbst gefahren, wenig  
27 geschlafen und solche Aktionen. [01:06:07-7](#)
- 28 I: Siehst du da auch eine Traineraufgabe drin, dann auch da von dem Athleten was  
29 wegzunehmen und Dinge zu organisieren oder ist das eher schon etwas, was der  
30 Athlet selbst organisieren muss? [01:06:16-4](#)
- 31 B: Ich denke erst mal jetzt so im ...**Sport** ist das schon eine Aufgabe vom Verein  
32 Verband oder Trainer oder Betreuungsteam, weil man sich ja um diese Flut oder  
33 Fahrttermine und Unterkünfte auch mit kümmert. Das gehört dann also schon in  
34 diese Richtung. Später wenn die Jungs und Mädels dann allein um die Welt tingeln,  
35 sollten sie so erfahren dann sein durch das, was sie kennen und was ihnen auch  
36 selbst gut tut, dass sie das dann selbst umsetzen. Das könne sie ja auch. Das



- 1 sieht man ja in dem ganzen Profizirkus, wenn sie dann mal ohne die Verbände  
2 unterwegs sind. [01:06:42-1](#)
- 3 I: Also, die sind jetzt schon häufig allein unterwegs. Also, so .. [01:06:44-3](#)
- 4 B: Zum Teil zu kleinen... Was ich so mitbekommen habe, ja ... [01:06:48-0](#)
- 5 I: Also ist nicht mehr der Bundestrainer dabei? [01:06:49-4](#)
- 6 B: Nicht immer. Die sind jetzt zum Teil...?Dr. Frolus ist gerade in Südafrika.  
7 Der ??Unja? und der Relis. Die beiden Relis sind gerade auf Fuerte, da war der  
8 Prochnow auch da gewesen und der Springer und Maiki weiß ich gar nicht wo der  
9 ist. Der war im Winterlager der ist glaube ich, der ist wieder nach Australien rüber.  
10 Die Anja war mit in Bodenmais mit dem Nachwuchsskilager. [01:07:11-5](#)
- 11 I: Also, da ist schon so eine gewisse Selbstständigkeit. [01:07:14-7](#)
- 12 B: Da ist so eine gewisse Selbstständigkeit. Das ist ja dann auch irgendwo das Ziel.  
13 Da hast du dann wieder die Phasen der Zusammenführung, der Konzentration,  
14 und dann musst du die dann auch wieder loslassen. Je älter der Sportler wird  
15 desto mehr musst du ihn rausgehen lassen. Das heißt, eigentlich auch je näher, in  
16 der frühesten Phase der Saison, wenn es allgemein ist und wenn es dann ganz eng  
17 auf den Hauptwettkampf geht, dann musst du ein bisschen Luft lassen. [01:07:33-6](#)
- 18 I: Ansonsten noch strukturell Wettkampfstätte irgendwas, was du für wichtig hältst  
19 damit ein Sportler eine optimale Leistung bringen kann? [01:07:42-5](#)
- 20 B: Wenn man dann jetzt wie gesagt beim Wettkampf an sich, klar, man sollte die  
21 entsprechenden Wettkampfstätten haben. Das heißt, es sollten eigentlich im  
22 Triathlon alle zusammen sein. Also es wäre schön, wenn man nur eine  
23 Wechselzone oder so etwas hat und nicht noch zwischen den Wechselzonen  
24 fahren muss. Wobei es gibt auch schöne Wettkämpfe so, kein Thema. Das wäre  
25 wichtig. Natürlich dann die Strecken sollten ordentlich befahr- und belaufbar sein.  
26 Also keine Harakiri-Laufstrecken, wo man sich die Bänder reißt. Das kann schon  
27 Naturboden sein, auch wellig. Das ist ja nicht das Thema. Radstrecken sollten  
28 schon sehr gut gesichert sein, befahrbar sein mit Warnhinweisen,  
29 Unterkunftsmöglichkeiten, gute Verzeichnisse drum, ausgewiesene  
30 Aufwämbereiche, gute Verpflegung im Wettbewerb und nach dem Wettbewerb  
31 und so auch entsprechend drum herum ein angenehmes Ambiente. [01:08:32-8](#)
- 32 I: Gibt es denn bestimmte Beispiele, wo du sagen kannst, vielleicht aus der  
33 Weltcup-Zeit früher so, was super Wettkämpfe waren. Wo du sagst, das war  
34 wirklich qualitativ alles hochwertig. [01:08:41-0](#)

- 1 B: Ja, da habe ich schon gute Beispiele. Also ein sehr gutes Beispiel für mich war  
2 Hamburg muss man sagen, weil da am Rathausmarkt auch viele Zuschauer waren,  
3 alles dabei, direkt Verpflegungsstationen, die Hotels rundherum... [01:08:54-9](#)
- 4 I: Also auch Zuschauer ist ein Thema. Viele Zuschauer. [01:08:59-1](#)
- 5 B: Viele Zuschauer. Genau, diese Rahmenbedingungen. das hat mir sehr gut  
6 gefallen. Klar, es gab auch tolle Wettkämpfe, die leider ein bisschen schwieriger  
7 dann waren. Das war so in Tiszaujvaros schon 2 Wechselzonen, wo es dann für  
8 Betreuer ganz schwierig war, Karlsbad war schwierig die Europameisterschaft  
9 früher... [01:09:17-1](#)
- 10 I: Du hast gesagt toll, aber trotzdem schwierig? [01:09:16-1](#)
- 11 B: An sich schöne Strecken aber durch diese 2 Wechselzonen dann oftmals, weil du  
12 die Leute nicht betreuen kannst. Und dann natürlich so Wettbewerbe - das ist  
13 natürlich außen vor - wie Olympische Spiele, wo der Sicherheitsstandard so hoch  
14 ist, dass du im Prinzip als Trainer gar nicht arbeiten kannst, weil du nur in deiner  
15 5-Meter-Box mehr oder weniger eingesperrt bist. Das heißt, kannst gar nicht richtig  
16 coachen. Aber wie gesagt, das sind so Dinge. Hamburg hat mir sehr gut gefallen,  
17 Edmonton war immer einer meiner "favorits". Ich bin sehr gerne damals noch nach  
18 Manchester gegangen. Das fand ich auch immer ganz toll. Ja, also super  
19 organisiert auf'm Punkt und - alles nah und zentral zusammen. Das sind sehr  
20 schöne Sachen gewesen. [01:09:54-2](#)
- 21 I: Gut. Prozesse also Abläufe am Wettkampfpf selbst. Du hast ja vorhin schon ein  
22 paar Sachen genannt, also im Vorfeld und im Wettkampf selbst. Beim Triathlon  
23 hast du ja verschiedene Abläufe, was ist da wichtig? [01:10:08-7](#)
- 24 B: Sind die Standards sind erstens Schlafzeitraum. Damit ist dann auch verbunden,  
25 wie viel Stunden vor dem Wettkampf aufstehen, Stoffwechsel auf Tour bringen.  
26 Dann vor Wettkampf Frühstück oder vor Wettkampf Ernährung, wieder spezielle  
27 Aufwärmung, Konzentrationsphase, wenn man warm ist, startklar machen und  
28 starten. Das sind so diese Elemente vor einem Rennen. Da gibt es sicherlich auch  
29 individuelle Faktoren aber schon auch viele allgemeine biologische  
30 Gesetzmäßigkeiten, wo auch noch immer viele Fehler - was heißt Fehler, Fehler  
31 nicht - aber wo man sicherlich in vielen Fällen noch mehr rausholen könnte. Es  
32 wird zum Teil schlecht gegessen. Es wird immer noch zu spät aufgestanden. Es  
33 wird nicht richtig aktiviert in der Erwärmung. Meist zu kurz und zu wenig warm  
34 gemacht. Noch vorm Start direkt noch mal ein bisschen versorgt mit Flüssigkeit  
35 und mit ein paar kurz- und mittelkettigen Kohlenhydraten so die banalen Dinge. #  
36 1:11:13-7#

- 1 B: Zeitig anreisen. Zeitig anreisen, sofort den Rhythmus vor Ort aufnehmen. Das ist  
2 ja die alte Formel: pro Stunde Zeitverschiebung ein Tag. Und dann kommst du  
3 eigentlich damit gut zurecht. Und wenn man in diese Richtung fliegt, ist es ja ganz  
4 praktisch, wenn man dann eh morgens zeitig da ist und dann macht man das so. In  
5 Hawaii sind wir auch dann raus gefahren also zum Trainieren und da waren wir  
6 auch um sechs, halb sieben draußen und sind noch um die Uhrzeiten  
7 geschwommen. Da hat man gleich einen guten Rhythmus. Die waren dann müde.  
8 Wenn es halt in die andere Richtung ist, musst du gucken aber da muss man dann  
9 auch brutal in den Rhythmus rein. Und wenn du dann noch Klimaveränderung  
10 dazu hast, musst du dann halt auch gucken mit Flüssigkeit und sehr vorsichtig rein  
11 trainieren. Da wird meist zu viel trainiert in den ersten 5 Tagen. Da muss man eher  
12 gucken, akklimatisieren und solche Dinge. Wenn Höhe dazu kommt, wird es noch  
13 schwieriger, weil du da zum Teil ja, wenn du Hitze und Höhe hast, hast du laut  
14 Bilanz ja zwischen 7 und 10 Litern am Tag weg. Da gibt es auch wieder einige  
15 Probleme. [01:12:14-7](#)
- 16 I: Das glaube ich. Ja, ja. Da muss man seine Galone Gatorade oder Wasser immer  
17 dabei haben. [01:12:21-0](#)
- 18 B: Ja, muss man immer dabei haben. Bei jeder Einheit. [01:12:22-8](#)
- 19 I: Gut, dann noch fast zum Schluss auch noch mal diese subjektorientierten  
20 Komponenten neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf, war ja ganz klar  
21 Voraussetzung ist oder das Hauptziel ist, gibt es da auch nochmal andere Ziele im  
22 Wettkampf, die ein Sportler verfolgen sollte? # 1:12:44-4#
- 23 B: Wenn wir uns jetzt aus dem Hochleistungsbereich verabschieden, dann mit  
24 Sicherheit. Ja, also, man sollte a) an sich natürlich Freude haben und dann so  
25 nach dem alten Prinzip man bewegt ja durch dieses Erlebnis im Wettkampf, wo  
26 man ja selbst Grenzen auslotet mit sich selbst / mit anderen, wo man sich misst,  
27 wo man sich selbst eine Herausforderung stellt und die dann hoffentlich löst, da ist  
28 ja auch dann bei der Geschichte ja auch - ich möchte den dummen Spruch jetzt  
29 trotzdem bringen - halt " der Weg ja irgendwo das Ziel", dass man ja auch darüber  
30 hinaus oft dann soziale Kontakte hat in der Trainingsgruppe, im Verein, sich in der  
31 Regel gesünder verhält, gesünder lebt, das heißt, was die Verpflegung, was den  
32 ganzen Lebenswandel an sich geht, also auch das ganze Umfeld. #01:13:33-4#
- 33 I: Also, das was du vorhin im Training eigentlich... [01:13:34-8](#)
- 34 B: Genau. Prävention, Gesunderhaltung, Kameradschaft im Sinne auch von wirklich  
35 auch von Gemeinschaft, und ich denke dann auch für viele dann auch so  
36 psychologisch, dass man so viele Dinge lernt und auch ich denke, dass man auch

- 1 viel Freude hat und auch super abschalten und entspannen kann auch durch den
- 2 Sport. Das sind so die wesentlichen Sachen. #1 :13:56-8#

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview VOB\_50

9 Datum: 03.06.2010

10 Ort:

11

12 Aufzeichnungsbeginn:

13 Aufzeichnungsende:

14 Interviewer:

15 Umfang:

16 Transkription:

17 Name des Befragten:

18 Staatsangehörigkeit:

19 Alter:

20 Sportart/ Disziplinen:

21 Qualifikationsniveau:

22

23

24 Postskript:

25

26

27

28

- 1 I: Gut, dann starte ich das mal und würde zunächst einmal anfangen mit einer  
2 Frage zum Begriffsverständnis: Was verstehst du unter einem bedeutsamen  
3 bzw. kritisches Ereignis im leistungssportlichen Kontext? 00:00:12-8
- 4 B: Verletzung, denke ich mal ist ganz entscheidend. Positiv natürlich ein Erfolg, der  
5 auch - denke ich mal - medial beachtet wird. Das ist - sind kritische Ereignisse  
6 und dann gibt es umgekehrt – negative - natürlich eine Niederlage kann ein  
7 kritisches Ereignis sein und - typenabhängig - dann Standardwechsel  
8 [*Standardpartnerwechsel*] bzw. Trainerwechsel. 00:00:48-6
- 9 I: Ok, du hast schon konkrete Beispiele genannt, gibt es ein herausragendes  
10 Ereignis, das dir einfällt das sich auf die Sportliche Leistung ausgewirkt hat?  
11 00:01:00-0
- 12 B: Generell so [*unverständlich 00:01:05-1*] 00:01:06-0
- 13 I: Ja so, einfach mal so ein herausragendes Erlebnis, also wirklich was wo du  
14 sagst, was geblieben ist. 00:01:11-2
- 15 B: Noch mal was [*beide reden gleichzeitig, daher unverständlich 00:01:11-3*]. Ja,  
16 das war - also ich habe 2 - Verletzung - Ich bin eigentlich nur einmal verletzt  
17 gewesen, da war halt dann - da wusste ich mal wie das ist. Vorher konnte ich das  
18 nicht so einschätzen und halt den Erfolg bei den Olympischen Spielen. Das  
19 waren so die beiden. 00:01:27-1
- 20 I: Das war ja so quasi das Produkt, hat sich danach dann irgendwie noch mal die  
21 Leistung entwickelt, nach diesem Erfolg? 00:01:34-2
- 22 B: Also die - entwickelt hat sich die Leistung nach dem Erfolg, einfach das  
23 Selbstvertrauen, was man daraus gewonnen hat und nach der Verletzung konnte  
24 ich meinen Partner besser einschätzen, weil der viele Verletzungen hatte und ich  
25 vorher durchaus Probleme hatte damit umzugehen. Mit den verbundenen  
26 Schwächen oder Trainingseinschränkungen die damit verbunden waren, und  
27 danach konnte ich es eigentlich ganz gut verstehen. 00:02:01-1
- 28 I: Worauf führst du den Erfolg bei den Olympischen Spielen zurück? Das ist ja jetzt  
29 das Ergebnis gewesen. 00:02:09-0
- 30 B: Ja, das ist halt eine Mischung - ziemlich komplex - also zum einen waren wir bis  
31 '98 waren wir sehr erfolgreich International und dann war mein Partner einfach  
32 verletzt und dann war bei den Olympischen Spielen, war es so, dass wir nur ein  
33 Spiel pro Tag hatten. Und die Verletzung eigentlich nicht zum Tragen kam. Das  
34 einzige Spiel das wir verloren haben war da an dem Tag wo wir 2 Spiele  
35 hintereinander hatten. Ich bin sogar der Meinung da wäre noch mehr möglich  
36 gewesen - das war das Halbfinale. Da hatten wir halt nur anderthalb Stunden

- 1 Zeit und da passten die Bedingungen. Also auf Grund seiner Verletzung war  
2 eigentlich nur möglich ein perfektes Spiel am Tag zu spielen. Das haben wir  
3 dann auch immer geschafft und zum anderen waren dann die Bedingungen in  
4 Sydney - der Sand war tief - also die Einbindung - ich denke mal das ist halt so  
5 der Klassiker, wenn halt - Erfolg tritt dann ein wenn gute Bedingungen auf - also  
6 die eigene Leistung auf die Möglichkeit trifft das dann zu vollenden, das passte  
7 dann. 00:02:59-2
- 8 I: Das würdest du also so als herausragendes Ereignis, jetzt gerade diesen Erfolg  
9 und dieses 'nicht überlastet sein' innerhalb des Wettkampfes, also mit dieser - ein  
10 spiel pro Tag, was also gerade so an der Grenze. 00:03:14-3
- 11 B: Genau, das passte halte genau auf unser Spielprofil, wenn man so will. Wir  
12 hatten halt genug Zeit uns auf den nächsten Gegner vorzubereiten, weil das ist  
13 halt auch - da muss man eine bestimmte mentale Kapazität haben. Und wenn bei  
14 2 oder vielleicht sogar 3 Spielen ja auch manchmal ist, dann wird es halt - dann  
15 ist das eine ganz andere Kapazität die man hat. Und das war halt bei den  
16 Olympischen Spielen - da haben wir uns halt wirklich so konsequent auf den  
17 Gegner vorbereitet und wie gesagt, das einzige spiel das wir verloren haben war  
18 wo wir keine Zeit hatten uns darauf vorzubereiten, ja. 00:03:42-6
- 19 I: Das führst du auch tatsächlich darauf zurück? 00:03:44-1
- 20 B: Ja, also schon. Es war halt ganz wenig Zeit. Wir hatten das letzte Viertelfinale,  
21 hatten dann das erste Halbfinale und wenn du gewonnen hast gehst du erst mal  
22 zu - in die Dopingkontrolle, dann gehst du in die Pressekonferenz und dann war  
23 noch eine Stunde Zeit bevor es dann wieder los ging und das war halt schon -  
24 weil wir konnten halt so gut wie gar nicht uns auf den Gegner vorbereiten.  
25 00:04:05-4
- 26 I: Also das war jetzt so das herausragenste Ereignis, ich möchte dann gerne noch  
27 mal auf bedeutsame Ereignisse zurückkommen, die sich langfristig in deiner  
28 Karriereentwicklung oder in der von anderen eben, die die Leistung beeinflusst  
29 haben. Das du wirklich mal so eine Laufbahn betrachtest. Könntest du da  
30 00:04:25-5
- 31 B: Gibt es 2 Sachen, jetzt gerade in unserem Sport. Einmal die psychologische  
32 Entwicklung, die mentale Entwicklung, wenn die Leute es langsam schaffen sich  
33 richtig zu regulieren und ich denke mal ihre Ressourcen im richtigen Moment  
34 vernünftig einsetzen. Ja, nicht halt - sage ich mal - sich mit dem Schiedsrichter  
35 anlegen in unnötigen Momenten wo man sowieso nichts mehr reißen kann. Zeit  
36 investieren in bestimmte Sachen im Spiel, wenn es Zeit ist, ja? Dann halt die  
37 besondere Konzentrationsfähigkeit rauszuholen, wenn es 20:20 steht, und nicht



1 halt, wenn ich 18:12 führe. Dann brauche ich das nicht, sage ich mal so. Das ist  
2 das eine und zum anderen halt der Aspekt im athletischen Bereich, einfach die  
3 langjährige Kraftentwicklung die halt einen irgendwann dazu bringt, das man  
4 wirklich so eine Saison komplett durchsteht. 00:05:21-0

5 I: Könntest du da konkrete Beispiele dazu nennen mal? 00:05:25-8

6 B: Also ich habe das bei mir, kann ich das so sagen, als ich dann - es gab  
7 irgendwann so einen Punkt, wo ich gesagt habe: "Jetzt muss ich irgendwie was  
8 ändern, damit es vorangeht." Und dann habe ich wirklich mal einen Winter  
9 wirklich geknüpelt im Krafttraining und dann halt dann auch weiterhin. Dann  
10 wurde es halt wirklich konsequent besser und ich habe das dann an meinem  
11 eigenen Spielverständnis dann gemerkt, das war echt gut. Und umgekehrt -  
12 mentale Sache auch - anders jetzt im Spiel - da muss man das  
13 Beachvolleyballspiel so ein bisschen verstehen - das ist ja immer so ein bisschen  
14 Zuspielabhängig - aber ich habe dann irgendwann habe ich gelernt das ich mir  
15 sagen muss, das ich gut genug bin jedes Zuspiel auf den Boden zu bringen und  
16 nicht immer damit hadere mit dem vermeintlich schlechten Zuspiel. Und als ich  
17 das irgendwann kapiert hatte, war dann mein Angriff viel viel besser. 00:06:13-6

18 I: Du hattest mentales Training 00:06:16-7

19 B: Eigentlich, als mentales Training habe ich jetzt - habe ich selbst gemacht, wir  
20 hatten zu dem Zeitpunkt noch keinen Psychologen. das habe ich irgendwann  
21 selber mal kapiert. Das hat mir natürlich ein Trainer auch gesagt, ja hat mir  
22 gesagt: "Du, warum wertest du immer das Zuspiel, guck doch das du gut genug  
23 bist, dass du auch mit einem schlechten Zuspiel klar kommst." Weil das dann  
24 nämlich umgekehrt eine pyram - also so eine Spirale in Gang setzt, dass der  
25 natürlich auch sicherer wird, wenn er weiß, dass er nicht den optimalen Pass  
26 machen muss, wird er viel besser zuspielen, weil der Druck viel geringer ist, ja.  
27 00:06:45-9

28 I: Und welche Trainingsform - mentale Trainingsform hast du da angewendet? Gibt  
29 es da so spezielle Beispiele? 00:06:52-4

30 B: Nein, das waren jetzt keine mentalen Trainingsformen die ich dafür eigentlich -  
31 bin mir einfach - ich hab - ja gut, man könnte sagen, na irgendwie  
32 Selbstgesprächsregulation. Ja, ich bin einfach - wenn ich einen Fehler gemacht  
33 habe, habe ich nicht überlegt: "War der Pass jetzt wieder scheiße?" Und habe  
34 mir überlegt: "Könnte ich da besser Anlauf nehmen?" Oder habe gesagt: "Du bist  
35 gut genug, du kannst jeden Pass verwerten, einfach." Das ist dann eigentlich  
36 Selbstgesprächsregulation. Gucken wo man halt merkt wo es in die falsche

- 1 Richtung geht und dann in dem - dann versuchen die andere Richtung dann zu  
2 wählen in dem Selbstgespräch. 00:07:24-7
- 3 I: Langfristig noch andere Dinge die dir so einfallen? Wenn du, also so wirklich so  
4 von den Anfängen. 00:07:32-1
- 5 B: Naja, beim Beachvolleyball ist es halt dann einfach die Erfahrung die mit der Zeit  
6 kommt. Aber ich glaube die ist in jeder Sportart. Das ist ein völlig normaler  
7 Prozess. Ja, weil Beachvolleyball schon taktisch sehr stark geprägtes Spiel auch  
8 ist. Und deshalb auch die top Leute durchaus auch ein bisschen älter sind als in  
9 anderen Sportarten. 00:07:49-6
- 10 I: Wenn du das jetzt aus deiner Trainerperspektive siehst - weiß ja nicht wie lange  
11 du da jetzt - ob du schon so die lange Perspektive hast, mit Blick auf Athleten,  
12 das du sagst da hat sich auch so etwas aufgetan, so ein Leistungssprung  
13 eventuell. 00:08:02-4
- 14 B: Lass mal überlegen - bei den Leuten, ja dann, bei vielen Leuten ist einfach - also  
15 bei technischen Sachen zum Beispiel: Konstante Arbeit daran - zu arbeiten, ja.  
16 Dann merkt man schon, dass es dann irgendwann besser wird. Man braucht  
17 einfach die gewisse Anzahl an Wiederholungen. Was ich immer feststelle ist halt,  
18 dass es riesen Unterschiede gibt innerhalb der Athleten, das finde ich so brutal  
19 für mich als Trainer. Und das man halt immer versuchen muss sich dem  
20 Spielertyp anzupassen, in der Art und weiße, wie ich ihn voran bringe. Da gibt es  
21 halt riesen Unterschiede. Dem einen muss ich klare Ansagen machen, dem  
22 anderen muss ich so mehr so als Berater bei Seite stehen, weil er sonst blockt.  
23 Dem einen brauche ich bloß einmal was zu sagen, was wunderbar ist, dann  
24 schafft er das, dem Anderen muss ich zehnmal in Kopf hämmern bevor das  
25 wirklich ankommt. Aber das konsequente Arbeiten, das ist wirklich das A und O.  
26 Konsequente Betreuung der Sportler, das ist das A und O. Und daran kragst so  
27 ein bisschen das Problem, dass wir, die zwar gut trainieren können, aber bei den  
28 Wettkämpfen zu wenig betreuen können. Weil wir das Geld nicht haben um dann  
29 ins Ausland zu fliegen jedes Mal. Weil das schon ein hoher Kostenfaktor ist. Und  
30 da sieht man, könnte man dann wirklich darum sagen, dass dann dem  
31 Beachvolleyball der entschei- - um nochmal den entscheidenden Schritt nach  
32 vorne zu machen ist einfach, sich den - immer den Trainer zu haben, immer den  
33 Betreuer zu haben, der das Team dann weiter bringt. Das wäre dann schon noch  
34 mal ein Schritt nach vorne, wo man sagen kann, das- 00:09:29-2
- 35 I: Ok. Mit diesen - Zeitlichen Bereich jetzt ein bisschen einschränken auf die  
36 Trainingssaison. Welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, die in  
37 einer bestimmten Trainingsphase einen wichtigen Einfluss auf die  
38 Leistungsentwicklung haben? 00:09:47-9

- 1 B: Hm, Trainingsphasen. (Pause) Auf die Trainingsleistung auch - und das ist  
2 natürlich, das was drum herum passiert ist im Trainingsbereich immer wichtig.  
3 Also, manche Leute haben, wenn sie Stress haben, egal jetzt in welchem  
4 Bereich, jetzt wird Training sehr viel schlechter, die Konzentration wird sehr viel  
5 schlechter. Auch wenn nicht so viel Zeit zum Training zur Verfügung ist, zum  
6 Beispiel bei den Studis, wenn die dann plötzlich Klausuren schreiben, merkst du  
7 schon, dass sie in ihrer Leistung nachlassen, wenn sie dann ihr Trainingspensum  
8 nicht einhalten können. Das sind eigentlich so während der Trainingsphasen -  
9 Krankheiten - wenn es kleine Sachen sind, sind sie nicht so schlimm - ist es  
10 eigentlich ein kleineres Problem, wenn natürlich sich mal jemand verletzt - ist  
11 natürlich auch immer ein Problem. Aber so - weiß nicht - so ein grippaler Infekt  
12 oder so, das tut eigentlich nicht so weh. Weil bei uns halt - man kann ja immer  
13 noch ein bisschen trainieren - Technik kannst du immer machen, das ist halt -  
14 denke ich mal - eher ein Problem bei den die Ausdauerspezialisten, wenn die da  
15 dann nix mehr machen können. 00:10:57-3
- 16 I: Und wie gehst du dann damit um wenn deine Athleten solche - mit solchen  
17 Konstellationen eben ins Training kommen oder merkst du - also was kannst du  
18 tun? 00:11:07-0
- 19 B: Stress haben? Also wenn sie - also ich versuche - also wir machen auch so ein  
20 bisschen, das sie jeden Morgen aufschreiben müssen - also erst mal Ruhepuls  
21 aufschreiben müssen, wenn sie aufwachen und auch ihre Bereitschaft zum  
22 Training und Ermüdung- - und ich gucke dann schon, wenn man dann sieht,  
23 dass das einfach mal in so, ins Negative rutscht, dann sage ich auch einfach so  
24 jetzt: "Mal weniger machen!" Weil, es ist in den wenigsten Fällen, das wir zu  
25 wenig trainieren, es gibt wenige Leute die zu wenig trainieren. Natürlich gibt es  
26 die auch, keine Frage, ja. Aber es ist eher so, dass nicht zum richtigen Zeitpunkt  
27 einfach mal ein bisschen zurückgeschraubt wird, glaube ich. Und das man dann  
28 das Training im Grunde genommen vergessen kann. 00:11:46-8
- 29 I: Bezogen auf den Wettkampf - Welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich  
30 erinnern, die bei der Leistungsumsetzung im Wettkampf oder den Ausgang eines  
31 Wettkampfes beeinflusst haben? 00:12:04-5
- 32 B: Also das wären einzelne? 00:12:07-4
- 33 I: Auch wieder bedeutsame Ereignisse - innerhalb eines Wettkampfes jetzt genau.  
34 00:12:10-1
- 35 B: Innerhalb eines Wettkampfes, gut. Da gibt es bei uns immer, eigentlich  
36 Schlüsselsituationen, ja, kurz vor Ende des Satzes. Die - wär es schafft im  
37 entscheidenden Moment die gleiche Aggression an den Tag zu legen. Die

1 positive Aggressivität. Und sich auch dann wenn es knapp wird unter Kontrolle zu  
2 haben. Also wieder das Mentale in dem Fall. Und auch im entscheidenden  
3 Moment in der Lage ist eine Taktik zu spielen, ja. Einen klaren Kopf zu haben  
4 und nicht irgendwas zu machen. Also einen Plan zu haben und den aggressiv zu  
5 verfolgen. Das sind die, die dann im entscheidenden Moment auch die wichtigen  
6 Punkte machen. 00:12:53-9

7 I: Da noch mal die Frage: Wie bereitest du dann die Sportler darauf vor? Ist das  
8 00:13:02-5

9 B: Ja, also es gibt die klassischen 'Big Point'-Spiele, ja. Wir haben heute zum  
10 Beispiel - war halt so eine Situation - wo der eine vier Aktionen machen musste  
11 die gewertet werden und wenn es 2:2 steht muss der Partner den  
12 entscheidenden Ball machen. Dann entscheidet DER ob man gewinnt oder  
13 verliert. Man hat halt immer - es ist halt immer die Situation, der kriegt nur ganz  
14 wenig Bälle und ist halt immer mit dem entscheidenden Ball belastet. Das ist so  
15 eine Sache. Dann - ja - Situation 19:19-Spiele oder 18:18 wo es halt eng wird,  
16 wo es halt auf jeden wichtigen Punkt drauf ankommt, solche Sachen. Einfach  
17 diese Situationen suchen im Training. Wo die Leute unter Druck sind. Im  
18 Aufschlag - sie dürfen nur eine bestimmte Sache machen im Aufschlag und sie  
19 müssen sie hundertprozentig machen sonst haben sie keine Chance zu  
20 gewinnen. Das sie dann wirklich aggressiv zur Sache gehen. Das sie halt mit so  
21 einem Sicherheitsdenken da nicht weiter kommen. Positiv aggressiv ist immer  
22 das wichtigste gerade im Aufschlag. 00:14:04-6

23 I: Das Risiko ist dir in dem Fall dann lieber als, das abwarten? 00:14:10-9

24 B: Definitiv. also es ist so: wenn es 18:18 steht, wenn du einen 'Einwurf' machst auf  
25 Top-Niveau, dann hast du keine Chance. Aber die müssen halt auch wissen,  
26 dass sie nicht überdrehen. Das ist so, die Balance finden zwischen dem Risiko  
27 und der Sicherheit den Ball reinzukriegen. Das ist einfach die Fähigkeit, die die  
28 Leute haben müssen. Ja, dann auch nicht - sage ich mal - ja, dann - viermal  
29 hintereinander 100% gehen. Dafür auch ein Gefühl zu entwickeln ist natürlich  
30 auch dann eine Leistung von den Leuten 00:14:48-0

31 I: Wenn du jetzt feststellst, dass jemand immer wieder dieses Problem hat in den  
32 entscheidenden Spielsituationen, wie gehst du damit um? Wie versuchst du ihn  
33 da bei der Bewältigung dieses Problems zu helfen? 00:14:58-0

34 B: Das ich einfach - das ich es im Training trainiere und wenn es funktioniert das zu  
35 bestärke. Ich versuche das Positive zu bestärken und eigentlich eher - wenn es  
36 passiert - nicht darauf rumzureiten. Weil sich das festsetzt, so ein bisschen im  
37 Kopf bei den Leuten. Weil wenn ich das Negative - in so einem Fall - so was

- 1 mentales Negatives thematisiere, dann verfestige ich es eigentlich eher. Ich  
2 versuche die positive Situation herzustellen und ihn dann darauf hinzuweisen.  
3 00:15:27-1
- 4 I: Noch andere Ereignisse im Wettkampf? 00:15:34-4
- 5 I: Nein. Irgendeine Schiedsrichter Entscheidung, kann immer mal sein. Ist halt  
6 leider so und damit müssen auch die Spieler lernen umzugehen. Mach ich im  
7 Training durchaus auch schon mal, dass ich dann mal eine unverständliche  
8 Entscheidung treffe. Das ich ihnen einfach mal sage: "Der war jetzt unsauber!"  
9 oder sage: "Der war im Netz!" Obwohl ich genau weiß und er genau weiß, dass  
10 er nicht im Netz war. Da müssen sie einfach lernen damit umzugehen und das ist  
11 - das lustige ist ja dann, dass es Spieler gibt, die das - die sollten mich eigentlich  
12 kennen. Die aber trotzdem jedes Mal wieder darauf reinfallen und jedes Mal  
13 wieder 'abgehen' unter anderem: "Wieso war das denn jetzt so?" Und dann sagst  
14 du noch: "Ja, überleg doch mal, du bist jetzt wieder darauf reingefallen!" "Aja,  
15 Scheiße! Stimmt!" Das versucht man halt damit dann einfach hinzukriegen. Das  
16 wichtige ist, du musst irgendwie diese Situation herstellen. Jetzt ist es halt  
17 schwierig diesen Druck nachzuvollziehen und gibt es halt dann vielleicht  
18 manchmal so eine Möglichkeit mit: 'Es gibt nur eine Chance, jetzt den Ball zu  
19 machen' wenn nicht ist es halt dann verloren, oder es ist halt dann eine Strafe.  
20 00:16:33-8
- 21 I: Ja, wollte ich fragen: Welche Konsequenzen hätte es dann, wenn 00:16:36-7
- 22 B: Ja, also ich mein - es gibt ja durchaus Leute die dann sagen so: "Du hast eine  
23 Chance, sonst gehst du nach Hause heute." Eher so das dann halt. -  
24 Abwehribälle, dann gemacht werden. Wo sie genau wissen - wo ich genau weiß,  
25 dass sie das nicht gerne machen. Oder am Schluss halt - das fängt schon damit  
26 an, dass dann - Beispiel Trainingslager: Wenn der ‚AdT‘ ausgespielt wird - der  
27 'Arsch des Tages' ausgespielt wird. Der dann die Bälle sammeln muss, die Bälle  
28 wegbringen muss. Das sind alles so Sachen, da ist dann jeder schon heiß drauf  
29 und die ärgern sich dann auch, wenn die das dann verlieren, auf jeden Fall.  
30 00:17:05-2
- 31 I: Ok, gut. Ja, dann würde ich gerne so in das nächste Themenfeld schon mal  
32 übergehen, also Bereich Interaktionen. An welche bedeutsamen Ereignisse in zu  
33 Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, die  
34 Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gezeigt haben? 00:17:25-7
- 35 B: Ich sage mal, wenn ich gemerkt habe, dass der Athlet mir vertraut. Ja also, wenn  
36 es dann - wenn man plötzlich merkt, so jetzt - du hast ihm irgendwelche  
37 Informationen gegeben und es hat gekappt. Und dann merkt man plötzlich:

- 1 "Mensch, der hat das Vertrauen zu dir." Und das ist einfach ein ganz wichtiger  
2 Punkt. Wenn ich das merke, dass ein Athlet vertrauen zu mir hat in den Sachen,  
3 die ich ihm sage, dann geht es vorwärts. Ganz wichtig. 00:17:59-1
- 4 I: Noch etwas anderes, wo du feststellen kannst das sich die Leistung in die eine  
5 oder andere Richtung - also bedeutsam kann sowohl positiv als auch negativ  
6 natürlich sein. 00:18:12-6
- 7 B: Ja, umgekehrt, wenn ich denn Spieler verstehe, wenn ich merke wie er tickt. So,  
8 wenn ich ihn nicht gut kenne, versuche ich mich eher so ein bisschen zurück zu  
9 halten und wenn ich den dann besser kenne, weiß ich auch wie ich denn dann  
10 anfassen kann. Ob ich da einen -ja - aufbauen muss mehr, den anderen ein  
11 bisschen - sage ich mal - auf den Boden der Tatsachen zurückholen muss. Das  
12 ist schon wichtig. Das lernt man halt eigentlich dann kennen, wenn man  
13 zusammen Wettkämpfe gemacht hat, die auf einem hohen Niveau sind. Und  
14 dann lernt man wie der Athlet tickt, weil das ist ja nicht so, dass immer alle bei  
15 mir am Stützpunkt trainieren. Wenn die am Stützpunkt trainieren, weiß ich ja wie  
16 die ticken, wie ich die anzufassen habe. Aber die, die nicht bei mir am Stützpunkt  
17 trainieren, da muss ich halt erst mal eine Beziehung herstellen. Das ist schon  
18 wichtig. 00:18:54-3
- 19 I: Welche Techniken setzt du da ein? Wie gehst du vor? also beispielsweise:  
20 Zugang ist schwierig, wa - 00:19:01-5
- 21 B: Gespräche eigentlich. Das man versucht mit einander zu sprechen und auch mal  
22 vielleicht den Partner fragt: "Ja du, weißt du wie der das sieht?" oder so. Halt so  
23 ein bisschen so Hintergrund, wenn man so - Trainer der ihn normalerweise  
24 trainiert, wenn man mit dem spricht. Und versucht mal zu wissen: "Du, wie geht  
25 er denn mit so Sachen um, wenn ich ihn hart kritisiere, oder so?" Oder, wie der  
26 damit umgeht. Versucht man sich Informationen zu holen, wenn man die halt  
27 nicht aus dem täglichen Training hat, dann muss ich die anderweitig holen. Dann  
28 mit einem Gespräch mit ihm, mit seinem Partner oder halt mit dem Trainer.  
29 00:19:34-7
- 30 I: Noch irgendwas in dieser - vielleicht so 00:19:42-2
- 31 B: Naja, ich glaube das wichtigste ist da wirklich - weil, wir dürfen ja nicht coachen  
32 während des Spiels. Bei uns ist coachen verboten. Deshalb gibt es da - kann ich  
33 nicht viel machen und darf da nicht viel machen. 00:19:52-8
- 34 I: Wieso ist es dann wichtig - hattest du ja eingangs gesagt - dass die Trainer mit  
35 zu den Wettkämpfen kommen, wenn kein Coaching erlaubt ist? 00:20:01-8

- 1 I: Ja, aber die haben - [*unverständlich* 00:20:03-4 ] erst mal auf den Gegner  
2 einzustellen, dass ist das eine und vor allen Dingen die Analyse des Spiels. Es  
3 sind zwei Leute und das ist halt immer die Frage: 'Wer ist schuld?' im Grunde  
4 genommen. Und wenn man so lange unterwegs ist also ich kenn es selber, ich  
5 weiß das ich mit Axel 1996 zweihundert Tage zusammen unterwegs war. Und da  
6 bauen sich einfach Spannungen auf und wenn man die immer miteinander lösen  
7 muss, dann kostet das so viel Energie. Und dann gibt es auch Sachen die man  
8 nicht lösen kann und dann braucht man einfach einen Betreuer, der dann ja - als  
9 Mediator eigentlich wirkt und sagt: "Nein, ich habe das so gesehen." Weil ich  
10 meine Wahrnehmung ist eine Sache, aber was der eine wahrnimmt und was der  
11 andere wahrnimmt, da gibt es riesen Unterschiede. Und dafür ist der Trainer  
12 dann einfach da, um das abzupuffern, manche Sachen klar zu stellen. Und ein  
13 bisschen zu unterstützen, die Organisation bisschen so nebenbei abzunehmen,  
14 was zu machen ist. Damit die sich voll auf ihren Sport konzentrieren können.  
15 Also da ist das extrem wichtig. 00:21:00-2
- 16 I: Extrem wichtig! 00:21:00-7
- 17 B: Ja, ja. 00:21:01-4
- 18 I: Wenn auch nicht unmittelbar im Spiel aber 00:21:03-0
- 19 B: Im Spiel selbst kann ich nicht viel machen, obwohl das auch mal - das ist ja auch  
20 lustig, wenn die den draußen stehen sehen, das hilft ja bei vielen Leuten auch  
21 schon manchmal. 00:21:12-1
- 22 I: Also ein Nicken oder 00:21:13-1
- 23 B: Ja, das ist dann schon so. Aber wichtig ist Vorbereitung und vor allen Dingen  
24 nach dem Spiel. Mit den Spielern zusammen Probleme aus der Welt schaffen.  
25 Weil die tauchen auf. Bei manchen mehr, bei manchen weniger, bei manchen  
26 kommen sie auch raus, bei manchen sind sie unterschwellig, aber da - Konflikte  
27 sind vorprogrammiert und da muss man als Trainer früh eingreifen. 00:21:33-9
- 28 I: Ok, das ist gut. Das ist richtig gut. Das war jetzt so die Trainer-Athlet-Beziehung -  
29 und jetzt mal so auf die Ebene gehen: Trainer-Trainer. Was gibt es da an  
30 bedeutsamen Ereignissen in Zusammenhang mit der Trainer-Trainer-Beziehung,  
31 an die du dich erinnern kannst, die Auswirkungen auf Leistungsentwicklung  
32 gezeigt haben? 00:21:52-5
- 33 B: Ja, wenn andere Trainer - wenn man als Trainer offen miteinander sprechen  
34 kann. Das ist ja nicht immer der Fall. Es gibt ja viele Trainer, die ein bisschen  
35 Berührungsangst haben, leider Gottes. Ob begründet oder nicht, das ist immer  
36 schwer zu beurteilen, aber ich glaube schon, dass wenn Trainer in der Lage sind



1 offen miteinander zu reden, ihre Sichtweisen des Spiels - kann viel lernen, kann  
2 man sehr viel lernen. Weil jeder hat so seinen eigenen Winkel auf das Spiel und  
3 ist in den anderen Bereichen durchaus häufig blind. Und wenn man dann mit  
4 anderen Leuten zusammen sitzt, dann kriegt man noch mal ein größeres  
5 Blickfeld auf das Spiel. Und das bringt einen erheblich weiter. Also für mich zum  
6 Beispiel ist es immer - also für mich persönlich ist es immer wichtig - weil ich  
7 trainiere ja Nachwuchsleute - und wenn ich dann bei den Top-Teams ab und zu  
8 dabei bin und mit den Trainern dann spreche. Weil bei denen ist ne - diese  
9 Perfektion die wichtig ist im Training, da muss ich häufig viel zu viele Abstriche  
10 machen, was ich eigentlich gar nicht mag, aber wenn du halt die ganze Zeit -  
11 sage ich mal - immer nur am Verbessern bist, dann bist du irgendwann mit  
12 kleinen Sachen zu frieden. Obwohl da man viel viel höhere Maßstäbe ansetzen  
13 muss. Also es ist halt so: 'Steter Tropfen ölt den Stein' und dann ist halt immer  
14 mal gut wenn man dann wieder mit den Betreuern der A-Teams zusammen ist  
15 wo man immer mal wieder: "Aja, genau! Dass ist das was du ja eigentlich auch  
16 willst." und da einfach wieder mehr dran zu arbeiten. Das hilft auch. Umgekehrt,  
17 wenn ich jüngere betreue, die nicht so gut sind, auch zu lernen, das ich mit  
18 denen nicht die Perfektion ansetzen kann. Ja, genau das gleiche. Also mit  
19 anderen Trainern, die halt - man kann ja nicht in allen Bereichen top sein, das ist  
20 ja so. Und das man halt sich mit den Trainern, die in bestimmten Bereichen  
21 einfach gut sind, austauscht und bereit ist von denen zu lernen. Also ich glaube  
22 als Trainer ist es das wichtigste, das man nie glaubt, man hat die Löffel mit  
23 Weisheit gefressen. Kann man immer noch etwas zu lernen und auch in anderen  
24 Bereichen - habe ich jetzt auch festgestellt - gerade so, wenn man mit einem  
25 Psychologen zusammenarbeitet - die ja immer wieder noch mal eine andere  
26 Sicht auf die Dinge haben - was super interessant ist - da kann man auch sehr  
27 viel lernen. Also jetzt - für mich war das jetzt noch mal - ich war ja an der Trainer-  
28 Akademie - und gerade so im Bereich Psychologie hat mir noch mal richtig gut  
29 getan. Habe ich auch als Rückmeldung von den Athleten ein bisschen gekriegt,  
30 dass sie gemerkt haben das da 00:24:20-7

31 I: Ja, das sich was verändert hat. 00:24:22-0

32 B: Ja genau! Das da - ich da durchaus anders jetzt rangehe. War früher häufig zu  
33 direkt, was bei manchen Mädels nicht gut ankommt, dann fließen sofort die  
34 Tränen und dass das jetzt besser ist. 00:24:36-1

35 I: Also durchaus geschlechtsspezifisch differenzieren. Die Umgangsformen und die  
36 Ansprache. 00:24:41-6

37 B: Ja muss man. Ja genau! 00:24:42-0

- 1 I: Das hast du auch jetzt wirklich in Folge dieser [*Befragter stimmt zu*] der  
2 Trainerakademie dann in der Praxis auch schon umgesetzt 00:24:47-9
- 3 B: Ja glaube ich schon, also sonst müsste ich jetzt die Rückmeldung sicherlich von  
4 denen hat 00:24:51-6
- 5 I: Gut, ok. Ja, das war jetzt Trainer-Trainer. Das nächste wäre jetzt Athlet-Trainer-  
6 Sportsystem. Also in Zusammenhang, Personen oder Institutionen des  
7 Sportsystems. Das sich da die Leistung bedeutsam entwickelt hat? 00:25:11-9
- 8 B: Wenn die Leute sich auf ihren Sport konzentrieren können. Bei uns ist es vor  
9 allem die Bundeswehr, die sehr viel hilft. Da tut sich dann doch einiges plötzlich.  
10 Die Leute müssen nicht mehr nebenbei gucken, wie sie ihr Geld verdienen.  
11 Müssen nicht darauf achten: 'Ich muss jetzt das Spiel gewinnen, sonst kann ich  
12 meinen Rückflug nicht bezahlen!' Oder so nach dem Motto. Das hilft. Umgekehrt  
13 merkst du, wenn Leute Stress haben, in der Uni, wichtige Klausuren haben - ist  
14 immer schwierig, gibt es immer Probleme. Ja, als negativ Beispiel zu nennen.  
15 Und sonst - Institutionen - ja, ich glaube nicht das meine - meine Athleten haben  
16 nicht so viel Kontakt jetzt zu den Funktionären in dem Sinne. Das denke ich mal  
17 als Sportsystem positiv - Bundeswehr ist bei uns sehr wichtig. Sporthilfe - naja,  
18 ist nicht so viel was sie kriegen, ja. Ist natürlich auch gut, Kleinvieh macht ja auch  
19 Mist, keine Frage. Und es hat sich ja auch verbessert, muss man ja auch klar  
20 sagen, aber Bundeswehr ist da schon ein wichtigerer Faktor in dem Sinne. Und  
21 halt die Zusammenarbeit mit den Hochschulen, wenn sie funktioniert ist es super  
22 für die Sportler, dann geht es auch noch mal weiter. Umgekehrt, wenn die  
23 Zusammenarbeit nicht besteht, ist es für die Athleten super schwer - beides geht  
24 eigentlich fast nicht. Also wir haben zwar eins, zwei die es versuchen, aber die  
25 sind aber auch häufig am Limit. Vor allem vom Kopf her. 00:26:40-2
- 26 I: Und da könntest du jetzt auch konkrete Beispiele nennen? Also das ist 00:26:45-  
27 7
- 28 B: Von meinen Athleten? Ja klar, kann ich nennen. Also Britta Büthe jetzt in dem  
29 Fall, die Biotechnologie studiert, die das auch sehr ernst nimmt, das Studium.  
30 Und einfach jetzt in den letzten drei Monaten, wo sie sehr viel Pflichttermine  
31 hatte, Sachen abgeben musste, Klausuren schreiben musste, einfach dann auch  
32 wieder zugenommen hat. Ja, man merkt einfach wo Stress da ist und die  
33 sportliche Leistung untergegangen ist, eigentlich Sachen, wo man normal weiß,  
34 die sie kann, die dann plötzlich nicht mehr funktionieren. Und die einfach nur  
35 kopfabhängig sind und das da einfach die Kapazitäten nicht da sind. Umgekehrt,  
36 Athleten die halt jetzt plötzlich bei der Bundeswehr sind, die dann täglich  
37 trainieren können, oder 2 mal täglich trainieren können, wo es dann plötzlich nur  
38 noch Fortschritte gibt wo man gar nicht mit gerechnet hat. 00:27:37-5

- 1 I: Wie gehst du jetzt mit diesen negativ-Fällen um? Also jetzt bei der Britta  
2 beispielsweise, was tust du dann da um 00:27:46-4
- 3 B: Ja, versuch - zu nächst mal versuchen wir natürlich über den Laufbahnberater an  
4 der Uni zu helfen. Das da - vielleicht das man ihr da hilft. Das da der Druck ein  
5 bisschen geringer wird. Zusätzlich - ja, versuche ich - das sie ehrlich ist, wenn sie  
6 sagt, dass es nicht geht, dass sie dann ruhig auch dann mal frei macht einfach.  
7 Weil ich finde ein Training was schlecht ist - also wenn ich zwei  
8 Trainingseinheiten mache die schlecht sind, kann ich besser eine machen, die  
9 gut ist. Da habe ich als Athlet und als Trainer und auch die Gruppe hat da viel  
10 mehr davon. Aber es ist auch schwer für Athleten, die sind dann ja auch  
11 meistens auch ehrgeizig im Sport, dann mal zu sagen: "Ich glaube heute macht  
12 das keine Sinn!" 00:28:31-6
- 13 I: Was tut die Uni oder was kann die Uni da tun in diesem Bereich? Gibt es da ein  
14 Entgegenkommen, oder? 00:28:39-6
- 15 B: In dem Fall gibt es ein bisschen Entgegenkommen, es gibt ja wirklich auch diese  
16 Kooperationsverträge wo - also gerade hier in Hamburg glaube ich - die Uni hilft  
17 sehr viel, wo gestreckt wird. Das ist aber nicht bei allen so der Fall. Da gibt es  
18 große Unterschiede. Und das glaube ich ist für den deutschen Sport ganz  
19 wichtig, dass unsere Athleten nicht in dieses Bachelor-System reingedrängt  
20 werden. Das ist tödlich für den Sport. 00:29:02-7
- 21 I: Also du meinst, diese so langsam verschulte Studium wieder mit viel mehr  
22 00:29:09-9
- 23 B: Genau richtig. Wo immer Anwesenheitspflicht. Ich habe auch Elektrotechnik  
24 studiert, bin fertig geworden, habe meine Diplomarbeit, während der  
25 Olympischen Spiele in Atlanta abgegeben. Habe halt 18 Semester studiert, weil  
26 ich halt dann nur im Hauptdiplom eine Klausur geschrieben habe, pro Semester.  
27 Weil mehr nicht ging. Aber es hatte dann halt auch Probleme, also ich musste  
28 nichts wiederholen, habe alles im ersten Versuch geschafft, einigermaßen  
29 vernünftige Noten, denke ich mal. Aber es braucht dann ein bisschen mehr Zeit,  
30 sonst geht es nicht. Und ich war immerhin noch einer, der in der Lage war sage  
31 ich mal gleichzeitig - also ich bin vom Feld runtergegangen, habe mich geduscht  
32 und habe lernen können. Was auch nicht alle können. Es gibt durchaus Leute,  
33 die halt in der Wettkampfzeit zwar ein Buch mitnehmen, aber es nicht mehr  
34 schaffen es aufzuschlagen, vom Kopf her. Also da ist - das ist schon brutal. Und  
35 wenn wir noch mal Institutionen - ist halt, wenn Leute - sage ich mal - wenn die  
36 so im Hallenbereich, mehr so nach der Jugendnationalmannschaft, wo sie halt  
37 richtig trainiert werden, die ganze Zeit, wo sie in einem System drin sind, wenn  
38 sie dieses System verlassen und dann in die Vereine gehen, in denen teilweiße

1 nicht mehr so viel trainieren, dann wundert man sich das es da nicht voran geht.

2 00:30:22-4

3 I: Und wie bist du dann aber mit dieser verlängerten Studiendauer damals  
4 umgegangen? Also das war existenziell für dich kein Problem? 00:30:32-5

5 B: Nein überhaupt nicht, ich war ja Profi. 00:30:34-3

6 I: Weil du gelebt hast von den - du warst Profi, insofern warst du da entspannt.  
7 00:30:37-4

8 B: Ich habe genug verdient als Profi - genau richtig - immer nur, ich habe in  
9 Hamburg gelebt, habe in Aachen studiert. Bin immer zweimal im Semester zur  
10 Uni gefahren, einmal um mir die Skripte zu holen und mich anzumelden für die  
11 Klausur und dann die Klausur zu schreiben. Das war das. 00:30:48-5

12 I: Dann fassen wir den Kreis noch ein bisschen weiter: Welche Beispiele fallen dir  
13 ein, in welchen deine Leistungsentwicklung, bzw. die deiner Athleten durch  
14 bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst werden?  
15 00:31:06-5

16 B: Gut, in meinem Fall war es sicherlich: Geburt meines ersten Kindes. Das hat  
17 mich durchaus ein bisschen lockerer gemacht, muss ich sagen. Also danach war  
18 ich viel einfacher in der Lage mit Niederlagen umzugehen. Weil ich einfach  
19 festgestellt habe, es gibt wichtigere Sachen im Leben. Und ich glaube das ist  
20 auch eine wichtige Sache die ich - die man seinen Athleten versuchen muss  
21 beizubringen. Eine Niederlage ist zwar eine Niederlage und ist immer scheiße,  
22 aber die gehören im Verlauf des Lebens mit dazu und das wichtigste ist, das man  
23 aus den Niederlagen lernt. Weil, wenn man immer nur gewinnt, kann man  
24 eigentlich nicht so viel dazulernen. Und ich halte auch nicht so viel von der  
25 Bedeutung des EINEN Wettkampfes, da wird immer so viel drauf gelegt. Es ist -  
26 man muss auch verlieren dürfen. Ja weil, es ist nichts Schlimmes. Man kriegt  
27 nicht den Kopf abgeschlagen, man verliert nicht das Leben deshalb - und ja -  
28 das, denke ich mal, ist eine wichtige Sache, die ich daraus gelernt habe. Ja, so  
29 weit aber. Bei meinen Athleten - gerade bei den jüngeren Athleten - kommt  
30 immer mal wieder vor - ein Problem ist, wenn sich die Eltern trennen. Habe ich  
31 also zwei Fälle gehabt, die also wirklich dann ganz tief gefallen sind und lange  
32 gebraucht haben um wieder hoch zu kommen. Ja gut, das ist halt bei jüngeren  
33 der Fall. Bei Mädels ab und zu mal, wenn der Freund sie verlässt. 00:32:31-1

34 I: Wie gehst du dann damit um, in diesen Fällen? 00:32:33-5

35 B: Ja also mit - also wenn die Eltern, da kann ich nicht viel machen, da kann ich nur  
36 gucken, dass ich sage: "Du, guck das du jemanden findest, ein Psychologen, mit

- 1 dem du darüber sprechen kannst." Da man professionelle Hilfe dazu nehmen,  
2 mit solchen Sachen. 00:32:47-3
- 3 I: Gibt es so eine professionelle Hilfe seitens des DVV, also das es da 00:32:50-4
- 4 B: In dem Fall gab - Nein, es gibt - DVV ist das nicht vorgesehen, aber das System,  
5 unser Sportsystem im OSP hat ja Psychologen. #00:32 58-0#
- 6 I: Ok, also da kann man sich dann hinwenden, ohne jetzt drei Monate warten zu  
7 müssen, auf einen Termin oder so etwas. 00:33:02-7
- 8 B: Nein, nein, nein, das geht. 00:33:03-2
- 9 I: Ok, sonst noch irgendwelche Dinge da? 00:33:08-7
- 10 B: Nein, sonst eigentlich nicht. Ich denke mal das sind so die wichtigsten - naja,  
11 Unfälle oder so, haben wir eigentlich nicht so gehabt, könnte natürlich auch mal  
12 sein. Aber kann ich mich jetzt nicht so wirklich daran erinnern, das da irgendwie  
13 was war. Nein. 00:33:24-6
- 14 I: Wenn wir jetzt so die Dingen noch mal betrachten, die wir in diesem zweiten  
15 Bereich jetzt angesprochen haben - oder die du jetzt angesprochen hast.  
16 Welches ist jetzt da das wichtigste bedeutsame Ereignis in Bezug auf  
17 Leistungsentwicklung, was würdest du da hervorheben? 00:33:39-2
- 18 B: Zweiter Bereich, was war das alles jetzt noch mal? 00:33:42-0
- 19 I: Das waren Interaktionen, also Athlet-Trainer, Trainer-Trainer, Athlet-Trainer-  
20 Sportsystem, Athlet-Trainer-Umweltsystem, also aus diesen Bereichen hast du ja  
21 jetzt verschiedene Dinge genannt. Um vielleicht so eine Art Rangliste zu haben,  
22 das ist dominant, oder 00:33:56-6
- 23 B: Also Athlet-Trainer ist glaube ich das wichtigste, weil es auch die Leistung direkt  
24 betrifft. Als nächstes dann das System, also eher die Sachen, die den Sportler  
25 betreffen, würde ich ganz klar oben anstellen. Als erstes halt Athlet und Trainer,  
26 dann Athlet und das System was drum herum ist und dann erst nachrangig die  
27 Sachen die danach folgen, also Trainer-Trainer und - Also das was mit dem  
28 Athleten zu tun hat sind die wichtigsten Sachen. 00:34:25-5
- 29 I: Ja gut, dann kommen wir zum letzten Themenbereich: Qualität im Training. Ganz  
30 allgemein gefasst, wodurch ist deinem Verständnis nach ein gutes, qualitativ  
31 hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:34:40-0
- 32 B: Also mein Wahlspruch im Training ist: "Qualität statt Quantität!" Also für mich  
33 geht es nicht darum eine Anzahl an irgendwelchen Wiederholungen zu machen,  
34 sondern eine Anzahl an guten Wiederholungen zu machen. Und da gibt es bei  
35 uns auch bestimmte Sachen, die beachvolleyballspezifisch von der Genauigkeit

- 1 her sind. Ob es eine Verlaufsgenauigkeit ist - gibt es halt bei uns nur in einem  
2 Fall und darauf muss ich halt dann achten. Dass das funktioniert. Und das ich die  
3 Übungsformen daran messe, an den guten Aktionen, wie viele gute halt  
4 durchgeführt werden. 00:35:13-1
- 5 I: Was bedeutet Verlaufsgenauigkeit? 00:35:14-8
- 6 B: Das ist beim Zuspiel, das halt die Technik beachtet wird. Du kannst einen  
7 technischen Fehler machen. Und deshalb muss ich beim Training immer darauf  
8 achten, dass immer ja, die Technik sauber ausgeführt wird. Während - beim  
9 Angriffsschlag ist das so: Der Ball muss in das Feld! Wenn ich ihn jetzt mal nicht  
10 ganz sauber treffe, ist das nicht so schlimm, in dem Fall. Das ist halt so der  
11 unterschied. 00:35:33-6
- 12 I: Ok, also Qualität statt Quantität hast du gesagt und woran genau machst du jetzt  
13 noch mal Qualität fest? Weil das ist ja immer so eine Sache, die ja, relativ  
14 Inhaltsleer erst mal ist. 00:35:49-6
- 15 B: Ja, ich meine Genauigkeitsanforderungen. Was für Genauigkeits- also  
16 Qualitätsanforderungen habe ich? Präzisionsanforderungen habe ich viel. Wie  
17 gesagt im Zuspiel habe ich eine Verlaufsgenauigkeit, die muss ich einhalten.  
18 Dann habe ich in vielen Fällen eine Zielgenauigkeit. Die ist Wichtig - Aufschlag -  
19 sollte man schon in bestimmte Bereiche platzieren können, das ist ganz wichtig.  
20 Eine Wiederholungsgenauigkeit, das ist Wichtig. Es nützt mir nichts wenn ich  
21 einen von fünf mal perfekt da hin mache und die anderen vier gehen nirgendwo  
22 hin. Die definieren sich eigentlich an meinem Sport, wo ich da die Qualität haben  
23 muss. 00:36:24-8
- 24 I: Gut. Welche sachlich, strukturellen Voraussetzungen sind wichtig um eine hohe  
25 Trainingsqualität zu sichern? 00:36:34-9
- 26 B: Was ist denn jetzt mit sachlich, strukturell gemeint? 00:36:37-1
- 27 I: Sachlich strukturell: Was muss gegeben sein. 00:36:38-1
- 28 B: Ja, aber in welchem Bereich jetzt? 00:36:40-3
- 29 I: Im Training. Wir sind ja jetzt erst mal im Training. 00:36:43-3
- 30 B: Ja gut, aber trotzdem kann ich da nicht so viel mit anfangen. Mit sachlich  
31 strukturell, sind das - 00:36:50-0
- 32 I: Ja, als Beispiele: Ausstattung, Sportstätten oder so, ich meine das ist ja klar,  
33 dass man ein Beachvolleyballfeld braucht, im Sport. Aber was gibt es denn noch  
34 was deiner Meinung nach wichtig ist um eben im Training optimale Bedingungen  
35 zu haben? 00:37:05-5



- 1 B: Optimale Bedingungen also, wenn ich zum Beispiel Techniktraining mache  
2 gehört - Kameras - ein Feedback das ich da sofort geben kann, das ist glaube  
3 ich - das ist ein ganz wichtiger. Dann das die Trai- - das die Ausstattung der  
4 Trainingsanlagen dem entspricht was International üblich ist. In der Halle, wenn  
5 die zu niedrig ist, kann ich bestimmte Sachen nicht machen. Wenn der Sand zu  
6 hart ist, macht es keinen Sinn, ja also ich muss den normalen Spielbedingungen  
7 angepasst sein. Das ist wichtig und im Bereich des Techniktrainings ist halt ein  
8 Video-Feedback - ist halt schon sehr sehr wichtig. Ungestört trainieren ist auch  
9 nicht schlecht. Wenn ich halt - haben wir hier auch manchmal wenn du hier  
10 trainierst. Nebenan sind irgendwelche Schulklassen, das ist halt - gut, kann  
11 manchmal gut sein für das Training, weil es ja im Spiel auch vorkommt, mit dem  
12 Ablenken. Aber im Normalfall ist es besser, wenn ich mit den Athleten in Ruhe  
13 trainieren kann. 00:38:03-7
- 14 I: Das waren jetzt so die Sachen, gibt es dem noch irgendwas hinzu zufügen,  
15 oder? 00:38:08-3
- 16 B: Nein, ich meine - gut das sind viele Sachen, die man wahrscheinlich als normal  
17 empfindet. Das ich genügend Bälle habe, bestimmte Ausstattung an Sportmitteln  
18 habe, unterschiedliche Bälle, Hürden habe, so Sachen. Gut ist ein Kraftraum  
19 direkt neben den Courts, damit ich da kurze Wege habe. Das ist schon mal  
20 wichtig, also kurze Wege. Das vielleicht alles in der Nähe des OSP ist, halte ich  
21 für wichtig um Qualität zu gewährleisten. Wenn die Leute immer eine dreiviertel  
22 Stunde zwischen den Trainingsstätten hin und herfahren müssen ist nicht gut.  
23 00:38:38-1
- 24 I: Ja. Kannst du dich an irgendwelche Beispiele erinnern wo schlechte  
25 Bedingungen zu schlechten Leistungen geführt haben? 00:38:50-8
- 26 B: Man merkt schon, das ist - also wenn ich Techniktraining mache, wenn ich es  
27 hier in Hamburg mache, dann kann ich direkt, dann habe ich direkt eine Kamera  
28 die ich verwenden kann, die auch nicht kaputt geht, weil im Sand ist das ein  
29 bisschen gefährlich. In Stuttgart kann ich es noch nicht, weil wir das da nicht  
30 haben. Da müsste ich meine eigene Kamera verwenden, oder mein eigenes  
31 Laptop verwenden. Und das machst du dann genau einmal bis es kaputt ist und  
32 dann weißt du: "Macht keinen Sinn!" Weil die Kosen dann zu hoch sind. Dann  
33 merkt man dann schon die Unterschiede wo man die Leute schneller verbessern  
34 kann. 00:39:20-6
- 35 I: Jetzt bezogen auf die Abläufe im Trainingsprozess, was muss da berücksichtigt  
36 werden, damit du sagst, das ist qualitativ ein gelungenes Training? Also so die  
37 Abläufe. 00:39:36-9



- 1 B: Was meint ihr denn da mit Abläufe? 00:39:38-5
- 2 I: Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
3 werden? 00:39:42-0
- 4 B: Was haben die da für Beispiele genannt, was meinen die? 00:39:44-8
- 5 I: Ja, also das geht einmal über die Trainingsplanung, Trainingssteuerung,  
6 Trainingskontrolle [*unverständlich da beide gleichzeitig reden* 00:39:49-6 ] also  
7 so 00:39:52-0
- 8 B: Ach das meinen die mit Trainingsabläufe, ok gut alles klar. Moment mal. Das ist  
9 ja immer so ein bisschen 00:39:55-1
- 10 I: Man kann das natürlich insgesamt sehen, oder ja 00:39:56-1
- 11 B: Ist immer ein bisschen schwierig, was die genau damit - Trainingsabläufe  
12 00:39:57-8
- 13 I: Ich möchte jetzt nicht unbedingt auch direkt dir die Beispiele nennen, weil sonst -  
14 du sollst ja aus eigenen Empfindungen heraus 00:40:02-7
- 15 B: Gut, aber manchmal kann man mit den Begriffen halt nicht so viel anfangen. Also  
16 Trainingsplanung ist [*unverständlich* 00:40:08-9 ] eine Mischung aus dem was ich  
17 geplant habe und das dann an die realen Gegebenheiten anzupassen. Denke ich  
18 mal, das ist wichtig für den Ablauf. Dann sollte der Ablauf - manche Sachen  
19 müssen standardisiert sein, manche nicht. 00:40:27-7
- 20 I: Was muss standardisiert sein? 00:40:30-8
- 21 B: Ja, wann die Leute da sind. Also so Regeln. Es müssen bestimmte Regeln  
22 vorherrschen, die sind wichtig, die alle kennen, die alle befolgen. Und umgekehrt  
23 darf man es auch nicht zu eintönig machen - also dann im Ablauf selber, des  
24 Trainings. Muss man auch so eine gesunde Mischung haben, mit neuen  
25 Übungen und bekannten Übungen. Man kann nicht jedes Mal immer was neues  
26 machen, dann dauert es viel zu lange bis es läuft. Man kann auch umgekehrt  
27 nicht immer das gleiche machen, dann wird es langweilig. Also die  
28 Variationsmethode ist ja schon klar. Also da muss man immer einen gesunden  
29 Mittelweg finden. Also ich sage immer so: "Wir machen das Gleiche nur ein  
30 bisschen anders." Praktisch so, dass man eine Übungsform hat wo man dann  
31 immer bestimmte Parameter verändert. Das ist so das was gut funktioniert.  
32 00:41:21-3
- 33 I: Also Variation so ins Training 00:41:24-7
- 34 B: Ja, schon eine Variation, aber die in Grenzen hält einfach. Also praktisch eine  
35 Grundübung, die die gleiche ist - im Ablauf der gleiche ist. Wo dann einfach

- 1 bestimmte Parameter geändert werden. Wo ich dann auch darauf fokussieren  
2 kann. Mit den Zielen, was ich damit erreichen will. Und wichtig ist glaube ich  
3 auch, dass ich - ich muss wenn ich was Bestimmtes trainieren will, muss ich die  
4 Übung so gestalten, das die Spieler das machen müssen. Ja, ich muss sie dazu  
5 zwingen, zu dem was ich trainieren will. Das kann ich über Regeln machen. Das  
6 bestimmte Sachen erlaubt sind, sonst gibt es halt Abzüge, da gibt es keinen  
7 Punkt. Und das funktioniert immer ganz gut. 00:42:00-3
- 8 I: Ok, gut. Dann noch irgendwie - ich lasse dir auch gerne noch ein bisschen  
9 Bedenkzeit, also wenn du sagst, da ist noch irgendwas was dir dann so -  
10 00:42:11-9
- 11 B: Fällt mir jetzt nichts mehr ein. 00:42:12-4
- 12 I: Gut. Dann nächste Frage: Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines  
13 Trainings messbar? 00:42:19-4
- 14 B: Also zum Teil dafür, wie lange ich zum Beispiel für eine bestimmte Anzahl an  
15 qualitativ hochwertigen Ausführungen brauche. Das kann ich hervorragend  
16 machen. Mache ich häufiger mit Zuspiel, wo sie halt perfekt zuspielen müssen.  
17 Wenn es gut läuft, ist die Übung nach 3 Minuten zu ende. Und es gibt auch  
18 schon mal Tage da sind wir 25 Minuten dabei um das Ding durchzuziehen.  
19 Daran kann ich schon erkennen wie gut die Leute gerade drauf sind, wie es  
20 funktioniert. Das auf jeden Fall. Auch an der Zufriedenheit der Sportler kann ich  
21 es erkennen. Ob es gelungen ist das umzusetzen, was wir uns vorgenommen  
22 haben. Die Ziele haben wir ja vorher meistens definiert. Und wenn wir dann  
23 merken, wir machen in die Richtung, machen wir Fortschritte, dann merke ich  
24 das schon an der Zufriedenheit der Spieler. Und das wichtigste ist eigentlich,  
25 wenn sie selber merken, wenn wir was verändern wollen, dass das Sinn macht.  
26 Das sie wirklich den Effekt merken. Das hat jetzt was gebracht, weil ich es  
27 umgestellt habe, das ist positiv. Das ist eigentlich das wichtigste, wenn die  
28 Sportler merken das es Sinn gemacht und das es erfolgreich war. Das ist ganz  
29 wichtig. Natürlich nachher auch, wenn ich jetzt hier mache Leistungsdiagnostik.  
30 Und ich kann jetzt jedem zeigen, ich merke ja - oder ich weiß ja wer Krafttraining  
31 gemacht hat, kann ich sagen: "Du hier die Kraftwerte, du springst jetzt 15 cm  
32 höher, ja sensationell." Und das sind natürlich auch - wo ich immer wieder  
33 nachvollziehen kann, dass unser Training erfolgreich war. Das was wir gemacht  
34 haben. Bei Athletischen Sachen ist es immer ein bisschen einfacher, weil man da  
35 ja genaue Werte hat. Aber beim sportlichen dann durchaus so, einfach so an den  
36 Übungen ob die das machen und auch verstehen. 00:44:11-9

- 1 I: Gut. Weitere Frage: Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg -  
2 was ja das wichtigste ist, natürlich - noch weitere Ziele im Training wichtig? Wenn  
3 ja, welche? 00:44:27-2
- 4 B: (*längere Pause*) Vorbereitungen für den sportlichen Erfolg, welche Ziele  
5 00:44:35-5
- 6 I: Also man trainiert natürlich um besser zu werden im Wettkampf, ja, aber es gibt  
7 ja noch andere Dinge die man möglicherweise auch mit Training 00:44:42-7
- 8 B: Ja, also Persönlichkeitsentwicklung halte ich für eine ganz ganz wichtige - also  
9 bei uns, gerade so das Mentale ist eine ganz ganz wichtige Sache und  
10 Persönlichkeitsentwicklung auch in dem Sinn, das ich meinem Partner  
11 gegenüber eine gewisse Reife an den Tag lege, das ich lerne zu reflektieren was  
12 ich im Training mache, das ich - gibt auch durchaus Spieler, die einfach - die  
13 zwar das machen was der Trainer sagt, aber gar nicht wissen warum. Der  
14 Trainer sagt es ihnen zwar aber es kommt nicht an. Also ja gibt es - gerade so  
15 Leute die Bauchgesteuert sind, denen muss man halt dann mal so ein bisschen  
16 beibringen mal ein bisschen zu reflektieren was das gewesen ist, was gut war,  
17 was schlecht war. Umgekehrt, Leute die halt nur über den Kopf gesteuert sind,  
18 dass sie ab und zu auch einfach mal vom Gefühl her - das so in die richtigen  
19 Bahnen zu lenken, also Persönlichkeitsentwicklung glaube ich eine ganz wichtige  
20 Sache bei uns. Ja und Ziele setzen mit den Athleten, immer Ziele setzen und die  
21 immer wieder reflektieren - 'Kommen wir da weiter? Muss ich was verändern in  
22 den Zielen?' - das ist, das sind so wichtige Sachen. Umfeldgestaltung, hatten wir  
23 ja vorher. Also ich muss schon gucken, dass ich das Umfeld so gestaltet ist, das  
24 mein Athlet auch in der Lage ist gut zu trainieren, gut zu Wettkämpfen zu fahren.  
25 Das gehört alles mit dazu. Im Grunde genommen ist das ja alles schon  
26 Monsterumfeld. Bei manchen Leuten, medizinische Betreuung super wichtig,  
27 außerhalb. Leute die immer mal wieder körperliche Probleme haben. Muss ich  
28 gucken, dass sie gut medizinisch betreut werden, damit sie ihr Trainingspensum  
29 einhalten können. 00:46:18-6
- 30 I: Wobei das ist ja jetzt wieder so strukturell natürlich ist. 00:46:20-9
- 31 B: Ja, natürlich, genau richtig. 00:46:22-3
- 32 I: Gut, jetzt eine schwierige Frage, wir kriegen sie nur nicht anders hin (*lacht*):  
33 Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
34 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:46:34-0
- 35 B: Ja gut, das finde ich jetzt gar nicht so schwer, weil ich muss - ja - positive  
36 Emotionen schaffen, also ich muss, wenn ich etwas Trainieren will positive  
37 Emotionen schaffen, denn nur - also irgendwas was emotional behaftet ist bleibt

1 ja hängen. Und es gibt natürlich auch Sachen die negativ hängen bleiben,  
2 worüber ein Athlet, entweder schon mal drüber stolpern kann, oder aus denen er  
3 was lernt. Es gibt ja auch Athleten, die mal so eine negative emotionale Sache  
4 brauchen um es zu begreifen, was sie eigentlich hätten machen sollen. Also  
5 Emotionen sind schon wichtig, das Sachen haften bleiben, absolut. Und dann  
6 glaube ich - psychologische Sachen - so psychologische Effekte - halte ich jetzt -  
7 die psychologische Entwicklung ist wichtig, aber ob es so kurzfristige  
8 psychologische Effekte gibt - da sehe ich - die Emotionen sind als Ereignisse  
9 wichtiger, in meinen Augen. Die dann natürlich psychologische Effekte haben  
10 können, ganz klar. Aber die - ich kann auch da - kann ich auch triggern, gute  
11 Sachen triggern einfach mal. Dass ich so, wenn so was passiert ist, was  
12 emotional verbunden ist kann ich da wirklich drauf rumreiten um das immer  
13 wieder - also einen Anker setzten. Funktioniert hervorragend mit positiv-  
14 emotional. 00:47:53-7

15 I: Gut. Und im sozialen Bereich, welche Aspekte sind da für ein qualitativ  
16 hochwertiges Training wichtig? 00:48:03-7

17 B: Da ist ja das Umfeld mit gemeint, ne? 00:48:07-4

18 I: Mhm (*zustimmend*) 00:48:07-6

19 B: Ja, gut das Umfeld. Also es ist denke ich mal - der Standort wo ich trainiere,  
20 kurze Wege, dass ich mich wohlfühle, an dem Ort wo ich trainiere, dass mir das  
21 Training Spaß macht, wenn jemand 25 Stunden die Woche trainiert, wenn er da  
22 keine Bock zu hat, wäre das - auf kurz oder lang wird er da abbrechen. Wenn  
23 dann mal die ersten Schwierigkeiten kommen. Ja, einfach gesagt, muss man  
24 sagen: 'Es muss passen, das soziale Umfeld.' Man muss sich in der  
25 Trainingsgruppe wohlfühlen, bei den Mädels mehr als bei den Jungs. Kann man  
26 schon da geschlechterspezifisch unterscheiden, aber im Grunde genommen  
27 müssen die Leute sich wohlfühlen. Das sie da ihre Gruppe haben mit denen sie  
28 gerne trainieren. Und es muss angenehm sein dort zu trainieren. Wenn es immer  
29 stressig ist, wenn ich hier noch eine Stunde zum Training fahren muss ist das  
30 einfach nachteilig, das kannst du mal machen, aber nicht auf Dauer. 00:49:09-7

31 I: Gut, ok. Qualität im Wettkampf, ganz allgemein gefasst: Wodurch ist deinem  
32 Verständnis nach ein guter, qualitativ hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet?  
33 00:49:24-2

34 B: Grundsätzlich mal: Wenig Fehler! In unserem Fall, wenig Fehler ist immer ein  
35 gutes Zeichen. Ist ja eben sonst einer der wichtigsten Parameter auch wenn man  
36 so Tennis sich anschaut: ‚unforced Errors‘. Je weniger ‚unforced Errors‘ da sind,  
37 desto qualitativer ist das Spiel schon mal. Das ist schon mal wichtig. Und wenn

1 man dann auf ein höheres Niveau geht, wenn halt nicht mehr - sage ich mal - die  
2 ‚unforced Errors‘ entscheiden, sondern das man dann in der Lage ist Punkte zu  
3 machen. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten bei uns im Sport. Entweder als  
4 Blockspieler, wenn man eine gewisse Athletik hat, ein gewisse Technik hat. Oder  
5 als Team wenn man - oder auch mit dem Aufschlag kann man natürlich direkte  
6 Punkte machen, das ist ganz wichtig. Aber dann auch in der Taktik, dass man in  
7 der Lage ist im richtigen Moment die richtige Taktik zu wählen. Das ist immer so  
8 platt ausgedrückt, ja - die Amis können das ja gut: 'Geh raus und tu das Richtige!'  
9 nach dem Motto. Aber es ist ja wirklich so, es gibt Leute die halt immer die  
10 richtige Entscheidung treffen oder irgendwann auch merken im Spiel, das was  
11 nicht läuft und dann umstellen können. Das sind dann die Leute die Erfolg haben  
12 werden. Bei uns ist das halt schon - wenn man dann irgendwann auf dem  
13 gleichen Niveau ist, ist halt dann schon wichtig, das man taktisch in der Lage ist  
14 verschiedene Varianten zu spielen und dann auch weiß zu welchem Moment  
15 man was einsetzt. 00:50:54-3

16 I: Gut. Also wir waren bei dem - Qualität im Wettkampf, was das kennzeichnet. Du  
17 hattest jetzt genannt: Die wenig Fehler im Spiel, die ‚unforced Errors‘. 00:51:09-1

18 B: Genau, dann selbst in der Lage zu sein Punkte zu machen, ist wichtig. Variabel  
19 zu spielen. Und ich denke mal Qualität ist auch im Wettkampf, das man weiß,  
20 wann man welche Mittel einzusetzen hat. Also sowohl was die körperlichen  
21 bedingt als auch die taktischen und technischen Mittel. Das ist schon dann eine  
22 besondere Qualität der Sportler. 00:51:38-2

23 I: Jetzt ähnliche Fragen wie bei dem Training vorhin: Welche Rahmenbedingungen  
24 hältst du für besonders wichtig um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen  
25 zu können? 00:51:47-9

26 B: Natürlich müssen die Leute fit sein. Das ist klar - körperlich. Das ist schon mal  
27 ganz wichtig. Ich glaube, dass Betreuer sollte mit dabei sein. Auf Dauer auf jeden  
28 Fall. Und im ganzen Turnier die optimale Leistung, gerade wenn es mal nicht  
29 ganz so gut läuft ist das wichtig. [*längere Pause, Befragter überlegt*] Ja, das sind  
30 eigentlich schon die Sachen die so zählen, glaube ich schon. Ja und Vorbereitet  
31 zu sein natürlich. Ja, im weitesten Sinne, dass ich mich auf den Wettkampf gut  
32 vorbereitet habe, das ist natürlich schon elementar. Auf die Gegebenheiten,  
33 wenn ich zum Beispiel an den Strand fahre, da ist es halt windig, da sollte ich halt  
34 vorher schon mal ein bisschen vorher mit Wind trainiert haben. Wenn ich zum  
35 ersten Mal in den Wind gehe, habe ich natürlich ein Problem meine optimale  
36 Leistung abzurufen. Also dann schon auf den Wettkampf entsprechend  
37 vorbereiten können. 00:52:51-4

- 1 I: Könntest du ein Beispiel nennen, wo schlechte Wettkampfbedingungen zu einem  
2 schlechten Wettkampfergebnis geführt haben? Also wo das direkt darauf  
3 zurückzuführen ist? 00:53:01-7
- 4 B: Klar doch. Aber ob es jetzt - ich meine, Bedingungen haben ja alle die Gleichen,  
5 deshalb ist es immer schwierig. Es gibt natürlich Bedingungen, die für die einen  
6 mehr passen als dem anderen. Ich habe eben gesagt Sydney war bei uns halt  
7 durch den tiefen Sand war es für uns perfekt. Ein Jahr später war die  
8 Weltmeisterschaft, die war in Klagenfurt, da war Dauerregen und der Boden war  
9 praktisch wie Stein. Das war halt eigentlich Hallenvolleyball. Und das waren dann  
10 für uns keine perfekten Bedingungen, deshalb hatten wir auch keine Chance da  
11 irgendwas zu holen. Sind ja gegen Russen ausgeschieden, die beide riesig groß  
12 waren, Hallenspieler waren - war das ein anderer Sport in dem Sinn. Und  
13 umgekehrt gibt es auch -gerade bei Wind - gibt es Leute die bei Wind gut spielen  
14 und die bei Wind nicht so gut spielen. 00:53:38-8
- 15 I: Also da aber sich darauf vorzubereiten auf diese Bedingungen 00:53:42-0
- 16 B: Kann man schon aber es ist halt durchaus so, dass bestimmte  
17 Wettkampfbedingungen bestimmte Leute einfach bevorzugen. Ich denke mal,  
18 wenn beim Leichtathletik, wenn das in der Höhe ein Wettkampf ist, dann haben  
19 bestimmte Leute einfach Vorteile und das ist beim Beachvolleyball schon so - der  
20 Sand - es gibt so viele unterschiedliche Sandarten, wo man unterschiedlich  
21 springen muss, das merkt man schon, ob man jetzt hier draußen oder da  
22 draußen spielt. Und da gibt es immer Leute, die da Vorteile haben. Es gibt auch  
23 durchaus - also bei unseren Turnieren hier - das hinten der Platz sehr gering ist,  
24 dass man nicht genügend - nicht alle Spieler genügend Platz haben um  
25 Sprungaufschlag zu machen. Gibt es durchaus auch schon mal. Das dadurch  
26 Leute benachteiligt werden. Das kommt leider immer vor, aber je höherwertig die  
27 Wettkämpfe sind, desto geringer dann die - aber wie gesagt, in Klagenfurt bei der  
28 Weltmeisterschaft war es halt so, das auf den Außen-Courts - ja - minderwertiger  
29 Sand verwendet wurde, es hatte 10 Tage am Stück geregnet und da war das  
30 einfach mal betonhart. Und dann ist das schon ein unterschied. Und durchaus  
31 auch, das bei Kälte die Brasilianer nicht so gerne spielen und auch nicht so gut  
32 spielen als wenn es 40° sind. Da gibt es natürlich auch ganz normal klimatische  
33 Unterschiede, die den einen oder anderen Spieler dann bevorzugen. Worauf  
34 man sich auf die einigermaßen vorbereiten kann, wenn man früh genug da ist,  
35 auf Hitze oder auf Schwül - Schwül kann man sich eigentlich nicht vorbereiten,  
36 aber auf Hitze kann man sich ja schon vorbereiten. 00:55:06-1
- 37 I: Wie müssen die Abläufe am Wettkampftag oder am Wettkampf gestaltet sein das  
38 eine optimale Leistungserbringung möglich ist? 00:55:12-4



- 1 B: Die müssen schon standardisiert sein, das ist schon wichtig, das man weiß:  
2 Dann stehe ich auf, so und so viel Minuten, Stunden treffe ich mich vorher mit  
3 meinem Partner, mit dem Trainer, Absprache, Taktikvorbesprechung, dann das  
4 Aufwärmen sollte standardisiert sein, dass jeder weiß was er zu machen hat,  
5 wann man sich dann zusammen einspielt. Also einfach so diese klassische  
6 Wettkampfvorbereitung, die sollte definitiv standardisiert sein und gewissen  
7 Ritualen unterliegen. 00:55:43-9
- 8 I: Da auch schon mal erlebt, dass vielleicht so etwas nicht gegeben war und sich  
9 dann 00:55:50-1
- 10 B: Ja, wenn plötzlich die Ansetzung eines Spiels sich verschiebt. Plötzlich wird ein  
11 Spiel vorgezogen und du hast dann - in den Regularien steht so und so viel Zeit  
12 muss mindestens sein, das entspricht aber nicht dem, was du normalerweise  
13 brauchst. Dann gibt es da - kann es da schon Probleme geben. Ja, wenn du  
14 dann - ein Spielplan plötzlich verschoben wird - haben wir auch mal bei einer  
15 Europameisterschaft gehabt, dann konnte ich dann mit denen keine  
16 Vorbesprechung mehr machen. Weil das Spiel - hatten - weiß nicht warum das  
17 so war, hatte sich glaube ich jemand verletzt auf dem einen Court, war sogar  
18 zweimal hintereinander, wo zwei Spiele aufgefallen sind. Plötzlich warst du eine  
19 Stunde früher dran und dann musst du kürzen. Und dann war dann nur noch  
20 ganz kurze Taktikeinweisung und dann ging es nur noch darum sich schnell  
21 aufzuwärmen. Das kann auch schon mal vorkommen. Ist halt ein Turnier und in  
22 den wenigsten Fällen ist die Zeit fest, wann du spielst und das ist halt abhängig  
23 davon wie die Spiele vorher laufen und auch - da es ein Doppel-KO ist - weißt du  
24 nie, wenn du mal verlierst, wo du dann hinkommst. Also das sind ja viele  
25 Unwägbarkeiten, du hast bis zu 4 Spiele an einem Tag, also da muss man auch  
26 als Spieler in der Lage sein, wenn es dann mal nicht im Standard läuft, trotzdem  
27 eine gute Leistung abzurufen, aber trotzdem versucht man natürlich bestimmte  
28 Sachen einfach zu standardisieren. Sich vorzubereiten, das richtige Maß an  
29 Spannung zu finden. Aber das ist dann auch wieder sehr individuell. 00:57:13-1
- 30 I: Gut. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfes bestimmt?  
31 00:57:20-5
- 32 B: Ja, unterschiedliche Möglichkeiten. Also wenn ich - wenn es für mich ein  
33 Zielwettkampf ist, wo ich [*unverständlich* 00:57:28-1] ist natürlich Platzierung,  
34 ganz klar. Dann geht es darum, ich muss - sage ich mal - bei den U23 muss ich  
35 unter die Top 4 kommen, also wird ein Ergebnis zu nächst mal primär danach  
36 bestimmt wo ich gelandet bin. Dann gibt es so genannte  
37 'Ausbildungswettkämpfe' wo wir einfach bestimmte Sachen trainieren wollen -  
38 verbessern wollen und im Wettkampf anwenden wollen. Das sind dann er so -



1 würde ich sagen - so weiche Ziele, die ich dann verwende. Diese Ziele muss ich  
2 vorher mit meinen Spielern ganz klar absprechen und nachher halt auswerten ob  
3 wir es geschafft haben oder nicht. Wenn dann dabei noch ein Sieg rumkommt ist  
4 schön, aber primär gibt es dann andere Bereiche wo ich sage: "Das wollen wir  
5 uns vornehmen jetzt, das gebe ich vor, das möchte ich dass ihr das macht. Egal  
6 ob wir dann erfolgreich sind oder nicht." Gibt ja auch durchaus mal kleinere  
7 Turniere die man spielt, wo es dann auch nicht um so viel Geld geht und dann  
8 sagen wir : "Machen halt den ersten Satz egal was passiert, machen wir nur die  
9 Art und Weise an Taktik." Wenn wir den ersten Satz verlieren, dann schaltet man  
10 ab dem zweiten um, weil man dann doch noch gewinnen will. Versuchen wir es  
11 dann umzubiegen. 00:58:33-0

12 I: Was wären denn so weiche Ziele? 00:58:38-2

13 B: Performance-Ziele ja. Das ich meinem Athleten sage: "Ich möchte bestimmte  
14 Techniken." Darauf möchte ich das er sich konzentriert drauf - immer oben zu  
15 zuspielen die ganze Zeit, immer oben zu zuspielen selbst wenn der  
16 Schiedsrichter dir einen mal wegpeift, weiter mutig bleiben, weiter oben zu  
17 zuspielen. Das zum Beispiel wäre so ein weiches Ziel. Oder das ich sage: "Wir  
18 machen nur Sprungaufschläge!" Wir versuchen - oder eine bestimmte Taktik zu  
19 trainieren im Wettkampf. Wie wir es eben gemacht haben, kurze Aufschläge zu  
20 trainieren. Das sind dann solche Ziele. 00:59:09-8

21 I: Ok, und die dann unter Wettkampfbedingungen 00:59:12-8

22 B: Genau richtig. 00:59:13-5

23 I: Gut. Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
24 noch andere Ziele von Bedeutung? 00:59:20-7

25 B: Das hängt vom Sportler ab. Hängt ganz brutal vom Sportler ab. Es gibt Leute für  
26 die ist das einzige was zählt um Erfolg - also um glücklich zu sein ist zu  
27 gewinnen, egal wie gut sie spielen. Es gibt Leute die - für die es wichtig ist die  
28 beste Leistung zu bringen und ich versuche eigentlich auch immer - bin  
29 eigentlich mit dem Athleten zufrieden, wenn er das abrufen kann. Und wenn  
30 wir dann verlieren ist es zwar schade, aber dann kann ich dem Athleten auch  
31 keinen großen Vorwurf machen. Dann kann ich ihm sagen: "Du hast dein bestes  
32 geleistet und die anderen waren besser!" oder "Es hat halt nicht sollen sein!" Wie  
33 auch immer. Es gibt ja diese kritischen Ereignisse, die es normalerweise so gibt.  
34 Das war der Grund warum es vielleicht nicht geklappt hat. Aber primär versuche  
35 ich schon mit meinen Athleten, dass sie ihre Leistung zeigen. Also ich glaube  
36 das ist immer das wichtigste, das bei anderen Sportarten einfacher ist zu sagen,  
37 wenn jeder seine Bestleistung bringt, wenn er Bestleistung schwimmt zum

- 1 Beispiel - ich kann nicht verstehen wie jemand bei Olympia 3 Sekunden unter  
2 seiner Bestleistung bleiben kann - die er vielleicht vorher geschwommen hat.  
3 Und das gleich erwarte ich auch von meinen Athleten, dass sie an dem  
4 Wettkampf, der für uns wichtig ist, dass jeder seine persönliche Bestleistung  
5 bringt. Wenn das der Fall ist, bin ich schon mal primär zufrieden. 01:00:38-3
- 6 I: Das sind die sportlichen Leistungen jetzt. [*Befragter stimmt zu*] Neben den  
7 sportlichen Leistungen, gibt es da noch andere Ziele die wichtig sind? 01:00:46-1
- 8 B: Also klar, dass eine persö - das eine Weiterentwicklung,  
9 Persönlichkeitsentwicklung, wenn ich jetzt auf das spätere hinarbeite, kann es ja  
10 durchaus sein, das ich einen habe - das ich eigentlich weiß das der gewinnen  
11 muss, weil er so gut ist, den anderen überlegen ist. Dann muss ich mir halt ein  
12 anders Ziel setzen für ihn. Das kann sein: in der Art und Weise, wie er seinen  
13 Partner mitnimmt, ober er den zieht, ober er dann Führung zeigen muss. Das  
14 wäre ein Ziel sicherlich. Die Art und weiße wie man auf dem Feld agiert mit dem  
15 Partner. Da gibt es schon für jeden Spieler unterschiedliche Zielsetzungen die ich  
16 erarbeite. 01:01:24-3
- 17 I: Ok. Abschließende Frage: Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung  
18 noch weitere Faktoren notwendig um die Beste Leistung im Wettkampf zu  
19 erzielen? 01:01:36-1
- 20 B: Psychologische Vorbereitung ist glaube ich - sollte man 01:01:39-4
- 21 I: Zu Beginn schon gesagt. 01:01:40-8
- 22 B: Sollte man ganz hoch dazu nehmen und in unserem Sport sicherlich auch die  
23 Vorbereitung auf die äußeren Bedingungen, ja. Weil bei Olympia zum Beispiel ist  
24 es bekannt, das der Sand meistens ein bisschen tiefer ist als normal, das man  
25 dann versucht den Sand irgendwo her zu bekommen. Vorher zu trainieren auf  
26 dem Sand. Um das koordinative Muster sich anzutrainieren. Weil das schon ein  
27 unterschied ist. Aber auch das ich auf den Gegner vorbereitet bin. Das ich den  
28 entsprechend ausscoute, dass ich genau weiß was der macht, wo seine Stärken  
29 und seine Schwächen liegen und darauf mein Spiel zuschneiden kann. Das ist  
30 auch noch - das gehört auch noch mit dazu. Vorbereitung an die Umgebung, das  
31 ich halt die perfekten Wettkampfbedingungen habe. Wenn ich mehrere Spiel am  
32 Tag habe, das ich Rückzugsmöglichkeiten habe, das sicher gestellt ist, das die  
33 Leute das zu essen bekommen was sie vertragen. Das ist auch nicht immer so  
34 üblich. Also wenn du nach Frankreich gehst und da guckst was es in manchem  
35 Hotel zum Frühstück gibt, da hat so ein Normalo Deutscher hat dann durchaus  
36 manchmal Probleme, oder in Asien ja? Mag nicht jeder dauernd Hühnchen süß-  
37 sauer essen. Dafür muss ich mich alt auch kümmern, dass der Athlet sich

- 1       entsprechend wohlfühlt. Dass ich die Bedingungen herstelle, die für seine  
2       optimale Leistung zustän - wichtig sind. Was ja auch gut und groß  
3       unterschiedlich sein kann. 01:03:02-3
- 4    I:    Noch etwas? 01:03:07-6
- 5    B:    Nein, ich glaube das ist eigentlich schon 01:03:09-6
- 6    I:    [*unverständlich weil beide gleichzeitig reden* 01:03:09-5 ] das was du jetzt da -  
7       ok, dann beenden wir das Gespräch 01:03:19-8

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview VOB\_51

9 Datum: 03.06.2010

10 Ort:

11

12 Aufzeichnungsbeginn:

13 Aufzeichnungsende:

14 Interviewer:

15 Umfang:

16 Transkription:

17

18 Name des Befragten:

19 Staatsangehörigkeit:

20 Alter:

21 Sportart/ Disziplinen:

22 Qualifikationsniveau:

23

24

25

26

27

- 1 I: Also als erste Frage, was verstehst du unter einem bedeutsamen Ereignis oder  
2 einer bedeutsamen Situation im leistungssportlichen Kontext? Was stellst du dir  
3 darunter vor? 00:00:16-7
- 4 B: Also meisten find ich sind das, ebenso Großereignisse, also für uns jetzt die  
5 Juniorenmeisterschaften oder so. Weil ich finde, dass das immer so ein bisschen  
6 richtungsweisend ist fürs nächste Jahr eigentlich, also mit was für einer  
7 Erwartung man selbst oder mit was für einer Erwartung der Trainer da ran geht,  
8 also ich habe es jetzt bei mir selbst gemerkt, also vorher war es eigentlich nie so,  
9 dass die Trainer irgendwie hohe Erwartungen an mich hatten und dann wird man  
10 irgendwie weiser in irgendwas und das ist es auf einmal so, dass von außen halt  
11 dann so, ja ok die, die U23-Europameister werden, das sind meistens auch die,  
12 die dann so in den R-Kader kommen und Richtung Olympia und das dann da auf  
13 einmal von außen viel mehr erwartet wird und das Training angepasst wird. Und  
14 da dann viel Druck so von außen gemacht wird. Und ich finde sowas ist dann oft  
15 so, kann so ein Wendepunkt sein eigentlich oder so ein bedeutsames Ereignis.  
16 00:01:16-2
- 17 I: Also diese U23 Europameister, das wäre jetzt so etwas; das ist auch für dich ein  
18 bedeutsames Ereignis? 00:01:21-1
- 19 B: Ja. Zum Beispiel, ja genau. Ja. 00:01:22-6
- 20 I: Ok. Auf was führst du diesen Erfolg zurück bei der U23 EM? 00:01:32-2
- 21 B: Also da war es eigentlich eher so, dass wir gut damit zurecht gekommen sind,  
22 dass wir eben nicht den Druck hatten von außen und was für mich immer sehr  
23 wichtig ist, dass ich mit meiner Partnerin gut verstehe und das war eben absolut  
24 gegeben bei dem Wettkampf. Also wir hatten eine gute Betreuung von den  
25 Trainern und haben uns eben intern im Team einfach so gut verstanden, dass wir  
26 über alles offen reden konnten und Fehler schnell abgeharkt haben und alles  
27 sehr positiv gesehen haben. Also das war, das war so der Vorteil, den wir da  
28 hatten und das ist eben der Unterschied zu jetzt, also dass es damals so war,  
29 dass eben gar kein Druck war von außen und keine Erwartungshaltung an uns  
30 und das hat sich jetzt einfach gewendet und das ist-; würde ich jetzt mal so al  
31 bedeutsames Ereignis-; und dann ich meine natürlich im negativen Sinne halt  
32 auch irgendwelche Verletzungen. Wo es dann halt eben eigentlich irgendwie  
33 andersrum ist, dass man dann eben aus der Bahn geworfen wird und dann sich  
34 einfach viel verändern, für einen selbst jetzt, nach schwerer Verletzung.  
35 00:02:31-9
- 36 I: Ich denke wir bleiben bei bedeutsames Ereignis, das kann positiv als auch  
37 negativ sein, weil kritisch hat immer so ein bisschen den Touch schlecht zu sein.

- 1 Wenn du jetzt so überlegst, gibt es ein herausragendes Ereignis, das sich auf  
2 deine sportliche Leistung ausgewirkt hat? 00:02:51-3
- 3 B: Nein eigentlich nicht. Also eigentlich so, dass man in jedem Jahr irgendwie ein  
4 Höhepunkt hatte oder ein Großereignis, also das ist jetzt eigentlich jedes Jahr,  
5 dass da irgendwas ansteht und da es bei mir eigentlich auch immer so war, dass  
6 ich gegen Ende der Saison besser war, war ich immer an diesen  
7 Großereignissen eigentlich relativ erfolgreich und während der Saison bei den  
8 nationalen Turnieren vielleicht nicht so und deswegen ist es eigentlich nicht so,  
9 dass sich da viel gewandelt hat. Also es war dann von Jahr zu Jahr ungefähr  
10 ähnlich. Kann man jetzt nicht sagen, dass es da jetzt so einen festen Punkt gibt.  
11 Also für sicherlich, dass ich aus einem relativ unprofessionellen Umfeld Zuhause,  
12 wo ich war, bin ich jeden Tag halt so aufs Feld gegangen und hab nur gespielt  
13 mit irgendwelchen Leuten, die da so rumgelaufen sind. Dann bin ich eben nach  
14 Stuttgart gezogen und hab da dann angefangen zu studieren. Und da war dann  
15 halt so die Umstellung, dass es auf einmal sehr professionell ist und das war  
16 eigentlich so schon einfach ein Wendepunkt auch irgendwie in der Entwicklung.  
17 Also nicht so, dass ich das gleich so viel verbessert hat, dadurch dass ich  
18 gewechselt habe, aber es war irgendwie wichtig, um das Ganze ein bisschen  
19 professioneller zu machen, dass ich den Schritt nach Stuttgart dann gemacht  
20 habe. 00:04:05-8
- 21 I: So eine Art Entscheidungspunkt? 00:04:07-8
- 22 B: Genau ja. Also ich denke das dauert dann auch immer ein bisschen, so ein paar  
23 Jahre, bis man das wirklich umsetzen kann. Also am Anfang hat es mir einfach  
24 total gefehlt, dass ich nicht einfach nur einfach spiele den ganzen Tag, sondern  
25 dass ich hundert Mal das Gleiche hintereinander machen muss, das war auch  
26 nicht so einfach, aber ich denke mal das hilft auch und das ist auch das Richtige,  
27 um irgendwann dann weiterzukommen. 00:04:30-3
- 28 I: Wenn du jetzt so langfristig mal schaust so deine Laufbahn, deine bisherige, an  
29 welches bedeutsame Ereignis kannst du dich erinnern, dass langfristig deine  
30 Karriereentwicklung beeinflusst hat? 00:04:51-1
- 31 B: Eigentlich der Wechsel nach Stuttgart. 00:04:52-1
- 32 I: Dieser Wechsel nach Stuttgart. Du bist ja noch relativ jung also insofern kann es  
33 da ja auch, denke ich, noch nicht so viel geben. 00:05:01-1
- 34 B: Also wie gesagt, es hat sich jetzt noch nicht so in den Ergebnissen irgendwie viel  
35 geändert. Es war jetzt nicht so, dass ich einen riesen Sprung gemacht hab, aber  
36 ich glaub, dass ich die Entwicklung, die ich jetzt noch weiter gemacht hab in  
37 Stuttgart, dass ich die Zuhause hätte nicht mehr machen können, weil da einfach

- 1 nicht das Umfeld gegeben war, um das zu machen. Also es reicht wahrscheinlich  
2 bis zu einem bestimmten Alter aus, das relativ unprofessionell zu machen, da  
3 kann man dann noch viel ausgleichen, aber irgendwann fehlt dann, die letzten  
4 Sachen irgendwie, um mit den Großen irgendwie so anzuschließen, die kann  
5 man eben nur lernen, wenn man wirklich unter guter Kontrolle steht. 00:05:33-8
- 6 I: Mit wie viel Jahren bist du da nach Stuttgart gewechselt? 00:05:37-5
- 7 B: 2008 war das. 00:05:43-2
- 8 I: 2008 und Europameisterin bist du 2009 geworden? 00:05:46-4
- 9 B: Genau, ja. 00:05:47-4
- 10 I: Ok. Aber es war nicht so, dass da jetzt ein Sprung war? Also das würdest du  
11 nicht sagen nach dem jetzt? Eher so eine kontinuierliche Entwicklung? 00:06:01-  
12 Z
- 13 B: Ja, also ich glaub, dass man das jetzt noch nicht sehen kann diesen Sprung, aber  
14 ich glaub das ist so wahrscheinlich dann nächstes oder übernächstes Jahr sich  
15 dann vielleicht voll auszahlt, dass ich das gemacht hab. Also das ist ein bisschen  
16 schwer-; ich kann das auch nicht so einschätzen irgendwie wie sich da so die  
17 Leistung verändert hat-; schwierig zu sagen. 00:06:18-1
- 18 I: Jetzt den Zeitraum ein bisschen enger gefasst, so eine Trainingsaison oder ein  
19 Trainingsjahr. An welches bedeutsame Ereignis oder an welche bedeutsamen  
20 Ereignisse, also auch mehrere, kannst du dich erinnern, die in bestimmten  
21 Trainingsphasen einen wichtigen Einfluss auf deine Leistung haben? 00:06:36-2
- 22 B: [Pause] Also eigentlich jetzt so, wenn man es nicht an was Speziellem  
23 festmachen muss, das es eigentlich so wie ich es vorhin schon mal gesagt habe,  
24 dass ich-; das es bei mir immer so ist, dass es im Laufe der Saison alles besser  
25 wird, weil ich irgendwie dieses Techniktraining was wir am Anfang viel machen  
26 hilft zwar, aber ich brauche immer sehr lange um das im Spiel dann umzusetzen.  
27 Also ich brauche viele Spiele viel-; einfach viel Spielerfahrung um das dann-;  
28 dass das dann auch wirklich klappt. Deswegen ist das jetzt eigentlich nicht so,  
29 dass so ein spezielles Ereignis ist, wo es dann ab dann klappt, sondern einfach so  
30 im Laufe der Saison, so ist mein Gefühl eigentlich immer, irgendwie ein bisschen  
31 besser wird. Irgendwie dann vielleicht auch die Frustrationsrate ein bisschen  
32 runter geht, also am Anfang ist halt so, da trainiert man den ganzen Winter und  
33 dann kommt man in den Sommer und will unbedingt zeigen was man gelernt hat  
34 und dann klappt das halt nicht und dann ärgert man sich und so. Und das geht  
35 dann über den Sommer, da gehen dann die Erwartungen vielleicht auch ein  
36 bisschen runter an sich selbst und dann klappt es auch immer so besser. Aber



- 1 das jetzt so an einem Ereignis festzumachen ist ein bisschen schwierig, da bei  
2 uns die Großereignisse oder die wirklich wichtigen Sachen eigentlich immer am  
3 Ende der Saison erst sind. 00:07:59-7
- 4 I: Zusammenfassend in dem Bereich, diese Entwicklung über einen längeren  
5 Zeitraum, über die Spielpraxis, dass du die brauchst. DU brauchst also viele  
6 Wettkämpfe, um irgendwann die Topleistung abrufen zu können. Also nicht im-;  
7 wann geht die Saison los? April, Mai oder so. Da ist es üblicher Weise nicht der  
8 Fall? 00:08:17-1
- 9 B: Ja, genau. 00:08:17-7
- 10 I: An welche bedeutsamen Ereignisse kannst du dich erinnern, welche die  
11 Leistungsumsetzung oder den Ausgang eines Wettkampfs beeinflusst haben?  
12 Also wird sind jetzt hier im sehr engen Zeitraum Wettkampf. 00:08:35-2
- 13 B: Also dazu jetzt eigentlich auch ein Beispiel. Also ich habe letztes Jahr vor der  
14 U23- Europameisterschaft, die hab ich nicht mit meiner Standardpartnerin  
15 gespielt, sondern mit Julia, die gleich auch noch kommt. Und wir haben die  
16 Woche vorher oder zwei Wochen vorher in Vaduz ein Turnier gespielt und da hat  
17 Jörg uns echt gut betreut und hat für mich-; sehr gut so auf unsere  
18 Persönlichkeiten ist er irgendwie eingegangen und hat uns eben gesagt, wir  
19 sollen uns über keinen Fehler ärgern. Und dieser Satz irgendwie, dass wir uns  
20 über keinen Fehler ärgern sollen, der hat sich eigentlich wirklich über das ganze  
21 Turnier und dann auch durch die ganze Europameisterschaft gezogen und ich  
22 glaube, dass wir ohne das, ohne die Einstellung irgendwie, nicht Europameister  
23 geworden sind. Also diese Besprechung, die wir da mit ihm gemacht haben in  
24 Vaduz, hat sehr viel geholfen. Also das war somit ein entscheidender Faktor, ich  
25 meine spielen können da irgendwie alle, aber die Frage ist halt, wie man dann in  
26 bestimmten Situationen reagiert und dadurch haben wir halt auch viele knappe  
27 Spiele gewonnen und das hilft-; das war eigentlich so sehr wichtig. 00:09:33-4
- 28 I: Also die Betreuung, die nicht immer gegeben ist? 00:09:38-4
- 29 B: Genau, gerade wenn man sich noch nicht zusammen gespielt hat vorher und  
30 einfach nicht weiß, wie der andere in bestimmten Situationen reagiert. Wenn  
31 man dann jemand von außen hat, der beide kennt und beide einschätzen kann  
32 und dann eine gute Lösung findet, wie man irgendwie auf dem Feld miteinander  
33 gut umgehen kann, dann hilft das schon. Also das war so schon ziemlich wichtig.  
34 00:09:57-9
- 35 I: Ok, gut. Dann haben wir gerade mal diesen Bereich bedeutsame Ereignisse jetzt  
36 mal abgeschlossen. Dann kommen wir in den nächsten Bereich und zwar  
37 Interaktion Athlet Trainer. An welche bedeutsamen Ereignisse im

1 Zusammenhang mit der Athlet Trainer Beziehung kannst du dich erinnern, die  
2 Auswirkungen gezeigt haben. Hast du natürlich jetzt gerade eben genannt diese  
3 eine Sache jetzt mit der Europameisterschaft, aber gibt es noch andere?

4 00:10:24-1

5 B: Also ich kann es jetzt nicht an einem bestimmten Turnier festmachen, aber was  
6 ich weiß, was uns immer sehr gut hilft, wenn ein Trainer uns so ein bisschen  
7 Selbstvertrauen auch am Ende von einem Gespräch gibt, also wenn er sagt, ihr  
8 seid gut und uns vielleicht auch nochmal an unsere Stärken erinnert. Das ist  
9 immer was, was uns sehr viel hilft und wo wir dann glaube ich auch einfach-;  
10 wenn wir selbstbewusst aufs Feld gehen auch einfach besser spielen, als wenn  
11 wir irgendwie uns nicht so sicher sind und so an unsere Schwächen vielleicht  
12 denken. Und ich finde das spürt man auch so ein bisschen, also es gibt Trainer,  
13 die sagen dann so ja ihr seid gut und so, dann gibt es aber auch Trainer, wo  
14 man das dann wirklich irgendwie so spürt, dass die wirklich an einen glauben  
15 und dann ist das Gefühl auch gleich viel besser auf dem Feld. 00:11:18-0

16 I: Also nicht so dahin gesagt, sondern ehrlich gemeint? 00:11:22-3

17 B: Ja. Und das ist halt bei Jörg halt echt gut, dass er da auch wirklich ehrlich ist mit  
18 uns und auch negative Sachen offen anspricht, aber halt auch dann aber mal  
19 sagen kann, hey ihr seid gut, auch wenn ihr das Spiel jetzt mal verloren habt,  
20 das nächste gewinnt ihre wieder, weil ihr seid einfach-; ihr habt die und die  
21 Stärken. Also es ist sehr positiv, wenn jemand offen, finde ich, als Trainer mit  
22 einem reden kann, wenn man das Gefühl hat, dass er wirklich das ehrlich meint,  
23 was er sagt. 00:11:48-0

24 I: Hast du auch schon mal andere Situationen erlebt? Trainer, die nicht so sind  
25 und-; 00:11:58-4

26 B: [längere Pause] Ja also es gibt schon Trainer, die einfach nicht so offen und  
27 ehrlich mit einem reden. Ich kann jetzt nicht so ein konkretes Beispiel irgendwie  
28 aber wenn man dann irgendwie nicht so genau weiß, woran man ist und der  
29 einem auch nicht sein-; also das hatte ich in der Halle jetzt öfter mal, dass man  
30 einfach nicht weiß, wo jetzt sein Platz in der Mannschaft ist und der einfach-; ja  
31 also das fand ich jetzt einfach ein bisschen schwierig, das irgendwie  
32 einzuschätzen. Aber das liegt vielleicht auch am Hallenvolleyball, einfach daran,  
33 dass das mehr Leute sind. Beim Beachvolleyball gut da hatte ich jetzt außer Jörg  
34 nicht so viele Trainer muss ich sagen, da kann ich das nicht so sagen. 00:12:40-8

35 I: Und in der Halle, wie bist du dann mit der Situation umgegangen, wenn du das  
36 Empfinden hattest, das er die Ansprache zu mir nicht hat? 00:12:49-6

- 1 B: Also es war eigentlich schon immer so, dass ich viel versucht habe mit dem  
2 Trainer dann zu reden. Aber es gibt, glaube ich, einfach so Trainer, die da sehr  
3 reserviert sind, was wirklich so offene Gespräche angeht, die das ganze so ein  
4 bisschen aufs Volleyball beziehen, aber jetzt nicht einem mal irgendwie sagen  
5 können, was Sache ist oder einfach mal ein bisschen Kritik üben können oder  
6 auch einen Loben können. Also da gibt es schon so Trainer, aber das-; aber da  
7 hatte ich bislang das Glück, dass es nicht so oft war. 00:13:19-1
- 8 I: Das es nicht so vorgekommen ist, ok. An welche bedeutsamen Ereignisse im  
9 Zusammenhang mit Trainer-Trainer Beziehungen kannst du dich erinnern, die  
10 Auswirkungen auf deine Leistungen gezeigt haben? Trainer-Trainer, also als  
11 Beispiel ich habe einen Bundestrainer, ich habe einen Heimtrainer, da gibt es ja  
12 manchmal auch den ein oder anderen Konflikt. 00:13:43-1
- 13 B: Ja, also das war als ich so 15 oder 16 war, hatte ich eine Heimtrainerin, die mich  
14 sehr gut betreut hat und quasi auch immer für mich da war und mit geholfen hat  
15 auch Entscheidungen zu treffen, die meine Laufbahn betroffen haben, aber sie  
16 auch nie irgendwie mich versucht hat mich von irgendwas abzuhalten, was  
17 vielleicht dann mir irgendwie-; wenn ich jetzt den Verein gewechselt hätte oder  
18 so, dass sie mich versucht hat davon abzuhalten, also sie hat mich einfach immer  
19 sehr gut betreut und dann hab ich von einem Bundestrainer gesagt bekommen,  
20 dass ich nur eine Chance habe weiterzukommen, wenn ich aufs Internat wechsel  
21 irgendwohin. Und damals war ich halt 15 und wollte auch nicht weg von Zuhause  
22 und mir war so das Umfeld Zuhause auch sehr wichtig und die Schule und so.  
23 Also da weiß ich dann auch, dass es dann so Telefongespräche gab zwischen uns  
24 Dreien, wo alle irgendwie am Ende total frustriert waren und wo ich dann selbst  
25 am Ende so überlegt hab, ob das die richtige Entscheidung ist. Aber ich glaub,  
26 dass das mich dann irgendwie noch ein bisschen motiviert hat zu zeigen, ich  
27 kann auch, wenn ich jetzt hier bleibe, kann ich trotzdem meine Entwicklung voll  
28 ausschöpfen. Ich glaube das hat meine Heimtrainerin dann auch ein bisschen  
29 motiviert, dass sie einfach gesehen hat, dass sie mit mir dann vielleicht noch ein  
30 bisschen extra arbeitet, um halt den Nachteil, dass ich halt noch Zuhause bin,  
31 aufzuarbeiten. Also das war halt, wo zwei Trainer was Verschiedenes gesagt  
32 haben, der eine so du musst auf jeden Fall wechseln und die andere so ja du  
33 kannst eigentlich auch hier bleiben. Was aber auch im Endeffekt sehr positiv war  
34 für mich, weil es eben ein Ansporn war, dem anderen zu zeigen, so-; [wird  
35 unterbrochen] 00:15:20-1
- 36 I: Du bist damals bei der einen Trainerin geblieben und deine Leistung ging aber  
37 trotzdem-; du wurdest besser, also es ist nicht so, dass es dann sich negativ  
38 auswirkt, sondern eher positiv. 00:15:28-6

- 1 B: Also für mich auf jeden Fall positiv, weil ich das auch in dem Alter-; hätte ich  
2 nicht so weit weg gehen können von Zuhause. 00:15:36-5
- 3 I: Und wie erklärst du dir das, dass das damals so war, dass du dann in dem  
4 Moment gesagt hast, ich bleib jetzt da und trotzdem entwickelt sich meine  
5 Leistung weiter, obwohl ich jetzt vielleicht nicht die idealen Möglichkeiten habe,  
6 wie in einem Internat, also was das Training betrifft? 00:15:50-7
- 7 B: Eben eigentlich, dass meine Heimtrainer dann auch so ein bisschen die  
8 Motivation so geschöpft hatte und einfach dann-; wir haben dann viel zum  
9 Beispiel mit unserem Männerteam zusammen trainiert und dann hat sie mir halt  
10 einfach so neue Reize oder neue Ziele gesteckt oder neue-; ich meine die  
11 Männer als Trainingspartner waren bestimmt genauso gut, wie die beiden, die  
12 ich im Internat gehabt hätte. Also einfach, dass die da geguckt hat, was wir für  
13 Möglichkeiten haben bei uns Zuhause, wie ich trotzdem besser werden kann. Das  
14 war eigentlich das, was dann sehr positiv war, weil es eben auch irgendwie mehr  
15 individueller auf mich mehr oder weniger abgestimmt war. 00:16:26-3
- 16 I: Also sie hat ihr Trainingsregime auch so ein bisschen auf dich angepasst.  
17 00:16:29-9
- 18 B: Ja viel. Das hat den anderen natürlich auch geholfen, weil die dann mitziehen  
19 mussten, aber sie hat auch schon-; also dadurch glaube ich dann auch ein  
20 bisschen Motivation geschöpft, dass sie eben auch zeigen wollte, dass sie das  
21 auch schaffen kann. 00:16:44-5
- 22 I: Und dann kam aber dennoch die Entscheidung irgendwann wegzugehen?  
23 00:16:48-9
- 24 B: Genau, als ich dann Abi gemacht habe, bin ich dann ein Jahr ins Ausland  
25 gegangen und als ich dann wiederkam war klar, dass ich irgendwohin wechsel,  
26 wo ich einfach mal bessere Bedingungen habe, um es mal auszuprobieren, was  
27 der Schritt dann noch bewirken kann. 00:17:06-6
- 28 I: Noch andere Ereignisse in diesem Bereich Trainer-Trainer? 00:17:11-1
- 29 B: [längere Pause] Nein, da fällt mir jetzt nichts ein. 00:17:23-9
- 30 I: Ok. Dann die nächste Frage. An welche bedeutsamen Ereignisse in  
31 Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems kannst du  
32 dich erinnern, die Auswirkungen auf deine Leistung gezeigt haben? [längere  
33 Pause] Sportsystem ist klar? 00:17:49-6
- 34 B: Würde da auch der Olympiastützpunkt dazugehören? 00:17:53-8
- 35 I: Ja, genau. 00:17:54-1

- 1 B: Ja also gehört natürlich auch dazu jetzt zu dem Wechsel nach Stuttgart, eben die  
2 Anbindung an den Olympiastützpunkt und einfach Betreuung durch Physios,  
3 durch Laufbahnberater, durch den OSP-Leiter, der uns wirklich viel unterstützt.  
4 00:18:12-5
- 5 I: Wie sieht die Unterstützung aus beispielsweise? 00:18:15-3
- 6 B: Also er hat uns jetzt zum Beispiel in Richtung Sponsoren unterstützt, hat uns bei  
7 so einem Sponsorenausflug nach Fuerteventura hat er uns so als-; ich weiß gar  
8 nicht, da konnten die Leute bei unserem Training zugucken und mal mitspielen  
9 und so. Und es war halt für uns gut, weil wir umsonst mal irgendwo ein  
10 Trainingslager machen konnten, was im Winter auch nicht schlecht ist, wenn  
11 man einfach mal vier Tage irgendwohin fahren kann und draußen trainieren  
12 kann. Das war eigentlich auch sehr positiv. Was anderes fällt mir jetzt eigentlich  
13 nicht ein. 00:18:52-7
- 14 I: Ok. In Bezug auf Athlet-Trainer-Umweltsysteme, also außerhalb des  
15 Sportsystem. Wir haben ja jetzt Trainer gehabt, wir haben Trainer-Trainer  
16 gehabt und Trainer-Sportsystem und jetzt noch mal das Ganze, was drumherum  
17 ist, das ganze Umweltsystem. Gibt es da irgendwas, wo du sagst, das hat sich  
18 auf meine Leistung ausgewirkt im positiven oder negativen Sinne? 00:19:18-2
- 19 B: Würden da Eltern dazu zählen? 00:19:20-1
- 20 I: Ja. 00:19:20-5
- 21 B: Also eigentlich ist es auch so, dass ich ohne meine Eltern wahrscheinlich nie  
22 irgendwo stehen würde, wo ich jetzt stehen würde. Also zum Einen, weil sie mich  
23 immer unterstützt haben und irgendwohin gefahren haben, als ich noch nicht  
24 selbst fahren konnte. Aber andererseits auch, weil sie immer so den Druck von  
25 mir genommen, also immer so gesagt-; also wenn ich ein bisschen so einen  
26 kleinen Höhenflug hatte und so gesagt habe jetzt komme ich in die  
27 Nationalmannschaft, haben sie mich dann immer extrem runtergeholt, was  
28 manchmal auch nicht so einfach war irgendwie, weil Eltern von anderen Kindern  
29 immer so waren, mein Kind ist das tollste und bei mir war das eigentlich nie so,  
30 also meine Eltern haben mir schon gesagt, dass sie stolz sind, aber haben auch  
31 gesagt jetzt bleib auf dem Boden und du musst neben dem Volleyball auch noch  
32 andere Sachen machen, das hat auf jeden Fall geholfen. Vielleicht würde das  
33 jetzt auch passen, dass mein Studium sehr zeitintensiv ist und das beeinflusst  
34 das im Moment vor allem sehr stark, weil ich einfach-; jetzt zum Beispiel in den  
35 ersten vier Wochen vom Semester hatte ich sehr viel Stress in der Uni und dann  
36 komme ich auch gestresst ins Training und dann ist halt einfach, also dann bringt  
37 das Training auch nicht so viel. Und das war, hat das schon irgendwie sehr

1 beeinflusst das Ganze und auch immer mal wieder vor Klausuren oder so, dass  
2 wenn ich viel lerne, dass ich dann irgendwie den Kopf nicht frei habe für  
3 Volleyball und dann weiß Jörg auch schon und Karla, dass ich wieder Klausuren  
4 habe. Also das ist schon sehr schwierig gewesen zum Teil. 00:20:56-6

5 I: Und wie hast das bewältigt, diese Situation? Trotzdem hast du nicht mit dem  
6 Volleyball aufgehört, also was hast du da getan, um dadurch zu kommen?  
7 00:21:06-6

8 B: Also das Gute ist, dass Karla und Jörg das auch wissen, dass das im Moment  
9 meine erste Priorität ist das Studium und danach erst das Volleyball kommt. Und  
10 dass die das beide auch verstehen bzw. vor allem akzeptieren, dass ich dann  
11 auch einfach mal sagen kann, ich komm nicht ins Training und das es für mich  
12 dann auch besser ist wenn ich mal Training absage und dann lieber ins nächste  
13 Training mit freiem Kopf komme und motiviert komme, als wenn ich zehn Mal in  
14 der Woche trainiere und kein einziges Mal richtig trainiere. Ja und dann halt  
15 einfach immer wieder, wenn man sich halt überlegt, ob man das Ganze-; da  
16 steht man immer so davor, will ich das eigentlich und warum tue ich mir das  
17 eigentlich an und dann ist aber trotzdem so, dass es so viel Spaß macht, dass ich  
18 dann die Motivation wieder da ist und wenn ich mir das dann wieder bewusst  
19 mache, dann ist es auch eigentlich wirklich möglich. Dann klappt das schon.  
20 00:22:05-1

21 I: Dann klappt das, ok. Also Verständnis bei dem Partner, beim Trainer war wichtig  
22 dann in dem Fall das Studium mit dem Sport zu vereinbaren ohne jetzt ein  
23 Leistungsknick oder sowas zu haben. [B bestätigt] Also Leistung ist schon noch  
24 geblieben oder würdest du jetzt sagen, dass die sich dennoch irgendwie nach  
25 unten bewegt hat? 00:22:25-0

26 B: Nein, also ich mach das ja eigentlich schon-; ich hab ja nach dem Abi auch direkt  
27 auch angefangen zu studieren, also ich mach das eigentlich die ganze Zeit schon  
28 so parallel. 00:22:32-8

29 I: Ok, gut. Andere Dinge, die so außerhalb...? 00:22:39-6

30 B: [längere Pause] Also ich weiß jetzt auch nicht genau, ob das dazu gehören  
31 würde, aber ich war ein Jahr in den USA nach dem Abi und irgendwie so diese  
32 ganze andere Mentalität und auch so was das Volleyball angeht, hat mir auch  
33 irgendwie sehr viel geholfen, als ich dann wieder hierher kam, dass ich einfach  
34 so das Beste quasi aus den beiden Trainingsphilosophien aus Deutschland und  
35 aus USA so für mich so ein bisschen vereinbaren konnte und einfach mal so  
36 andere Methoden nochmal gesehen habe und so. Und das war auf jeden Fall  
37 sehr positiv für meine Entwicklung, glaube ich. 00:23:26-8

- 1 I: Das interessiert mich. Was-; könntest du ein Beispiel mal nennen was  
2 exemplarisch-; 00:23:33-2
- 3 B: Also zum Beispiel mein Trainer in den USA hat immer gesagt, dass man-; wenn  
4 man immer einfach das Beste gibt, dass dann weder der Eine sauer auf Einen  
5 sein kann oder man dann auf den Anderen irgendwie sauer sein muss oder  
6 nachdenken muss was der Andere eigentlich vor hat, weil wenn Beide  
7 voneinander wissen, dass sie immer das Beste geben, dann gibt es da kein  
8 Problem. Oder auch sehr viel über miteinander reden über Lautstärke, also mein  
9 Trainer in den USA wollte zum Beispiel, dass wir immer reden auf dem Feld und  
10 alles durchdiskutieren und das ist auch was, was gerade auch Karla und mir sehr  
11 hilft, dass wenn wir jetzt auf dem Feld viel reden, dass wir dann darüber auch  
12 uns ein bisschen so Stärke auf dem Feld holen. Dann so das ganze Teamspirit,  
13 also wir haben auch viel die Konditionssachen, die wir gemacht haben waren halt  
14 einfach auch viel härter als die, die wir jetzt hier machen und das wir da immer  
15 auch nicht das einfach machen mussten, sondern uns gegenseitig anfeuern  
16 mussten und das dann wirklich so war, dass wenn man irgendwie den anderen  
17 anfeuert, das erstens das selbst dann nicht so merkt, dass man nicht über sich  
18 selbst so viel nachdenkt und das auch hilft, wenn andere einen immer so  
19 unterstützen, also das war-; das sind eigentlich so die drei Hauptsachen.  
20 00:24:42-3
- 21 I: Wir waren stehen geblieben bei den unterschiedlichen Trainingssystemen oder  
22 Trainingsphilosophien, also das viel geredet wurde in den USA, dass dich das da  
23 auch schon weitergebracht hat in der Kommunikation. 00:24:58-2
- 24 B: Auf jeden Fall und dann eben was Teamspirit und so angeht. Das man einfach  
25 immer noch einen Schritt weiter geht, wenn man jemanden hat, der einen  
26 anfeuert und was von einem erwartet und so das ist dann immer nochmal so  
27 über eine bestimmte Grenze zu gehen. 00:25:15-1
- 28 I: Ok noch was anderes so neben den Trainingsmethoden an sich? Vielleicht was  
29 anderes, prinzipiell anderes? 00:25:24-9
- 30 B: Also wir haben halt sehr viel trainiert auch früh morgens um 7 Uhr, damit wir  
31 halt vor der Uni trainieren konnten, was mir jetzt auch so ein bisschen hilft, weil  
32 wenn wir morgens jetzt um 8 Uhr trainieren, dann jammern alle und für mich ist  
33 es halt so, dass ich irgendwie 8 Uhr ja eigentlich noch eine Stunde später ist, als  
34 wir sonst da trainiert haben. Was unser Trainer auch immer gesagt hat, dass das  
35 Training keine Pflicht ist, sondern eine Möglichkeit ist, ich meine natürlich sind  
36 alle ins Training gekommen und so, aber dass wir das auch nicht als Pflicht  
37 sehen, sondern eben als Chance uns selbst weiterzubringen. Das wir nicht für ihn



- 1 ins Training gehen, sondern für uns selbst und für das Team machen und ja.  
2 00:26:13-8
- 3 I: Gut. Also Eltern, Studium, unterschiedliche Philosophien USA Deutschland, das  
4 sind jetzt die wesentlichen Punkte, die du genannt hast. 00:26:25-2
- 5 B: Ja. 00:26:25-6
- 6 I: Training- ganz allgemein gefasst, wodurch ist deinem Verständnis nach ein  
7 gutes, qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:26:38-6
- 8 B: [längere Pause] Also wenn man das jetzt so ein bisschen in Richtung Technik  
9 geht, dann finde ich es immer sehr gut, wenn man so sehr lange im Training sich  
10 auf eine Sache erst mal konzentriert, also wenn man nicht irgendwie den  
11 Wechsel ständig zwischen Annahme und Zuspiel und Angriff und irgendwas hat,  
12 sondern dass jetzt einfach mal Annahme macht und dann gezielt daran arbeitet.  
13 Was ich sehr wichtig finde, dass auch mal ein Trainer nebendran steht und einen  
14 viel korrigiert, weil man-; also bei mir ist es dann oft so, dass ich gar nicht richtig  
15 weiß was falsch ist und es klappt irgendwie nicht, wenn dann einfach ein Trainer  
16 nebendran steht und dann gute Korrekturen geben kann und wirklich irgendwie  
17 weiß was einem hilft, das finde ich sehr gut. Also das finde ich bei Jörg auch eine  
18 seiner sehr positiven Eigenschaften, dass er dadurch, dass er selbst gespielt hat,  
19 eigentlich weiß was einem da hilft oder die Bewegung einfach kennt und dann  
20 sieht man auch wie er neben dem Feld steht und das irgendwie nachmacht und  
21 überlegt, was jetzt eigentlich falsch ist und das einem dann auch gut vermitteln  
22 kann. Und dann eben auch-; also erst so die Kritik übt und dann wenn es besser  
23 wird aber auch sagt, das war jetzt sehr gut und so jetzt weitermachen. Wenn  
24 man da dann so die Entwicklung spürt, dass man das irgendwie besser macht,  
25 dann find ich das schon [unverständliches Wort wegen Hintergrundgeräuschen].  
26 Ja und später dann einfach wenn man viel so-; ja viel spielen kann irgendwie  
27 eine Side-Out-Formen und so Sachen machen kann, dass bringt glaube ich uns  
28 einfach auch als Team sehr viel, wenn wir-; 00:28:30-2
- 29 I: Darf ich da nochmal nachfragen, das war jetzt ein Fachbegriff. 00:28:29-9
- 30 B: Ach so Side-Out-Shot, das heißt aus der Annahme den Punkt machen. 00:28:34-  
31 2
- 32 I: Surve and wie hieß das? 00:28:37-0
- 33 B: Side-Out. 00:28:37-3
- 34 I: Side-Out, ok. 00:28:39-0
- 35 B: Also der Punkt quasi aus der Annahme. Annahme und Zuspiel und Angriff das  
36 einfach ein paar Mal hintereinander machen. 00:28:47-1

- 1 I: Noch was anderes, wo du das jetzt dran festmachen würdest? Als herausragend.  
2 00:28:59-8
- 3 B: Also ich habe zum Beispiel auch lieber, dass wir etwas kürzer trainieren und dann  
4 aber ein wirklich sehr intensives Training haben, als das wir ein sehr langes  
5 Training haben, was so dahinplätschert und wo man eben nicht immer 100  
6 Prozent geben muss. Was ich auch gerne hab, wenn man so ein Training hat, wo  
7 man viel nachdenken muss oder viele Anreize vom Trainer bekommt und nicht  
8 nur so halt viele Wiederholungen hat, ohne dass der Trainer einem so ein  
9 bisschen Input gibt, also das finde ich immer ein sehr gutes Training, wenn man  
10 vom Trainer irgendwie Input kriegt. 00:29:34-3
- 11 I: Ok, welche sachlich strukturellen Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen  
12 Trainingsqualität sind notwendig im Training? 00:29:43-0
- 13 B: Wie ist das gemeint? 00:29:45-5
- 14 I: Sachlich strukturell, also was muss für dich gegeben sein, damit du ein qualitativ  
15 gutes Training durchführen kannst? Also gegeben, um das jetzt noch so ein  
16 bisschen einzugrenzen, an Dingen also an Örtlichkeiten oder Sonstiges. Was ist  
17 da wichtig für dich? 00:30:05-9
- 18 B: [längere Pause] Aber das sind jetzt nicht bestimmte Personen mit denen man  
19 trainiert oder? 00:30:26-7
- 20 I: Doch auch. 00:30:28-1
- 21 B: Also da ist das so bei Karla und mir, das wir abhängig von unseren  
22 Trainingspartnern unterschiedlich trainieren. Also manchmal ist es so, dass wir  
23 uns so aufregen über unsere Trainingspartner oder wenn die sie irgendwie  
24 verhalten und wir das nicht gut finden, wie die sich verhalten, dass wir dann  
25 vielleicht mal nicht so gut trainieren. Andererseits trainieren wir zum Beispiel-;  
26 also wir haben auch Jungs in der Trainingsgruppe, wenn wir mit denen  
27 trainieren, ist der Ansporn immer noch ein bisschen höher, also so die  
28 Trainingspartner sind bei uns einfach ein großer Einfluss. 00:31:02-9
- 29 I: Noch was? 00:31:09-1
- 30 B: [längere Pause] Na klar ist es so, dass man bei angenehmen Wetter vielleicht  
31 besser trainiert, als wenn es die ganze Zeit nur regnet und dann der Ball schwer  
32 ist und es kalt ist und man keine Lust hat sich zu bewegen und so. Ja mehr fällt  
33 mir jetzt gerade nicht so ein. 00:31:44-6
- 34 I: Wir können es auch andersrum fragen. Wenn du etwas nicht hättest, dass du  
35 dann nicht trainieren könntest. Klar Beachvolleyballfeld brauch man [lachen], das  
36 ist klar. Aber gibt es noch was anderes, muss ich haben sonst kann ich kein

1 gutes Training haben. [längere Pause]. Du musst nicht, also wenn du sagst auch  
2 nach langem Überlegen fällt mir nix ein, dann ist es so. 00:32:18-3

3 B: Ja. 00:32:18-7

4 I: Gut. Welche Abläufe müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt  
5 werden? 00:32:29-5

6 B: Also was wir in Stuttgart zum Beispiel immer machen ist so ein kleines  
7 Aufwärmspielchen machen und das ist oft so, wenn wir mit jemand anderem  
8 trainieren und das nicht machen, dass uns das so ein bisschen fehlt, weil das  
9 sowas ist, was einen am Anfang vom Training so ein bisschen aufweckt und so  
10 ein bisschen schon mal motiviert und warm macht und das wir uns schwer tun,  
11 wenn wir das einfach nicht haben am Anfang. Schnelles und gutes Aufwärmen ist  
12 irgendwie wichtig für uns, also wir können nicht wie die so zehn Runden ums  
13 Feld laufen müssen und dann noch zehn Minuten Armkreisen machen, sondern  
14 lieber uns so spritzig aufwärmen und dann viel auch am Ball. Es gibt auch viele  
15 Trainer, die dann ohne Ball dann irgendwas machen und uns ist eigentlich viel  
16 mit Ball zu trainieren und einfach alles was viel mit Spiel und Wettkampf zu tun  
17 hat, ist-; Techniktraining oder so, das ist oft so, dass wir dann so nach einer  
18 Stunde dann die Motivation vielleicht so ein bisschen fehlt, aber so bei Spielen-;  
19 wir sind halt beide so Spieltypen, die dann unbedingt auch gewinnen wollen und  
20 dann-; das ist eigentlich was, womit man uns eigentlich auch immer motivieren  
21 kann. 00:33:49-7

22 I: Das war jetzt so kurzfristig die Trainingseinheit betreffend. Trainingsprozess geht  
23 ja auch über einen längeren Zeitraum, gibt es da noch irgendetwas, das dir in  
24 dem Kontext einfällt? 00:34:04-7

25 B: [längere Pause] Also vielleicht auch noch, dass am Tag vor Wettkampf, dass es  
26 da für uns wichtig ist, dass wir auf jeden Fall nicht zu viel trainieren, weil wir uns  
27 dann so viel zu viele Gedanken machen, also das es besser ist, wenn wir da an  
28 dem Tag nur ganz kurz noch mal trainieren und dann so unsere Energie, vor  
29 allem was jetzt so den Kopf betrifft und die Motivation aufsparen für den  
30 Wettkampf und wirklich dann gespannt und erholt und motiviert in den  
31 Wettkampf gehen. Also das hat jetzt so was die Trainingsplanung angeht-; das  
32 ist immer sehr positiv für uns, wenn wir da nicht so viel machen. 00:34:52-9

33 I: Gibt es da noch andere Aspekte bei der Trainingsplanung? 00:34:55-7

34 B: [längere Pause] Nein eigentlich nicht. 00:35:09-7

35 I: Durch welche Zielgröße wird die Qualität eines Trainings messbar? 00:35:16-2

- 1 B: Also für mich eigentlich immer so das Gefühl nach dem Training, dass ich  
2 rausgehe und sag, es hat mir Spaß gemacht und das ich das Gefühl hab, ich  
3 habe was gelernt und was mitgenommen. Das sind eigentlich so die Sachen, also  
4 wenn ich mich nach dem Training gut fühle, dann hab ich auch so das Gefühl,  
5 dass es ein gutes Training war und es mir irgendwie was gebracht hat. Dann gibt  
6 es aber auch, eben wenn das nicht gegeben ist, dass ich dann aus dem Training  
7 komme und irgendwie frustriert bin und dann war es auch für mich kein gutes  
8 Training, also dann habe ich nicht das Gefühl, dass mich das irgendwie viel  
9 weiter gebracht hat. 00:36:00-2
- 10 I: Wie gehst dann damit um, wenn du das Gefühl hast, dass es irgendwie nichts  
11 war? 00:36:06-3
- 12 B: Also normalerweise ist es so, dass Karla und ich dann da auch viel drüber reden  
13 können und dass es meistens auch ähnlich ist bei uns, also das wir meistens  
14 dann ähnliche Trainings haben, wo wir dann mit einem schlechten Gefühl  
15 rausgehen, dass wir dann darüber reden. Und wenn das auch Sachen sind, wo  
16 der Trainer vielleicht auch noch ein bisschen was ändern könnte, dass wir mit  
17 Jörg mal darüber reden, weil er eigentlich auch sehr offen ist für das, was wir  
18 anbringen. Ansonsten hilft es mir dann immer sehr viel, wenn ich nach Hause  
19 fahre und dann in die Uni gehe und nicht so drüber nachdenke, also das ist auch  
20 was, was sehr positiv ist an dem Ganzen, dass ich so mein Studium noch  
21 nebenher hab, dass ich da dann auch Leute hab, wo ich dann zum Beispiel nach  
22 einem Turnier in die Uni komme und denen erzähle, ich bin keine Ahnung Fünfte  
23 beim Turnier geworden am Wochenende und für uns ist das total schlecht  
24 eigentlich und die sagen dann super und können das überhaupt nicht  
25 einschätzen und freuen sich trotzdem, also das ist halt sowas was mir auch sehr  
26 viel hilft, dass das dann einfach so zu sehen, dass es auch andere Sachen gibt  
27 außer dem Sport und das ist jetzt nicht so, dass wenn das Training nicht läuft,  
28 dann ist jetzt auch kein Problem, dann gibt es auch andere Sachen, wo man sich  
29 irgendwie einbringen kann oder so seine Bestätigung abholen kann. 00:37:29-2
- 30 I: Gut, dann die nächste Frage. Sind neben der Vorbereitung auf sportlichen Erfolg,  
31 das ist ja das Primärziel von Training, noch weitere Ziele im Training für dich  
32 wichtig? 00:37:43-6
- 33 B: Ja, ich meine klar, wenn man irgendwie gerade jetzt eine neue Partnerin hat  
34 eben die ganze Teambuildingsache. [Längere Pause] Wie war noch mal genau  
35 die Frage? 00:38:05-1
- 36 I: Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im  
37 Training wichtig? 00:38:14-4

1 B: Ja also das ist jetzt noch mal wieder ein Beispiel, also was bei uns so ein  
2 bisschen ist, dass wir halt sehr ungeduldig sind was unsere Entwicklung betrifft,  
3 dass wir jetzt halt mal so ein bisschen da ran gehen und sagen, ist jetzt nicht  
4 schlimm, wenn wir jetzt mal ein Spiel verlieren, sondern dass es wichtig ist, dass  
5 wir so an unserer langfristigen Entwicklung arbeiten. Also wenn wir jetzt  
6 irgendwelche Mittel finden würden oder wenn Teams irgendwelche Mittel haben  
7 uns jetzt irgendwie zu schlagen und wir jetzt noch nicht dagegen halten können,  
8 dass wir trotzdem vielleicht uns bewusst sind, dass wir mit dem, was wir uns  
9 momentan aufbauen, dann in zwei Jahren die auf jeden Fall schlagen, weil wir  
10 dann eben einen anderen Weg zwar eingegangen sind, aber der uns langfristig  
11 vielleicht irgendwie-; also das eher dann auf den langfristigen Erfolg und nicht  
12 den direkten sportlichen Erfolg am nächsten Wochenende oder so zu sehen. Ja  
13 und dann klar, also ich meine, wir machen es ja beide jetzt nicht nur wegen dem  
14 sportlichen Erfolg, sondern weil es uns einfach Spaß macht, das ist auch sehr  
15 wichtig. 00:39:20-7

16 I: Noch was? 00:39:29-4

17 B: Ich glaube, wir sind auch beide sehr gerne einfach unter Menschen und so die  
18 ganze Interaktion mit dem Trainer, mit den Trainingspartnern, mit seinem  
19 Spielpartner, ich glaube das macht uns auch beiden viel Spaß. 00:39:51-2

20 I: Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
21 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:40:07-6

22 B: [längere Pause] Eigentlich hatte ich das auch schon mal gesagt mit dem  
23 Selbstbewusstsein so ein bisschen, dass es uns halt immer hilft, wenn wir uns  
24 gegenseitig-; also wenn wir viel über die positiven Sachen reden, weil wir beide  
25 auch von Natur aus sehr kritisch sind mit uns selbst und sehr perfektionistisch  
26 irgendwie und das man einfach seinen Partner der vom Partner dann einfach mal  
27 so die positiven Sachen gesagt bekommt, dann auch vom Trainer. Dadurch sich  
28 ein bisschen so ein Selbstbewusstsein aufbaut und wir dadurch dann auch immer  
29 besser spielen und trainieren, wenn wir so das Gefühl haben, dass wir die Sache  
30 eigentlich ganz gut machen, die wir gerade so machen und nicht so viel mit uns  
31 hadern und irgendwie dann machen wir noch mehr Fehler. Dann auch noch mal  
32 zum Trainingspartner, also bei uns ist es auch gut, wenn die Stimmung positiv ist  
33 und es nicht irgendwie so angespannt ist. Es gibt ja viele, die sich vielleicht  
34 darüber motivieren können, so wenn sie irgendwie Aggressionen haben oder so  
35 und das ist bei uns eigentlich eher nicht so, also bei uns ist eher so dieses  
36 Positive und wir sind halt auch sehr harmonisch und-; das ist bei uns. 00:41:28-3

- 1 I: Das sind ja so Dinger, die eben daneben noch berücksichtigt werden müssen.  
2 Und welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu  
3 beachten? 00:41:40-4
- 4 B: Eigentlich auch so die Unterstützung von seinem Partner und vom Trainer, also  
5 wenn ich jetzt das Gefühl hab, dass mein Partner jetzt den Kopf schüttelt über  
6 das was ich mache und total genervt ist oder so, dann macht man auch sich  
7 selbst viel mehr Gedanken, aber wenn man irgendwie das Gefühl hat, dass der  
8 auf einen vertraut und auch einen irgendwie so-; ja doch vertraut, dann klappt  
9 das auch alles viel besser. 00:42:15-6
- 10 I: Dann würden wir jetzt noch mal so auf Qualität im Wettkampf. Das war ebenso  
11 Training, du hast zwar auch schon so Dinge genannt, die sich auf den Wettkampf  
12 beziehen mit dem Tag Ruhe zum Beispiel vorher. Ganz allgemein gefasst,  
13 wodurch ist deinem Verständnis nach ein guter, qualitativ hochwertiger  
14 Wettkampf gekennzeichnet? 00:42:36-2
- 15 B: Also es hängt vor allem, finde ich, von den Gegnern ab. Also ich finde, wenn man  
16 hochwertige Gegner hat und auch selbst weiß, dass man gute Spiele gegen die  
17 geliefert hat und so sein Potential irgendwie ausgeschöpft hat und alles gegeben  
18 hat, dass es dann eigentlich auch nicht so entscheidend ist Wievielter man am  
19 Ende geworden ist, sondern das so das Gefühl man hat alles gegeben und man  
20 hat seine Sache gut gemacht und wenn dann der Gegner dann besser war, dann  
21 ist das auch in dem Moment ok. Also ich finde die Gegner machen da sehr viel  
22 aus, also wenn man gute Gegner hat, dann ist das eigentlich ein hochwertiger  
23 Wettkampf. Und was auch immer gut ist, wenn man eine Betreuung durch den  
24 Trainer hat, also das ist ja bei uns auch nicht bei allen Wettkämpfen gegeben  
25 und das wir eben auch viel alleine machen müssen und wenn ein Trainer dabei  
26 ist, ist es schon immer gut, wenn so jemand von außen objektiv so seine  
27 Meinung sagen kann. 00:43:39-9
- 28 I: Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig, um im Wettkampf  
29 die optimale Leistung abrufen zu können? 00:43:49-9
- 30 B: Also einmal eben die Betreuung durch den Trainer. [längere Pause] 00:44:01-7
- 31 I: Also wie beim Training vorhin ja auch, also was muss gegeben sein. 00:44:05-8
- 32 B: Ja dann eigentlich auch die Woche davor das Training, dass das gut war und  
33 man das Gefühl hat, dass es einen gut vorbereitet hat auf den Wettkampf, also  
34 das man Sicherheit sich aus dem Training geholt hat. 00:44:27-0

- 1 I: Wobei die Vorbereitung eher was mit dem Prozess davor zu tun hat, das käme  
2 jetzt danach. Und jetzt wäre so die Situation "In den Wettkampf gehen". Die  
3 Örtlichkeiten zum Beispiel, was muss da sein. 00:44:39-1
- 4 B: Also auf jeden Fall einen Raum, wo man sich ein bisschen zurückziehen kann,  
5 also wo man zwischen den Spielen mal abschalten kann, weil gerade jetzt bei  
6 den Beachvolleyballturnieren ja so ist, dass viele Leute da sind, Musik, Sonne und  
7 wenn man da eben auch zwischen den Spielen in der Sonne am reden mit Musik,  
8 dann ist irgendwann so Speicher überlaufen im Kopf und dann-; also das ist  
9 schon wichtig, dass man irgendwo einen kühlen, schattigen Raum hat, um sich  
10 zurückzuziehen. [längere Pause] 00:45:30-7
- 11 I: Ok, gut. Wie müssen die Abläufe am Wettkampf gestaltet sein, dass eine  
12 optimale Leistungserbringung möglich ist? 00:45:42-4
- 13 B: Also so, dass wir unsere Rituale immer-; also Zeit und die Möglichkeit haben  
14 unsere Rituale halt zu machen. Das wir uns so Aufwärmen können, wie wir das  
15 eigentlich immer vor haben, also es gibt halt auch einfach Turniere, wo man  
16 nicht sich in Sand einspielen kann, sondern halt auf festem Boden irgendwo  
17 einspielen kann, weil es halt keine Einspiel-Courts gibt, was dann nicht optimal  
18 ist oder wo man zwischen zwei Spielen einfach nicht so viel Zeit hat, dass man  
19 eben sein gewohntes Aufwärmprogramm machen kann, sondern sich einfach nur  
20 so ein bisschen warmhält bis man dann das nächste Spiel hat. Oder so einfach  
21 Sachen wie Toiletten, wenn die weit entfernt sind, dass es halt einfach nervig ist,  
22 wenn man vor dem Spiel irgendwie schnell noch mal aufs Klo muss, dass man  
23 dann erst nochmal einen Kilometer laufen muss bis zum nächsten Dixi-Klo oder  
24 so, also das sind halt so Sachen, die vielleicht [B beendet Satz unverständlich  
25 Leise]. Dann gibt es halt auch so Turniere, so Innenstadturniere, wo eben die  
26 Begrenzung um das Spielfeld rum sehr dicht ist, wo man einfach sehr wenig Platz  
27 hat neben dem Feld und das ist vielleicht von den Rahmenbedingungen nicht so  
28 angenehm eigentlich. 00:46:57-6
- 29 I: Wegen den Platzverhältnissen? 00:47:00-6
- 30 B: Ja, genau. Und dann gibt es auch, also so Turniere, wo einfach Schiedsrichter  
31 sind, die-; gerade auf den Landesverbandsturnieren, also niedrigere Kategorien,  
32 wo Schiedsrichter sind, die einfach sehr wenig Ahnung, was für uns Spieler  
33 einfach sehr stressig ist, also das hatte wir jetzt letzte Woche gerade, wo-;  
34 Samstags bei dem Turnier pfeifen sich die Spieler noch gegenseitig und dann  
35 Sonntags, wenn es dann um Halbfinale und so geht, da kommen dann offizielle  
36 Schiedsrichter, aber diese Schiedsrichter sind einfach so unerfahren und haben  
37 einfach so wenig Ahnung, die haben weniger Ahnung als die Spieler, die vorher  
38 gepfiffen haben und das ist dann immer ein bisschen schwierig, weil da dann



1 Entscheidungen getroffen werden mit denen eigentlich alle vier Spieler auf dem  
2 Feld nicht einverstanden sind, aber sie diese dann akzeptieren müssen und das  
3 ist einfach so ein bisschen ärgerlich und so ein bisschen Stress dann auf dem  
4 Feld, was eigentlich nicht sein müssen. Also das ist dann eine Rahmenbedingung,  
5 die einen dann vielleicht beeinflussen. 00:47:58-6

6 I: Gut, das waren schon gute Beispiele. Noch was? 00:48:02-5

7 B: Wieder halt das Wetter, also es einfach Spieler, die mit Wind sehr gut  
8 zurechtkommen, dann gibt es-; klar kann der Sand auch unterschiedlich sein,  
9 also es gibt Spieler, die sehr gut mit festem Sand zurechtkommen, weil sie  
10 einfach Springer sind, dann gibt es welche die eher so den tiefen Sand mögen,  
11 das ist auch was, was schon irgendwie sehr ein Spiel mitentscheiden kann. Ja  
12 und dadurch, dass es halt im Beachvolleyball halt so ist, dass irgendwie ständig  
13 dieses Partnerwechseln gibt auch viel so ein bisschen, dass das mal interessant  
14 werden kann, wenn man irgendwie gegen seinen alten Partner spielt, dass da  
15 vielleicht noch irgendwelche Emotionen drinstecken, die man dann im Spiel  
16 unbedingt loswerden will oder wo man dann besonders motiviert ist oder  
17 irgendwie Angst hat zu verlieren, weil man gegen den auf keinen Fall verlieren  
18 will und also so Sachen spielen da auch schon irgendwie bedeutend mit.  
19 00:49:16-9

20 I: Gut. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Wettkampfs bestimmt?  
21 00:49:28-1

22 B: Klar einmal die Platzierung am Ende, aber dann das gleiche eigentlich auch wie  
23 beim Training, also dass man sich selbst einfach fragt, bin ich zufrieden mit dem  
24 was wir als Team geleistet haben und ich meine die Platzierung hängt manchmal  
25 auch so ein bisschen von der Setzung ab, von den Gegnern ab, eben den  
26 anderen äußeren Einflussfaktoren. Also so das Gefühl danach, ob man dann  
27 sagen kann, man ist zufrieden mit dem, was man geleistet hat und dann gibt es  
28 einfach auch mal Gegner, die einfach besser sind, dass muss man einfach auch  
29 wahrscheinlich so anerkennen. 00:50:16-0

30 I: Ok, also wenn die eigene Leistung optimal abgerufen wurde? 00:50:20-0

31 B: Ja, genau. Oder ob man vielleicht die Sachen, also es ist oft so, dass wir vor  
32 einem Turnier mal eine Zielsetzung sagen, dass wir viel versuche im Zuspiel  
33 irgendwelche Variationen spielen, dass wir uns das für ein Turnier vornehmen  
34 und das wir vielleicht dann auch so ein einzelnes Ziel dann am Ende das  
35 Resümee dann suchen, ob das geklappt hat oder nicht. Dann einzelne Elemente  
36 in unserem Spiel, die wir vielleicht verbessern wollten und das geht halt auch.  
37 00:50:44-4

1 I: Sind deiner Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf noch  
2 andere Ziele von Bedeutung? Die Frage hatten wir ja vorhin im Training auch  
3 schon, jetzt noch mal bezogen auf den Wettkampf. Neben dem sportlichen  
4 Erfolg. 00:51:11-5

5 B: Ja, also als Team sich irgendwie auch weiterzuentwickeln, gerade bei Teams, die  
6 noch nicht so lange miteinander spielen so die Abstimmung und Kommunikation.  
7 Dann eben diese einzelnen technischen und taktischen Ziele, die man sich setzt,  
8 dass man die umsetzen kann. [längere Pause] Ja und dann auch wieder was ich  
9 schon beim Training gesagt hab, dass halt das Ganze auch Spaß macht, also  
10 dass das nicht so eine Quälerei ist. 00:52:03-9

11 I: Sind neben der optimalen physiologischen Vorbereitung noch weitere Faktoren  
12 notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 00:52:13-5

13 B: Ja, also zum Beispiel, wenn man eben den Trainer dabei hat, der so ein bisschen  
14 hilft, also die taktischen Vorgaben-; also das ist ja jetzt gerade im Beachvolleyball  
15 auch sehr wichtig irgendwie mit einer guten Taktik einfach viel erreichen kann.  
16 Dann so, dass die Harmonie im Team auf jeden Fall stimmt, also wenn man da  
17 schon ins Spiel geht und es irgendwelche Differenzen gibt, die man vorher nicht  
18 besprochen hat oder ausdiskutiert hat, kann das einfach im Spiel dann einfach  
19 total kontraproduktiv sein, weil man einfach viel absprechen muss und da die  
20 Kommunikation einfach stimmen muss und wenn das nicht gegeben ist, dann  
21 bleibt auch wahrscheinlich der sportliche Erfolg aus, weil alleine das sportliche  
22 oder die Volleyballqualität reichen nicht aus, also man muss da viel einfach reden  
23 und Taktik. 00:53:11-9

24 I: Noch andere Aspekte? 00:53:14-8

25 B: Ja, eben auch, dass man außerhalb vom Feld sich dann professionell verhält,  
26 dass man versucht in den Schatten zu gehen und nicht den ganzen Tag in der  
27 Sonne zu sein, sich gut ausruht, dass man auch zwischen zwei Wettkampftagen  
28 eben viel schläft und nicht noch irgendwie "Remmi-Demmi" macht. 00:53:41-9

29 I: Wobei das ja eigentlich auch schon die physische Vorbereitung ist. [längere  
30 Pause] Dann haben wir das soweit abgeschlossen, jetzt hätte ich noch mal eine  
31 Frage zur Trainingsdokumentation, dokumentierst du dein Training in irgendeiner  
32 Form? Zeichnest du das auf? 00:54:21-4

33 B: Ja, also wir müssen es eigentlich immer machen, dass wir jeden Tag unsere Zeit,  
34 die entweder Beachvolleyball oder Sprungeinheiten oder Kraftereinheiten oder  
35 Lafeinheiten müssen wir eigentlich immer aufschreiben und auch morgens  
36 unseren Ruhepuls aufschreiben und unsere Motivation für Training und unseren  
37 Belastungszustand ungefähr selbst einschätzen. Das müssen wir dokumentieren

- 1 und Jörg dann immer zuschicken. Also das muss eigentlich der ganze B-Kader  
2 machen. 00:54:49-3
- 3 I: Wie sieht das aus Befindlichkeit, wie wird das dann gemessen? 00:54:52-2
- 4 B: Von ein bis fünf muss man sich dann selbst so einschätzen. 00:54:55-1
- 5 I: Ok, also eins ist super und fünf ist das schlechteste Befinden? 00:54:58-3
- 6 B: Genau und dann hat man eben auch dann das Ganze auch in so einem  
7 Diagramm dann angezeigt und-; 00:55:03-1
- 8 I: Also habt ihr eine Software, die ihr einsetzt? 00:55:05-0
- 9 B: Nein, das ist einfach eine Excel-Datei und das schicken wir Jörg dann zu und  
10 daran kann er eben auch sehen, wie wir das Training ja anstrengend fanden und  
11 ja. 00:55:19-2
- 12 I: Ok, gut. Dann danke ich dir. 00:55:27-0

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview VOB\_52

9 Datum: 03.06.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23

24

25 [REDACTED]

26 [REDACTED]

27

28

- 1 I: Zunächst mal möchte ich anfangen mit einer Frage zum Begriffsverständnis und  
2 zwar was verstehen Sie unter bedeutsamen bzw. kritischen Ereignissen oder  
3 Situationen im leistungssportlichen Kontext? 00:00:16-1
- 4 B: Also das ist finde ich eine Frage, die sehr vieles zulässt. Aber es geht ja speziell  
5 jetzt um Training oder? 00:00:29-4
- 6 I: Es geht um Leistungsentwicklung, Training, genau. 00:00:33-5
- 7 B: Nochmal die Frage. 00:00:40-8
- 8 I: Was verstehen sie unter bedeutsamen, ich lass kritisch jetzt mal weg, weil das  
9 hat immer so einen negativen [B seht laut - Begriff unverständlich] oder  
10 Situationen im leistungssportlichen Kontext? Also das soll jetzt so ein  
11 Definitionsversuch sein. 00:00:58-7
- 12 B: Ja, finde ich super schwierig. 00:01:00-3
- 13 I: Sind sie nicht der Einzige, dem das so geht. [lachen] 00:01:04-7
- 14 B: Finde ich sehr schwierig als Eingangsfrage. Bedeutsam ist für mich im Hinblick  
15 auf Training bzw. Ausrichtung auf Wettkampf, alle Dinge zu koordinieren, die  
16 letztendlich meine Leistungsausprägung erbringen sollen. Ist jetzt auch sehr  
17 allgemein ne? 00:01:30-8
- 18 I: Ja, ja aber das ist ja-; Definition geht ja zum Teil nicht anders, von daher  
19 interessant, weil ich so in der Form auch noch nicht gehört habe. Gut, lassen wir  
20 einfach mal so stehen. Welches herausragende Ereignis fällt ihnen ein, dass sich  
21 auf ihre sportliche Leistung oder auf sportlicher Leistung ihrer Athleten  
22 ausgewirkt hat? Ein dominantes Ereignis. 00:01:57-5
- 23 B: Da muss ich nochmal-; was ist damit gemeint so dominant? Also aus dem  
24 Training heraus, wo ich jetzt sage, da hatte ich ein Aha-Erlebnis oder? 00:02:06-  
25 8
- 26 I: Ja zum Beispiel, was sich aber letztendlich dann auf die Leistung natürlich dann  
27 ausgewirkt hat. Da hat jemand auf Grund dieses Ereignisses, das sich da  
28 ergeben hat, einen Leistungssprung vollzogen. 00:02:20-0
- 29 B: Also was für mich immer sehr eindrucksvoll ist, wenn Sportler sich selber auf  
30 Video sich zum Beispiel sehen. Das ist ja auch der Bereich, den ich hier betreue,  
31 den ich hier betreue am Stützpunkt. Wir haben eine festinstallierte Videoanlage  
32 und ich finde es immer sehr beeindruckend, wenn Athleten sich selber sehen. Sie  
33 hören häufig Hinweise im Training, steh zum Beispiel tiefer und dann sagen sie,  
34 ich steh ja tief, aber stehen dann letztendlich mit gesteckten Beinen dort und mit  
35 Oberkörper, der parallel zum Boden ist und sagen, ich stehe doch tief. Und

1 dieses Erlebnis sich mal selbst zu sehen, das bringt im Techniktraining zum  
2 Beispiel unwahrscheinlich viel. 00:02:59-3

3 I: Hätten sie jetzt ein Beispiel? Irgendein Athlet, der wirklich nachdem er-;  
4 00:03:06-5

5 B: Das ist durchgängig, da kann ich mit einem Landeskader, der sich selbst  
6 überhaupt noch nicht gesehen hat nehmen, ich kann aber jetzt zum Beispiel,  
7 wenn man immer bei so einer Leistungsdiagnostik, wie wir sie im Moment haben,  
8 machen wir mit den kompletten Spielern auch spezielle Themen. Wir hatten jetzt  
9 hier zum Beispiel Armzug und Angriffsschlag und man sieht sehr schön bei der  
10 Ausholbewegung, wo der Ellenbogen hingeht und man kann dann eben auch  
11 feststellen oder Rückschlüsse ziehen warum manche Leute Schulterschmerzen  
12 haben und manche nicht. Und das ist für sehr viele ein gutes Aha-Erlebnis, wo  
13 sie sagen ja Mensch stimmt überhaupt, ich habe immer das Gefühl gehabt ich  
14 mache eine Schleife, aber dabei machen sie nur die Bewegung hier und wundern  
15 sich warum sie vorne an der Bizeps-Sehne am Ansatz Schulterschmerzen haben  
16 und das ist für mich immer wieder sehr-; ich wunder mich immer, weil die Leute  
17 sich zum Teil schon selber auf Video sehen, aber wir haben hier eben auch  
18 Möglichkeiten mit Hochgeschwindigkeitskameras, also 200 Hertz Kameras, zu  
19 arbeiten und da sieht man dann doch deutlich mehr. 00:04:03-8

20 I: Und das ist so durchweg, wo sie sagen, also das hat immer positiven Effekt auf  
21 die Technikausübung bei den Sportlern dann auch gehabt, dass sie es gesehen  
22 haben, also es konnte auch umgesetzt werden? 00:04:14-5

23 B: Ja, auf jeden Fall. Weil das Problem ist doch häufig so, eine Korrektur-; es gibt ja  
24 zwei Sprachebenen der Athlet oder Sender-Empfänger, um das mal neutral zu  
25 nehmen und häufig sprechen die nicht dieselbe Sprache oder einer meint es zu  
26 machen von seinem eigenen Körperempfinden her und sieht dann auf einmal,  
27 was ein Trainer überhaupt meint mit Schleife und wie es aussieht was er selber  
28 macht, dass das eben keine Schleife ist zum Beispiel. Und das ist finde ich ist  
29 immer-; Video ist da-; objektiviert sehr viel und dadurch kann der Athlet auch  
30 sehr viel lernen. Mit der Umsetzung ist natürlich insofern ein bisschen  
31 problematischer, weil viele ja schon ein hohes Trainingsalter haben und da ist  
32 das dann Technik umlernen dauert natürlich, aber sie haben alle oder ich sage  
33 mal zwei Drittel der Leute haben ein Aha-Erlebnis und sagen Mensch ja. Bei der  
34 Ausholbewegung warum flieg ich immer unter den Ball, weil ich meine Arme zu  
35 weit nach oben nehme und nicht nach vorne dahin. Also es ist sehr, ich find das  
36 sehr frappierend. 00:05:20-2

- 1 I: Aber das Aha-Erlebnis lässt sich nicht sofort dann erkennen, auch dass dann eine  
2 bessere Leistung auf einmal sich später ergibt oder kann man da auch  
3 Rückschlüsse darauf ziehen? 00:05:30-9
- 4 B: Also sie können häufig dann, wenn sie dann nachfolgend Probedurchgänge  
5 machen und so weiter, sieht man, dass sie aktiv daran arbeiten. Sie können es  
6 nicht sofort ihr Technik verändern, aber man sieht zum Beispiel, dass sie ganze  
7 bewusst darauf achten und häufig kommt von ihnen auch die Äußerung [B  
8 schnippst mit den Fingern] stimmt ja, Ansteuern des Balls mit dem Schwungarm  
9 und nicht nach oben ins Hohlkreuz gehen, also sie können es dann auch für sich  
10 selber formulieren und darüber kann der Trainer dann auch selber feststellen,  
11 über diese Korrektur oder das was sie dort sehen, wie die Athleten das verbal  
12 äußern, wie er sich dann vielleicht auch kriegt im Techniktraining, also nicht mit  
13 seinen eigenen Worten, sondern das ich dann wirklich auch versuchen kann die  
14 Worte und das Empfinden, was die Spieler dann ja damit auch für sich  
15 formulieren, dass sie versuchen sich darauf einzulassen und so haben sie einen  
16 ganz anderen Zugriff auf den Athleten. 00:06:29-0
- 17 I: Ok, gut. Darüber hinaus noch irgendetwas, was dominant so über allem steht als  
18 Ereignis im Bezug auf Leistungsentwicklung? 00:06:38-8
- 19 B: Gut, man kann sehr allgemein kann man sagen, wenn ich mit Leuten zu einem  
20 Ereignis fahre, was weiß ich mit einer Jugend zu einer Europameisterschaft und  
21 guck dort spiele an und so weiter. Das kann die Leute natürlich auch sehr  
22 prägen, also vom Charakter her und sehr viel dazu beitragen, dass sie ihre  
23 Eigenmotivation dauerhaft überdenken. Das ist auch eine Geschichte. Ich kann  
24 im Training auch Situationen schaffen, in denen ihnen nichts anderes übrig  
25 bleibt, als das zu machen, was ich will. Also zwingende Situation schaffen in dem  
26 ich zum Beispiel mit Hütchen arbeite oder schnelle Bälle werfe, also das ich  
27 bewusst irgendetwas mache, wo ein Spieler gar keine andere Möglichkeit mehr  
28 hat, als das zu machen, was ich damit bezwecken will. 00:07:37-0
- 29 I: An welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern die langfristig die  
30 Karriereentwicklung von Anderen beeinflusst hat oder haben? [längere Pause]  
31 Also langfristig - wir sind jetzt wirklich so im Laufbahnbereich. 00:08:07-8
- 32 B: [längere Pause] Das ist so ein Bereich, wo ich denke, dass ich als Trainer das gar  
33 nicht so wirklich mitbekomme. Jeder weiß, dass Spitzenleistungen nur mit einem  
34 hohen Maß an Eigenmotivation zu bewerkstelligen ist und in der Regel ist das,  
35 diese Motivation oder dieses Ausprägen der Eigenmotivation ergibt sich häufig  
36 aus diesen vielen sozialen Kontakten, die ich als Sportler habe. Ich als Trainer  
37 kann versuchen das zielgesteuert bisschen zu unterstützen, also ich hab in  
38 meiner Zeit als Hallenbundestrainer hab ich als Physiotherapeuten versucht



1 immer einen ehemaligen Bundesligaspieler oder Nationalspieler mitzunehmen,  
2 zum Beispiel der Christian Foss war bei mir, der ja leider schon verstorben ist.  
3 Der hat einen ganz anderen Zugang zu den Leuten, so jetzt reiß dich zusammen  
4 und ich hab für mich eigentlich immer versucht im Teamumfeld für eine  
5 Mannschaft Leute zu involvieren, die selber aus dem Leistungssport kommen und  
6 so die Athleten auch unterstützen. Wenn man jetzt eher freizeitorientierte Leute  
7 nimmt, die sagen dann Sport ist auch nicht alles oder so. Das ist kontraproduktiv.  
8 Also man muss schon versuchen Leute zu involvieren, die meine Athleten dort  
9 hinsteuern, wo ich sie hin haben möchte. 00:09:37-2

10 I: Das war jetzt so langfristig die Karriereentwicklung, sie sagen also man kann  
11 direkt nichts so heraus deuten, sondern eben diese Eigenmotivation, dass die  
12 permanent da sein muss. 00:09:51-5

13 B: Das steht für mich über allem, weil ich ja auch Jugendbundestrainer-; oder die  
14 von der Jugendnationalmannschaft an die Leute so begleite. [Gespräch wird kurz  
15 unterbrochen] Also weil ich immer den Anspruch habe als Trainer, dass ich auch  
16 nachhaltig wirken will mit dem was ich tue. Ich will jetzt nicht nur einem Athleten  
17 das Spielen und das Springen und das Sprinten beibringen, sondern für mich  
18 steht über allem oder auch als Basis, als Voraussetzung dafür, dass ein Athlet  
19 auch überlegt warum er es macht. Gerade auch im Beachvolleyball ist diese  
20 Situation, das es ein Geben und ein Nehmen zwischen Athlet und Trainer-; da ist  
21 Beratung mit bei, das muss man schon ein bisschen trennen, also jetzt  
22 Beachvolleyball und wahrscheinlich auch Individualsportarten und  
23 Teamsportarten das muss man schon trennen, deswegen ist das auch ganz  
24 interessant für mich als Trainer, der lange in der Halle war jetzt als seit zehn  
25 Jahren im Beach zu arbeiten, ist das jetzt noch mal eine ganze neue  
26 Herausforderung, weil man mit diesen Athleten anders arbeitet und eine andere  
27 Ansprache auch hat als im Team. 00:11:00-5

28 I: Bezogen auf die Trainingssaison, nächste Frage. An welche bedeutsamen  
29 Ereignisse können sie sich erinnern, die in bestimmten Trainingsphasen  
30 wichtigen Einfluss auf die Leistungsentwicklung haben? 00:11:13-9

31 B: Da sind ganz klar die Wettkampfergebnisse, sowohl Siege als auch Niederlagen  
32 sind eigentlich der entscheidende Moment wo sich vieles-; was der  
33 Ausgangspunkt, wie sich das weiterentwickelt. Ich hab Beispiele, der Mischa  
34 Urbatzka hier mit dem ich eben auch trainiert hab, der hat mal auf der  
35 Weltranglist auf Platz vier gestanden mit seinem Partner Jonas Reckermann, der  
36 ist ja jetzt mit Julius zusammen. Jetzt hat er keinen Blockspieler. Er ist jetzt in  
37 der Situation mit einem deutlich schwächeren Blockspieler zu spielen und  
38 darunter leidet auch seine eigene Leistung. Das heißt also mit einem starken

1 Partner oder Siegen wachse ich einmal über mich heraus, kann Leistungen  
2 abrufen, die vermeintlich über 100% liegen, das geht zwar nicht-; ja wo ich in so  
3 einen Flow komme. Jetzt in dem Fall, er gibt sich Mühe, er weiß um die  
4 Problematik, trotzdem merkt man dann spätestens, wenn das dritte Mal die  
5 Situation auftritt, dass was nicht funktioniert, dass er auch selber in sich so ein  
6 bisschen zusammenfällt. Also das ist sehr symptomatisch. Das Flowerlebnis habe  
7 ich schon angesprochen, vieles hängt immer von einem Saisonstart hab. Habe  
8 ich am Anfang sehr gute Spiele, schlage vielleicht auch Teams, die besser  
9 eingestuft werden, als ich von Fachleuten eingeschätzt werde, habe ich ein ganz  
10 anderes Selbstbewusstsein und vieles fällt einfacher. Man kann in solchen  
11 Situationen auch als Trainer ganz anders arbeiten, da ich selber mich sehr gut  
12 fühle als Athlet, kann ich als Trainer auch ein bisschen mehr bohren, ein  
13 bisschen mehr an den Feinheiten arbeiten. Andersrum, wenn ich mit Niederlagen  
14 starte oder unerwartet schlecht starte, vielleicht sogar in die Qualifikation  
15 zurückfalle und mich da erst wieder hocharbeiten muss, ist das ein ganz anderes  
16 trainieren, obwohl es ist der selbe Athlet, der ein Jahr vorher ganz anders  
17 gespielt hat. Also ich finde diese psychische Komponente ist das A und O. Und  
18 ich muss versuchen als Trainer meine Athleten in der Vorbereitung gut zu  
19 präparieren, dass sie die Möglichkeit haben gut zu starten und bis dahin geht  
20 meistens meine Planung auch nur. Jetzt nicht falsch verstehen, ich habe  
21 natürlich eine Jahresplanung, aber mein Hauptaugenmerk liegt auf der  
22 Vorbereitung und ich entscheide nach den ersten zwei bis drei Turnieren, wie ich  
23 weiterarbeite auch in der Belastung. Ein Sportler, der positiv bestärkt ist, der  
24 selbstbewusst ist, verträgt eine andere körperliche Belastung als ein Spieler, der  
25 depressiv hört sich jetzt-; aber der down ist, der Niederlagen einstecken musste,  
26 der Selbstzweifel hat, da muss ich so ein bisschen anders fahren.  
27 Nichtsdestotrotz wird da im Krafttraining schon ähnlich vorgegangen, aber ich  
28 muss eben versuchen im Balltraining ihm Erfolgserlebnisse zu vermitteln, mal ein  
29 bisschen Dampf rausnehmen, damit er vielleicht ein bisschen mehr regenerieren  
30 kann, damit er die Chance hat die nächste Situation positiv zu gestalten.  
31 00:14:40-2

32 I: Ok, noch andere Dinge, die sie da ergänzen können neben diesem Verlauf der  
33 Wettkampfergebnisse innerhalb der Saison? 00:14:51-7

34 B: Das ist ja wie bei einer Jahresplanung, es gibt einmal die große Planung übers  
35 Jahr, dann die Monatsplanung, Wochenplanung und so weiter. Ähnlich ist das  
36 natürlich auch mit diesen Erfolgserlebnissen, ich kann das was ich jetzt eben für  
37 eine Saison beschrieben habe, trifft natürlich auch für eine Woche zu oder selbst  
38 für eine Trainingseinheit. Das ich versuche im Training, wenn ich merke der  
39 Spieler ist mit den Gedanken woanders oder hat Selbstzweifel, das ich versuche

1 auch in dieser Trainingseinheit mich nicht Hundertprozent an meinen  
2 Trainingsplan zu halten, sondern immer versuche situativ zu verändern. Also das  
3 ist für mich eigentlich das Entscheidende. Das geht ja auch soweit, dass ich auch  
4 Spielern sage, das was ihr vor Anpfiff des Ballwechsels dem Abwehrspieler  
5 mitteilt was ihr blockt, gilt nur-; es ist praktisch so eine Vorentscheidung, der gilt  
6 nur wenn der Ball so und so am Netz ist. Geht der Ball weg vom Netz, weil der  
7 Gegner unter Druck ist und so weiter, muss ich eine Alternative A und B zur  
8 Verfügung haben und das ist eigentlich das, wo ich eigentlich die ganze Zeit dran  
9 bin zu arbeiten, dass ich selber situativ entscheide, verändere und auch versuche  
10 meinen Spielern das klar zu machen, dass wer immer nur einen Plan hat, der  
11 wird in einem von hundert Fällen mal aufgehen. Ich muss immer in der Lage sein  
12 Alternativen zu haben a, b, c und das versuche ich meinen Spielern, meinen  
13 Sportlern mit auf den Weg zu geben und das muss ich natürlich selber vorleben.  
14 00:16:33-6

15 I: An welche bedeutsamen Ereignisse können sie sich erinnern, welche die  
16 Leistungsumsetzung im Wettkampf bzw. den Ausgang eines Wettkampfs  
17 beeinflusst haben? 00:16:43-6

18 B: Beim Beach ist es ja so, dass ich während des Wettkampfs keinen Einfluss hab.  
19 Da ist es so, da spielen die externen Faktoren eine große Rolle, also wenn ich  
20 zum Beispiel in Anführungsstrichen ein Schönwetterspieler bin und es ist kalt und  
21 nass und steh morgens auf, guck aus dem Fenster und denke oh Gott, oh Gott,  
22 dann kann ihr körperlich noch so gut sein, dann werd ich schon in einer miesen  
23 Stimmung reingehen. Auf der anderen Seite wenn mir nichts anhaben kann und  
24 ich glaube das ich jeder Situation eine adäquate Lösung finde, dann hat man  
25 auch eine gewisse Gelassenheit, Lockerheit und die muss einfach da sein und die  
26 wird natürlich auch unterstützt durch Zuschauer, natürlich auch durch  
27 Schiedsrichter ganz klar, auch durch meine Gegner, aber ich hab eh festgestellt,  
28 dass ich viele Athleten oder andersrum gesagt, ich habe festgestellt, dass die  
29 Athleten, die Spitze sind, das sind die, die sich auf sich selbst fokussieren können  
30 und nicht darauf achten was passiert. Da das sind Zuschauer, da ist meine  
31 Freundin oder so, sondern die wirklich den Fokus auf das lenken können, was sie  
32 machen wollen und die das machen, die haben auch die Gewissheit, dass sie  
33 jeder Zeit Herr der Situation sind. 00:18:24-0

34 I: Wie bewältigen das die Sportler Schiedsrichterfehlentscheidungen oder ein  
35 Publikum, das gegen sie ist? Was kann man da tun? 00:18:35-4

36 B: Das ist der Unterschied, ich habe jetzt hier, also ich hatte ja gerade mit sechs  
37 Spielern, die Team zwei, drei und fünf momentan sind in Deutschland im  
38 Training, da gibt es schon Spieler, die sehr viele Probleme haben sich selbst zu

1 regulieren. Das kann bis dahin gehen, dass man seinem Partner gegenüber sagt,  
2 jetzt reiß dich zusammen und das ist noch die milde Form oder sagt nach dem  
3 Spiel, ich hab keinen Bock mehr mit dir zu spielen. Solche Situationen gibt es  
4 durchaus. In der Regel ist es so, dass man eigentlich nur mit einem Gespräch  
5 und wenn ein bisschen Dampf abgebaut ist, das man dann mit den Sportlern  
6 spricht und sie selbst dahin versucht zu lenken, ähnlich wie das beim  
7 Techniktraining ist, dass sie selber so ein Aha-Erlebnis haben und sagen stimmt  
8 du hast recht, also wenn du mich jetzt so behandeln würdest als Trainer, hätte  
9 ich auch keine Bock mehr mit dir zusammenzuarbeiten zum Beispiel. 00:19:42-5

10 I: Wenn man das ganze jetzt nochmal bilanziert, zusammenfasst. Wichtigstes  
11 bedeutsames Ereignis in Bezug auf langfristige Leistungsentwicklung, also  
12 Laufbahn, mittelfristig Trainingssaison und kurzfristig Wettkampf. Was würden  
13 sie da so als dominant sehen? 00:20:11-2

14 B: Also ich sage immer, Trainingslehre ist das Handwerkszeug, also das kann man  
15 heute überall nachlesen, da hat man viel Erfahrung, wie werden die einzelnen  
16 Zyklen aufgebaut und so weiter. Das Entscheidende für mich ist immer, wie  
17 bringe ich das dem Athleten rüber, wie kann ich ihm das vermitteln, wie kann ich  
18 ihn mitnehmen, wie motiviere ich ihn. Also für mich ist die Psyche, die mentale  
19 Seite des Athleten ist für mich das A und O. Ich kann einen super Plan haben  
20 und es geht alles super auf. Ich kann super Tests haben im Maximalkraftbereich  
21 und so weiter, wenn der Athlet im Kopf nicht bereit dazu ist damit zu arbeiten,  
22 bringt das ganze nichts. Umgekehrt kann ich mit dem Kopf sehr viel machen,  
23 also Leute, die vielleicht ein bisschen schwächer sind, können mit ihrem Kopf,  
24 mit ihrem unbedingten Siegeswillen, mit ihrer Teamfähigkeit, mit ihrer  
25 Begeisterungsfähigkeit die Leute mitreißen, das ist für mich das A und O.  
26 00:21:17-8

27 I: Ok, also mentale Komponente ganz wichtig. 00:21:22-8

28 B: Weil es ist ja tatsächlich so, wenn wir jetzt gucken, wir haben jetzt hier U23  
29 haben wir vier, fünf Teams bei einem internationalen Turnier spielen erst mal  
30 vier oder fünf Teams noch ein oder zwei Teams aus, die in die Quali dürfen, die  
31 sind alle top vorbereitet und so weiter, aber setzen sich in der Regel immer die  
32 durch, die vom Kopf her am weitesten sind, die ihre Ziele klar formuliert haben,  
33 die sich selber auch um Sachen kümmern, die selber aktiv sind. Leute die passiv  
34 sind und darauf warten, dass der Trainer sagt mach mal dies oder das, da  
35 funktioniert das nicht. 00:22:02-8

36 I: Welche Testverfahren setzen sie da ein, um zu prüfen, ob jemand psychisch  
37 stabil ist oder da wirklich stark ist in diesem Bereich oder ergibt sich das  
38 zwangsläufig aus der Ranglistenplatzierung? 00:22:17-9

1 B: Also ich setze keine Testverfahren ein. Was ich mache und was ja mittlerweile  
2 auch fast jedes Team macht, wir arbeiten mit Psychologen zusammen. Das ist in  
3 der Regel auch so, dass sich die Teams auch die Psychologen selber suchen mit  
4 denen sie zusammen arbeiten, es kann ja nicht immer nur ein Lothar Lenz sein.  
5 Es gibt hier in Kiel ein, hier in Hamburg und mit denen arbeite ich zusammen,  
6 das heißt wir telefonieren zusammen, wir treffen uns auch mal, ich bin  
7 manchmal bei den Gesprächen mit dabei, kriege Auswertungen und so helfen die  
8 mir zu verstehen, wie der Athlet tickt. Das kann ich natürlich nur machen in  
9 einem überschaubaren Maße, also wenn es jetzt darum geht zehn, fünfzehn,  
10 zwanzig Leute wird es natürlich super schwierig, so ich habe im Moment vier  
11 Athleten, wo ich für verantwortlich bin, da geht das. Aber das ist, also diese  
12 psychologische Schiene, diese Unterstützung von der Seite ist natürlich sehr  
13 wichtig. Und auf der anderen Seite habe ich als Trainer so praktisch die letzten  
14 15 Jahre, ich persönlich meinen Schwerpunkt mit dem Athleten immer auf diesen  
15 Punkt gesetzt. Meine Trainingspläne, meine Vordrucke, das wird natürlich auch  
16 jedes Jahr neu bearbeitet, aber die Grundzüge, die stehen. 00:23:44-3

17 I: Ich würde dann in ein neues Themenfeld überwechseln und zwar Interaktion. Da  
18 geht es also um verschiedene Beziehungen und unterschiedliche Auswirkungen  
19 auf die Leistungsentwicklung. Erste Frage wäre jetzt, an welche bedeutsamen  
20 Ereignisse in Zusammenhang mit der Athlet-Trainer Beziehung können sie sich  
21 erinnern, die Auswirkungen auf die Leistung gezeigt haben? 00:24:10-2

22 B: [längere Pause]Also ich habe versucht vor Spielen die Ansprache in der Kabine,  
23 da keine Routine reinkommen zu lassen, sondern immer andere Dinge zu  
24 machen. Zum Beispiel ich hatte hier mal eine Erstligamannschaft in Hamburg vor  
25 zwei Jahren aus Steinbeck, die eigentlich hoffnungslos unterlegen war. Die sind  
26 dann auch wieder abgestiegen, aber ich habe versucht in diese  
27 Mannschaftssitzungen, einmal habe ich den Pokal, deutschen Pokal, den ich  
28 Zuhause stehen habe, den Letzen, den der HSV gewonnen hat, den habe ich mal  
29 mit in die Kabine genommen und auf den Tisch gestellt. Das war so ein Aha-  
30 Erlebnis. Ein anderes Mal habe ich ein Video gezeigt von-; damals bin ich mit  
31 dem VC Hamburg Pokalsieger geworden 92 und hab da so Jubelbilder gezeigt,  
32 also ich habe immer versucht etwas anderes zu machen, um so die  
33 Aufmerksamkeit der Spieler, die viel auf die Mütze gekriegt haben-; ja so dass sie  
34 so, dass sie für einen Moment das Gefühl hatten, das ist geil dafür zu kämpfen.  
35 Das war in der Saison praktisch so meine Sache, dass ich versucht habe mit  
36 positiven Erlebnissen denen was hinzustellen, was zu zeigen, was anzupassen  
37 oder so. Ich denke in so einer Situation ist das angebracht. Mannschaften, die  
38 Favoriten sind, da müsste man das anders machen, also das hängt immer davon  
39 ab, wo stehe ich, wo will ich hin, wie gehe ich vor. Aber das war jetzt zum

- 1 Beispiel eine Situation, die ich vor drei Jahren hatte und wie ich da vorgegangen  
2 bin. 00:26:00-7
- 3 I: Und die hat sich dann auch auf die Leistung ausgewirkt? 00:26:03-6
- 4 B: Also die Spieler haben mir immer das Feedback gegeben, dass sie es toll fanden.  
5 Wir haben zum Beispiel hier Zuhause gegen Düren 2-0 geführt und hatten dann  
6 aber 3-2 verloren. Klar, aber die fanden das zum Beispiel-; gesagt Mensch, wir  
7 waren so begeistert, ich hab mich mal für zehn Minuten wie Frank Mackerodt  
8 oder Christian Voß oder gefühlt. Das war für die so-; 00:26:25-7
- 9 I: Also das Highlight, also es hat ihnen was bedeutet? 00:26:30-1
- 10 B: Das Feedback habe ich von ihnen bekommen, dass sie das sehr gut fanden.  
11 Negativbeispiel in meiner ersten Saison als-; in der ersten Liga.  
12 Mannschaftssitzung gemacht, damals war ich 31 und Videos gezeigt und ich hatte  
13 mir Zuhause die Mühe gemacht, Spielsituationen zusammenzuschneiden und so  
14 weiter. Dann macht man das Licht an und dann schlafen da zwei Leute zum  
15 Beispiel. Auch wieder eine Situation, dass ich gesagt habe, ok es war zu lang.  
16 Also es gibt dann auch-; die Spieler sind ja dann auch schon, also zumindest im  
17 Männerbereich, die tragen ja schon ihr Herz auf der Zunge, die sagen dann und  
18 zeigen einem ja auch, dass die das gut finden oder schlecht finden, also man  
19 kriegt da schon eine Rückmeldung und das war eine Situation für mich, wo ich  
20 mein Verhalten oder Vorbereitung im Spiel dann auch [B beendet Satz  
21 unverständlich leise]. 00:27:24-8
- 22 I: Ok, also entsprechend angepasst, also im Nachgang immer wieder lernen aus  
23 den Erfahrungen, die man dann so macht. 00:27:31-4
- 24 B: Oder ich habe mich auch selbst gefragt, was mich jetzt in so einer Situation  
25 motivieren, also sagen wir jetzt Trainer ist so wie ich 51, der ungefähr 25 Jahre  
26 Trainererfahrung hat im Leistungssportbereich, ich frage mich dann immer, wie  
27 würde ich mich jetzt motiviert fühlen. Also ich stell mich dann der Situation, wie  
28 sie ist und dann kann man ja auch selbst so für sich die Frage beantworten und  
29 liegt dann häufig wichtig. 00:28:04-5
- 30 I: Ja, das ist ein guter Ansatz. Wir haben jetzt Trainer-Athlet Beziehungen, es gibt  
31 ja auch Trainer-Trainer Beziehungen. An welche bedeutsamen Ereignisse im  
32 Zusammenhang mit Trainer-Trainer Beziehungen können sie sich erinnern, die  
33 Auswirkung auf Leistung gezeigt haben? 00:28:18-7
- 34 B: Auf die Leistung der Sportler? 00:28:20-5
- 35 I: Ja. 00:28:22-0



1 B: Gut, gibt es auch zwei Seiten. Zwei Trainer, die sich gut verstehen, wo blindes  
2 Vertrauen herrscht, da kann man ja auch Rollen spielen Bad Guy, Good Guy zum  
3 Beispiel. Der Eine fordert, der Andere streichelt. Das funktioniert oder kann sehr  
4 gut funktionieren. Eine Situation, wo man-; hatte ich zum Beispiel in der  
5 Nationalmannschaft bei einer Europameisterschaft auf Sizilien, da hatte ich einen  
6 jungen Co-Trainer dabei, der selbst so für sich nach Höherem strebte und dann  
7 hinter meinem Rücken versucht hat, versucht hat ein bisschen Stimmung zu  
8 machen, das geht natürlich nach hinten los. Wir sind damals als  
9 Vizeeuropameister Jugend zu den Junioreuropameisterschaften gefahren und  
10 haben da den neunten Platz gemacht ein Jahr später. Und das war  
11 unter anderem auch der Tatsache geschuldet, dass das also dann nicht so  
12 funktioniert hat, wie es hätte funktionieren sollen. Also wie gesagt, dieses blinde  
13 Vertrauen muss da sein und dann kann man sehr schön Leute pushen, Teams  
14 pushen. Und es ja auch durchaus so, dass der Eine besser mit Dem  
15 zurechtkommt und den, der auf seiner Wellenlänge ist als jetzt der andere  
16 Trainer und dann heißt es ganz genau Karl, Egon, Gustav die nimmst du heute  
17 Abend noch mal auf die Seite, ich nehme die anderen. Also das kann gut  
18 funktionieren, auch die Erfahrung habe ich gemacht, beide Erfahrungen habe ich  
19 gemacht. 00:29:58-9

20 I: Wie sind sie damit umgegangen mit diesem Negativerlebnis? Also vom  
21 Vizeeuropameister zum neunten Platz im Folgejahr? 00:30:06-2

22 B: Ich habe mich vom Co-Trainer getrennt und ich hab das versucht in der  
23 Mannschaft auch aufzuarbeiten. Die Junioren sind dann schon älter, die waren  
24 dann schon 19, 20, 21 und zur Weltmeisterschaftsqualifikation dann bin ich dann  
25 mit einem anderen Co-Trainer gefahren. Und ich denke, dass es auch immer  
26 ganz wichtig ist, kann man ruhig sagen - in 95% aller Fälle auch offen mit den  
27 Leuten darüber zu reden, wie ich selber die Situation empfunden habe und die  
28 Spieler haben da schon auch ein Gespür dafür. 00:30:46-4

29 I: Und die Leistung im Anschluss an diese Trennung von dem Co-Trainer ging die  
30 Kurve dann wieder nach oben? 00:30:53-6

31 B: Wir haben die WM-Quali dann nicht geschafft, aber das hatte andere Gründe,  
32 weil wir dann Spieler aus dem jüngeren Jahrgang schon wieder mit hoch  
33 genommen haben, weil das nicht der Zielwettkampf war, deswegen ist das jetzt  
34 schwierig zu beurteilen. Aber ich sag immer lieber ein Schrecken mit Ende, als  
35 ein-; nicht wie war das ein Schrecken. Ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken  
36 ohne Ende. Also ich bin dann immer für klare Entscheidungen, wenn man merkt  
37 es geht nicht, dann muss man sich eben trennen. Das gilt auch übrigens für  
38 Spieler in einem Team, also wenn man da merkt, da kann ein guter Spieler sein,



1 wenn man merkt das funktioniert nicht, der macht mit meine  
2 Mannschaftsleistung kaputt bzw. meine Mannschaft ist nicht in der Lage der  
3 Summe der Einzelleistung noch bestimmte Synergieeffekte heraus zu kitzeln,  
4 dann muss ich diesen Spieler aus der Mannschaft rausnehmen. Das kann also  
5 sein, dass ich zum Beispiel mit dem etwas schlechteren Zuspieler spiele, weil der  
6 mir aber in der Stimmung in der Mannschaft die weiter nach vorne bringt, als  
7 mein erster Zuspieler. Also solche Situationen gibt es oder gab es durchaus.  
8 00:32:04-7

9 I: Da muss man dann den Mut haben und dann sagen man nimmt den  
10 Schlechteren, aber es bringt mir dann unterm Strich mehr für die Mannschaft.  
11 00:32:10-2

12 B: Genau und im Idealfall ist es dann auch so, dass derjenige, der dann nicht  
13 berücksichtigt ist-; da gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder er zieht sich in einen  
14 Schmollwinkel zurück, dann ist die Entscheidung sowieso richtig gewesen, weil er  
15 dann kann ich ihn eh nicht gebrauchen oder aber es kommt dieser Effekt [B  
16 schnipst mit Fingern] und sagt, es kann doch nicht sein, dass der jetzt spielt-;  
17 also ich beiße mich da rein und im nächsten Wettkampf oder Zielwettkampf ist  
18 der dann die Nummer eins und bringt mir meine Mannschaft dann noch weiter  
19 nach vorne. Also so oder so ist die Entscheidung richtig. 00:32:43-8

20 I: In Bezug auf das Athlet-Trainer-Sportsystem. Wir fassen den Kreis jetzt ein  
21 Bisschen weiter. Welche bedeutsamen Ereignisse in Zusammenhang mit  
22 Personen oder Institutionen des Sportsystems können sie sich erinnern, die  
23 Auswirkungen auf die Leistung gezeigt haben? 00:33:03-3

24 B: Ganz eindeutig, ich hatte eben schon gesagt, wir waren mal Jugend-  
25 Vizeeuropameister und waren qualifiziert für die Jugend-Weltmeisterschaften und  
26 der Verband hat gesagt, der Verband hat gesagt, da schicken wir euch nicht hin.  
27 Und da kann man sich vorstellen was passiert, die Eltern haben sich beschwert,  
28 warum schicken unsere Kinder aufs Internat und, und, und. Ich hatte dann die  
29 ehrenvolle Aufgabe als Bundestrainer, als Angestellter des Verbandes das den  
30 Leuten mitzuteilen, da habe ich gesagt, das mache ich nicht. Dafür habe ich  
31 dann eine Abmahnung für gekriegt, weil ich habe gesagt, ich stehe inhaltlich  
32 nicht dazu, was ihr jetzt von mir fordert auch für mich als Trainer, für meine  
33 Motivation, ich kann es nicht verstehen, wenn ich eine Qualifikation schaffe für  
34 den nächsthöheren Wettkampf, dann muss ich auch hinfahren dürfen. Das war  
35 ein Beispiel für mich, wo es ganz große Schwierigkeiten gab und im Jahr drauf,  
36 das war auch die Geschichte mit Sizilien, wo wir dann Neunter geworden sind,  
37 also da kam das mit dem Co-Trainer dazu, da kam diese Geschichte mit dazu, wo

- 1 die Spieler sagen, naja wenn wir uns qualifizieren, dürfen wir eh wieder nicht  
2 fahren, also das war alles in diesem Zusammenhang zu sehen. 00:34:14-8
- 3 I: Also da sind viele Dinge suboptimal gelaufen. 00:34:16-1
- 4 B: Kann man so sagen, ja. 00:34:17-6
- 5 I: Und wie haben sie es dann geschafft da rauszukommen? 00:34:20-3
- 6 B: Das ist super schwierig, man kann das dann eigentlich nur schaffen in dem man  
7 ein Großteil der Mannschaft dann auswechselt, wenn man Spieler nimmt, die  
8 dieses Erlebnis nicht mitgemacht haben. Also die Mannschaft sah schon anders  
9 aus ein Jahr später als ein Jahr zuvor. 00:34:39-4
- 10 I: Und wie hat sich das auf ihre Motivation im Traineramt ausgewirkt, wenn man  
11 eine Abmahnung bekommt? 00:34:45-0
- 12 B: Ja schlecht, bin dann auch zwei Jahre später beim DVV als hauptamtlicher  
13 Trainer oder Juniorentainer habe meinen Vertrag nicht verlängert. 00:34:53-9
- 14 I: Das war mit eine Konsequenz aus der Sache damals? 00:34:57-3
- 15 B: War mit ein Baustein, ja. 00:35:00-3
- 16 I: Ok. Noch andere bedeutsame Ereignisse im Zusammenhang mit dem  
17 Sportsystem? 00:35:09-5
- 18 B: Ja, ich habe leider, was einem ja immer im Kopf bleibt sind ja diese negativen  
19 Dinge, also die positiven Dinge gibt es auch aber die negativen-; das war jetzt  
20 mit dieser, was ich vorhin gesagt hatte, Obersteinbeck erste Liga stand zur  
21 Halbserie fest, dass wir auch wenn wir sportlich den Erhalt in der ersten  
22 Bundesliga schaffen, dass wir nicht weitermachen, weil wir nicht genug Geld von  
23 der Wirtschaft bekommen haben, um das zu schaffen. Auch das war für mich  
24 und die Spieler eine super schwere Situation. Ich war damals kein hauptamtlicher  
25 Trainer mehr, sondern hatte schon meine anderen Jobs, das hatte ich nebenbei  
26 gemacht, damals beim DVV war ich hauptamtlicher Trainer, da hat mich das  
27 deutlich mehr gestört als jetzt, aber man merkt natürlich auch bei den Spielern  
28 dann wozu reiße ich mir dann den Arsch auf. Jetzt muss sagen, hatte ich  
29 charakterlich gute Jungs, die sind dann trotzdem zum Training gekommen und  
30 es lief letztendlich ohne Probleme, trotzdem ist die Leistung in der Endkonsequenz  
31 zehn oder fünfzehn Prozent schlechter, weil ich eben weiß, egal ob ich gewinne  
32 oder nicht, ich spiele nächste Saison sowieso nicht mehr hier. Also auch noch ein  
33 Negativbeispiel. Und das ist ja auch eine Geschichte die grundsätzlich in  
34 Deutschland vorkommt, dass Vereine Konkurs anmelden, keine Gehälter  
35 bezahlen. 00:36:31-1

- 1 I: Das wäre schon eigentlich ein Beispiel für das, was danach kommt, also mit dem  
2 Umweltsystem da würden wir dann jetzt zum Beispiel die Sponsoren dazu zählen.  
3 Nochmal um im Sportsystem zu bleiben, gibt es da noch irgendwas, was da  
4 nennenswert wäre? 00:36:43-9
- 5 B: Ich habe ein gespaltenes Verhältnis zum Beispiel zu Funktionären.  
6 Normalerweise sind Funktionäre dazu da, dass der Sport funktioniert, aber sie  
7 denken ja andersrum. Ich habe absolut große Probleme damit, ich persönlich,  
8 wenn Ehrenamtliche Hauptamtlichen sagen wollen, wo es längs geht. Das  
9 funktioniert in der freien Wirtschaft nicht, aber im Sport wird es so gemacht und  
10 das finde ich grundsätzlich sehr problematisch. Ich bin durchaus bereit von  
11 Ehrenamtlichen mir Ratschläge anzunehmen oder mit denen zu diskutieren, aber  
12 wenn jetzt Ehrenamtliche entscheiden müssen, ich brauch im Leistungssport  
13 kurze Wege, schnelle Entschlüsse was gemacht wird und da kann ich nicht ein  
14 halbes Jahr drauf warten wie dann im Hauptausschuss abgestimmt wird und  
15 wenn ich meinen Antrag zu spät stelle, muss ich noch ein weiteres halbes Jahr  
16 warten, also da habe ich als Trainer große Probleme mit und auch die Athleten,  
17 die ja dann eher mehr so auf der Schiene des Trainers mit sind, das heißt die,  
18 die den Sport praktizieren und ausüben, für die ist das dann ja auch  
19 unverständlich, wenn manche Entscheidungen getroffen werden, also auch, wie  
20 ich vorhin schon sagte, wir fahren jetzt-; die Ehrenämtler haben entschieden, wir  
21 fahren nicht zu WM oder so. Das ist super schwierig. 00:38:18-4
- 22 I: Dann jetzt noch mal raus aus dem Sportsystem. Welche Beispiele fallen ihnen ein  
23 in welchen ihre bzw. die Leistungsentwicklung eines Athleten von ihnen oder der  
24 Athleten durch bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystem beeinflusst  
25 wurden? 00:38:37-1
- 26 B: Ganz klare Geschichte, ich habe Athleten gehabt, wo Beziehungen  
27 auseinandergehen. Soll ich auch Namen nennen oder ist das uninteressant? Ist  
28 uninteressant wahrscheinlich? 00:38:53-1
- 29 I: Ist wahrscheinlich in dem Fall jetzt uninteressant, ja. 00:38:56-2
- 30 B: Also ganz eindeutig Stress im sozialen Umfeld außerhalb des Sport ganz  
31 entscheidend. Krankheit, Trennung, ja was gibt es noch - andererseits geht es  
32 natürlich auch in die andere Richtung los, also das man-; wenn es im Umfeld  
33 stimmt, wenn alles rund läuft, wenn ich dort Rückendeckung habe, wenn ich dort  
34 ein positives Feedback bekomme, kann mich das auch unwahrscheinlich pushen,  
35 auch das habe ich auch mehr als einmal erlebt, dass also Athleten praktisch wie  
36 auf einer Wolke sich ein paar Wochen bewegt haben, weil alles für sie-; die mir  
37 dann sagten, tret mir mal in den Hintern, ist das überhaupt wahr, was ich hier  
38 erlebe oder so. Also auch das gibt es. 00:39:56-0

- 1 I: Was tun sie in den Fällen, wo es eben nicht so gut geht, also wo es eben  
2 Beziehungsprobleme gibt, wo es mit den Eltern möglicherweise Probleme gibt  
3 oder Krankheiten. Welche Möglichkeiten haben sie da um zu helfen, damit das  
4 abgefedert wird - die Folgen? 00:40:13-1
- 5 B: Gut, das hängt immer davon ab, was man für eine Beziehung zu dem Athleten  
6 hat und ob dem Athlet auch geholfen werden will, ob er selbst will. Es gibt ja  
7 auch sehr verschlossene Spieler, die alle sagen, ich regel das alles für mich,  
8 Trainer bereite du mich vor, mach mich körperlich fit, stell mich taktisch ein,  
9 dann bin ich zufrieden, alles andere regel ich, dann muss ich das auch  
10 akzeptieren, wenn das so ist. Wenn es Athleten gibt, die mich um Rat fragen  
11 oder mir signalisieren, ich bin durchaus dankbar, wenn du mir dort Hilfestellung  
12 gibst, dann hilft mir natürlich auch mein eigenes Lebensalter, 51 Jahre, helfen  
13 mir dann natürlich auch in der Situation mit den Athleten zu reden. Und ich habe  
14 auch ein bisschen Abstand, was ganz wichtig ist, ist dass man als Trainer es  
15 schafft, sage ich mal, nicht zu sehr zu eng mit dem Athleten zu sein. Häufig ist es  
16 ja so in Individualsportarten das Trainer-Athleten Verhältnis sehr eng, diese  
17 Gefahr besteht in Teams meistens nicht, weil es ja ein "No-go" ist, wenn der  
18 Trainer von einem Team ein Verhältnis hat mit einem aus der Mannschaft, das ist  
19 ja ein "No-go" zum Beispiel. Und dann versucht man eben ein Gespräch in einer  
20 Atmosphäre, die nichts mit dem Sport zu tun hat, das man auch ganz klar dieses  
21 Sportliche von dem Privaten trennt, das man dann dort mit dem Athleten spricht  
22 und ihn auch fragt. Ich denke immer, dass es auch wichtig ist, dass der Athlet  
23 erst mal von sich aus erzählt, wie er die Situation empfinden, wo er Hilfe  
24 braucht, bevor ich jetzt mit meinem Bauchkasten komme und sag aber dann  
25 mach mal das und das und das, sondern ich bin in der Situation eher so der  
26 Zuhörer, der Moderator und versuche dann ein bisschen zu lenken, versuch mal  
27 das oder dies, gehe mal zu dem, der kann dir vielleicht helfen. 00:42:12-8
- 28 I: Also sie nehmen schon Anteil an den Sportlern, wenn sie merken das tut ihnen  
29 gut und versuch dann so ein bisschen etwas in die Wege zu leiten? 00:42:24-9
- 30 B: Auf jeden Fall, also es gibt ja, wenn ich jetzt so an ganz junge Spieler denke so  
31 mit 16, 17 Jahre - letztes Jahr hatte ich eine 16-Jährige im Training, wo ich dann  
32 im Training merkte, dass sie überhaupt nichts zu Wege bringt und ich sie dann  
33 gefragt hab, sag was ist und dann fing die erst mal an zu heulen, dann steht  
34 man ja auch erst mal, oh was machst du jetzt, dann legt man den Arm um sie  
35 und versucht dann auch erst mal Ruhe einkehren zu lassen und dann kommen  
36 die, dann erzählen die meistens von sich aus. Ich hab doch schon 12  
37 Trainingseinheiten, das ist mir zu viel und an mir doktern vier fünf Trainer rum  
38 und so weiter. So wurde die Situation, obwohl das schon eher eine introvertierte  
39 Spielerin war, aber eher-; da hatte ich sofort nach zehn Minuten hat sie von sich

- 1 aus dann erzählt, was sie bedrückt. Und das sollte man dann auch abwarten,  
2 also man sollte dann nicht zu forsch aus meiner Sicht heraus auf die Leute  
3 zugehen. 00:43:23-0
- 4 I: Das Beispiel an mir doktern vier fünf Trainer rum, war das jetzt ein konkretes  
5 Beispiel? 00:43:28-4
- 6 B: Das war ein konkretes Beispiel. 00:43:29-1
- 7 I: Wie ist da von ihrer Seite aus reagiert worden? Konnten sie da was machen, das  
8 würde mich jetzt noch mal interessieren, weil das ja so in diese Trainer-Trainer  
9 Interaktion noch mal reingeht. 00:43:37-7
- 10 B: Deutschland super schwieriges Problem, es gibt ja das schöne Beispiel, wir  
11 haben ja in Deutschland 60 Millionen Bundestrainer im Fußball und so ist es ja  
12 auch tatsächlich, es gibt in Deutschland, wenn wir jetzt vom Volleyball reden, es  
13 gibt zwar in Grundzügen Übereinstimmungen, wie Techniksicht ist und so weiter,  
14 aber es kann im Extremfall passieren, dass ich drei Trainer hab und der Eine sagt  
15 du musst so schlagen, der Andere sagt du musst so schlagen und der Dritte sagt  
16 du musst so schlagen. Das kann passieren, da ist der Athlet natürlich völlig  
17 verunsichert und leider gibt es meistens keine Hierarchie, dass dann einer sagt,  
18 ich möchte, dass das so gemacht wird, weil ich der Trainer bin, wo sie spielt oder  
19 weil ich von der Hierarchie der höchste Trainer bin, also meinetwegen  
20 Bundestrainer, dass der Bundestrainer das den Landestrainern sagt und die den  
21 Co-Trainern und so weiter. Und das ist in meinen Augen ein riesengroßes  
22 Problem in Deutschland, dass dort gerade bei jungen Spielern, sehr viele junge  
23 Spieler auch verheizt werden, weil jeder klammert. Es ist ja auch die Kunst-; also  
24 meine Aufgabe als Trainer ist die, meinen Athleten selbstständig zu machen, das  
25 er selbstständig Entscheidungen treffen kann. Spieler, der nur auf mich fixiert ist,  
26 wird nie Topleistungen bringen, deswegen darf ich keine zu enge Beziehung zu  
27 dem Athleten haben und ich muss auch loslassen können und die meisten  
28 können es nicht, gerade die jungen Trainer und die die anfangen nicht, je älter  
29 man wird umso eher kann man das. Ich hab mit Sicherheit früher, als ich junger  
30 Trainer war, mehr geklammert als heute. Heute kann ich auch gehen lassen und  
31 das ist wie mit eigenen Kindern man will es immer recht machen und  
32 überbehütet und so weiter- genau so ist es im Sport auch. 00:45:36-9
- 33 I: Welche Lösungsmöglichkeiten sehen sie für diese Problematik mit den  
34 Trainerhierachien, das also wirklich da eine gewisse Weisungshierarchie besteht,  
35 die auch befolgt wird? 00:45:47-9
- 36 B: Das ist meine gute Frage, man versucht auf Verbände-; also wenn ich jetzt hier  
37 zum Beispiel ganz konkret bei uns hier am Stützpunkt sehe, dann arbeiten zwei

1 Landesverbände mit, da ist ein Bundestrainer, ein OSB mischfinanzierter Trainer  
2 und so weiter. Also es gibt schon sehr viel verschiedene Trainer, dann gibt es  
3 noch einen Heimtrainer, also es ist nicht ein Einzelfall, das vier Trainer an einem  
4 Athleten arbeiten. Und Papier ist sehr geduldig, man kann versuchen das zu  
5 strukturieren, sich zusammensetzen und sagen da soll es hingehen, das ist die  
6 Marschrichtung, ich möchte gerne so den Angriffsschlag haben und ich möchte,  
7 dass ihr das bitte auch so korrigiert. Aber gezwungen werden kann keiner. Und  
8 wenn einer sich eben profilieren will und sagt ich mach mein eigenes Ding, dann  
9 macht der sein eigenes Ding, das ist das Problem. Und ich sehe in Deutschland  
10 auch ehrlich gesagt keine Lösungsmöglichkeiten. Ich bin ja froh, dass ich in einer  
11 Demokratie lebe, aber es gibt ja auch das geflügelte Wort, Demokratie im Sport  
12 gibt es nicht. Und wenn man mal ehrlich ist, ich arbeite jetzt noch in der Firma  
13 Beiersdorf mit einer halben Stelle, auch in der freien Wirtschaft-; also es ist sehr  
14 stark hierarchisiert und ganz klare Ansagen von oben nach unten, wer was zu  
15 machen hat und wie die Milestones sozusagen aussehen, so funktioniert auch die  
16 freie Wirtschaft. 00:47:14-6

17 I: Sie sagten jetzt in Deutschland. Haben sie irgendwie Möglichkeiten, wie sie über  
18 den Tellerrand hinaus blicken können, wie es im Ausland ist, ob das irgendwie da  
19 besser oder-; 00:47:24-5

20 B: Man kommt als Trainer sehr viel rum und sicher ist in-; oder war es früher in  
21 Ländern des Ostblocks einfacher, also auch von wenn ich mit ehemaligen DDR-  
22 Trainern spreche, die hatten ja auch eine ganz klare Hierarchie und  
23 Strukturierung. Oder aber, wenn ich mir zum Beispiel Italien im Volleyball jetzt  
24 angucke, da gibt der Verband auch klare Strukturen vor, also wenn ich da als  
25 Trainer arbeite, dann bin ich schon angehalten auch italienisch zu lernen, find ich  
26 zum Beispiel gar nicht so schlecht. In Deutschland kommt ja auch noch dieser  
27 Föderalismus dazu, das heißt die untersten Trainerstufen C und B werden ja  
28 landesweit ausgebildet und erst A-Trainer bundesweit. Das gibt es in  
29 zentralistischen Ländern, wie Italien oder Frankreich-; ist das so, da werden alle  
30 Stufen zentralistisch gemacht, das ist natürlich viel einfacher und da ist der  
31 Föderalismus bei uns in Deutschland, finde ich, von Nachteil. Das gilt ja  
32 überhaupt für die ganze Bildung, es gibt eine andere Schulpolitik in Hamburg  
33 oder die wird jetzt angestrebt, als in anderen Bundesländern und da hat man  
34 dann große Probleme, wenn man von einem Bundesland ins nächste geht und  
35 genauso ist es im Sport auch. 00:48:34-7

36 I: Das ist ein gutes Beispiel. Gut, dann haben wir das auch. Dann würde ich gerne  
37 zu Qualität im Training, wie der Bringtitel schon heißt. Ganz allgemein gefasst,  
38 wodurch ist ihrem Verständnis nach ein gutes, qualitativ hochwertiges Training



- 1 gekennzeichnet? Das ist auch erst mal wieder so Begriffsbestimmung. 00:49:02-  
2 1
- 3 B: Wenn die Ziele weitgehend erreicht werden, das ist jetzt auch sehr allgemein  
4 gefasst, aber es muss eine Zielorientierung vorher geben, die kann sein, du hast  
5 zehn Bälle in diesen Quadratmeter oder ich möchte von dir, dass du vor dem-;  
6 nach dem Zuspiel immer deinem Mitspieler ein Call gibt es, also es können ganz  
7 unterschiedliche Dinge sein, aber die Ziele müssen vor dem Training formuliert  
8 sein. Was will ich erreichen mit dem Training und nach dem Training gibt es dann  
9 ein Feedback oder auch während des Trainings schon und sag, wie war noch mal  
10 die Zielstellung, erinnere dich bitte da dran und dann geht es weiter. 00:49:40-7
- 11 I: Gut, das wäre also für sie jetzt dieses [B bestätigt]. Welche sachlich strukturellen  
12 Voraussetzungen zur Sicherung einer hohen Trainingsqualität sind nötig?  
13 00:49:52-2
- 14 B: Das sie formuliert werden, dass sie jedem klar sind, dass alle auch das Gleiche  
15 darunter verstehen. Das ich eventuell auch mit Hilfsmitteln arbeite, das ich zum  
16 Beispiel eine Taktiktafel mit zur Hilfe nehme um meiner Sprache noch mehr, ja  
17 Gewicht zu geben oder auch dadurch, dass Sportler ja auch unterschiedlich gut  
18 aufnehmen, der Eine mehr übers Gehör, der Andere mehr visuell, das der halt  
19 auch die Möglichkeit hat das zu begreifen, was ich will. Vielleicht erklär ich  
20 manchmal auch zu kompliziert oder der Trainer schlechthin zu kompliziert, dann  
21 sind manchmal einfache Zeichnungen mit Ballweg, Laufweg und so weiter, sehr  
22 viel einprägsamer. Was ich häufig im Sand, ich knie mich vor den Athleten hin  
23 und zeichne in den Sand ein, was ich gerne haben möchte. 00:50:53-6
- 24 I: Bietet sich ja an. [lachen] 00:50:54-6
- 25 B: In der Halle habe ich eine Taktiktafel. 00:50:57-3
- 26 I: Sonst noch etwas so, was an Bedingungen gegeben sein muss im Training?  
27 00:51:09-0
- 28 B: Na gut, also klar der Athlet sollte fit sein, ganz klar. Ich sag mal die  
29 Rahmenbedingungen müssen auch meine Ziele zulassen, das heißt wenn ich ein  
30 sauberes Zuspiel haben will und ich hab aber Windstärke zehn draußen, dann  
31 passt das nicht so ganz. Also es muss ja-; ich bin jetzt mehr so von mir  
32 ausgegangen, also das ganze Umfeld muss das auch zulassen. Ich muss  
33 genügend Freiraum ums Feld haben und all diese Dinge. Ich muss genügend  
34 Bälle haben, ich kann nicht Endlosübungen machen, wenn ich nur zwei Bälle hab  
35 oder so. Also all diese Dinge müssen da sein und müssen meine Ziele, die ich  
36 formuliert habe ermöglichen, dass die auch erreicht werden. Dafür muss der  
37 Trainer sehr viel leisten und der Athlet leistet insofern oder tut seinen Teil dazu



1 bei, das er konzentriert ist, das er alle Übungen mit einer höchstmöglichen  
2 Präzision durchführt und für sich selber immer mit Konzentration dabei ist und  
3 der Trainer muss das auch immer wieder einfordern. Das heißt, wenn er merkt,  
4 er bewegt sich nicht mehr, er macht das nur noch halbherzig, er springt nicht  
5 mehr aus, muss sofort die Korrektur oder der Hinweis kommen. Es gibt auch  
6 durchaus Übungen, wo man sagt das sind Spielflussübungen, da kommt es dann  
7 auf viele Ballkontakte an oder so, also denke das muss immer klar formuliert sein  
8 und dann weiß auch der Athlet, wo läuft es hin. 00:52:50-3

9 I: Jetzt so die vielleicht noch mal-; eigentlich jetzt schon beantwortet worden sind.  
10 Trotzdem nochmal die Frage, welche Abläufe müssen in einem gelungenen  
11 Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:53:02-9

12 B: Welche Abläufe-; also was ganz wichtig ist Belastung-, Pausengestaltung.  
13 [längere Pause] Ich darf den Athleten in seinem derzeitigen Zustand nicht  
14 überlasten. [längere Pause] Ich muss meine Übungen-; ich kann eine  
15 Übungsform mit mehr Tempo machen als zum Beispiel im Wettkampf, in dem ich  
16 zweiten Ball einspiele und so weiter. Trotzdem muss ein erhöhtes Tempo zum  
17 Beispiel immer erlauben, dass ich eine saubere Qualität habe im Sinne des  
18 Volleyballs, also das der Pass sauber ist, das der nicht abgepfiffen wird. Das  
19 heißt in dem Moment, wo ich als Trainer das Tempo zu hoch wähle, das der  
20 Spieler gar nicht mehr die Möglichkeit hat sauber zu arbeiten, geht das natürlich  
21 auch am Ziel vorbei. Also der Trainer hat schon sehr viele Möglichkeiten die  
22 Qualität des Trainings zu steuern. 00:54:16-1

23 I: Also Trainingssteuerung, das war-; 00:54:19-3

24 B: Die Bälle müssen den richtigen Druck haben ganz banal. Wir haben vorhin zum  
25 Beispiel [wird unterbrochen] 00:54:24-7

26 I: Das ist strukturell jetzt dann eher schon wieder, was so Begebenheiten betrifft.  
27 00:54:28-8

28 B: Ja ach so, da waren wir noch nicht? 00:54:29-8

29 I: Nein wir sind jetzt beim Ablauf, also Prozess? 00:54:32-6

30 B: Wir haben, weil die Sonne schien wurden die Bälle der Druck in den Bällen höher  
31 und dann haben wir erst mal Luft raus gelassen eben vor dem Training oder so.  
32 Also das sind so Dinge und als Trainer vergisst man das auch manchmal so. Der  
33 Spieler, der sagt dem Trainer, die Bälle sind im Moment zu hart. 00:54:46-0

34 I: Gut, wenn man dann drauf reagiert und das auch ernst nimmt, dann ist das ja  
35 kein Thema. Sonst noch etwas was so die Abläufe betrifft so im Sand von  
36 Bedeutung ist? 00:55:00-6

- 1 B: Nein. 00:55:02-6
- 2 I: Nein, ok. Durch welche Zielgrößen wird die Qualität eines Trainings messbar?  
3 00:55:07-7
- 4 B: Also ich mach sehr häufig im Training Vorgaben, ich sag mal was - nach zehn  
5 guten Annahmen wird gewechselt, dann gibt es-; einmal bestimme ich, was eine  
6 gute Annahme ist einmal der Partner. So dass es also unterschiedliche Leute  
7 gibt, die auch selber die Qualität beurteilen müssen. Und wenn ein Spieler das  
8 zum Beispiel machen muss, während er selber auch eine gute Qualität von einer  
9 weniger guten Qualität zu unterscheiden. Es darf also nicht immer-; darf ich nicht  
10 immer nur entscheiden über die Qualität, sondern ich muss den Spieler auch  
11 immer wieder die Möglichkeit geben zu entscheiden, komm die Annahme will ich  
12 aber da weiter hin haben, das ist für mich ein Plus und nicht wenn er drei Meter  
13 im Rücken ist. 00:55:58-0
- 14 I: Also Vorgaben umsetzen? 00:56:02-7
- 15 B: Absolut. Fast jedes Training schon die Erwärmung, Aufwärmübungen,  
16 koordinative Spielchen sind fast immer mit Vorgaben fast immer, nicht immer,  
17 aber fast immer. 00:56:16-2
- 18 I: Was passiert, wenn diese Vorgaben nicht erfüllt werden? 00:56:21-4
- 19 B: Es gibt mehrere Möglichkeiten man lässt es so oft wiederholen bis das erfüllt ist.  
20 Wir hatten heute so eine Situation im Training, wo wir es nicht ganz geschafft  
21 haben, wo ich dann aber im Hinblick darauf, das jetzt übermorgen jetzt hier das  
22 Turnier in Hamburg-; da hab ich gedacht [REDACTED] du kannst dich jetzt nicht  
23 hier 30 Minuten hinstellen und Übungen wiederholen lassen, dann kotzen die  
24 Spieler eher. DA muss ich als Trainer eben auch mal sagen, ok ich hab die Übung  
25 als zu schwer oder als nicht so schwer eingestuft. Also da muss man auch als  
26 Trainer situativ entscheiden. Am Montag hätte ich die Übung meinetwegen bis  
27 zum Erbrechen, bis sie es geschafft hätten, hätte ich sie gemacht. Vorm  
28 Wettkampf ist es nicht sinnvoll das zu machen. Das wird, wo wir vorhin schon  
29 mal waren, situativ entscheiden, was ist jetzt angesagt, was ist sinnvoll. Also es  
30 macht keinen Sinn aus Prinzipienreiterei irgendetwas einfordern zu wollen, was  
31 nicht funktioniert. Dann muss man als Trainer auch mal sagen, scheiß  
32 Trainingsaufbau oder falsche Einschätzung der Qualität oder vielleicht sind die  
33 Spieler auch mal schlecht drauf. 00:57:28-2
- 34 I: Gutes Beispiel. Sind neben der Vorbereitung auf den sportlichen Erfolg noch  
35 andere Ziele im Training wichtig? Wenn ja, welche. 00:57:38-4

- 1 B: Also letztendlich ist alles auf den Wettkampf fokussiert, das Ziel, aber es gibt ja  
2 kurzfristige, mittelfristige, langfristige Ziele, das sollte man immer so im  
3 Hinterkopf haben, wobei am höchsten immer die kurzfristigen Ziele stehen, also  
4 man kann als Fernziel haben Olympia, aber ich-; 00:57:59-3
- 5 I: Da sind wir aber noch im sportlichen Bereich [REDACTED]-; sie unterbrechen  
6 will. Nicht im sportlichen Bereich, also neben dem Sportlichen, neben der  
7 Vorbereitung auf sportlichen Erfolg noch weitere Dinge im Trainer. Ist auch  
8 schwierig, also wenn die Frage dann-; also es ist gar kein Problem. Es gibt immer  
9 mal-; ich möchte jetzt nur gleich [lachen]-; das sie hier-; 00:58:17-9
- 10 B: Sind neben der Vorbereitung auf sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im  
11 Training wichtig. [längere Pause] Ja das ist jetzt schwierig, also Kommunikation  
12 gehört ja sicherlich auch dazu? 00:58:32-6
- 13 I: Ja, wäre auch etwas. Nun ist Frage, wenn sie sagen, das ist aber für mich ist  
14 sportlich ausschlaggebend, alles andere ist mir unwichtig, dann brauche wir-;  
15 dann ist die Frage schon beantwortet. Also das müssen sie-; 00:58:46-4
- 16 B: Es gibt natürlich Dinge, die mir auch wichtig sind, also ein vernünftiger  
17 Umgangston zum Beispiel, das ist mir ganz wichtig. Und was ich für mich als  
18 Trainer immer oberste Prämisse ist, wenn ich nicht mehr lachen kann im  
19 Training, an dem Tag höre ich auf Trainer zu sein zum Beispiel. Also der Spaß bei  
20 allem Leistungssport, der muss da sein. 00:59:05-1
- 21 I: Aber das ist ja genau so etwas. Spaß und auch Kommunikation also Umgang.  
22 00:59:11-8
- 23 B: Ja auf jeden Fall. 00:59:13-1
- 24 I: Gut. Jetzt noch mal so ein Frage, die vielleicht ein bisschen nicht auf den ersten  
25 Blick so direkt zu begreifen ist. Welche emotionalen und psychischen Aspekte  
26 müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? 00:59:30-  
27 9
- 28 B: Sowohl für mich als Trainer, als auch für den Spieler? 00:59:38-6
- 29 I: Ja, welche primär-; ja es sind beide Sichtweisen. 00:59:42-1
- 30 B: Spaß ist emotional auf jeden Fall. Es muss ein angstfreies Klima sein oder ein  
31 vertrauensvolles ist positiver ausgedrückt-; vertrauensvolles Klima. Das Fehler  
32 gemacht werden dürfen, wo gehobelt wird fallen auch Späne. Ich sag immer es  
33 gibt-; der Unterschied zwischen einem klugen und einem dummen Sportler ist,  
34 das der dumme Sportler, der macht immer dieselben Fehler, der kluge Sportler  
35 macht immer neue Fehler. Also das wäre jetzt so. 01:00:23-2

- 1 I: Und welche sozialen Aspekte sind für ein qualitativ hochwertiges Training zu  
2 beachten? 01:00:29-1
- 3 B: Das der Erfolg, jetzt rede ich ja für eine Teamsportart, das der Erfolg nie nur an  
4 einem Einzelnen oder von einem Einzelnen herrührt, sondern dass das immer  
5 eine Teamleistung ist. Das heißt im Prinzip ist es so, dass der Schwächere von  
6 beiden immer derjenige, der die Leistung limitiert. Ich kann als Einzelspieler, ich  
7 kann zehn Blocks vorne machen, wenn mein anderer Spieler nichts auf die Reihe  
8 bringt, dann habe ich nicht den Erfolg. Und das muss ich immer wissen und  
9 deswegen ist es auch-; ist gerade im Beachvolleyball, wo es ja auch keine  
10 Auswechselspieler gibt, also ist ja ganz anders als Hallenvolleyball. Ich kann mich  
11 da auch nicht verpissen oder so, ich muss Mechanismen entwickeln für mich  
12 selber und meinen Partner. Ich muss ihm Hilfe anbieten, wenn ich merke er hat  
13 heute ein Problem mit einen halben Meter mehr in der Annahme zum Beispiel.  
14 Ich muss viel-; ich muss offener mit mir selbst umgehen und ich muss mich auch  
15 drauf einlassen meinen Partner zu verstehen. Wenn ich nur für rumlaufe, werde  
16 ich keinen Erfolg haben. 01:01:57-3
- 17 I: Gut. Jetzt der Punkt Qualität im Wettkampf. Ganz allgemein gefasst, wodurch ist  
18 ihrem Verständnis nach ein guter, qualitativ hochwertiger Wettkampf  
19 gekennzeichnet? 01:02:09-6
- 20 B: [lachen] Also wenn man ganz platt ist, also wenn ich Olympiasieger werden will  
21 oder Weltmeister und ganz platt ausgedrückt, wenn ich am Ende oben auf dem  
22 Treppchen stehe. 01:02:20-3
- 23 I: Sportlicher Erfolg? 01:02:22-8
- 24 B: Ja. Gut wir hatten vorhin von Teilzielen gesprochen, also es kann durchaus sein,  
25 wenn ich mit einem Nachwuchsteam spielen, vorhin auch wie im Training,  
26 Zielvorgabe Platz 9 und die machen den 9., dann bin ich zufrieden. Also da sehe  
27 ich Training und Wettkampf ähnlich. Es gibt ganz klare Ansagen, was ich vor  
28 dem Turnier bespreche mit den Athleten und sage das und das will ich inhaltlich  
29 erreichen, also kümmere dich vermehrt um dein oberes Zuspiel, insbesondere  
30 wenn der Wind von vorne kommt zum Beispiel. Da gibt es dann drei vier Punkte,  
31 mehr sollten es nicht sein und es gibt ein ergebnisorientiertes Ziel, den Platz will  
32 ich, ich will das du Egon und Karl schlägst. Ich habe die Spieler dazu angeleitet,  
33 dass sie für sich selber ein Wettkampfbuch führen, das sie also versuchen für  
34 jedes Spiel-; egal ob DIN A4 oder ein kleineres Buch. Spiel gegen XY, Situation  
35 starker Seitenwind, was weiß ich tiefer Sand und dann eben Aufschlagtaktik  
36 gegen X so, gegen Y so und nach dem Spiel setzen sie sich hin und sagen, hat  
37 funktioniert, hat nicht funktioniert aus den und den Gründen, nächstes Spiel  
38 gegen die versuchen wir die und die Taktik. 01:03:58-3

- 1 I: Also das die selbst schon so eine kleine Analyse, Wettkampfanalyse selbst  
2 anlegen. 01:04:03-4
- 3 B: Genau. Wieder mein Ansatz, ich will die Spieler selbst in die Situation bringen,  
4 dass sie analysieren. Manchmal ist es so, dass man die Spieler nach dem Spiel  
5 fragt und sagt der Trainer hat ein sehr gutes Gedächtnis, also ich kann manche  
6 Punktstände und Spielsituation dazu, die speichern sich bei mir ab. Der Spieler  
7 hat das nachher manchmal gar nicht mehr drauf, dass ich sag Mensch was hast  
8 du denn da bei dem Ball dir gedacht bei 17 - 18 so den Ball ganz locker rüber  
9 zuspiesen. 01:04:31-4
- 10 I: Da sagt der was, was, was. [lachen] 01:04:32-4
- 11 B: Wieso-; der hat dann überhaupt keine Peilung mehr und diesen Prozess einfach  
12 mehr einzufordern. 01:04:44-3
- 13 I: Welche Rahmenbedingungen halten sie für besonders wichtig, um im Wettkampf  
14 die optimale Leistung abrufen zu können? 01:04:51-5
- 15 B: Der Spieler muss sich wohl fühlen, das heißt er muss körperlich in einem guten  
16 Zustand sein, er darf jetzt nicht daran denken, dass es hier zwackt oder da  
17 zwickt, oder darüber nachdenken, dass die letzte Trainingsbelastung vielleicht  
18 doch zu hoch war oder so, sondern er muss sich wirklich nur auf diesen  
19 Wettkampf konzentrieren können, muss mit einer gewissen Vorfreude da rein  
20 gehen, also er muss da gerne reingehen und ich sage mal das I-Tüpfelchen wäre  
21 dann, dass sind für mich dann die Synergieeffekte, die aus so einem Team  
22 herauskommen können, wenn beide Spieler so einen Umgang auf dem Spielfeld  
23 pflegen, dass sie es schaffen auf der einen Seite fordernd zu sein, aber nicht  
24 überfordernd zu sein. Es ist nicht ganz einfach das hinzubekommen, das man  
25 schafft seinem zu sagen in welchen Situationen schnauze ich meinen Partner  
26 jetzt an? In einer Punktsituation, wo ich den Ball machen muss, dann kann  
27 ich sagen, Mensch schieß Pass! So oder-; ich weiß aber es ist ok. Wann muss ich  
28 eben sagen, war ein Gurkenpass dann sage ich, mein Ball ich habe unterlaufen.  
29 Wann sag ich was und wo nehm ich dann vielleicht, obwohl ich gar nicht schuld  
30 bin die Schuld auf mich, damit ich ihm, weil er gerade zwei Fehler vorher  
31 gemacht hat, ihn so ein bisschen aus der Schusslinie raus. Das ist für mich-; also  
32 da kann man auch so Synergieeffekte im Team erzeugen. 01:06:36-1
- 33 I: Gut, das war jetzt ja auch so eine Interaktion innerhalb des Teams. Aber auch  
34 noch mal auf die Rahmenbedingen, also auch so strukturelle Gegebenheiten am  
35 Wettkampfort, was ist da wichtig? 01:06:47-2
- 36 B: An solche Dinge denke ich immer nicht, weil ich bin immer der Meinung jeder  
37 Spieler muss zu jeder Zeit, egal wo, in der Lage sein, seine Leistung zu bringen.

- 1 Deswegen gehe ich auf solche Dinge-; also sie spielen für mich fast gar keine  
2 Rolle. Natürlich vorhin im Training habe ich auch schon gesagt, wenn es sehr  
3 stark windig ist, muss ich mein Techniktraining bisschen was anders dosieren  
4 oder anders gestalten, aber ich mag keine Spieler, die immer rumlammentieren,  
5 da ist das und da stört mich die Tribüne und das mag ich nicht, darüber  
6 diskutiere ich mit Spielern auch nicht. Das ist für mich ein No-Go. 01:07:26-4
- 7 I: Es müssen alle mit umgehen, insofern sitzen alle in einem Boot. 01:07:29-8
- 8 B: Also externe Faktoren kann ich eh nicht beeinflussen, so! Deswegen spielen  
9 externe Faktoren für mich keine Rolle. 01:07:36-9
- 10 I: Da wäre jetzt dennoch die Frage, wie müssen die Abläufe am Wettkampf  
11 gestaltet sein, das eine optimale Leistungserbringung möglich ist? 01:07:43-8
- 12 B: Das ist klar, es muss Mechanismen geben. Also ich muss immer-; ich sage jetzt  
13 mal was, drei Stunden vor meinem ersten Spiel muss ich spätestens  
14 aufgestanden sein. Ich muss eine leichte Mobilisation durchführen, den Kreislauf  
15 ein bisschen in Schwung bringen. Dann zweieinhalb Stunden vorher essen,  
16 möglichst leichtes Essen, also keine schwere fettreiche Kost. Und dann  
17 ermuntere ich die Spieler auch da wieder für sich selbst herauszufinden, womit  
18 stimmen sie sich am besten ein. Der Eine hört eine Oper, der Andere hört  
19 Hardrock. Der Eine liest noch eine halbe Stunde in seinem Buch-; also da geb ich  
20 den Spielern keine festen Vorgaben, sondern nur die Vorgabe, dass ich sage,  
21 versucht für euch selber klarzukommen, dass ihre top vorbereitet seid, wo ihr  
22 selber das Gefühl habt, ja ich hab Spannung, ich bin bereit, ich bin heiß. Und  
23 wenn ihr das nicht schafft, dann müssen-; dann gehe ich mit denen das  
24 gemeinsam durch und versuche dann hier und dort ein bisschen Einfluss zu  
25 nehmen. 01:08:55-6
- 26 I: Durch welche Zielgröße wird die Qualität eines Wettkampfs bestimmt, ablesbar?  
27 01:09:03-3
- 28 B: Durch welche Zielgrößen. [Pause] In Sportarten natürlich super schwierig.  
29 01:09:12-5
- 30 I: Vielleicht noch mal die Frage alternativ. An Hand welcher Kriterien, Kenngrößen  
31 stellen sie fest, ob ein Wettkampf erfolgreich bzw. zielführend gelaufen ist?  
32 [längere Pause] Macht es auch nicht leichter oder? 01:09:29-7
- 33 B: Naja ich sag ja, es ist natürlich einfacher in Sportarten wie Gewichtheben oder  
34 so, da heißt es wenn ich das Ding hochbringe dann und wenn nicht, dann eben  
35 nicht. Es kann sein, dass ich super gut spiele und ich auch gesagt hab, ich will  
36 Karl und Egon schlagen, aber ich unterliege jetzt ganz dumm mit einem

1 Netzroller 13 - 15. Dann kann ich mich hinstellen und allen sagen-; und die  
2 anschließend zur Sau machen und sagen das ist kein Kacke jetzt. Also auch da  
3 wieder, man formuliert Ziele vorher und muss dann, ich sage mal den  
4 Wettkampf Revue passieren lassen und situativ entscheiden, ist es, obwohl ich  
5 mein Ziel vielleicht nicht erreicht hab trotzdem noch ein Erfolg oder muss ich  
6 ganz klar sagen, nein es war kein Erfolg. Es kann auch sein, dass ich durch zwei  
7 Freilose den siebten Platz mache statt den Neunten und da kann ich nicht so  
8 dastehen und sagen, ihr seid die Größten, ihr seid mit zwei Freilosen, weil die  
9 verletzt waren-; deswegen auch dort wieder situativ umgehen und ja-; wir hatten  
10 vorher gesagt, es werden Ziele formuliert vor dem Wettkampf, vor dem Turnier  
11 und anschließend nach jedem Spiel und am Ende des Turniers sollte man sich  
12 idealerweise zusammensetzen, wenn der erste Ärger verrauch ist und nur kurz  
13 die Dinge aufschreiben, die einem richtig sind und auch die Spieler dazu  
14 animieren vielleicht auch noch mal, wenn sie abends im Bett liegen oder auf dem  
15 Rückflug auch noch mal darüber nachzudenken. Also nicht gleich wieder zur  
16 Tagesordnung übergehen, sondern auch zu überlegen, war das jetzt alles ok, so  
17 wie ich mir das auch selbst vorgenommen habe oder gibt es hier und da noch  
18 eine Stellschraube. Also auch immer der Umgang mit sich selber, ehrlich sein. Es  
19 kann ja manchmal das objektive Ergebnis stimmen, aber innerlich weiß ich, ich  
20 war doch nicht hundertprozentig fit oder war nicht Hundertprozent fokussiert auf  
21 das, was ich eigentlich machen wollte. 01:11:34-2

22 I: Gut, sind ihrer Einschätzung nach neben dem sportlichen Erfolg im Wettkampf  
23 noch andere Ziele von Bedeutung? 01:11:46-0

24 B: Ja, der Umgang mit meinen Konkurrenten, da ist Beachvolleyball ein sehr gutes  
25 Beispiel. Man klatscht sich ab, wenn man unterm Netz durchgeht, manchmal gibt  
26 es da natürlich auch Psychospielchen, aber das ist für mich wichtig, der Fairplay-  
27 Gedanke im Sport. Vernünftiger Umgang auch mit Funktionären, mit Presse, also  
28 ich sag mal sich auch entsprechend professionell verhalten, eine gewisse  
29 Professionalität nach außen hin. 01:12:33-2

30 I: Das war es? Ok. Sind neben-; ist jetzt die letzte Frage auch, sie hatten um halb  
31 fünf glaube ich-; sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung noch weitere  
32 Faktoren notwendig, um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? 01:12:46-  
33 9

34 B: Ja. 01:12:49-1

35 I: Welche [lachen] 01:12:53-6

36 B: Ach so ok. Es gehört immer dazu eine Spielvorbereitung in dem Sinne, dass ich  
37 weiß gegen wen ich spiele, also mein Gegner, den analysiert habe, seine



1 Vorlieben, seine Stärken, seine Schwächen. Und ich auf der anderen Seite weiß,  
2 wo ich meine Stärken und meine Schwächen habe. Es geht darum meine  
3 eigenen Stärken in den Vordergrund zu spielen und die Schwächen möglichst zu  
4 kaschieren oder möglichst so zu spielen, dass meine Schwächen nicht so zum  
5 Tragen kommen. Also Beispiel jetzt, wenn ich Probleme habe einen Shot zu  
6 erlaufen, dass ich den Gegner eben dazu zwingen einen anderen Ball zu spielen,  
7 in dem ich vielleicht in den Rücken aufschlage oder dass ich den Block in einer  
8 gewissen Weise springen lasse oder, oder, oder. Also das ist so ein kleines  
9 Spielchen, deswegen auch das mit diesem Wettkampfbuch, selber sich Gedanken  
10 zu machen, also ich habe mir jetzt vorgenommen auf seine rechte Schulter  
11 aufzuschlagen, weil er rechts oben vermeintlich Probleme hat anzunehmen, hat  
12 nicht funktioniert, weil er vielleicht da keine Probleme hat oder weil ich mit  
13 Topspin aufgeschlagen habe und nicht im Flow, versuche ich es nächstes Mal mit  
14 Flow und dann hat er da vielleicht Probleme. Also das ich versuche  
15 herauszufinden, wo liegen beim Gegner Stärken und Schwächen, das ist  
16 eigentlich das A und O heutzutage. Man hat eine gewisse Basics, die man immer  
17 abrufen, wenn man das erste Mal gegen jemanden spielt oder manchmal ja auch  
18 gegen Gegner spielt, wo man dann zugegebenermaßen sagt, die musst du  
19 einfach weghauen, da machen wir wenig Vorbereitung, wir konzentrieren uns auf  
20 die beiden Gegner, da müssen diese Basics einfach abrufen werden, aber  
21 letztendlich in der Feinausprägung geht es ohne diese Gegneranalyse nicht. So  
22 und dann physiologisch, da gehört mental ja nun alles mit rein. 01:14:43-1

23 I: Ja genau, also nicht physiologisch. 01:14:44-2

24 B: Ja deswegen wäre das für mich so die Geschichte-; gehe ich in Vorbereitung,  
25 Videoanalyse. 01:15:04-4

26 I: Das war es? Eine Frage hätte ich noch, die jetzt noch mal so eine frei Frage ist  
27 für mich als Trainingswissenschaftler-; [Interviewende]

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview VOB\_54

9 Datum: 03.06.2010

10 Ort:

11

12 Aufzeichnungsbeginn:

13 Aufzeichnungsende:

14 Interviewer:

15 Umfang:

16 Transkription:

17 Name des Befragten:

18 Staatsangehörigkeit:

19 Alter:

20 Sportart/ Disziplinen:

21 Qualifikationsniveau:

22

23 Postskript:

24

25

26

27

28

29

30

- 1 I: Dann fangen wir an: 03. Juni, 11:20 Uhr, Interview in Hamburg mit Nils Rhode.  
2 Also, ich hatte es schon angedeutet, es geht um Qualität aber auch um  
3 Ereignisse - kritische Ereignisse - die im Leben vorkommen und da wäre die  
4 erste Frage, was du verstehst unter so was, wie einem bedeutsamen oder  
5 kritischen Ereignis oder Situationen wie diese, im leistungssportlichen Kontext.  
6 Also kritische Ereignisse im leistungssportlichen Kontext, wenn ich dir das jetzt  
7 so vorwerfe, was verbindest du damit? 00:00:34-6
- 8 B: Gravierende Verletzungen würde ich darunter verstehen. Ja, das wäre für mich  
9 mal das was mir als aller erstes einfällt. Gravierende - 00:00:46-5
- 10 I: Ja, vielleicht fangen wir damit erst mal an. Wieso Verletzungen? Hast du so  
11 etwas schon gehabt, oder? 00:00:52-4
- 12 B: Nein, ich hatte bisher keine wirklichen Verletzungen, ich hatte eine  
13 Bänderdehnung im Fuß und da - gebrochenen kleinen Finger und das war es.  
14 Also ich hatte bisher wenig Einschränkungen so in meiner Leistung oder meinen  
15 Leistungssport auszuüben. 00:01:07-3
- 16 I: Warum würdest du des trotzdem als kritisches Ereignis sehen? Aus Erfahrung  
17 von anderen, oder von dir selbst? 00:01:13-5
- 18 B: Durchaus, ja also natürlich - ja warum? Also, das macht einen - keine Ahnung,  
19 also - 00:01:30-6
- 20 I: Das war jetzt das erste was du genannt hast, von daher hätte ich jetzt gedacht -  
21 was weiß ich - hat irgendwie - also "ich habe mich mit Elmar damals unterhalten  
22 und der sagte das auch!" Also Beachvolleyball ganz extrem und da sagt er sogar:  
23 "Das ist für ihn der Sprung für einen Leistungssportler, wenn sich einer mal richtig  
24 verletzt hat, dann fangen die an irgendwie anders zu trainieren oder so - oder  
25 bewusster zu werden." 00:01:53-5
- 26 I: Ja, also ich kenne durchaus Spieler die eine Verletzung gehabt haben und die  
27 dann im Spiel sich verändert haben. Also die dann schon - zum Beispiel im  
28 Angriff: Wenn du jetzt - ich kenne zum Beispiel eine Schulterverletzung - Schulter  
29 ausgekugelt und ich glaube eine Sehne gerissen, oder so - der greift nicht mehr  
30 so hart an wie vorher und er hat sich in seinem kompletten Spiel verändert. Ich  
31 kenne auch das gegenteilige Beispiel, also zum Beispiel: Jonas Reckermann  
32 hatte ein Jahr lang wegen seinem Rücken - oder anderthalb Jahre komplett  
33 pausieren müssen - ist jetzt Weltmeister geworden, also ich denke das liegt auch  
34 an dem Spieler selbst, ob er das kompensieren kann oder verarbeiten kann und  
35 wie er das macht. 00:02:40-0

- 1 I: Das ist gut, dass du auch gleich beide Richtungen hast. Weil das ist immer so  
2 etwas wo wir ein bisschen versuchen das Gespräch hin zu lenken, weil viele  
3 verbinden da eher negative Sachen mit, aber es kann - so wie du sagst - eben  
4 auch durchaus etwas positives sein. Bei dir war es jetzt nicht so das es irgendwie  
5 durch dann - 00:02:55-6
- 6 B: Ich glaube ich hatte noch nie irgendwie jetzt einige Monate lange Pause oder so.  
7 Mein Fingerbruch war im letzten Turnier der Saison, ich hatte danach direkt eine  
8 Regenerationsphase sowieso eingeplant, habe dadurch das Turnier nicht mehr  
9 weiter spielen können - das war eine U21 Weltmeisterschaft die habe ich  
10 dadurch dann - ist dadurch verloren gegangen, aber das ist jetzt nicht - an  
11 sonst folgend irgendetwas daraus resultiert. Ansonsten hatte ich so  
12 Beschwerden im – Patellasehnenbeschwerden, Schulterbeschwerden ab und zu  
13 mal, aber die waren so in dem Rahmen, dass man sagen kann: "Kann man  
14 drüber weg spielen!" oder "Kann man so durch Physiotherapie behandeln."  
15 00:03:35-8
- 16 I: Also eher über Überbelastung oder so etwas. 00:03:37-2
- 17 B: Ja, zum Beispiel. Fehl- - also, muskuläre Disbalancen würde ich mal hier sagen.  
18 00:03:45-6
- 19 I: Ok. Nächste Frage: Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das sich auf die  
20 sportliche Leistung ausgewirkt hat? Gibt es irgendetwas wo du spontan sagst -  
21 00:04:00-6
- 22 B: Kannst du es noch mal kurz wiederholen? 00:04:01-7
- 23 I: Ja. Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das sich auf die sportliche  
24 Leistung ausgewirkt hat? 00:04:07-8
- 25 B: Jeglicher Art? Also bei mir persönlich? 00:04:13-8
- 26 I: Genau! 00:04:14-3
- 27 B: Also es ist jetzt kein - irgendwie Schlüsselmoment oder so etwas muss es nicht  
28 sein, es kann auch irgendwie - 00:04:19-1
- 29 I: Kann auch ein Schlüsselement - 00:04:20-6
- 30 B: Habe ich jetzt - fällt mir jetzt nicht ein, aber ich würde sagen, dass meine  
31 Leistungssportkarriere dadurch begonnen hat, dass ich einen sehr ambitionierten  
32 Trainer hatte, der mich persönlich gut ansprechen konnte und der mich  
33 persönlich motiviert hat diesen Sport auszuüben. Also ich war schon mal  
34 begeistert von diesem Sport, meine Familie hat diesen Sport schon - ich bin also  
35 damit aufgewachsen, aber ich bin da in die Beachvolleyballszene

1 reingekommen, durch einen Trainer von unserem Stützpunkt, der halt wirklich so  
2 Potenzial erkannt hat und kontinuierlich gefördert hat und sozusagen was ich  
3 eigentlich kann. 00:04:59-0

4 I: Ok. Gut, dann versuchen wir es noch mal - wir haben es noch mal dann  
5 strukturiert - zu sagen, man schaut sich noch mal gewisse Zeitabschnitte an. Ob  
6 da dir vielleicht dann im Nachgang dann Situationen einfallen oder Episoden wo  
7 du sagst: "Naja, das könnte man eventuell noch darunter einordnen." Die Erste  
8 war: Das ging eben so in die Richtung wo du es genannt hast - also in der  
9 Laufbahn. An welches Ereignis kannst du dich erinnern, das langfristig eben die  
10 Karriereentwicklung verändert hat oder vielleicht auch die von anderen. Also das  
11 war ja jetzt genau so ein Beispiel. Hast du noch etwas, was dir spontan einfällt -  
12 von Kollegen oder so - wo du sagt - da 00:05:44-2

13 B: Also ich kenne auch viele die mit mir zeitgleich zu diesem Zeitpunkt ungefähr  
14 angefangen haben mit Leistungssport - auch bei dem gleichen Trainer - die  
15 allerdings diesen Sprung nicht geschafft haben, dahin zu kommen wo ich jetzt  
16 ungefähr bin, oder in die Richtung weiter zu gehen. Die sind dann - im ersten  
17 Jahr haben die Erfolge gefeiert und auch große Erfolge gefeiert - zum Beispiel  
18 U18 Weltmeister, Europameister geworden im Beachvolleyball - die dann aber in  
19 den Folgejahren die Leistung oder die Anforderungen - die dann immer höher  
20 wurden - einfach nicht weiter tragen konnten. Oder nicht vereinbaren konnten mit  
21 ihrem Anspruch, oder so. Würde ich sagen. Und damit hat der Trainer insofern  
22 auch wieder was zu tun, weil er Sachen honoriert hat, und zwar: Wenn man Ziele  
23 hat, wenn man kontinuierlich und ehrgeizig arbeitet, wenn er erkennt das bei  
24 Personen so etwas nicht wirklich ausgeprägt ist, so eine - ja - so ein Ehrgeiz oder  
25 so ein streben nach Verbesserung, dann war - wurde dir das auch ganz klar  
26 angedeutet, dass es so einfach nicht funktioniert im Leistungssport und das  
27 deren Karrieren auch - deren Leistungssportkarrieren - die spielen zwar immer  
28 noch relativ erfolgreich oder Semi-erfolgreich Volleyball aber also das hat deren  
29 Leistungssportkarrieren in dem Grunde so ein bisschen begrenzt. 00:07:08-9

30 I: Ok. Also eher wie so eine Prüfung dann der Tauglichkeit für den Leistungssport  
31 an sich und weniger jetzt für speziell Volleyball, sondern zu gucken - 00:07:16-2

32 B: Eher so einstellungsmäßig, nicht vom Talent her. 00:07:19-8

33 I: Ok, ja hatte ich mal mit Bernd Schlesinger in einem Interview, da hatte ich das für  
34 meine Abschlussarbeit damals gemacht, der sagte mir auch so etwas. Sagte es  
35 ist eher wichtiger die Tauglichkeit für den Leistungssport - wenn die groß sind  
36 und tauglich sind, den Rest kann man ihnen irgendwie beibringen, aber 00:07:33-

37 1

- 1 B: Also in dem Alter hat man mir das nicht zugetraut, dass ich jetzt in - wir sind  
2 sechste in der Rangliste im Moment und U23-Europameister sind wir nicht  
3 geworden, aber dritter. So zunächst hatte man mir das nicht zugetraut, sondern  
4 anderen Personen in meiner Trainingsgruppe, die einfach körperlich bessere  
5 Voraussetzungen hatten, aber die haben es einfach nicht geschafft. Und - ja -  
6 das ist schon irgendwo - ja - kann man stolz drauf sein, finde ich, wenn man  
7 mental oder vom Ehrgeiz her so arbeitet und sich verbessern kann. 00:08:02-0
- 8 I: Ja, wenn man den Biss hat. Wenn du jetzt daran denkst - du sagtest ja, das hing  
9 dort mit deinem Trainer zusammen - gibt es irgendwie so ein Moment wo du jetzt  
10 im Nachgang sagen würdest: "Das war so etwas, wo mir das bewusst geworden  
11 ist!" oder "Da war irgendeine spezielles Ereignis!" Vielleicht auch weil jemand  
12 anders dann weggebrochen ist - ein anders Team. Oder du sie dann überholt  
13 hast - wo du sagst: "Das hat mich darin noch mal bestärkt, dass ich den richtigen  
14 Weg gehe!" 00:08:25-5
- 15 B: Das ist eine gute Frage! [*längere Pause*] Das war eigentlich ein kontinuierlicher  
16 Prozess - muss man sagen - dass sich immer Weiterentwickelt hat. So einen  
17 richtigen Knackpunkt kann ich jetzt eigentlich nicht so richtig raus - vielleicht die  
18 erste Nominierung zum internationalen Höhepunkt in der Jugend, das wäre dann  
19 U19 gewesen - U19-Weltmeisterschaft. Allerdings - ja - also so richtigen  
20 Knackpunkt - weiß ich nicht ob das dazu bezeichnen soll - also ich glaube eher  
21 nicht. Also späterer Zeitpunkt wäre dann - sozusagen - der Zeitpunkt wo der  
22 Trainer aufgehört hat. Das könnte man als Wendepunkt vielleicht bezeichnen.  
23 Das ist aber dann - 00:09:17-0
- 24 I: In wie fern? 00:09:17-5
- 25 B: Der hat beim DVV aufgehört - oder wurde aufgehört. Und - ja - da hat sich -  
26 sozusagen - die Situation in meinem Stützpunkt in Kiel schon verändert, insofern  
27 das - sozusagen - meine Bezugsperson und mein Förderer - sozusagen - nicht  
28 mehr da war. Ich brauchte sozusagen einen Moment um meine Ziele wieder so  
29 neu auszurichten - oder mich so zu sortieren und in diesem Umfeld da zurecht zu  
30 finden, aber das hat eigentlich ganz gut funktioniert - klappt in zwischen auch  
31 gut. Also mit den Trainern die jetzt da sind komme ich genauso gut klar - muss  
32 man sagen. Ich bin jetzt auch älter geworden. 00:09:58-9
- 33 I: Hast du das irgendwie gemerkt - auch an deiner Leistung - dass du in der Phase  
34 dann irgendwie Schwierigkeiten hattest dich zu motivieren, oder - 00:10:04-8
- 35 B: Also das war nach der Beach-Saison, in der Saison hatte ich da eigentlich keine  
36 Probleme obwohl ich da teilweise schon wusste das er aufhört. Denke ich nicht,  
37 dass das da irgendwie reingespielt hat - allerdings hatte ich nach der Saison eine

1 lange Regenerationsphase und habe dann schon so eine Lustlosigkeitsphase  
2 auch gehabt so - habe überlegt: "Ja, wie geht das jetzt weiter? Wenn, ..." Die  
3 Situation war halt noch ungewiss - 'Wer kommt jetzt?' 'Wie plane ich - sozusagen  
4 - meine kurzfristige oder langfristige Karriere jetzt?' Und - ja - da war schon eine  
5 Zeitlang so: "Ja, vielleicht sollte ich auch ein bisschen kürzer treten!" Habe ich  
6 schon mal gedacht zwischendurch - ja. Und dann hat sich das alles so über den  
7 Winter halt neu strukturiert und dann habe ich auch wieder - sozusagen - ja -  
8 neue Motivation bekommen. 00:10:56-6

9 I: Mir ist klar, dass die Fragen nicht so ganz einfach sind, weil man das nicht  
10 regelmäßig reflektiert - was da ist. Aber wenn dir irgendwie zwischendrin noch  
11 mal etwas einfällt, wo du sagst: "Ja, jetzt fällt mir dann doch etwas ein!" Dann  
12 komm ruhig einfach noch mal auf das Thema zurück. Ansonsten hängele ich  
13 mich jetzt da einfach lang. Die nächste Frage wäre dann auf einen etwas  
14 engeren Zeitraum - eben auf so eine Trainingsaison - die Frage: An welches  
15 bedeutsame Ereignis kannst du dich erinnern, das in einer bestimmten  
16 Trainingsphase einen wichtigen Einfluss auf deine Leistungsentwicklung hatte?  
17 00:11:24-6

18 B: [*überlegt lange*] Also, als bedeutenden Faktor würde ich - glaube ich - als erstes  
19 nennen - fällt mir als einziges eigentlich ein - der Zeitpunkt indem in Kiel das  
20 professionelle, oder das gesteuerte Krafttraining eingeführt wurde - am  
21 Stützpunkt. Das war lange Zeit ein Manko. Und das war schlecht betreut. In Kiel  
22 hatten wir noch nicht die Kooperation mit dem Stützpunkt hier in Hamburg - also  
23 wir haben nicht hier Leistungsdiagnostik gemacht und Krafttrainingspläne  
24 entwickelt und so weiter. Sondern das haben wir alles mit unserem Balltrainer -  
25 quasi mit unserem Beachvolleyballtrainer ausgearbeitet - der hat das - der ist  
26 auch Sportwissenschaftler, hat auch wohl Sport studiert, aber war halt jetzt kein  
27 Krafttrainer in dem Sinne. Und wir haben das Krafttraining dann auch - im  
28 Grunde - eigenständig lange gemacht. Und das war bestimmt - sage ich mal -  
29 zwei Saisons, zum Anfang war das so. Und dann wurde die Strukturierung  
30 besser und wir haben auch betreutes Krafttraining bekommen, wir haben die  
31 Übungen besser ausgearbeitet, wir haben spezifischer über den Jahreszyklus  
32 trainiert und ich war - ich bin insgesamt ja kein mega kräftiger Spieler, kein super  
33 athletischer Spieler und da hat mir das auf jeden Fall einen extremen  
34 Leistungssprung ermöglicht, dass ich an Dynamik, an Kraft zugenommen habe.  
35 So in dem Entwicklungszeitraum. Als wenn ich das - wenn das nicht passiert  
36 wäre - glaube ich - hätte ich verschiedene Erfolge nicht feiern können. 00:13:19-  
37 7

38 I: Ja, durch deine - sagen wir jetzt mal - physische Limitierung, das du nicht so  
39 groß, nicht so der Bär bist hat dir das geholfen dann. 00:13:24-9



- 1 B: Ich bin - weiß nicht - 1,88 groß wiege im Moment 73 kg, also - ja das ist immer  
2 noch nicht viel, aber es ist inzwischen auf jeden Fall sehr gut. 00:13:33-1
- 3 I: Ok. Sehr gut. Ja - die nächst kleinere Einheit wäre dann ein Wettkampf: Ob du  
4 dich an einen Wettkampf - an ein bedeutsames Wettkampfeignis erinnern  
5 kannst, das die Leistungsumsetzung im Wettkampf beziehungsweise den  
6 Ausgang eines Wettkampfes beeinflusst hat? [*Länger Pause, Befragter denkt*  
7 *nach*] Also wenn du so auf die Turniere zurück schaust, wo du sagst: "Da gab es  
8 Turniere die sind vielleicht schlecht gelaufen, weil irgendetwas passiert ist!" Ich  
9 mein klar, wenn du dir den Finger brichst - ist das Extremspiel, aber ob du  
10 dich sonst an Sachen erinnern kannst? [*Längere Pause*] Oder - das kann alles  
11 sein, kann - 00:14:31-3
- 12 B: Ist schwierig, das so richtig zu formulieren. Wir hatten eine WM gespielt - ich  
13 weiß nicht was das war, U20 oder U19 - mit einem Partner der inzwischen  
14 aufgehört hat habe ich die gespielt und wir mussten in die Qualifikation, das heißt  
15 wir waren das zweite Team - das erste Team ist Hauptfeld, das zweite ist  
16 Qualifikation. Und das ist ein Single-Out-Baum, das heißt wenn du ein Spiel  
17 verlierst bist du raus. Und wir hatten das erste Spiel und haben es nicht geschafft  
18 unsere Leistung, die - wir wussten, dass wir die bringen können, unsere - oder  
19 eine einigermaßen normale Wettkampfleistung in diesem Spiel punktuell zu  
20 bringen. Wir haben gegen einen Gegner den man auf jeden Fall schlagen kann -  
21 wenn nicht sogar muss - 2:0 verloren. Und das auf jeden Fall war ein  
22 enttäuschender Punkt so. Aber das beeinflusst ja nicht den Rest des  
23 Wettkampfes, weil den gab es nicht. 00:15:38-2
- 24 I: Aber gab es irgendeinen Grund, wo du sagen würdest - im Nachgang - warum  
25 das vielleicht so gelaufen ist? 00:15:43-4
- 26 B: Das ist eine gute Frage, da habe ich - da haben wir damals lange darüber  
27 nachgedacht. Also es war auf jeden Fall ein mentales Problem. Wir haben - sind  
28 falsch an das Spiel heran gegangen. Also das ist jetzt halt auch so lange her,  
29 dass ich jetzt nicht mehr genau mich erinnern kann, was wir damals so  
30 ausgearbeitet haben. Warum die Einstellung einfach nicht gestimmt hat.  
31 00:16:04-4
- 32 I: Also da war nichts vorher, wo du sagst: "Da war jetzt - da hat irgendwas -  
33 00:16:10-0
- 34 B: Da war jetzt kein - irgendwie akuter Vorfall. 00:16:10-2
- 35 I: - bei der Anreise oder beim Wetter irgendetwas nicht gepasst - 00:16:11-3
- 36 B: Nein, absolut nicht. 00:16:12-3

- 1 I: Fällt dir da vielleicht etwas ein - so was Turnierorganisation oder auch  
2 Wetterverhältnisse angeht, dass dann mal was war, oder irgendwie was dich  
3 eher aus der Bahn geworfen hat. Oder dich vielleicht besonders beflügelt hat?  
4 Also auch in die andere Richtung? 00:16:27-9
- 5 B: Also ich habe ein Turnier erlebt in Bulgarien letzten Sommer, das war sicherlich  
6 das heißeste Turnier was ich so bisher erlebt habe. Das waren - ja - 40° im  
7 Schatten und durchgehend Sonne, kein Wind. Das ging insofern komplett an die  
8 Belastungsgrenze, als das ich teilweise - also ich hatten nach dem zweiten Spiel  
9 - oder im zweiten Spiel hatte ich teilweise so das irgendwie - sozusagen die  
10 Gliedmaßen angefangen haben zu gribbeln und ich mich hinsetzen musste, so.  
11 Wir haben das Spiel trotzdem noch gewonnen und wir haben auch das Turnier  
12 noch gewonnen. Insofern haben wir das erfolgreich gemeistert. Wir standen so  
13 an der Schwelle wo man sich was überlegen muss, wie man über so eine - in  
14 solchen Bedingungen einfach spielt. Wir mussten unsere Taktik und unser Spiel  
15 daran anpassen so. Und haben dann unsere Kraft eingeteilt und so weiter und  
16 das - sozusagen - noch erfolgreich gegen Spieler - erfolgreich gestaltet, die  
17 normalerweise mit solchen Konditionen eigentlich besser umgehen könnten -  
18 glaube ich. Also Brasilianer waren auf jeden Fall im Finale, die haben damit  
19 vielleicht jetzt nicht so die Probleme - normalerweise. 00:17:42-7
- 20 I: Ja, die waren es gewohnt, ja. Ansonsten noch etwas was dir vielleicht einfällt?  
21 Vielleicht auch aus noch vorangegangener Zeit, was vielleicht auch so  
22 Zuschauerbeteiligung angeht oder familiäre Beteiligung, Kadertrainer - wenn der  
23 da ist, zur Sichtung - oder irgendetwas wo du sagst: "Das war für mich so ein  
24 Ereignis!" 00:18:08-7
- 25 B: Also so vor Zuschauerkulissen zu spielen hat mich eigentlich nie gestört, das hat  
26 mich eigentlich eher motiviert. Es ist nicht so, dass ich dadurch irgendwie mal  
27 das Gefühl gehabt hätte gehemmt zu sein. Mein Kadertrainer - in dem Sinne -  
28 war auch mein Stützpunktrainer, von dem ich vorhin schon erzählt habe. Von  
29 dem habe ich eigentlich jetzt auch nicht wirklich irgendwie verunsichern lassen  
30 oder wurde dadurch - habe dadurch irgendwie anders gespielt und so. Familiär -  
31 ich glaube das hat mich weniger gestört als meine Eltern -sozusagen - die haben  
32 immer das Gefühl gehabt, wenn die dabei sind, dann spiele ich schlechter, so.  
33 Ich selber hatte das Gefühl nie und habe mich da immer darüber aufgeregt, dass  
34 sie so etwas sagen. Aber mein Vater meinte dann immer so: "Ja, vielleicht sollte  
35 ich lieber nicht mitkommen, ich glaube das stört dann nur!" sozusagen. 00:19:01-  
36 1
- 37 I: Ok, hattest du jetzt - 00:19:02-4

- 1 B: Im Grunde - für mich war das immer nicht so das Gefühl eigentlich. Oder ich  
2 habe mir das eigentlich - also ich habe mir so etwas nie eingeredet oder das  
3 immer als Quatsch abgetan eigentlich. 00:19:12-6
- 4 I: [*lacht*] Das kennen wir! Wir haben viele Tennisleute bei uns zur psychologischen  
5 Betreuung und da sind auch eher die Eltern die Therapiefälle als die Kinder  
6 komischerweise. 00:19:22-3
- 7 B: Ich glaube da gibt es einige Sportarten, wo die Eltern die Therapiefälle sind.  
8 Fußball fällt mir da ein. [*lacht*] 00:19:29-5
- 9 I: Wenn du jetzt noch mal - rückblickend auf die erste Frage vielleicht bilanzieren  
10 könntest - noch mal was - wenn du jetzt so eine Definition abgeben müsstest für  
11 kritische Ereignisse - oder bedeutsame Ereignisse - wie würdest du das für dich  
12 definieren? 00:19:45-9
- 13 B: [*längere Pause*] Na gut, da Verletzungen mich persönlich jetzt nicht betroffen  
14 haben - 00:19:59-0
- 15 I: Oder was wäre eine Anforderung für dich, was müsste für dich passieren, wo du  
16 sagst: "Das würde ich darunter verstehen! So würde es dann ablaufen!" Ich  
17 meine, bei dir ist das ja jetzt - so wie du es beschrieben hast - alles schön  
18 ansteigend, wird ein Ziel gesetzt, geplant, das erreicht, 'step-by-step', war jetzt  
19 nicht irgendwie ein Zick-Zack 00:20:17-3
- 20 B: Also ein kritischer Punkt wäre halt - glaube ich - in meiner Karriere, wenn ich jetzt  
21 eine Saison lang eine komplette Enttäuschung erlebe - also das ich meine Ziele  
22 absolut nicht erreiche, stagniere oder mich sogar verschlechtere. Das habe ich  
23 bisher in meiner Karriere noch nicht gehabt. Also ich habe mich bisher  
24 kontinuierlich in der Rangliste verbessert, ich habe mich in meinem persönlichen  
25 Gefühl für meine Leistung kontinuierlich verbessert, ich habe mich auf  
26 Turnierplatzierungen verbessert. Wenn ich jetzt den nächsten Sprung nicht  
27 schaffe und vielleicht im Jahr darauf immer noch nicht, dann - glaube ich - wäre  
28 das schon so ein kritischer Moment wo ich halt generell noch mal über alles  
29 nachdenken müsste. Ich weiß nicht wie kurzfristig, aber auf jeden Fall dann.  
30 00:21:05-5
- 31 I: Also im Moment wäre auch dein Ziel sozusagen: Du willst ganz oben hin, auf die  
32 Tour - Profibereich Beach. 00:21:13-3
- 33 B: Ich will auf jeden Fall langfristig auf der World-Tour spielen und das ist - also  
34 Olympia ist immer so ein Ziel, das hat man natürlich, aber da weiß man das es  
35 im Beachvolleyball in Deutschland einfach sehr sehr schwer zu erreichen ist.  
36 Aber ich weiß das sogar sehr sehr viele deutsche Spieler auf der World-Tour

- 1 erfolgreich sein können - vom Potenzial her - und ich zähle mich da auch dazu.  
2 Und deswegen will ich da auch hin. 00:21:35-5
- 3 I: Das wäre dann so ein antizipiertes kritisches Ereignis quasi, wenn du dann  
4 sagst: "Ok, wenn das dann irgendwie nicht klappt!" und dazwischen drin kommt  
5 dann der Punkt wo du überlegen musst, was - 00:21:46-1
- 6 B: Das ist jetzt auch nicht der Sport, wo ich mich, wenn ich da nicht hinkomme  
7 komplett finanzieren kann - das heißt, ich muss dann irgendwo auch gucken.  
8 [*Rest unverständlich*] 00:21:53-0
- 9 I: Gut, dann wäre das der erste Teil - der zweite beschäftigt sich mit dem - was ich  
10 angedeutet habe - was die Qualität im Training angeht. Da haben wir  
11 verschiedene Facetten - das wieder sortiert: Zum einen interessiert uns der  
12 direkte Kontakt zwischen dir und Trainern - also klar, das bleibt auch alles  
13 anonym, das bekommt auch kein Trainer jemals irgendwie in der Art zu sehen,  
14 aber da hätten wir jetzt Fragen dazu, wie du die Qualität da einschätzt, ob wir die  
15 Verbindungen im nächsten Schritt dann zwischen Trainer und Trainer - also  
16 Heimtrainer, Kadertrainer - was ja auch ein Problem sein kann! Dann, in wieweit  
17 auch das System - also Sportverbände oder andere Institutionen da mit  
18 reinspielen - also in wieweit leistet der DVV da Unterstützung oder eben wenn da  
19 so ein Trainer gehen muss, eben kann es Probleme geben oder auch dann im  
20 letzten Schritt die Verbindung hin bis zur Familie. Also von Familie über Lehrer,  
21 Verband also in diesem ganzen System. Der erste Bereich wäre: Trainer-Athlet-  
22 Beziehung, nennen wir das so - und da wäre die erste Frage: An welches  
23 bedeutsame Ereignis im Zusammenhang mit der Athlet-Trainer-Beziehung  
24 können Sie sich erinnern, die Auswirkungen auf Leistungsentwicklung gezeigt  
25 haben? Also im eins-mit-eins mit dem Trainer. [*Längere Pause, Befragter*  
26 *überlegt*] Ich meine, du hast das ja so beschrieben, dass das relativ fruchtbar mit  
27 deinem Trainer damals war, der dich da auch so reingebracht hat. Würdest du  
28 auch wieder eher als Prozess sehen oder hast du da so Tage, Elemente oder  
29 Trainingseinheiten wo du sagst: "Da ist mir das bewusst geworden!" Vielleicht  
30 auch wenn es bei den anderen nicht so lief und er dann das thematisiert hat, das  
31 sie da eher nicht so leistungssporttauglich - in Führungsstrichen - sind. oder -  
32 00:24:05-6
- 33 B: Also das hat er eigentlich nie so richtig thematisiert, das ist einfach so - glaube  
34 ich nicht - also ich meine jetzt nicht so den Athleten gegenüber jetzt. 00:24:16-5
- 35 I: Oder gab es vielleicht - 00:24:21-9
- 36 B: Ist eine gute Frage. Also - ist schwer zu sagen. 00:24:24-9

- 1 I: Oder gab es technische Entwicklungsschritte, wo du gemerkt hast, jetzt  
2 irgendwie - es geht jetzt nicht so voran - ihr habt an irgend einem Baustein  
3 gearbeitet - Oberes Zuspiel - und das kam jetzt nicht und dann irgendwann gab  
4 es irgendwie eine Instruktion oder eine Trainingseinheit, wo dann auf einmal -  
5 'jetzt weiß ich was er meint!' - und dann hat es geklappt. 00:24:44-8
- 6 B: Ja, da fallen wir Elemente zum Angriff vielleicht ein, auf die er - wo ich Probleme  
7 hatte, also ich bin jetzt nicht der angriffskräftigste, angriffsdurchschlagskräftigste  
8 Angreifer. Das heißt: ich brauche eine gute Position zum Ball, ich brauche einen  
9 guten Abschlagswinkel - also eine gute Armstreckung und so weiter, um eine  
10 harten Angriff platziert zu schlagen. Um nicht den Abwehrspieler zu treffen und  
11 so weiter. Und da haben wir - also ich mit meinem Trainer damals auf jeden Fall -  
12 sozusagen - einen Schlag entwickelt, der gut zu mir - sozusagen - passt und der  
13 Schlag war für ihn noch irgendwie so ein Prototyp, also den haben wir eigentlich  
14 ewig trainiert. Das war - sozusagen - der wichtigste Schlag im Beachvolleyball  
15 quasi für uns. Und zwar: Ein harter Diagonalschlag mit genug Winkel und genug  
16 kürze, damit der Abwehrspieler ihn nicht bekommt und der Blockspieler in auch  
17 nicht abgreifen kann. Also sozusagen ein schneller Winkelschlag, der nicht  
18 unbedingt auf komplette Härte geht, aber schon schnell geschlagen ist. Und  
19 dafür gab es halt schon technische Schlüsselpunkte, die mir extrem weiter  
20 geholfen haben. Also Instruktionen, in dem Sinne. Und zwar: -Ja, was wäre das  
21 zu Beispiel? - Das fängt in der Annahme an, das die Annahme nicht zu dicht an  
22 das Netz ran geht, so dass der Pass mir entgegen kommt, sondern der Pass  
23 muss Richtung Netz fliegen, damit ich - sozusagen - den Ball nicht hinter den  
24 Kopf kriege, damit ich vor meinem Körper abschlagen kann und so weiter. Und  
25 das ich halt nicht so weit nach vorne springe, sondern eher nach oben, das ich  
26 weit genug vom Netz abspringe um den Ball vor mir zu lassen - solche  
27 Geschichten. Also das ist auf jeden Fall ein technisches Schlüsselement, das -  
28 mit dem ich sehr erfolgreich geworden bin, auf jeden Fall. 00:26:51-1
- 29 I: Ok und auf dem Weg dahin - würdest du das eher auch wieder so als  
30 Prozesscharakter sehen, dass das sich langsam entwickelt hat oder gab es dann  
31 da irgendwo Elemente zwischen drin, wo du sagst, die sind dir noch irgendwie  
32 besonders im Kopf. Wie ein Trainer das dann gelöst hat. 00:27:11-1
- 33 B: Ja, also ein entscheidender Hinweis war - ich hatte also auf der Position 4  
34 gespielt - nach der Annahme einen Bogen nach außen zu laufen und dann von  
35 außen anzulaufen um den Winkelschlag zu machen. Das war ein Schlüssel -  
36 vielleicht ein Schlüsselement für diesen Schlag. 00:27:33-7
- 37 I: Ok und wie habt ihr das rausgearbeitet, dass das für dich wichtig ist? 00:27:39-2
- 38 B: Gute Frage - einfach so würde ich sagen. 00:27:44-4

- 1 I: Hat er einfach gesagt, wir probieren es jetzt mal so über das verschieben  
2 [Befragter stimmt zu] ok. Über experimentieren, ok. Gab es irgendwie auch mal  
3 Erwartungen oder Wünsche in den - dann in der Zusammenarbeit mit Trainern -  
4 wo du gesagt hast: "Da ist das vielleicht nicht erfüllt worden oder übererfüllt  
5 worden." Was dich besonders bestärkt hat oder besonders enttäuscht. 00:28:07-  
6 7
- 7 B: [längere Pause] Also jetzt nicht im Trainings - Muss es im Trainingsalltag jetzt  
8 sein, oder generell? 00:28:19-0
- 9 I: Nein. 00:28:18-8
- 10 B: Also - der Trainer war auch mein [*unverständlich* 00:28:24-4 ], mein zuständiger  
11 Bundestrainer bis ich aus dem U21-Bereich raus bin und dann ist Jörg Ahmann  
12 mein Trainer geworden. In dem Bereich, da war ich dann 21 und er ist für U23  
13 und den B-Kader zuständig, also bis 25 Jahre und die Plätze waren halt begrenzt  
14 für die U23 und B-Kader-Bereich. Und es waren relativ viele Athleten und er  
15 musste halt - sozusagen - eingrenzen wer in diesen Kader halt kommt und wer  
16 halt aus der Förderung ausscheidet. Und in dem ersten Jahr bin ich halt nicht in  
17 dem Kader drin gewesen - also in der ersten Periode. Ich glaube die geht immer  
18 vom Ende des Sommers bis Februar/März. Ich weiß nicht genau, wie diese  
19 Kaderlisten - in welchen Perioden die gemacht werden. Aber ungefähr so war  
20 das - glaube ich. Und ich bin dann zum Glück - oder durch hartes Arbeiten und  
21 durch immer wieder - sozusagen - forcieren meiner Ambitionen, dann zum  
22 Frühjahr wieder auf die Kaderliste draufgekommen aber ich war halt eine Zeit  
23 lang nicht drauf und habe keine Fördergelder bekommen - sozusagen meine  
24 Karriere so ein bisschen in Frage gestellt gesehen. Und diese Entscheidung  
25 konnte ich in dem Moment nicht nachvollziehen, weil ich - weil meine  
26 Entwicklung weiterhin positiv war. Ich habe - ich war sicherlich - nach eigener  
27 Einschätzung - besser als einige Spieler die auf der Kaderliste standen, ich hatte  
28 mehr Punkte in der Rangliste als viele Spieler die auf der Liste standen und so  
29 weiter. Und das war auf jeden Fall ein Punkt wo ich enttäuscht war und mich  
30 falsch behandelt gefühlt habe. Und wo ich die Handlung des Trainers halt  
31 inkonsequent fand, vor allen Dingen auch den Standpunkt, dass ich dann -  
32 sozusagen - ein halbes Jahr später - und jetzt - ja fester Bestandteil des Kaders  
33 bin. War dieses halbe Jahr und dieser Ausschluss - oder diese Nichtnominierung  
34 war für mich unverständlich. 00:30:33-8
- 35 I: Ok und das war im Zuge des Trainerwechsels? 00:30:38-0
- 36 B: Im Zuge des Herauswachsens aus dem Kader des einen Trainers in den Kader  
37 des anderen Trainers und von da aus - ja so. Ich weiß nicht. 00:30:52-1



- 1 I: Und das ist dir aber - konntest du die Argumentationslinie nachvollziehen? Ich  
2 mein- ich weiß nicht in wieweit dir der Trainer das mitgeteilt hat. Ich meine, da  
3 muss man ja argumentieren, wenn du der bessere Spieler auf der Liste bist - also  
4 00:31:08-7
- 5 B: Die Argumente muss ich mir jetzt gerade noch mal kurz in den Kopf gehen  
6 lassen, die da angewendet wurden. 00:31:16-5
- 7 I: Aber es war jetzt nicht so dass das bei dir im Kopf war und du sagst: "Das konnte  
8 ich so nicht nachvollziehen!" 00:31:21-8
- 9 B: Also es waren für mich Argumente die man - die ich nicht so unterschreiben  
10 konnte, auf keinen Fall. Sondern eher war das für mich - war - steckten da  
11 andere Sachen dahinter, die zum Beispiel - also das ist vielleicht eine  
12 Unterstellung – aber, dass ich halt am Stützpunkt in Kiel war und der Stützpunkt  
13 des Trainers im Süden - in Stuttgart ist. Also viele Athleten die auf der Kaderliste  
14 standen waren halt an seinem Stützpunkt. Ich nicht, so. Auf jeden Fall mag das  
15 eine Unterstellung sein, aber ich habe das damit auf jeden Fall früher verbunden.  
16 00:32:00-1
- 17 I: Ich meine da muss man ja - also es bleibt eh anonym, aber da muss dem Trainer  
18 ja auch nicht unterstellen das er da seine Leute fördert, aber klar kann es auch  
19 sein, das er sagt: "Da sehe ich mehr Potenzial, weil ich mit denen eher  
20 zusammen arbeiten kann, ich sehe sie vielleicht häufiger oder wie auch immer.  
21 Also dann - also weil das interessiert uns ja - das das eher strukturelle Dinge  
22 sind. Wo wir dann einfach ein Problem haben, dass wir zu wenig Stützpunkte  
23 oder zu wenig Hauptamtliche Trainer einfach im Verband haben - also ok.  
24 00:32:26-4
- 25 B: Ja, also man muss dazu sagen, die Trainingssituation war hier oben - oder zu  
26 dem Zeitpunkt auf jeden Fall noch und ist auch inzwischen immer noch - meiner  
27 Meinung nach - nicht schlechter als da unten. Also wir haben mehr Trainer, mehr  
28 Hauptamtliche Trainer hier oben, wir haben mehr Athleten die auf dem Niveau  
29 spielen hier oben - insofern - ja, ist der Stützpunkt jetzt nicht das Non-Plus-Ultra  
30 gewesen zu dem Zeitpunkt. 00:32:51-2
- 31 I: Ok. Ja das nächste wäre dann Trainer-Trainer-Verhältnis. An welches  
32 bedeutsame Ereignis im Zusammenhang mit Trainer-Trainer-Beziehung kannst  
33 du dich erinnern, das Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung gehabt hat?  
34 Spielt eben so ein bisschen auf Heim- , Kadertrainer - Zusammenarbeit. Also wie  
35 gesagt, es kann auch immer etwas durchaus positives sein. 00:33:21-0
- 36 B: Ja, für mich war - also dadurch das jetzt halt seit 2 Jahren mein Trainer halt nicht  
37 an meinem Stützpunkt ist - mein Bundestrainer - hatte er in meinem täglichen



1 Training eigentlich wenig Einfluss auf mein - sozusagen - also auf mein Training  
2 selbst. Auch auf die Trainingssteuerung in dem Sinne nicht. Außer das wir halt  
3 eben unsere Trainingsplanungen zuschicken oder wir die auch vor der Saison  
4 natürlich absprechen - in wie fern wir Schwerpunkte setzen und so weiter. Aber  
5 die Umsetzung liegt dann nicht bei ihm sondern bei meinen Heimtrainern. In  
6 wieweit die sich dann absprechen, ist halt eine gute Frage. Natürlich kriegen die  
7 auch - sozusagen - die Planung die wir dann halt aufstellen und halten sich da  
8 auch - sozusagen - dran, aber trotzdem ist es nicht so, dass der Trainer - der  
9 Bundestrainer - sozusagen - mein Training dann täglich steuert - also wirklich  
10 steuert. Wenn ich jetzt im Training so-und-so die Leistung bringe, dann - oder  
11 die-und-die Schwächen zeige, dann reagieren dann meine Heimtrainer darauf  
12 und mit den arbeite ich dann auch Lösungen aus - nicht mit meinem  
13 Bundestrainer eigentlich. Aber du hast jetzt wahrscheinlich wieder nach einem  
14 Ereignis, ne? 00:34:42-5

15 I: Ja im Moment sind wir noch bei der Ereignisebene, ja. 00:34:45-4

16 B: [*längere Pause*] fällt mir nichts wirklich ein. 00:34:59-3

17 I: Hast du denn das Gefühl, dass die - ich meine, klar, immer mal auch  
18 unterschiedliche Schwerpunktsetzungen und so - in der Halle hat man das ja  
19 auch, da muss man halt dann Mannschaftstaktisch - den vielleicht mal anders  
20 Aufstellen als es der Bundestrainer jetzt gerne sieht. Aber hast du so das Gefühl,  
21 das es trotzdem relativ gut abgestimmt und sie auf ähnliche Ziele hinaus arbeiten  
22 - jetzt Heimtrainer und Kadertrainer? Oder würdest du sagen: "Da gab es auch  
23 immer mal wieder Schwierigkeiten!" oder wo du vielleicht auch mal zwischen die  
24 Stühle gekommen bist dann. 00:35:33-5

25 B: Ja, die gab es! Inzwischen ist das alles besser abgestimmt und sehr - die gehen  
26 eigentlich relativ konform, aber den Trainer, denn ich vorhin erwähnt habe. Mein -  
27 sozusagen - gleichzeitiger Heimtrainer und auch langzeitiger Bundestrainer -  
28 hatte insofern andere Vorstellungen als mein jetziger Bundestrainer, dass er  
29 Beachvolleyball als - sozusagen - im Training als die einzige Sportart -  
30 sozusagen - gesehen hat und der jetzige Bundestrainer und damit gehen auch  
31 eigentlich fast alle Trainer rundum im Moment konform - Hallenvolleyball als  
32 Element trotzdem in der Trainingsplanung als wichtig zu erachten. Also da - in  
33 der Wintervorbereitung, in der Saisonvorbereitung jetzt nicht ausschließlich  
34 Beachvolleyball zu spielen, sondern auch Hallenvolleyball, vielleicht sogar  
35 leistungsmäßig zu betreiben. Also auch in der zweiten - manche Spielen sogar in  
36 der 1. Bundesliga von uns aus dem BK. Ich war immer der Meinung, wenn ich  
37 Beachvolleyball-Profi bin, dann möchte ich auch Beachvolleyball spielen im  
38 Winter. Dann ist das meine Sportart, damit verbessere ich mich mehr. Also das ist

1 einfach so. Und dieses - da gab es Streitereien darüber, weil mein Trainer halt  
2 dieser Meinung - dieser Ansicht auch immer war. Und wir haben - oder der - mein  
3 Trainer und damit gehe ich vom konform - haben immer das so angesehen, dass  
4 eigentlich nur so eine Kompromiss - oder so ein Kompromiss-Deal ist zwischen  
5 den Trainern. Zwischen - die sich halt gegenseitig nicht auf die Füße treten  
6 wollen - die Hallenvolleyball-, Beachvolleyball-Trainer versuchen sich gegenseitig  
7 nicht zu behindern und - ja gut, dann spielen wir auch noch Hallenvolleyball, das  
8 verkraften wir schon. Aber das sie wirklich - ich bin der Meinung, dass sie wirklich  
9 der Meinung waren - oder hundertprozentig der Meinung waren, dass  
10 Hallenvolleyball genauso gut für die Beachvolleyball-Entwicklung ist, wie  
11 Beachvolleyballtraining. Also das unterschreibe ich auch nicht, das nehme ich so  
12 nicht war und da gab es durchaus Auseinandersetzungen insofern, dass es -  
13 glaube ich - sogar vom DVV eine Ansage gab, dass Beachvolleyball-  
14 Nationalkader im Jugendbereich nicht in der 1. Bundesliga profimäßig spielen  
15 dürfen. Die haben sich auf ihre Beachvolleyball-Karriere zu konzentrieren - diese  
16 Regel gibt es nicht mehr. Also die wurde - ja - die wurde abgeschafft. Also gibt es  
17 wieder. 00:38:12-3

18 I: Das ist ja eh ein spannendes Feld. Da bin ich auch gespannt mit unserer  
19 Untersuchung - dadurch, dass das ja beides noch zusammen in einem Verband  
20 organisiert ist und es keine getrennten Strukturen jetzt gibt und auch die Kader  
21 und Trainer - ich meine im Moment passt es - habe ich jedenfalls das Gefühl - bei  
22 den Trainern ganz gut, dass das ein junger, kompetenter Haufen ist, die sich  
23 auch gut abstimmen, aber dass man das - wie es früher war - das Abfallprodukt  
24 des Hallenkaders, sind dann die Beacher, die dann im Sommer eben nicht auf  
25 die Turniere mitfahren, sondern dann zu Hause bleiben und im Sand spielen und  
26 da ist - ich meine, mit Hallenvolleyball verdient man nicht so gut Geld wie mit  
27 Beach - von daher wird sich auch irgendwann die Tendenz abzeichnen, dass es  
28 da vielleicht getrennte Wege geben muss und dann müssen aber Strukturen  
29 dann erst mal wachsen [*letztes Wort unverständlich*] 00:38:56-0

30 B: Ja, und die Strukturen ist wohl nicht möglich. 00:38:57-9

31 I: Ja - also - denke ich auch. Gut, noch eine Frage - Ereignisse - An welches  
32 bedeutsame Ereignis kannst du dich vielleicht im Zusammenhang mit Personen  
33 oder Institutionen des Sportsystems erinnern, die sich auf Leistungsentwicklung  
34 ausgewirkt haben? Also DVV-Verband, Landesverbände, Sportlehrer,  
35 Sportdirektoren - gab es da irgendwie Momente wo du dich irgendwie behindert  
36 gefühlt hast, oder besonders gefördert? 00:39:33-3

37 B: [*längere Pause*] Gute Frage, also wenn man in diese Institutionen zum Beispiel  
38 Sporthilfe mit einzählen kann, wäre das auf jeden Fall ein Punkt den man positiv

1 nennen muss. Weil vom Verband und so weiter ist die Förderung jetzt nicht so  
2 groß und die Sporthilfe - auf jeden Fall sozusagen - gibt uns auf jeden Fall pro  
3 Monat einen festen - wenn es auch ein geringes ist - aber ein festes Einkommen.  
4 Also das ist auf jeden Fall eine Unterstützung auf die man sich immer verlassen  
5 kann, die immer - sozusagen - wenn man im Kader ist, dann hat man eine  
6 Unterstützung sicher. Und die hilft einem auf jeden Fall ungemein. Jetzt wo ich -  
7 ich bin halt noch Student, dadurch kriege ich halt auch zusätzlich noch von der  
8 Sporthilfe mehr Geld - pro Semester. Und das ist auf jeden Fall insofern - ja -  
9 quasi das einzige oder das wichtigste finanzielle Unterstützungsmittel das ich  
10 habe. 00:40:52-1

11 I: Ok, das hat jetzt aber nicht bei dir dann zu einem kritischen Ereignis geführt als  
12 du dann eben mal ein halbes Jahr da außen vor warst? 00:40:58-6

13 B: Doch, das war auf jeden Fall in dem Moment -sozusagen - ein finanzielles  
14 Problem insofern, das ich halt - ich hab - ich musste zum Glück nicht kürzer  
15 treten - sage ich mal. Weil ich das Geld anders - anderweitig halt dann  
16 ausgleichen konnte, durch Unterstützung meiner Eltern - private Finanzierung.  
17 Und der Volleyballverband Schleswig-Holstein hat auch mir Unterstützung  
18 gezahlt. Allerdings ist das eine normale Unterstützung die halt Landeskader-  
19 Athleten auch bekommen. Also in dem Moment wo ich halt DVV-Kader bin,  
20 kriege ich halt von denen Unterstützung - 00:41:34-3

21 I: Und das klappt dann auch? 00:41:35-4

22 B: Als SHVV-Kader von denen. Und die sind dann sozusagen in die Presche quasi  
23 gesprungen. Aber - also ich musste auf jeden Fall das ausgleichen - habe es  
24 auch zum Glück geschafft. 00:41:46-6

25 I: Aber hat jetzt nicht dann die - hatten wir ja schon drüber gesprochen - Leistung  
26 irgendwie beeinflusst, das du sagst 00:41:51-9

27 B: Also das hat die Leistung in dem Moment nicht beeinflusst, nein. 00:41:55-4

28 I: Dann die letzte Frage zu dem Teil: Umweltsysteme? Also was jetzt Außerhalb  
29 dessen was jetzt hier im Sport liegt, also zum Beispiel dann auch Eltern und  
30 Familie angeht. Welche Beispiele fallen dir ein, in welchen die Lebensereignisse  
31 - beziehungsweise die eines Kollegen - durch bedeutsame Ereignisse außerhalb  
32 des Sports beeinflusst wurde? [*länger Pause*] Schule, Studium, Doppelbelastung  
33 sind so Stichwörter oder politische Entscheidungen. 00:42:36-8

34 B: [*länger Pause*] Schwierig, also bei mir persönlich hat das mit der schulischen  
35 Ausbildung und mit dem Studium bisher immer sehr gut funktioniert, weil wir an  
36 der Uni Kiel eine gute Kooperation haben. 00:43:10-1

- 1 I: Herr Wegner 00:43:12-3
- 2 B: Ja, der mir da relativ viel ermöglicht so. Auch wenn ich jetzt kein Sportstudent  
3 bin. Also ich kann da eigentlich - 00:43:22-4
- 4 I: Ich denke die [*unverständlich weil beide gleichzeitig reden*] 00:43:25-7
- 5 B: - sehr viel ermöglichen. Ja genau. 00:43:26-8
- 6 I: - ganz gut. Ich weiß nicht ob der Manfred Wegner das da bei dir - 00:43:29-0
- 7 B: Ja, der ist im Sportinstitut, also der - mit dem habe ich jetzt nicht wirklich etwas  
8 zu tun. Der Bernd Lange ist unser - sozusagen - Koordinator in dem Sinne vom -  
9 00:43:37-1
- 10 I: Leistungssport dann 00:43:38-5
- 11 B: Leistungssport und der macht das mit dem - kommuniziert mit den Instituten in  
12 dem Sinne, so. Wenn man da persönlich eine gute Kommunikationsschiene mit  
13 den Verantwortlichen da hat - in seinen Instituten - also bei mir in Deutsch und  
14 Geschichte, dann wird einem da schon geholfen, also das funktioniert echt gut.  
15 Negativ-Beispiel oder irgendwie so Knackpunkt - bei mir persönlich fällt mir nicht  
16 ein, bei Kollegen [*längere Pause*] 00:44:18-9
- 17 I: Oder vielleicht Thema: Sponsoren? Ich meine, ihr seid ja erst auf der Vorstufe wo  
18 das denke ich dann auch lebensentscheidend wird. 00:44:31-1
- 19 B: Sponsoren suche ist - oder Sponsoren finden ist im Moment sehr schwer. Also  
20 das steht außer Frage. Man muss sehr sehr sehr sehr sehr viel Zeit und Mühe da  
21 rein investieren, wenn man wirklich Sponsoren finden will. Und man muss sich  
22 halt die Frage stellen, wie weit sich das dann quasi wieder lohnt. Weil wenn du  
23 die Zeit, die du dafür aufwendest - kannst du für dein Studium und deinen Sport,  
24 für dein Training nicht aufwenden. Und insofern geht dir da an Qualität was  
25 verloren. Dafür gewinnst du da an Geld dazu. In dem Sinne habe ich das in den  
26 letzten Jahren immer so gemacht: Diesen Aufwand nicht übermäßig zu  
27 betreiben, weil ich damit bisher keine guten Erfahrungen gemacht habe. Ich habe  
28 immer ein relativ hohes Trainingspensum gehabt und brauche das im Grunde  
29 auch. Und kann da jetzt wenig Abstriche machen und jetzt nicht irgendwie  
30 dauernd [*unverständliches Wort* 00:45:28-2 ] um Bewerbungen oder E-Mails oder  
31 Mappen zu verteilen, Gespräche zu führen die eigentlich zu achtzig, neunzig  
32 Prozent zu nichts führen werden. Und insofern - man muss es eigentlich  
33 persönlich machen, weil wenn man es über eine Agentur macht, ist es sehr  
34 kostspielig und - beziehungsweise nicht kostspielig, aber - 00:45:49-7
- 35 I: Ja, die Anteile die weg gehen dann. 00:45:51-3

- 1 B: Die Anteile die weggehen sind halt auch relativ hoch und wenn man es  
2 persönlich macht kostet es sehr viel Aufwand. Insofern haben wir - also wir  
3 haben im Moment B-Kader-Sponsoren die generell für den B-Kader Sponsoring  
4 betreiben und persönlich eigentlich so gut wie keine. Da ist auf jeden Fall  
5 Potenzial wo man noch Geld - sozusagen - verdienen könnte oder Förderung  
6 bekommen könnte. Wenn man das besser organisieren könnte. 00:46:23-1
- 7 I: Ja, oder es im Verband vielleicht jemanden gibt, der sagt, er kümmert sich  
8 hauptamtlich um Sponsoring und Mitteleinwerben. 00:46:30-5
- 9 B: Zum Beispiel! Ja, das wäre eine Idee. 00:46:33-2
- 10 I: Gut. Jetzt abschließend dann zu dem Teil: Qualität nochmal wie versprochen.  
11 Erste Frage ganz allgemein: Wodurch ist in ihrem Verständnis nach ein gutes,  
12 ein qualitativ hochwertiges Training gekennzeichnet? 00:46:50-8
- 13 B: Einmal durch eine homogene Trainingsgruppe - würde ich sagen - mit Spielern  
14 die sich - es muss nicht sein, das die Spieler alle auf komplett dem gleichen  
15 Level trainieren oder Spielen, sondern es kann auch sein, dass - sozusagen -  
16 bessere Teams, schlechtere Spieler oder jüngere Spieler - sozusagen - in ihrer  
17 Entwicklung auch fördern können - aber insofern homogen, dass sie auch  
18 menschlich - sozusagen - auf einem Level sind, sich gegenseitig unterstützen  
19 und fördern auch wenn sie im Wettkampf dann vielleicht auf gegenüberliegenden  
20 Seiten stehen. Und sich nicht behindern. Dann gutes Trainingsumfeld - insofern,  
21 dass man Trainingsbedingungen hat in denen man im Wettkampf nahe trainieren  
22 kann. Also - ja - 00:47:54-9
- 23 I: Anlage, Bälle 00:47:55-9
- 24 B: Das klassische - ja - Bälle, Anlage. Da ist auf jeden Fall - das ist für mich relativ  
25 wichtig. Und dann das wichtigste wäre und dann das wichtigste wäre: Die  
26 Trainingsleitung. Also das das Training vom Trainer - von einem Trainer geleitet  
27 wird, der zielgerichtet die Übungsformen gestaltet und kein Zeitschinden betreibt  
28 oder ähnliches. Sondern einfach das der Athlet sieht, dass das Training auf ein  
29 Ziel ausgerichtet ist und Verbesserungen in den und den und den Punkten  
30 bringen soll. Also das würde ich am wichtigsten finden. 00:48:34-0
- 31 I: Ok, gut. Das waren jetzt drei Punkte, die würde ich gerne nochmal nachhaken -  
32 kucken ob da etwas detaillierter von dir noch dazu kommt. Das erste wäre: Die  
33 Struktur, also Umfeld, sachlich-strukturelle Dinge. Wenn du noch mal konkret  
34 sagen könntest, was ist - deiner Meinung nach - da wichtig, um eine hohe  
35 Qualität einfach auch zu sichern. Also wir hatten gerade Bälle, Feld - 00:49:02-2

- 1 B: Ja, also - soll ich einfach nur die Punkte nennen die richtig wichtig sind oder soll  
2 ich sagen, was fehlt, was - am Stützpunkt jetzt zum Beispiel -  
3 verbesserungswürdig wäre? 00:49:11-8
- 4 I: Ja, also ja. 00:49:14-1
- 5 B: Ja? Also wichtig wäre für mich persönlich wirklich nur - wären diese Geschichten  
6 mit Bällen und Feld. Das sind einfach die elementaren Spielelemente -  
7 sozusagen. Da ist es im Moment ja so, dass der neue Beachvolleyball eingeführt  
8 wurde. Der ist in sehr geringer Stückzahl zu haben im Moment. Und insofern am  
9 Stützpunkt werden die Bälle sehr sehr häufig auch genutzt - das war auch bei  
10 den alten Bällen so - die sind quasi ja tagtäglich im Einsatz und verschleiß  
11 relativ schnell. Dadurch das auch noch am Wasser trainieren - am Strand quasi -  
12 landen die öfters mal im Wasser und die sind halt - Mikasa-Bälle sind halt  
13 qualitativ schlecht, ist einfach so - und die verschleiß sehr schnell und wir  
14 haben oft einfach dann - sozusagen - Bälle die eigentlich mit dem Wettkampf-  
15 Spielgerät, das man dann am Turniertag hat nicht mehr viel zu tun haben. An  
16 sonst haben wir in Kiel vom Umfeld her eigentlich gute Bedingungen. Wir  
17 haben Felder in der Stadt, wir haben Felder am Strand. Verschiedene  
18 Standformen [*lacht*] wenn das so sein kann. 00:50:25-1
- 19 I: Sande [*lacht*] 00:50:25-4
- 20 B: Sande - Was ein bisschen ein Manko ist, ist oft wenn man am Strand trainiert,  
21 muss man die Anlagen aufbauen. Das heißt, Pfosten stehen zwar aber, Netze  
22 einhängen - vor allen Dingen Fangnetze auch, damit der Ball nicht andauernd ins  
23 Wasser fliegt - und so weiter. Das nimmt schon mal so 20 Minuten in Anspruch.  
24 Und man muss es auch wieder abbauen. Und das kostet einfach erheblich viel  
25 Zeit. Und dann musst du halt - wenn du am Strand trainierst - aus der Stadt noch  
26 hinfahren - kostet auch noch mal 20 Minuten vor und nach dem Training. Das  
27 heißt, du bist - wenn du 2 Stunden trainierst - gut und gerne mal 3 1/2 Stunden  
28 mit der einen Trainingseinheit beschäftigt. Das kostet einfach - kostet Energie  
29 und Zeit, die man auch anderweitig verwenden könnte. Das ist auf jede Fall -  
30 lässt sich schlecht verhindern, aber das ist im Umfeld auf jeden Fall ein Problem,  
31 sage ich mal. 00:51:22-8
- 32 I: Ok. Was diagnostische Dinge vielleicht angeht? Sachen wo du sagst, das  
33 würdest du dir eigentlich für einen Kader auf dem Niveau wünschen. Wenn man  
34 jetzt in Berlin zum Beispiel die Halle anschaut die die haben. 00:51:37-0
- 35 B: Klar. Wir hatten - also wir haben in Kiel unter anderem auch keine  
36 Beachvolleyball-Halle, die wird gerade - es wird gerade eine gebaut. Aber jetzt  
37 auch nicht speziell für den Stützpunkt, sondern eine kommerzielle Halle. Sonst



- 1 sind wir immer 30 km gefahren - Bordesholm. Und das ist auch kein  
2 Leistungssportzentrum. Also wir haben keine Videoanalyse - die ist hier in  
3 Hamburg. Wir haben - ja - eine Handycam mit Stativ mit, die wir verwenden  
4 können. Die ist allerdings im Moment auch kaputt. Aber hätten wir  
5 normalerweise. Ja, ansonsten - diagnostisch - 00:52:21-7
- 6 I: Oder auch Thema: Krafraum zum Beispiel 00:52:26-8
- 7 B: Das ist in Kiel alles über Kooperationen geregelt. Also wir trainieren in der Uni in  
8 den Krafräumen. Und das auch gut und kostenlos, also es sind gute Geräte da,  
9 aber einen eigenen Krafraum als OSP haben wir in Kiel einfach nicht am  
10 Stützpunkt. Das sehe ich auch nicht unbedingt als Nachteil an, so lange das so  
11 funktioniert ist das alles gut. Aber - 00:52:54-3
- 12 I: Da ist es auch so, dass es zeitlich dann nicht so wie mit Aufbau/Abbau dann am  
13 Strand ist, sondern es liegt zentral und - 00:53:01-9
- 14 B: Das ist alles kein Problem, es liegt zentral an der Universität also im Grunde für  
15 alle gut erreichbar. Das einzige Manko, was wir halt haben: Wir müssen uns an  
16 die öffentlichen Öffnungszeiten halten. Das heißt, wir können nicht vor 9 Uhr  
17 morgens trainieren und nicht - nur bis 22 Uhr. Also das reicht natürlich, aber  
18 morgens vor 9 Uhr zu trainieren, wäre manchmal schon sinnvoll. 00:53:21-1
- 19 I: Ja, vor dem Training. Ok, was wir hier auch noch zur Struktur stehen haben, ist  
20 Aus- und Fortbildung von Trainern. Wie ist da dein Eindruck? 00:53:35-6
- 21 B: Also die Trainerausbildung selbst - glaube ich - ist ziemlich gut. Wobei ich sagen  
22 muss, dass wir - viele Trainer die jetzt neu eingestiegen sind - bei uns zum  
23 Beispiel am Stützpunkt - selber vorher erfolgreich gespielt haben. Und dadurch  
24 halt gewisse Sachen mitbringen. Das ist aber nicht zwangsläufig so. Es gibt auch  
25 Beispiele wo ein Trainer neu eingestellt wurde - der vorher erfolgreich  
26 Beachvolleyball gespielt hat - der aber vom Trainerdasein an sich und von  
27 sportwissenschaftlichen Aspekten eigentlich keine Ahnung hatte. Und - ja - es  
28 gibt das positiv-Beispiel und das Negativ-Beispiel. ja. 00:54:27-3
- 29 I: Aber prinzipiell siehst du jetzt keine strukturellen Schwächen, wo du sagst: "Also  
30 da müsste man unbedingt dran arbeiten!" sondern prinzipiell gibt es die  
31 Möglichkeiten, das liegt dann an der individuellen Auswahl von Trainern.  
32 00:54:37-5
- 33 B: Ich glaube es gibt die Möglichkeiten Trainer gut auszubilden, es nimmt nur eine  
34 gewissen Zeit in Anspruch. Und oft werden Trainer halt kurzfristig gesucht. Und  
35 es gibt in Kiel halt - oder in Deutschland jetzt generell - jetzt nicht so viele  
36 Beachvolleyball-spezialisierte Volleyballtrainer, die die Ausbildung schon haben.



1 Also insofern, werden oft Trainer eingestellt und die machen dann während ihres  
2 Jobs, denn sie dann halt schon haben noch ihre Ausbildung zu Ende - als A-  
3 Trainer. Insofern - ja - lernen die halt dazu, aber sind halt vorher noch nicht  
4 komplett ausgebildet oft. 00:55:13-1

5 I: Ok. Gut, dann würde ich gerne noch mal auf die Prozesse im Training zu  
6 sprechen kommen: Welche Abläufe müssen in einem gelungenen  
7 Trainingsprozess berücksichtigt werden? Also das geht Richtung Planung,  
8 Steuerung so etwas. Trainingspläne - 00:55:33-4

9 B: Also nicht kurzfristig ein Training, sondern der Trainingsprozess heißt [*Interviewer*  
10 *stimmt zu*] das komplette Trainings - die komplette Trainingsplanung. 00:55:42-8

11 I: Ja. Ich weiß nicht wie detailliert ihr die Trainingspläne runterbrecht. Ob ihr da auf  
12 Hockniveau - 00:55:51-8

13 B: Also das wichtigste ist: Belastungssteuerung in dem Sinne in der Saison. Wenn  
14 ich in der Saison quasi ja meistens so drei, vier Wochen am Stück Turniere  
15 spiele, dann ein Wochenende frei mache - wie man dann die Belastung so  
16 steuert, das ich am Wochenende auch drei-, viermal hintereinander komplett -  
17 oder relativ gut mein komplettes körperliches Niveau - sozusagen halten kann.  
18 Das wäre in der Saison für mich das wichtigste so. Das tägliche Training dann -  
19 sozusagen - so zu steuern, wenn ich jetzt zum Beispiel Freitag, Samstag,  
20 Sonntag gespielt habe, in wieweit ich dann Montag, Dienstag, Mittwoch vielleicht  
21 weniger mache um dann am nächsten Wochenende wieder fit zu sein. Das  
22 funktioniert auch relativ gut. 00:56:46-7

23 I: Wie überprüft ihr das? 00:56:49-1

24 B: Also, naja gut - nach Gefühl. Also wir machen jetzt nicht irgendwie Tests oder so.  
25 Da wird also bei uns am Stützpunkt schon sehr gut auf den - auf das Gefühl des  
26 Athleten selbst gehört. Der kann das im Grunde gut steuern und das ist ja das  
27 wichtigste, dass er das Gefühl hat: "Ja, ich kann mich jetzt - ich habe genug Zeit  
28 zum Regenerieren und werde jetzt nicht vom Trainer dann noch auf das Feld  
29 geschickt, obwohl ich eigentlich das Gefühl habe es würde mir jetzt gerade  
30 nicht so gut tun." Ich weiß zum Beispiel von anderen Stützpunkten, zum Beispiel  
31 von meinem Partner - der trainiert in Berlin - dass es in der Jugend oft nicht so  
32 war, dass der Athlet selbst da so viel mit zu bestimmen hatte. 00:57:29-7

33 I: Aber jetzt auch im Beachvolleyball speziell? 00:57:32-1

34 B: Auch im Beachvolleyball speziell. Wo das auch immer noch so ist, dass der  
35 Trainer-Stab oder Trainer die Trainingspläne macht und die werden auch jetzt so

- 1 durchgezogen. Da wird jetzt nicht irgendwie sehr viel individuell gesteuert, sage  
2 ich mal. 00:57:46-7
- 3 I: Aber ansonsten ist schon eher die Tendenz so, dass das eher  
4 eigenverantwortlich ist - ich meine - das hat man im Beachvolleyball ja eh, das ihr  
5 relativ eigenverantwortlich trainiert - gerade im Vergleich zur Halle - und dann  
6 00:57:56-2
- 7 B: Das ist die Herangehensweise die ich kennen gelernt habe und die ich da oben -  
8 also bei uns am Stützpunkt - auch die immer so praktiziert wurde, ja. 00:58:05-8
- 9 I: Und die du auch als sinnvoll erachtest, also du bist derjenige der seinen Körper  
10 am besten kennt und dann- 00:58:10-4
- 11 B: Genau, finde ich absolut richtig. 00:58:11-9
- 12 I: Wenn man nicht die Mittel hat - sage ich mal - dann ständig über Laktatanalysen  
13 und was weiß ich - Sonntags abends rauszufinden : Wie können wir dich  
14 Montags belasten? Dann ist das da der ökonomischste, aber auch beste Weg.  
15 Ok. Jetzt aber trotzdem noch mal Messbarkeit: Welche Zielgrößen bestimmen  
16 bei dir die Qualität eines Trainings. Also wie kann man die Qualität messbar  
17 machen? 00:58:40-3
- 18 B: In einer Trainingseinheit? 00:58:43-2
- 19 I: Ja oder über einen Trainingszyklus, also sich Ergebnisse anzuschauen, zu  
20 sagen: "Da haben wir uns weiter entwickelt!" Was sind da Faktoren, wo du sagst  
21 - Variablen, die sprechen dann für mich dafür, ob ich mich jetzt entwickelt habe -  
22 neben dem Gefühl einfach nur [*Rest unverständlich*] 00:59:02-6
- 23 B: Ja, also wir haben früher ganz oft im Techniktraining so gearbeitet, das wir  
24 einfach - ja - die Ergebnisse aufgeschrieben haben. Also wir haben zum Beispiel  
25 über Wochen lang, Angriffe netzentfernt Trainiert zum Beispiel - ich sage das  
26 jetzt mal als Beispiel - sozusagen aus der Abwehr simuliert das der Pass  
27 Netzentfernt kommt und du greifst denn Ball hart an und dann in bestimmte  
28 Zonen. Schreibst immer deine Werte auf und das über drei, vier, fünf Wochen  
29 und schaut am Ende dann wie weit du dich verbessert hast. Das wäre ganz  
30 normale [*unverständliches Wort* 00:59:34-7 ] Zielanalyse, würde ich sagen.  
31 Ansonsten machen wir es so, dass wir zum Beispiel im Krafttraining - nach einer  
32 Kraftperiode - immer Krafttests durchführen. Inwieweit die Werte sich verändert  
33 haben - die Maximalkraftwerte. Und dann unter anderem um die -natürlich dann -  
34 die Pläne wieder neu daran auszurichten, für die nächste Kraftperiode. Aber auch  
35 um zu gucken wie man sich halt verbessert hat. Ja, das sind so  
36 Messwertverfahren die mir alle jetzt einfallen. 01:00:13-6

- 1 I: Ok. Sprungkraft? Macht ihr da etwas? 01:00:18-9
- 2 B: Jetzt im Krafttraining so im Verlauf eigentlich nicht, höchstens dann in der  
3 Leistungsdiagnostik - also dann wenn wir im B-Kader hier sind - zweimal im Jahr  
4 - machen wir das, dann messen wir die Sprungwerte mit - aus dem Stand, mit  
5 Armeinsatz, ohne Armeinsatz und so weiter und ich denke in Verbindung mit den  
6 Beinkraftwerten auch - natürlich - aber auch mit den Ergebnissen vom letzten  
7 Mal. 01:00:46-7
- 8 I: Gut. Ich gucke gerade noch mal - Zielgrößen - Sind neben der Vorbereitung auf  
9 sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training wichtig? Wenn ja, welche?  
10 01:01:07-8
- 11 B: [*lange Pause*] Gesund bleiben - zum Beispiel. 01:01:29-6
- 12 I: Ja, also Prävention 01:01:30-8
- 13 B: Genau, Prävention - vielleicht ist es Prävention, aber auch - ja, wie soll man es  
14 ausdrücken? Gesund bleiben - schwierig! 01:01:39-0
- 15 I: Also wir haben hier so Stichpunkte, so Kompetenz, Persönlichkeitsentwicklung -  
16 ich weiß nicht ob das auch Thema bei euch ist. 01:01:53-4
- 17 B: Ja, also das hat vielleicht für mich aber auch etwas mit 'erreichen der sportlichen  
18 Ziele' zu tun. Wenn ich sage: "Komm, Persönlichkeitsentwicklung!" Der Mentale  
19 Anteil im Beachvolleyball ist ja nicht gerade unerheblich, dass ich natürlich  
20 Versuche mich psychologisch so zu regulieren, das ich im Training eine gute  
21 Leistung - im Wettkampf eine gute Leistung bringen kann, das ist auf jeden Fall  
22 Bestandteil des Trainings. Und das wir auch vom Trainer natürlich unterstützt.  
23 Also das ich jetzt nicht die ganze Zeit frustriert am Netz reiße oder rumfluche.  
24 Klar, da wird drauf geachtet - das ist wichtig. Aber jetzt so außer sportlich  
25 Kompetenzen? Fairness, also im Training. Da wird jetzt nicht vom Trainer darauf  
26 geachtet, aber das ist für mich persönlich - und für die meisten wahrscheinlich -  
27 selbstverständlich, dass man seinen Trainingspartnern gegenüber fair und -  
28 sozusagen - auch unterstützend - sozusagen - gegenüber steht. Wir sind in einer  
29 Trainingsgruppe, wir werden den Moment halt zusammen - trainieren zusammen  
30 und unterstützen uns gegenseitig. 01:03:06-6
- 31 I: Ok, hast du ansonsten das Gefühl, dass - oder Faktoren - wo du sagst: "Da  
32 macht es Sinn, jetzt eben nicht nur das Krafttraining dir zu erläutern, damit du die  
33 Übung machen kannst." Sondern vielleicht auf die nächste Ebene zu kommen,  
34 das du die Struktur verstehst - die biophysischen Prozesse die ablaufen - um zu  
35 sagen: "Da habe ich dann eine Kompetenz, die brauche ich jetzt nicht um  
36 meinen Sport auszuüben, aber die macht langfristig Sinn!" Oder was

1 Videostudien oder Leistungsdiagnostik allgemein angeht. Sind das Themen oder  
2 sind das eher Abfallprodukte wo du sagst - 01:03:40-4

3 B: Also ich weiß nicht ob das bei jedem Trainer so als wichtiges Element gesehen  
4 wird aber ich habe auf jeden Fall auch schon mit jemanden zusammengearbeitet  
5 wo es - die wirklich Wert darauf gelegt haben - im Krafttraining zum Beispiel -  
6 dass man die Hintergründe versteht. Also das man wirklich hinterfragt und nicht  
7 einfach nur macht. Und - ja - auch sozusagen persönlich darauf reagiert, wenn  
8 man das nicht versteht, warum man das macht. Also nicht einfach blind irgendwie  
9 Ansagen folgen, sondern hinterfragen ist auf jeden Fall - ich habe auch schon  
10 erlebt, das Trainer das gefordert haben, so. 01:04:21-6

11 I: Und wie würdest du das einschätzen? Wenn du jetzt Trainer wärst, wie würdest  
12 du es machen? Das so, oder anders? 01:04:28-4

13 B: Ich würde immer schon - ich wäre nicht dafür zu sagen: "Der Trainer hat -  
14 sozusagen - 'das letzte Wort' ist in dem Sinne vielleicht jetzt Falsch - sondern 'hat  
15 immer Recht!'" oder so, sondern der Athlet darf auf jeden Fall alles hinterfragen  
16 und warum soll er sich nicht auch Trainingswissenschaftlich - in dem Sinne -  
17 auch mal ein Buch nehmen und Nachlesen, wie es in der Trainingslehre steht.  
18 Und nicht einfach blind das akzeptieren, was - solche Sachen 01:05:00-3

19 I: Findest du das sollte man auch fordern? Also gezielt auch einsetzen und  
20 01:05:03-8

21 B: [*längere Pause*] ja, vielleicht schon. Also der Athlet ist ja selber mündig, also  
22 kann sich selber insofern auch - finde ich - an dem beteiligen, was für ihn -  
23 sozusagen - geplant ist. Also auch in die Planung selber - sozusagen - aktiv mit  
24 eingreifen. Finde ich richtig. 01:05:36-2

25 I: Ja, weil also - ich hatte zum Beispiel mit Elmar damals das Gespräch und der  
26 sagte dann: Also für ihn ist es wichtig, dadurch das Beachvolleyball und Halle  
27 eine ganz andere Entwicklung zum Profisport hat, das du dann sehr selbständig  
28 bist, als Beachvolleyballer , du kaufst eine Dienstleistung, deinen Trainer ein -  
29 von daher ist es relativ wichtig, das du an diese Prozess herangeführt wirst, das  
30 du lernst eben dich selbständig zu managen auch. Also die Vorbereitung auf  
31 diese Professionalität, die dann eben nicht 'das dir alles hinterher getragen wird  
32 und dein Flugticket dir in die Hand gedrückt wird' sondern, siehst du das auch so,  
33 dass das - 01:06:10-5

34 B: Ja, also selbstverständlich diese Selbständigkeit - finde ich auf jeden Fall -sollte  
35 gefordert werden. Und wurde von mir damals auch gefordert. Also ich habe  
36 wirklich viel - sozusagen - selbstständig oder wurde eigentlich sogar dazu  
37 gezwungen von meinem Trainer, selbständig zu arbeiten. Was vielleicht auch ein

1 bisschen aus der Not geboren ist - natürlich. Weil nicht alles abgedeckt werden  
2 kann, einfach. Das ist auf jeden Fall - meiner Meinung nach hat mir das nicht  
3 geschadet. Und natürlich auch vielleicht auch außer sportlich nicht geschadet.  
4 Also ich bin in meinem Berufsleben und so weiter - also - selbstständig zu sein ist  
5 nicht schlecht. *[lacht]* 01:06:53-0

6 I: Auf jeden Fall! *[lacht]* Ich meine, es verdienen ja nicht um sonst viele Volleyballer  
7 ganz gutes Geld nach der Karriere - in ganz anderen Bereichen - weil sie eben  
8 dazu eigentlich ganz gut in der Lage sind - ja. Das war jetzt Training - das  
9 Gleiche würde ich gerne noch mal mit dir kurz durchgehen zum Thema:  
10 Wettkampf. Wodurch ist in deinem Verständnis nach ein guter, ein qualitativ  
11 hochwertiger Wettkampf gekennzeichnet? 01:07:26-3

12 B: Das heißt? 01:07:29-1

13 I: Also manche sagen ja: "Wenn ich das Turnier gewonnen habe, dann - 01:07:33-  
14 0

15 B: finden die das gut *[lacht]* 01:07:33-2

16 I: weil - qualitativ gut *[lacht]* Aber wir sind ja da häufig eher differenzierter, was so  
17 etwas angeht. 01:07:40-4

18 B: Ja, das spielt jetzt nicht nur auf meine Leistung ab, sondern auch auf Umfeld und  
19 so weiter? *[Interviewer stimmt zu]* Also ein qualitativ hochwertiger Wettkampf ist  
20 für mich, wenn der Sport im Mittelpunkt steht. Also das vermisse ich im Moment  
21 zum Beispiel so ein bisschen an der deutschen Beachvolleyball-Serie - Smart-  
22 Beach-Tour - weil ich nicht sehe, das den Veranstaltern der Sport an sich, das  
23 wichtigste ist. Sondern das die einfach ihre kommerziellen Interessen - die sie  
24 natürlich auch haben sollen und dürfen und müssen - einfach vor allen anderen  
25 stehen. Und dann ist der Spieler an sich irgendwie - ja - der wird einfach teilweise  
26 ein bisschen so - einfach stehen gelassen. Also das es seit Jahren Gang und  
27 Gebe ist, dass der Veranstalter den Spielern als Übernachtungsmöglichkeit  
28 Außer einer Turnhalle nichts anbietet. Finde ich eine Frechheit. Das - ja, das ist  
29 nur ein Punkt. Ansonsten - qualitativ - so das Umfeld - sind wir bei Feld und  
30 Bälle, das ist eigentlich meistens gegeben. Ist natürlich auch wichtig, aber ist  
31 meistens gegeben. Dafür sind die Standards einfach im Moment in Deutschland  
32 auch - wenn man dann darüber hinaus geht in der CEV und FIVB noch zu hoch.  
33 Also da sind die Standards gut. Qualitativ kann man vielleicht noch die  
34 Schiedsrichter erwähnen. Da habe ich oft - oder haben viele Spieler oft Kritik  
35 angemerkt und da würde ich vielleicht auch etwas mehr Professionalität fordern.  
36 Da sind - habe ich gerade dieses Jahr wieder ein Beispiel - auf dem aller ersten  
37 deutschen Ranglisten-Turnier das gleich ein Super-Cup ist, mit doppelter

1 Preisgeldhöhe - habe ich mein wichtiges Spiel in der Winner-Runde - zweites  
2 Spiel - gegen - eine Schiedsrichterin die das erste Mal auf der deutschen Tour  
3 pfeift. Und auf dem Turnier sind Schiedsrichter anwesend, die internationale  
4 Erfahrung haben. Und die ist natürlich unsicher und hat das noch nie wirklich  
5 gemacht und trifft Fehlentscheidungen - Fehlentscheidungen kann man treffen,  
6 aber man - ich weiß nicht ob das der richtige Moment ist um so einen  
7 Schiedsrichter einzusetzen. In so einer Situation würde ich als - würde ich auf  
8 jeden Fall - als falsch - ja irgendwie, irgendwas stimmt da nicht so! Und es gibt  
9 auch durchaus Schiedsrichter, die seit Jahren auf der Tour pfeifen, die bei den  
10 Spielern einfach einen sehr schlechten Ruf haben. Die einfach den Job einfach  
11 nicht gut machen. Und ich finde da sollte man auch Professionalität mehr  
12 fordern. Und nicht jeder Depp kann das einfach werden, so. Und warum soll man  
13 nicht auch - also das war mal ein Idee, die so im Raum stand. Die mal - also  
14 nicht mal - oder die ein paar Spieler mal so hatten - Warum soll man nicht auch  
15 bei den Schiedsrichtern einen Wettbewerb einführen? Also, warum sollen die  
16 nicht auch in ihrer Leistung beurteilt werden? Und auch danach - sozusagen -  
17 gefördert oder eingesetzt werden? Wenn man - ja, keine Ahnung - ein Anonymes  
18 Notensystem einführt oder keine Ahnung - und der schwächste fliegt raus! Ganz  
19 simpel so. Aber da ist auf jeden Fall qualitativ noch ein Mangel - denke ich auf  
20 jeden Fall. 01:11:39-5

21 I: Wo würdest du das konkret fest machen? Ist das die qualitative Bewertung, also  
22 -Stichwort 'Zuspiel' - in erster Linie, oder - 01:11:48-6

23 B: Also es sind teilweise - würde ich sogar sagen, Schiedsrichter die menschlich zu  
24 diesem Job einfach vielleicht nicht geeignet sind. Also das ist nicht nur, das die  
25 vielleicht mal eine Fehlentscheidung treffen, im technischen Sinne oder nicht  
26 sehen das der Ball auf der Linie oder neben der Linie landet. Sondern das sie  
27 einfach menschlich die Kompetenz nicht haben. Die können sich auf dem Schiri-  
28 Stuhl nicht so durchsetzen, dass das Spiel ordnungsgemäß geleitet wird. Wenn  
29 da teilweise - ich habe Situationen erlebt, da hat sich der Spieler gesagt: "Nein,  
30 ich spiele nicht mehr weiter! Ich habe keinen Bock mehr!" Und der Schiri wusste  
31 nicht was er machen soll. Das Spiel war erst mal 5 Minuten pausiert. Wenn du da  
32 nicht - sozusagen - die Autorität besitzt, dann hast du da auch nichts zu suchen.  
33 01:12:39-6

34 I: Ok. 01:12:43-5

35 B: Stell dir das beim Fußball vor! Wie soll das funktionieren? 01:12:49-0

36 I: Ja, wobei - ich meine, in den unteren Klassen hat man das häufig auch. Ich  
37 glaube wir hatten Finanzprobleme und da haben sie auch gefragt, ob ich nicht



- 1 Schiedsrichter machen will. Und dann jedes Mal in ein anders Bundesland zu  
2 fahren für 12 Euro 01:13:02-9
- 3 B: Ja, aber man kann das sich natürlich nicht leisten die Schiris da erheblich -  
4 deutlich mehr zu be- - mehr zu bezahlen, aber im Grunde ist das ein Profisport  
5 und da muss man auch professionelle Ansprüche an die Schiedsrichter stellen.  
6 01:13:18-9
- 7 I: Ich würde jetzt dreimal noch ganz kurz nachhaken - wieder auf die einzelnen  
8 Ebenen - und dann noch eine Abschlussfrage stellen. Du hattest ja jetzt wieder  
9 ein paar Dinge genannt, das war sehr allgemein - jetzt noch mal zu den  
10 Rahmenbedingungen - da bist du schon auf Unterkunft zum Beispiel  
11 eingegangen - Welche Rahmenbedingungen hältst du für besonders wichtig um  
12 Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können? 01:13:43-8
- 13 B: Unterkunft - nicht selber kostenpflichtig tragen zu müssen - finde ich - ist auf  
14 jeden Fall ein Punkt, den man nennen muss. Dann, Verpflegung der Spieler -  
15 dass man auf jeden Fall zu jeder Zeit einfach Essen und Trinken hat - zwischen  
16 den Spielen. Es ist ja so, dass auf der deutschen Tour zwei Tage gespielt wird  
17 und an den zwei Tagen hast dann viele Spiele und da musst du dich jederzeit  
18 natürlich verpflegen können - dazwischen. Das ist relativ gut geregelt, allerdings  
19 gibt es auch nicht jederzeit warmes Essen - also das gibt es halt nur um die  
20 Mittagszeit. Auf internationalen Turnieren ist das besser geregelt - teilweise.  
21 Allerdings - kommen wir damit zum nächsten Punkt - ich weiß nicht, das lässt  
22 sich halt schwer realisieren, weil das halt kein - erklärt sich von selbst - weil, dass  
23 auf der deutschen Tour teilweise vier Spiele an einem Tag gemacht werden, ist -  
24 finde ich - schwierig. Weil man - also das ist das maximum, vier Spiele an einem  
25 Tag - Aber - das ist schwierig - aber es lässt sich nicht verhindern, weil man halt  
26 nur am Wochenende spielen kann. Weil die meisten von diesen Spielern halt  
27 sogar noch Arbeiten oder sonst etwas machen. Sind halt keine Profisportler -  
28 alle. Aber das ist auf jeden Fall - qualitativ - also in der Organisation so - schon  
29 eigentlich nicht mehr so richtig mit dem Profisport vereinbar. Also auf der World-  
30 Tour kann man glaube ich maximal drei Spiele machen und das ist schon viel am  
31 Tag. Die spielen eigentlich da vier Tage. 01:15:31-1
- 32 I: Ok, Thema: Betreuung, vielleicht da noch - oder sagst du da - 01:15:38-8
- 33 B: Turnierbetreuung? 01:15:39-2
- 34 I: Ja. 01:15:41-3
- 35 B: Du meinst von Trainerseite? oder - 01:15:42-9
- 36 I: Sowohl als auch - also eigentlich vom Veranstalter aber auch von - 01:15:47-8



- 1 B: Ach so, ja. [*längere Pause*] Ja, da hatte ich ja schon gesagt, dass ich auf der  
2 deutschen Tour da einiges zu bemängeln habe. Dass der Spieler nicht im Fokus  
3 des Turniers steht - so richtig - für den Veranstalter. Und das da einige Mängel so  
4 sind, wenn man jetzt - keine Ahnung - da irgendwie eine - spezifisch irgendwie  
5 eine Bitte hat oder so, dass man da einfach irgendwo zum Veranstalter einen  
6 Ansprechpartner hat, den man immer ansprechen kann, der immer - sozusagen -  
7 hilfsbereit zur Stelle ist. Das ist auf der deutschen Volleyball - Beachvolleyball-  
8 Tour einfach nicht so. Also da kann ich mich nicht - da würde ich mich dann eher  
9 an den Verband - als den Ausrichter - der das sportliche leitet wenden und mir  
10 von dem Hilfe erbitten, als von dem Ausrichter, der das Turnier ausrichtet. Und da  
11 - die kümmern sich halt um die VIP's die im - in der VIP-Area sitzen und die  
12 Sponsoren, die sie halt da betreuen. Aber um die Spieler halt nicht. 01:16:53-0
- 13 I: Dir da seitens - ich meine, ist ja auch leichter für ein Spieler, weil die  
14 Verbandsleute sind immer da und der Veranstalter ist jedes Mal jemand neues.  
15 Ist da die Betreuung so, dass du sagst, da ist aber dann wenigstens jemand vom  
16 Verband immer da, den ich dann anhauen kann? 01:17:06-1
- 17 B: Ja, also wir als Kaderspieler sind sowieso mit dem Verband ziemlich eng -  
18 sozusagen - verbandelt. Wir kennen halt dann den DVV-Beach-Koordinator - das  
19 ist Raimund Wenning - mit dem arbeiten wir natürlich eng zusammen, mit dem  
20 kann ich auch immer - mit dem kann ich immer reden, er versucht mir immer zu  
21 helfen. Also insofern, der DVV ist da schon ganz gut aufgestellt. 01:17:26-8
- 22 I: Und jetzt dann vielleicht was Coaches angeht? 01:17:29-3
- 23 B: Da ist die Turnierbetreuung jetzt nicht hundertprozentig abgedeckt - also ich bin  
24 nicht bei jedem Turnier betreut - aber es ist - wir sind auf jeden Fall über den  
25 DVV und der Stützpunkt an dem ich arbeite, sind auf jeden Fall bemüht, immer  
26 einen Trainer zu stellen, der da ist. Also, ob das jetzt Jörg Ahmann als  
27 Bundestrainer ist, der uns auf der deutschen Tour mit betreut, oder auf ein  
28 internationales Turnier mitfährt, oder ob das dann ein Stützpunktrainer vom  
29 Schleswig-Holsteinigen Volleyballverband ist oder vom OSP  
30 Hamburg/Schleswig-Holstein. Der dann die Wettkampfbetreuung macht. Also das  
31 geht dann in soweit schon, das wir Gegner scouten, Spiele vorbereiten, Spiele  
32 nachbereiten. Das ist dann schon - das ist nicht bei jedem Turnier abgedeckt,  
33 aber bei vielen. Und das ist auf jeden Fall schon wichtig. 01:18:13-1
- 34 I: [*unverständlich* 01:18:13-8] Noch mal Thema: Prozesse - Wie müssen die  
35 Abläufe im Wettkampf gestaltet sein, dass eine optimale Leistungserbringung  
36 möglich ist? Thema: Zeitlicher Ablauf, Rituale vielleicht. 01:18:31-9

- 1 B: *[längere Pause]* Also die Zeitansetzung der Spiele müsste so strukturiert sein,  
2 dass man eine bestimmte Regenerationszeit hat - hatte ich ja schon erwähnt,  
3 dass man das auf der Deutschen Tour, an einem ersten Turniertag meistens nicht  
4 hinkriegt. Dass man da - wenn man Pech hat - gegen Abend zwei Spiele in Folge  
5 macht, ohne Pause quasi. Da hast du dann maximal eine Pause von zwanzig  
6 Minuten - die wird dir zugestanden - aber mehr einfach nicht. Also Zeitlich - also  
7 die Zeitfenster müssten eigentlich da erweitert werden. *[längere Pause]* Ok, mehr  
8 weiß ich jetzt gerade nicht so richtig. 01:19:33-7
- 9 I: Ok. Sind - deiner Meinung nach - neben den optimalen physiologischen  
10 Vorbereitungen noch weitere Faktoren notwendig um die beste Leistung im  
11 Wettkampf zu erzielen? 01:19:43-3
- 12 B: *[längere Pause]* Außer den physiologischen Vorbereitungen - also, dass - wenn  
13 du halt - das auch - 01:19:57-5
- 14 I: Also du hattest ja schon mal angedeutet, dass Aktivierung, Regulation und so  
15 etwas auch eine Rolle spielt. 01:20:05-4
- 16 B: Ja, das wollte ich gerade - darauf wollte ich gerade hinaus. Also auf mentale  
17 Vorbereitung oder ähnliches, ja? Klar, das spielt auf jeden Fall eine Rolle, dass  
18 man sich auch von der mentalen Einstellung auf ein Spiel vorbereitet. Also ich  
19 habe ja jetzt keine - ich persönlich habe jetzt keine Rituale, die ich vor jedem  
20 Spiel habe, sondern wir haben - wenn alles regulär verläuft - eine  
21 Vorbesprechung des Spiels - ungefähr eine Stunde vor dem Spiel - und dann  
22 unsere Aufwärmphase, die natürlich auch - eigentlich normal - immer gleich  
23 abläuft. Aber ich habe da jetzt keine Mechanismen, mit denen ich da noch mal  
24 speziell mental mich vorbereite, oder so. Also das ist halt nicht Bestandteil  
25 meines Aufwärmens oder Vorbereitungsprogrammes. 01:20:51-6
- 26 I: Ok. Würde das für dich aber - sage ich mal - zum qualitativ hochwertigen  
27 Wettkampf gehören, dass du da die Möglichkeit hättest so etwas zu entwickeln?  
28 Also vielleicht dann auch die Unterstützung im Training - weiß nicht - wer macht  
29 im Moment bei euch das psychologische, die Regulation, was auch immer?  
30 Macht der Trainer mit? 01:21:12-4
- 31 B: Ja, also da macht hauptsächlich mit der Trainer. Wir haben jetzt eigentlich im  
32 Winter zwei Workshops gehabt zur Psychoregulation. Die - also das ist - wir  
33 haben keinen wirklichen - jetzt - Mentaltrainer. Also haben wir am Stützpunkt  
34 einfach nicht. Insofern müsste das im Wettkampf der Balltrainer übernehmen.  
35 01:21:30-9
- 36 I: Wie war das organisiert? Diese Workshops? Waren das vom DVV organisierte?  
37 01:21:36-1

- 1 B: Das war vom Stützpunkt organisiert, ich weiß aber nicht woher die Dame kam,  
2 die das gemacht hat. Die - glaube ich - ich weiß nicht, ob die im OSP sogar  
3 arbeitet. 01:21:44-1
- 4 I: In Berlin haben sie eine Hauptamtliche am OSP. 01:21:48-8
- 5 B: Ja, das kann sein. 01:21:49-1
- 6 I: Also es könnte gut sein, die arbeitet dort auch mit den Volleyballern zusammen.  
7 Und die hat dann zwei Wochenenden, oder was? 01:22:02-1
- 8 B: In unserer Abrechnung zwei Abende - glaube ich. 01:22:03-9
- 9 I: Ok und das war in welchem Setting? Wie viele wart ihr da? 01:22:08-6
- 10 B: Wir waren fast alle Athleten des Stützpunktes. Also ich glaube so 12 oder 10 von  
11 allen Altersstufen eigentlich, so 17 bis 22. 01:22:22-4
- 12 I: Hier haben wir noch eine Frage abschließend: Findet eine psychologische  
13 Betreuung statt? Wie sieht diese aus? Also, kann man dann zusammenfassen:  
14 Das übernimmt eigentlich so, Balltrainer. Da gibt es - oder gab es jetzt mal einen  
15 Versuch. 01:22:43-3
- 16 B: Da gab es einen Versuch - ja erst mal überhaupt so Mechanismen vorzustellen  
17 und in das Thema einzuführen. Ich denke das es in der Planung ist das man da  
18 eine bessere Betreuung und auch eine kontinuierliche persönlichere Betreuung  
19 aufbaut, allerdings ist das bisher noch nicht so wirklich der Fall gewesen, dass es  
20 das gab. 01:23:00-4
- 21 I: Ja, ist das - als Hintergrund gleich immer das Mittelproblem. Also wir haben das  
22 beim BISp-Projekt letztes Jahr im Hallenvolleyball - beispielsweise - im  
23 Nachwuchsbereich gemacht. Die fanden das toll, die wollten das wir als Betreuer  
24 mit zur WM nach Thailand fahren und dann hieß es: "Wir haben nicht mal Geld  
25 um den Mädels die Tickets zu bezahlen!" Das war auch ein riesen Aufstand. Und  
26 das BISp hatte keine Mittel und dann ist das letztendlich das Problem, das sind  
27 die Sachen, die sie sich noch nicht leisten können. Aber die langfristig auf der  
28 Agenda sind. Also wir wollen das jetzt auch wieder machen, aber die Frage ist  
29 immer, wer finanziert das? Heute Morgen zu dritt hier nach Hamburg geflogen -  
30 der DVV zahlt das nicht. Oder immer solche Sachen. Ganz kurze Rückfrage  
31 noch: Sind dir irgendwie Leistungssprünge noch gegenwärtig? Wo du sagst, da  
32 war mal so technisch, vielleicht auch konditionell oder so etwas, was da, was dir  
33 hängen geblieben ist? 01:23:59-5
- 34 B: Also ich kann jetzt die Jahreszahlen oder so - kann ich glaube ich nicht so  
35 auseinanderhalten, aber ich habe mindestens ein oder zwei Jahre das Gefühl  
36 gehabt, nach der Wintervorbereitung auf einem ganz andern Niveau

- 1 Beachvolleyball spielen zu können, als in der Vorsaison. Mich sozusagen über  
2 den Winter konditionell und auch technisch, spielerisch insoweit verbessert zu  
3 haben, dass ich wirklich jetzt einen Leistungssprung gemacht habe - ja.  
4 01:24:31-9
- 5 I: Also durch die Professionalisierung des Krafttrainings einfach - 01:24:36-2
- 6 B: Durch die Professionalisierung des Trainings, zum Beispiel des Krafttrainings  
7 oder durch die kontinuierliche Vorbereitung - oder die kontinuierliche Arbeit im  
8 Winter, die fleißige. Also - 01:24:45-8
- 9 I: Ok. 01:24:45-3
- 10 B: [*länger Pause*] Das sind Sachen die - also die wurden mir auch von außen -  
11 sozusagen - oft bestätigt. Also es ist nicht so, dass ich da immer nur ein Gefühl  
12 hatte, sondern das hat sich auch in Ergebnissen wiedergespiegelt und das hat  
13 sich auch in Rückmeldungen von Trainern oder Leuten die mich über den Winter  
14 nicht gesehen haben - zum Beispiel - wiedergespiegelt. 01:25:11-6
- 15 I: Subjektive und objektive Parameter, wo man sagen kann - 01:25:14-5
- 16 B: Kann man sagen, ja. 01:25:15-2
- 17 I: Ok. Welche Bedeutung hat die Medien-Berichterstattung für die  
18 Leistungsentwicklung? Beeinflusst dich das irgendwie? 01:25:26-4
- 19 B: Vielleicht wirkt das motivierend, wenn man in den Medien - sozusagen - eine  
20 Rückmeldung kriegt, auf seine Erfolge oder so. Aber - es spornt vielleicht an. Ja,  
21 das kann man schon sagen. Dass ich dadurch irgendwie deutlich noch  
22 verbessert hätte oder so - glaube ich nicht. 01:25:47-8
- 23 I: Ok. 01:25:48-8
- 24 B: Also wir haben halt in Kiel den Vorteil, dass wir jetzt nicht die riesen Stadt sind,  
25 wo man in der Tagespresse dann doch öfters mal auftaucht, so. Wenn ich jetzt  
26 aus Berlin kommen würde, würde ich in der Tagespresse nicht auftauchen.  
27 01:26:02-2
- 28 I: Ja, aber ist auch nicht so, dass du sagst, beispielsweise jetzt die EM hat dir da  
29 noch mal irgendwie einen besonderen Schub gegeben. Jetzt nicht weil ihr das  
30 Event einfach da gut gestaltet habt, sondern weil auch Berichterstattung - oder  
31 hier seitens des DVV - 01:26:22-1
- 32 B: Ja, vielleicht hat das Auswirkungen auf so - auf das Selbstbewusstsein, auf die  
33 mentale - sozusagen das wenn - auf das Fühlen, wie man sich selbst sieht. Halt  
34 Sportler - ob man - ja, sozusagen - sein Status als Sportler nochmal dadurch -  
35 irgendwie vielleicht - eine Rückmeldung bekommt über die Erfolge die man hat.

- 1 Sozusagen ein Gefühl hat, wie das in der Öffentlichkeit gesehen wird. Also -  
2 01:26:51-9
- 3 I: Aber jetzt nichts was dich besonders bewegt oder motiviert? 01:26:58-3
- 4 B: Also mir fällt jetzt kein Schlüsselartikel oder irgendwie was ein so. Aber ich wurde  
5 im Sommer - also wir haben im Sommer nicht nur die EM erfolgreich gespielt, wir  
6 haben auch zwei internationale Turniere gewonnen und die Rückmeldung die da  
7 sozusagen dann immer aus der Heimat kam - und natürlich dann immer - schon  
8 positiv durch [*unverständliches Wort*] 01:27:16-2
- 9 I: Ok, gibt es abschließend noch irgendwas, was dir jetzt noch mal auf dem Herzen  
10 liegt, oder dir jetzt noch einfällt an Kritischen Situationen? Oder zum Thema  
11 Wettkampfqualität? Oder strukturellen Dingen? Wo du sagst, wenn wir uns eben  
12 jetzt bemühen die Qualität irgendwie zu verbessern - wo du sagst: "Da müsste  
13 der Verband noch mal Hausaufgaben machen!" oder der DOSP oder der Kader,  
14 Landesverbände? 01:27:46-9
- 15 B: Da sind mir bestimmt schon Sachen eingefallen, aber jetzt gerade fällt es mir  
16 schwer. Muss ich mal ganz kurz überlegen ob mir noch etwas einfällt. 01:27:58-0
- 17 I: Ja. 01:28:00-5
- 18 B:[*längere Pause*] Nichts. Nichts so richtig gutes, also nichts Gutes fällt mir jetzt noch  
19 ein. 01:28:32-2
- 20 I: Ok, dann erst mal vielen Dank. 01:28:36-6

# BISp-Projekt

## „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht“ ("Quatras") Interviewtranskription

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8 Interview: VOB\_55  
9 Datum: 03.06.2010  
10 Ort: [REDACTED]  
11  
12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]  
13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]  
14 Interviewer: [REDACTED]  
15 Umfang: [REDACTED]  
16 Transkription: [REDACTED]  
17  
18 Name des Befragten: [REDACTED]  
19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]  
20 Alter: [REDACTED]  
21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]  
22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]  
23  
24  
25 Postskript: [REDACTED]  
26  
27  
28  
29  
30

- 1 I: 3. Juni, 13:15 Uhr, Interview in Hamburg mit [REDACTED]. So, dann fangen wir  
2 mit der ersten Frage an, da geht es ganz allgemein darunter erst mal zu schauen  
3 was du unter dem Begriff verstehst und uns da eventuell zu einigen: Kritische  
4 Ereignisse, also was verstehst du unter bedeutsamen bzw. Kritischen  
5 Ereignissen oder Situationen im leistungssportlichen Kontext? [00:00:26-4](#)
- 6 B: Wie genau? [00:00:31-2](#)
- 7 I: Wo du sagen würdest das hat irgendwie einen Einfluss auf irgendwas, eine  
8 Veränderung hervorgerufen - [00:00:38-6](#)
- 9 B: Jetzt in meinem Wettkampf, oder? Das heißt, dass irgendwas passiert ist, was in  
10 meinem Wettkampf das beeinflusst hat, oder wie? [00:00:47-6](#)
- 11 I: Genau, also es muss nicht im Wettkampf sein, sondern es kann auch die  
12 Karriere im allgemeinen sein, wo du sagst, da hat ein Trainerwechsel oder ein  
13 Sprung im Verband oder es war ein Turnier, oder es war eine Trainingseinheit,  
14 oder ein Ereignis wo ich mich mit dem Beachpartner verkracht habe, oder die  
15 Familie hat - [00:01:07-5](#)
- 16 B: Oh, ganz schwere Frage. Jetzt auch im Hallenvolleyball? [00:01:12-8](#)
- 17 I: Ja, allgemein in der Karriere, wo du sagst das - [00:01:15-8](#)
- 18 B: Also was so das krasseste war bei mir: der Trainerwechsel in Stuttgart, wo mein  
19 Trainer mit dem ich - also ich war Kapitän in Stuttgart in der ersten Liga, jetzt  
20 mein letztes Jahr in der Halle und mein Trainer mit dem ich mich sehr gut  
21 verstanden habe wurde - aus meiner Sicht - aus irgendwelchen komischen  
22 Gründen vom Verein gefeuert und das war eigentlich so das krasseste was ich  
23 mitbekommen habe, wo auch - ich weiß nicht - so meine Leistung auch ein  
24 bisschen beeinträchtigt wurde, dann die nächsten Spiele. Ja, das war so das  
25 Einschneidendste. [00:01:47-7](#)
- 26 I: Ok. Lassen wir erst mal auf der - da komme ich später noch einmal drauf und  
27 frage dann noch einmal nach - ansonsten noch andere Sachen wo du sagt -  
28 vielleicht auch von Kolleginnen, oder aus Erzählungen - wo du sagst das hat  
29 Leute beeinflusst in ihrer Karriere? [00:02:06-5](#)
- 30 B: Ja, Karriere, es gibt immer mal wieder Sachen wo man im Training dann  
31 irgendwie denkt: "Die hätte man anders machen können, wenn man im Training  
32 vielleicht so anders trainiert hätte. Hätte man vielleicht da - wäre man ganz  
33 anders aufgetreten, oder so." Gibt es häufiger, so Kleinigkeiten, wo jetzt so -  
34 nichts krasses, wo ich jetzt sagen würde aus dem Grund habe ich dieses Spiel  
35 verloren, weil wir im Training oder der Trainer das gemacht hat. Das ist eigentlich  
36 nicht so. [00:02:27-9](#)



- 1 I: Ok. Wie sieht es mit Leistungssprüngen aus? Hast du da vielleicht etwas wo du  
2 sagst, da hatte ich einen Schub, oder Einbruch, weil etwas passiert ist, Stichwort:  
3 Verletzung vielleicht. [00:02:41-2](#)
- 4 B: (lange Pause) Ganz schwer. (lange Pause) Ich erinnere mich an eine Situation,  
5 oder mehrere in Stutt - in Leverkusen, wo ich erste Liga gespielt habe, wo ich  
6 durch Schule und Krankheit irgendwie auch ein paarmal nicht vor einem  
7 wichtigen Spiel im Training sein konnte und dann - ich weiß nicht ob du jetzt  
8 darauf hinaus wolltest - und ich weiß nicht - wo das dann war, dass ich dann vor  
9 dem Spiel auch so 2 - 3 Tage nichts gemacht habe, wo die anderen trainiert  
10 haben und dann trotzdem meine Leistung abrufen konnte. [00:03:26-2](#)
- 11 I: Mhm (zustimmend). Also ist klar, die Fragen sind jetzt nicht so einfach, weil man  
12 das nicht so regelmäßig reflektiert (Befragte redet dazwischen) und bewusst hat.  
13 Und die Fragen aber relativ speziell sind, aber wie gesagt, ich habe jetzt so ein  
14 paar Anker noch, wo wir uns so ein bisschen vorarbeiten können. [00:03:41-4](#)
- 15 B: Also mir fällt noch bestimmt ganz ganz viel ein (Interviewer stimmt zu), Aber ich  
16 müsste noch ein bisschen wühlen und weiß auch nicht genau auf was ihr hinaus  
17 wollt. [00:03:47-3](#)
- 18 I: Ok. Also die Idee ist, Ereignisse zu finden die irgendwie kritisch oder bedeutsam  
19 sind, die irgendwie in Erinnerung geblieben sind, wo man sagt: "Ok, da ist was  
20 passiert und das hat etwas ausgelöst." [00:04:00-6](#)
- 21 B: Also, was bei mir so in letzter Zeit, ich finde der Sport - oder Beachvolleyball  
22 entwickelt sich ja immer mehr so zum Kopfsport und deswegen - also viele  
23 Sachen hängen einfach damit zu tun, also wie du dich in diesem Moment  
24 entscheidest irgendwas zu machen, also Beispiel Beachvolleyball: 'Welchen  
25 Aufschlag machst du?' Du hast einen starken Aufschlag und wann ist es mal gut  
26 einen Aufschlag zu wechseln um vielleicht einen anderen Rhythmus rein zu  
27 bekommen, also das sind so Kopfsachen sage ich mal, jetzt als Beispiel mit dem  
28 Aufschlag. Und ich habe letztes Jahr mit einer älteren Partnerin gespielt, mit  
29 Rieke Brink-Abeler, mit der es nicht so funktioniert hat. Und da finde ich es  
30 erstaunlich, dass - sie hat mehr so im Spiel immer - also eigentlich ist so meine  
31 Stärke der Sprungaufschlag. Und wo sie mir das so ein bisschen 'ausgeredet'  
32 hat. Naja, nicht direkt und vielleicht auch unbewusst, aber das war zum Beispiel  
33 auch einschneidend, das sie meinte: "Ja, du darfst nicht so viele Fehler machen,  
34 dann macht man mal lieber einen ganz locker ins Feld, oder stellt sich hin und  
35 macht einen von unten wenn es sein muss. Hauptsache er geht rüber!" Und das  
36 ist so, was mich so beeinflusst hat letztes Jahr, was mir dieses Jahr immer noch  
37 so ein bisschen im Kopf hängt, also wo ich zum Beispiel letztes Wochenende  
38 auch ein Turnier mit einem super Aufschlag angefangen habe, habe wirklich nur

1 2 Fehler gemacht und dann kam mir direkt in den Sinn: "Oh Gott, du darfst jetzt -  
2 du musst wieder mal einen ins Feld machen!" Und habe dann nur noch aus dem  
3 Stand gemacht und erst am Ende wieder Sprungaufschlag und das sind so  
4 Sachen die mir einfach noch so im Kopf geblieben sind von letztem Jahr. Geht  
5 das so in die Richtung? [00:05:34-9](#)

6 I: Ja, Ja, genau. Also wir haben verschiedene Ebenen, das kann mit dem Trainer  
7 sein, es kann mit dem Verband sein, es kann aber auch mit den Mitspielern, es  
8 kann auch ein Gegner, es kann auch Schiedsrichtersachen sein, es gibt ja Leute  
9 denen macht es Probleme wenn der Schiedsrichter irgendwie nicht so ist, wie sie  
10 das gerne hätten und bringt sie dann aus dem Spielrhythmus und die  
11 beschäftigen sich dann eher mit dem Schiedsrichter als mit dem eigenen Spiel.  
12 [00:05:57-7](#)

13 B: Schiedsrichter, ja, das gab es mit Sicherheit auch schon mal. Also gibt es schon  
14 einige Spiele, das man sich erst mal daran gewöhnen muss, dass wenn du einen  
15 richtig schieß Schiri hast, wo du auch siehst das es einfach unfair ist, wie  
16 gepfiffen wird, das kann ich ja gar nicht leiden. Das man sich dann schon ein  
17 bisschen beeinflussen lässt, oder jetzt schon sagen kann, das der nächste Punkt  
18 vielleicht dann doch eher noch mal ein Fehler ist. Also was natürlich versucht  
19 wird zu vermeiden, aber es kann dann schon mal passieren. [00:06:21-2](#)

20 I: Ok. Ich frage jetzt noch einmal konkreter nach - es geht immer noch um diese  
21 herausragenden Ereignisse, also es können wie gesagt positive als auch  
22 negative sein - im Bezug auf die Laufbahn oder Karriereentwicklung, also an  
23 welches bedeutsames Ereignis kannst du dich erinnern, das die langfristige  
24 Entwicklung deiner Karriere oder vielleicht von anderen beeinflusst hat?  
25 [00:06:44-4](#)

26 B: (Pause) Also wenn das jetzt passt, erinnere ich mich an gar nicht so krasse  
27 Details - also ich weiß dass 2 Trainer mir sehr gut getan haben, was so - denen  
28 habe ich quasi so mehr oder weniger meine Technik zu verdanken, also  
29 eigentlich - also, naja - also, die so die Feinheiten an meiner Technik zu  
30 verdanken, das ist eigentlich so was mir so in Erinnerung bleibt. Also so ein paar  
31 Stichwörter eigentlich so von Trainern. Also ich habe schon mit relativ vielen  
32 Trainern zusammen gearbeitet und das ich es hinbekomme von jedem eigentlich  
33 das so rauszuziehen wo ich denke, dass er einfach sehr viel Ahnung hat. Und da  
34 sind mir so ein paar Sätze so im Kopf geblieben, die mir bis heute noch sehr gut  
35 tun. Also so, die Trainer lernen mich kennen und wissen dann wie ich bin und so  
36 die Art und Weiße wie sie sind und was sie mir gesagt haben hilft mir heute noch.  
37 [00:07:45-7](#)

- 1 I: Mhm (zustimmend), das heißt das waren dann eventuell auch Entwicklungen bei  
2 der Technik wo es mal vielleicht nicht weiter ging und dann kam gewisse  
3 Instruktion oder Übungsformen die dann geholfen haben, dass es auf einmal  
4 geklappt hat oder wie stellte ich mir das vor? [00:07:59-7](#)
- 5 B: Ja, beispielsweise, ich habe in Wiesbaden einen Trainer gehabt, der ein  
6 bisschen ei- - also jeder hat - ist ja so ein bisschen eigen, aber bei jedem kann  
7 man was mitnehmen und ich habe einfach gemerkt, dass was er jetzt gesagt hat  
8 damals auch so jedes Jahr bei mir immer wieder aufgekommen ist: "Ok, daran  
9 muss man wieder denken!" Und das ist, also Beispiel: Das man 2-mal hart haut  
10 und einmal ein bisschen weicher. Also jetzt in der Halle - und das sind so Sachen  
11 die halt immer wieder vorkommen und wo ich dann immer mehr gemerkt habe in  
12 den Jahren, das er so was von verdammt Recht hat und das sich das überall  
13 auch widerspiegelt in den Situationen und dann geht es weiterführend, der  
14 nächste Trainer hat mir sehr viel mit Technik beigebracht, wo ich jetzt noch weiß,  
15 die Bewegung die wir trainiert haben, dass die sehr gut angesetzt haben. Und  
16 dann geht es dann weiter, der nächste war eher so auf dem emotionalen, der mir  
17 das dann so ein bisschen veranschaulicht hat, dass man irgendwie so auch der  
18 Mannschaft hilft und auch generell mit allen irgendwie so als Team spielt. Und so  
19 geht das halt dann von Trainer zu Trainer, oder ging es. [00:09:04-5](#)
- 20 I: Ist das dann eher so ein Prozess wo du sagst: "Das setzt sich dann langsam bei  
21 mir im Kopf!" Oder sind das auch, vielleicht auch konkrete Situationen wo du  
22 sagst: "Also da ist mir das ganz bewusst geworden und seitdem geht mir das  
23 nicht mehr aus dem Kopf!" [00:09:17-5](#)
- 24 B: Beides. [00:09:19-8](#)
- 25 I: Hättest du für so konkrete Situationen ein Beispiel? [00:09:24-5](#)
- 26 B: Ja, Beispiel jetzt von meinem letzten Trainer: Dass ich - es gibt so einen Satz:  
27 'Ich soll nicht so viel Kunst machen.' Und das passt - damit meinte er: ich bin halt  
28 ehr so eine Spielerin die auch gerne mal so ein bisschen rumschwuchelt, sage  
29 ich mal. Also ich kann sehr gut hart Angreifen, aber dieses schwuchtelige hilft mir  
30 manchmal, ich mache das zwar sehr gerne, aber es ist nicht immer das - also es  
31 ist nicht mein Spielertyp oder das führt häufiger zu Fehlern als wenn ich mal  
32 einen harten Ball angreife. Und das hat er mir in der Halle versucht auszu- - aus  
33 dem Kopf zu bringen, einfach so: "Ja, keine Kunst machen, sondern hau drauf!"  
34 Und das ist heute noch so im Beach, das ich halt daran denke - ich sage mal -  
35 "Warum shottest du? Wieso haust du nicht einfach drauf? Dann machst du  
36 einfach den Punkt!" Und dann mache ich auch weniger Fehler. Also diese Sätze  
37 die mir einfach von allen Trainern jetzt auch im Beach geholfen haben, oder  
38 immer noch helfen. [00:10:21-6](#)

- 1 I: Ok. Also da ist jetzt so ein Mischung - du hast mir jetzt 2 Beispiele genannt, das  
2 eine eher den Rhythmus wechseln und dann aber auch nicht zu viel, also das ist  
3 so deine Entwicklung wo du sagst: "Da habe ich gemerkt so war es am Anfang,  
4 jetzt war es dann gleich ein bisschen viel, aber dazwischen muss es irgendwie  
5 liegen, wenn ich meine beste Leistung irgendwie auf den Platz bringen will."  
6 [00:10:43-9](#)
- 7 B: Ja, das finde ich so das faszinierende, dass man so mit der Zeit einfach weiß  
8 was man wie - oder wie man als Spieler ist. Und es ist so, dass man auf dem  
9 Feld steht und - ich eigentlich komplett weiß auch wie ich zu trainieren habe und  
10 mich das dann gar nicht so beeinflusst was die Trainer dann machen, weil ich  
11 einfach weiß wie ich bin und wenn jetzt mein Trainer zu mir sagt, der mich  
12 vielleicht nicht - noch nicht 100% kennt - sagt mir: "Naja, du darfst keine Fehler  
13 machen, du darfst keine Fehler machen!" Und ich weiß halt, dass ich im Trainer -  
14 im Training mal gerne einen Fehler mache. Also nicht gerne, aber das ist halt für  
15 mich innerlich gar nicht so schlimm ist einen Fehler zu machen, weil ich arbeite  
16 daran, mich ärgert das, aber ich - bei mir darf es nicht so ausarten, dass ich mich  
17 dann richtig ärgere, das zieht mich dann runter und ich weiß es ist besser ich  
18 mache den Fehler im Training als im Spiel. Im Spiel darf ich mich dann auch  
19 nicht hinstellen und sagen: "Oh Gott, ich darf keinen Fehler machen!" Und das  
20 sind halt so Sachen, wo man einfach mit der Zeit einfach so - ich weiß wie ich  
21 ticke und ich weiß was ich brauch, weil ich weiß ich kann auch genauso wie es  
22 mir schon in der Halle - schon häufiger war, das ich einfach 5 Tage oder 4 Tage  
23 nicht trainiert habe und einfach eine super Leistung hatte im Spiel. Wo ich dann  
24 auch weiß: "Ja, scheiß doch drauf wie du vor dem Wettkampf die Woche trainiert  
25 hast, du weißt doch was du kannst, ist doch egal!" Klar, man geht mit einem  
26 besseren Gefühl rein wenn man jetzt gut trainiert hat, aber ich weiß auch ich  
27 kann es auch wenn ich nicht gut trainiert habe. [00:12:09-0](#)
- 28 I: Das spricht ja - sage ich mal - für ein ganz gutes Selbstvertrauen, dass du  
29 irgendwann gelernt hast deine Stärken zu kennen. Gibt es da eine Situation wo  
30 du dich daran erinnern kannst, die da einen besonders hohen Anteil daran hat?  
31 Das man - so wie du das eben sagst: "Wenn das über eine Trainingswoche geht  
32 und du hast viele gute Bälle geschlagen", dann weißt du, "ok, den Ball kann ich  
33 jetzt!" Aber dieses Allgemeine Selbstvertrauen zu sagen: "Ich kann wenn es  
34 wichtig wird eben den Punkt machen." Gibt es da Erlebnisse wo du sagst: "Das  
35 hat mir besonders geholfen!?" (länger Pause) Spiele, Trainingseinheiten, ...  
36 [00:12:47-0](#)
- 37 B: (Länger Pause) Wie, ja, ich erinnere mich eher so an Spiele, wo ich wirklich  
38 gemerkt habe - also es gab eine Saison, wo es eigentlich nur an mir gelegen hat,  
39 also wenn ich gut gespielt habe, was ich in der Saison häufig geschafft habe,

1 haben wir eigentlich fast alle Spiele gewonnen und das war eigentlich mehr so  
2 von mir abhängig. Also wenn ich dann mal nicht gut war - also richtig schlecht  
3 war ich jetzt nie beim Spiel - aber wenn ich nicht so meine Bestleistung gebracht  
4 habe, dann hat man schon gemerkt das wir ins straucheln gekommen sind, das  
5 eigentlich viel auf mir aufgebaut wurde, also in meiner ganzen Entwicklung - ich  
6 habe in der Jugend - was heißt Jugend habe ich auch nie richtig gespielt - was  
7 war das so - ich glaube B/A-Jugend war das noch am Ende was ich dann  
8 gespielt habe, aber ich habe ja relativ früh auch hoch gespielt und war dann auch  
9 so in der Jugend im Hessenkader - was das damals war - so die beste Spielerin  
10 und musste immer alle mitziehen, also das heißt ich stand auf dem Feld und  
11 wusste: "Es hängt alles von mir ab." Und es gab so ein richtig krasses Erlebnis  
12 bei der A-Jugend - meine letzte A-Jugend in Dresden - irgendwie in der Nähe  
13 von Dresden haben wir gespielt und das war eigentlich - fast alle Bälle gingen  
14 über mich - also im Spiel und das war echt heftig - wir im Finale, also ich war  
15 irgendwie komplett unter Drogen so, also wirklich so wo ich auf dem Feld stand  
16 und wusste einfach: "Du kriegst alle Bälle, du nimmst in der Annahme alles, du  
17 musst die organisieren die anderen." Also da kam auch gar nicht so viel von  
18 außen, dass ich da vom Trainer so viel Unterstützung bekommen habe, sondern  
19 das musste ich einfach irgendwie alles selber machen und - das weiß ich noch -  
20 im Finale war das dann so - ich mein, du hast ja davor schon ein paar Spiele  
21 gemacht - und ich habe alle Annahmen bekommen - ich meine gegen Schwerin  
22 war das - und man muss sagen, Schwerin da sind einfach mal dann 3, 4 die  
23 dann schon ein bisschen besser waren - also nicht besser aber die - auf jeden  
24 Fall - die was konnten und bei mir waren es halt wirklich nur meine - die Libera,  
25 die ja mit mir in der 1. Liga damals gespielt hat, und ich. Und der Rest war halt -  
26 wir standen halt zu zweit in der Annahme und ich wurde halt - überall - ich habe  
27 vorne alle Bälle bekommen, habe in der Annahme alle Bälle bekommen und das  
28 war halt voll krass einfach mal - das war so das Erlebnis das ich damit hatte. Das  
29 ich halt von früh - oder vom Jugendalter schon sehr viel Verantwortung  
30 bekommen habe und auch in der 1.Liga teilweise hat der Trainer auch kaum  
31 mehr was zu mir gesagt in einer Saison, weil er einfach komplett darauf vertraut  
32 hat das ich das in der Annahme alles regele. Also das - Annahme war ich  
33 komplett mir überlassen, also ich habe die Libera geschoben, ich habe gesagt  
34 was sie machen sollen, haben unsere eigene Taktik so ein bisschen entwickelt  
35 aber eigentlich sollte ich das alles alleine machen. [00:15:31-2](#)

36 I: Ok, sehr gut. Das wäre dann eben auch das Positive, das wir eben nicht nur bei  
37 den negativen Dingen landen. Die nächste Frage geht dann auf einen engeren  
38 Zeitraum, also eben hatten wir es ja so in der Karriere allgemein. Jetzt eigentlich  
39 die gleiche Frage noch einmal in Bezug auf eine Trainingsphase: An welches  
40 bedeutsame Ereignis kannst du dich erinnern, das in einer bestimmten

- 1 Trainingsphase einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsentwicklung hatte?  
2 [00:16:04-7](#)
- 3 B: Auf die Gesamtentwicklung meiner Karriere, oder? [00:16:07-1](#)
- 4 I: Nein, dann eher so Leistungssprung oder eine Verbesserung innerhalb einer  
5 Saison, Beachsaison, Hallensaison, ... [00:16:14-8](#)
- 6 B: Ja, das ist ja eigentlich jetzt sehr aktuell. Also das - ich habe ja - es ist meine -  
7 mein erster Winter, den ich komplett im Sand verbracht habe. Und den -  
8 eigentlich so die erste Vorbereitung - überhaupt mal eine Vorbereitung, das erste  
9 Mal das ich eine Vorbereitung habe in der Beachsaison die ich - oder wir hatten  
10 ja jetzt - oder trainieren mit Jörg (Bundestrainer B-Kader) in Stuttgart und das ist  
11 eigentlich so vom Krafttraining, vom Athletiktraining und so ist es richtig gut  
12 geworden und die Werte die wir jetzt hier in Hamburg getestet haben, die sind  
13 alle in die Höhe gegangen und man kann wirklich sagen, das sich das alles  
14 gelohnt hat, die letzten - seit Weihnachten eigentlich so, die letzten Monate.  
15 [00:16:55-3](#)
- 16 I: Ok, dann wäre die - das Ereignis dazu wäre also die Entscheidung zu sagen:  
17 "Eben keine Hallensaison zu spielen" [00:17:01-8](#)
- 18 B: Das mache ich ja sowieso nicht mehr. Also ich - [00:17:05-3](#)
- 19 I: Nein, aber jetzt, weil du sagst - oder das war doch der Grund dafür das du sonst  
20 eben nicht die entsprechende Vorbereitung hattest für das Beach, oder?  
21 [00:17:11-6](#)
- 22 B: Ja, genau, genau! [00:17:12-4](#)
- 23 I: Und wie kam es zu der Entscheidung? [00:17:15-6](#)
- 24 B: Das ich beache? War eigentlich schon immer ein Traum, also so vom - ja, ich  
25 weiß nicht - ich war mit dem Abi fertig und habe dann mit Ilka ja 2 Turniere - 2, 3  
26 Turniere gespielt, mit Ilka Semmler und - ja eigentlich wollte ich schon immer in  
27 den Sand, das war halt immer so ein Thema durch man - du gehst in die Schule,  
28 sind - hast halt einen 1.Liga-Verein wo ich halt groß geworden - ich kam halt aus  
29 der 1.Liga nie raus, also naja nicht schlimm, aber du kriegst halt dein Geld, hast  
30 deine Wohnung, hast dein Auto, kannst super gut leben und gehst halt in die  
31 Schule und machst dein Abi und dann nach dem Abi bist du erst mal so: "Ok,  
32 was jetzt?" Ok, Beach wollte ich schon immer, dann kam das Angebot mit  
33 Stuttgart und dann war es irgendwie klar, dass ich noch eine Saison spielen will  
34 und hatte halt gesagt das ich die Option mir frei lasse dann - nächstes Jahr dann  
35 auszusteigen und tief in mir war eigentlich schon immer der Wunsch  
36 Beachvolleyballerin zu sein, weil ich finde das es in der Halle - also ich kann



1 auch eine sehr gute Hallenspielerin - oder war eine sehr gute Hallenspielerin und  
2 aber es befriedigt mich nicht so, also es ist so, in der Halle finde ich sind - laufen  
3 manchmal Leute rum die können 2, 3 Sachen gut, also sie sind gute  
4 Blockerinnen oder sie haben von der Größe, sie haben einen guten Aufschlag -  
5 na herzlichen Glückwunsch - das könnte ich vielleicht auch noch. Also vielleicht  
6 nicht so auf dem Niveau das die dann haben, aber das ist so - ich finde es gehört  
7 mehr dazu als nur ein paar Sachen zu können - also es gibt auch andere  
8 Spielerinnen die einfach auch mehr können und ich bin halt eine Allrounderin und  
9 ich finde das man das auch irgendwie nutzen sollte und da bin ich im Beach  
10 auch richtig gut aufgehoben. Da ich schon immer - auch in der Halle so Spiele  
11 eigentlich - so das ich auch alles verwende, einfach alles gut kann, alle Elemente  
12 - ich weiß nicht - war das eigentlich so dann vorgegeben, das ich in den Sand  
13 gehe. Und meine Mutter hat ja früher selber gespielt und ich bin auf dem Sand  
14 groß geworden habe mit Julia Sude früher immer noch in Timmendorf zusammen  
15 gespielt. Und es ist halt auch dann lustig das wir jetzt die EM [U 23] zusammen  
16 gespielt haben und für mich sind das dann einfach so Erinnerungen die hoch  
17 kommen - ich kenne den Jörg schon ewig, unseren Bundestrainer, ich kenne  
18 aber so viele Leute inzwischen und ich weiß nicht - ich gehöre da einfach hin.  
19 [00:19:22-4](#)

20 I: Mhm (zustimmend), aber auch ebenso ein bisschen dann - also habe ich jetzt so  
21 rausgehört - die Wertschätzung, das du sagst: "Du hast dann einfach auch einen  
22 größeren Anteil an der Gesamtleistung beim Beach." (Befragte bejaht) Weil es  
23 reduziert sich auf 2, man weiß da, wenn es schlecht läuft - [00:19:35-7](#)

24 B: - bist du scheiße und wenn du gut bist ist es deine Leistung. [00:19:39-3](#)

25 I: Vor allem wenn du dann eine Partnerin auf Augenhöhe hast, wenn du sagst: "Ok,  
26 wohingegen das in einer Mannschaft schwer realisierbar ist." Also nicht in denen,  
27 in denen du gespielt hast. [00:19:46-9](#)

28 B: Ja und das - ein Grund dazu war auch - naja eigentlich, ein Mitgrund - oder was  
29 mich so ein bisschen am Ende auch unterstützt hat, dass ich einfach in der Halle  
30 die Schnauzte voll hatte, also es war so - naja, man hat eine Mannschaft und  
31 dann siehst du den einen oder anderen doch nicht so trainieren und du gehst halt  
32 immer ins Krafttraining - ok, das mache ich sowieso dann für mich, also ich habe  
33 für mich trainiert - aber du weißt du verlierst Spiele jetzt nicht unbedingt nur  
34 wegen - also jetzt nicht wegen dir sondern einfach wegen allen und wenn du  
35 dann siehst das einige sich nicht anstrengen oder das so locker nehmen, wir  
36 kriegen ja eh ihr Gehalt, egal wie sie spielen letztendlich und das hat mich am  
37 Ende so was von an genervt. [00:20:21-5](#)



- 1 I: Ok, dann noch mal eine Einheit tiefer - Thema Wettkampf - Kannst du dich an ein  
2 Ereignis erinnern, das im Wettkampf die Leistungsumsetzung irgendwie  
3 beeinflusst hat, oder den Ausgang eines Wettkampfes? [00:20:36-1](#)
- 4 B: (längere Pause) Ja ich glaube das ich, bei der WM mit Britta - also ich habe ja  
5 mit meiner jetzigen Partnerin schon mal eine Saison gespielt - und da war es  
6 eigentlich für mich innerlich schon klar, das ich mit Rieke dann spiele, weil sie  
7 mich dann nach Timmendorf gefragt hatte und dann die WM - was war das? U21  
8 WM - war dann direkt im Anschluss und sie hatte mich quasi 5 Tage vorher  
9 gefragt und Rieke hatte damals noch World-Tour gespielt, hatte knapp Olympia  
10 nur verpasst und da hatte ich eigentlich schon so ein bisschen abgeschlossen  
11 damit, dass ich wahrscheinlich - oder das so das jetzt die letzten Spiele mit Britta  
12 zusammen sind und das hat mich emotional sehr mitgenommen, weil wir uns  
13 damals sehr gut verstanden haben und ich ihr das eigentlich gar nicht antun  
14 wollte, aber ich ja irgendwie auch sehen muss wo ich dann am Ende bleibe und  
15 das war schon - also die letzten Spiele waren zwar dann gut, aber das letzte  
16 Spiel war dann auch schon ein ganz guter Gegner und das war dann so ein  
17 bisschen - ich weiß nicht - da habe ich irgendwie innerlich - da war ich zu  
18 emotional und glaube das ich da auch - oder bin ich auch irgendwie überhaupt  
19 nicht an meine Bestleistung herangekommen. Das ärgert mich auch immer noch.  
20 [00:21:59-3](#)
- 21 I: Ja, gibt es ansonsten Situationen, die dir noch einfallen sei es auch aus anderen  
22 Dingen heraus, wie Organisation oder Vorbereitung auf ein Turnier wo du sagst  
23 da habe ich ein Erlebnis was mir noch sehr präsent ist. [00:22:19-8](#)
- 24 B: Ja, und zwar in der Halle, wo hatten wir mit den Juniorinnen EM-Quali bei uns in  
25 Kienbaum in Berlin also im eigenen Lande - und ich hatte damals ein bisschen  
26 Knieprobleme, also meine Patellasehnen waren entzündet - oder sehr sehr  
27 gereizt und natürlich es war nach der Saison und dann Trainingslager gehabt mit  
28 der Nationalmannschaft also richtig trainiert und - naja, wenn du das einmal drin  
29 hast und erst mal keine Pause hast, dann ist ja logisch eigentlich, das es weh tut  
30 und nicht besser wird und ja, es war so ein bisschen - unser Jahrgang wurde  
31 immer so ein bisschen verpönt als ‚die Schlechten‘ und wurde immer gesagt so:  
32 "Ja, da haben 5 Leute aufgehört und der Jahrgang ist ja total schlecht und der  
33 danach sei so unglaublich gut." Und dann wollten wir es eigentlich so richtig  
34 beweisen, dass wir eigentlich auch gut sind! Und ich war halt überhaupt nicht fit.  
35 Und ich habe tierische Knieschmerzen gehabt und habe aber trotzdem weiter  
36 trainiert und habe auch bei der WM-Quali dann einzelne Spiele - gab es  
37 Situationen wo ich mich einfach - ich konnte nicht mehr - also ich habe wirklich  
38 auch in der Abwehr gestanden und mit durchgedrückten Beinen und ich konnte  
39 nicht mehr runter gehen und das beeinträchtigt dich so im kompletten Spiel -

1 einfach, du kannst nicht Springen du bist so unzufrieden und merkst einfach nur:  
2 Du kannst viel besser, alle kucken zu - die ganzen Familien sind da - du willst es  
3 irgendwie allen beweisen und es ging einfach gar - also es war einfach - also  
4 ging - also hinten und vorne hat da gar nichts gestimmt und einfach so - ja, war  
5 richtig blöd. Und das sitzt auch noch eigentlich - also das tat auch richtig weh,  
6 einfach so zu sehen und jetzt im Nachhinein weiß ich, das ich einfach die Zeit  
7 vorher einfach nicht hätte trainieren dürfen, ich hätte das Trainingslager komplett  
8 zurückschalten müssen, also zurückfahren müssen, ich hätte gar nicht - ich hätte  
9 vielleicht ein Training machen dürfen. Und das ärgert mich das ich so auf den  
10 Trainer ein bisschen gehört habe im nachhinein - ja so von wegen: "Ja, Training,  
11 Training, Training!" Ich hätte einfach auf mich hören müssen und sagen müssen:  
12 "Hier Leute - geht nicht! Ich kann nur spielen." Aber dann weiß man auch nicht -  
13 aber man will ja auch unbedingt spielen und der Trainer - ja der war dann immer,  
14 der hat - eigentlich habe ich immer gespielt – Nationalmannschaft - und da gab  
15 es halt so eine Phase wo er - ich bin nicht in das Internat gegangen nach  
16 Heidelberg, weil ich schon 1.Liga gespielt habe und das halt nicht eingesehen  
17 habe das ich halt Geld verdiene und dann in ein Internat gehen soll wo die  
18 Mädels - naja von den Mädels ja schon, auch vom Trainer her wäre es in  
19 Ordnung gewesen, aber ich hätte Geld drauf zahlen müssen und ich hätte noch  
20 in so einem kleine Zimmer leben müssen mit - zu zweit, und da war es für mich  
21 klar und dann gab es ein bisschen Probleme mit dem Bundestrainer, der dann so  
22 ein bisschen rumgezickt hat mich dann mal nicht eingeladen hatte weil ich  
23 angeblich zu schlecht war dann in der Phase. Aber totaler Humbug, er hat nur  
24 die eingeladen die auch in das Internat gegangen sind und deshalb war das ein  
25 bisschen noch im Hinterkopf das ich dann vielleicht bei der EM nicht spielen  
26 werde, wenn ich jetzt nicht mittrainiere. Aber er hätte mich spielen lassen  
27 müssen und natürlich hat man da immer so ein bisschen Angst - naja nicht -  
28 Angst ist jetzt ein bisschen übertrieben aber so ein bisschen Respekt davor ob  
29 du jetzt eingesetzt wirst oder nicht, dann gehst du mal lieber ins Training, ne?  
30 Aber es war dumm, weil so war es eigentlich vorauszusehen das wir es nicht  
31 schaffen. Dafür war es noch ganz schön knapp. [00:25:31-3](#)

32 I: Ja, das ist ja auch etwas was angenehmer im Beachen ist - denke ich - da ist  
33 man ja eher eigenverantwortlich (Befragte bejaht) und da wird einem auch mehr  
34 übertragen, oder man muss mehr machen, aber wenn man es auch eh schon  
35 macht oder es gewohnt ist, dann - [00:25:48-0](#)

36 B: Aber es ist halt - du kannst halt nicht wechseln, ich mein wenn du da - wenn  
37 dann eine mal wirklich was hat - irgendwie Rücken oder so, dann ist halt auch -  
38 geht es dann nicht. Das ist halt der Nachteil. Aber es ist auch das Schöne am  
39 Beach das man - das der Körper auch ganz anders eine Rolle spielt, also das ist

1 so, ich habe das Gefühl das es einfach von der - man trainiert mehr, man muss  
2 athletischer sein - finde ich. Weil man einfach viel mehr Kraft aufwenden muss  
3 aber ich finde es ist auch einen Ticken gesünder ist, also wo ich mir selber - also  
4 ich hatte nie richtige Knieprobleme, da bis auf diese Phase wo ich echt, wo es  
5 einfach überlastet war - überreizt - aber es ging immer, weil in der Halle ist dann  
6 schon noch mal - finde ich - wenn man auch vom Sand in die Halle kommt, dann  
7 die Abstopp-Bewegungen und geht es halt mal in den Rücken, dann geht es auf  
8 das Knie, also das merkt man schon extrem. Und wenn man im Sand ist, ist es  
9 einfach - weiß ich nicht - tut mir fast nie was weh, Außer du bist - Außer die  
10 Muskeln sind halt fester. Das ist echt ganz cool. [00:26:38-7](#)

11 I: Ok, das Ganze noch mal - das waren jetzt über die Zeiträume aufgeklügelt, noch  
12 mal auf die einzelnen Akteure noch mal runter gebrochen, du hast zwar auch  
13 schon mal etwas genannt, aber trotzdem noch einmal die Frage: Kannst du dich  
14 an ein Ereignis erinnern im Zusammenhang mit deiner Beziehung zum Trainer,  
15 das sich darauf ausgewirkt hat, das sich die Leistung besonders gut entwickelt  
16 hat? [00:27:06-3](#)

17 B: Gut erst mal? [00:27:07-2](#)

18 I: Ja, schlecht auch, also man hat ja meistens den Hang zum Negativen. [00:27:13-](#)  
19 [3](#)

20 B: Ja, das stimmt! [00:27:13-9](#)

21 I: (lacht) Deshalb versuche ich immer auch mal das - aber erzähle ruhig das - also  
22 wenn dir das eh gerade präsent ist - [00:27:18-8](#)

23 B: Also - naja ich kann auch beides - ich habe mehrere Sachen, also - ich weiß  
24 nicht ob es jetzt - keine Ahnung, ich erzähle es noch einmal - ich weiß nicht ob  
25 das jetzt so richtig da rein passt. Bei der EM - ich weiß nicht - ich habe manchmal  
26 so einen Tick, das ich immer denke ich bin müde, also wo auch mein Körper mir  
27 sagt eigentlich: "Ich bin müde!" Ich weiß aber ich habe noch einen Wettkampf  
28 und muss dafür fit sein. Und das war letzte Saison sind wir - bin ich sehr sehr viel  
29 unterwegs gewesen, viel auf Reisen und war einfach körperlich, aber auch vom  
30 Kopf so ein bisschen müde, "Country Quotas" verloren, nach Hause gefahren  
31 direkt, also nur ein Spiel im Ausland gehabt und das wurmt einen dann auch -  
32 dann hatten wir EM und ja, ich war schon ein bisschen geschafft so - und dann  
33 habe ich den Trainern hat gesagt - die da ringsum waren - "Ja, sagt mir einfach  
34 die ganze Zeit: 'Ich springe hoch', 'Ich bin so über dem Netz' " und keine Ahnung  
35 - dann wurde es so zu einem Spaß so ein bisschen, dass mir die Trainer dann  
36 immer gesagt haben: "Boah, du bist sooo hoch über dem Netz Karla und oh wie  
37 du springst!" Und ich weiß ja, dass sie das gesagt haben um mich zu fördern, ich

1 hatte ihnen das ja vorher gesagt, aber es hat wirklich geholfen. Also wo - das  
2 fand ich ganz lustig, das es einfach - das man sich das so einreden kann, auch  
3 wenn es gar nicht so stimmt, aber einfach so, das ich weiß: Ich muss abspringen,  
4 ich muss die Höhe haben und dann haue ich einfach drauf. Und das war einfach  
5 so cool, weil die mir das halt jedes Mal gesagt haben und eigentlich total lustig,  
6 aber es hat gewirkt. [00:28:38-5](#)

7 I: Ok, negativ? [00:28:40-7](#)

8 B: Ja, negativ ist gerade die Situation so ein bisschen, dass ich ein komplett  
9 anderer Spielertyp bin als mein Trainer es früher war. Und ich bin eher jemand -  
10 wie ich ja schon gesagt hatte, mit den Fehlern - ja, mich wurmt es wenn ein  
11 Fehler passiert und ich glaube aber das ich - also das ich im Training halt ein  
12 paar mehr Fehler machen muss um einfach zu wissen, dass ich - das die  
13 Bewegung gerade schlecht war, aber ich weiß auch wie ich sie besser mache.  
14 Und ich weiß auch was ich in dem Moment falsch gemacht habe. Und mein  
15 Trainer ist halt eher so - das ist so der 'Null-Fehler-Macher', also ich glaube der  
16 hat früher in seinem Training nicht einen einzigen Fehler gemacht und verlangt  
17 das auch. Also er hat einen sehr hohen Anspruch an mich - was ich auch weiß,  
18 was er auch offen zugibt und mir dann auch sagt: "Ja, kann schon sein, das ich  
19 manchmal ein bisschen zu viel von dir erwarte." Und wo ich dann so in diesem -  
20 aus diesem Fehlerschema rauskommen möchte. Und ich habe da zum  
21 Wochenende irgendwie - ich weiß ich will so nicht sein und ich verstehe es auch  
22 gar nicht warum ich manchmal dann so bin - aber zum Beispiel am Wochenende  
23 - wir haben ein A-Turnier gespielt also auf Landesebene, war nicht so gut besetzt  
24 und nur das Finale war dann ganz gut und ich habe ihn im Finale dann zufällig  
25 irgendwo stehen sehen und dachte mir so: "Oh Gott, du darfst jetzt keine Fehler  
26 mehr machen!" Und dann sind erst mal so 2 Fehler bei mir passiert und ich  
27 denke mir nur so: "Sag mal, hast du noch einen an der Waffel, also das geht ja  
28 gar nicht!" Weißt du, so dass man so von diesem Fehler weg - weißt du, das ist  
29 so: Du bist im Training und machst dann echt viele Sachen gut und dann  
30 vielleicht guckt er genau in dem Moment hin, wenn genau der Fehler passiert der  
31 halt einen - woran wir schon länger arbeiten. Und dann - naja, natürlich passiert  
32 der, aber ich darf das dann im Training nicht so werten, weil ich das dann auch  
33 mit in das Spiel reinnehme. Und das ist so in der letzten Zeit so ein bisschen - wo  
34 ich das dann auch mit in das Spiel reinnehme, also wo mir das jetzt in den letzten  
35 Turnieren bewusst wurde, dass ich da unbedingt davon wegkommen muss, weil  
36 es nicht meine Spielart ist, weil ich nicht so bin. Ich muss locker sein, ich darf  
37 nichts im Kopf haben und muss einfach so ein bisschen entspannter an die  
38 Sache rangehen. Und dann passiert mal ein Fehler, aber dann darf ich darüber

- 1 nicht nachdenken. Und gerade komme ich in diese Schiene: 'Oh Gott, ein Fehler  
2 passiert!' [00:30:54-8](#)
- 3 I: Hast du das auch schon einmal in einem anderen Kontext gehabt, das du sagt,  
4 wenn gewisse Leute beim Wettkampf irgendwie aufgetaucht sind, dass das bei  
5 dir einen Schupp gibt, oder dich eher in der Konzentration dann stört? Das du  
6 dann so auf andere Gedanken kommst? [00:31:08-8](#)
- 7 B: Hmm (überlegt). [00:31:12-4](#)
- 8 I: Was weiß ich, Kadertrainer kommt dann zum Spieltag und - [00:31:17-7](#)
- 9 B: Ja, eigentlich ist er ja immer da, also das ist - sind da - eigentlich war das jetzt  
10 nur die letzten Turniere. Und - Nein, eigentlich - also es ist motivieren wenn ich  
11 weiß wenn bestimmte Leute dabei sind. Also, wenn zum Beispiel meine Brüder  
12 zugucken oder so, oder dann ist man irgendwie noch mal motivierter, oder man  
13 weiß, dass das jetzt - auch wenn aus der Trainingsgruppe jemand hinten dran  
14 steht, an der Seite, dann weiß ich einfach irgendwie so: "Hey cool, da stehen  
15 welche die feuern mich an." Das ist auch generell so, dass ich viel viel besser  
16 einen freien Kopf habe, wenn einfach wir auf dem Court spielen und wenn  
17 einfach eine gewisse Menge an Zuschauern da ist. Also das ist einfach - das ist  
18 bei mir - ist komplett anderes Spiel. Und alleine schon auf den Sidcourts zu  
19 spielen und dann wahrscheinlich noch bei schlechtem Wetter - ok, das Wetter  
20 irritiert mich dann nicht, aber wenn keiner zuguckt, da kriege ich - geht nicht. Also  
21 ich bin es gewohnt aus der Halle, das durchschnittlich 1000 Zuschauer da sind  
22 und da zugucken und wenn du dann - ich weiß nicht - auch im Ausland bist und  
23 dann das Turnier noch nicht einmal angefangen hat und dann dein erstes Spiel  
24 hast und da guckt dann einfach mal, gucken 20 Leute zu, das ist halt echt  
25 schade. Und das motiviert mich nicht gerade, also da bin ich auch anders, dann  
26 ist man schneller mal so ein bisschen - bisschen unkonzentrierter, als wenn dann  
27 mehrere Leute da sind. [00:32:39-7](#)
- 28 I: Mhm (zustimmend), hat man weniger Spannung. [00:32:41-2](#)
- 29 B: Ja, wahrscheinlich ja. [00:32:43-2](#)
- 30 I: Ok. Nächste Stufe wäre Trainer-Trainer. An welches bedeutsame Ereignis im  
31 Zusammenhang mit Trainer-Trainer-Beziehung kannst du dich erinnern, das  
32 Auswirkungen auf die Leistung gehabt hat? Also da zielen wir so ein bisschen  
33 Richtung Heimtrainer-Kadertrainer, Abstimmungen. Ich weiß nicht wie das bei dir  
34 ist, wenn du wenn du meistens vom Kader- [00:33:07-5](#)
- 35 B: Ja, Jörg ist ja - Jörg ist ja eigentlich unser Bundestrainer, unser Heimtrainer jetzt  
36 im Sand. Daher erübrigt sich das. Ja, wir - also wir haben ja eigentlich einen

1 Trainer der mit uns leider nicht trainieren kann, sondern der eigentlich immer -  
2 also bei 2 Turnieren jetzt, bis jetzt dabei war und auch international uns eher  
3 betreuen wird und ja, ich weiß, dass die beiden - also sind sehr unterschiedlich,  
4 also Jörg ist eher so der Techniker, also der so - dem wir eher so das technische  
5 anvertrauen und Gerald ist eher so eine - so ein Kopf, so einer der selber früher  
6 glaube ich gar nicht so hoch gespielt hat, das er so - er hat es - finde ich - kann  
7 er sehr - hat so ein Gefühl dafür, das Fingerspitzengefühl und das fehlt halt Jörg  
8 so ein bisschen. Deshalb gleichen die sich sehr gut aus, aber ich weiß nicht ob  
9 die sich untereinander so können. Und da müssen wir halt sowieso noch so ein  
10 bisschen ins Spiel finden, wie man dann ein Spiel vorbereitet, wenn beide dabei  
11 sind, weil irgendwie beide wollen etwas sagen und man merkt aber dass das  
12 nicht ganz so funktionieren kann. [00:34:09-5](#)

13 I: OK, aber ansonsten, dass du sagst strukturell ist das immer mal wieder - was  
14 weiß ich - im Nachwuchsbereich aufgetaucht, dass der Bundestrainer andere  
15 Vorstellungen hatte als der Heimtrainer, gerade in der Halle [00:34:20-6](#)

16 B: Kleinigkeiten, aber nicht so das ich sagen würde das Spiel ist grundlegend  
17 anders. also eigentlich, nein, Technik eigentlich auch nicht. [00:34:32-2](#)

18 I: Weil also das kennen - also wir machen das ja mit vielen anderen Verbänden  
19 und in der Leichtathletik ist das einfach häufig ein Problem, das die Heimtrainer  
20 dann gerne was anderes machen wollen, also eine andere Vorstellung haben.  
21 [00:34:40-0](#)

22 B: Nein, das ginge auch nicht. Also bis jetzt - haben die Techniken - ja, ich habe eh  
23 immer meine eigene Technik, also ich habe eigentlich auch in der  
24 Nationalmannschaft nie richtig, wurde ich korrigiert auf Technik. Weil ich einfach  
25 schon eine gewisse Grundtechnik hatte und ich das auch nicht eingesehen habe  
26 die zu verändern. Und gab auch nichts groß zu verändern, deshalb kann ich  
27 dazu eigentlich gar nicht so viel sagen. [00:35:01-7](#)

28 I: Ok. Dann die nächste Stufe wäre: Athlet-Trainer-Sportsystem, also in wie weit  
29 dort auch vielleicht Verbände oder andere Dinge hineinspielen. Welches  
30 bedeutsame Ereignis im Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des  
31 Sportsystems kannst du dich erinnern, das Auswirkungen auf die  
32 Leistungsentwicklung hatte? [00:35:25-6](#)

33 B: (Pause) Was ist - mit Athletiktrainern, oder was? [00:35:32-6](#)

34 I: Das geht eher so in die Richtung, wo der Verband vielleicht Vorgaben macht die  
35 jetzt nicht förderlich sind, damit ihr euch so entwickeln könnt wie ihr das wollt. Wo  
36 der Trainer vielleicht gezwungen ist, wo man halt auch vielleicht nicht die



- 1 Strukturen dann zu Verfügung hat die man jetzt gerade bräuchte. Oder, mal ein  
2 Lehrgang eigentlich machen müsste, aber - [00:35:57-2](#)
- 3 B: Ja, wenn dann geht es ja eher so um das Geld, also das wir im B-Kader  
4 eigentlich gar nicht so viel Geld zur Verfügung haben und - naja, aber das ist  
5 wahrscheinlich überall so. [00:36:09-4](#)
- 6 I: Ja, aber trotzdem, also [00:36:10-8](#)
- 7 B: Also wir können viele Lehrgänge einfach - ich mein, wir zahlen sehr viel aus  
8 eigener Tasche, was - finde ich - ziemlich weh tut. Und wenn man mal nach  
9 Fuerte [*Fuerteventura*] fliegt eben für 10 Tage und 600 irgendwas Euro zahlt. Ja  
10 einmal das Geld, (längere Pause) ja, wir hatten jetzt ein bisschen Trouble mit  
11 dem Verband, wegen der Ausrüstung, wo auch ein paar Sachen schief gelaufen  
12 sind. - Passt das da rein? (Interviewer bejaht) Ja? Nicht das ich irgendwas  
13 erzähle und - [00:36:43-1](#)
- 14 I: Ich stopp dich schon wenn es aus dem Ruder läuft. [00:36:44-7](#)
- 15 B: Ok, das ist gut zu wissen. Also, es gibt so Sachen vom Verband wo wir auch als  
16 kompletter B-Kader irgendwie sehr unzufrieden sind, wo ich meine, dass sie - wir  
17 versuchen es ihnen recht zu machen, so wie sie - ich mein wir sind Abhängig von  
18 ihnen und wir kriegen Gelder oder Unterstützung von ihnen und ich finde so  
19 könnte auch mal etwas zurückkommen. Wir kriegen immer gesagt - vom  
20 Verband - "Es ist ein Geben und Nehmen." Und wir würden immer nur nehmen  
21 aber nichts geben. Ok, dann fragen wir uns halt: "Naja, was geben wir? Letztes  
22 Jahr 4 Medaillen bei - 2 bei den Jungs, 2 bei den Mädels - Europameisterschaft  
23 [*U23*] erster und dritter jeweils. Wir waren bei der WM [*U21*] letztes Jahr wurd -  
24 2008 wurden wir 5. Ich mein was sollen wir noch gegeben? Wir haben alles  
25 gespielt, alles bis jetzt gut gespielt, klar wir hätten Weltmeister werden können,  
26 ok, aber ich finde schon das wir relativ viel geben und wir sind eigentlich so die  
27 Knechte vom Verein. Also vom Verband. Also jetzt etwas krass formuliert aber es  
28 ist tatsächlich so, also gar nicht so - ich glaube schon das sie sich ins Zeug  
29 legen, aber die Kommunikation ist einfach nicht gut, also so: Wir haben die  
30 Möglichkeit gehabt uns von 'Asics' sponsern zu lassen, das heißt, die haben uns  
31 aufgeschrieben wir kriegen Hose, Bikinihose, was auch immer, T-Shirts so und  
32 so viel, ok, wir haben uns darauf eingelassen. Haben gesagt: "Ok, ihr schickt uns  
33 die Sachen und wir ziehen die dann an die Saison." Und dafür - die Vereinbarung  
34 ist halt das wir die Sachen bekommen. Ok, die Sachen haben unglaublich lange  
35 gebraucht bis sie bei uns waren, ich habe - wir haben bis heute - das ist jetzt  
36 schon unser 4. Turnier jetzt und wir haben - unser viertes, fünftes? Und wir  
37 haben immer noch nicht alle Sachen. Uns fehlen immer noch Bikinioberteile, uns  
38 fehlen immer noch die Rolltaschen und die können halt von Glück sprechen,



1 dass ich halt schon seit Ewigkeiten Nationalmannschaft spiele auch in der Halle  
2 und aber alles von Asics ist, aber ich weiß nicht so Kleinigkeiten, das wir  
3 angemacht werden, das wir unsere Armbinden nicht tragen würden beim aller  
4 ersten A-Turnier - ok, ich habe noch nie in meinem Leben eine Armbinde vom  
5 Verband getragen, ok, hätte ich sie, würde ich sie tragen, aber es ist nicht mein  
6 Bier, wenn sie mir die nicht zuschicken, kann ich sie auch nicht tragen. Das ist  
7 halt so: Ich würde sie ja anziehen, ich will ja auch - das ist ja eine gute Aktion,  
8 einfach das der Verband so, alles gemeinschaftlich machen will, aber ich mein,  
9 wenn ich sie nicht habe, geht es halt nicht. Und auch mit den Bikinihosen ist halt  
10 immer ein heikles Thema, besonders bei den Mädels. Verständlich, wir müssen  
11 in knapp rumlaufen und ich mein unser Sport - wir bewegen uns und die muss  
12 einfach perfekt sitzen und man muss sich wohlfühlen - es ist einfach so! Wir  
13 machen ja schon abstriche und sagen: " Ok, naja, ziehen wir halt an auch wenn  
14 du findest das es scheiße aussieht." Aber du musst es halt anziehen. Und das  
15 sind halt so Sachen, die man halt besser machen kann. Wir haben bei unserem -  
16 vor unserem aller ersten Cup vor 3 Wochen, haben wir das erste Mal unsere  
17 Bikinihosen gesehen. Und eigentlich haben sie mehr oder weniger verlangt das  
18 wir die direkt anziehen und naja ich hatte - die haben uns noch nicht einmal nach  
19 den Größen gefragt, sondern sie haben nur so eingeschätzt was jede haben  
20 könnte und - ungelogen - also ich hätte sie auch angezogen, wenn sie ein  
21 bisschen gepasst hätten, aber ich habe sie über meine Jeans drüber gezogen  
22 und das war schlabbrig ohne Ende und das sind halt, dann haben wir erst noch  
23 anschiss bekommen, von wegen das es ja teuer war die herzustellen und wir  
24 sollen die doch wenigstens mal anprobieren. Ich sage: "Ich hatte sie doch eben  
25 an, wie soll das denn funktionieren?" Das sind so Sachen, die man einfach wenn  
26 man - ich weiß nicht - wir hätten uns ja alle zusammentun können und dann sagt  
27 einer: "Ok, ich habe hier jemanden, lass uns die da herstellen. Und Mädels passt  
28 das so, guckt mal eine." Und dann hätten wir uns ja absprechen können, wir  
29 verstehen uns ja auch untereinander alle gut. Und das passt halt hinten und  
30 vorne nicht. Und auch anderes Beispiel [00:40:27-9](#)

31 I: Wo würdest du da die Probleme sehen? In der Struktur dann des Verbandes,  
32 was würdest du dir da wünschen? Wo müsste da eine Schnittstelle sein?  
33 [00:40:36-9](#)

34 B: Es ist ja nicht so schwer - wir Mädels - klar ist dann wahrscheinlich immer einer  
35 unzufrieden, aber so grundlegend weiß eigentlich jeder - also die Hosen die die  
36 hergestellt haben, die gehen einfach gar nicht. Also wirklich, komplett nicht! Und  
37 in den letzten Jahren haben sie es ja auch auf die Reihe bekommen, also vor 2  
38 Jahren, dass die so einigermaßen in Ordnung sind. Und damit hätten wir uns ja  
39 auch abgefunden. Aber die gehen halt wirklich gar nicht. Die sehen vom Schnitt -

1 sind die von - aus den 80ern so ungefähr und die hätten ja einfach ein Mädels mal  
2 fragen können, oder wir trainieren ja in Stützpunkten, in Stuttgart sind 3,  
3 Hamburg sind welche und Berlin - ich mein ist ja nicht so schwer oder? 3  
4 Olympiastützpunkte, schickst überall eine Hose hin und fragst: "Passt das?" Und  
5 kriegst sie wieder zurück und: "Passt nicht!" halt. Kann man es ja absprechen,  
6 oder wenigstens eine Vorlage nehmen und fragen: "Hier Mädels, wie sieht es  
7 aus? Ist es gut der Schnitt, passt das?" Hier hingeschickt und fertig. Dann hätten  
8 sie sich das Geld gespart. Ist einfach dumm, das ist jetzt rausgeschmissenes  
9 Geld, die Hosen zieht keiner an. Also da frage ich mich - da greife ich mir doch  
10 an den Kopf. Also das ist so, vor allem so ein heikles Thema - finde ich - ich weiß  
11 nicht ob die uns einfach nicht ernst nehmen, oder so - wir sagen auch schon  
12 immer: "Ja, sorry, das nervt halt das Thema, aber es sind halt nun Mal auch  
13 Bikinihosen und wir müssen in denen Spielen. [00:41:46-8](#)

14 I: Wer ist euer Ansprechpartner wenn es um so Sponsoring oder so geht? Ist das -  
15 [00:41:50-6](#)

16 B: Eine Person: Frank Streiser [00:41:52-2](#)

17 I: Ok. Aber der ist da eigentlich die Schnittstelle über die das eigentlich auch laufen  
18 müsste. [00:41:59-4](#)

19 B: Ja und jetzt haben wir ja selber mit dem Verband dann gesprochen, dass wir uns  
20 halt selber darum kümmern, um die Höschchen. Und das ist halt jetzt mitten in der  
21 Saison und jetzt müssen - wir haben uns eigentlich darauf verlassen, dass das  
22 funktioniert. Und alleine schon, dass wir die Bikinihosen am ersten Cup  
23 bekommen und die dann scheiße sind - finde ich geht nicht. Oder wir mussten  
24 uns ja auch entscheiden, ob wir die deutsche Meisterschaft spielen, oder die  
25 Europameisterschaft. Und natürlich ist es für den Verband extrem blöd gelaufen -  
26 ich meine, wir wollen auch unbedingt beides spielen, aber es geht halt nun Mal  
27 nicht. Und uns - wir wurden gefragt, was wir denn lieber spielen würden. Und  
28 haben uns halt jetzt eigentlich für die deutschen Meisterschaft entschieden, halt  
29 wegen dem Finanziellen. Weil wir auch Sponsoren hätten, die halt  
30 wahrscheinlich dann auch dahin kommen würden und das halt toll fänden wenn  
31 wir dann da spielen mit dem Logo drauf. Und hatten wir uns jetzt für die  
32 Deutsche entschieden und dann kriegen wir eine Mail vom Verband, irgendwie  
33 so: "Ja, eigentlich müsst - also wir kriegen ja Unterstützung, Bundeswehr ist  
34 daran abhängig, also quasi unser kompletter Kaderstatus, da fließt bei mir -  
35 [00:43:07-2](#)

36 I: Das ist abhängig von den Platzierungen - [00:43:08-6](#)

1 B: Ja, Platzierungen, genau. Das heißt, Sporthilfe, Bundeswehr fällt ja überall dann  
2 da rein und da ich ja auch bei der Bundeswehr bin, naja, brauche ich den  
3 Kaderstatus einfach mal. Und dann quasi steht dann nur in der Mail: "Ja, wenn  
4 ihr die U23 halt nicht spielt - Europameisterschaft - ja, könnte es sein, das ihr  
5 nächstes Jahr nicht mehr - kein Kaderstatus mehr habt. Ja, was bleibt uns  
6 anderes übrig als die EM zu spielen? Also wir spielen sie jetzt auch gerne, haben  
7 uns auch abgesprochen mit unserem Bundestrainer, das wir dann - weil wir es  
8 halt nicht einsehen - sage ich mal - Geld reinzuspielen - klar wenn, also wenn wir  
9 gut spielen bei der EM, spielen wir quasi Geld rein für den kompletten Kader - B-  
10 Kader, aber haben dann am Ende genauso viel wie die anderen, die ja bei den  
11 Deutschen auch noch Geld bekommen. Also so muss man es nicht sehen, aber  
12 es ist halt mal finanziell auch eine Frage. Und haben halt jetzt eine Abmachung,  
13 dass wir halt dann bei Turnieren die wir jetzt im Ausland spielen, mehr gefördert  
14 werden, mehr Unterstützung bekommen, dann ist es - passt es ja auch. Aber es  
15 ist halt - finde ich - halt nicht ganz korrekt, wie man mit uns umgeht. Und wir  
16 wollten uns jetzt sowieso als Kader - als B-Kader auch noch einmal  
17 zusammensetzen, ein paar Sachen aufschreiben, dem Verband schreiben, weil  
18 wir - es ist ja gar nicht so, dass wir das gar nicht wollen, dass wir dem Verband -  
19 wir wollen ja selber das Beachvolleyball attraktiver wird und wir stehen ja auch  
20 dahinter das wir [[unverständlich 00:44:17-9](#)] wohnen irgendwie gemeinsam, alles  
21 was man - also da einen Sponsor haben und das wir Ausrüstung bekommen.  
22 Das ist ja alles schön und gut, aber es sind für mich unverständliche Sachen,  
23 auch das wir eine einzige Spiel-Tight bekommen. Also ich meine, wenn es kalt  
24 ist, kannst du dir ja vorstellen - lass es regnen - dann ist die halt mal nass, dann  
25 brauchst du eigentlich pro Spiel eine Hose - theoretisch. [00:44:39-9](#)

26 I: Das sind 3 maximal, manchmal 4, ne? [00:44:41-8](#)

27 B: Ja - ich meine - vielleicht kann man noch eine trocknen, lass vielleicht - auf jeden  
28 Fall 2! Und wir haben halt nur eine einzige bekommen und ich habe an einem  
29 Spieltag mal, also am aller ersten Turnier, meine eine angehabt und sonntags  
30 halt eine andere. Was soll ich machen? Die hat halt gestunken und dann ziehe  
31 ich sie halt nicht sonntags noch einmal an und dann kriegen wir halt gleich auch  
32 wieder einen Anschiss. Wo ich mir dann auch denke: "Mit Tight, das kann nicht  
33 sein! Asics – Hallo? - das kann doch nicht so schwer sein!" Und wenn man halt  
34 im Vergleich sieht, ich kenne es auch - ich kenne die Strukturen im  
35 Hallenbereich, da kriegt halt jeder der ein einziges Mal irgendwie da mittrainiert  
36 hat mit der Nationalmannschaft, kriegt eine komplette Ausrüstung mit Schuhen.  
37 Also einfach von Oben bis Unten komplett ausgerüstet. Und das kann doch dann  
38 nicht so schwer sein, für uns mal eine Tight. Und wir sind ja nicht 12 Leute oder  
39 ein 16er-Kader, wir sind gerade mal 2. Und das ist halt schade finde ich, weil ich

1 weiß nicht ob das alles so rein läuft. Also ich bin - ich glaube nicht das da alles so  
2 korrekt läuft und ich finde - ich mein, wenn man mal überlegt: Jonas, Julius die  
3 letztes Jahr Weltmeister wurden - ich meine die Erfolge sprechen für sich! Auch  
4 im Jugendbereich, sind einfach mal - ok, jetzt in der Halle läuft es ja auch so  
5 langsam, aber ich glaube das im Sand einfach gerade - der Sand ist erfolgreicher  
6 und warum ist dann irgendwie - fließt dann mehr in die Halle? [00:46:02-2](#)

7 I: Ja, ich denke da müssen sich auch irgendwo jetzt erst mal Strukturen finden, weil  
8 das ist halt auch alles noch unter einem Verdach - Verband mit einer Struktur.  
9 Und das eine ist professionell hat ganz andere Strukturen als das andere. Ihr  
10 kauft euch den Trainer, die anderen üben den Druck auf die Spieler aus, also  
11 das sind ganz andere Strukturen. Da muss man auch gucken, was sich da jetzt  
12 letztendlich tut. Und - [00:46:23-0](#)

13 B: Ja ok, vielleicht - ich kenne die Strukturen auch in der Hall - also, vom  
14 Finanziellen jetzt nicht so gut wie das verteilt ist im Verband, also das wäre jetzt  
15 auch unrecht wenn ich hier irgendwie verurteilen würde, aber ich se - das Gefühl  
16 kommt auf. [00:46:33-6](#)

17 I: Nein, also es geht ja auch nicht darum, das konkret jetzt auch an Personen -  
18 auch innerhalb meiner Rückfrage eben - sondern eher an den Positionen, wo  
19 man sagt: "Also da müsste das strukturell anders aufgehängt sein, um diese  
20 Probleme -" Also wenn es da Hosen gibt, dann ist das ja schon einmal gut, aber  
21 wenn die falsch produziert werden, dann kann man durch einen einfach Prozess  
22 ohne weniger Geld ausgeben zu müssen das ganze verbessern. Und dann  
23 müsst ihr euch nicht um so einen Kram kümmern, könnt in Ruhe trainieren  
24 [*Befragte stimmt zu*], damit die Leistung wieder besser wir. Das sollte ja das Ziel  
25 sein, auch darauf wo wir eben hinaus wollen. Dann hätte ich noch eine weitere  
26 Stufe, das wäre dann noch in den Familienbereich, also Umweltsysteme.  
27 [00:47:11-7](#)

28 B: Umwelt? [00:47:13-0](#)

29 I: Haben wir das jetzt so genannt. Also das kann sein: Familie, Freunde,  
30 Ausbildung, Beruf, Studium, Sponsoren, Medien also welche Beispiele fallen dir  
31 ein - Thema Leistungsentwicklung - außerhalb des direkten Sportsystems jetzt  
32 hier am Stützpunkt mit Trainern. Gab es irgendwas wo dich deine Familie  
33 besonders unterstützt hat, oder wo es gut gewesen wäre wenn - Thema  
34 Förderung hatten wir eben drüber gesprochen, Kaderstatus ist ja sehr kritisch bei  
35 vielen, wenn das mal nicht gegeben ist, dann steht die Finanzierung aus.  
36 [00:47:48-7](#)

- 1 B: Ja ok, ich fange mal mit Familie an: Entwicklung war es eigentlich super positiv.  
2 Also weil, ich wäre niemals so weit gekommen, wenn meine Familie mich da  
3 nicht unterstützt hätte. Ich mein, klar, meine Mutter hat selber Leistungssport -  
4 war in der 1.Liga, Hallennatio - glaube ich - war sie auch mal und dann im Beach  
5 sehr erfolgreich. Und das ist so - weißt du, es war normal, dass man Sport  
6 macht. Also so, da wurde ich von hinten bis vorne unterstützt in allen  
7 Lebenslagen, hingefahren und so, also ich glaube andere würden es niemals so  
8 weit schaffen, wenn die Eltern nicht dann dahinter stehen. Also ganz viele - ich  
9 mein - was willst du machen? 2.Liga: wenn du da irgendwo spielen willst und -  
10 oder 1.Liga, wenn dich deine Eltern nicht unterstützen und dich hinfahren, dann  
11 hast du halt keine Chance als Jugendlicher und da hatte ich eigentlich Glück,  
12 dass das so perfekt war, auch so in meinem ganzen Umfeld, meine Oma ist total  
13 begeistert und ist auch im Internet immer ständig und liest alles vor, Ergebnisse  
14 weiß sie meistens vor mir von irgendwelchen Spielen und Nationalmannschaft,  
15 sie weiß einfach alles. Also da habe ich schon ein perfektes Umfeld. Meine  
16 Brüder spielen ja selber und mein Stiefbruder ist selber Leistungssportler, spielt  
17 Basketball in der ersten Liga und ja, das ist dann halt einfach perfekt. [00:48:52-7](#)
- 18 I: Ok. Ja, Studium, Beruf? Du bist bei der Bundeswehr, Sportsoldatin. [00:49:01-1](#)
- 19 B: Ja, und mache ein Fernstudium neben her. [00:49:02-7](#)
- 20 I: Da lässt es sich ja - also habe - kenne die Strukturen nicht so gut, aber ich würde  
21 vermuten, da lässt sich das gut zusammenbringen, Sport und Ausbildung die -  
22 wenn die es nicht wissen, wer dann? [00:49:12-6](#)
- 23 B: Ja, also Bundes- - ohne Bundeswehr, könnte ich nicht Beachvolleyball spielen,  
24 das muss man mal klar sagen. Einfach vom finanziellen her, also ich finanziere  
25 mich komplett von der Bundeswehr. Und es ist halt schon auch komisch wenn  
26 man vorher halt immer sein Hallen-Gehalt bekommt und dann plötzlich da steht:  
27 "Ja, gut, was machst du denn da eigentlich jetzt? Wie willst du an dein Geld  
28 kommen?" Und daher kommt mir das mit der Bundeswehr sehr gelegen. Und die  
29 auch - finanzieren mir auch einen Teil meines Studiums, eigentlich fast meine  
30 kompletten Semestergebühren, daher bin ich da auch ein bisschen entspannter,  
31 also wäre es jetzt zum Beispiel so, dass sie - also ich meine sie geben ja schon  
32 so nicht so schlecht, also nicht so schlecht Geld und würde ich meine  
33 Semestergebühren selber zahlen, wäre auch noch in Ordnung, aber alleine, das  
34 sie durch die BFD mir die Gebühren noch übernehmen, ist es für mich einfach so  
35 was von entspannt zu studieren. Also ich mache mir schon den Stress, dass ich  
36 ab und zu mal so eine Arbeit abgebe und dann kann es schon sein, das ich mal  
37 ein Training bisschen müder bin, weil ich einfach dann die Arbeit abgegeben  
38 habe, aber es beeinflusst mich eigentlich kaum. Also das ist auch mal gut

- 1 nebenher etwas zu machen, auch einfach was im Kopf zu haben und wenn man  
2 sowieso viel reist, dann hat man wenigstens was zu tun und weiß: "Ok, heute die  
3 ganze Zugfahrt, habe ich die Hausarbeit gemacht, perfekt!" Das ist auch keine  
4 verlorene Zeit dann und das ist das Gute daran, an dem Studium. Und durch die  
5 Finanzierung oder durch die Unterstützung von der Bundeswehr ist es halt  
6 genial, weil ich mir dann auch keinen Stress machen muss, dass ich das  
7 finanziell irgendwann nicht mehr hinbekomme. [00:50:46-6](#)
- 8 I: Mhm (Zustimmend), ja, mit Nils ja auch, der sagte auch: "Sporthilfe ist zwar auch  
9 schon, dass es etwas gibt, aber das ist halt nichts wo man – [*beide reden*  
10 *gleichzeitig*] [00:50:56-5](#)
- 11 B: Nein, davon kann ich meine Handy-Rechnung vielleicht bezahlen, immerhin. Also  
12 ich finde es gut, dass sie jetzt sogar noch einmal - glaube ich 25 € draufgesetzt  
13 haben. Ich glaube durch - also ich meine dass durch diese Kampagne, was ja  
14 auch im Inter - im Internet und im Fernsehen und diese ganzen Plakate wo man  
15 dann einen Euro zahlt und dann quasi da auf dem Plakat mit drauf steht und so,  
16 dass das - das dadurch wir auch immer Geld - mehr Geld alle bekommen.  
17 [00:51:18-6](#)
- 18 I: Ok. Dann Abschluss von dem Thema. Das nächste was uns noch mal  
19 interessiert ist die Qualität, zum einen im Training und Wettkampf. Ganz  
20 allgemein gefasst: Wodurch ist nach deinem Verständnis ein gutes qualitatives,  
21 hochwertiges Training gekennzeichnet? Vielleicht erst mal so ein paar  
22 Schlagworte, wo du sagst: "...“ die wir dann später noch einmal auf - [00:51:43-8](#)
- 23 B: Meinst du wie es eigentlich sein sollte, oder wie ich es denke, also [00:51:45-6](#)
- 24 I: Genau, was wo du sagen würdest, wenn du ein ... [00:51:48-2](#)
- 25 B: Also für mich. [00:51:49-4](#)
- 26 I: ... qualitativ gutes Training haben willst, das müsste folgendes haben. Da müsste  
27 die - der Platz, die Bälle - [00:51:55-8](#)
- 28 B: Boah, ihr fordert uns ganz schön (lacht). [00:52:03-1](#)
- 29 I: Wie gesagt, vielleicht so ein paar Schlagworte mal, also vorhin kam angeklungen  
30 - Thema Bälle - ist schwierig im Moment, die neuen, entsprechende Stückzahlen  
31 zu bekommen. [00:52:11-7](#)
- 32 B: Ja, wobei, ich selber besitze nur einen einzigen Ball. Den Rest haben wir ja alles  
33 vom Stützpunkt. Hm, ich würde sagen qualitatives Training hängt eigentlich dann  
34 nur an einem selber. Also das man selber dass - also auch von den Mitspielern,  
35 wie so die Stimmung ist einfach so komplett. [00:52:34-2](#)



- 1 I: Ok, also Trainingsgruppe, so. [00:52:35-5](#)
- 2 B: Also wenn - die Trainingsgruppe ist sehr wichtig, wenn du da einen drin hast der  
3 irgendwie grade gar nichts auf die Reihe bekommt und wenn du halt nicht so  
4 viele b - also wenn es dann manchmal nur 3 Leute im Training sind, fällt es halt  
5 extrem auf, wenn einer den Ball nicht über das Netz bekommt. Das ärgert mich  
6 dann auch, weil ich dann einfach mir denke: "Warum bin ich hier? Ich kann auch  
7 zu Hause sein, etwas anderes machen." Ja, einfach das man selber bewusst  
8 trainiert, also dass man selber weiß für was man das macht, dass man sich  
9 hinstellt und weiß, selbst wenn - ja, dass man sich einfach hinstellt und sagt: "Ok,  
10 ich weiß, das sind meine Schwächen und im Spiel passiert das genauso und ich  
11 muss daran jetzt arbeiten." Und das man so einfach komplett sich konzentriert.  
12 [00:53:17-4](#)
- 13 I: Mhm (zustimmend), was müsste deiner Meinung nach an Voraussetzungen und  
14 Strukturen da sein, damit du das gut machen kannst? Also die Trainingsgruppe  
15 sagtest du, Bälle, Feld geben wir jetzt mal an: gegeben. Was - ich habe hier noch  
16 ein Stichwort: Trainer/Betreuer: Aus- und Fortbildung. Wie ist da von der  
17 Qualifikation der Trainer [00:53:44-3](#)
- 18 B: Ja, Trainer, also Trainer: ganz wichtig. Also das der einfach so die Übungen  
19 wählt. [00:53:49-4](#)
- 20 I: Aber da bist du zufrieden mit dem [*unverständlich weil beide gleichzeitig reden*  
21 [00:53:50-8](#)] den du geboten kriegst. [00:53:52-4](#)
- 22 B: Also wo ich unzufrieden bin - aber das kann man auch schwer ändern - einfach  
23 das man mehr Trainingspartner braucht. Einfach ab und an, dass es einfach  
24 tierisch gut tut mal jetzt hier in Hamburg zu sein und mit einfach - mit anderen  
25 Gesichtern zu trainieren. Und was der Vorteil bei uns in Stuttgart ist, das wir sehr  
26 sehr viel mit den Männern machen - also ich habe einen Monat sehr sehr häufig  
27 auch auf Männer-Netz angegriffen und das ist auch gut das Jörg - also unser  
28 Bundestrainer - das schafft, so die Trainingseinheiten zu kombinieren, also wo  
29 wir dann manchmal 2 Mädels, 2 Jungs sind, dann machen wir dann zusammen,  
30 dann mal auf dem Frauen-Netz was, da auf dem Männer-Netz, wo wir Angreifen  
31 müssen und andersrum haben die Schwierigkeiten bei uns am Frauennetz  
32 Annah - in der Annahme dann mit Float-Aufschlägen. Ja, also Trainer ist ganz  
33 wichtig, welche Übungen er wählt und auch im Hinblick auf wer grade im Training  
34 ist. [00:54:46-4](#)
- 35 I: Außerhalb des Balltrainings, noch etwas was für dich wichtig ist um gut trainieren  
36 zu können? Wo du sagst, da - [00:54:56-9](#)



1 B: Ich muss mich wohl fühlen, also ich muss mit mir zufrieden sein und ich muss mir  
2 einfach so - so, naja, man muss das gerne machen und sobald man nicht mehr  
3 irgendetwas gerne macht, fragt man sich: "Warum macht man das eigentlich?"  
4 Und das kommt eigentlich bei mir fast nie vor. Also wo man - ich gehe zum  
5 Training, weil ich selber da hingehen will. Und ich trainiere damit ich besser  
6 werde und man muss so diszipliniert sein, einfach auch beim Beachvolleyball,  
7 weil - ich mache auch sehr sehr viel alleine, also ich gehe alleine laufen, ich  
8 mache sehr sehr häufig alleine Krafttraining, treffen zwar dann im Krafttraining da  
9 ein paar Leute, aber in Stuttgart irgendwie um die Uhrzeit morgens sind da eh  
10 relativ selten welche unterwegs. Und man muss sich einfach alles selber  
11 organisieren und vielleicht auch mit Physiotherapie oder Athletiktraining und so,  
12 das ist halt einfach, man muss sich wohlfühlen und das ist halt in Stuttgart  
13 gegeben. Ich habe am OSP meine Leute die oben im Büro sitzen, unseren OSP-  
14 Leiter, mit dem wir sehr sehr gut zurechtkommen. Und auch in der  
15 Physiotherapie fühlt man sich geborgen und das ist so - eigentlich so meine  
16 zweite Familie. Also ich bin auch sehr sehr gerne da, auch wenn die Halle in der  
17 wir trainieren, also richtig alt ist, aus den 50ern oder so und die - also wenn du da  
18 reinkommst und die siehst, da denkst du nicht so an: "Huh, da trainieren  
19 Leistungssportler!" Da denkst du: "Oh mein Gott, was ist das denn für eine  
20 Bruchbude?" Und ich weiß nicht da - umso mehr muss man sich wohlfühlen. Und  
21 einfach so die Strukturen die da sind, gefallen mir unheimlich gut - ich wohne  
22 selber mit einer Sportlerin zusammen, mit einer Turnerin, einer sehr guten, und  
23 weiß nicht - das ist für mich einfach irgendwie grade optimal, genau das was ich  
24 brauche. [00:56:34-7](#)

25 I: Ok, also klar, du musst dich wohlfühlen. Ja, aber also was da ja dahintersteht ist  
26 das einfach dann der Konditionstrainer oder der der den Trainingsplan macht,  
27 der muss Ahnung haben, der Physiotherapeut muss Ahnung haben, aber das ist  
28 jetzt gegeben bei dir und das führt dann dazu (Befragte stimmt zu) zur  
29 Zufriedenheit. Und das ist das ... [00:56:58-4](#)

30 B: Vor allem Vertrauen. [00:56:59-4](#)

31 I: ... was [*unverständlich weil beide gleichzeitig reden. 00:56:59-1*] wo du dann  
32 sagst: "Dann kann ich gut trainieren, wenn das - [00:57:02-3](#)

33 B: Also das Vertrauen muss halt da sein. Ich finde sobald man darüber nachdenkt -  
34 oder es ist halt verschwendete Zeit, wenn man darüber nachdenkt ob der Trainer  
35 jetzt gut ist, weil es einfach - dann funktioniert es nicht, sobald du irgendwie  
36 darüber nachdenkst: "Oh Gott, ja, hm, Physio, ja, meinst du das war jetzt die  
37 richtige Behandlung?" Also du gehst halt zur Physiotherapie und weißt du wirst  
38 gut behandelt und er macht auch gerne mal ein bisschen was extra für dich, weil

- 1 du ihm auch etwas gibst, dann - weiß ich nicht - fühle ich mich wohl, habe  
2 vertrauen und dann passt das. Also das ist - finde ich - sehr sehr viel auf  
3 Vertrauensbasis. [00:57:35-5](#)
- 4 I: Ok. Der nächste Punkt wäre noch einmal Inhaltlich die Prozesse, was die  
5 Abläufe in so einem Training angeht, was ist da für dich wichtig? Zeitlicher  
6 Ablauf, Steuerung, Kontrolle? [00:57:53-5](#)
- 7 B: Also es ist so Tagesformabhängig und wer alles im Training ist. Manchmal, finde  
8 ich, brauch man 'das' mehr und manchmal brauche ich 'das' mehr - also wo du  
9 dann - weißt du, wenn es kühler ist, dann musst du vielleicht doch mal ein  
10 bisschen mehr laufen und manchmal kann ich direkt anfangen zu trainieren,  
11 manchmal muss ich halt vorher erst mal ein bisschen meine Schulter warm  
12 machen, also so [00:58:11-9](#)
- 13 I: Also eher Flexibilität, anstatt Schema, so das - [00:58:15-1](#)
- 14 B: Ja, vor allem, das ist halt, ich will gar nicht in so ein Schema reinkommen, das  
15 ich so 'das' und 'das' unbedingt brauche. Also ich habe mir natürlich - ich weiß  
16 eigentlich so was ich vorher brauche, eigentlich brauche ich nicht viel und wenn  
17 du halt irgendwann - man muss so flexibel sein im Spiel, es kann doch mal sein,  
18 irgendwie, das du dann - du hast nicht - du hast immer einen anderen Ablauf, du  
19 bist immer an einem andern Ort, deshalb kann man das gar nicht so fix machen.  
20 Ich finde, man fängt zwar dann eine Stunde vorher an sich zu erwärmen, aber  
21 irgendwie ist das immer anders und es kommt immer irgendwas was nicht so ist  
22 wie du es eigentlich gewohnt bist. Und daher finde ich auch, dass es im Training  
23 gut ist, wenn es mal komplett unterschiedlich ist oder dann ist deine Schulter halt  
24 noch nicht ganz warm, das kann dir im Spiel ja genauso passieren, dass du auch  
25 von - nicht von der ersten Sekunde an da bist. Muss ich auch mit klar kommen.  
26 Oder wenn du halt einen Aufschlag, oder im Training halt Aufschläge machst  
27 gleich am Anfang und es läuft halt überhaupt nicht. Und dann kann ich ja auch -  
28 irgendwie muss ich ja im Spiel auch eine Lösung finden. Und das ist ja gar nicht  
29 so schlecht finde ich, wenn das mal komplett unterschiedlich ist. Da wir mit Jörg  
30 trainieren und mit Petri, das ist uns - so sein Co-Trainer sage ich mal, so der  
31 Ersatzmann bei uns, der auch sehr viel mit uns in der Vorbereitung gemacht hat.  
32 Es ist halt auch noch mal ein bisschen Abwechslung und das tut einem dann  
33 auch mal ganz gut. [00:59:29-4](#)
- 34 I: Wenn es an die Objektivierung dieser Ergebnisse dann geht, also Zielgrößen  
35 messbar zu machen, was würdest du sagen, sind bei euch im Sport Faktoren die  
36 wichtig sind, die ihr auch vielleicht regelmäßig überprüft? [00:59:45-4](#)

- 1 B: Ja, wir machen nach jedem Kraftzyklus, also nach ca. - ein Kraftplan geht so -  
2 ok, gerade in der Saison ist es komplett was anders - aber so in der Vorbereitung  
3 eigentlich immer so 4 bis 6 Wochen ca. plus/minus. Und nach jedem Kraftzyklus  
4 kommt ein Sprungtest und das sind halt so Größen wo du weißt wie es halt  
5 ansetzt. Also - und auch Sprunghöhe wo du halt die Entwicklung siehst. Dann  
6 haben wir Kleinziele, die wir auch mit unserem Bundestrainer Anfang der Saison  
7 besprochen haben, die dann gekuckt werden ob das halt verbessert wurde oder  
8 nicht. [01:00:21-4](#)
- 9 I: Was sind das - zum Beispiel? [01:00:23-8](#)
- 10 B: Bei mir war es jetzt - was hatten wir gesagt? - Kommunikat- - also so, einmal  
11 Sportlich war es so etwas wie: Aufschlagvarianz oder Oberes Zuspiel und dann  
12 noch so persönlich: so Kommunikation und Professionalität stand noch bei mir.  
13 Ja, also das man halt so kleine Ziele hat und die haben wir jetzt - bis jetzt leider  
14 erst einmal besprochen, also wir haben dann so einen Ausdruck bekommen wo  
15 das dann drauf stand und dann stand da noch mal - keine Ahnung - Körperfett  
16 noch mal um 0,2 runter - das sind halt so kleine Sachen, die auch realistisch  
17 sind. Sprunghöhe, der Wert aus Counter-Movement irgendwie nicht - ich weiß  
18 nicht die Zahl - nicht 41 sondern 43 das man so realistische Sachen hat. Und wir  
19 haben jetzt auch durch die Kraft-Leistung-Diagnostik haben wir wieder Werte -  
20 weil wir das vor einem halben Jahr das jetzt schon gemacht und jetzt haben wir  
21 wieder die Werte und die haben wir auch gestern mit ihm besprochen und dann  
22 weißt du auch wieder woran du bist und was - so sieht er wie du trainiert hast,  
23 also ob es erfolgreich war und wir haben auch eine komplette Trainings-  
24 Dokumentation wo du - wo wir jeden Tag unseren Puls messen morgens, jeden  
25 Tag sagen müssen wie unsere Trainingsbereitschaft ist und wie wir uns fühlen.  
26 Und was wir und wie viel Minuten wir was trainiert haben. Und da bist du halt  
27 schon ziemlich viel am Ausfüllen so den ganzen Tag. Und daran siehst du auch  
28 so - wir haben es leider noch nie so richtig ausgewertet, aber ich habe das jetzt  
29 seit Dezem- - seit Mitte Dezember mache ich das eigentlich jeden Tag und das  
30 ist halt krass was man so sieht. Ich kann leider noch nicht so ganz viel daraus  
31 lesen, aber es hilft uns auf jeden Fall denke ich mal auch in den nächsten  
32 Jahren, das man so sieht, das der Trainer auch sieht wie man sich entwickelt und  
33 was einem gut tut. [01:02:05-6](#)
- 34 I: Ja, machen wir auch viel, ich bin ja in der Sportpsychologie, mache da gerade  
35 meine Doktorarbeit und da geht es auch viel Erholung, Belastung zum Beispiel  
36 abzubilden, wann kannst du wieder einen hohen Trainingsreiz setzen, einfach.  
37 Und da sind viele psychologische Faktoren also nicht nur körperliche sondern  
38 dann zu wissen wie fühle ich mich. Welchen Stellenwert haben diese Messwerte  
39 für dich, weil du - das höre ich jetzt so raus - ja viel selbst in dich reinhörst und

- 1 so, also "Ich weiß wie ich mich heute fühle und dementsprechend muss ich  
2 trainieren." haben die trotzdem einen hohen Stellenwert oder ist das nur so eine  
3 Randnotiz wo du sagst, die bestätigen nur das was ich eben gefühlt habe.  
4 [01:02:39-3](#)
- 5 B: Nein, nein, das ist schon - hat eine hohe Priorität bei mir also vor allem die  
6 Sprung- naja, also sagen wir es mal so, also die Sprungwerte zum Beispiel - also  
7 ich weiß das ich relativ hoch springe - also ich meine, das merkt man ja selber im  
8 Sand so das Gefühl aber es ist gut die noch einmal bestätigt zu bekommen, das  
9 man einfach weiß es ist jetzt wirklich so. Ich glaube das ist auch für den Kopf  
10 ganz gut, das man halt so feste Zahlen hat wo du halt sagen kannst: "Hey, es hat  
11 sich voll gelohnt, ich habe das letzte halbe Jahr voll den Sprung gemacht." Und  
12 dann siehst du es auch an den Zahlen, also das man sich das vorlegt und sagt:  
13 "Hier, ok da habe ich nicht so gut trainiert, da - Körperfett vielleicht ein bisschen  
14 wieder hochgegangen. Hier Sprungwerte super." Da hast du einfach so Zahlen  
15 vor dir liegen und dann glaubt man da auch noch einmal mehr dran. Und ist dann  
16 auf einmal ... [01:03:25-1](#)
- 17 I: ... motivierter da [01:03:26-5](#)
- 18 B: Ja, klar. Und man kann sich dann, oder weiß jetzt man kann es vielleicht wieder  
19 so ein bisschen mehr - Athletik ist jetzt gegeben jetzt vielleicht mal ein bisschen  
20 mehr Richtung Ball orientieren. Weil ich finde es gibt als Sportler einfach so viele  
21 Sachen, eigentlich kann man so 24 Stunden lang sich komplett mit dem Sport  
22 beschäftigen. Also es ist wirklich in jedem Bereich was den Körper angeht, was  
23 die Erholung angeht, die Vorbereitung, ich weiß nicht, irgendwie kann man den  
24 ganze Tag arbeiten damit. Und irgendwann wird das wahrscheinlich krankhaft,  
25 aber irgendwann braucht man auch eine Pause, aber es ist so faszinierend, dass  
26 man irgendwie so in allen Bereichen sich verbessern kann auch was so im Kopf  
27 angeht, Psychologie und so, das ist einfach echt krass. [01:04:10-5](#)
- 28 I: Das wäre auch die nächste Frage gewesen die hast du jetzt zum Teil schon  
29 beantwortet, ich stelle sie trotzdem noch einmal: Was neben der Vorbereitung  
30 auf den sportlichen Erfolg auch weitere Ziele dann im Training sind? [01:04:22-7](#)
- 31 B: Ja, also ich bin ja seit ein paar Wochen mit einem Psychologen am Arbeiten -  
32 Das klingt jetzt immer so, als wäre man ... [01:04:31-2](#)
- 33 I: Ich bin Sportpsychologe. [01:04:31-3](#)
- 34 B: ... sportkrank oder so, aber ich habe viele Ziele. Weil mich interessiert  
35 Psychologie auch sehr und ich denke das auch wirklich unser Sport einfach im  
36 Kopf entschieden wird. Weil die meisten am Ende, wenn du es halt mal auf Top-  
37 Niveau ankuckst - es geht immer Punkt für Punkt und dann die letzten 3 Punkte

1 sind einfach die wichtigsten. Wenn du da einen kleinen Fehler machst, dann ist  
2 er weg. Bei den Männern ja noch viel krasser, da ist dann am Ende - machst du  
3 einen Fehler - Spiel vorbei. Und ich will mich noch viel viel mehr auf einen - so in  
4 der Psyche irgendwie so ein bisschen weiterentwickeln. Also so das mir - das ich  
5 noch konzentrierter werde in einigen Sachen und einfach da glaube das das  
6 auch einfach am Ende entscheidend ist. Weil die Voraussetzungen, weiß ich,  
7 sind sehr gut und - na klar, Technik - naja, sind immer Sachen die man  
8 verbessern kann und Taktik sowieso und das muss halt nebenher mit wachsen.  
9 [01:05:29-3](#)

10 I: Psychologische Faktoren, wie sieht es sonst mit anderen Kompetenzen so  
11 sozialen Kompetenzen oder vielleicht auch so Selbstmanagement-Sachen, weil  
12 ich meine, ihr müsst relativ viel Organisieren als Beacher jetzt im Vergleich zur  
13 Halle, da kriegst du relativ nachgetragen. Siehst du das auch als einen  
14 Schwerpunkt der Ausbildung junger Volleyballer wo man sagt, das muss auch -  
15 [01:05:54-4](#)

16 B: Ja, das muss - also ich finde die Entwicklung die ich gegangen bin eigentlich  
17 optimal, weil es ist, ja - heute auch wird viel diskutiert, wann man mit  
18 Beachvolleyball anfangen sollte und wann nicht und ich glaube nicht, das ich das  
19 was ich habe - oder ich glaube schon das ich ein sehr sozialer Typ bin, also das  
20 ich ein krasser Teamplayer bin und auch so damit ja aufgewachsen bin. Also ich  
21 habe ja gelernt von Anfang an mit Druck umzugehen, in der Mannschaft zu sein,  
22 einfach das Mannschaftsgefüge zu haben und auch mit jedem klar zu kommen  
23 und das hätte ich niemals im Sand gelernt, wenn ich von klein auf in den Sand  
24 gegangen wäre. Und das sind einfach so - naja, es ist halt super wichtig auch,  
25 dass man das hat - finde ich. Also im Beach ist man noch viel individueller, aber  
26 mich hat es halt unheimlich geprägt in der Halle. Also ich habe auch eine  
27 Mannschaft, wo es einfach ein Jahr richtig gut gelaufen ist, also da hat sich jeder  
28 mit jedem verstanden, man hat sich geliebt in der Mannschaft. Und das war  
29 einfach die Saison wo wir unglaublich gut gespielt haben. Also wo du einfach  
30 gemerkt hast so ,dass dieser Teamspirit - wir waren schon gut, aber ich glaube  
31 nicht das wir so gut abgeschnitten hätten wenn wir nicht diesen Teamspirit  
32 gehabt hätten. Und ich habe auch schon Mannschaften erlebt wo ich manche gar  
33 keinen Bock hatte. Und was war noch mal genau die Frage mit dem Beach?  
34 [01:07:14-4](#)

35 I: Ja, Faktoren die man den Sportlern irgendwie noch - oder Ziele die außerhalb  
36 dessen liegen was jetzt rein das volleyballerische ist oder Kompetenzen, ...  
37 [01:07:29-0](#)

- 1 B: Ja man ist eigentlich - ich meine du bist halt abhängig von den Sponsoren und  
2 wir haben bis jetzt auch noch nicht so viele und du musst dich ja irgendwie  
3 vermarkten und eigentlich der Gedanke bei mir dreht sich auch immer darum,  
4 wie kann man sich am besten vermarkten und ich - man - ich weiß nicht, man  
5 muss - finde ich - schon versuchen sehr sympathisch rüberzukommen und das  
6 muss man halt lernen oder manche haben es oder man lernt es oder - das ist  
7 halt beim Beach halt so krass, dass man einfach - ja, das halt können muss und  
8 die die es können die haben auch alle gute Verträge, die haben zwar ein  
9 Management aber es gibt auch einige die machen es ohne Management und da  
10 ist man halt einfach abhängig von. Und deshalb muss man in Spielen - sind das  
11 einfach - muss man unglaublich stark auch werden in solchen Sachen, dass man  
12 das halt auch selber machen kann. [01:08:19-1](#)
- 13 I: Ja, hatte ich vor hin auch - haben wir vorhin auch diskutiert. Da war dann die  
14 Frage: Ist das was, was vielleicht sogar der Verband übernehmen kann? Das er  
15 sagt, er entlastet da, oder [01:08:29-5](#)
- 16 B: Schön wäre es ja. [01:08:30-0](#)
- 17 I: Kann er zumindest Strukturen schaffen, die euch helfen euch dann selbst besser  
18 zu vermarkten, ja. [01:08:35-8](#)
- 19 B: Das können sie definitiv und das machen sie halt gar nicht. Und so Aktionen mit  
20 den Bikinihosen war halt jetzt auch groß Thema - verständlich - wir müssen ja  
21 irgendwann in den Bikinihosen spielen, weil - also nicht müssen, aber wenn der  
22 Schiedsrichter jetzt sagt, es ist warm, dann muss du dich ausziehen. Und - ich  
23 weiß nicht - es war jetzt keine Unterstützung vom Verband. Auch die - ist zwar  
24 schön dass wir von Asics gesponsert werden, das ist auch super. Ich finde die  
25 Sachen auch ganz toll, aber es kann ja nicht angehen, dass wir uns in den  
26 Sachen nicht wohl fühlen. Und einfach das man - dass wir auch Ausrüstung - das  
27 ärgert mich auch, weil das kann doch nicht so schwer sein- 'Hallo' - wir sind  
28 häufig in der Sonne unterwegs, klar wird es auch mal kalt, da brauch man eine  
29 dicke Hose, aber wir haben noch nicht mal eine dünne kurze Hose bekommen.  
30 Und hab - wo ist dann - ich verstehe nicht, dass man das nicht so - die da  
31 eingeschränkt sind von dem was sie austeilen können, oder ob sie es einfach  
32 nicht verstehen wollen, oder gar nicht so - ich weiß nicht - manchmal habe ich  
33 das Gefühl sie wollen es nicht so nachvollziehen. [01:09:33-9](#)
- 34 I: Wie auch immer, man muss das ja nur kommunizieren. Dann wüsste man es und  
35 dann weiß man ob es jetzt die schlechten Strukturen im Verband sind oder eben  
36 fehlende Mittel oder was auch immer da. Ja. Ok, das war Training, das würde ich  
37 gerne noch mal - zu mindestens grob noch mal für den Wettkampf durchgehen.  
38 Welche Rahmenbedingungen hältst du für wichtig um im Wettkampf die optimale



1 Leistung abrufen zu können? Also da geht es unter anderem um technische  
2 Ausstattung, Betreuung bei den Turnieren, Unterkunft, Sportstätte, Preisgelder  
3 so Stichworte. [01:10:14-2](#)

4 B: Also wie ich das so finde, oder wie? [01:10:16-4](#)

5 I: Wo du sagst - du sagst ja du musst dich wohlfühlen, was trägt bei so einem  
6 Turnier strukturell dazu bei das du sagen kannst: "Ich muss an nichts denken, ich  
7 fühle mich wohl, ich kann jetzt mein Turnier gut spielen." [01:10:29-4](#)

8 B: Ok, jetzt ist ja. Ich meine, da man ja sowieso sehr viel selber organisieren muss -  
9 also die ganze komplette Anreise und die Kosten und auch Unterkunft, wenn du  
10 nicht zufällig jemanden hast, der da wohnt. Da macht man ja alles alleine und  
11 man versucht halt so das Beste für sich selber zu finden, auch wann man anfängt  
12 sich warm zu machen wenn man trainieren geht und so, das ist halt einfach eine  
13 Herausforderung, wie man mit der Zeit auch lernt wie man damit umgeht. Also  
14 ich mein, dann nimmt man halt - wie jetzt beispielsweise im Ausland mal eher  
15 das schlechtere Hotel, das halt am billigsten ist und da gibt es halt dann kein  
16 Frühstück, da musst du halt dann irgendwie noch das Frühstück organisieren.  
17 Das sind halt einfach Faktoren - naja, ich glaube jetzt inzwischen - das ist ja  
18 nichts Belastendes aber es ist halt trotzdem was, was man machen muss. Auch  
19 dann weiter drüber nachzudenken: "Wann fliegst du? Buchst du den Flieger falls  
20 du früher rausfliegst, mit dem Umbuchen das es ja nicht zu teuer wird." und so  
21 das ist halt schon eher ein bisschen stressiger. Also eigentlich dreht sich alles  
22 um die Finanzen und beeinträchtigt dann doch glaube ich auch mal so ein paar  
23 Trainingseinheiten, weil man einfach viel im Stress ist. Also es gibt häufig  
24 Situationen wo ich einfach selber - also viele würden es vielleicht jetzt als  
25 lächerlich empfinden, aber ich meine, ich habe 2 bis 3 Trainingseinheiten pro  
26 Tag und inzwischen wird es auch weniger, weil wir in der Saison sind, aber  
27 mache ab und zu dann halt noch mal was für das Studium. Habe einen Umzug  
28 bewältigt, war ständig nur unterwegs, mit Physio dann beschäftigt, hatte da noch  
29 einen Termin mit unserem Athletiktrainer, da noch mal zur Ernährungsberatung,  
30 da noch mal irgendwie beim OSP mit einem Sponsor irgendwie was versucht zu  
31 klären. Und du bist - ich hänge den ganzen Tag am Telefon manchmal und  
32 komme dann nach Hause und weiß dann ich muss ja noch was für die Uni  
33 machen das ist einfach mega Stress manchmal. Also wo ich dann auch versuche  
34 - oder will dann einschlafen und mir fallen dann einfach noch mal 20 Sachen ein  
35 die ich dann Morgen erledigen muss. Wo ich noch anrufen muss - dann will die  
36 Bundeswehr irgendwie noch ein - irgendwie einen Brief beantwortet haben, den  
37 musst du unbedingt machen, weil von dem bist du abhängig. Ich bin ja da  
38 angestellt quasi. Muss den Trainingsplan abschicken und so manchmal - auch im  
39 Team musst du halt so viel selber organisieren, was Flüge, Anreise, welche



1 Turniere spielst du, was macht Sinn? Das sprichst du auch mit dem Trainer ab  
2 und so. Aber eigentlich Buchen und so musst du das alles selber. Und was dann  
3 einfach - du willst dann auch noch das beste herausfinden, damit es halt nicht so  
4 teuer wird und manchmal gibt es dann auch so Situationen wo ich dann abends  
5 im Bett liege und mir einfach noch mal 20 Sachen aufschreiben muss, weil ich  
6 sonst gar nicht schlafen kann. Also da gehen mir so viele Sachen durch den Kopf  
7 und wenn ich dann einen Tag Ruhe habe und weiß: Sonntags - Turnier raus und  
8 habe dann abends Ruhe. Obwohl ich dann montags dann nach Stuttgart  
9 zurückfahre und dann Sonntagsabends schon wieder Anfänge darüber  
10 nachzudenken was du Morgen überhaupt noch alles machen musst. Da gab es  
11 dann echt ein paar krasse Tage, also meiner Partnerin geht es ja dann auch so.  
12 Wo wir dann auch so darüber gesprochen haben, wie Wahnsinn das eigentlich  
13 ist, das man den ganzen Tag einfach unter Strom ist. Und dann kam das mit dem  
14 Verband noch dazu und mit den Klamotten. Was machen wir? Macht das Sinn?  
15 Macht das keinen Sinn? Und einfach so viele Kleinigkeiten die man halt machen  
16 muss aber die müsse halt gemacht werden. Und man darf halt nicht vergessen,  
17 man trainiert ziemlich hart und der Körper ist auch beansprucht und der braucht  
18 eine gewisse Regenerationsphase und - ich weiß nicht, man will einem selber ja  
19 auch zu recht - also man will es einem selber auch recht machen und will ja auch  
20 selber das man gut wird und das ist halt so ein abwägen. [01:13:55-8](#)

21 I: Wie sieht es mit der Betreuung bei den Turnieren aus, seitens der Trainer? Wie  
22 seid ihr da abgedeckt? Zufriedenstellend, oder? [01:14:05-9](#)

23 B: Wie gesagt, wir sind ja erst im vierten Turnier jetzt glaube ich - viertes, fünftes -  
24 naja, ist ja auch Wurst - und ja - [01:14:12-6](#)

25 I: Aber ist jemand da, ihr könnt vorher - Spielvorbereitung, Besprechung und so.  
26 [01:14:15-3](#)

27 B: Ja, das passt eigentlich ganz gut, weil unser - Gerald ist ja der Trainer von David  
28 und Eric und - also von einem Nationalteam von den Herren - und der ist nicht  
29 immer da, international wäre wahrscheinlich häufiger da. Aber national jetzt gar  
30 nicht so häufig und sonst haben wir ja auch eigentlich Jörg. Also beide -  
31 eigentlich passt das immer ganz gut - also bis jetzt passte es ganz gut. [01:14:39-](#)  
32 [0](#)

33 I: Ok. Eine Frage, die hatten wir schon angesprochen, trotzdem noch mal kurz: Wie  
34 müssen Abläufe die direkt am Wettkampftag gestaltet sein, damit die Leistung  
35 optimal erbracht werden kann. Du hattest ja gesagt, dass das für dich eher  
36 individuell ist, also du hast kein festes Ritual, sondern das hängt vom Ort ab, vom  
37 Wetter, wie du dich fühlst. Also es gibt jetzt kein - ja, kein festen Ablauf, wo du  
38 sagst: "Das muss für mich so sein! Das habe ich irgendwie eingeübt." [01:15:09-1](#)

- 1 B: Nein, also so das - man versucht halt sich schon daran zu halten, dass man  
2 irgendwie so eine Stunde oder eine Stunde 10 vor dem Spiel sich irgendwie kurz  
3 mal zur Ruhe setzt und mal die Augen schließt. Und so das man mal 5 Minuten  
4 irgendwie alles durchgeht im Kopf und was man sich vornimmt und so. Und dann  
5 geht es eigentlich eine Stunde vorher so langsam mit der Aktivierung los. So sind  
6 die Rituale eigentlich. Aber es ist ja dann auch immer Abhängig, manchmal kann  
7 man sich auf dem Sand gar nicht einspielen und man muss sich dann auf dem  
8 Asphalt warm machen oder auf dem Rasen. Das ist halt schon noch was  
9 anderes als dann im Sand und ja. Aber so grundlegend versucht man halt  
10 irgendwie vorher noch etwas zu essen oder das um Essen irgendwie zu  
11 managen was manchmal auch recht schwer ist, dann hat man halt dann gerade  
12 gegessen und müssen anderthalb Stunden später spielen, das lässt sich nicht  
13 vermeiden. Und so unterschiedlich und man versucht es halt irgendwie immer  
14 gut zu machen das es einem selber gut geht und du dabei davon überzeugt bist,  
15 dass es jetzt das Richtige ist, aber ob es jetzt wirklich so ist? - Weiß ich nicht. Ich  
16 glaube wenn man da einfach reingeht und denkt, es ist das perfekte, dann  
17 stimmt es dann auch. [01:16:15-2](#)
- 18 I: Kann ich dir im Anschluss noch mal was zu sagen, da habe ich gerade was  
19 Interessantes in der Uni gehabt. Aber erst mal weiter im Text. Das waren die  
20 Faktoren. Noch mal auf den Wettkampf bezogen, welche Sportlichen Ziele, oder  
21 welche Ziele außerhalb des Sports - so rum - sind für dich von Bedeutung. Also  
22 mal losgelöst vom Gewinnen, schon im Sportsystem selbst, aber [01:16:48-1](#)
- 23 B: Du meinst jetzt im Privaten, oder? [01:16:50-9](#)
- 24 I: Nein, schon - also so etwas wie Persönlichkeitsentwicklung, emotionale  
25 Erlebnisse, Glück, Spaß, also schon auf den Sport bezogen. Aber im Wettkampf,  
26 über das Turnier. [01:17:09-5](#)
- 27 B: Also, was ich gerade so, auch in den letzten Wochen irgendwie so von mir selber  
28 wünsche und - das ist so ein bisschen den Rhythmus zu finden, also zwischen  
29 aggressiv sein, aber nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig, also so, dass man so  
30 selber eine Linie hat und das ist halt manchmal verdammt schwer, weil dann  
31 kommen halt so kleine Sachen rein, wie: Dann nervt dich halt der Schiri einfach  
32 komplett, der regt mich so auf, von irgend welchen Entscheidungen. Dann  
33 machst du Fehler, die selber, irgendwie dich so ein bisschen ärgern und die  
34 dürfen dich nicht beeinflussen und dann ist vielleicht - der Gegner macht  
35 irgendeine Aktion wo du denkst: "Boah, ich haue dir gleich eine rein!" Das sind  
36 halt so - dass man ein bisschen so, die Ruhe hat aber die Übersicht bewahrt und  
37 dabei doch aggressiv ist. Und so einfach den Rhythmus zu finden. Ich glaube  
38 das macht halt die erfahrenen Spieler oder die älteren Spieler die halt schon

1 länger spielen, einfach auch aus. Das zeichnet die einfach aus, dass die das  
2 einfach mehr schon - schon mehr Spiele gemacht haben, einfach mehr können.  
3 Also ich merke es halt, zum Beispiel Okka Rau, sagt dir das was? Ja, oder? Ja  
4 und Okka hatte auch uns mal davon erzählt, dass sie auch so eine Phase - sie  
5 hat ja jetzt aufgehört und genießt das einfach - [01:18:27-6](#)

6 I: Ist ja jetzt in Stuttgart bei euch unten auch, ne? [01:18:29-1](#)

7 B: Ja, wohnt da jetzt wieder. Was heißt jetzt wieder - oder ist jetzt dahin gezogen.  
8 Und das man, wo sie auch vor Olympia eine Phase hatte wo sie einfach so  
9 angespannt war und das du das einfach gar nicht mehr mit Spaß machen  
10 kannst. Und jetzt kann sie das einfach alles wieder mit Spaß angehen. Und das  
11 ist ja wirklich so, dass man - auch finde ich, den Spaß nicht verlieren darf. Also  
12 es ist echt schwer zu sagen, weil man verlangt von sich so viel, man verlangt,  
13 das man halt echt konzentriert ist immer, dass man das macht was man gelernt  
14 hat und das halt einfach in Perfektion. Aber es muss auch Spaß machen, man -  
15 finde ich - häufig - ich merke es immer an mir selber, das ich so wenn ich  
16 irgendwie mit Familie telefoniere oder so, dass man halt irgendwie sagt so:  
17 "Boah, das war heute wieder ein Tag und boah, so mega anstrengend." Aber  
18 dabei will ich mich gar nicht darüber aufregen, dass es anstrengend ist. Oder ich  
19 sage es dann auch so: "Ja, lasst mich lieber labern, ich muss das jetzt nur  
20 loswerden aber es ist gar nicht so, dass ich das - es soll sich immer gar nicht so  
21 anhören als würde ich das nicht gerne machen wollen." Und ich finde das ist so,  
22 man braucht halt echt den [*unverständlich* [01:19:29-5](#)] man muss den Rhythmus  
23 so finden für sich. [01:19:32-3](#)

24 I: Mhm (zustimmend), du hast vorhin angedeutet, du fängst jetzt an mit  
25 sportpsychologischer Betreuung, hast du so was vorher schon mal gehabt?  
26 [01:19:44-0](#)

27 B: Ja, ich habe mit - Leverkusen, mit dem Lotar Linz zusammen gearbeitet.  
28 [01:19:48-9](#)

29 I: Ja, kenne ich vom Hockey. Aber über den Verband nicht. Das war dann über den  
30 Verein, der gesagt hat - [01:19:56-5](#)

31 B: Ja, über den Verband läuft ja gar nichts. [01:19:58-1](#)

32 I: Ok, wie sah die Zusammenarbeit aus? Habt ihr da - [01:20:01-7](#)

33 B: Mit Lotar, oder? [01:20:02-8](#)

34 I: Ja, längerfristig was gemacht, oder waren das mal so Workshops dann für alle?  
35 [01:20:06-7](#)

- 1 B: Ja, das waren mit der Mannschaft für ein gewisses Spiel haben wir uns mal  
2 vorbereitet aber ich versteh mit Lotar so im ganz - also wir haben ein sehr gutes  
3 Verhältnis. Wir haben gar keinen Kontakt, weil wir uns halt gar nicht sehen, aber  
4 so auf den Turnieren ab und zu, weil er betreut ja 2 Beachteams, da sehe ich ihn  
5 immer und freue mich tierisch in zu sehen, aber ich habe jetzt selber mit ihm  
6 schon länger nichts gemacht. Konnte auch leider nie, ich hätte sehr gerne. Weil  
7 ich immer Schule hatte und er hat immer so Seminare angeboten, wenn wir halt  
8 immer Training gehabt haben und ich habe es nie geschafft zu seinen  
9 Seminaren zu kommen. [01:20:35-3](#)
- 10 I: Aber - noch mal nachgefragt - ansonsten beim Verband hat so etwas noch nicht  
11 stattgefunden? Ok, also können sich so etwas nicht leisten. [01:20:45-9](#)
- 12 B: Ja, können sich ja nicht mal einen Physio für uns leisten im Trainingslager.  
13 [01:20:50-6](#)
- 14 I: Wir hatten letztes Jahr was mit der Nationalmannschaft gemacht in der Halle  
15 [01:21:00-6](#)

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview VOB\_56

9 Datum: 03.06.2010

10 Ort:

11

12 Aufzeichnungsbeginn:

13 Aufzeichnungsende:

14 Interviewer:

15 Umfang:

16 Transkription:

17 Name des Befragten:

18 Staatsangehörigkeit:

19 Alter:

20 Sportart/ Disziplinen:

21

22 Qualifikationsniveau:

23

24 Postskript:

25

26

27

28

29

30

31

32

33

- 1 I: Kucken wir mal ob das Ding anfängt zu laufen. Es läuft! Aufnahmeknopf, ok.  
2 Dann geht es los Thomas, mit der ersten Frage: Ganz allgemein - Kritische  
3 Ereignisse - fangen wir an. Wenn du das hörst - kritische Ereignisse oder  
4 bedeutsame Ereignisse - was verstehst du unter dem Begriff? Erst mal eher  
5 ohne Inhalt sondern abstrakt, allgemein - kritische Ereignisse - was könnte damit  
6 angesprochen sein? 00:00:31-7
- 7 B: Kritische Ereignisse?! 00:00:35-1
- 8 I: Im Bezug immer auf Leistungsentwicklung, es geht ihr um Spitzensport und was  
9 da - wie kritische Ereignisse und Leistungsentwicklung zusammen wirken.  
10 00:00:42-3
- 11 B: Ja, ein kritisches Ereignis könnte für mich sein, wenn sich - zum Beispiel - der  
12 Athlet an so einem Punkt befindet, wo er sich die Frage stellt ob das alles noch  
13 Sinn macht, was er macht. Also ein kritisches Ereignis, das wäre für mich das  
14 kritischste Ereignis. Also ob er - 00:01:00-7
- 15 I: Sehr gut, naheliegend, ja. 00:01:02-8
- 16 B: - quasi auch vielleicht Gedanken macht, ob das für ihn noch alles Sinn macht  
17 oder das was er macht Sinn macht. Ob das - ja - ob er diesen Weg als  
18 Leistungssportler noch weiter gehen möchte. Also ich glaube schon das auch  
19 viele Sportler - beziehungsweise auch einige das auch schon auch oft  
20 durcherlebt haben. Vielleicht auch nach herben Niederlagen oder - zum Beispiel -  
21 auch nach einer schlechten Phase oder so. Das was jeder schon mal hatte von  
22 uns Sportlern. Also das ist für mich so das kritischste Ereignis was man auch  
23 haben könnte 00:01:30-3
- 24 I: Ja, finde ich auf den Punkt gebracht, da kann man sagen es ist so ein  
25 Entscheidungspunkt. 00:01:34-1
- 26 B: Ja, auf jeden Fall! 00:01:35-1
- 27 I: 'Ja oder Nein?' - 'Mache ich weiter so oder nicht?' - Ok, reicht erst mal. Wenn du  
28 jetzt - ein kritisches Ereignis - wir gehen immer so einzelne Phasen durch, aber  
29 jetzt ganz allgemein: Gibt es irgendwas - ein herausragendes Ereignis - was du  
30 jetzt benennen würdest, in deiner Sportlaufbahn? In deinem Reiz, was du: "Ja,  
31 das ist ein kritisches Ereignis!" - für dich in Bezug auf deine  
32 Leistungsentwicklung. Vielleicht noch ein Aspekt: Das kann positiv oder negativ  
33 sein. Also kritisch ist nicht unbedingt immer nur schlecht, sondern kann in dem  
34 Sinne 'bedeutsames Ereignis' – 'wo ich plötzlich explodiert bin', oder weiß der  
35 Teufel. 00:02:15-3

1 B: Also eine Situation fällt mir da direkt ein. Das war so: Das war 2007 - ich habe  
2 mich vorbereitet auf eine Europameisterschaft, habe schon auch relativ früh von  
3 meinem Trainer die Zusage oder die Nominierung gekriegt, das ich zu dieser EM  
4 fahren werde. Ich war auch - im Gegensatz zu den anderen auch - hatte die  
5 meisten Punkte, war am höchsten in der Rangliste und habe es quasi  
6 gerechtfertigt, das ich auch nominiert wurde - also auch so schnell nominiert  
7 wurde. Und eine Woche vor der EM war es so, dass wir noch einen  
8 Abschlusslehrgang hatten und ich dann quasi auf einmal auf der Abschlussliste  
9 war. So - das war da so ein bisschen für mich so - ja - eine kleine Welt  
10 zusammen gebrochen, weil ich das nicht verstanden habe. Vor allen Dingen, weil  
11 ich eine super Saison gespielt habe und auch im Gegensatz - also wirklich, das  
12 war - ja - auch im Gegensatz zu meinen Konkurrenten, war ich weitaus höher in  
13 der Rangliste und alles. Und da sollte ich nicht fahren - da stand ich auf einmal  
14 so auf der Kippe, mit jemand anderes. Und der Trainer hatte schon eigentlich  
15 den anderen wieder nominiert und das dann im letzten Moment doch noch  
16 geändert oder getauscht. Für mich war das dann - also es hat mich nicht zerstört,  
17 das war dann für mich so eine Art 'Weckruf' vielleicht - oder es hat mich noch  
18 mehr motiviert. Und dann bin ich zu dieser Europameisterschaft gefahren um es  
19 auch - ja klar wollte ich meine Leistung bringen aber auch auf der anderen Seite,  
20 um es den Trainer zu beweisen, dass er auch einen Fehler gemacht hat. Und  
21 dann habe ich diese Europameisterschaft gewonnen mit meinem Partner.

22 00:03:44-2

23 I: Glückwunsch! Also rein - Moment - also es stand auf der Kippe - das war das  
24 kritische - aber ihr seit dennoch hingefahren. 00:03:53-1

25 B: Genau! Also wir wurden eigentlich - also mein Block-Partner stand fest - nur ich  
26 wurde quasi schon auch - also der andere wurde dann schon nominiert auch -  
27 also das war so, dass der Verband schon zum Beispiel für den anderen die  
28 Klamotten zusammengelegt hat, die Tickets dann buchen sollte. Und dann im  
29 letzten Moment hat er es doch noch geändert. 00:04:11-4

30 I: Ich muss noch mal faktisch - weiß ich nicht - eins Fragen: Fährt immer nur ein  
31 Team hin? Also ein Partner, also nur ein Partner kann Deutschland vertreten,  
32 oder eine Partnerschaft? Es können nicht zwei deutsche Teams dort starten?  
33 00:04:23-4

34 B: Es ist unterschiedlich. Also zu dem Zeitpunkt war es so, dass Deutschland einen  
35 festen Startplatz hatte bei der Europameisterschaft - also ein Team durfte fahren -  
36 also zwei Leute - und das andere Team war auf der Warteliste. Und er wollte halt  
37 zunächst das stärkste Team als sichere Kandidaten hinschicken und das andere  
38 Team ist mitgefahren - auf die Hoffnung quasi, dass man reinrutscht ins Turnier.



- 1 Aber die sind nicht mehr reingerutscht, weil alle Nationen gekommen sind -  
2 manchmal ist es so das welche noch kurzfristig absagen. Und deshalb war das -  
3 ging es halt nur um diesen einen Platz. 00:04:52-2
- 4 I: Also man hätte das erste Team sein müssen um gesetzt zu sein. 00:04:54-8
- 5 B: Genau. Und da - wie gesagt - wurde ich kurz vorher dann auf einmal - 00:04:58-0
- 6 I: Habe ich verstanden - Begründung? Wurde eine Begründung genannt?  
7 00:05:01-3
- 8 B: Begründung! Begründung war so, dass - ja - wir hatten, wie gesagt, diesen  
9 Abschlusslehrgang. Bei dem Abschlusslehrgang habe ich ordentlich trainiert,  
10 aber jetzt nicht übermäßig gut vielleicht. Und der andere hat einfach - ja - zwar  
11 eine schlechte Saison gespielt, aber in diesem Lehrgang war er ziemlich stark.  
12 Und dann stand er auf einmal zur Auswahl - also und - ja - für mich  
13 unverständlich, weil für mich war - also wie gesagt, für ihn war - was auch nach  
14 außen hin ausgegeben wurde, dass das Kriterium war: 'Wer die beste Saison  
15 spielt' - also das ist jetzt keine Momentaufnahme, dann wäre dann da - mag ja  
16 sein, dass es vielleicht auch eine - ja - schwache Woche von mir war, oder so -  
17 klar, aber im Endeffekt zählen ja zum Beispiel Ergebnisse - Turnierergebnisse -  
18 und nicht das Training, so war es. 00:05:44-0
- 19 I: Würde ich jetzt von außen so sagen - also wenn die Maßgabe im Raum steht  
20 'Die beste Saisonleistung' und 'höchste Rangpunkte' oder was weiß ich. Dann  
21 kann man sich darauf einstellen - es hätte etwas anderes sein können 'Wer das  
22 beste Abschlusstraining macht' der fährt mit, ok. 00:05:59-3
- 23 B: Vor allen Dingen - ja - das war für mich so dieser kritische Punkt, den ich dann  
24 sofort dann - also wie gesagt - weil es auf der einen Seite kritisch war für mich,  
25 weil ich schon so - weil es für mich schon zunächst nach einer Niederlage  
26 aussah, das ich nicht nominiert werde, aber es dann quasi noch - dennoch für  
27 mich geschafft habe dann diese Energie freizusetzen um das Ding dann zu  
28 gewinnen auch. 00:06:18-3
- 29 I: Das jetzt wäre die Anschlussfrage: Würdest du sagen, dass es letztendlich trotz  
30 dieser kritischen Situation - belastend irgendwo - es dann Reserven freigesetzt  
31 hat? Also eigentlich einen positiven Effekt gehabt hat? 00:06:32-8
- 32 B: Bestimmt. Also das würde ich auf jeden Fall so sagen. Klar spiele ich für mich  
33 und will für mich - oder für meinen Partner - also wir als Team die bestmögliche  
34 Platzierung erreichen, aber in dem Moment war es so, das ich wirklich so  
35 enttäuscht war - auch menschlich - von meinem Trainer, dass ich es ihm auch  
36 einfach dann auch zusätzlich noch beweisen wollte - das er dann falsch lag und

- 1 das ist auf - wer weiß? Manche sagen - ich halte das jetzt für Quatsch - aber  
2 mache sagen immer, dass er es bewusst so gemacht hat um mich - um vielleicht  
3 noch ein paar Prozent aus mir raus zu kitzeln. Aber das ist - halte ich für sehr  
4 fragwürdig, weil das auch sehr nach hinten los gehen kann, so etwas. 00:07:11-6
- 5 I: Eben, strategisch riskant, sozusagen. Ok, dann brauche ich dich gar nicht fragen,  
6 was - sozusagen - wünschenswert gewesen wäre in der Situation - 00:07:20-0
- 7 B: Ist jetzt schwer zu sagen, weil - wie gesagt - im Endeffekt ist doch alles ja dann  
8 wieder gut gelaufen und man weiß jetzt nicht wie es gewesen wäre, wenn er jetzt  
9 vorher das vor dem Turnier nicht gewesen wäre. also das ist halt schwierig.  
10 00:07:35-3
- 11 I: Ok. Jetzt machen wir mal weiter. Das war halt so das - gleich prägendes Ereignis  
12 oder etwas was dir vordergründig einfällt. Versuche mich das so ein bisschen sys  
13 - oder der Leitfaden versucht das ein bisschen systematisch auf zu bauen in dem  
14 ich dich erst mal Frage - auch - wir bleiben länger bei kritischen Ereignissen -  
15 jetzt mal im - wo du versuchst deine ganze Sportlaufbahn, von Kindheit oder vom  
16 Einstieg bis heute - welche kritischen Ereignisse erinnerst du da noch? [*längere*  
17 *Pause*] Oder bedeutsamen Ereignisse? 00:08:05-7
- 18 B: Also eine Sache die auch bedeutsam war - also ich war auch - naja, das ist  
19 schon ziemlich lange her, aber das fällt mir auch direkt ein, weil das so prägend  
20 war oder weil das - wie gesagt - wichtig war für den Rest meiner sportlichen  
21 Laufbahn - ich war einmal wirklich kurz vorm Aufhören. 00:08:21-5
- 22 I: In welchem Alter etwa? 00:08:23-5
- 23 B: Naja, das war ziemlich früh. Es war so das mir Volleyball - ich war so eine Art - ja  
24 - Späentwickler will ich jetzt nicht sagen unbedingt aber dadurch - von meinem  
25 Jahrgang her war ich sofort mit den Älteren quasi in einer Trainingsgruppe, so  
26 habe ich Volleyball 00:08:41-7
- 27 I: Kannst du mal so Zahlen nennen - ganz grob - ohne dass die jetzt nachgeprüft  
28 werden aber war das mit 10 oder mit 14? Ich habe da keine Vorstellung.  
29 00:08:48-2
- 30 B: Das war in der 5. Klasse - 5./6. Klasse 00:08:49-6
- 31 I: Das ist so 11/12 00:08:51-6
- 32 B: Genau so was. Das Alter war das - wie gesagt - ich quasi als Jung-Jahrgang mit  
33 den Älteren dabei - die Älteren größer gewesen, schon ein bisschen reifer und  
34 alles. Und auch wahrscheinlich vielleicht auch - ja - haben die den Sport auch  
35 schneller erlernt, weil Volleyball schwierig zu erlernen ist. Weil ich damals quasi -  
36 wie gesagt - so ja - auch vom - was ich so bei mir zum Beispiel geändert - auch

1 so früher so charakterlich eher zurückhaltender war und quasi noch nicht so  
2 selbstbewusst, deshalb ergab sich das eh schwierig diese Situation. Und  
3 dadurch dass ich dann zum Beispiel am Anfang nie gespielt habe und auch  
4 generell das bei mir auch noch nicht so funktioniert hat, war ich kurz vorm  
5 Aufhören und ich dann - da kann ich mich an - zum Beispiel - auch so ein  
6 Gespräch noch mit meiner Mutter erinnern, dass ich gesagt habe, dass mir  
7 Volleyball keinen Spaß macht und ich es auch nicht mehr machen möchte und  
8 sie mich irgendwie so ein bisschen ermutigt hat auch - vielleicht dass das so  
9 vielleicht so eine Kurzschlussreaktion ist. Und - weil sie selber auch Volleyball  
10 gespielt hat und auch vielleicht ein bisschen Ahnung hatte - sie meinte, dass man  
11 bei mir ein Talent sieht. Und das es - ich nicht sofort den Kopf in den Sand  
12 stecken sollte. Und irgendwie als ob das dann einfach so schnell eingetreten ist -  
13 wie gesagt, danach war ich dann der Alt-Jahrgang, bin schnell gewachsen in  
14 dem Jahr - 00:10:08-2

15 I: Noch mal - ich - mir ist nicht richtig präsent jetzt, warum du eigentlich mit dem  
16 Aufhören gekämpft hast. Kannst du das noch mal auf den Punkt bringen?  
17 00:10:15-6

18 B: Also erstens hat es mir nicht Spaß gemacht, weil ich es auch nicht so gut konnte.  
19 Also dieser Sport - vor allen Dingen dann auch - wie gesagt - das hatte auch  
20 beim mir auch so - vielleicht auch charakterliche Gründe, weil ich dann so eher  
21 so dieser Außenseiter vielleicht war oder der Typ der jetzt nicht so integriert war  
22 in diese Mannschaft, weil ich die Leistung nicht bringen konnte und weil es  
23 einfach auch schwierig war, weil - wie gesagt - so zurückhaltender Junge, so in  
24 so pubertierender Mannschaft quasi. Das war dann halt schwierig diese Position.  
25 Und deshalb - wie gesagt - und dadurch dass ich jetzt auch nicht so  
26 selbstbewusst war, damals, dann war es für mich auch schwierig da vielleicht so  
27 zu kämpfen oder quasi so das erst mal anzunehmen, dass ich vielleicht erst mal  
28 auf der Bank spiele, oder - 00:10:57-7

29 I: Aber ich interpretiere jetzt mal, zu nächst mal hat die Bilanz nicht gestimmt. Also  
30 zu deinem Aufwand [*Befragter Stimmt zu*] war kein Ertrag oder das war kein  
31 Erfolg oder du hattest immer nur rückgekoppelt: 'Du bist ja doch der schlechtere!'  
32 00:11:09-6

33 B: Genau, klar! 00:11:10-4

34 I: Ok. 00:11:11-1

35 B: Also wie gesagt, auch als ich zum Beispiel Einsätze hatte, habe ich es auch nicht  
36 gut gemacht. Also es war so, dass es - wie gesagt - die Leistung nicht stimmte.  
37 00:11:17-4

- 1 I: Ok und jetzt, wie - du hast ja nicht aufgehört, du bist ja Europameister geworden!  
2 Warum nicht? Also wie hast du die Situation bewältigt? Was ist da passiert?  
3 00:11:27-6
- 4 B: Ja, ich habe einfach auch vielleicht dann ein bisschen Geduld gehabt. Dadurch  
5 dass das so am Ende dieser Saison war und ich dann - wie gesagt - das  
6 Gespräch mit meiner Mutter gesucht habe und sie mich dann auch ermutigt hat.  
7 Danach war - wie gesagt - diese Sommerpause, danach war eh erst mal kein  
8 Volleyballtraining und alles. Dann hatte ich da 00:11:46-3
- 9 I: Entschuldigung - Das war aber noch - das ist noch Hallenvolleyball? Von dem du  
10 - 00:11:48-9
- 11 B: Das war Hallenvolleyball, genau! 00:11:49-8
- 12 I: Ok. 00:11:49-9
- 13 B: Also da war noch nichts mit - das ist halt trotzdem so diese Anfänge. Weil  
14 eigentlich meistens jeder so in der Halle meistens diese Grundlagen erlernt oder  
15 über die Schule oder irgendwie zum Hallenvolleyball kommt. Und dann war das  
16 so, dass es eh diese Pause gab. Danach das Jahr - also nach dem Schuljahr -  
17 war ich ja quasi - hat die neue Saison begonnen - war ich dieser Alt-Jahrgang -  
18 die älteren, vermeintlich besseren waren schon mal weg. Und dann war es so,  
19 dass ich dann für mich diesen Schub gekriegt habe - an Körpergröße dann - ich  
20 sage mal - für mich die Pubertät erst mal richtig angefangen hat. Und das kam  
21 dann auf einmal so schlagartig alles so zusammen. 00:12:23-6
- 22 I: Kurz, also in der unmittelbaren kritischen Phase, Beistand durch die Mutter  
23 [*Befragter stimmt zu*], durch die Familie. Dann ein bisschen Geduld sozusagen  
24 [*Befragter Stimmt zu*] mit der Mutter im Hintergrund und dann haben sich die  
25 Rahmenbedingungen geändert. 00:12:36-3
- 26 B: Genau! 00:12:36-8
- 27 I: Ok 00:12:37-7
- 28 B: Irgendwie kam das dann - wie gesagt - also ich - durch meine körperlichen  
29 Fähigkeiten hatte ich dann wieder Vorteile und - wie gesagt - vielleicht brauchte  
30 ich auch einfach noch mehr Zeit als die anderen um dann zum Beispiel dann  
31 auch technisch - sage mal - das zu erlernen, diesen Sport. 00:12:52-8
- 32 I: Ok. Fällt dir noch etwas anderes ein? In deiner Laufbahn? Sage mal so diese  
33 jugendliche, Kindheitsereignis? 00:13:07-4
- 34 B: Ja, so als kritische Momente, die man - die einem so einfallen, sind halt zum  
35 Beispiel vielleicht so auch sportliche Niederlagen - würde ich jetzt so sagen. Also

1 das sind jetzt vielleicht nicht solche Wendepunkte jetzt oder so ganz kritische wie  
2 die anderen, aber es ist halt trotzdem - kann ich mich jetzt an die letzten beiden  
3 deutschen Meisterschaften erinnern. Da war es so, wir waren beide - also ich  
4 habe die letzten beiden Jahre - nur mal kurz zur Info - hatte ich mit einem  
5 anderen Partner gespielt. Wir waren beide Jahre - ich glaube vierter oder fünfter  
6 der deutschen Rangliste und dann auch so gesetzt zur deutschen Meisterschaft  
7 gestartet. 00:13:41-5

8 I: Jetzt muss ich mal - entschuldige - dumm nachfragen: Der Deutsche Titel wird  
9 nicht per Rundenspiel ausgetragen sondern man qualifiziert sich für ein  
10 Endturnier und dort wird das [*Befragter stimmt zu*] ok. 00:13:52-1

11 B: Also es ist so: Man spielt den ganzen Sommer und sammelt Ranglistenpunkte  
12 über verschiedene Turniere, sei es international - mehr gewichtet, gibt es mehr  
13 Punkte - und dann halt - wie gesagt - die einzelnen Kategorien runter. Und dann  
14 am Ende wird zusammengerechnet und die besten 16 Teams starten bei der  
15 deutschen Meisterschaft. Und quasi dann - das ist meistens so Ende  
16 August/Anfang September ist dann die deutsche Meisterschaft am Timmendorfer  
17 Strand. Da waren wir - wie gesagt - an vier gesetzt - das erste Jahr glaube ich an  
18 fünf dann - also von den letzten beiden Jahren. Und auch mit der - ja - wie  
19 gesagt - mit dieser Setzung wollten wir auch quasi das - zumindest bestätigen -  
20 also fünfter, wenn nicht sogar ins Halbfinale kommen. Was so die deutsche  
21 Meisterschaft so drum rum - da sind wirklich alle vom Verband - das ist halt der  
22 Höhepunkt - wie gesagt. Und da haben wir dann einfach - wie gesagt - hat es  
23 einfach nicht geklappt. Also dann sind wir - das erste Jahr sind wir dort Letzter  
24 geworden - also haben beide - also das ist halt dieses Double-Out-System, wenn  
25 man zwei Spiele verliert ist man raus. Wir haben direkt zwei Spiele verloren.  
26 Zudem muss man noch sagen, dass in dem einen Jahr mein Partner sich kurz  
27 vor der deutschen Meisterschaft verletzt hatte - hatte einen Bänderriss - und hat  
28 zur deutschen Meisterschaft wieder das erste Turnier gespielt. Also ungünstig,  
29 aber ändert nichts an der Sache, weil wir eine super Saison gespielt hatten und  
30 dann halt - leider - bei dem Höhepunkt halt es nicht geschafft haben. 00:15:11-3

31 I: Hast du eine Erklärung dafür, warum es dort nicht geklappt hat? 00:15:14-1

32 B: Es war - also man muss sagen, das - ja - wir waren dann einfach nicht so weit,  
33 wie wir dann zum Beispiel vorher waren - also von der Qualität - also mein  
34 Partner war halt - ist gerade fit geworden - körperlich - aber es fehlte halt noch  
35 das Training am Ball und alles so. 00:15:30-6

36 I: Also doch eher körperlich, physisch also im Kopf irgendwie - 00:15:34-9

- 1 B: Ein bisschen von beidem würde ich sagen. Also es ist halt so, dass - ja - wie soll  
2 ich es sagen? Ich denke mal nicht, das wir da vielleicht letzter geworden wären,  
3 wenn wir jetzt zum Beispiel dann - wenn dieser Druck dann vielleicht nicht - das  
4 wir dann auch unbedingt was erreichen wollten. Es hat einfach dann nicht  
5 gepasst. Also diese Umstände. Also auf der einen Seite - wie gesagt - das  
6 körperliche, aber das mentale natürlich spielt da auch eine Rolle - ganz klar! Das  
7 ist halt diese Vorgeschichte wo man jetzt sagen: "Gut, wir - er war verletzt!" Aber  
8 danach das Jahr sind wir halt nur neunter geworden. Das ist halt nur ein Spiel  
9 gewonnen. Nach einer besseren Saison, wo wir uns noch mehr erhofft hatten, wo  
10 wir dann auch an vier gesetzt waren. Und da quasi dann neunter werden nur.  
11 Und da gab es - blöd gesagt - keine Ausreden. Wir waren beide fit, alles. Aber  
12 zum Höhepunkt diese - 00:16:25-8
- 13 I: Und wieder die Frage nach der Erklärung? 00:16:27-2
- 14 B: Und wieder die Frage: Warum? 00:16:29-2
- 15 I: Habt ihr dann eine Antwort gefunden? 00:16:31-7
- 16 B: Schwer! Also es war auch so, das wir - das es auch unser letztes Turnier war  
17 zusammen. Und - wie gesagt - jetzt komme ich dann zu einer Überleitung - es für  
18 mich dann schwer war, weil - ja - wie gesagt - es ist halt so, weil man sich so die  
19 Frage - Warum man in Führungsstrichen versagt hat - oder - und 00:16:53-0
- 20 I: Versagt hat auf hohem Niveau 00:16:55-8
- 21 B: Klar, aber so. Danach war ich - das hat mich schon ziemlich runter gezogen -  
22 also jetzt die letzte gemeinsame deutsche Meisterschaft vergangenes Jahr. Das  
23 war schon ein harter Brocken. Danach war ich - wie gesagt - so auch erst mal im  
24 Urlaub und erst mal noch einen Monat nichts mit Volleyball zu haben wollen um  
25 das für mich so ein bisschen auch zu verdauen. 00:17:14-7
- 26 I: Ok, du bist auf Grund dieser - dieses kritischen Ereignis, dieses schlechten  
27 Wettkampf auf Distanz gegangen. 00:17:20-8
- 28 B: Genau, also der Urlaub war schon vorher gebucht und so alles, aber so noch  
29 mehr - also ich brauchte auch diese Zeit, auch mal komplett einfach auch  
30 Abstand zu halten, weil wie gesagt das - ja - war schwierig, vor allen Dingen, weil  
31 man eine gute Saison gespielt hat und dann am Ende trotzdem andere - in  
32 Führungsstrichen - dann diese Lorbeeren ernten. 00:17:39-0
- 33 I: Gut und wann bist du Europameister geworden? In dieser Saison, dieser guten,  
34 oder? 00:17:44-7
- 35 B: Nein, Nein! Also Europameister war U23-Europameister das war 2007. Also das  
36 war noch ein Jahr - also nicht - genau, das war noch davor. 00:17:53-9

- 1 I: Also eigentlich hattest du schon ein Renommee sozusagen und trotzdem -  
2 00:17:57-4
- 3 B: Aber letztes Jahr waren wir - wie gesagt - dann, das eine war wieder U23-  
4 Europameister und letztes Jahr haben wir zum Beispiel gute Ergebnisse bei den  
5 Herren erzielt. Also wir waren - wie gesagt - vierter in der Rangliste, haben auch  
6 Turniere gewonnen. Auf der World-Tour zum Beispiel, haben wir auch Spiele  
7 gewonnen. Und auch erfolgreich gespielt. 00:18:13-6
- 8 I: Und jetzt in - also du bist dann auf Distanz gegangen - auf Grund dieser  
9 schlechten Wettkampfes und - jetzt Mittelfristig/langfristig - danach? Was denkst  
10 du, hat das dann einen positiven Effekt gehabt oder neutral? 00:18:27-5
- 11 B: Auf jeden Fall, ein sehr positiven. Ich habe dann wieder Kraft schöpfen können  
12 und danach war noch im Herbst - das war im Okt 00:18:36-1
- 13 I: Woraus hast du Kraft geschöpft? Aus der Pause oder aus der Niederlage und im  
14 Sinne jetzt aber erst recht, oder? 00:18:46-3
- 15 B: [*länger Pause, denkt nach*] Ein bisschen von beidem auch. Also auch aus der  
16 Pause mal ein bisschen auch - wie gesagt - was ich zum Beispiel Jahre davor  
17 nicht hatte oder was auch schlecht gelaufen ist - ich habe auch Hallenvolleyball  
18 gespielt noch parallel und Beachvolleyball und deshalb hatte ich nie so im Jahr  
19 diesen Abstand mal vom Sport. Und das war so das erste Mal dass ich ihn hatte.  
20 Und das tat mir unheimlich gut. Also ich war - wie gesagt - mit meiner Freundin  
21 im Urlaub und dann einfach mal - wie gesagt - komplett weg vom Leistungssport,  
22 jeglicher Disziplin und keine Ahnung was. Und das tat mir unheimlich wieder gut,  
23 weil - wie gesagt - alle Reserven aufgefüllt wurden. Und danach hat es mich halt  
24 ungemein motiviert, weil ich es dann - einfach dann - wie gesagt - besser  
25 machen wollte. Und das kam dann direkt - die Chance kam. Im Herbst war dann  
26 ein World-Tour-Turnier das Ranghöchste Turnier der Welt und da habe ich dann  
27 mit jemand anders gespielt und da haben wir halt einen neunten Platz gemacht -  
28 die Europameister der Herren geschlagen - also den Turniersieger später. Und  
29 das war bis dahin - auf Herrenbereich - mein bestes Ergebnis. Und das war halt  
30 so - 00:19:57-9
- 31 I: Auch noch mal um das Zeitlich einzuordnen - das war wie langen nach dieser  
32 Pause? 00:20:03-2
- 33 B: Also 00:20:04-4
- 34 I: Halbes Jahr, oder? 00:20:05-3



- 1 B: Nein, nein, nein das waren nur - das war eine ganz kurze Zeit. Also im - ist erst -  
2 ich glaube letztes Augustwochenende waren die deutschen Meisterschaften und  
3 Ende Oktober war das Turnier dann. 00:20:19-0
- 4 I: Und dazwischen die Pause sozusagen. 00:20:20-3
- 5 B: Also im Prinzip hatte ich den September fast Pause - also die letzte  
6 Septemberwoche habe ich - glaube ich - angefangen wieder ein bisschen zu  
7 trainieren. Ich glaube drei Wochen halt dann komplett nichts gemacht. Also und -  
8 00:20:32-4
- 9 I: Also in dem Sinne - war ich eben schon geneigt - zu sagen, nicht nur dieses  
10 schlechte Turnier ist als kritisches Ereignis oder bedeutsames Ereignis, sondern  
11 auch ganz trivial - die Auszeit, der Urlaub. Das ‚Urlaub nehmen‘ als bedeutsames  
12 Ereignis, ne? 00:20:49-4
- 13 B: Vor allen Dingen, weil das für mich auch neu war. Also wie gesagt, das war die  
14 letzten Jahre nicht so. Da hatte ich keine Pause, da war nicht im Urlaub. War halt  
15 - wie gesagt - der Beachsommer war zu Ende, dann ging es direkt - wurde  
16 gesagt - mit der Hallenvorbereitung oder mit dem Hallenvolleyball - Bundesliga -  
17 los und - 00:21:05-7
- 18 I: Liegt es da dann nicht nahe, das - sozusagen - auch - also daraus zu lernen, zu  
19 sagen: "Nächstes Jahr mache ich auch Urlaub!" 00:21:11-5
- 20 B: Auf jeden Fall! Und vor allen Dingen auch so gelernt, das ich mit Hallenvolleyball  
21 jetzt aufgehört habe um mich voll dem Beachvolleyball zu widmen um auch -  
22 zum Beispiel - dann mal im Winter, nicht jedes Wochenende auch Wettkämpfe zu  
23 haben - im Hallenvolleyball, sondern um mal eine vernünftige Vorbereitung zu  
24 machen - Beachvolleyball - um dann zum Beispiel da auch noch mehr Kräfte  
25 vielleicht sammeln zu können um dann eine bessere Vorbereitung machen zu  
26 können. 00:21:36-3
- 27 I: Das ist ja auch eine einschneidende Auswirkung auf Leistungsentwicklung im  
28 [*Befragter stimmt zu*] Gesamtkontext, dass du - sozusagen - erkannt hast, du  
29 hast eigentlich zu viel gemacht die letzten Jahre. Sondern du musst das  
30 zurücknehmen - die Gesamtbelastung. 00:21:49-4
- 31 B: Ja und das - da erhoffe ich mir auch noch ziem - also noch mehr zum Beispiel  
32 jetzt von diesem Winter oder von dieser Vorbereitung dann. 00:21:56-8
- 33 I: Das sind schon mal zwei sehr - oder paar prägnante Ereignisse die du so nennst.  
34 Fallen dir noch welche ein? Jetzt im langfristigen Kontext, kannst du noch mal  
35 nachdenken? Oder - als neue Assoziation hilft vielleicht wenn du mal an so eine  
36 Trainingsperiode - an so einen Zyklus denkst. Also vom Ein-Jahres-Zyklus von

- 1 mir aus auch einen Olympiazzyklus oder - also in diesen zyklischen Bewegungen.  
2 Dir da kritische Ereignisse einfallen? 00:22:27-5
- 3 B: Also im direkten Zyklus jetzt nicht, weil wie gesagt vor - ein Zyklus vor der letzten  
4 Olympiade, da spielte man noch keine Rolle, da war man noch zu jung. Und jetzt  
5 ist es noch ein bisschen hin, weil der Olympiazzyklus erst nächstes Jahr beginnt  
6 quasi. 00:22:46-0
- 7 I: Oder einfach nur ein Trainingsjahr - also klassischer Weise ist ja da ganz banal  
8 immer: Vorbereitungsphase, Wettkampfphase, Regenerationsphase. Und da  
9 nennen manche Leute Schwierigkeiten im Übergang von einer zur anderen  
10 Phase - oder besondere Motivationsschübe, was weiß ich. Gibt es bei dir ein  
11 kritisches Ereignis - bedeutsames Ereignis - in diesem Kontext? 00:23:10-4
- 12 B: In diesem Kontext fällt mir direkt nichts ein, also so im Trainingssinn. 00:23:13-7
- 13 I: Ok, muss auch nicht. Im Wettkampf selbst? Erinnerst du da kritische Ereignisse -  
14 also in der Wettkampfsituation? Plus Anfahrt, Abfahrt - also dieses Paket - muss  
15 nicht eben nur vom Anpfeifen bis zum letzten Punkt - sondern in diesem  
16 Wettkampf-Setting? Abgesehen von der Niederlage an sich - hast du ja schon  
17 genannt. 00:23:39-1
- 18 B: *[längere Pause, Befragter überlegt]* Ja, eine Sache zum Beispiel die jetzt nicht  
19 unmittelbar mit Beachvolleyball zu tun hat, die ich aus der Halle zum Beispiel  
20 nennen könnte. 00:24:00-8
- 21 I: Ja, gut. 00:24:01-6
- 22 B: Das war - wie gesagt - nur eine Vorgeschichte, letztes Jahr das Hallenjahr war so  
23 eine Art - das ist wie gesagt mein letztes Hallenvolleyball-Jahr in der  
24 1. Bundesliga - das ist so eine Art Übergangsjahr vielleicht, weil ich nicht komplett  
25 aufhören wollte. Auf der einen Seite finanziell, weil ich einen ganz guten Vertrag  
26 hatte. Auf der anderen Seite, mich sehr wohl gefühlt habe in dem Umfeld und es  
27 auch Spaß gemacht hat noch ein bisschen zu spielen. Wie gesagt, mein Aufwand  
28 in der Halle war jetzt nicht so hoch, weil alle wussten ich bin Beachvolleyballer,  
29 ich bereite mich auch dementsprechend vor. Und deswegen wurde ich auch -  
30 zum Beispiel - so ein bisschen in diese zweite Reihe geschoben. Was nichts mit  
31 dieser Leistung zu tun hatte, weil davor das Jahr wahr ich Stammspieler - bin  
32 eigentlich besser geworden, bin zum Beispiel auch nach dieser Pause letztes  
33 Jahr noch fitter in diese Hallensaison reingekommen - und noch frischer - und  
34 habe - wie gesagt - sehr gute - naja - auch Spiele gezeigt. Und auch generell  
35 davor die Saison super gespielt. Und da wurde ich wie gesagt dann in die zweite  
36 Reihe gesteckt. Das war so das ich dann - 00:25:08-0

- 1 I: Das würdest du als kritisches Ereignis zählen? 00:25:09-6
- 2 B: Nein, das kommt - genau - das ist ein kritisches Ereignis, weil ich zum Beispiel  
3 mich damit - ich bin so ein Typ, ich lasse mich da - ich kann mich damit nicht  
4 zufrieden geben - dann zum Beispiel - ich bin immer heiß, ich möchte immer  
5 spielen und vor allen Dingen, wenn es jetzt ungerecht ist oder unberechtigt das  
6 ich dann auf dieser Bank sitze, nur weil ich zum Beispiel Beachvolleyball mache  
7 und vielleicht zwei-/dreimal die Woche weniger trainiere als die anderen. Was  
8 zum Beispiel mit dieser Leistung nichts zu tun hatte. Und - alles ok - das war ok,  
9 wenn die zum Beispiel angefangen haben, aber selbst wenn die schlecht gespielt  
10 haben blieb ich trotzdem auf der Bank - also es wahr halt so dass man -  
11 theoretisch - für den Notfall vielleicht nur da gewesen wäre. So - das war auf  
12 jeden Fall - das ist diese Vorgeschichte. Ich war - wie gesagt - habe oft auch  
13 meinen Mund aufgemacht und es auch geäußert - meinem Trainer - dass ich  
14 unzufrieden bin und dass ich so etwas nicht verstehe und er dann mir deutlich  
15 gemacht, dass ich erst mal hinten dran bin - zweite Reihe und alles - So! Dann  
16 kam ein wichtiges Spiel - da kann ich mich noch dran erinnern, wo der andere -  
17 also einer meiner Konkurrenten, die vor mir gespielt haben - irgendwie gesperrt  
18 war und ich dann auf einmal in diese Start-Sechs gesprungen bin und dann auf  
19 einmal so einen riesen Druck auf mir lastete. Also von allen Seiten. Also so blöd  
20 gesagt, der Trainer, Manager alle so: "Du warst unzufrieden, du sagst du bist der  
21 Beste. Jetzt musst du es auch bringen!" Und - blöd gesagt - in den Medien war  
22 es so, Trainerseite alles auch bestimmt von der Mannschaft, weil - wie gesagt -  
23 die haben das auch mitgekriegt, dass ich unzufrieden bin. Aber da machte ich bis  
24 dahin mein bestes Hallenvolleyballspiel und habe es dem - quasi - auch gezeigt.  
25 Also man noch zum Beispiel wissen sollte, ich bin wegen meiner Körpergröße  
26 und vielleicht auch alles nicht der allerbeste Angreifer in der Halle. Also ich bin  
27 eher so dieser technische Spieler - was mir zum Beispiel beim Beachvolleyball  
28 dann zugute kommt. Aber in der Halle zum Beispiel sind halt andere - wie gesagt  
29 - da gehöre ich zu den kleineren. Und gerade auch mein Angriffsspiel war in  
30 diesem Spiel besser als von allen anderen oder mein bestes generell und auch  
31 ziemlich stark. Und der Zuspieler hat dann meistens über mich gespielt, statt  
32 über den 2,05 Meter großen Hauptangreifer von uns - und alles. Und wir das  
33 Spiel dann deutlich 3:0 gewonnen haben und dann - ich das für mich so - weiß  
34 ich nicht - also, wie gesagt, ich habe mich auch gefragt und ich kann mich noch  
35 daran erinnern, das ich in dieser Nacht nicht viel schlafen konnte - vor diesem  
36 Spiel. Weil - wie gesagt - dieser Druck auch auf mir lastet. Und ich wusste auch  
37 nicht wie ich - zum Beispiel - damit erst mal umgehen sollte. 00:27:46-8
- 38 I: Das hätte ich jetzt gefragt. 00:27:48-3

- 1 B: Weil es war so, dann - ich habe dann auch für mich gesagt: "Gut, du hast  
2 geäußert du bist unzufrieden, jetzt musst du es auch zeigen!" Weil im Prinzip  
3 schien - also eigentlich - alles war vorprogrammiert, dass ich eigentlich nur  
4 scheitern kann. Also dass ich es quasi vielleicht nicht bringe zu dem Zeitpunkt.  
5 Und dann hätten sich zum Beispiel wieder - dann hätten sie alle sich quasi - ja -  
6 00:28:10-1
- 7 I: Es wäre naheliegend - die naheliegende Erwartung - das bei so einem hohen  
8 Erwartungsdruck, das du daran scheiterst. [*Befragter stimmt zu*] An diesem  
9 Druck, ne? Das hast du offensichtlich nicht. Kannst du dir das erklären? Warum  
10 das so passiert ist? Weil eigentlich hast du doch vorhin schon was erzählt, da  
11 wart ihr gesetzt bei den Deutschen Meisterschaften - vierter/fünfter - und habt in  
12 dem Sinne auch trotz physiologischer Perfektion trotzdem versagt. 00:28:40-1
- 13 B: Ja, klar. 00:28:40-8
- 14 I: Das muss irgendetwas mit Druck zu tun gehabt haben. 00:28:44-3
- 15 B: Ja also ich habe das jetzt für mich so - 00:28:46-2
- 16 I: Jetzt hast du aber unterdrückt. 00:28:48-2
- 17 B: Also das davor - wie gesagt - war so, dass man das als Team noch macht. Jetzt  
18 war es so, das ich meine eigene Leistung bringen könnte. Also es ist - ich will  
19 jetzt nicht meinem Partner damals alles unterstellen - aber es ist so, dass er auch  
20 eher der Typ war, der dann vielleicht mit Druck Probleme gekriegt hat. Dieses  
21 Mal - oder generell - für mich war es so, dass es oft - wie gesagt - wie zum  
22 Beispiel auch bei dieser Europameisterschaft, auch wenn zum Beispiel, ich so  
23 mit dem Rücken zur Wand stehe oder wirklich so einen riesen Druck habe. Oder  
24 mir dann was vornehme, dass es dann meistens sogar geklappt hat oder sehr  
25 gut geklappt hat. Wie dann zum Beispiel auch dann in dem Fall. Also wo dann  
26 wirklich dann - 00:29:28-0
- 27 I: Das - wollte ich mal kurz ins Detail gehen. Kannst du nachempfinden bei dir, was  
28 dann - sozusagen - es ausmacht, dass es gut klappt? Also mir würde jetzt zum  
29 Beispiel einfallen: 'Jetzt ist mir alles egal!' also eine höhere Risikobereitschaft.  
30 Und wo dann technische Fertigkeiten herauskommen - dann gelingen die auch,  
31 wenn man sich das zutraut. Ist das so etwas? Oder ist es eine besondere  
32 Konzentration oder 'leck mich doch am Arsch!' oder was ist es was das dann -  
33 00:29:56-7
- 34 B: Ja dieses 'leck mich doch am Arsch!' würde ich nicht unbedingt sagen, also ich  
35 würde schon sagen das es eine höhere Risikobereitschaft ist - auf jeden Fall.  
36 Aber - irgendwie - das ist bisschen typisch für mich. Und wenn man jetzt zum

- 1 Beispiel Leute fragt, die mich jetzt auch sehr gut kennen, wissen die, das mag  
2 zum Beispiel im Training sein oder irgendwo, wenn mich irgendwie - ja -  
3 irgendwie etwas aufregt vielleicht oder irgendwie noch mehr motivieren kann.  
4 Irgendwie schaffe ich es dann ein paar Prozent noch aus mir raus zu kitzeln. Also  
5 dann bin ich so - meine ich - in so einem Tunnel drin, dass es dann einfach  
6 klappt. also des ist schwer jetzt irgendwie das zu beschreiben. 00:30:37-6
- 7 I: Ja, aber ein Tunnel, das ist schon mal ein Hinweis - also du bist dann vielleicht  
8 fokussiert deine Konzentrationsfähigkeit 00:30:43-4
- 9 B: Genau, vielleicht mehr fokussiert einfach und dann genau auf diese Sache und -  
10 wie gesagt - es ist - ja - schwer zu erklären. 00:30:53-4
- 11 I: Ok, müssen wir jetzt auch nicht weiter erläutern, wir sind bei kritischen  
12 Ereignissen, aber das war noch mal ein wichtiger Aspekt. 00:30:58-0
- 13 B: Genau, und das - daran konnte ich mich halt erinnern, weil das halt so - wie  
14 gesagt - da ich - ja - also wirklich mit dem Rücken zur Wand stand und es dann  
15 einfach dann auch geschafft habe und auch - was wichtig war das ich es mir  
16 auch gezeigt habe. Dass ich auch nicht im Unrecht lag, das ich da zum Beispiel  
17 wirklich vielleicht zu Unrecht auf der Bank saß und auch dann den anderen. Also  
18 das war - wie gesagt - vielleicht auch in doppelter Hinsicht so. 00:31:20-9
- 19 I: Hat das dann noch längerfristige Konsequenzen gehabt? Das du immer in der  
20 Startaufstellung warst? 00:31:28-2
- 21 B: Wir hatten danach noch - danach weiter gespielt, aber das war - wie gesagt -  
22 ziemlich am Ende der Saison wo ich mich eh schon Richtung Sand dann  
23 verabschiedet habe. Also eigentlich habe ich es dann - war das ein versöhnlicher  
24 Abschluss - sagen wir so. 00:31:39-7
- 25 I: Und jetzt machst du nichts mehr mit Halle? 00:31:41-8
- 26 B: Erst mal nicht. Also ich habe wie gesagt den Hallenvertrag nicht unterschrieben,  
27 die haben sich auch komplett anders orientiert und - ja - 00:31:51-0
- 28 I: Ist jetzt auch nicht so relevant. Ok, nur so als Hintergrund jetzt - du machst nur  
29 Beach. Ok. Noch etwas anders im Wettkampf-Kontext? Fällt dir noch etwas ein?  
30 Das war schon sehr prägnant. Kurz nachdenken - ich will auch nichts erzwingen.  
31 Aber wir können uns ruhig ein bisschen Zeit nehmen, dein Gedächtnis  
32 abzugrasen. 00:32:14-7
- 33 B: [*länger Pause, Befragter denkt nach*] Nein, in dem Sinne nicht. Also es ist so  
34 jetzt. 00:32:24-6

- 1 I: Dann frage ich mal gezielt nach Äußerlichkeiten, gibt es da so etwas? Also - weiß  
2 ich nicht - Handy verloren, total von der Rolle - oder irgendwie - oder Netz ist  
3 rosa, kann sein - weiß ich nicht. Also irgendwas, was irgendwie Einfluss auf die  
4 Leistungsentwicklung hat. So als - oder Leistungsumsetzung in dem Falle - im  
5 Wettkampf. Ich will nichts erzwingen - 00:32:53-6
- 6 B: Nein klar! 00:32:53-7
- 7 I: Wenn du sagst nein, ok. 00:32:55-2
- 8 B: Nein, eigentlich nicht, nein so etwas. 00:32:56-4
- 9 I: Gut, dann wechseln wir mal - immer noch kritische Ereignisse - Fällt dir was ein -  
10 du hast es schon angedeutet - im Kontext von - im Zusammenhang von Trainer  
11 und Athlet Beziehung? Hattest du vorhin schon gesagt, die Geschichte wo du  
12 nicht - sozusagen - nominiert wurdest oder deine offensichtliche Qualifizierung  
13 anscheinend ja nicht ausgereicht hat. Gibt es noch etwas anders was dir da  
14 einfällt in dieser Athlet-Trainer-Interaktion? Als kritisches Ereignis? Kann auch  
15 positives, bedeutsames Ereignis sein. 00:33:37-2
- 16 B: Es ist nicht nur ein Ereignis aber es würde so ein bisschen so diese Beziehung  
17 vielleicht mal darstellen das - es ist mein Trainer - es ist der Bundestrainer auch.  
18 Und ich sage mal so, er war selber ein richtig guter Spieler und quasi auch der  
19 erfolgreichste damals - der Deutschen - bis jetzt auch quasi. Hat als einziger eine  
20 Medaille geholt. Und es ist schon so, dass er - wie soll ich sagen - ja - sehr  
21 kritischer Trainer ist. Also es ist so, dass - was ich auch an ihm schätze auf der  
22 einen Seite - dass - ich will keinen Trainer der mir die ganze - 00:34:25-3
- 23 I: Abwägung - das ist nicht verkehrt. 00:34:26-9
- 24 B: Genau, also aber es ist so, dass man vielleicht - ja - nicht unbedingt - also es hat  
25 sich schon gebessert - aber nicht so viel vielleicht Lob auch von ihm bekommt.  
26 Also es ist eher so, dass er einen immer erst mal klein macht quasi. Auch so - ja -  
27 vielleicht auch manchmal zu sehr. Und - wie soll ich sagen - ich kann mich dann  
28 auch an ein paar - einfach so - Situationen erinnern wo dann - wie gesagt - er so  
29 als harter Hund dann zum Beispiel auf ein Mal weich wurde und dann zum  
30 Beispiel ab und zu mal einen gelobt hat. Aber das dann auch wirklich dann auch  
31 so ernst rüber kam. Also dann - dass das dann wirklich dann - also ich weiß nicht  
32 wie ich es erklären soll! Also auf der einen Seite ist es so - 00:35:14-8
- 33 I: Ich ahne es, ja. 00:35:15-5
- 34 B: - dass es zum Beispiel - dass man immer nur - zum Beispiel - Korrekturen  
35 bekommt, man macht das falsch, das kann man nicht, das, das, das und  
36 irgendwann ist es so, dass man dann zum Beispiel mal - jetzt nicht ein



- 1 [unverständliches Wort 00:35:25-2 ] Korrektur aber irgendwas - ein Lob  
2 bekommt, was zum Beispiel so ziemlich wichtig ist. Was einen so richtig aufbaut.  
3 Also so - 00:35:32-3
- 4 I: Was ich wahrnehme im Moment ist, es gibt - sozusagen - eine Summe von  
5 kleinen kritischen Ereignissen - dieses - ja - permanente Kritisieren [Befragter  
6 stimmt zu] Was auf der einen Seite - sozusagen - ein große kri - oder ein  
7 wiederholtes kritisches Ereignis ergibt. Auf der andern Seite sagst du - oder so  
8 fasse ich das auf - ist das der Boden auf dem es möglich wird, wenn er mal ein  
9 Lob ausspricht, dass dieses Lob dann so ein Gewicht bekommt. 00:36:02-4
- 10 B: Genau, aber es ist jetzt noch nicht mal dann so - selbst dieses Lob würde - zum  
11 Beispiel - wenn er jetzt öfter loben würde - wäre es trotzdem von der Gewichtung  
12 her höher, weil wenn er was sagt oder lobt, dann ist es halt schon ziemlich  
13 bedeutend - finde ich. Also - 00:36:18-9
- 14 I: Anders gefragt: Was würdest du dir wünschen? Also weniger nörgeln, oder mehr  
15 loben, oder? 00:36:28-2
- 16 B: Also ich finde, so wie es ist oder so wie es sich entwickelt hat - weil das war - wie  
17 gesagt - er ist jetzt glaube ich das vierte/fünfte Jahr mein Trainer, am Anfang wo  
18 er - zum Beispiel - dann direkt nach seiner - also er ist ja zum Beispiel - ja - ich  
19 will mich jetzt nicht mit ihm vergleichen - aber wir sind ähnlich Typen vielleicht.  
20 Sind beide verbissen und beide - und so ist er zum Beispiel da als Spieler  
21 gewesen - jetzt ist er auch als Trainer so. Der ist halt so ein Perfektionist. Und  
22 das mag ich, ich will auch so einen Trainer haben. Deshalb bin ich auch so gerne  
23 bei ihm, weil - wie gesagt - er quasi wirklich mit Perfektion alles macht. Und es ist  
24 ja auch ok und ich will auch - wie gesagt - nicht dauernd irgendwie hören: "Du  
25 bist toll!" oder so. Aber das was ich verdeutlichen möchte, dass wenn er dann  
26 zum Beispiel mal was gesagt hat, dass das einfach mal dann - blöd gesagt -  
27 dann alles andere so in den Schatten stellt. Weil das so einfach wirklich ein  
28 riesengroßes Lob ist. zum Beispiel kann ich mich erinnern, dass es so - wie  
29 gesagt - es ist nur ein paar Tage her. Es ist so, dass bisher meine Saison dieses  
30 Jahr nicht so optimal lief - wie gesagt - letztes Jahr noch an vier gewesen, jetzt  
31 sind wir ein bisschen abgerutscht. Bisher keine guten Turniere gespielt. Jetzt  
32 spiele ich mit jemanden der - sage ich mal - noch neu in der Szene ist, wo wir  
33 uns noch entwickeln müssen. Und ich dann ein bisschen ratlos gewesen - zu ihm  
34 hingegangen und so und er sich so - er hat gesagt, dass währe ihm - also er hat  
35 mich so mit ihm ein bisschen auf eine Stufe gestellt. So das wir ähnliche Typen  
36 sind und er damals das auch hatte und er dann zum Beispiel so zu mir gesagt  
37 hat, das ich mir keine Kopf - also ich versuchen soll mein Ding zu machen. Weil -  
38 blöd gesagt - weil jeder weiß, dass ich richtig gut bin und so. Und das ist halt so -



- 1 das tat mir echt gut. Also vor allen Dingen nach dieser Saison wo es auch  
2 wirklich nicht lief. Eigentlich das hat mich ziemlich aufgebaut, also 00:38:09-7
- 3 I: a, das denke ich mir. 00:38:10-0
- 4 B: - sehr wichtiges Gespräch. 00:38:13-8
- 5 I: Kann man sich nicht anders wünschen. 00:38:14-8
- 6 B: Sehr wichtiges Gespräch für mich, also - 00:38:16-3
- 7 I: Schön. Gut. Fällt dir noch etwas ein? Trainer-Athlet? 00:38:27-0
- 8 B: Genau, das andere was zum Beispiel dann auch in dem Zusammenhang  
9 manchmal kritisch war, wo ich jetzt zum Beispiel auch besser mit umgehe.  
10 Dadurch das er auch so ein - in Führungsstrichen - harter, kritischer Hund -  
11 dann war oder ist das jedes Mal - wenn er zum Beispiel bei den Turnieren war -  
12 ich nicht unbedingt dann meine beste Leistung zeigen konnte. Also es ist so,  
13 dass es so - also ich kann jetzt besser damit umgehen, aber ich kenne es zum  
14 Beispiel - wie gesagt - aus meiner Trainingsgruppe von den anderen die jetzt  
15 noch jünger sind oder noch nicht so - das es denen ähnlich ergeht, das sie  
16 gerade diese Entwicklung auch mitmachen. Dass das als er - vor allen Dingen  
17 weil er da ist man irgendwie vielleicht auch besonders spielen möchte oder es  
18 zum Beispiel zeigen möchte, dass man es kann. Und das ist halt so dieses  
19 kritische finde ich dann. Also- 00:39:10-1
- 20 I: Tritt so etwas wie eine Verkrampfung ein. 00:39:12-2
- 21 B: Genau, also - dass man sich dann vielleicht auch ein bisschen unter Druck  
22 gesetzt fühlt, weil er jetzt vielleicht da ist. Also - 00:39:19-0
- 23 I: Hättest du eine Lösungsmöglichkeit parat? Soll er nicht zum Turnier kommen?  
24 00:39:22-5
- 25 B: Nein - wie gesagt - mittlerweile kann ich jetzt damit umgehen, aber am Anfang  
26 hatte ich jetzt noch so Probleme. vor allen Dingen weil ich am Anfang noch mit  
27 dieser Art klar kommen musste - als jüngerer Spieler damals noch - so mit diesen  
28 - 00:39:34-8
- 29 I: Also in dem Sinne - keine andere Lösungsmöglichkeit, sondern das ist eigentlich  
30 - da muss man durch - sozusagen. 00:39:41-8
- 31 B: Da muss man wahrscheinlich durch - klar - um vielleicht auch in diesem Geschäft  
32 dann vielleicht irgendwas - also mit so einem Druck dann umgehen zu können.  
33 Blöd gesagt, es ist - ja - eigentlich - ja - muss er ja da sein als Trainer um zu  
34 gucken was man noch verbessern kann und alles. Es ist ja eigentlich quatsch  
35 dann - also blöd gesagt - man muss sich das halt wahrscheinlich vielleicht nur

- 1 klar werden. Oder das - zum Beispiel - zu versuchen besser damit umzugehen.  
2 Weil das ist ja jetzt blöd, dass - 00:40:07-0
- 3 I: Daran lernen, daran reifen. 00:40:08-3 00:40:08-4
- 4 B: Genau, dass er dann vielleicht nicht zu dir kommt - das ist ja Quatsch. 00:40:11-0
- 5 I: Ok. 00:40:11-7
- 6 B: Wie gesagt, das sind jetzt so die, die mir direkt einfallen. 00:40:17-2
- 7 I: Ok. Gibt noch einen andern Kontext, und zwar wenn du dran denkst - es gibt ja  
8 nicht nur die Trainer-Athlet-Beziehung sondern auch - Athlet steht ja mit andern  
9 Leuten in Kontakt - vom Verein, Verband und so weiter. Das ganze Sportsystem.  
10 Fallen dir in diesem Kontext Sachen ein? 00:40:37-3
- 11 B: Ja, da fällt mir zum Beispiel eine kritische Sache ein. Das ist - das es so ist - ich  
12 sage mal so auf Verbandsschiene - sind da Leute drin, die mir zum Beispiel  
13 wenig zutrauen. Und das für mich zum Beispiel, das auch eine zusätzlichen  
14 Motivation ist auch immer, warum ich zum Beispiel dann noch - das denen dann  
15 noch zeigen möchte, dass ich es trotzdem - es nach oben schaffe. Also wie  
16 gesagt, das sind viele Kritiker, wovon ich weiß - also wird sich jetzt keiner outen  
17 und keiner sagen - aber das sickert durch und das krieg man mit. Das die nicht  
18 unbedingt dann soviel vielleicht von mir halten - oder zumindest mir nicht so viele  
19 zutrauen diesen Sprung zu schaffen. 00:41:18-5
- 20 I: Das motiviert dich eigentlich? Und hat auch tatsächlich positive Konsequenzen in  
21 der Leistungsentwicklung. 00:41:25-1
- 22 B: Genau. Also manchmal - ja - nervt es einen - klar! Aber es ist trotzdem für mich  
23 immer noch motivierend. 00:41:33-1
- 24 I: Wie wird das an dich ran getragen? Oder wie kriegst du das mit? Diese 'nicht  
25 zutrauen' Animositäten 00:41:41-1
- 26 B: Ja, das - ja - dieses Geschäft, da spricht sich schnell irgendwas rum. Also es ist  
27 so, dass das durch andere Trainer zum Beispiel vielleicht durch sickert oder zum  
28 Beispiel - 00:41:51-9
- 29 I: Es wird aber nicht direkt an dich heran getragen? 00:41:54-3
- 30 B: Nein, also wird keiner vom Verband zu mir gehen - 00:41:55-9
- 31 I: "Gucken sie mal [REDACTED], sie könnten eigentlich ein bisschen mehr  
32 bringen!" 00:41:58-0
- 33 B: Genau, sowas - so nicht. Also direkt nicht, aber indirekt. 00:42:01-0

- 1 I: Ok. Aber zuletzt positive - positiver Ansporn. 00:42:07-9
- 2 B: Genau, das ist jetzt so, dass einzige was kritisch ist jetzt so in dem Hinblick, also  
3 einen Manager haben wir jetzt nicht und das ist das - 00:42:15-5
- 4 I: So du sagst Verband - Leute sind das. Verein nicht? 00:42:21-9
- 5 B: Ja, es ist so, das man nur für einen Verein startet. Also es ist jetzt nicht so, das  
6 irgendeiner vom Verein für uns zuständig ist als Beachvolleyballer. Eigentlich  
7 sind wir zwei einzelne Einzelsport- - also Teamsportler und wir starten auf jeden  
8 Fall - 00:42:35-2
- 9 I: Also es gibt in dem Sinne keine Vereinsmenschen [*Befragter stimmt zu*] mit  
10 denen man zu tun hätte. 00:42:38-9
- 11 B: Nein, eigentlich nicht. 00:42:40-2
- 12 I: Gut, ok. Den Kreis jetzt noch größer - kritische Ereignisse - Trainer-Athlet, nicht  
13 nur Sportsystem sondern es gibt ja noch andere Sozialeinflüsse, Familie, Schule,  
14 Arbeitswelt, Medien Religion, weiß der Geier was. In diesem Kontext fallen dir da  
15 kritische Ereignisse ein, die - 00:43:07-7
- 16 B: Also kritische Ereignisse auf jeden Fall - in dem Sinne - früher zum Beispiel, weiß  
17 ich, dass es - das zum Beispiel meine Ex-Freundin nicht damit klar kam.  
18 Deswegen ist auch unsere Beziehung zerbrochen. 00:43:20-9
- 19 I: Genauer, was heißt nicht klar kam? Mit was nicht klar kam? 00:43:23-8
- 20 B: Also damit das sie zum Beispiel nicht unbedingt die Nummer eins ist. Also blöd  
21 gesagt, das für m - also 00:43:29-4
- 22 I: Spielt sie auch Volleyball, oder hat - 00:43:31-1
- 23 B: Nein, ja schon aber auf einem Hobbyniveau hat sie gespielt damals. Es ist so,  
24 dass Volleyball - dieser Sport für mich eine wichtige Rolle spielt und ich im  
25 Sommer zum Beispiel auch wirklich - ja - jedes Wochenende einfach unterwegs  
26 bin und wenn international sogar noch vorher. Also es ist so, dass ich - vor allem  
27 auch in der Vorbereitung - auch mal ein Monat weg bin und dann vielleicht auch  
28 mal - blöd gesagt - so Geburtstag oder so etwas alles - oder damals war es ein  
29 Abiball oder keine Ahnung was - nicht wahrnehmen kann zum Beispiel. Weil es  
30 auch mein - erstens Mal auch mein Job ist, mein Leben und ich damit auch Geld  
31 verdiene und auch Ziele haben und zum Beispiel dann irgendwann mal etwas zu  
32 erreichen. Und das schafft man eigentlich nur wenn man das konsequent macht.  
33 Also wenn man jetzt irgendwas da dauernd ausfallen lässt, dann wird das  
34 schwierig. Und Sie kam damit nicht klar - blöd gesagt - dann dass Volleyball so

- 1 eine Rolle in meinem Leben spielt. Dass ich zum Beispiel dann auch wirklich  
2 dann alles zum Beispiel dann auch vielleicht - 00:44:31-6
- 3 I: Also Volleyball hat wirklich bei knappen Zeitressourcen dann wenn es zum  
4 Konflikt kommt Priorität gehabt. 00:44:39-3
- 5 B: Klar, also blöd ge- - wenn es jetzt irgendwie nur ein kleines Turnier oder so etwas  
6 ist - muss man immer in einer Relation sehen, aber - wie gesagt 00:44:47-0
- 7 I: Ich verstehe. 00:44:47-9
- 8 B: So das war halt so dieser kritische Punkt und weswegen auch wahrscheinlich  
9 unsere Beziehung dann zerbrochen ist. 00:44:54-1
- 10 I: Ok, jetzt Kontext: Leistungsentwicklung - War das gut oder schlecht oder  
11 neutral? Kann man das in Beziehung setzen? Frage ich mich gerade. Also dass  
12 das sozusagen für deinen Gefühlshaushalt ein kritisches Ereignis ist, ist klar  
13 00:45:13-7
- 14 B: Ich sage mal, es war gut, weil im Endeffekt stand sie dann auch nicht hinter mir.  
15 Also es war jetzt so gut, dass es jetzt dann vielleicht auch vorbei gewesen ist.  
16 Also nicht das es auch nicht schöne Momente gab - klar! Aber es ist so, dass  
17 man - also ich glaube dass man auch dann wenn man in einer Partnerschaft  
18 dann ist, dann auch jemanden braucht der das akzeptiert und auch dann einem  
19 den Rücken dann frei hält in den Sachen. Und das habe ich jetzt, das habe ich  
20 zum Beispiel dann auch einfach dann - wie gesagt - und jetzt so dieses drum  
21 herum ist besser als je zu vor. Also so etwas hatte ich noch nie - also das ist so -  
22 also jetzt bin ich in einer Beziehung wo - vielleicht ist es auch so, dass meine  
23 Freundin auch aus dem Leistungssport kommt, die das dann vielleicht auch eher  
24 versteht 00:46:00-5
- 25 I: Ja, ganz sicher 00:46:01-6
- 26 B: Wahrscheinlich schon, ja. Und wie gesagt, das es da auch weniger Konflikte gibt  
27 oder keine Konflikte, was zum Beispiel dann 00:46:10-8
- 28 I: Ist finde ich - ich denke das ist jetzt plausibel. Also wenn deine Freundin nicht voll  
29 hinter dir steht hat das in dem Sinne negative Auswirkungen [*Befragter stimmt*  
30 *zu*] auf die Leistungsentwicklung. 00:46:20-6
- 31 B: Das hat es wahrscheinlich damals auch. Ja. 00:46:23-2
- 32 I: Weil es dich immer belastet. [*Befragter stimmt zu*] Du stehst immer unter Druck  
33 und - Rechtfertigungsdruck und sonst etwas und das könnte anders sein  
34 [*Befragter stimmt zu*] - wie sich jetzt zeigt - es ist anders. Und das setzt dann  
35 natürlich noch Ressourcen frei. 00:46:34-3

- 1 B: Ja, das war auf jeden Fall so. 00:46:36-4
- 2 I: Ok, gut. Plausibel, ja. Da zu Familie, fällt dir da was ein? 00:46:43-4
- 3 B: Da kann ich mich nicht beschweren - also wie gesagt - meine Familie oder meine  
4 Eltern stehen hinter mir, meine Mutter war eine gute Volleyballerin 00:46:52-5
- 5 I: Du musst dich auch nicht nur beschweren, es geht ja auch um bedeutsame  
6 Ereignisse die positive Auswirkungen haben. 00:46:58-5
- 7 B: Das ist so - wie gesagt - das was ich auch damals geäußert habe, dass meine  
8 Mutter - wie gesagt - danke ich meiner Mutter - ich zum Beispiel vielleicht beim  
9 Volleyball geblieben bin. 00:47:06-1
- 10 I: Stimmt, die war schon der Bühne. 00:47:07-1
- 11 B: Und wie gesagt, meine Eltern sind die, die wahrscheinlich vielleicht sogar am  
12 meisten hinter mir stehen noch. Und die mir auch wirklich dann den Rücken frei  
13 halten und - wie gesagt - das - also ich - also meine Eltern sind sehr wichtig für  
14 mich, weil ich auch zum Beispiel zu denen kommen kann wenn ich zum Beispiel  
15 auch - wie gesagt - nach diesem schwierigen Moment vielleicht auch Mal. Sie,  
16 die und meine Freunde vielleicht wo - die mich dann auffangen. Also das sind  
17 halt die, die dann in dem Bezug sehr wichtig sind und die eine wichtige Rolle  
18 spielen. 00:47:36-7
- 19 I: Medien? 00:47:39-2
- 20 B: Ja eigentlich ja ein Glück - also das Volleyball jetzt nicht so medienpräsent ist  
21 vielleicht und da jetzt zum Beispiel 00:47:49-4
- 22 I: Mit einem lachenden und einem weinenden Auge 00:47:50-8
- 23 B: Genau - naja - das dieser Druck gar nicht erst entstehen kann bei uns so. Das -  
24 also den Druck von den Medien. Den haben wir eigentlich - den kriegen wir nicht  
25 zu spüren. 00:48:03-1
- 26 I: Ok. Wir kommen jetzt zur Qualität. Kurz vorher noch mal: Irgendein kritisches  
27 Ereignis, oder war es das? 00:48:13-4
- 28 B: Das war es. 00:48:14-2
- 29 I: Dann frage ich dich jetzt zur Qualität - was das eigentlich ist - Trainings- und  
30 Wettkampfqualität, weil das will das Forschungsprojekt heraus kriegen und von  
31 euch wissen. Wir wissen es ja nicht. Also - auch ganz allgemein erst mal ins  
32 Blaue gefragt - so schwierig das ist - Was ist eigentlich - was verstehst du unter  
33 Trainingsqualität? 00:48:36-6

- 1 B: Was verstehe ich unter Trainingsqualität? Also es beginnt - finde ich - mit einer  
2 hohen Leistungsbereitschaft vor allen Dingen auch im Training auch mal - oder  
3 vor allem im Training auch - alles andere auszublenden, den Alltag, alle  
4 Probleme. Und wie gesagt auch voll konzentriert zu sein und auch zum Beispiel -  
5 also meiner Meinung nach ist - macht Training auch nur dann Sinn - weil man  
6 sich nur dann verbessert - wenn man voll konzentriert ist und voll bei der Sache  
7 und auch vielei- - und dann auch - wie gesagt - versucht alle Aktionen oder alles  
8 was man macht mit einer großen - oder hohen - Qualität durchzuführen.  
9 00:49:20-6
- 10 I: Was ist denn das? Was würde denn da gerade passen? Was ist denn hohe  
11 Qualität? 00:49:26-2
- 12 B: Was ist eine hohe Qualität? Also - 00:49:27-9
- 13 I: Wenn du sagst - ich weiß das ist schwierig in Worte zu kriegen aber wir sollten  
14 es - oder deshalb sitzen wir hier - ein bisschen versuchen das einzugrenzen. Mit  
15 hoher Qualität geht nur - Konzentration hast du gesagt, Intensität hast du gesagt.  
16 Was hast du noch gesagt? 00:49:48-2
- 17 B: Leistungsbereitschaft 00:49:49-2
- 18 I: -bereitschaft, genau! Motivation ist das. 00:49:51-9
- 19 B: Also - Was meine ich mit Qualität? Also bei uns in der Ballsportart ist Qualität -  
20 zum Beispiel im Training - wenn man wirklich versucht oder es schafft die Bälle -  
21 zum Beispiel - technisch sauber auszuführen oder die Aktion technisch sauber  
22 auszuführen. Und die Bälle zum Beispiel mit einer Präzision zu spielen. Das ist  
23 Qualität, weil nur dann wenn man es im Training schafft, geht es auch im  
24 Wettkampf. Und so verbessert man sich auch. 00:50:23-8
- 25 I: Ok, gucken das du es schon - sozusagen - auf die einzelnen Ebenen  
26 auseinander nehmen kannst - würde - wenn es dir gelingt, musst du nicht - aber  
27 listenartig - sozusagen - beantworten. Kannst du sagen was sind den - oder  
28 welche sachlich-strukturellen Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit du  
29 von einem qualitativ hochwertigen Training sprichst. Sachlich-strukturell  
30 00:50:50-2
- 31 B: Also was muss gegeben sein? 00:50:54-0
- 32 I: Ein Ball! 00:50:54-8
- 33 B: [*lacht*] Na klar! 00:50:57-4
- 34 I: Du weist was ich - ich meine solche Dinge. 00:50:58-9
- 35 B: Ehrlich gesagt so erst mal das Drumherum - wie gesagt - 00:51:02-2

- 1 I: Nicht so - die Frage aber schon - nicht was muss Elementar gegeben werden,  
2 wie jetzt mein Ball, sondern um wirklich von einem qualitativen, hochwertigen  
3 Training. 00:51:10-9
- 4 B: Also es ist - wie gesagt - Trainer ganz wichtig, der das Training leitet, der  
5 sinnvolle und ordentliche Übungen quasi vorgibt. Dann muss - 00:51:19-8
- 6 I: Also er muss qualifiziert sein. 00:51:21-4
- 7 B: Genau, ein qualifizierter Trainer, klar. Dann muss es auch die Athleten geben.  
8 Also gut, man kann Einzel-Training haben ist aber in unserer Sportart eher  
9 seltener. Aber es muss Athleten haben, die auch - wie gesagt - dann auch das  
10 Gleiche vom Sport quasi halten. Also wie gesagt - der gleichen Meinung - die  
11 dann zum Beispiel auch diese Qualität bringen können oder diese Bereitschaft  
12 auch. Also es bringt nichts, wenn ich der einzige motivierte bin und die anderen -  
13 00:51:47-8
- 14 I: Ja ok, verstanden. 00:51:49-1
- 15 B: Das ist halt schon mal dieses Grundgerüst. Wie gesagt, das Drumherum das ist  
16 meistens noch vielleicht sekundär wichtig für - weil es gerade bei uns in der  
17 Sportart passiert es manchmal das man vielleicht irgendwo auf einem schlechten  
18 Court mit schlechtem Sand trainiert, wo es vielleicht Drumherum laut sein könnte,  
19 weil da andere Leute spielen. Weil es vielleicht mal regnet oder kalt ist, das sind  
20 äußere Bedingungen die einen stören aber nicht stören sollten also nicht zu sehr.  
21 Weil - 00:52:20-3
- 22 I: Als Trainingsbedingung - würdest du sagen - das ist nicht so wichtig um von  
23 einem qualitativ - oder ein qualitätsvolles Training durchführen zu können.  
24 00:52:31-1
- 25 B: Da ist zum Beispiel auch - das ist ein wichtiger Punkt, weil es für jeden  
26 unterschiedlich ist. Es ist so, dass andere Leute damit besser klar kommen - es  
27 ist für jeden ätzend wenn es kalt ist, wenn zum Beispiel auch es regnet und es  
28 windig ist - zum Beispiel. Aber diese äußeren Bedingungen dürfen einen  
29 eigentlich nicht stören oder dürfen einen eigentlich nicht von dieser Qualität  
30 abbringen. Es ist schwieriger - zum Beispiel was man nicht jetzt weg diskutieren  
31 kann - es ist schwieriger wenn es windig ist diese Qualität zum Beispiel zu  
32 bringen. Das ist für alle schwieriger, selbst für die Top-Teams. Und weil man es  
33 auch meistens auch nicht schaffen kann manchmal. Aber es ist dieser Wille und  
34 diese Bereitschaft das bringen zu können, trotz dieser Bedingungen. Das ist halt  
35 wichtig. 00:53:14-5
- 36 I: Und das man eine Trainingshalle hat um im Winter zu trainieren? 00:53:22-1



- 1 B: Das ist auch Qualität - wie gesagt - ohne so eine Beachhalle würde es - könnte  
2 man theoretisch im Winter nicht trainieren, das gehört - wie gesagt - auch zur  
3 Qualität. Das sind halt diese - vielleicht auch - Grundvoraussetzungen. 00:53:35-  
4 7
- 5 I: Dann versuchen wir mal so Grundvoraussetzungen aufzulisten. 00:53:41-0
- 6 B: Grundvoraussetzung wie gesagt - das haben wir schon gesagt: Trainer, das  
7 ganze Umfeld, Trainingspartner am besten noch gute oder vielleicht auf  
8 ähnlichem Niveau, wenn nicht sogar auf besserem oder höherem Niveau. Das  
9 wäre das optimale wenn man - zum Beispiel - dauernd mit besseren trainiert. Wie  
10 gesagt - was dazu gehört - ja - erst mal eine Beachvolleyball-Halle was nicht zu  
11 leicht ist vielleicht. Da gibt es halt ein paar - vor allen Dingen - dann musste es  
12 zum Beispiel - wie gesagt - das andere Problem - jeder muss das ja auch  
13 bezahlen können. Also jeder muss ja diese Trainingszeiten, diese Court-Miete  
14 und so was alles zahlen. Und das - ein Glück haben wir bei uns diese Strukturen,  
15 dass das der Verband übernimmt. Das wir beim Bundestrainer trainieren können.  
16 Das ist schon mal - dann ein Krafraum, theoretisch vielleicht eine Leichtathletik  
17 Halle, also so eine wo man - wie gesagt - Athletik trainieren kann. Also so das  
18 sind so diese - dieses Grundgerüst, was gegeben sein muss. 00:54:45-4
- 19 I: Ok gut, reicht mal. Jetzt welche - weg von der Hardware sozusagen - sondern  
20 zur Software: Welche Abläufe müssen berücksichtigt werden? Oder wie gestaltet  
21 sein um einem qualitätsvollem Training sprechen zu können? Also nicht  
22 Strukturqualität, sondern Prozessqualität. 00:55:09-1
- 23 B: Ja - wie gesagt - was wir schon gesagt haben, dass dieser qualifizierte Trainer  
24 auch dieses Training ordentlich leiten kann -müsste - blöd gesagt - dass - geht  
25 jetzt auch um diese Athleten, so Sachen wie Pünktlichkeit, Engagement - das  
26 sind halt - wie gesagt auch - um dann vielleicht Training auch ordentlich  
27 durchführen zu können. Also das alle da sind, das alle vielleicht auch fit sind -  
28 das jetzt nicht einer - zum Beispiel - den ganzen Abend vorher trinken war oder  
29 keine Ahnung, das sind halt alles Sachen, die da eine Rolle spielen. 00:55:42-8
- 30 I: Ok gut. Wie ist denn Qualität messbar? Was würdest du sagen, an welchen  
31 Zielgrößen wird Trainingsqualität messbar? Also in welchen Maßstäben?  
32 Zentimeter oder Kilogramm oder wie wird das messbar? Um zu sagen - um  
33 nachher so bilanzieren zu können: 'Schlecht', 'Gut', 'Sehr gut' 00:56:19-3
- 34 B: Also zum Beispiel - blöd gesagt - in Kilogramm kann man zum Beispiel im  
35 Krafraum jetzt messen - also man - erst mal die saubere Ausführung - klar! Aber  
36 man weiß ja zum Beispiel - man hat ja seine Gewichte oder seine Kilos quasi, die  
37 man stemmen kann, wenn man sich verbessert, erhöht man das und dann sieht

1 man dann einen Fortschritt. Das ist zum Beispiel dann auch vielleicht ein gutes  
2 Training, wenn man - zum Beispiel - an dem Limit dann arbeiten kann. Das ist ja  
3 messbar zum Beispiel, das ist sogar leicht messbar. Anders wie zum Beispiel  
4 dann beim Balltraining dann vielleicht. Aber da zum Beispiel sieht man es ja oder  
5 was zum Beispiel dort leicht messbar ist - oder es ist eher sichtbar würde ich  
6 sagen - es gibt ja so - blöd gesagt - wenn man jetzt Zuspiel-Training macht, weiß  
7 man ja wo dieser Pass hingehen sollte. Wenn man zum Beispiel das dann jedes  
8 Mal schafft, den sauber - also in einer technisch sauberen Ausführung - das es  
9 zum Beispiel kein Schiedsrichter abpfeifen würde - das da hinzubringen, ist es  
10 sichtbar. Messbar wird schwierig, aber das ist halt ein gutes Training, wenn man  
11 da - 00:57:22-6

12 I: Das ist in dem Sinne schon messbar, wenn das gelingt. 00:57:25-8

13 B: Genau, vielleicht von 10 Bällen da 9 bis 10 da hin zu bringen, dann ist es  
14 messbar. Dann ist das auch - wie gesagt - dann weiß man, dass man vielleicht  
15 auch mit einer hohen Qualität zugespielt hat. Wenn man es schafft das jedes Mal  
16 zu bringen, dann ist das eine hohe Qualität. Oder zum Beispiel in der Annahme  
17 auch - dass die Bälle genau auf den gleichen Punkt jedes Mal gespielt werden  
18 können. Also egal was zum Beispiel dann für ein Aufschlag ist. 00:57:49-6

19 I: Könnte man das generalisieren als - nein, fällt mir jetzt auch schwer! Kannst du  
20 das generalisieren? Also erfüllen von vorgesehenen Bewegungsabläufen?  
21 00:58:04-6

22 B: Ja, so etwas kann man sagen. Ich sage mal, wenn die Bewegungsabläufe da  
23 sauber sind und richtig, dann 00:58:10-3

24 I: Umsetzung geplanter Bewegungsabläufe. Je hundertprozentiger das gelingt -  
25 00:58:15-3

26 B: Dann ist - blöd gesagt - dann ist - dann kommt auch der Erfolg, dann ist der auch  
27 sichtbar. Wie gesagt - wenn man mit einer sauberen Technik das am Ball dann  
28 ausführt dann 00:58:25-4

29 I: Die ist dazu nötig, damit man das messen kann. Also wenn jemand hundertmal  
30 immer wieder auf dieses kleine Quadrat spielen kann 00:58:32-4

31 B: Dann kann er es! 00:58:34-1

32 I: Das kann man aber messen, indem man hundertmal da hin spielen will und das  
33 hundertmal gelingt. Das ist jetzt etwas trivial runtergebrochen, aber im Prinzip  
34 funktioniert das auch bei komplexeren Spielübungen so. Wenn fünf  
35 durcheinander laufen und das ganze geht 10 Minuten dann ohne das der Ball

- 1 runter fällt [*Befragter stimmt mehrfach zu*]. Ok. Irgendeine andere Ebene auf der  
2 Qualität messbar ist? Oder gibt es noch eine andere? 00:59:03-6
- 3 B: Das war jetzt zum Beispiel so dieses - 00:59:05-9
- 4 I: Das ist alles quantitativ. 00:59:07-2
- 5 B: messbare - genau - auf vielleicht diesem Techniktraining hin. Es gibt zum  
6 Beispiel dann Wettkampftraining, wenn man zum Beispiel Spielformen macht und  
7 dann ist es ja messbar wenn man diese Spiele gewinnt - diese Vorgaben  
8 gewinnt. Also - ja - schwer zu sagen - man macht einen Kurz-Satz oder man  
9 macht vielleicht sogar ein Spiel - ein Trainingsspiel. Und wenn man da gewinnt,  
10 dann ist da Qualität ja auch messbar - zum Beispiel - an einem Ergebnis.  
11 00:59:32-3
- 12 I: Oder ablesbar 00:59:35-3
- 13 B: Oder ablesbar, genau! 00:59:36-2
- 14 I: wir können bei ablesbar bleiben. 00:59:37-9
- 15 B: Vielleicht, je näher es zur Saison geht oder in der Saison ist ja Training dann  
16 eher Wettkampfgerichtet, dann sind diese technischen Aspekte eher im  
17 Hintergrund, die man so einzeln und spezifisch Trainiert, weil das eigentlich den  
18 ganzen Winter erfolgt, aber dann ist eher so Wettkampfs-nahe oder Spiel-nahe  
19 Formen und da macht man auch viele - ja - Spielchen wo man zählt, wo es um  
20 das Gewinnen geht. Und das ist dann - wie gesagt - dann auch ablesbar.  
21 01:00:06-4
- 22 I: Ok. - Ziele - Gibt es im Training noch andere Ziele außer das man den  
23 sportlichen Erfolg vorbereiten will? Gibt es noch irgendetwas anders? Beim  
24 Training? Zum Training? Im Training? 01:00:31-2
- 25 B: Ja, es gibt da schon dann auch die Ziele - also nicht das man da jetzt - klar - alle  
26 Übungen, wenn man so Spielformen macht, gewinnen möchte, keine Ahnung  
27 was als Ziel. Hat ja jeder - blöd gesagt - seine technischen Defizite noch und das  
28 Ziel ist es ja die dann quasi auch zu verbessern, also auch in dem  
29 Wettkampftraining auch - also in allen Bereichen - also das ist halt schon - also  
30 auf der einen Seite - Ziel - vielleicht auch sich selber zu verbessern, also die  
31 technischen Aspekte und dann auch so Ziele dann Team-intern was zu  
32 verbessern. Also noch nicht mal vielleicht auch technisch sondern vielleicht auch  
33 mental oder so zwischenmenschlich, so Sachen. 01:01:13-2
- 34 I: Wäre, Thomas, aber alles doch irgendwie - sportlicher Erfolg. Auf den sportlichen  
35 - also man arbeitet seine Defizite auf um weiter - um noch gezielter - was weiß  
36 ich - den Ball auf die Linie 01:01:26-7

- 1 B: Ja klar, genau! 01:01:27-4
- 2 I: Gibt es andere Ziele? Außer an sportlichen Erfolg orientierte? 01:01:32-4
- 3 B: Also dann vielleicht das, was ich vorhin noch gesagt habe. 01:01:35-9
- 4 I: Muss es nicht, ich frage dich - 01:01:37-3
- 5 B: Dieses zwischenmenschliche vielleicht. Also mit dem Partner. 01:01:39-3
- 6 I: - ob es noch welche gibt. 01:01:40-8
- 7 B: Das man lernt vielleicht dort miteinander umzugehen richtig. Dort vielleicht so  
8 was im Beachvolleyball wichtig ist, ist eine richtige Kommunikation zu finden. Das  
9 kann man - wie gesagt - auch im Training schon mal versuchen oder üben.  
10 01:01:58-3
- 11 I: Ok. Jetzt steht hier so eine Frage: Welche emotionalen und psychischen Aspekte  
12 müssen in einem gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? Welche  
13 emotionalen und psychischen Aspekte müssen berücksichtigt werden? [Pause]  
14 In einem gelungenen, in einem qualitativ hochwertigen Training? Müssen die  
15 immer alle mit einem Honigkuchen-Grinsen - wie ein Honigkuchenpferd grinsend  
16 durch das Training gehen? Also welche emotionalen, psychischen Aspekte  
17 müssen berücksichtigt werden? 01:02:38-7
- 18 B: Also ich würde sagen, dass da auch jeder anders ist. Also ich bin eher dafür  
19 bekannt, dass ich - wie gesagt - das Training eher hoch konzentriert bin und  
20 vielleicht nicht dauernd am lachen vielleicht - oder so ein Grinsen drauf habe.  
21 Das ist wahrscheinlich von jedem - bei jedem Athleten unterschiedlich. Also - was  
22 muss berück - also wie gesagt - klar ist auch mal so ein Späßchen oder so etwas  
23 ok im Training, aber wahrscheinlich ist es schon - ja - es gibt die wenigsten Leute  
24 - ich sage mal - die dann das dann trennen können. Also die dann zum Beispiel  
25 dann vielleicht manchmal rumalbern können und im nächsten Moment trotzdem  
26 hoch konzentriert sein können. Also man merkt es zum Beispiel - blöd gesagt -  
27 man sieht es vielleicht dann auch an den Gesichtern zum Beispiel nach dem  
28 Training, ob das Training gut war oder nicht. Nach dem Training kann man dann  
29 vielleicht wieder lachen oder ist locker. Also wenn zum Beispiel bei mir ein  
30 Training schlecht war, dann habe ich auch erst mal vielleicht nicht so die beste  
31 Laune, dann ist das erst mal so vielleicht - dann bin ich unzufrieden auch. Das ist  
32 dann halt - denke ich vielleicht noch über das Training nach oder ärgere mich  
33 vielleicht noch über Dinge die nicht geklappt haben - das ist dann wahrscheinlich  
34 so - das kann man dann wahrscheinlich auch an den Gesichtern einfach  
35 ablesen. 01:03:47-8

- 1 I: Noch mal, wenn du dich in die Rolle des Trainers versetzt - auf was würdest du  
2 achten wollen, bei den Jungs die du trainierst? Psychische, emotionale Aspekte?  
3 Fällt dir da was ein? 01:04:07-0
- 4 B: Mir würde schon [*unverständliches Wort* 01:04:09-2] wäre mir wichtig, dass die -  
5 wie gesagt - voll konzentriert sind, dann auch vielleicht nicht rumalbern oder  
6 einfach auch dann bei der Sache sind dauernd. Oder eine hohe  
7 Leistungsbereitschaft zeigen, weil das - wie gesagt - sonst wird es schwer sich  
8 zu verbessern, oder weiter zu entwickeln also vielleicht ist es auch dann gar nicht  
9 möglich. 01:04:26-6
- 10 I: Hast du schon gesagt, ok gut. Wollte es nur mal abgrasen. 01:04:30-5
- 11 B: Das haben wir quasi schon erledigt. 01:04:30-9
- 12 I: Ist ok, ich wollte dir nur mal ein bisschen Zeit geben, damit nichts verloren geht.  
13 Ok, jetzt kommen wir zum letzten Durchgang sozusagen. Das ist das was ich  
14 dich zum Training gefragt habe - Qualität im Training - noch mal zum Wettkampf.  
15 Also, was ist eigentlich Wettkampfqualität? Nicht Trainingsqualität - Was ist  
16 Wettkampfqualität? Und was sind dann auch strukturelle Rahmenbedingungen  
17 für Wettkampf - also es ist alles noch mal - aber auf die Wettkampfsituation. Also  
18 noch mal angefangen bei - Was ist eigentlich Wettkampfqualität? 01:05:06-5
- 19 B: Also Wettkampfqualität würde ich schon so sagen - allgemein gesagt - das ist -  
20 also wenn man es schafft seine momentane Leistung abzurufen. Vielleicht auch  
21 egal bei welchen Umständen oder äußeren Umständen, egal bei welchem  
22 Gegner, egal vielleicht an welchem Ort. 01:05:30-9
- 23 I: Momentane Leistung? Oder maximal mögliche? Oder 01:05:38-1
- 24 B: Also - ja gut - wahrscheinlich ist maximal mögliche besser formuliert. Weil  
25 Momentane Leistung kann ja auch sein, man ist in einer schlechten Phase  
26 gerade und dann ist es ja nicht das Ziel das abzurufen. Also wahrscheinlich das  
27 maximale. Also wird schwer irgendwie mehr zu bringen, weil das wahrscheinlich  
28 gar nicht möglich ist - manchmal klappt es. Aber Ziel sollte es erst mal sein das  
29 was man kann oder die beste Leistung die man bringen kann erst mal abzurufen.  
30 Ob das einem gelingt ist halt die F - aber diese Bereitschaft oder das Ziel sollte  
31 schon mal so sein. 01:06:08-6
- 32 I: Völlig plausibel, stellt sich dann das Problem, woher weiß man was die maximale  
33 mögliche ist? Das muss man irgendwo ableiten, ne? 01:06:16-8
- 34 B: Also jetzt zum Beispiel in dieser Ballsportart weiß man zum Beispiel welche Bälle  
35 man spielen kann. Also blöd gesagt, wenn man - also es wird ja jetzt nicht groß  
36 ein Ball klappen, den man vorhin - also mal ein ganz blödes Beispiel vielleicht -

1 also man kann - es gibt Leute, die können vielleicht nicht groß oder gut Linie hart  
2 angreifen. Und dann kann nicht das Ziel sein, im Spiel auf einmal: "Ich bombe  
3 jetzt jeden Ball Linie ein!" also das ist jetzt ein ganz stupides Beispiel. Also man  
4 sollte schon die Sachen, die man gut kann - oder die man in der Vergangenheit  
5 gut gemacht hat, dass man die abrufft und nicht versucht irgendwelche neuen  
6 Sachen vielleicht auszuprobieren oder groß. Also das man zumindest erst mal die  
7 Leistung die man gezeigt hat oder - das man die versucht abzurufen. Oder Dinge  
8 die im Training gut geklappt haben. 01:07:08-0

9 I: Jetzt frage ich mal ketzerrisch: Egal ob man dabei gewinnt oder verliert?  
10 Trotzdem ist dann Wettkampfqualität gegeben, wenn man seine maximalen  
11 Möglichkeiten ausgeschöpft hat? 01:07:21-6

12 B: Klar, es gibt - es ist ja auch so, dass man ein gutes Spiel machen kann und  
13 trotzdem verliert, weil auch vielleicht mal der Gegner besser war oder vielleicht  
14 auch über seinen Möglichkeiten mal gespielt hat. So ist es halt in dem Sport. Also  
15 man sagt dann - klar ist es manchmal schwer nach einer Niederlage dann noch  
16 etwas positives daraus zu sehen, aber - wie gesagt - das hatte wahrscheinlich  
17 jeder schon mal, dass man - das vielleicht der Gegner an dem Tag nicht  
18 schlagbar war, weil er einfach besser war. Aber trotzdem war halt das Ziel oder -  
19 klar - das Ziel sollte ja immer gleich sein. 01:07:54-5

20 I: Das ist dann Wettkampfqualität? 01:07:55-9

21 B: Genau! 01:07:56-3

22 I: Nur zum festhalten. Ok! Finde ich legitim. Genau - die Frage nach den  
23 Rahmenbedingungen beim Wettkampf. Gibt es da etwas, was du nennen  
24 würdest, was da sein muss um von hoher Qualität beim Wettkampf zu sprechen?  
25 An den strukturellen Rahmenbedingungen - der Sand muss - darf kein Kies sein!  
26 Zum Beispiel. 01:08:25-1

27 B: Also es ist immer so, das viele Rahmenbedingungen auch wichtig sind, auch  
28 beim Wettkampf aber die auch zum Beispiel nicht immer gegeben sind. Also blöd  
29 gesagt - gerade jetzt vielleicht so im Beachvolleyball ist es ja so, dass es auch  
30 manche Turniere gibt, die vielleicht nicht super organisiert sind. Das man zum  
31 Beispiel von seiner Unterkunft irgendwie zum Court kommen muss, dass man  
32 sich um Verpflegung kümmern muss, vielleicht auch sogar mal um eine  
33 Unterkunft. Solche Dinge 01:08:53-4

34 I: Das wären jetzt negative. Also gut wäre, wenn man sich nicht um seine  
35 *[unverständlich weil Befragter dazwischen redet und zustimmt]* 01:08:57-8 ]  
36 01:09:00-9

- 1 B: Genau, kurze Wege, Hotel, zur Wettkampfstätte. Blöd gesagt, dann auch gute  
2 Verpflegung - also Sportler-Nahrung, sportlergerechtes Essen. Man hat auch  
3 schon andere Sachen erlebt in der Vergangenheit, vor allem wenn man in  
4 irgendwelchen anderen Ländern ist, dann ist das - dann sind das die Dinge die  
5 dann manchmal schwieriger zu bewältigen sind. So etwas ist dann - wie gesagt -  
6 das gehört halt dazu. Wie gesagt - was - wie gesagt 01:09:29-0
- 7 I: Versuchen wir mal eine Liste. Also kurze Wege, gute Ernährung 01:09:32-7
- 8 B: Dann vielleicht - naja - diese Unterkunft - also eine ordentliche Unterku - vielleicht  
9 - also es muss jetzt kein fünf-Sterne-Hotel sein, aber vielleicht auch nicht  
10 irgendwie eine Unterkunft wo links und rechts im Zimmer da eine Party ist, wo  
11 man sich auch mal - wo man abschalten kann. Also einfach - 01:09:47-9
- 12 I: Also Ruhe 01:09:48-7
- 13 B: Genau, Ruhe. 01:09:49-8
- 14 I: Regenerationsmöglichkeiten oder wie auch immer. 01:09:52-0
- 15 B: Genau! Das sind schon mal so 01:09:54-0
- 16 I: Die Wettkampfstätte selbst? Gibt es da irgendwelche Anforderungen, wo man sagt:  
17 "Das ist Qualität!" und das andere "Mhm, das ist aber ..." 01:10:03-9
- 18 B: Ja, das ist - ja - blöd gesagt - man braucht eigentlich nur zwei Pfosten, ein Netz  
19 und ein Feld. Also das ist 01:10:14-5
- 20 I: Ok, wenn das so ist, dann ist das so. 01:10:14-8
- 21 B: Das ist - sollte nicht irgendwie - klar ist es schön mal vielleicht in einem riesen  
22 Stadion zu spielen, aber das sollte nichts irgendwie an dieser Qualität -  
23 Wettkampfqualität ändern. Sollte! Wie gesagt. 01:10:26-1
- 24 I: Das sind keine blöden Antworten, wir hatten auch einen Olympiasieger in  
25 Leichtathletik und der hat gesagt: "Ich brauch ein Stück Straße, sonst nichts!"  
26 Also es muss jetzt nichts dolles sein, es ist die Frage an euch - sozusagen - was  
27 ist nötig. Und wenn das zwei Pfosten und eine Schnur ist - Basta! 01:10:44-0
- 28 B: Genau! [lacht] 01:10:44-5
- 29 I: Gut. 01:10:45-9
- 30 B: Das sind dann so diese Rahmenbedingungen alle. 01:10:50-6
- 31 I: Ok, und jetzt noch mal zu prozessuale Merkmale, also wie müssen die Abläufe  
32 gestaltet sein um von Qualität sprechen zu können? Beim Wettkampf? Fällt dir  
33 da etwas ein? Was - 01:11:03-7



- 1 B:Das ist zum Beispiel dann auch - wie gesagt - von 01:11:05-2
- 2 I:wo du drauf hinweisen würdest? Hier, das aber 01:11:06-6
- 3 B:Von Sportler zu Sportler unterschiedlich. Also was für mich dann wichtig ist - wie  
4 gesagt - das man es schafft sich in diesen Wettkampfrhythmus reinzufinden, in  
5 diesen Tunnel vielleicht. Sei es vor dem Spiel und dann auch im Spiel. Jedes  
6 Team hat - wie gesagt - seine eigenen Rituale, dass man das - zum Beispiel - zu  
7 einer gewissen Zeit - blöd gesagt - was weiß ich - wie machen wir es? Vielleicht  
8 eine Stunde oder 45 Minuten vor dem Spiel sich anfängt warm zu machen. Dann  
9 einspielen und so. Und dann 01:11:36-9
- 10 I:Das wäre aber auch eine Qualität - oder Qualitätsmerkmal - dass man Gelegenheit  
11 hat diese Rituale zu machen. 01:11:44-1
- 12 B:Genau, klar! Natürlich. 01:11:44-9
- 13 I:Sagst du jetzt natürlich, es könnte ja sein, dass zum Beispiel ein Veranstalter sagt:  
14 "Warm gemacht wird da hinten!" Ich weiß nicht ob man es gewohnt ist auf dem  
15 eigentlichen Wettkampffeld schon sich warm zu machen. Ich würde sagen, das  
16 ist nicht hohe Qualität. Sondern hohe Qualität ist, wenn man seine Rituale  
17 durchziehen kann. 01:12:02-7
- 18 B:Genau, das könnte man auch dazu zählen, ja. 01:12:05-4
- 19 I:Ok, ja. Fällt dir noch etwas ein? Ansonsten sind wir auch schon ziemlich  
20 fortgeschritten und müde, aber wir sind noch nicht durch. Kommen wir zu den  
21 Zielgrößen. Also jetzt, wie wird jetzt Wettkampfqualität messbar? Vorhin haben  
22 wir länger über Trainingsqualität, wie das zu messen ist - Bälle zählen -  
23 möglicherweise ist das bei Wettkampfqualität einfacher. Weiß ich nicht. Wie ist  
24 das messbar? Wie wird das abgelesen - lesbar, das - um von Wettkampfqualität  
25 sprechen zu können? 01:12:44-6
- 26 B:Also erst mal ganz leicht - Man sieht es am Ergebnis! Das ist ja schon mal ganz.  
27 01:12:50-2
- 28 I:Welches Ergebnis? Platzierung? 01:12:52-9
- 29 B:Also jetzt nur wenn Wettkampf jetzt - wenn es um das einzelne Spiel geht, erst mal  
30 um das Ergebnis - blöd gesagt - gewonnen/verloren und dann noch die  
31 Satzstände zum Beispiel. So etwas. Da erkennt man das, ja. Blöd gesagt - wenn  
32 man vielleicht es deutlich gewinnt, dann weiß man, dass man schon eigentlich  
33 viele Sachen auch richtig gemacht haben muss. 01:13:11-3
- 34 I:Also immer nur einseitiges Ergebnis für den Gegner, dann 01:13:14-2

1 B:Genau. Blöd gesagt, dann auch - ja nicht blöd - das andere Ding wäre dann - wie  
2 gesagt - auch an der Platzierung. Das ist der nächste Schritt. Das ist dann schon  
3 mal das Ergebnis orientierte, was man sehen kann. Was man noch sehen kann  
4 ist, dass manche Teams oder wenn der Trainer da ist, das man sich aufnimmt  
5 während des Spiels. Das man die Spiele aufzeichnet. Dort kann man zum  
6 Beispiel dann auch ins Detail gehen. Ob man wirklich die Sachen gut gemacht  
7 hat, die man vielleicht Trainiert hat, die man auch kann oder - wie gesagt - da  
8 kann man ins Detail gehen um die technischen Aspekte quasi auch zu  
9 besprechen. Ob das gut geklappt hat. Ob man sich vielleicht auch an die Taktik  
10 gehalten hat - solche Dinge. Das ist dann so messbar. 01:13:57-3

11 I:Das finde ich - das ist ein origineller Hinweis. Das davon auch Wettkampfqualität  
12 messbar wird, ablesbar wird. In der Nachkontrolle von Bewegungsabläufen.  
13 01:14:07-0

14 B:Klar, wenn jetzt zum Beispiel auch ein Spiel gewinnt - 2:0 alles ok - und dann guckt  
15 man sich es noch mal auf Video an, gibt es immer noch Sachen, die man  
16 verbessern kann. Wo man zum Beispiel vielleicht auch was - ich überlege mir  
17 mal noch was. 01:14:18-6

18 I:Ich will dir - und darf dir - nichts in den Mund legen, ich sage es trotzdem: Gibt es  
19 irgendwie auf einer Gefühlsebene irgendwie etwas messbares oder ablesbares?  
20 Also wie ich mich fühle halt. Spielt das eine Rolle? 01:14:32-5

21 B:Auch, ja. 01:14:33-5

22 I:Egal ob ich verloren habe, aber den - 01:14:37-9

23 B:Ja, also das - wie gesagt - da gibt es viele Momente oder - ach, wie sage ich das?  
24 - Nicht Momente - andere Gefühlsebenen die man nach so einem Spiel auch hat.  
25 Also man kann ein Spiel gewinnen und man freut sich wirklich darüber und das  
26 ist so: 'Ja, man hat gut gespielt, es gibt einem ein gutes Gefühl!' und vielleicht  
27 auch bei einem knappen Spiel. Manchmal ist es vielleicht auch, man hat schlecht  
28 gespielt, hat trotzdem gewonnen und dann ist man so: "Hm, naja hätte ich  
29 vielleicht besser machen können!" Genauso vielleicht auch bei einer Niederlage,  
30 manchmal - man ist eh immer enttäuscht bei einer Niederlage - aber es gibt  
31 Niederlagen die einem nicht so weh tun wie andere. Weil es halt schon - da gibt  
32 es viele emotionale quasi - verschiedene 01:15:20-4

33 I:Bleiben noch die anderen Ziele. Also wieder: Gibt es noch ander Ziele außer  
34 gewinnen wollen? Also Sportlicher Erfolg oder Platzierung - ist ja auch sportlicher  
35 Erfolg - im Wettkampf? Gibt es das noch? Oder - ich weiß ja nicht - Frage an  
36 dich, vielleicht persönlicher gefragt oder die Frage umformuliert: Gehst du nur

- 1 wegen 'gewinnen' - nicht um das abzuwerten, sondern - oder gibt es noch etwas  
2 anderes für dich was du bei Wettkämpfen suchst? 01:15:55-9
- 3 B:Also prinzipiell ja, geht schon los 'gewinnen'. Es gibt halt noch eine andere Sache,  
4 die keiner wegdiskutieren kann. Auch das finanzielle. Also 01:16:08-6
- 5 I:Ganz elementar, ja. [unverständlich weil Befragter schon weiter redet 01:16:09-6 ]  
6 01:16:11-7
- 7 B:Ganz wichtig, gerade so bei uns in der Sportart, wo jetzt nicht die großen Summen  
8 fliesen, aber wenn es möglich ist oder so, dann freut sich jeder über einen  
9 gewissen Betrag, den er dann vielleicht noch verdienen kann. 01:16:22-3
- 10 I:Völlig legitim. 01:16:23-6
- 11 B:Und das sind halt - wie gesagt - auch Dinge vielleicht wofür man dann auch  
12 vielleicht auch mal gewinnen möchte. Sei es - ja - blöd gesagt - vielleicht auch  
13 Sieger, Titel und dann noch das finanzielle dabei. 01:16:36-4
- 14 I:Das wäre Ruhm, Status [Befragter stimmt zu] - ist auch legitim [unverständlich  
15 01:16:40-4 ] wenn es das - wenn es darum geht, dann sind das andere Ziele und  
16 das heißt ja nicht, das die verwerflich oder sonst wie sind. Sondern nur die Frage  
17 danach, gibt es noch andere? 01:16:49-7
- 18 B:Klar, es gibt - wie gesagt - das ist nicht in dem Ausmaß aber es gibt die schon. Also  
19 es ist halt - wie gesagt so ein positiver Nebenaspekt. Wenn man dann zum  
20 Beispiel irgendwo in der Rangliste oben steht und zum Beispiel auch in den  
21 Medien die es im Volleyballbereich gibt, oder wo es eine - das man es da auch  
22 einfach dann schafft da genannt zu werden, so dass es sich dann auch da um  
23 einen dreht. 01:17:11-4
- 24 I:Fällt dir jetzt wo wir ein bisschen weiter - sozusagen - den Horizont gezogen haben  
25 noch etwas anderes ein? Noch andere Ziele? 01:17:17-5
- 26 B:Zum Beispiel auch, was auch nett ist - blöd gesagt - wenn man es schafft auf so  
27 einem Court mal zu spielen. Vor - weiß ich nicht wie viel tausend Leuten,  
28 das ist 01:17:26-7
- 29 I:Zuschauer 01:17:27-8
- 30 B: zum Beispiel dann auch - vor Zuschauern. Es ist so das auch jetzt - blöd gesagt -  
31 auf unserer Tour - wenn man es zum Beispiel schafft am Sonntag noch dabei zu  
32 sein - Halbfinale zu spielen, dann wird das auch übertragen im Internet und so  
33 und dann können es sich auch andere Leute angucken. Also zum Beispiel dann  
34 auch meine Familie die jetzt zum Beispiel auch nicht immer dabei sein können -

1 oder Freundin - die können einen da auch sehen. Das ist auch ganz schön also  
2 es ist ein schöner Nebeneffekt noch. 01:17:51-0

3 I:Ja, wunderbar. Noch trivialer vielleicht und auch - mal andere Orte sehen? Oder  
4 also die Welt sehen? Oder Leute kennen lernen? 01:18:02-8

5 B:Das ist auch - also für mich nicht unbedingt. Also ich sage mal - rumreisen schon.  
6 Also das ist auch ganz nett. Klar, sieht man weniger als manche Leute denken -  
7 von diese Orten - manchmal reist man da nur an und sieht wirklich nur  
8 Flughafen, Hotel und Wettkampfstätte und dann muss man wieder zurück. Aber  
9 wenn manchmal noch die Zeit bleibt, ist es auch wirklich auch nett vielleicht mal  
10 so ein anderes Land zu sehen, weil man wahrscheinlich so aus eigenen freien  
11 Stücken dort niemals hinfliegen würde. Also man hat schon jetzt so in dem  
12 Sportlerleben viele Länder besichtigen können doch. Also das ist auch ein  
13 positiver Neben aspekt würde ich jetzt sagen. Also nicht jetzt warum man das  
14 unbedingt macht. Oder warum ich es jetzt nicht machen würde. 01:18:48-1

15 I:Letzte Frage: Sind neben optimaler physiologischer Vorbereitung noch andere  
16 Faktoren nötig um die beste Leistung im Wettkampf zu erzielen? Also das man  
17 propper im Saft steht - klar. Was kommt noch dazu? 01:19:11-0

18 B:Klar, das mentale ist ganz wichtig! Also - 01:19:14-1

19 I:Das mentale, ja. haben wir schon viel - oder hast du viel erzählt, ja. 01:19:16-2

20 B:Also auf der - ist ja noch kein Einzelsport - Beachvolleyball, gerade auch so das  
21 mentale mit dem Partner die zwischenmenschliche Beziehung, das muss  
22 funktionieren. Also auf beiden Seiten - physiologische und psychologische muss  
23 stimmen von beiden Partnern. Also das ist ja so ein Gesamtpaket. 01:19:35-7

24 I:Und wenn du nur die psychologischen - hast du vorhin schon einiges gesagt -  
25 Leistungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit 01:19:42-7

26 B:Motivation 01:19:44-3

27 I:Motivation. Jetzt kommt - sozusagen - die Abstimmung mit dem Partner -  
28 sozusagen - als neue Genannte Respekt dazu. 01:19:52-4

29 B:Genau, dieses zwischenmenschliche - Kommunikation 01:19:55-5

30 I:Kannst du versuchen das noch mal in kleinere - konkreter Begriff zu bringen - das  
31 Zwischenmenschliche - was muss da - wie könnte man das umschreiben was da  
32 da sein muss? 01:20:09-8

33 B:Ja, es muss dieser Wille sein, am gleichen Strang zu ziehen - also das beide  
34 diesen - ja - wie gesagt - diesen gleichen Blick nach vorne haben und das  
35 gleiche Ziel. Also da muss taktisch was man bespricht, alles - das muss alles - da

1 müssen sich beide einig sein, dass man als eine Einheit fungieren kann. Auch  
2 zum Beispiel mal durch dick und dünn gehen kann. Das ist schon das ist ein  
3 ganz wichtiger Aspekt im Beachvolleyball, weil man diesen Beachpartner  
4 häufiger sieht als seine Freundin. Man muss wirklich dann auch durch  
5 Niederlagen auch gehen und dann zum Beispiel dann auch - wie gesagt - 24  
6 Stunden am Tag mit dem verbringen und auch reisen und alles, das ist schon  
7 schwierig, weil man dann auch oft aneckt. Aber das muss man schaffen dann -  
8 zum Beispiel - auch im Spiel dann manchmal auch bei Seite zu legen und dann  
9 wirklich 01:21:01-7

10 I: Was würdest du sagen, ist das eine Funktionsgemeinschaft? Die sozusagen auch  
11 solche emotionalen Momente mit einschließen muss damit die Gemeinschaft  
12 funktioniert? Oder muss es eigentlich - a priori - eher eine  
13 Freundschaftsbeziehung sein, die dann auch - sagen wir mal - solche  
14 funktionalen Leistungen erbringen kann? Verstehst du? Die - 01:21:24-1

15 B: Ja, klar! Also ich sage mal so, optimaler Weise wäre es diese Richtung in Sachen  
16 Freundschaft. Das man auch zum Beispiel den Partner auch schätzt und auch  
17 vielleicht - ja, wie soll ich sagen - auch komplett akzeptiert auch. Also das es  
18 auch außerhalb vom Feld keine Spannung gibt. Das wäre der optimale Weg.  
19 Aber es gibt auch Beispiele wo es anders auch ist und wo es auch anders auch  
20 mal klapp, aber ich bin auch der Meinung um dann vielleicht auch mal noch die  
21 letzten Prozent raus zu kitzeln klappt es nur wenn wirklich man als eine Einheit  
22 an einem Strang zieht und der Partner - blöd gesagt - auf - für den anderen dann  
23 ins Feuer geht - 01:22:08-2

24 I: Das würde mir auch jetzt einfallen - man will auch für den anderen gewinnen  
25 [Befragter stimmt zu]. Das würde man für einen Freund tun, oder? 01:22:14-1

26 B: Ja. 01:22:14-0

27 I: Und nicht nur für einen selbst gewinnen und dazu braucht man den anderen - das  
28 ist der Funktionsgedanke - 01:22:19-3

29 B: Wie gesagt, es muss nicht die beste Freundschaft sein, aber man sollte sich schon  
30 achten auch als Mensch und es ist halt immer vorteilhafter wenn man sich  
31 versteht. Also jetzt - 01:22:30-3

32 I: Ok, ja das ist angekommen - die Botschaft. Gut Thomas, das war es. 01:22:36-5

33

34

1 **BISp-Projekt**

2

3 **„Trainings- und Wettkampfqualität**

4 **aus Athleten- und Trainersicht“**

5 **("Quatras")**

6 **Interviewtranskription**

7

8 Interview VOB\_57

9 Datum: 03.06.2010

10 Ort: [REDACTED]

11

12 Aufzeichnungsbeginn: [REDACTED]

13 Aufzeichnungsende: [REDACTED]

14 Interviewer: [REDACTED]

15 Umfang: [REDACTED]

16 Transkription: [REDACTED]

17

18 Name des Befragten: [REDACTED]

19 Staatsangehörigkeit: [REDACTED]

20 Alter: [REDACTED]

21 Sportart/ Disziplinen: [REDACTED]

22 Qualifikationsniveau: [REDACTED]

23

24 Postskript:

25

26

27

28

29

- 1 I: So, Interview in Hamburg mit Jule Großner am 03.06.2010 um 15:12 Uhr. Die  
2 erste Frage, eben ganz allgemein gehalten: Was verstehst du unter  
3 bedeutsamen beziehungsweise kritischen Ereignissen oder Situation jetzt im  
4 leistungssportlichen Kontext? So wie ich dir das eben geschildert habe, was  
5 schwebt dir da jetzt so unter dem Begriff vor? Was kannst du dir darunter  
6 vorstellen? Fällt dir vielleicht sogar schon was dazu ein? 00:00:29-0
- 7 B: Bedeutsame oder kritische Situationen? [*längere Pause, Befragte denkt nach*] Ja  
8 einfach - weiß ich nicht - irgendwelche - leistungssporl. - muss ich kurz  
9 überlegen. [*länger Pause*] Jetzt auf ein Turnier bezogen oder auf irgendwas,  
10 oder? 00:01:01-1
- 11 I: Überhaupt im Sport. Also das kann ein Turnier betreffen, das kann deine ganze  
12 Karriere betreffen. Wo du sagst: "Da war irgendwann mal etwas!" Das kann auch  
13 in der Trainingsphase speziell sein, wo du sagst: "Da kann ich mich an etwas  
14 erinnern!" Es kann strukturelle Änderungen sein. 00:01:13-8
- 15 B: Vielleicht einen Standortwechsel? Einfach - 00:01:18-5
- 16 I: Zum Beispiel! 00:01:19-8
- 17 B: - zu einem Stützpunkt wo man einfach - wo sich das Umfeld einfach verbessert  
18 und man dann die Möglichkeiten hat sich einfach konzentrierter auf seinen Sport  
19 - also - sich auf seinen Sport mehr konzentrieren und - ja - was man jetzt an  
20 seinem - meistens - die meisten kommen ja von zu Hause, trainieren da  
21 irgendwo in der Nähe und das ist schon so eine bedeutsame Situation die mir  
22 jetzt einfallen würde. 00:01:43-2
- 23 I: Ok, und hast du die auch selbst gehabt? 00:01:45-0
- 24 B: Ja, ich bin von Erfurt - dort war ich, habe dort zweite Liga gespielt - und wollte  
25 aber dann Beachvolleyball halt einfacher intensiver machen und das ging in Erfurt  
26 nicht. Weil da keine Beachtrainingsgruppe war und auch keine großartigen  
27 Beachtrainer und habe dann einfach an den Stützpunkt Berlin gewechselt nach  
28 dem Abitur. Ja - weil ich einfach mich professionell - professioneller mit der  
29 Sache auseinander setzen wollte. Und das hat mir schon sehr geholfen, ja.  
30 00:02:18-3
- 31 I: Ok, also etwas wo du nachträglich auch sagst - auch wenn du aus den  
32 Strukturen, die familiär sind dann da weg musstest - war was, was dir gut getan  
33 hat. 00:02:26-8
- 34 B: Ja, ich glaube schon, dass das einfach auch hilft auch wenn du jetzt sagst: 'aus  
35 den familiären Strukturen' so. Also meine Eltern sind schon welche, die mir - die  
36 mich immer sehr unterstützt haben, aber einfach so den Schritt dann einfach ein



- 1 bisschen selbstständiger zu werden und sich einfach dadurch noch mehr zu  
2 konzentrieren auf den Sport. 00:02:44-3
- 3 I: Ok. Noch andere Sachen wo du sagst - was du jetzt mit kritisch oder  
4 bedeutsamen Ereignis titulieren würdest? 00:03:00-5
- 5 B: Nein, kritische Situationen hatte ich jetzt noch keine. 00:03:06-1
- 6 I: Ok - nein -also wie gesagt, wir hangeln uns dann an Stichwörtern durch, vielleicht  
7 kommt dann doch 00:03:12-4
- 8 B: Vielleicht fällt mir noch was ein. 00:03:13-2
- 9 I: das eine oder andere. Dann können wir am Ende auch noch mal gucken - weil  
10 ich hatte ja versucht, dass du mir so eine Definition gibst von was du darunter  
11 verstehst - vielleicht wird es am Ende einfach auch klarer. Wenn wir ein bisschen  
12 darüber gesprochen haben, dann würde ich die Frage am Ende noch einmal  
13 stellen. Welches herausragende Ereignis fällt dir ein, das sich auf deine  
14 sportliche Leistung ausgewirkt hat? Ja - kann positiv - kann negativ sein.  
15 Vielleicht als Stichwort so etwas wie ein Leistungssprung. Wo du sagst: "Da war  
16 mal etwas!" Wo vielleicht die die Leistung stagniert hat, dann ging es auf einmal  
17 sehr hoch oder es ging hoch. Dann ging es mal eine Zeitlang gar nicht weiter  
18 oder so Momente wo du sagst: "Da habe ich mich enorm weitergewickelt!" oder  
19 entwickelt oder auch ein messbares Ergebnis gehabt - was weiß ich - die  
20 Sprungkraft ist deutlich angestiegen oder die Effektivität im Aufschlag oder -  
21 00:04:05-2
- 22 B: Ja, vielleicht einfach das: der Einsatz von kontinuierlichem Krafttraining so. Das  
23 auch - also das mit dem Stützpunktwechsel, was ich erzählt habe. Das man dann  
24 einfach einen Krafttrainer hatte, der sich halt einfach auf dich selber konzentriert  
25 hat, der nur - also, der schon eine Trainingsgruppe hatte, aber sich auch mit den  
26 Individuellen Sportlern beschäftigt hat und da habe ich dann schon gemerkt, dass  
27 - im Vergleich zu vorher - einfach sich meine Athletik enorm verbessert hat. Oder  
28 das einfach auch so gewonnen, dass ich einfach verletzungsresistenter  
29 geworden bin. Also jetzt nicht unbedingt dass man viel an Athletik zunimmt  
30 sondern einfach dass man auch nicht so anfällig ist gegenüber - weiß ich nicht -  
31 Knieproblemen oder so. Weil die Muskulatur einfach in dem Bereich gestärkt ist.  
32 00:04:59-4
- 33 I: Hast du da Erfahrungen? Weil du gleich sagst: "Knieprobleme!" 00:05:02-7
- 34 B: Nein, ich war jetzt noch nie so der anfällige - richtig anfällige Typ dafür, aber seit  
35 ich in Berlin bin an dem Stützpunkt, habe ich einfach keine  
36 Verletzungsbeschwerden so bisher gehabt. Und bilde mir ein - oder denke mir

- 1 schon, dass es davon - vom guten Krafttraining und Athletiktraining kommt.  
2 00:05:23-0
- 3 I: Aber es ist nicht so, dass du irgendwie vorher mal - was weiß ich - was  
4 besonderes - Schulterprobleme oder so etwas hattest wo du sagst [*Befragte*  
5 *verneint*] Das war ein dramatisches - das wäre ja so ein kritisches Ereignis, wo  
6 viele Sportler dann sagen da - 00:05:34-3
- 7 B: Nein, keine große Verletzung gehabt. 00:05:35-5
- 8 I: Gut so, weiter machen! [*lacht*] Ja, aber - weil ich habe jetzt immer nach deinen  
9 Erfahrungen gefragt - du kannst aber auch gerne, wenn du sagst: "Ich habe eine  
10 Partnerin - Beachpartnerin - oder kenne jemanden aus dem Kader früher, bei  
11 dem war das so! Da würde ich sagen, hat das dazu geführt dass sich irgendwas  
12 geändert hat!" Wenn dir so etwas einfällt, kannst du auch gerne dann erzählen,  
13 wenn du sagst: "Da hat jemand Knieprobleme - oder irgendwas - gehabt."  
14 Ansonsten würde ich jetzt mal strukturiert durchgehen, über die Zeiträume. Das  
15 wir uns zum einen noch mal anschauen, bedeutsame Ereignisse, die eine sehr  
16 langfristige Wirkung hatten. Also auf die Karriereentwicklung - dich beeinfluss  
17 haben. Du hast jetzt gesagt: "Der Wechsel ins Internat." Das wäre so etwas  
18 Langfristiges. Gibt es andere Sachen wo du sagst: "Das ist jetzt so im Rückblick  
19 auf meine Karriere bis jetzt - war ein wichtiger Schritt, ein wichtiges Ereignis!"  
20 oder andere Sachen, die andere Athleten vielleicht erlebt haben, wo sie sagen:  
21 "Das war eine wichtige Stufe!" 00:06:40-2
- 22 B: Vielleicht - ich spiele ja jetzt seit anderthalb Jahren mit meiner Partnerin  
23 zusammen und vorher habe ich halt öfter so - also meine vorhergehenden  
24 Partnerinnen, die ich hatte hielten halt irgendwie so ein Jahr und jetzt mit der  
25 Rike Fischer spiele ich jetzt schon länger zusammen und das ist einfach schon -  
26 für mich jetzt - insofern bedeutenden, dass man sich einfach über einen längeren  
27 Zeitraum an was gewöhnt, sich zusammen etwas vornimmt und die nächsten  
28 Jahre plant so. Also der Schritt einfach sich einen Partner zu suchen mit dem  
29 man so die Karriere plant einfach. 00:07:20-4
- 30 I: Das eine gewisse Konstanz reinkommt dann. 00:07:22-8
- 31 B: Ja, genau! Ja und vorher war halt Beachvolleyball - ich weiß nicht - da hat man  
32 sich halt einfach einen Partner gesucht und - mit dem man gespielt hat - aber es  
33 war jetzt noch nicht so professionell - weiß ich nicht - geplant, dass man jetzt  
34 irgendwie - wir planen jetzt halt auch schon das, was wir in zwei Jahren machen,  
35 so ganz grob - sage ich jetzt mal. 00:07:43-9
- 36 I: War das auch schon so als ihr euch zusammengefunden habt oder hat sich das  
37 jetzt erst entwickelt? 00:07:49-2

- 1 B: Nein, wir wollten schon - als wir uns zusammen gefunden haben - haben wir  
2 schon gesagt, das soll etwas für länger sein - auf jeden Fall mindestens - kann  
3 ich jetzt nicht sagen - also auf jeden Fall für länger! Und das wir schon versuchen  
4 alles Mögliche langfristig zu planen, ja. 00:08:05-1
- 5 I: Was hat dazu geführt, dass du den - oder ihr den Schritt gegangen seid? Dann  
6 auf einmal zu sagen: "Jetzt muss aber jemand sein, der langfristig ... " 00:08:13-8
- 7 B: Ja, wenn man sich halt sonst - also vorher hat man ja eigentlich den Wunsch  
8 gehabt, dass es mit dem Partner den man wählt langfristig klappt, aber das hat  
9 dann halt aus verschiedenen Gründen einfach nicht so hingehauen - und  
10 00:08:30-8
- 11 I: Aber das es jetzt geklappt hat liegt jetzt nicht daran, dass ihr euch irgendwie  
12 besonders vorbereitet habt auf euer Zusammensein [*Befragte verneint*], sondern  
13 es ist eher zufällig dann entstanden und dann ist es endlich so [*Befragte stimmt*  
14 *zu*], wie es sein sollte? Ok. Ja - sonst noch was wo du sagst - in deiner  
15 Entwicklung vielleicht auch vom -ich weiß nicht durch welche Strukturen du  
16 gelaufen bist , vom Kader her - ob es da irgendwo was gab, wo du sagst: "Da hat  
17 ein Trainer besonders geholfen!" oder überhaupt die Förderung dann durch den  
18 Kader, die wichtig war. 00:09:04-2
- 19 B: Ja, also ich noch in Erfurt gespielt habe - war ja schon eher so Hallenvolleyball,  
20 das an höchster Stelle - und dann hat sich aber ein Trainer sehr engagiert da  
21 auch den Beachvolleyball so ein bisschen in den Vordergrund zu schieben. Und  
22 dort gab es jetzt halt nicht so viele Teams, aber wir haben halt irgendwie mit ihm -  
23 also ich mit meiner damaligen Partnerin - angefangen einfach so das  
24 Grundprinzip vom Beachvolleyball so zu erlernen und das war halt echt eigentlich  
25 eine super Sache. Also wo ich mir dann sage: "Die Zeit hat mir schon enorm  
26 geholfen!" Einfach erst mal - als ich noch ganz jung war - so in das ganze  
27 Geschehen 'Beachvolleyball' halt rein zu finden. Er hat uns halt super gut betreut  
28 uns halt auch am Anfang schon noch geholfen - die ganzen Sachen mit 'Hotel  
29 buchen' und 'wie komme ich zu jedem Turnier?' - was man jetzt halt einfach alles  
30 alleine macht, so die ganze Organisation drum herum, die man - wenn man so  
31 Jung ist - einfach noch gar nicht machen kann. Weil wir teilweise auch - ich weiß  
32 nicht - unter 18 waren und das ist halt einfach schwierig gewesen zu dem  
33 Zeitpunkt. Also meine Eltern habe da schon noch mal viel mit geholfen, aber  
34 gerade der Trainer den man dann einfach schon so gut wie privat für das Team  
35 hatte, dass hat halt schon - glaube ich - echt einen großen Schritt für meine  
36 damalige Partnerin und mich gemacht. Wir sind dann auch sehr erfolgreich  
37 gewesen in der Zeit. So im Jugendbereich. 00:10:30-7
- 38 I: Das war ein Vereinstrainer oder ein Verbandstrainer? 00:10:32-7

- 1 B: Der hat - der war zu dem Zeitpunkt Thüringer Landestrainer - im männlichen  
2 Bereich glaube ich - und hat aber einfach - ich weiß gar nicht ob er es freiwillig  
3 gemacht hat - also ich weiß gar nicht so genau - das schon so auf freiwilliger  
4 Basis gemacht. Ich weiß gar nicht ob der - 00:10:53-6
- 5 I: Aber es war jetzt keine Struktur, wo ihr reingerutscht seid und gefördert worden  
6 seid. 00:10:56-7
- 7 B: Nein, es war jetzt keine Struktur, aber 00:10:57-5
- 8 I: Sondern es war einfach individuell, es hat gepasst. 00:10:58-9
- 9 B: Ja, der hatte halt noch ein älteres Team, was er betreut hat und noch eins, zwei  
10 Jungs-Teams und ist dann halt aber mit uns echt viel rumgereist und hat viel  
11 gemacht und - fand ich halt insofern wichtig, dass man einfach - als man noch so  
12 jung war trotzdem schon jemanden hatte, der sich so intensiv um jemanden  
13 gekümmert hat. Also der - den Schritt den wir da gemacht haben, der war glaube  
14 ich - einfach riesen groß, weil man halt in dem Alter schon so eine gute  
15 Betreuung hatte, dass das halt viel schneller ging als wenn man keine gehabt  
16 hätte - so. 00:11:31-3
- 17 I: Und was war dann der nächste Schritt? Wie ging es dann weiter? Seid ihr dann  
18 in Kader? 00:11:37-6
- 19 B: Ja, genau. Und dann am Ende von der Zeit waren Sichtungen - für  
20 Beachvolleyball - Sichtung für die U18 oder so. Da hat er uns dann halt auch bis  
21 dahin betreut - oder auch - glaube ich - noch kurz danach - hatte uns darauf  
22 vorbereitet. Und dann wurden wir beide in den Kader berufen und in dem Jahr  
23 war ich dann auch zum ersten Mal U18-Europameisterschaft oder so. 00:12:01-8
- 24 I: Hat der Lehrgang irgendwie einen besonderen Stellenwert - oder diese Sichtung  
25 - für dich? Das erste Mal in den Kader zu kommen. 00:12:11-0
- 26 B: Ja doch. 00:12:11-5
- 27 I: Im Nachhinein - war das besonders motivierend, oder - 00:12:13-6
- 28 B: Ja doch, finde ich schon. Also wenn man sich - man kannte ja schon so die  
29 anderen Mädels, sage ich jetzt mal - aber man konnte sich halt einfach mit denen  
30 messen und hat dann auch am Ende so ein Gespräch mit dem Bundestrainer  
31 natürlich geführt. Was auch sehr wichtig war - ich weiß gar nicht mehr, das ist  
32 schon so lange her - aber man hat auch über so viele Sachen erst mal geredet,  
33 so was den Beachvolleyball betrifft, was wichtig für ihn ist, wie es in den  
34 nächsten Jahren weiter gehen soll, was er für Anforderungen stellt an  
35 Beachvolleyball-Kader, ob man sich der Sache überhaupt bewusst ist - was das  
36 bedeutet - und natürlich auch Feedback geben, nach dem Lehrgang, wie die

- 1 Sichtung gelaufen ist, an was man sich noch verbessern muss. Und das war  
2 schon eine wichtige Sache, also ja, wenn man gerade so vom Bundestrainer  
3 einfach ein Lob kriegt oder so, dass man Potenzial hat, ein guter Spieler ist,  
4 Talent hat - weiß ich nicht - das ist schon gut für das Selbstbewusstsein  
5 gewesen, ja. 00:13:15-7
- 6 I: Weil viele ja auch sagen, dann wenn sie mal nicht dann im Kader drin sind - also  
7 später klar, wenn sie den Kaderstatus verlieren ist es ja auch finanziell ein  
8 Thema - warum am Anfang für viele die dann auch so ein bisschen die Motivation  
9 verlieren und dann vielleicht dann auch etwas anderes machen oder zum  
10 Hallenvolleyball wieder zurück gehen. Also deshalb habe ich da noch mal in die  
11 Richtung jetzt nachgefragt. Die nächste - der nächste Zeitraum auf den ich mich  
12 jetzt konzentrieren würde, wäre eine Trainingsaison. Also mal zu schauen ob dir  
13 ein bedeutsames Ereignis noch im Gedächtnis ist, das in einer bestimmten  
14 Trainingsphase einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsentwicklung hatte?  
15 00:13:50-2
- 16 B:Ok. [*länger Pause, Befragte denkt nach*] Positiv oder auch negativ? 00:14:03-8
- 17 B: Genau, kann in beide Richtungen gehen. 00:14:05-8
- 18 B: Ok. 00:14:10-5
- 19 I: Denke ruhig einen Moment nach, ansonsten gebe ich dir ein paar Schlagwörter.  
20 00:14:15-2
- 21 B: Ja, ein paar Schlagwörter wäre nicht schlecht. 00:14:17-7
- 22 I: Also zum Beispiel wenn es um gewisse Techniknotenpunkte geht, wo man sagt,  
23 da will man sich jetzt entwickeln und dann stagniert das so ein bisschen und  
24 dann muss man irgendwas machen und irgendwann macht es auf einmal 'klick'  
25 und es funktioniert. Sei es, weil es eine bestimmte Anweisung war, weil es eine  
26 Intervention war, weil es ein Trainingsblock war, weil es im Wettkampf dann  
27 vielleicht auch in einer Szene war und das hat dann dazu geführt, dass dann die  
28 Technik besser wurde oder bei vielen ist es eine Verletzung die dann dazu führt,  
29 dass ich den Schlag nicht mehr so ausüben kann, vielleicht vorher. Das sich da  
30 was verändert hat, wo du sagst, da hat man ein Ziel, eine Entwicklung deiner  
31 Technik, beim konditionellen Faktoren, psycho-Faktor was auch immer. 00:14:54-  
32 2
- 33 B: Also mir würde jetzt vielleicht einfach so etwas einfallen, dass man ja den ganzen  
34 Winter bei seinem Heimtrainer trainiert und mein Bundestrainer trainiert mich  
35 aber nicht im Winter sondern bei dem haben wir dann halt Trainingslager - so  
36 Anfang März oder im April - und ich finde halt dieser Trainerwechsel macht halt

1 ab und zu dann viel aus. Weil dann im Winter stagniert das halt irgendwann, weil  
2 die Trainer sagen halt dann auch irgendwann immer das gleiche so. Also man  
3 denkt sie sagen immer das Gleiche oder machen sie wahrscheinlich auch,  
4 verbessern die gleichen Sachen. Und wenn man dann einfach noch mal so einen  
5 Trainerwechsel hat - finde ich das halt einfach immer ganz gut, weil dem halt  
6 einfach andere Sachen auffallen und die vielleicht einfach mal einen anderen  
7 Hinweis haben wo - also mir fällt jetzt kein spezielles Beispiel ein, aber ich finde  
8 halt, dass man dann im Trainingslager schon immer einen guten Effekt merkt so  
9 von der Leistungsverbesserung, weil einfach vielleicht auch anders motiviert ist.  
10 So sich vor einem andern Trainer besser zu präsentieren - gerade weil es  
11 wahrscheinlich auch der Bundestrainer ist. Aber - ja so. 00:15:57-0

12 I: Das habe ich jetzt hier unten auch noch mal stehen - deshalb greife ich es  
13 gerade auf - da geht es nämlich um Trainer-Trainer-Beziehungen - gerade dieses  
14 Zusammenspiel zwischen Heim-, Kadertrainer, Bundestrainer hast du da auch  
15 [*Interviewer unterbricht kurz um das Aufnahmegerät zu kontrollieren*] das Gefühl,  
16 dass es da besonders gute Abstimmungen gab, die dann so eine Entwicklung  
17 gefördert haben oder eher kritisch, wo du sagst: "Die haben in unterschiedliche  
18 Richtungen auch vielleicht trainiert!" Eigentlich sollten sie sich ja abstimmen.  
19 Sollten ja eigentlich das gleich sagen - mehr oder weniger. Aber die Praxis sieht  
20 ja in manchen Sportarten anders aus. 00:16:38-1

21 B: Nein, habe ich jetzt kein Beispiel - also jetzt zwischen meinen Beachtrainern -  
22 sage ich jetzt mal - aber vielleicht so zwischen dem Athletiktrainer und dem - ja -  
23 also Sandtrainer/Beachtrainer an meinem Heimatort, würde ich mir manchmal  
24 schon eine bessere Abstimmung einfach wünschen. Weil man jetzt irgendwie ein  
25 anstrengendes Krafttraining oder Athletiktraining gehabt hat und geht dann  
26 manchmal danach ins Beachtraining so und dann fängt der Trainer auf einmal an  
27 noch irgendwelche Sprungserien oder so mit dir zu machen - dann fragst du dich  
28 schon ob die sich manchmal einfach nicht vorher abgesprochen haben. Weil das  
29 macht dann halt einfach nicht so viel Sinn so. Und ich hatte letzten Sommer - war  
30 das schon öfter sehr intensiv so, dass wir lange Trainingseinheiten hatten und  
31 danach kam dann irgendwie immer noch der Athletiktrainer wir machen jetzt hier  
32 am Ende noch Sprungserien oder Würfe oder so etwas. Wo wir uns halt gefragt  
33 haben was es jetzt halt bringen soll, weil wir einfach schon so kaputt vom  
34 Training waren. Und - also ich kann mir einfach nur vorstellen, dass sie sich nicht  
35 so gut abgesprochen haben. Also das finde ich halt - die Absprache zwischen  
36 Athletik und Beachtrainer könnte schon etwas besser sein aber die Beachtrainer  
37 unter sich - also mein Heimtrainer und mein Bundestrainer, denke ich schon,  
38 dass die sich oft unterhalten und auch viel so zusammen absprechen. 00:18:06-0



- 1 I: Ist gut, so soll es ja sein. Dann noch mal nach oben zurück auf den Zeitraum -  
2 gibt es ein kritisches oder bedeutsames Ereignis an das du dich erinnern kannst,  
3 dass die Leistungsumsetzung im Wettkampf oder den Ausgang beeinflusst hat?  
4 [*Befragte denkt nach*] Wo du sagst, da ist ein Turnier dir in Erinnerung geblieben,  
5 da ist was dazu passiert, dass es anschließend explosionsartig gut war, oder  
6 dass ihr ausgeschieden seid, weil was auch immer passiert ist. 00:18:39-7
- 7 B: Naja, das ist schwierig zu beurteilen, weil wir auf Wettkämpfen eher weniger von  
8 Trainern betreut werden. Also die Betreuung könnte einfach ein bisschen  
9 intensiver sein. Der Bundestrainer versucht zwar jetzt immer - jetzt ja auch auf  
10 der deutschen Tour - so bei uns dabei zu sein. Aber das Problem ist halt einfach,  
11 dass er so viele Kaderathleten auf einem Turnier hat, dass die Betreuung halt  
12 eher gering ist. 00:19:13-5
- 13 I: Wäre auch noch eine Frage die auf der nächsten Seite kommt. Deshalb habe ich  
14 es mir auch gerade noch mal angestrichen. 00:19:18-0
- 15 B: Wir sind selten von Trainern auf einem Turnier betreut. Eher - also - auf  
16 Höhepunkten dann - Europameisterschaften - schon. Und das dann auch immer  
17 sehr gut. Also Vorbesprechung, Nachbesprechung und so weiter. Aber mir fällt  
18 jetzt kein entscheidendes Gespräch ein was ich geführt habe so, wo ich sage:  
19 "Danach ..." 00:19:40-8
- 20 I: Sonst vielleicht etwas, was mit dem Veranstaltern nicht so gelaufen ist oder  
21 gelaufen ist oder Probleme bei der Anreise, Unterkunft irgendwas was dazu  
22 geführt hat, dass ihr nicht so spielen konntet? 00:19:55-5
- 23 B: Nein, lief bis jetzt immer alles. 00:20:01-4
- 24 I: Ist ja auch nicht unüblich. Dadurch dass ihr ja auch sehr eigenverantwortlich alles  
25 organisiert, seid ihr auch immer sehr flexibel und dann - also ist das auch was,  
26 was die andern auch nicht so häufig jetzt gesagt haben. Aber ansonsten - also,  
27 wenn da nichts ist, dann gehen wir zum nächsten weiter. Das bezieht sich jetzt  
28 nicht mehr auf die Zeiträume sondern auf die Personen. Ob du dich jetzt im  
29 Zusammenspiel mit deinem Trainer an was erinnern kannst, was eine besondere  
30 Auswirkung auf die Leistungsentwicklung hatte. Also nochmal ähnlich wie wir es  
31 vorher schon angesprochen hatten: Problem vielleicht in der Technik, ihr habt es  
32 gelöst. Oder so in der Kommunikation wo was war, wo du gesagt hast, das hat  
33 dich weiter gebracht oder das hat dich runter gedrückt. 00:20:53-6
- 34 B: Ja, also ich hatte mal so ein Erlebnis, da war ich auf einer U19-Weltmeisterschaft  
35 und bin mit meiner Partnerin neunte geworden. Das war jetzt eher nicht so ein  
36 gutes Ergebnis. Und dann führt man halt immer auch danach - natürlich -  
37 Nachbesprechung, Abschlussgespräche die dann halt auch irgendwie direkt dort



1 vor Ort stattgefunden haben. Und mein damaliger Bundestrainer hat halt schon  
2 sehr kritische Worte so gefunden, hat gesagt ich hätte keinen - ich hätte  
3 irgendwie eine bestimmte Eigenschaft nicht und ohne die werde ich es im  
4 Beachvolleyball nicht weit bringen so. Obwohl ich habe mir halt gedacht, ja früher  
5 - also er hat gesagt ich habe super Talent und habe alles was man braucht und  
6 muss einfach nur viel trainieren, fleißig sein so und so fort. Ja aber das Gespräch  
7 - also ich weiß nicht - war so eine halbe bis eine Stunde - einfach nur negative  
8 Worte gefunden. 00:21:56-2

9 I: Ein bisschen Emotional wahrscheinlich auch gewesen. 00:21:58-8

10 B: Ja, ich habe dann auch geweint und war echt fertig so. Weiß nicht - wurde auch  
11 für ganz viel verantwortlich gemacht, warum wir verloren haben. Und das war  
12 schon so ein Punkt wo ich mir erst mal so überlegt habe ob ich das wirklich noch  
13 will so. Oder wo ich auch einfach an mir gezweifelt habe. Weil ich halt vor -  
14 eigentlich schon von meiner Leistung und von meinem Können überzeugt war  
15 und der hat das aber alles so negativ dargestellt, da war ich dann schon erst mal  
16 relativ fertig so. Und das war halt auch ganz am Ende der Saison, weil wir hatten  
17 dann auch erst mal Pause. War halt - also war insofern - ja - auch erst mal gut  
18 das man sich nicht jetzt in nächster Zeit damit groß auseinandersetzen musste.  
19 Mit Beachvolleyball und dem ganzen drum und dran. Und später haben wir dann  
20 halt auch irgendwie ein klärendes Gespräch noch mal geführt, weil ich dann auch  
21 bei ihm trainieren musste weiterhin, oder wollte, sollte. Also war halt mein Trainer.  
22 Und - ja - so wäre das halt einfach irgendwie nicht gegangen. Und dann wollte er  
23 mir halt einfach klar machen, dass er das schon absichtlich ein bisschen  
24 übertrieben hat einfach um mir einfach noch mal so einen Motivationsschub zu  
25 geben. Aber ich muss sagen das ist bei - irgendwie erst mal nach hinten  
26 losgegangen. Also ich konnte seinen Sinn schon verstehen - im Nachhinein -  
27 aber - 00:23:18-2

28 I: Er wollte so den Kopf ein bisschen waschen, aber 00:23:20-6

29 B: Ja, die Methode so. Aber es war halt einfach irgendwie alles ein bisschen viel für  
30 mich. So in dem Alter vielleicht. 00:23:27-6

31 I: Sehr gut. Ja - das andere hatten wir schon thematisiert, Trainer-Trainer. Weiß  
32 nicht ob dir noch etwas einfällt, aber wir hatten ja darüber gesprochen, du sagst  
33 da gibt es also keine großen Spannungen irgendwie zwischen Heimtrainer und  
34 Trainer. Das nächste wäre, das System Trainer-Athlet und  
35 Institutionen/Sportsystem, Verbände. Also wo Verbände vielleicht auch mal Druck  
36 ausüben was dazu führt das irgendwas nicht so läuft wie ihr eigentlich gerne  
37 Arbeiten wolltet. Die Frage: An welches bedeutsame Ereignis du dich eben im  
38 Zusammenhang mit Personen oder Institutionen des Sportsystems erinnern

- 1 kannst, die sich eben auf die Leistungsentwicklung ausgewirkt haben? 00:24:18-  
2 7
- 3 B: [*länger Pause, Befragte denkt nach*] Schwierig. 00:24:34-2
- 4 I: Also das ist - sei es Vorgaben der Verbände oder Zustände jetzt am Stützpunkt,  
5 am OSP. 00:24:44-4
- 6 B: Fallen mir jetzt nur so Vorgaben ein, wie - obwohl, eigentlich keine richtigen -  
7 00:24:53-3
- 8 I: Also sage ruhig, wenn es nicht passt kann ich dir immer noch sagen: "Das ist es  
9 nicht was ich meine!" 00:24:59-3
- 10 B: Ok, also jetzt einfach nur, wenn man für einen Internationalen Höhepunkt so  
11 nominiert wird, dass der Verband halt schon - was heißt Vorgabe - ist halt  
12 einfach, so eine Vorgabe hat, das halt zumindest ein Team - es werden ja  
13 meistens zwei Teams nominiert, dass ein Team halt ins Halbfinale kommt. Das  
14 halt so eine Vorgabe an - das ist die einzige Vorgabe an die ich mich so erinnern  
15 kann - was schon so einen gewissen Druck auf einen wirkt. Aber ich finde jetzt  
16 bei mir geht es eigentlich, weil man ja selber auch einfach den Ansporn hat dahin  
17 zu kommen. Und es gibt jetzt auch kein 'entweder ihr kommt ins Halbfinale oder  
18 ihr fliegt aus dem Kader' oder so etwas. So was - solchen Druck machen sie jetzt  
19 einem nicht, aber man weiß schon dass es sehr gewünscht wäre. 00:25:48-9
- 20 I: Ja klar, die kriegen ja auch ihre Fördermittel nur wenn Medaillen da sind, also die  
21 geben dann den Druck weiter. 00:25:54-0
- 22 B: Ja, aber sonst kriegen wir keinen großen Druck vom Verband. Eigentlich nur so  
23 etwas wie 'alle Bundeskader müssen auch an Beachvolleyball-Stützpunkten in  
24 Deutschland natürlich trainieren' aber war jetzt auch kein großer Druck für mich,  
25 weil das schon immer so war, also seit ich nach Berlin gewechselt war - bin, ja.  
26 00:26:14-8
- 27 I: Und das - sagtest du ja - war für dich positiv, dann konntest du dich fokussieren  
28 auf den Sport und das war so ein Schritt von zu Hause raus, 'das wird jetzt mein  
29 Beruf' oder ist erst mal mein berufliches Ziel. Und dann 00:26:27-8
- 30 B: Ja, fand ich schon sehr wichtig. 00:26:28-4
- 31 I: Ok, darüber hinaus noch weitergehend, was außerhalb des Sports liegt. Also wir  
32 bezeichnen das so als Umweltsystem. Fällt dir auch ein Beispiel für ein  
33 Lebensereignis - oder vielleicht auch von jemanden den du kennst - durch  
34 bedeutsame Ereignisse außerhalb des Sportsystems beeinflusst wurde?  
35 00:26:48-3

- 1 B: Ja, also jetzt nicht von mir direkt, aber eine ehemalige Partnerin von mir ist  
2 frühzeitig schwanger geworden. Und - ja - hatte einfach riesengroße Probleme  
3 dann als das Kind da war alles unter einen Hut zu kriegen. Also natürlich -  
4 irgendwo noch Geld zu verdienen, sich um das Kind zu kümmern,  
5 Beachvolleyball zu leben oder also - zu trainieren, zu den Wettkämpfen zu fahren  
6 obwohl das halt mit dem Vater eigentlich ganz gut geklappt hat, dass er sich  
7 auch viel drum gekümmert hat, aber trotzdem hat es dann irgendwann nicht  
8 mehr geklappt und sie musste sich dann für eine Sache entscheiden. Also  
9 gerade weil sie halt noch so jung war, war es halt schon ein sehr  
10 einschneidendes Erlebnis. Also schwanger werden ist immer ein  
11 einschneidendes Erlebnis, aber es ließ sich dann halt einfach nicht mehr mit dem  
12 Sport vereinen. 00:27:45-2
- 13 I: Wie schätzt du das ein? Gibt es da prinzipiell die Möglichkeit wo du sagst, da  
14 unterstützt dann der Verband, die Trainer - also ist das prinzipiell machbar oder  
15 ist es einfach - die Anforderungen jetzt dann an den Leistungssport so hoch, dass  
16 du sagen würdest - also 00:28:00-0
- 17 B: Ich glaube das passiert halt einfach nicht so häufig im Jugend-Sport - sage ich  
18 mal - und deswegen hat sich der Verband da noch nie große Gedanken drüber  
19 gemacht. Also das jetzt irgendwelche Spielerinnen, die schon 10 Jahre dabei  
20 sind dann irgendwann mal ein Kind kriegen und zwei Jahre Pause machen und  
21 dann weiter machen, dass - da brauchen sie auch keine Unterstützung in dem  
22 Alter. Aber für so Jugendliche, die - denen das einfach passiert, oder so - gibt es  
23 halt einfach noch kein Konzept dafür. Und es ist halt schade um die Spielerin,  
24 weil sie schon Talent hatte und gut war und das es halt dann einfach nicht mehr  
25 geklappt hat so. 00:28:41-8
- 26 I: Ok. 00:28:44-6
- 27 B: Also sie hat schon keine Unterstützung sonst so vom - also jeder hat versucht ihr  
28 zu helfen, aber es gab jetzt kein spezielles Konzept einfach. 00:28:54-6
- 29 I: Keine Struktur ja. Ok - ja - so Stichworte zu dem Thema - so Umweltsystem  
30 wären noch: Familie, Freunde, Ausbildung, Beruf, Sponsoren, Medien sind so  
31 Sachen. Ich weiß nicht was - ob du studierst oder was machst du? 00:29:11-0
- 32 B: Ich studiere - ja - also ich bin bei der Bundeswehr. 00:29:12-5
- 33 I: Ah auch, ok. 00:29:13-5
- 34 B: In der Sportfördergruppe und studiere aber Teilzeit an der Humboldt Uni in Berlin.  
35 00:29:17-4

- 1 I: Ok, aber das ist ja häufig so, dass da die besten Strukturen sind um Sport und  
2 Studium unter einen Hut zu bringen. 00:29:25-2
- 3 B: Ja, das klappt echt super. Ja die Humboldt Universität hat so eine Kooperation  
4 mit dem OSP Berlin und - ja - die Anwesenheitszeiten die ich habe kann ich halt  
5 noch so ein bisschen nach unten schrauben - ich muss nicht immer da sein oder  
6 wenn ich mal zu einer Prüfung keine Zeit habe, dann gibt es auch manchmal  
7 noch einen Extra-Termin für mich oder so. Das ist echt super. Auch sehr wichtig  
8 für Sportler aber ich finde man kann sich halt einfach nicht nur auf seinen Sport  
9 verlassen - gerade in so einer Sportart wie Beachvolleyball - musst du halt echt  
10 super erfolgreich sein, damit du davon leben kannst. Und ich finde es halt echt  
11 wichtig dass man sich schon frühzeitig so um seine berufliche Karriere danach  
12 kümmert. Das man halt einfach auch was in der Hand hat so als Sicherheit, falls  
13 man mal irgendwie verletzt ist oder so etwas. 00:30:11-4
- 14 I: Stichwort 'Familie' - Fällt dir da vielleicht was ein, was bedeutsam sein könnte im  
15 Verlauf der Karriere? 00:30:23-2
- 16 B: Jetzt kein besonderes Ereignis. Ich habe ja schon gesagt, dass mich meine  
17 Eltern immer super unterstützt haben, das auch echt ich das total wichtig finde  
18 und das die Eltern da hinterher sind und - ja 00:30:38-6
- 19 I: Ja ok, Thema 'Sponsoren'? 00:30:41-2
- 20 B: Sponsoren ist immer ein wichtiges Thema. 00:30:46-1
- 21 I: Ja im Beachvolleyball - ja - ihr müsst das ja größtenteils selbst finanzieren.  
22 00:30:52-2
- 23 B: Ja, das stimmt schon, man muss sich halt auch einfach - man wird halt so ins  
24 kalte Wasser geworfen. Also man - ich weiß nicht - da kriegt man halt zum  
25 Beispiel überhaupt keine Unterstützung vom Verband. Man muss sich halt  
26 einfach größtenteils selber kümmern, obwohl man noch gar nicht richtig weiß wie  
27 das geht, wie es funktioniert, wie geht man auf Leute zu, wie spricht man die an.  
28 Da wären halt einfach - also jetzt würde ich mir so im Nachhinein einfach mal so  
29 ein paar Seminare oder so. Wenn der Verband halt einfach weiß, dass die  
30 Situation so und so aussieht, dass sich die Spieler halt größtenteils eigene  
31 Sponsoren suchen müssen, könnte man schon so - ja - den Spielern schon so  
32 ein bisschen helfen einfach allgemeine Sachen oder irgend so ein Seminar was  
33 halt erklärt - weiß nicht - wie geht man auf solche Leute zu, was macht man  
34 denen für Vorschläge, was macht man wenn die einem irgendwelche Verträge  
35 unterbreiten. Dass man sich die jetzt gründlich durchliest und unterschreibt so,  
36 das weiß man selber. Aber einfach - 00:31:51-5

- 1 I: Ich meine, die haben ja auch die Kompetenz im Haus. Ich meine, da brauch ja  
2 nur ein Jörg erzählen was er selbst damals gemacht hat [*Befragte stimmt zu*],  
3 das hilft ja vielen jungen schon zu sagen: "Also so müsste ich das machen!"  
4 Muss ja nicht mal irgendwie ein externer Beratungsprofi sein, sondern 00:32:04-6
- 5 B: Ja, einfach das man so mal Gespräche mit welchen führt die das einfach hinter  
6 sich haben. Und manche haben halt Glück und kommen an irgendeine  
7 Marketingfirma die das dann für einen machen oder haben Connections so. Aber  
8 der erste Schritt ist schon sehr schwierig so. Und dann schreibt man - am Anfang  
9 macht man dann so eine Mappe vom Team und schickt die überall hin und kriegt  
10 vielleicht eine Antwort und - das dann. 00:32:30-6
- 11 I: Ich weiß nicht wie es bei euch lief, ihr habt ja eine - zumindest eine Homepage  
12 sind ja auch nicht so viele die - hat das viel Zeit gekostet auch dann auch wo du  
13 sagst im Nachhinein: "Da hätte ich gut Trainieren können!?" 00:32:45-7
- 14 B: Nein, das nicht. Also das hat ein Freund von uns gemacht. Deswegen war das  
15 jetzt auch nicht so arg teuer. Und wir mussten uns schon viel darum kümmern -  
16 auch sehr zeitintensiv - weil dann noch mal da was verändert werden muss und  
17 da, aber jetzt nicht so, dass ich sage das hat mich jetzt Zeit im Training gekostet  
18 oder so. 00:33:07-0
- 19 I: Gut. Medien hatte ich jetzt noch hier als Stichwort. Ich weiß nicht in wieweit ihr da  
20 schon - ja - Kontakt habt wo du sagst, das hat dazu geführt, dadurch das wir  
21 dann in der Presse irgendwo waren, dass ich noch mal irgendwie besonders  
22 motiviert war oder die Anforderungen im Sport überhaupt mit Medien sind auch  
23 so, dass die eher belasten - ich weiß nicht ob dir bei dem Thema Medien was  
24 einfällt wo du sagst 00:33:48-8
- 25 B: Beachvolleyball hat jetzt noch nicht so den großen Medieneinfluss einfach. Also  
26 das man jetzt ständig irgendwie nach dem Spiel interviewt wird oder so, dass ist  
27 halt eher sehr selten. Und dann ist das schon noch mal ganz angenehm. Einfach  
28 wenn man - also es ist eine angenehme Sache noch, die einen jetzt nicht  
29 belastet sondern die auch Spaß macht weiterhin. Ja. 00:34:10-6
- 30 I: Danja dann mal mit dem Micro kommt. 00:34:11-7
- 31 B: Ja. [*Beide lachen*] 00:34:13-7
- 32 I: Ok, nächstes Kapitel - ich hatte es vorhin angesprochen - da geht es um Qualität.  
33 Das zum einen im Training und im Wettkampf, da würde uns ganz allgemein erst  
34 mal interessieren was für dich als Sportlerin qualitativ hochwertiges Training  
35 ausmacht, was für dich wichtig ist. Vielleicht nennst du mir ein paar Stichpunkte  
36 erst mal - die schreibe ich mir auf und dann gucken wir ob wir sie später noch

- 1 mal abarbeiten oder gleich einen konkreten Fall wo du sagst: "Das ist besonders  
2 wichtig für mich!" Weiß nicht wie 00:34:45-6
- 3 B: Das der Trainer immer anwesend ist. Also nicht nur anwesend ist sondern auch  
4 ständig Feedback gibt so. 00:34:56-4
- 5 I: Ja, also die Betreuung. 00:34:58-1
- 6 B: Also bei uns - ist ein kritischer Punkt - in Berlin ist es auch öfter manchmal so,  
7 dass Trainer schon da ist, aber einfach wenig Feedback gibt. Also das ist halt  
8 sehr schade, weil die Trainer schon eine große Kompetenz haben und so und  
9 viel wissen, aber halt leider manchmal zu wenig an den Sportler weiter geben.  
10 00:35:21-5
- 11 I: Also eher so Übungen nur ansagen und ihr macht dann 00:35:25-2
- 12 B: Übungen ansagen und dann mal 00:35:26-1
- 13 I: aber keine Korrekturen innerhalb der Übung. 00:35:27-8
- 14 B: Ja, Übung ansagen und dann mal auf das Nebefeld gehen und dort zu gucken  
15 so. Das ist halt schon sehr schade, also gerade wenn man halt an einem  
16 Stützpunkt ist wo man einfach so viele gute Möglichkeiten hat und mehrere  
17 Trainer hat - ja - sollte es halt auch irgendwie auch einfach optimal genutzt  
18 werden so. Also einfach ein Trainer, der halt einfach bemüht ist das Training zu  
19 kommentieren und nicht nur Übungen anzusagen das finde ich schon ein  
20 wichtiger Faktor für Qualität - ja. 00:36:00-2
- 21 I: Ok, sonst noch was? 00:36:03-4
- 22 B: Die Größe der Trainingsgruppe. Nicht zu groß, nicht zu klein, Beachvolleyball-  
23 optimalerweise vier bis sechs Leute aber eher eine gerade Zahl - ja - das ist  
24 schon sehr wichtig! 00:36:22-0
- 25 I: Wie würdest du das Niveau einschätzen, was wäre für dich wichtig? Dass das  
26 spielerisch auf einem Niveau ist oder eher das es menschlich passt? Oder  
27 beides? 00:36:31-5
- 28 B: Ja, menschlich sollte es schon passen, aber eher das es spielerisch auf einem  
29 guten Niveau ist - ja. 00:36:37-0
- 30 I: Ok, was interessant ist - haben alle gesagt! Alle die ich interviewt habe haben  
31 gesagt: "Also Trainingsgruppe ist was ganz wichtiges für Qualität!" Ich meine in  
32 der Halle ist es was anderes, da ist halt die ganze Mannschaft, da kann man -  
33 oder hat man eh immer die gleiche Gruppe mit der man trainiert, aber ihr seid ja  
34 immer angewiesen dass irgendjemand den Ball auch wieder zurückspielt wenn  
35 ihr da über das Netz schlägt. 00:36:56-6

- 1 B: Ja, auf jeden Fall. Also man hat auch oft leider den Fall, dass wir irgendwie - das  
2 halt viele nicht da sind, weil der spielt mal da beim Wettkampf und der mal da  
3 und dann sind halt auch - werden - von 7 sind dann nur noch drei da. Und das ist  
4 halt dann immer schade. Also Trainingsgruppengröße ist schon wichtig. 00:37:17-  
5 9
- 6 I: Ok. Dann würde ich es doch mal aufdröseln, wir haben hier drei Gruppen  
7 gemacht zur Qualität im Training. Das erste wäre die Struktur, ob dir da vielleicht  
8 noch etwas einfällt, welche sachlichen Strukturen und Voraussetzungen zur  
9 Sicherung der Trainingsqualität notwendig sind? Da haben wir so Sachen wie die  
10 Sportstätten, die Ausrüstung, Trainer, Betreuer das hast du ja jetzt schon gesagt.  
11 Aber vielleicht - ich weiß nicht - technische Ausstattung, Infrastruktur - was dir da  
12 wichtig ist. Was brauchst du für ein gutes Training? Ich mein klar, eine gute  
13 Anlage, Bälle müssen da sein. Das ist ja auch oft nicht so einfach mit den neuen.  
14 00:37:59-1
- 15 B: Ja, einfach - also so wie es an meinem Stützpunkt ist, finde ich es eigentlich  
16 super, also wir haben halt - ich finde jetzt einfach von den mehreren  
17 Trainingsstätten die man halt benutzt, so wie Krafraum, Beachanlage draußen,  
18 Beachanlage drinnen, Physiotherapie - weiß nicht - so etwas, das es halt einfach  
19 an einem Ort ist, so finde ich halt super und dass man halt einfach keine großen  
20 Wege hat. Und - was braucht man? - Bälle natürlich 00:38:31-3
- 21 I: Du sagtest Krafraum, also das ist auch wichtig das der entsprechend mit  
22 Geräten ausgestattet ist. 00:38:36-5
- 23 B: Ja, mit guten - und auch groß genug ist. Weil es schon manchmal vorkommt man  
24 - dass halt, wenn Jungs und Mädels dann zusammen irgendwie im Krafraum,  
25 dann kann aus einem Beachvolleyballteam von zwei Leuten einfach dann schon  
26 mal eine größere Gruppe werden und wenn wir dann irgendwie zu zehnt  
27 versuchen an zwei Hantelstangen rumzuhantieren ist schlecht. Also genügend  
28 Geräte - 00:38:57-9
- 29 I: Aber da seid ihr versorgt? 00:39:00-0
- 30 B: Ja, ist ein bisschen klein in Berlin. Also es gibt schon mehrere Krafräume, aber  
31 alle Beacher tummeln sich halt in einem und - 00:39:08-4
- 32 I: Der in der Halle oder was? 00:39:10-6
- 33 B: Wie? 00:39:11-1
- 34 I: Der Kleine an der Halle, an der Beachhalle? 00:39:12-6
- 35 B: Ja, genau. Und wenn das halt mal nicht so mit der Zeiteinteilung hinhaut, dann  
36 ist es schon öfters mal überfüllt. 00:39:18-9



- 1 I: Ok. Ja ansonsten - Ausstattung - ich weiß nicht - Video, was ihr da regelmäßig  
2 benutzt - 00:39:28-0
- 3 B: Ja, haben wir auch. 00:39:27-8
- 4 I: Ich meine in Berlin ist ja top mit den Schienen und allem. Gehört für dich das  
5 auch dazu oder sagst du das sind Feinheiten wo man da mal Zeit - zurzeit  
6 justiert. 00:39:38-6
- 7 B: Ja, sind Feinheiten, nutzt man jetzt auch nicht so häufig. Gehört bei mir jetzt eher  
8 zum Luxus oder - ich weiß nicht - also wir benutzen es halt einfach nicht so  
9 häufig, ich habe da jetzt noch nicht so große Erfahrungen mit gemacht leider.  
10 Deswegen wenn ich es jetzt irgendwie in jedem zweiten Training benutzen  
11 würde, könnte ich jetzt vielleicht auch sagen: "Ja, ist total super!" und "Könnte ich  
12 nicht ohne leben!" oder so. Aber da wir es einfach noch nicht so sehr nutzen  
13 kann ich jetzt nicht sagen wie ich es finde. Ansonsten - ich weiß nicht - für mich  
14 ist glaube ich alles eher Alltag, also ich finde es einfach - vielleicht weiß man das  
15 gar nicht so zu schätzen was man alles hat, weil das in Berlin einfach top ist.  
16 00:40:16-3
- 17 I: Ja, ist so. 00:40:19-3
- 18 B: Wenn man jetzt an einem Standort leben würde, wo alles Mögliche fehlt, dann  
19 könnte ich da jetzt wahrscheinlich noch das und das aufzählen, aber mir fällt jetzt  
20 nichts ein, was mir irgendwie fehlt. 00:40:26-6
- 21 I: Also wie vorhin die Kieler, die sagen die müssen auch an den Strand fahren, das  
22 Feld aufbauen 00:40:30-4
- 23 B: Nein, das steht halt alles da direkt und wenn es regnet, dann gehen wir in die  
24 Beachhalle rein oder kalt ist, direkt nebenan. Passt eigentlich schon. 00:40:39-8
- 25 I: Sehr gut, soll ja sein! Unterkunft steht hier noch? Ihr wohnt ja auch nicht  
26 irgendwie Zentral sondern ihr habt ja alle eigene Wohnungen 00:40:51-6
- 27 B: Alle eigene Wohnungen, ja. 00:40:52-1
- 28 I: euch organisiert. Ok. Die nächste Ebene wäre die Prozesse bei der  
29 Trainingsqualität anzuschauen - also welche Abläufe müssen in einem  
30 gelungenen Trainingsprozess berücksichtigt werden? Wenn du da dir so eine  
31 Trainingseinheit anguckst oder so einen Trainingsblock, von der Planung,  
32 Steuerung, Kontrolle, Auswertung - wo du sagst - was ist da für dich wichtig?  
33 Also du sagtest ja im Training selbst, das Feedback ist dir wichtig, die Betreuung  
34 - aber was die Planung und Organisation angeht, wo würdest du da  
35 Schwerpunkte setzen? 00:41:26-4

- 1 B: Jetzt die Trainings- also die Inhalte, oder? 00:41:32-8
- 2 I: Ja, also die Planung - ist dir das lieber, wenn das eher flexibel ist - auf deiner  
3 Tagesform - sage ich mal - wie du dich gerade fühlst, abgestimmt oder lang und  
4 konsequent geplant? 00:41:43-5
- 5 B: Ja, sollte schon langfristig geplant sein einfach jetzt die erste - ich weiß nicht -  
6 gerade jetzt im Winter so bei der ganzen Vorbereitungsphase, jetzt machen wir  
7 halt - 3 Wochen trainieren wir eher an dem dann eher an dem, also es sollte  
8 schon eine gute langfristige Planung haben, aber ich finde halt gerade auch dann  
9 wenn es wieder im Sommer in der Saison ist, sollten die Trainer halt auch  
10 kurzfristig das Training umstrukturieren können, wenn sie halt merken, die  
11 Spieler sind kaputt - es läuft halt einfach gerade nicht so - muss man halt einfach  
12 so einen guten Mittelweg finden zwischen Spieler weiterhin motivieren und sie  
13 über ihre Grenzen - also an ihre Grenzen bringen. Und das geht ja jetzt einfach  
14 nicht so, wie ich das in meinem Training geplant habe, ich kann die Sachen jetzt  
15 nicht umsetzen und muss jetzt eher mal was ruhigeres machen oder - ja - oder  
16 auch einfach, wenn die Trainer jetzt am Wochenende beim Spiel mit dabei sind,  
17 dann einfach auch auf die Sachen eingehen, die nicht so geklappt haben und  
18 dann kurzfristig noch 00:42:48-2
- 19 I: Wie sollte die Steuerung da funktionieren? als in erster Linie über so subjektive  
20 Eindrücke oder sollte man da - deiner Meinung nach - auch mit Messdaten  
21 arbeiten - das man sagt, ok man macht dann irgendwelche Analysen zum  
22 körperlichen befinden. Das man nicht nur den Sportler befragt sondern der  
23 Trainer sagt: "Das ist mein Eindruck!" sondern dass man es auch noch irgendwie  
24 objektiviert - sagt man macht da Leistungstests um zu gucken wie belastbar man  
25 ist, oder 00:43:16-3
- 26 B: Ja, also Leistungsdiagnostik machen wir - haben wir ja hier gerade gemacht.  
27 00:43:19-9
- 28 I: Nein, aber jetzt so in einem Trainingsprozess, also da - es gibt ja Leute, die  
29 verwenden beispielsweise so einen Fragebogen, wo man Erholung, Belastung  
30 abfragt und sagt: "Ok, wir schauen uns das an und wenn wir merken das sind  
31 irgendwie - " also 00:43:32-9
- 32 B: Das haben wir auch mal gemacht, eine Zeit lang sollten wir das mal ausfüllen, so  
33 einen Fragebogen mit - ja genau das - Erholung, Belastung, wie oft habe ich  
34 Trainiert wie fühle ich mich. Das finde ich schon wichtig aber finde es auch - also  
35 wir machen das jetzt zum Beispiel für unseren Bundestrainer - das ganze Jahr  
36 über - und ich finde es halt irgendwie dann einfach ein bisschen viel oder nervig -  
37 ganz ehrlich - wenn ich es jetzt bei meinem Heimtrainer auch noch machen

1 müsste so. Und wenn das der gleiche Bogen ist und ich einfach nur die gleichen  
2 Zahlen eintragen muss, aber manchmal sind halt irgendwie noch andere Fragen  
3 und dann wird es halt einfach ein bisschen viel so. Ansonsten bin ich halt einfach  
4 eher dafür, dass der Trainer einfach oft nachfragt: "Wie fühlst du dich? An was  
5 möchtest du trainieren?" oder einfach mal so nach einer Trainingswoche fragt, ob  
6 man irgendwas verbessern sollte so, das machen die Trainer halt eigentlich fast  
7 gar nicht. Und - ja - also es ist dann eher immer nur so ein  
8 Saisonabschlussgespräch am Ende der Saison. Aber ich glaube so Gespräche  
9 zwischendurch wären halt schon besser. Also manchmal denkt man sich als  
10 Spieler so: "Ja, solltest du ihm jetzt mal sagen!" aber vielleicht traut man sich  
11 immer nicht so richtig und wenn dann der Trainer mal auf einen zukommen  
12 würde und fragen würde - ja - "Hat dir die Trainingseinheit geholfen? Würdest du  
13 lieber etwas anderes machen? Oder wie können wir das Training verbessern,  
14 was denkst du?" dann könnte man das glaube ich noch besser gestalten.

15 00:44:59-3

16 I: Thema 'Auswertung und Analyse der Trainingsprozesse'. An welchen Faktoren  
17 oder Zielgrößen macht ihr das aus ob das erfolgreich war oder nicht? und  
18 vielleicht auch messbar? 00:45:19-6

19 B: So eigentlich an den Ergebnissen, die wir - 00:45:21-7

20 I: Gewonnen, nicht gewonnen, Platzierungen 00:45:24-3

21 B: Ja. Also im Krafttrainings- oder Athletikbereich machen wir natürlich die  
22 Leistungsdiagnostik. und- 00:45:29-7

23 I: Zweimal im Jahr da. 00:45:30-8

24 B: Ja, zweimal im Jahr. Und spielerisch wird es eigentlich an den Ergebnissen  
25 gemessen, ja. 00:45:38-3

26 I: Ok. Gut, ich meine das ist im Volleyball, bei der Komplexität ja auch schwer. In  
27 der Leichtathletik oder so, da 00:45:46-5

28 B: Zeit und Normen, ja. 00:45:47-4

29 I: hat man eher Sachen die man prüfen kann. Bei uns ist halt die Sprungkraft und  
30 wenn gut gescouted wird - sage ich mal - in der Halle passiert das ja, da habe ich  
31 dann die Zahlen am nächsten Tag. Aber bei euch - ihr werdet ja wahrscheinlich  
32 keine Ergebnisse haben wie oft ihr diagonal und linie in den Block geschlagen  
33 habt. Da ist ja leider keiner da. 00:46:07-0

34 B: Das stimmt! 00:46:08-2

- 1 I: Sind neben der Vorbereitung auf sportlichen Erfolg noch weitere Ziele im Training  
2 wichtig? Wenn ja welche? 00:46:15-9
- 3 B: Sind neben der? Noch mal bitte! 00:46:19-2
- 4 I: Ja, also neben der Vorbereitung auf sportliche Erfolge 00:46:25-3
- 5 B: Ja. 00:46:25-3
- 6 I: Hast du sonst noch Ziele im Training wo du sagst, da willst du dich weiter  
7 entwickeln, das ist wichtig. Also Kompetenz, Persönlichkeitsentwicklung,  
8 Mitbestimmung, Mitgestaltung, Förderung wenn was - wo du sagst, jetzt nicht nur  
9 besser pritschen, schlagen, laufen, springen sondern darüber hinaus Faktoren.  
10 So wie du vielleicht vorhin gesagt hast, mal so ein Seminar für Management,  
11 Sponsoren und so etwas. Also - aber im Training etwas wo du sagst: "Das ist mir  
12 wichtig, wenn ich da auch mehr weiß!" Zum Beispiel Krafttraining - ich weiß nicht  
13 in wieweit ihr euch mit den Übungen auseinandersetzt oder ob ihr sagt: "Wir  
14 machen das nur einfach!" 00:47:08-2
- 15 B: Ja, ich studiere halt auch Sport - also - ne? Da kriege ich schon vieles über das  
16 Studium so einfach mit und weiß viel. Also - lerne ja auch viele Hintergründe,  
17 einfach in dem Sportstudium so. 00:47:19-6
- 18 I: Also da hast du auch das Interesse, dass du sagst, im Training dann suchst du  
19 dir die Informationen dann raus und da willst auch mehr wissen. 00:47:26-0
- 20 B: Ja, doch schon. Also am Anfang interessiert einen - also macht man halt das,  
21 was der Trainer sagt, aber mittlerweile ist man so alt, dass man halt auch einfach  
22 drüber nachdenkt mehr und mehr und man merkt es ja auch an seinem eigenen  
23 Körper 'tut mir das gut oder nicht' und da habe ich schon das Interesse so, was  
24 dahinter steckt einfach. 00:47:44-1
- 25 I: Ok. Welche emotionalen und psychischen Aspekte müssen in einem gelungenen  
26 Trainingsprozess berücksichtigt werden? Wenn es um die Übungen geht - es ist  
27 ja nicht nur das die Übungen gut stimmten, sondern so etwas wie 'Ich muss  
28 zufrieden sein oder mich wohlfühlen damit ich gut trainieren kann', 'Mein Trainer  
29 muss Mitgefühl haben, muss einfühlsam sein' oder solche Faktoren. Oder auch  
30 'die Gruppe muss mich entsprechend unterstützen, wertschätzen!' [*länger Pause,*  
31 *Befragte denkt nach*] Weil - also - ich hätte jetzt so raus gehört, das du sagst:  
32 "Ein bisschen mehr Einfühlsamkeit von Seitens der Trainer!" Dann doch noch  
33 mal nachzufragen: "Wie kam das so bei dir an?" wäre was 00:48:41-5
- 34 B: Ja, so ein gutes Mittelmaß zwischen Einfühlsamkeit und auch viel Motivation  
35 einfach so die von außen - also man muss sich natürlich immer erst mal selber  
36 motivieren - ist klar, sehr wichtig - aber so die anderen Mitspieler um mich drum

- 1 rum sind halt auch einfach mit sich selber beschäftigt und dann muss sich halt  
2 der Trainer kümmern. Darum sage ich halt auch: "Deswegen halt auch keine zu  
3 großen Trainingsgruppen, weil das kann der Trainer natürlich auch nicht alles  
4 bewerkstelligen." Und einfach so, dass er sich auch auf die Spieler konzentrieren  
5 kann. Ja und - weiß nicht - also psychologisch - *[länger Pause, Befragte denkt*  
6 *nach]* 00:49:25-2
- 7 I: Ja ok. 00:49:25-1
- 8 B: Fällt mir jetzt nichts weiter ein. 00:49:26-8
- 9 I: Soziale Aspekte vielleicht? Wo du sagst: "Die sind mir noch wichtig im Training!"  
10 mit deiner Beachpartnerin oder der Trainingsgruppe? 00:49:36-9
- 11 B: Was mein - also ein Beispiel? 00:49:42-3
- 12 I: Ja, Fairness untereinander oder auch die Geselligkeit, dass man sagt, ok man  
13 duscht noch zusammen und trinkt dann noch ein Käffchen zusammen, oder man  
14 muss auch zusammen ins Kino gehen können oder ist es eigentlich - jeder macht  
15 seinen Kram 00:49:56-3
- 16 B: Nein, doch sollte schon - also ich bin es jetzt einfach so gewohnt, dass man so  
17 mit seinen Trainingskameraden auch außerhalb einfach viel zu tun hat. Und auch  
18 mal hier und da irgendwie zusammen Grillt oder so - nach dem Training. Nein,  
19 also finde ich schon sehr wichtig, glaube ich. Also ist jetzt nicht das ein und alles,  
20 ich habe gesagt die Qualität - also das Niveau - der Trainingsgruppe ist schon  
21 entscheidender aber ist trotzdem auch sehr wichtig, dass man sich gut versteht  
22 und auch außerhalb - naja, wir haben auch so auch einfach alle außerhalb viel  
23 miteinander zu tun. Wir fahren ja auch oft zusammen irgendwie zum Wettkampf  
24 zusammen oder - weiß ich auch nicht - haben - studieren zusammen oder so.  
25 Also sehen uns irgendwie in der Uni oder - deswegen läuft es einfach. 00:50:51-7
- 26 I: Ja, weil es gibt ja so die Diskussion im Sport: "Sind die Gruppen nur gut weil sie  
27 sich mögen? Oder mögen sie sich weil sie so gut sind?" Ja, und dann gibt es ja  
28 Leute die dann sagen: "Ok, also für mich ist wichtig, dass das alles sehr  
29 harmonisch ist, weil dann können wir gute Leistung bringen!" Andere sagen: "Das  
30 ist eigentlich egal, wenn wir eh gerade alle einen Lauf haben, dann gehen wir  
31 auch gerne zusammen einen trinken!" Also gibt es halt so die Diskussion.  
32 Deshalb die Frage halt ob zu gucken ob das für dich eher wichtig ist oder eher so  
33 etwas was nebenbei sich halt ergibt und dann auch so sein sollte. Das Ganze  
34 noch mal für den Wettkampf - konkret zu sagen, also: Was macht - deiner  
35 Meinung nach - ein qualitativ Hochwertigen Wettkampf aus? Wo du sagst, also  
36 nicht nur du stehst am Ende oben und hast gewonnen, sondern was sind für dich  
37 Indikatoren wo du sagst: "Das war jetzt ein guter Wettkampf!" 00:51:44-7

- 1 B: Auch so vom Ausrichter jetzt, die Planung und so? 00:51:48-8
- 2 I: Ja, von allem. Also wir können es dann auch wieder einzeln durchgehen, aber  
3 wenn dir schon etwas einfällt, dann - 00:51:53-6
- 4 B: Ja, einfach das schon der Ausrichter einfach - also ist für mich sehr wichtig, dass  
5 man einfach einen Plan hat wann man spielt und es gibt auch so Turniere da  
6 muss man ewig warten bis man dran ist und weiß nicht wann und dann erwärmst  
7 du dich dreimal und - also einfach, dass man so sich fokussiert auf sein Spiel  
8 vorbereiten kann, ohne dass man jetzt irgendwie noch dies und jenes beachten  
9 muss. Einfach - also für mich ist auch wichtig, dass man irgendwie einen Tag  
10 vorher noch mal die Chance hat da zu trainieren. Also auf dem Gelände.  
11 00:52:31-6
- 12 I: Ja, den Sand mal zu fühlen. 00:52:33-6
- 13 B: Ja. Und ja ich finde es eigentlich schade auf der deutschen Tour zum Beispiel,  
14 dass von dem Ausrichter halt einfach so wenig für die Spieler außen rum getan  
15 wird. Also dass man halt denen irgendwie anbietet mal ein billigeres Hotel oder  
16 so - 00:52:59-0
- 17 I: Nicht nur die Turnhalle. 00:53:00-2
- 18 B: Ja, nicht nur die Turnhalle, genau. Das halt einfach alles ein bisschen erleichtert  
19 wird so. Weil man hat einfach schon viel zu planen und wenn das halt dann  
20 optimaler gestaltet wird, dann wären alle glücklicher. Weiß nicht - 00:53:15-9
- 21 I: Nein, ist ja auch was, was die ändern zum Beispiel auch gesagt haben. Also  
22 ganz klar - immer nur die Turnhalle und Unterkunft und dann kümmern die sich  
23 um die VIPs und nicht um die Spieler, wenn wir ein Problem haben, wissen wir  
24 meistens nicht zu wem wir gehen sollen - zumindest nicht auf Veranstalterseite.  
25 00:53:29-8
- 26 B: Zum Beispiel war jetzt in Frankfurt - war es jetzt so, da waren zwei  
27 unterschiedliche Event - hast du wahrscheinlich auch schon gehört - 00:53:36-1
- 28 I: Ich komme aus Hanau - also bei Frankfurt, deshalb 00:53:38-5
- 29 B: Zwei unterschiedliche Venus und dann gab es halt - wir haben um neun gespielt  
30 aber das Shuttle gab es halt erst ab halb neun oder so. Das war natürlich zu spät  
31 um sich dann noch ordentlich aufzuwärmen und - ja, das ist halt schon wichtig.  
32 Weil man fährt auch nicht immer mit Auto zu den Orten und hat dann die Chance  
33 irgendwie da persönlich hinzufahren. Ja und ansonsten, Verpflegung über den  
34 Tag, ausreichend zu trinken für die Spieler, was zu Essen und genügend  
35 Räumlichkeiten wo man sich halt auch zwischendurch aufhalten kann, wenn es  
36 kalt ist, irgendwie im warmen und einfach so Plätze wo es Schatten gibt, das ist

- 1 schon sehr wichtig so, damit ein Wettkampf auch Spaß macht und man sich  
2 wirklich nur auf sein Spiel konzentrieren kann. Alles so Sachen die stimmen  
3 müssen. 00:54:33-6
- 4 I: Wenn wir dann noch mal auf den zeitlichen Ablauf in so einem Wettkampf  
5 schauen, was ist da für dich wichtig? Wie muss so ein Tag dann gestaltet sein,  
6 damit dass alles optimal läuft? Habt ihr so etwas wie eine Routine, festgelegte  
7 Sachen die ihr immer vorher macht oder ist das auf Grund der unterschiedlichen  
8 Lokation relativ flexibel? 00:54:53-8
- 9 B: Also flexibel auf Grund der unterschiedlichen Spielzeiten, wann man anfängt.  
10 Also wenn wir jetzt irgendwie um 13:00 Uhr spielen, dann machen wir halt früh  
11 einfach noch mal so ein Warm-up eine Stunde um einfach in die Gänge zu  
12 kommen und schon mal den Ball am Tag gesehen zu haben so. 00:55:12-4
- 13 I: So wie Aufschlag-Annahme in der Halle vor einem Spiel. 00:55:14-3
- 14 B: Ja, genau. Ganz locker und dann geht man halt noch mal ins Hotelzimmer - also  
15 man geht eigentlich sowieso wenn es möglich ist zwischen den Spielen immer  
16 noch mal zurück ins Hotelzimmer oder halt an einen ruhigen Ort wo man sich halt  
17 hinlegen kann und abschalten kann. Ansonsten, wenn man jetzt früh um acht  
18 Spiel hat, dann bleibt das natürlich mit dem Warm-up - dann ist einfach die  
19 Einspielzeit ein bisschen länger so. Dann erwärmt man sich jetzt nicht nur eine  
20 dreiviertel Stunde sondern mal ein und eine viertel oder so. Ja - festgelegte  
21 Abläufe - sonst einfach nur, dass man zwischen den Spielen halt versucht Ruhe  
22 zu finden und sich dann immer wieder kurz aufwärmt. 00:56:01-3
- 23 B: Aber ihr habt jetzt keine - irgendwie psychoregulative Methoden irgendwie  
24 trainiert wo ihr sagt: "Also wir machen das immer gleich und so sieht das aus und  
25 dann sind wir - " 00:56:11-0
- 26 B: Nein! 00:56:10-9
- 27 I: Ok. Gut, das waren die Abläufe - jetzt noch mal zu den Zielgrößen im Wettkampf,  
28 wo wir vorhin schon sagten, da - macht ihr dann im Training beispielsweise  
29 Leistungsdiagnostik - was wären Kriterien oder Kenngrößen jetzt für den  
30 Wettkampf außer gewonnen/verloren? 00:56:35-0
- 31 B: Außer gewonnen/verloren? 00:56:40-8
- 32 I: Habt ihr vielleicht taktische Ziele die ihr vorher besprecht, wo ihr sagt: "Das  
33 wollen wir jetzt umsetzen!" und setzt euch dann hinterher zusammen und sagt:  
34 "Das hat jetzt geklappt oder nicht." 00:56:49-7
- 35 I: Ja doch, so eine Auswertung macht man schon immer mit dem Trainer der dann  
36 vielleicht doch vor Ort ist oder so - selbst wenn man jetzt ein Spiel verliert muss



1 es jetzt kein Indiz dafür sein, dass man schlecht gespielt hat so. Sondern es gibt  
2 ja trotzdem immer gute Spiele wo man die gesprochene Taktik halt umgesetzt hat  
3 oder - ich weiß nicht, man verliert dann halt, weil der Trai - der Gegner sich  
4 einfach - war einfach besser so, das gibt es ja auch. Aber man zum Beispiel  
5 haben wir jetzt eine Woche lang - sage ich mal - viel Annahme trainiert hat oder  
6 so. Und das lief dann halt im Wettkampf, man hat da wenig Fehler gemacht,  
7 dann ist das auch so eine Kenngröße - sage ich mal - an der man sich orientiert,  
8 dass man einfach - 00:57:29-9

9 B: Also es läuft dann rein subjektiv ab, das ihr sagt: "Jetzt haben wir das Gefühl,  
10 das war heute besser!" Aber es ist nicht so, das jetzt notiert wird oder das darauf  
11 - 00:57:39-0

12 I: Ja, beim Video noch mal geguckt wird ob dem so war [*Befragte verneint*],  
13 sondern das ist das wie wir das machen. 00:57:44-0

14 B: Das ist rein subjektiv, ja. 00:57:46-0

15 I: Und wie der Trainer vielleicht sagt: "Also ich habe den Eindruck es war jetzt  
16 besser!" 00:57:48-8

17 B: Ja. 00:57:48-9

18 I: Ja, ok. 00:57:50-6

19 B: Viel über Eindrücke, genau. 00:57:52-0

20 I: Ja, ist halt bei der Komplexität im Volleyball auch - also - schwer. Ist ja auch  
21 immer wenn wir psychologische Maßnahmen machen, ist dann die Frage 'Wie  
22 messen wir das die Leute besser geworden sind?' Weil sie jetzt auf einmal  
23 gewinnen, oder weil sie jetzt auf einmal verlieren? Ist immer schwierig. Ja -  
24 nächste Stufe: Sind ihrer Einschätzung nach, neben dem sportlichen Erfolg im  
25 Wettkampf noch andere Ziele von Bedeutung? So ähnlich wie wir das vorhin für  
26 das Training auch hatten - Persönlichkeitsentwicklung - emotionale Bereiche,  
27 Spaß, Glück - unterscheidet sich das irgendwie wenn ihr auf einem Wettkampf  
28 wart, dass ihr sagt: "Wir wollen heute besonders viel Spaß haben!" oder wollen  
29 Ziele erreichen - ich weiß nicht wie konkret ihr eine Zielsetzung oder Planung für  
30 so ein Turnier macht - oder sagt ihr: "Wir wollen möglichst gut spielen, möglichst  
31 weit kommen. Oder gibt es konkrete Schritte wo ihr sagt - 00:58:50-6

32 B: [*länger Pause, Befragte denkt nach*] Ja - schwierig. Also zu 98% ist das Ziel gut  
33 spielen, das was man im Training trainiert hat umzusetzen und natürlich so weit  
34 wie möglich zu kommen, aber wir sagen uns auch oft: "Versuchen einfach Spaß  
35 auf dem Feld zu haben!" Spaß am Beachvolleyball, was wir eigentlich haben  
36 wollen. Und ja - weiß ich nicht - also jetzt nichts was man noch so konkret

- 1 einfach vorher formuliert so. Sondern was einfach im Unterbewusstsein - sage  
2 ich mal - vorhanden sein muss. Also was man erwartet so. Das ich Spaß am  
3 Spiel habe oder - 00:59:46-2
- 4 I: Ja, weil es gibt ja Teams - oder also Sportarten wo man sagt: "Ok, heute musst  
5 du acht Mittelblocks machen" oder "Musst drei Schnellangriffe tot machen!" in der  
6 Halle lässt sich das ja Auswerten. Im Beach ist das natürlich viel komplexer. Das  
7 man sagt: "Ok, das ist unser Ziel, da haben wir jetzt dran gearbeitet, das wollen  
8 wir stabilisieren!" 'Es soll weniger getuscht werden im Bock und dann lieber  
9 sauber und hinten in der Abwehr rausholen' oder so. Und dann sich so Ziele  
10 konkret steckt und sagt, die versucht man dann auch irgendwie abzuarbeiten das  
11 man so unterbewusst - meine - so schätze ich es ein nach dem Spiel, wenn man  
12 so die Augen zu machen kann man eigentlich jeden Ballwechsel noch mal  
13 irgendwie durch gehen und dann noch mal sagt: "Ok, da war wieder so etwas -  
14 da war so was!" Ob man das einfach messbar macht und sagt, man arbeitet  
15 dann an den Zielen dran oder ob das eher so allgemeine Sachen sind die sich  
16 über die Saison entwickeln und dann macht man eher so pro Saison, dann die  
17 Ziele groß für die nächste Saison, wo man sagt: "Das sind so Tendenzen die wir  
18 jetzt gesehen haben und da versuchen wir jetzt besser zu werden!" 01:00:45-3
- 19 B: Was wir zum Beispiel machen ist - weil du das mit der Saison angesprochen hast  
20 - das wir einmal vor der Saison so einen Zettel ausfüllen - wo wir halt sagen: "Im  
21 taktischen Bereich und im technischen Bereich habe ich die und die Ziele die ich  
22 in der Saison umsetzen möchte!" Und den holen wir nach der Saison wieder raus  
23 und gucken ob wir das halt auch umgesetzt haben so - langfristige Ziele - sage  
24 ich jetzt mal. Ich möchte langfristig meinen Sprungaufschlag so verbessern - oder -  
25 ich weiß auch nicht - den und den Schlag erlernen, damit ich einfach ein  
26 größeres Repertoire habe oder irgendwie so etwas. Oder psychisch nicht mehr  
27 so anfällig sein auf dem Feld, konstanter Spielen. In engen Situationen - besser  
28 mit engen Situationen klar kommen. So etwas. 01:01:39-6
- 29 I: Das wäre auch in die Richtung noch die nächste Frage: Sind neben optimaler  
30 psychologischer - nein -physiologischer Vorbereitung noch weitere Faktoren  
31 notwendig um die beste Leistung im Wettkampf zu bringen. Also du sagtest ja:  
32 "Stabilität jetzt in psychischer Hinsicht" oder so ein Punkt. Was habt ihr mehr?  
33 01:02:02-2
- 34 B: Finde ich - gerade dieses psychologische und mentale ist schon - finde ich - sehr  
35 wichtig. Gerade so am Anfang fällt einem das jetzt vielleicht noch nicht so groß  
36 auf, aber einfach 01:02:13-9
- 37 I: Weil andere Defizite noch da sind. 01:02:16-0

- 1 B: Ja - ja genau. Jetzt irgendwann kommt man in einen Leistungsbereich, wo  
2 technisch alles stimmt so und man aber einfach daran arbeiten muss, dass man  
3 die Konstanz hat und - ja - in engen Situationen - wie ich schon gesagt habe -  
4 dann das auch alles umsetzen kann so. Und dann finde ich es schon wichtig,  
5 dass man vielleicht einen Psychologen hat, der mit einem redet und auch eine  
6 Nachbesprechung macht vom Turnier oder so. 01:02:41-7
- 7 I: Die Frage habe ich hier hinten noch drin stehen: Findet eine Psychologische  
8 Betreuung statt? Wie sieht diese aus? 01:02:47-8
- 9 B: Ja, wir haben am Olympiastützpunkt Berlin eine Psychologin. 01:02:52-8
- 10 I: Ja, kenn ich. 01:02:54-7
- 11 B: Ja - also keine Teambetreuerin sondern eine allgemeine Psycho - also  
12 allgemeine ne? Für alle zuständig. 01:03:04-8
- 13 I: Wie sieht das bei euch aus? Ab und zu mal ein Workshop oder konstante  
14 Betreuung oder mal einen Abend oder 01:03:11-3
- 15 B: So wie man es braucht. Also eher so wöchentlich oder mal alle drei Wochen – je  
16 nach dem - man ist ja jetzt auch nicht die ganze Zeit zu Hause. Wenn ich das  
17 Gefühl habe, dass ich irgendwie gerade Anfällig bin oder einfach mehr brauche,  
18 über mehr reden will, dann hole ich mir halt auch mal zwei Termine die Woche  
19 und wenn ich das Gefühl habe es läuft gerade, dann - also so wie der Sportler  
20 das benötigt einfach. 01:03:39-4
- 21 I: Ok. Aber du hast jetzt nichts, weil du vorher sagtest so - was weiß ich - 'Stabilität  
22 in kritischen Situationen' das du sagst: "Das ist mein Ziel und das verbesser ich  
23 jetzt in dem ich irgendwie eine Strategie oder Methoden dann mit ihr erarbeite!"  
24 wo du sagst: "Damit das erreicht wird - 01:03:53-6
- 25 B: Doch das passiert schon - ja. Halt dann so über zwei, drei Wochen wo man halt  
26 eine Strategie entwickelt, die dann mit dem Spieler bespricht. Und dann kommen  
27 halt zwei Wettkämpfe oder so wo man halt versucht das einfach umzusetzen und  
28 dann setzt man sich wieder mit der Psychologin in und bespricht dann einfach ob  
29 es geklappt hat oder ob die Strategie für einen sinnlos ist und man eine andere  
30 versucht oder so. 01:04:21-2
- 31 I: Ok, aber das passiert jetzt weil ihr halt in Berlin seid und das über den OSP  
32 nutzen könnt. Sonst irgendwie beim DVV in der Struktur was wo ihr die  
33 Möglichkeit habt. 01:04:30-9
- 34 B: Nein, es ist da - nein. 01:04:32-4

- 1 I: Ist das was, was die Trainer aufgreifen und auch daran arbeiten - also zu sagen,  
2 das Jörg auch psychologische Trainingsinhalte mit euch 01:04:42-6
- 3 B: Ja, Jörg versucht das schon so ein bisschen. Also - gerade weil er  
4 wahrscheinlich auch selber da gute Erfahrungen mit gemacht hat - versucht er  
5 das auch so umzusetzen oder auch immer mal hier und da einen Hinweis zu  
6 geben, von - ich weiß nicht - Methoden die er halt selber wahrscheinlich bei sich,  
7 spielerisch 01:05:03-7
- 8 I: Die ihm geholfen haben. 01:05:05-7
- 9 B: Ja, die ihm geholfen haben oder so. Aber sonst geben die Trainer halt einfach  
10 nur den Hinweis 'Setz dich doch mal mit einer Psychologin auseinander' wenn  
11 man jetzt noch keine hat. So, das machen sie schon. Wenn sie der Meinung  
12 sind, dass das dem Spieler weiter hilft - ja. 01:05:19-6
- 13 I: Hilft ja jedem. 01:05:22-0
- 14 B: Ja. 01:05:22-4
- 15 I: Gut. Dann hätte ich zum Abschluss noch zwei, drei kleine Fragen  
16 beziehungsweise eine Nachfrage, die hatte ich dir versprochen. Haben wir jetzt  
17 im Nachgang noch mal - wenn ich dich noch mal frage - Was wäre jetzt für dich  
18 eine Definition für diesen Bereich 'kritische Ereignisse'?- über den wir jetzt  
19 gesprochen haben. Und du müsstest jemandem definieren, sagen: "Also für mich  
20 ist ein kritisches Ereignis oder ein besonderes Ereignis, ein Ereignis das ..."  
21 01:05:50-7
- 22 B: Ein Ereignis das [*längere Pause*] echt schwierig. Ein Ereignis das mich - weiß ich  
23 auch nicht - im Grunde zunächst erst mal psychisch einfach so beeinflusst hat,  
24 dass ich im zukünftigen - in meiner zukünftigen Spielerkarriere einfach anders an  
25 die Sache ran gehe so. Also weil spielerisch kratzt dich erst mal nicht - also es ist  
26 irgendein Ereignis was mich psychisch dazu gebracht hat meine Trainingsweise  
27 zu ändern oder an meinem Umfeld was zu ändern oder 01:06:45-8
- 28 I: Ja, Stress ist häufig so ein Faktor wo man sagt also: "Wenn ich gestresst bin,  
29 dann wird es auf einmal für mich kritisch. Weil jetzt habe ich keine Ressourcen  
30 mehr wo ich es irgendwie selbst verändern kann!" Und dann muss irgendwas  
31 passieren, damit es eben entsprechend weiter geht. 01:06:57-8
- 32 B: Ja. 01:06:58-6
- 33 I: Ok. Dann noch die kleinen Fragen. So wie die mit dem Sportpsychologen eben -  
34 Kannst du dich an einen Leistungssprung erinnern - im Training? Wo irgendwas  
35 auf einmal deutlich besser geworden ist als vorher, relativ sprungartig auch. Also  
36 nicht konstant wie man sich das sonst immer wünscht sondern - 01:07:21-9

- 1 B: Sprungartig - innerhalb von zwei Wochen oder so? 01:07:26-2
- 2 I: Ja. Wo du auch selbst vielleicht überrascht warst, wo du sagst: "Huch, das ging  
3 jetzt aber - " oder "Habe ich schon lange drauf gewartet!" 01:07:36-1
- 4 B: Nein, das passiert eher so über - meistens über eine Winterperiode. 01:07:43-3
- 5 I: Das ist ja die Würze, wenn methodisch - Krafttraining gut gemacht wird 01:07:47-  
6 3
- 7 B: Oder man viel 'Oberes Zuspiel' jetzt im Winter - dann merkt auf einmal: "Mensch,  
8 das konnte ich aber vorher noch nicht und jetzt kann ich es auf einmal im  
9 Wettkampf anwenden!" So etwas. Aber jetzt so innerhalb von kurzer Zeit - fällt  
10 mir jetzt nichts ein. 01:08:03-1
- 11 I: Welche Bedeutung hat die Medienberichterstattung auf deine  
12 Leistungsentwicklung? Ich mein - kommt immer drauf an wo man ist, in Berlin ist  
13 man wahrscheinlich nicht so oft in den Medien. Wenn man in Kiel ist steht man  
14 gleich immer in der Zeitung. 01:08:17-9
- 15 B: Ja, ich habe ja schon noch das Glück, dass ich ja eigentlich aus Erfurt komme  
16 und da steht ich dann schon öfter mal in der Zeitung oder werde irgendwie  
17 angerufen und interviewt. Ist schon - finde ich - sehr wichtig einfach so auch.  
18 Dass man weiß man kriegt die Anerkennung oder man hat einfach das - ja weiß  
19 ich nicht - wie soll ich sagen? 01:08:43-9
- 20 I: So eine Wertschätzung vielleicht. 01:08:45-9
- 21 B: Ja, einfach das die Leute wissen was man erreicht hat - sage ich mal so. Und  
22 auch für die Sponsoren ist es halt einfach wichtig, dass man halt auch so die  
23 Präsenz hat. In Großstätten ist es natürlich jetzt ein bisschen schwieriger -  
24 einfach ja. Aber zu Hause kriege ich da schon ein bisschen mehr von mit.  
25 01:09:02-4
- 26 I: Gut. Das war es von meiner Seite. Noch irgendwas, was du 01:09:12-5
- 27 B: was ich unbedingt loswerden möchte? 01:09:14-4
- 28 I: Genau! Oder für immer Schweigen [*beide lachen*] Ansonsten kannst du auch  
29 gerne mir noch mal eine E-Mail schicken wenn dir irgendwas brandheies  
30 einfällt, wo du sagst: "Da müsst ihr unbedingt dran denken wenn ihr  
31 Verbesserungsvorschläge macht!". 01:09:26-5
- 32 B: Nein. 01:09:30-5
- 33 I: Nicht schlimm. 01:09:33-9