

Ein Vierteljahrhundert

Seit mehr als 25 Jahren darf ich Athletinnen und Athleten dabei unterstützen, ihre Ziele zu erreichen. Meine Arbeit begann am Olympiastützpunkt in Obertauern und dauerte fast 5 Jahre. Danach folgte ein 2-jähriger Versuch ein Leistungszentrum in Gars am Kamp aufzubauen - damals noch unter der Leitung von Willi Dungl.

Und schlussendlich, nach einem Ausflug in die Selbständigkeit, erfolgte von 2002 – 2019 der Aufbau und die Umsetzung des Red Bull Diagnostic und Training-Center (DTC) in Thalgau. Darüber hinaus war ab 2010 die Entwicklung eines vollautomatisierten Kraftmessplatzes ein wesentlicher Teil meiner Arbeit.

Von Anfang an geprägt vom Prinzip „**Äußere Belastung – Innere Beanspruchung**“, der Grundposition meines Mentors Dr. Bernd Pansold.

In all dieser Zeit war es möglich auch hinter die Kulissen der einzelnen Sportarten zu blicken, und das betreuende Umfeld ziemlich genau kennenzulernen.

Am Olympiastützpunkt Obertauern hat es überwiegend mit Wintersport angefangen, vorrangig Ski Alpin, Snowboard und Langlauf.

Nach einiger Zeit kamen nahezu alle Alpinen Skistars der damaligen Zeit über Obertauern an die Spitze. Sie alle kamen damals zum ersten Mal in „Kontakt“ einer Trainingssteuerung mit biologischen Messdaten, überprüft mit einer systematischen Leistungsdiagnostik - angeführt von Hermann Maier, Walchhofer Michael, Schilchegger Heinz, Schörghofer Phillip, Meissnitzer Alexandra, Götschl Renate über die Langläufer Botwinov, Hoffmann und Co., damals in der Vorbereitung für die WM 1999 in der Ramsau.

Es kamen auch immer mehr "neue" Sportarten hinzu, wie z. B. Regatta-Windsurfen als neue olympische Disziplin. Zu dieser Zeit wurde das „Pumpen“ freigegeben und das machte diese Disziplin physisch um einiges anspruchsvoller. Für die, die nichts mit Windsurfen oder Segeln zu tun haben: „Pumpen“ nennt man das ständige Ziehen am Segel im Wind, und das erhöht die Geschwindigkeit und die physischen Anforderungen enorm. Dies war vorher nicht erlaubt und wurde geahndet.

Ein damals allgemein unbekannter Christoph Sieber kam 1997 nach Obertauern mit dem Ziel eine Medaille bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney zu holen. Zwischen all den Schifahrern, Snowboardern und Langläufern wurde er anfangs ein wenig „belächelt“. Doch mit enormer Konsequenz und Disziplin änderte sich das sehr schnell. Dazu kamen noch die äußeren Bedingungen, die bei Gott nicht optimal waren - mit Nächtigungen im Campingbus bei Minus-Graden, wo andere

seiner Sportkollegen sich am Strand tummelten. Von einer „Unterstützung“ des Verbandes ganz zu schweigen.

Die sehr intensive Vorbereitung über den nahezu ganzen Olympiazzyklus von 3 1/2 Jahren wurde auch mit dem obersten Ziel "Olympiagold" für die harte Arbeit belohnt.

Für einen Österreicher, der hauptsächlich am "Berg" trainierte - weitab vom Meer - war das ziemlich sensationell. Und solche Beispiele lassen sich in vielen Disziplinen fortführen.

In der Zeit im „Red Bull Diagnostik- und Trainingscenter“ (DTC) in Thalgau kamen jede Menge neuer Sportarten und Disziplinen hinzu. Beinahe alle Athleten, die Rang und Namen hatten, die mit Red Bull Helm o. ä. in diversen Medien zu sehen waren und sind, wurden untersucht und entsprechend analysiert. Der Auftrag war klar: Gesponserte Sportler dorthin zu bringen, wo sie hinsollten - auf das Podium. Und auf der anderen Seite, vor dem meist heißersehnten Sponsoring, das Potential der jeweiligen Sportler/innen ausfindig zu machen. Erst mit diesen Informationen wurde dann meist entschieden, ob ein Sponsoring in Frage kommt oder nicht. Die „Fehlinvestitionen“ gingen in dieser Zeit nahezu gegen null. Das hat uns klarerweise nicht überall beliebt gemacht.

In dieser Zeit untersuchten und analysierten wir auf allen Ebenen mehr als 100 Disziplinen mit den Top-Athletinnen und Top-Athleten in Winter-, Sommer-, div. Extrem-Sportarten und Mannschaftssportarten wie Eishockey, Fußball und Handball hinsichtlich der Leistungsfähigkeit in deren Sportart. Es gibt nahezu keine Sportart mehr, die nicht ins Detail untersucht wurde - und das mit den Besten in deren Sportarten und Disziplinen.

In vielen Fällen wurde diese Arbeit mit zahlreichen Medaillen belohnt - bei Europa- und Weltmeisterschaften, Olympischen Spielen und Mannschaftsmeisterschaften.

Dabei war es auch essenziell, die Sportart selbst und das System dahinter zu analysieren, wie gearbeitet wurde und immer noch wird. Das war notwendig, um die Anforderungen in der Sportart selbst und rundherum zu kennen. Dieses Anforderungsprofil der Sportart ist dann auch die Grundlage um zu wissen, wie hoch die Latte liegt. Und das gleich mal vorweg - in vielen Fällen ist das "System" für einige eher leistungsmindernd, als dass es zum Erreichen von Medaillen führt.

Zusammenfassend über die Jahre ist es erstaunlich, wie viel im Sport dem Zufall überlassen wird und wie viel Luft in vielen Fällen nach "oben" ist.



Und eines noch:

Ohne entsprechende Disziplin und Kontinuität bleibt vieles nur ein heißes Lüftchen aus der Sahara. Das Gute jedoch ist, je mehr man darüber weiß und es auch versteht, desto konsequenter und effizienter wird die Umsetzung. Es ist oftmals schon eine Leistungssteigerung zu erreichen, einfach durch das Weglassen nicht wirksamer oder sogar oft leistungsmindernder Trainingsmaßnahmen.

Mit dem Wissen der Anwendung des Prinzips „Äußere Belastung – Innere Beanspruchung“ sind entsprechende Verbesserungen nahezu garantiert.

Dieses Prinzip beginnt man spätestens dann zu verinnerlichen, wenn das zu sichtbaren und spürbaren Ergebnissen führt.

Das Prinzip

"Äußere Belastung - Innere Beanspruchung"

Das ist der wichtigste Grundsatz von allen bei der Herangehensweise für ein wirksames, effizientes Training. Dieses Prinzip ist die Basis für ein adaptationsorientiertes Training (was das genau heißt, später) mit biologischen Messdaten.

Dieser Grundsatz stammt allerdings nicht von mir, sondern von meinem Mentor Dr. Bernd Pansold.

Mit ihm und auch diesem verinnerlichten Grundsatz habe ich die letzten 25 Jahre gearbeitet.

Der universell gültige Grundsatz von URSACHE und WIRKUNG bildet die Grundlage für dieses Prinzip und bedeutet für das körperliche Training:

Jeder Bewegung, jeder Art der körperlichen Betätigung „ÄUSSERE BELASTUNG“ (Ursache) folgt eine Antwortreaktion des Körpers „INNERE BEANSPRUCHUNG“ (Wirkung).

Diesen Mechanismus zu kennen, ist der Schlüssel, um die richtige äußere Belastung zu wählen. Die wiederum ruft die gewünschte Antwortreaktion hervor und provoziert so die richtigen Anpassungen und Veränderungen.

Jeder, der dieses Konstrukt einmal aufgenommen hat, wird sein Denken über alle möglichen, existierenden Methoden radikal ändern und überdenken.

Jede Art der sportlichen Entwicklung, sei es unspezifisch oder spezifisch in der Sportart selbst, folgt dieser Fragestellung.

Und darüber hinaus, was sollte im Sinne der Zielsetzung getan werden, um die jeweiligen Systeme belastbarer und leistungsfähiger zu machen.

Zur Umsetzung dieses Prinzips sind eine systematische Leistungsdiagnostik und Trainingsmaßnahmen mit biologischen Messdaten notwendig.

Diese Herangehensweise ist mir jedoch in den letzten 25 Jahren in so vielen Sportarten selten begegnet, und scheint in der Sportwelt noch nicht angekommen zu sein.