

Ein Weg zur auswärtigen Trainingsbegleitung

Unter welchen Bedingungen die Betreuung von Athleten im Ausland möglich ist.

von **Bernhard Stomporowski**

Ehemaliger Rennruderer im LG-Ruderer, Diplom-Trainer, Trainerstationen in Deutschland, Schweiz, Kanada, USA, jetzt „Technico Chefe“ im Flamengo Club (Rio de Janeiro) und im brasilianischen Ruderverband.

Mail: stomporowski@gmx.net

Im Januar 2019 trat ich mein Amt als Head Coach (Clube de Regatas do Flamengo, kurz Flamengo) und Nationaltrainer (Tecnico Chefe) Brasiliens (Confereacao Brasileira de Remo, kurz CBR) an.

Mein Aufgabenbereich umfasst

1. Die sportliche Leitung von Flamengo
2. Die sportliche Leitung und Entwicklung von CBR
3. Trainertätigkeit bei CRF und CBR

Flamengo ist ein Multisportverein. Die Finanzierung des Vereins erfolgt durch die Fußballabteilung. Aufgrund der stabilen finanziellen Lage konnte sich Flamengo in der Vergangenheit als der größte Zubringervereine für die Nationalmannschaft etablieren.

Durch die Schaffung der Position des Technischen Direktors (Gerente Técnico) in 2017 hat Flamengo in der Ruderabteilung einen weiteren Schritt in Professionalisierung eingeschlagen. Herr Varialle arbeitet in Personalunion als Gerente Técnico für Flamengo und CBR. Mit seiner Benennung in 2017 zum Gerente Técnico fand eine Zäsur in der Leistungssportstruktur des Verbandes statt. Die Ziele von CBR wurden vermehrt international ausgerichtet. Eine Reform in der Verbandstruktur ermöglicht eine jetzt geordnete Sichtung von Sportlern für die Projekte des CBR.

Aufgabenbeschreibung

Zu Beginn 2019 führte der brasilianische Ruderverband eine Analyse des Leistungssportes durch. Als zuständiger Técnico Chefe wurde ich in das Komitee mit einberufen. Als erstes Ergebnis der Analyse wurde eine Übergangsperiode für 2019 beschlossen. Die Vereine konnten maßgeblich durch ihre Vereinspolitik beschließen in welchen Booten ihre Sportler zu den internationalen Zielwettkämpfen fahren würden, ausgenommen wurde der M4- für die PanAm Games. Da das Riemenrudern, insbesondere das Grossbootrudern, über Jahrzehnte nicht im Vordergrund der Vereine stand wurde eine große Unterstützung dieses Projektes erreicht.

Als Ziel des CBR Projektes M4- im Jahr 2019 wurde ein langfristiger Aufbau formuliert, in der Hoffnung, dass das Ergebnis des M4- auf den Panamerikanischen Spielen diese Vision unterstützen würde.

Zu meiner Aufgabe für das M4- Projekt wurde

- Sichtung der Sportler
- Etablierung eines Selektionsverfahrens
- Trainingsplanung und Coaching

Als Anmerkung ist zu erwähnen das die Panamerikanischen Spiele (ähnlich organisiert wie die Olympischen Spiele) der zweite Höhepunkt für alle Nicht-Profisportarten in Mittel- und Südamerika repräsentiert. Alle teilnehmenden Sportarten / Verbände (ausgenommen USA) erhalten ein Großteil ihres Budgets über die staatliche Förderung und sind somit abhängig von einem guten Gesamtergebnis. Die teilnehmenden Sportler sind (ausgenommen Teile der Teams von USA und Kanada) die besten Athleten, die das jeweilige Land aufzubieten hat. Die Athleten waren zum größten Teil schon für die Olympischen Spiele 2020 Tokyo qualifiziert oder konnten sich durch die Platzierung bei den PanAm Games für die Olympiade qualifizieren.

PanAmerikanische Spiele			
Platzierungen			
Jahr	Bootsklasse		
	SM A 2-	SM A 4-	SM A 8+
2019	2	3	>3
2015	>3	>3	>3
2011	2	>3	>3
2007	3	>3	2
2003	2	3	>3
1999	2	>3	>3
1995	3	>3	>3
1991	>3	>3	>3
1987	1	>3	2
1983	1	>3	>3

Die Übersicht zeigt die Medallenausbeute Brasiliens bei den letzten zehn Panamerikanischen Spielen im Männer Riemensport Bereich. Aufgrund der Medaillen im Jahr 2020 wurde der Männer und Frauen Vierer-ohne zum offiziellen Projekt des Verbandes benannt.

Bis April 2019 wurden 20 Sportler identifiziert die das Potential für eine Mannschaftsbildung von 2019 bis 2024 (und weitergehend) mitbrachten. Der Kreis der Athleten ist im Alter zwischen 17 bis 31. Zwei Athleten, Pau und Xavier Vela Maggi (Brüder) mit spanischer und brasilianischer Staatsbürgerschaft leben in Spanien. Ihre Teilnahme am M4- Projekt war von Beginn an wegen des Standortes ihres Lebensmittelpunktes ausgeschlossen.

Dieser Artikel wird sich schwerpunktmäßig mit der Interaktion Trainer und den auswärtig trainierenden Sportlern Pau und Xavier Vela Maggi beschäftigen.

Im April 2019 wurde auf der Olympiastrecke 2016 in Rio de Janeiro der Kleinboottest (Selectiva) ausgefahren. Das Rennen im M2- wurde von Flamengo in der Besetzung Pau und Xavier Vela Maggi gewonnen. Die sechs folgenden Boote (M2-) wurden in das Projekt M4- aufgenommen. Von Trainer und Verband wurde beschlossen, dass der M2- sich unabhängig in Spanien unter der Führung des Vereinstrainers und auf die Panamerikanischen Spiele vorbereiten konnte.

Zu den beiden Athleten:

Pau Vela Maggi begann 2001 mit dem Rudern und war 2003 das erste Mal auf einem internationalen Titelkampf (JWM). Von 2008 trat er bei den Europa- und Weltmeisterschaften an. 2012 gewann er die Silbermedaille bei den Europameisterschaften im M2-. Bei den Olympischen Spielen 2016 belegte er den 13ten Rang im M2-. Weitere Kenndaten: Geburtsjahr: 1986. Körperhöhe: 190cm. Gewicht: 86kg. Bester C2 2k: 5.58.2min (2014). Bester C2 6k: 19:04.5min (2014)

Pau Vela Maggi			
Event	Jahr	Boot	Resultat
Junioren Weltmeisterschaft	2003	JM 4+	8
	2004	JM 8+	7
U23 Weltmeisterschaft	2006	SM B 4-	7
	2007	SM B 8+	8
Europameisterschaft	2008	SM A 4-	4
	2009	SM A 4-	3
	2010	SM A 2-	7
	2011	SM A 2-	9
	2012	SM A 2-	2
	2013	SM A 2-	9
	2014	SM A 2-	6
	2015	SM A 2-	9
	2016	SM A 2-	8
Weltmeisterschaft	2017	SM A 2-	8
	2009	SM A 4-	8
	2010	SM A 2-	8
	2011	SM A 4-	14
	2013	SM A 2-	4
	2014	SM A 2-	4
	2015	SM A 2-	10
2017	SM A 2-	9	
2019	SM A 2-	20	
Olympische Spiele	2016	SM A 2-	13
Panamerikanische Spiele	2019	SM A 2-	2

Xavier Vela Maggi begann 2004 seine rudersportliche Laufbahn. Bis 2017 ruderte er im Leichtgewichtsbereich und wechselte dann in die offene Gewichtsklasse. 2009 war sein erster internationaler Wettkampf bei der U23 WM. Seine erfolgreichsten Jahre waren 2013 und 2017 die er mit der Bronzemedaille bei der Europameisterschaft und der WM abschloss. Bei den Olympischen Spielen 2016 belegte er den 14ten Rang im Leichten SM 2x. Weitere Kenndaten: Geburtsjahr: 1989. Körperhöhe: 178cm. Gewicht: 71kg. Bester C2 2k: 6:23.4min (2019). Bester C2 6k: 20:09.6min (2019)

Xavier Vela Maggi			
Event	Jahr	Boot	Resultat
U23 Weltmeisterschaft	2009	SM B 4x LG	10
	2010	SM B 4- LG	8
Europameisterschaft	2013	SM A 2- LG	3
	2016	SM A 2- LG	9
Weltmeisterschaft	2017	SM A 2- LG	3
	2018	SM A 2-	17
	2019	SM A 2-	20
Olympische Spiele	2016	SM A 2x LG	14
PanAmerikanische Spiele	2019	SM A 2-	2

Nach der Entscheidung, dass sich die Athleten in Spanien unabhängig vom M4-Projekt für die Panamerikanischen Spiele vorbereiten würden kam es zu einer Sitzung zwischen Trainer und Athleten, um die Grundlagen der Zusammenarbeit festzulegen.

Folgende Punkte wurden einvernehmlich geregelt:

- Trainingsplanung erfolgt vom Trainer, unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten
- Öffnung eines täglichen Kommunikationskanal
- Regelmäßige Videokonferenzen: WhatsApp und Zoom
- Erstellung des Jahresplans und eines Regattakalenders
- Trainingskontrollen (Stufentest, Fahrzeitkontrollen für folgende Strecken: 500m, 1000m 1500m und 4k)
- Zusammenarbeit mit dem lokalen Trainer für Videoanalysen
- Organisation des Trainings und der Besprechungen durch den Zeitunterschied Spanien und Brasilien

Da ich schon in den früheren Jahren in Banyoles mit den verschiedensten Nationalmannschaften arbeitete, kannte ich die dortigen Trainer. Beide Sportler waren hochmotiviert und es entstand ein enges Vertrauensverhältnis zwischen Athleten und Trainer. Beide Sportler sind als "mündige" Athleten einzustufen und haben ein hohes Knowhow rund ums Rudern. Bei der Ausarbeitung des Trainingsplans, der Reflexion arbeiteten sie engagiert mit. Für alle Beteiligten war Englisch nicht die Muttersprache; durch das Kommunizieren in einer Zweitsprache wurde es nötig die Begriffe zu formulieren und definieren. Durch die gemeinsame Klärung der Definition von rudersportlichen Begriffen wurden klar, dass unterschiedliche Vorstellungen zu unterschiedlichen Begrifflichkeiten herrschten –

und das zu bestimmten Bewegungen entweder das spanische oder deutsche Wort herangezogen wurde, da das englische Wort den Parteien nicht bekannt war oder unzureichend den Umstand beschrieb.

Das Training in Spanien und die Vorbereitung auf die Panamerikanische Spiele

Training Daten

Woche 16 markiert die erste Woche nach dem Kleinboottest in Rio de Janeiro. Beide Athleten kehrten zurück nach Banyoles / Spanien.

Trainingspläne wurden wöchentlich geschrieben und per WhatsApp den Sportler zugesandt. Hier ein Beispiel eines Trainingsplans:

Clube de Regatas do Flamengo Xavier and Pau														Flamengo Rio de Janeiro Tarciso, Chico, Bercard, Bercardozaki								
SEMANA	dia do sem	tempo week Fam	Cidade Quilombo Quem	programa	Clubs	barco	min Km	programa	Clubs	barco	min Km	tempo week Fam	Cidade Quilombo Quem	programa	Clubs	barco	min Km	programa	Clubs	barco	min Km	
18	Mon, Apr 29, 19	114	Banyoles																			
	Tue, Apr 30, 19	115	Banyoles																			
	Wed, May 1, 19	116	Banyoles	Rowing (K1)	4	M2-	16	Stretching	4	M2-	20			Rowing (K1)	4	M2-	16	Stretching	4	M2-	30	
	Thu, May 2, 19	117	Banyoles	Rowing (K1)	3	M2-	16	Stretching	4	M2-	30											
	Fri, May 3, 19	118	Banyoles	Slap Start (K4) last start test	4	C2	60	Rowing (K1)	3	M2-	12			Rowing (K1)	4	M2-	14	Rowing (K1) on 4:20- to full sprint, 1:30-2h full sprint, 2:30-3h full sprint, 3:30-4h to full sprint 4:30-5h full sprint	4	C2	10	
	Sat, May 4, 19	119	Banyoles	Rowing (K1) heart rate 130-150 Rowing (K3) 4h	3	M2-	12	Rowing (K2) 2x2h rest 6min	4	C2	10											
	Sun, May 5, 19	120		Export (K1)			100															
FLAMENGO é patrocinado pela Tarciso, Chico, Bercard, Bercardozaki																						

Im Unterschied zum „Live“-Coaching und den jeweiligen Vor- und Nachbesprechungen der Trainingseinheiten oder Wettkampfbesprechungen musste ein anderer Weg der Kommunikation gefunden werden. Als Trainer beschloss ich mehrere Kommunikationskanäle zu eröffnen. Allen Beteiligten war klar, das durch die Zeitverzögerungen a) Erreichbarkeit des Telefons b) direkte Anwesenheit um zu kommunizieren c) Zeitversatz Spanien – Brasilien die Geduld und der Wille eine große Rolle zur erfolgreichen Durchführung des Projektes spielen würde.

Hier die Aufstellung des Trainierten über die Zeit von Woche 16 bis zum letzten Wettkampf, den Weltmeisterschaften in Linz / Österreich.

Reale Trainingsdaten der Athleten

Trainingsprotollierung vom Frühtest bis zu den Weltmeisterschaften 2019 in Linz

KW	Monat	Training Ort	Kraft Training min	K1 / K2 (in km)		K3 / K4 (in km)		K5 (in km)		Regatta	Multi Sport
				Boot	C2	Boot	C2	Boot	C2		
16	April	ESP	200	48	16						200
17	April	ESP	120	152	23			14	6		230
18	Mai	ESP		94	15		20				180
19	Mai	ESP	200	124	15	12	15	4			120
20	Mai	ESP	150	112	15	16	15	4			240
21	Mai	ESP		82	10	18	10	4			540
22	M/Juni	ESP		108				4			500
23	Juni	ESP		161				11		Regatta Banyoles	245
24	Juni	ESP		102				4			430
25	Juni	POL		90	6	1	1	10	1	WCup 2 Posen	100
26	Juni	ESP	200	52							580
27	Juli	ESP	60	64	30	12					450
28	Juli	ESP	40	196		8		2	1		210
29	Juli	ESP		119	37			5	1		505
30	Juli	ESP	135	118				5			430
31	J/Aug	PER			76	4		2			420
32	August	PER		92		2		12		PanAm Games	220
33	August	ESP	320	82		8		2			505
34	August	ESP AUT		109	6	2		4			330
35	August	AUT		76	30			10		WM Linz	185

Legende

K1 / K2 = Nach Fritsch Kategorie 5 und 6 – Trainingsmittelkatalog DRV INA / TK / EXA


K3 / K4 = Nach Fritsch Kategorie 3 und 4 – Trainingsmittelkatalog DRV HIA

K5 = Nach Fritsch Kategorie 1 und 2 – Trainingsmittelkatalog DRV S

Um einen weiteren Anhaltspunkt über die Fitness der Athleten nach der Selectiva zu erhalten wurde ein Stufentest durchgeführt. Die Athleten verfügten über ein Laktatmessgerät und hatten schon in der Vergangenheit damit gearbeitet. Beiden Athleten war das Blutabnehmen und die Messung durch die Laktat Scout Maschine bekannt, so dass ich als Trainer von einer akkuraten Kontrolle ausgehen konnte. Das Ergebnis wurde dann weiter von mir mit der Ergonizer Software bearbeitet und den Sportlern als Trainingsempfehlung für die jeweils zu trainierenden Kategorien zugesandt.

Stufentestresultat Sportler A:

6 minutes STEPTEST Clube de Regatas do Flamengo
Protokollformular – men (open)
(Version 04/02/19)



First Name	VELA MAGGI	Name	PAU
coach	BERNHARD	Which School attended	
date of birth	31.05.86	age group	32
weight	84KG	height	1,89
date of test	3.05.19	Test – start time	11:45
ergometer	Concept 2 – Modell:	where is the test done	BANYOLES (13°C)
test reason	<input type="checkbox"/> First steptest in season 20..... <input type="checkbox"/> other:		
	<input checked="" type="checkbox"/> ^{3RD} control test in season 20..... <small>© Bernhard Stomporowski</small>		
DRAG-Faktor	135 (127)	Glukose (before)	Glukose (after)
<small>what to do</small>			
<small>600 m split</small>		<small>real workout of power</small>	
<small>split 600m</small>	<small>Watt</small>	<small>% To WB</small>	<small>spm</small>
<small>duration in min</small>	<small>meter</small>	<small>Watt (CZ)</small>	<small>break between steps in min</small>
<small>spm</small>	<small>Hand written during the test</small>	<small>spm</small>	<small>spm</small>
<small>heart rate</small>	<small>heart rate</small>	<small>heart rate</small>	<small>heart rate</small>
<small>BORG feeling 1min before test end</small>	<small>red lactate</small>	<small>red lactate</small>	<small>Lactat</small>
			1,0
02:00:30	201	34	18
			6
	1503	204	1
			16/16/15/15/15/15
			15
			130/129/131/130/128/128
			3
			2,1
01:52:20	248	42	18
			6
	1606	249	1
			19/19/19/19/20/20
			19
			141/142/149/143/146/147
			5
			2,1
01:46:00	295	50	20
			6
	1700	295	1
			21/22/23/22/22/23
			22
			159/160/160/160/161/162
			10
			2,9
01:40:00	342	58	22
			6
	1785	341	1
			25/26/26/26/26/26
			26
			165/170/171/172/172/173
			13
			4,5
01:36:00	389	66	25
			6'
	1865	389	1
			30/30/30/30/31/30
			30
			173/177/179/179/180/181
			17-18
			8,5
01:32:00	437	74	28
			3'
	961	430,4	1'
			34/36/38
			36
			181/183/184
			20
			12,6
01:29:00	484	82	free
01:24:00	590	100	
Tester	LACTATE SCOUT		POST 3' 11,2 107 HR POST 14' 8,4

Stufentestresultat Sportler B:

6 minutes STEPTEST Clube de Regatas do Flamengo Protokollformular – men (light)

(Version 04/01/19)



First Name	VELA MAGGI			Name	XAVIER							
coach	BERNHARD			Which School attended								
date of birth	7-8-89			age group	29							
weight	69,8KG			height	1,78							
date of test	3-5-19			Test - start time	10:45							
ergometer	Concept 2 – Modell:			where is the test done	BANYOLES (13°C)							
test reason	<input checked="" type="checkbox"/> First stepstest in season 20..... <input type="checkbox"/> other:			<input type="checkbox"/> ... control test in season 20.....								
DRAG-Faktor	135 (116)			Glukose (before)								
DRAG-Faktor	135 (116)			Glukose (after)								
what to do		real workout of rower			spm		heart rate Written down during test	BORG feeling 1min before test end	Laktat			
CII 600 m split		CII 600 m split			spm		rest heart rate					
split 600m	Watt	% To WB	spm	duration in min	meter	Watt (C2)	break between steps in min	Hand written during the test	spm C2 Monitor ID	rest isolate	Laktat	
02:08.20	166	34	18	6	2:08,2		1	19/19/19/19/20/20	19	123/132/137/ 137/137/137	0	1,1
01:58.60	205	42	18	6	1:59,6	205	1	19/20/19/20/19/19	19	146/149/147/ 145/149/147	0	1,1
01:52.80	244	50	20	6	1:52,9	243	1	19/21/20/20/20/19	20	155/160/160 163/161/162	3	2,3
01:47.30	283	58	22	6	1:47,2	284	1	22/22/24/23/24/23	23	165/171/171/ 170/174/172	7	4,3
01:42.80	322	66	25	6'	1:42,6	324	1	26/27/27/27/27/27	26	173/177/179/ 178/178/179	12	6,8
01:38.00	361	74	28	6'	1:39,1	359	1'	30/32/33/34/33/35	32	174/180/182/ 185/186/186	17	15,4
01:36.80	400	82	free	1'	1:36,1	394	1'	36	39	186	20	14,3
01:29.60	488	100										
Tester	LACTATE SCOUT			Lactate min after last step		POST 2' 13		POST 4' 11,4				

Die erruderten 2k Zeiten im Kleinboottests (Selectiva) in Rio gaben einen weiteren Anhaltspunkt im welchen Leistungsbereich die Mannschaft einzuordnen sei. Zum Zielwettkampf (PanAm Games) waren es 16 Wochen. Zwei Wettkämpfe wurden eingeplant. Die Katalonische Meisterschaften und der WeltCup 2 in Posen / Polen. Beide Wettkämpfe waren zeitlich dicht zusammen, sieben und neun Wochen nach der Selectiva. Die Mannschaft aus Chile bereitete sich auch in Banyoles vor, so dass ein erster Vergleich zu einem der Favoriten möglich wurde. Die Vorbereitung zur Regatta in Banyoles, sowohl im Trainingsumfang als auch in den Besprechungen war ähnlich dem Training der Vorwochen. Nach der Regatta wurde die virtuelle Betreuung weiter intensiviert und ein Zeitplan für die Besprechungen während der Regatta ausgearbeitet.

Als Projekttrainer des brasilianischen Verbandes und zugleich als Mannschaftstrainer des Zweier-ohne wurden auch Grenzen des Möglichen aufgezeigt. Gerade die Regatta in Posen, mit fünf Stunden Zeitunterschied zu Brasilien zeigten Probleme auf. Zu bedenken hierbei:

- Organisation zum Transport des Bootsmaterial. Athleten müssen über ein gewisses Maß an Selbstorganisation verfügen. Improvisation darf nicht als Nachteil betrachtet sein, sondern als Gabe zur Problembewältigung
- Zeitunterschied, bei Rennen um 10 Uhr morgens ist man als Trainer um 2 Uhr nachts angewiesen nochmals eine letzte Besprechung abzuhalten
- Man betreut nicht nur eine Mannschaft, es ist zu berücksichtigen das man ausgeschlafen zum Training erscheint und nicht den Eindruck erweckt die anderen Mannschaften sind 5tes Rad am Wagen
- Internetverbindungen und WhatsApp (oder andere Services) können gestört sein, so dass es zu Kommunikationsschwierigkeiten kommt
- Nachbesprechungen des Rennens können in andere Arbeitszeiten fallen
- Die emotionale Unterstützung (Umarmung, Schulterschlag, Gesten) fallen komplett weg und die Sprache allein wird zum Kommunikationsmittel.
- Es ist wichtig die Reaktionen von Sportlern zu erruderten Leistungen zu kennen, damit man die Besprechungen richtig einleitet
- Dem Trainer fehlen sämtliche Informationen (Wind, Wellen, etc.) zu den meisten Rennen und falsche Schlüsse könnten gezogen werden

Die Ergebnisse in Banyoles und vom WC2 ließen den Schluss zu das Pau und Xavier eine große Chance haben die Panamerikanische Spiele zu gewinnen aber mit ca. 9 zu 13 Sekunden hinter der Weltspitze nur eine begrenzte Chance die Bootsklasse auf der Weltmeisterschaft direkt zu den Olympischen Spielen zu qualifizieren. Nach der Rückkehr vom WC2 nach Banyoles wurde das Training zum Saisonhöhepunkt angepackt. Die Besprechungen, die gefahrenen Zeiten im Training und die Vorlieben der Athleten zu bestimmten Trainingsformen wurden von mir in die weitere Trainingsplanung aufgenommen und wiederum nach den wöchentlichen Zoom Besprechungen im Trainingsplan wiedergegeben.

Die letzte zu beachtender Hürde war die Planung zur Regatta in Peru selbst. Keiner der Athleten oder Trainer war jemals in Peru. Die Reise von Brasilien (Flughafen zum Mannschaftshotel) benötigte ca. 12 Stunden. Für die Reise von Banyoles nach Peru, war 32 Stunden einzuplanen. Weitere Komplikationen ergaben sich bei der Mitnahme des Equipments, vornehmlich der Riemen, was im Zuge der Flugregulierungen immer schwieriger wird. In diesem Fall mussten die Riemen in Banyoles gelassen werden und Ersatzriemen wurden aus Brasilien für das Team mitgebracht.

Im August, 16 Wochen nach der Selectiva, kamen dann die Sportler und der Trainer wieder persönlich in Peru zusammen. Durch die Arbeit am Computer, WhatsApp und ZOOM war ein Erkennen geschaffen worden, aber es zeigte sich das durch die persönliche Begegnung es noch zu weiteren Ebenen der Kommunikationen kam. Beide Seiten lernten noch mehr durch den direkten Umgang miteinander und konnten dies dann zusammen mit dem Erprobten Ferntraining für die Regattawoche umsetzen.

Der Zweier-ohne Pau und Xavier Vela Maggi belegte den zweiten Rang bei den Panamerikanischen Spielen und war zusammen mit dem dritten Rang des Männer Vierer-ohne maßgeblich beteiligt, dass das Riemenprojekt M4- und F4- in Brasilien offiziell gelauncht wurde.

Die Weltmeisterschaften im August 2019

Die Panamerikanischen Spiele sind für die Süd- und Mittelamerikanischen Staaten einer der Sporthöhepunkte. Alle vier Jahre wird im Stil der Olympischen Spiele eine Multisportveranstaltung ausgeführt, die über eine sehr hohe Medienverbreitung verfügt. Die Platzierungen in den Medaillenrängen sind für viele Sportarten wichtig. Sie garantiert eine fortlaufende Förderung der Sportarten und der individuellen Sportler durch die Fördersysteme der teilnehmenden Staaten. Unglücklicherweise war der Termin der PanAm Games 2019 sehr dicht, mit nur zwei Wochen Zeitabstand, an den Ruderweltmeisterschaften und somit der direkten Qualifikationsregatta für die Olympischen Spiele in Tokyo 2020 gelegt worden.

An den PanAm Games nahmen 19 Nationen teil. 13 Nationen entsandten Sportler nach den PanAm Games zu den Weltmeisterschaften. Einzig von Canada und die USA entsandten Sportler waren bei den PanAm Games und den Weltmeisterschaften nicht deckungsgleich. Die übrigen elf Nationen entsandten nur die Sportler aus den Kleinbooten (W2-, M2-, W2x, M2x, W1x, M1x, LW2x) zu beiden Events. Kein Boot der elf Nationen konnte sich direkt für die Weltmeisterschaften oder OS??? qualifizieren.

Als Analyse zu dem Ergebnis des Zweier-ohne ist zu sagen, dass eine direkte Qualifizierung, selbst mit optimaler Vorbereitung für den Zweier-ohne nicht möglich gewesen ist. Die Panamerikanischen Spiele haben allen mittel- und südamerikanischen Teilnehmern geschadet und sie etwas weiter von der Weltspitze platziert. Pau und Xavier konnten ihre Leistungsfähigkeit in Linz fast widerspiegeln; Schwachpunkt in allen Rennen waren die letzten 250m in denen es der Mannschaft nicht möglich war an Geschwindigkeit zuzulegen.

Fazit

Die Betreuung des Zweiers ist dennoch ein positives Beispiel für eine Fernbetreuung von Athleten. Die Grundvoraussetzungen, die ich an dieses Projekt stellte, waren von Beginn an gegeben:

- a) Leistungswille und Bereitschaft
- b) Kommunikationswille
- c) mündiger und verantwortungsvoller Athlet

Ich denke, dass das Endergebnis, der zweite Platz bei den Panamerikanischen Spielen, durch die Betreuung „direkt am Mann“ in diesem Fall nicht zu einem besseren Resultat geführt hätte. Die „Tagesform“ ist hier mehr Gewicht beizufügen. Stimmen die Grundvoraussetzungen dann ist eine Fernbetreuung möglich und kann auch zu einem erfolgreichen Ergebnis führen.

Für eine erneute Arbeit mit Athleten außerhalb des Trainingscenters bleibt für mich als Resümee, das die Grundvoraussetzungen, die ich oben erwägende, von vorneherein gut besprochen und definiert werden müssen um das jeweilige Projekt erfolgreich durchführen zu können.

Als Abschluss möchte ich noch zwei original Zitate der beiden Athleten beifügen. Die Zitate sind in Englisch belassen, um auch die „Sprachmusik“ widerzuspiegeln in dem die Kommunikation stattfand:

Xavier Vela Maggi:

"In my opinion, the distance between athlete and coach is not a handicap to have a good result or not. My experience tells me that having a certain distance is good since it makes the athlete know himself better, and thus he can draw conclusions in the future, in order to learn from the mistakes made. This helps the athlete also in competition, since the coach is not inside the boat, and it is you who must manage it. This is sometimes not enough, if the sports career is short, but this learning is not in vain, since you take it for life"

Pau Vela Maggi

"I EXPERIENCED THE COACHING FROM DISTANCE AS A GOOD EXPERIENCE.

IF YOU ARE AN EXPERIENCED ATHLETE, BEING AWAY FROM YOUR COACH DOESN'T ADD YOU SECONDS IN YOUR RESULT. IT GIVE YOU WAYS TO EXPLORE YOURSELF AND YOUR PARTNER IN A WAY THAT WITH YOUR COACH THERE IT IS NOT IMAGINABLE. YOU PREPARE IT, YOU COOK IT AND YOU EAT IT. YOU DISCOVER WAYS TO SOLVE PROBLEMS AND THIS ADD VALÜ TO THE TEAM, MAKING THE BOAT MORE THAN 1+1 IN THE MOMENT OF THE RACE THAT YOU NEED IT MORE.

WHAT I HAVE TO SAY IS THAT YOU NEED Perfect COMMUNICATION WITH YOUR COACH, TO ADAPT AND FIND THE BEST TRAINING PROGRAM. ONE THING IS PLANNING AND OTHER ONE IS DOING, AND WITHOUT THE COACH THERE TO SEE YOUR MOOD IT IS EXTREMELY NECESSARY A GOOD COMMUNICATION AND A TRUST IN YOUR FEELINGS.

IN TERMS OF Technique, I HAVE TO SAY THAT YOU HAVE TO FIND THE KEY POINTS TO IMPROVE WITH YOUR COACH, AND ONCE YOU FIND IT THEN IS UP TO YOU AND YOUR PARTNER TO FIND THE BEST SOLUTION TO DO IT. AT LEAST IS HOW WE DID IT.

NOWADAYS, COACHES AND FEDERATIONS Doesn't TRUST THIS KIND OF SITUATIONS BUT IS MORE AND MORE Common TO FIND THEM, ATHLETES GETTING OLD WITH FAMILY MAKE BEING AWAY MORE AND MORE DIFFICULT. IF YOU ARE FAST BEING AWAY FROM YOUR COACH, DOESN'T CHANGE ANYTHING IF YOU HAVE A GOOD ONE."

Bernhard Stomporowski (Tecnico Chefe Brasilien)

Literaturlisten:

Zielgruppenspezifische Aspekte des Ausdauertrainings

von Dr. Wolfgang Fritsch

Fritsch W. (1981). Zur Entwicklung der speziellen Ausdauer im Rudern. In: W. Fritsch & V. Nolte: Rudern. Trainingswissenschaftliche und biomechanische Beiträge. Beiheft zu Leistungssport, 26.

Fritsch W. (1985). Trainingssteuerung im Rudern. Trainerjournal 80. Beilage zu Rudersport 10.

Fritsch W. (2005²). Das große Buch vom Rennrudern. Aachen: Meyer & Meyer

Güllich A., Seiler K.S. & Emrich E. (2009): Training methods and intensity distribution of young world-class rowers. Int. J. Sports Physiol. Perform. 4, 448-460.

Hartmann U., Mader A. & Hollmann W. (1990). Heart rate and lactate during endurance training programs in rowing and its relation in the duration of exercise by top elite rowers. FISA Coach 1, 1-4.

Hottenrott K (2017): Ausdauer und Ausdauertraining. In: K. Hottenrott & I. Seidel (Hrsg.): Handbuch Trainingswissenschaft – Trainingslehre. Schorndorf: Hofmann, S.137-170.

Ingham S.A., Carter H., Whyte G.P. & Doust J.H. (2008). Physiological and performance effects of low- versus mixed-intensity rowing training. Med. Sci. Sports Exerc. 40, 579-584.

Stöggl T.L. & Sperlich B. (2015): The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes. Front. Physiol. 6:295.

Stöggl T.L. (2018): What is the Best Way to Train to Become a Star Endurance Athlete?. Front. Young Minds. 6:17

Moderne Hilfsmittel der Technikanalyse im Rennrudern

von Prof. Dr. Volker Nolte

Fritsch, W., V. Nolte (2010). Master Rudern – Das Training ab 40. Aachen: Meyer & Meyer.

McGinnis P. M. (2013). Biomechanics of sport and exercise. Champaign, Ill.: Human Kinetics.