

MALTE OSSOWSKI / SVEN SIMON / PICTURE ALLIANCE / DPA

Ruderer im Deutschlandachter auf dem Dortmund-Ems-Kanal

RUDERN

„Super Mario“ an Bord

Die deutschen Ruderer, die sich zurzeit auf die in Südkorea stattfindende Weltmeisterschaft Ende August vorbereiten, vertrauen nicht nur ihrer Kraft und Ausdauer – sondern auch ihrem Gehör. In vielen Booten des Nationalteams kommt als Trainingsmittel ein akustisches Signal zum Einsatz, das den Ruderern mitteilt, wie effektiv ihre Bewegungen sind. Ist die Beschleunigung des Bootes hoch, klingt auch der Ton hoch, ist die Beschleunigung niedrig, ist ein tiefer Ton zu hören. Die Ruderer nutzen die Klangsequenz, die über Lautsprecher in das Boot transportiert wird, als unmittelbare Rückmeldung. Besonders in der Freilaufphase, wenn die Sportler die Ruderblätter aus dem Wasser heben und auf ihrem Sitz nach vorn rollen, können sie über das Abfallen der Tonhöhe erfahren, wie sie ihre Kraft einsetzen müssen. „Über den Ton spüren die Sportler intuitiv, welche Bewegungstechnik erfolgreich ist“, sagt die Sportwissenschaftlerin Nina Schaffert von der Universität Hamburg, die die Trainingsform entwickelt hat. „Es ist wie im Auto: Wenn man mehr Gas gibt, hört und spürt man, dass man einen Gang hochschalten sollte.“ Schaffert geht davon aus, dass Ruderer mit Hilfe des Tons im Durchschnitt 23 Zentimeter pro Sekunde mehr zurücklegen als Aktive, die ohne ihn trainieren.

Es sei „ein neuer Reiz“, der die Monotonie aufbreche, sagt Marcus Schwarzrock, Cheftrainer des Deutschen Ruderverbands. „Spitzenruderer trainieren über viele Kilometer mit derselben Bewegung. Sich dabei mal auf das Gehör zu konzentrieren ist eine willkommene Abwechslung.“ Auch die Olympiasieger aus dem Doppelvierer der Männer und dem Deutschlandachter arbeiten mit dem Tonsignal. Die Sequenz erinnert an Melodien aus Videospielen wie „Super Mario“. „Wir setzen den Ton dosiert ein“, sagt Schwarzrock, „mit der Zeit nervt er auch etwas – 90 Minuten am Stück damit zu trainieren geht nicht.“

FUSSBALL

Profis sollen klagen

Die Spielergewerkschaft VDV rät Fußballprofis, die von ihren Clubs aufs Abstellgleis geschoben werden, zur Gegenwehr mit rechtlichen Mitteln. Es dürfe nicht sein, dass Vereine auf Spieler, die ihnen zu teuer geworden seien, Druck ausübten, um sie zu einem Clubwechsel zu bewegen, sagt VDV-Geschäftsführer Ulf Baranowsky. „Verträge sind einzuhalten. Ein Verein hat auch eine Fürsorgepflicht.“ Zuletzt hatte sich der aussortierte Mittelfeldspieler Gojko Kačar vom Hamburger SV öffentlich beklagt, dass er nicht mehr mit der Profimannschaft trainieren dürfe. Man wolle ihm zeigen, dass er überflüssig sei, offenbar sei sein bis 2015 vertraglich zugestandenes Gehalt dem Club inzwischen zu hoch, so der Serbe. Der Gewerkschafter Baranowsky sagt, ein Profi könne „auf Teilnahme am Spiel- und Trainingsbetrieb der Profis klagen“, auch wenn im Musterarbeitsvertrag der Liga stehe, dass Lizenzspieler zumindest zeitweise in die zweite Mannschaft abkommandiert werden könnten. Die TSG Hoffenheim hat ebenfalls kürzlich eine Reihe von Spielern um den Torwart Tim Wiese in eine sogenannte zweite Trainingsgruppe abgeschoben.



Wiese

KAI PFAFFENBACH / REUTERS