



26.08.2021

Newsletter 043

Trainerlegende Hillebrand über die Schulter geschaut



Seit Mai letzten Jahres unterstützt Trainer-Legende Martin „Mandi“ Hillebrand mit Fokus auf Olympia 2022 das Trainer-Team um Cheftrainer René Friedl. Er gilt als einer der erfahrensten Start-Trainer der Rodel-Szene und teilt sich die Aufgaben mit Athletik-Trainer Peter Penz. Wir durften ihm beim Sommer-Training über die Schulter schauen.

Da steht sie also die Rodellegende aus Oberbayern, mit Schlittschuhen auf dem Eis in der TIWAG Arena. Jetzt in Diensten des Österreichischen Rodelverbands. Martin „Mandi“ Hillebrand. Noch immer sportlich durchtrainiert, leitet er in Trainingsjacke und Jeans das Montagstraining unserer Rodelmannschaft im Olympia-Eissportzentrum von Innsbruck. Nur sein schütteres, grau/weißes Haar lässt in etwa sein Alter vermuten. Mit fester Stimme dirigiert er einfühlsam das „Flacheis“-Training unserer Kunstbahnrodler. Seine Kommandos bestimmen den Ablauf des Trainings. Er gibt seine Anweisungen, korrigiert, wenn nötig – allerdings selten genug. Öfter hört man ihn loben, besonders bei „seinen Dirndl“, wie er die Rodlerinnen liebevoll zu nennen pflegt.

Abwechselnd müssen die Rodlerinnen und Rodler je 15-20 Minuten tatzelnd, mit Paddelschläge über die gesamte Eisfläche der Halle sprinten, auf der sonst die Innsbrucker Haie des HC Tiroler Wasserkraft dem Puck nachjagen. In dieser Trainingseinheit wird auf „Flacheis“ der Start eines Rodelrennens simuliert. Immer wieder, immer wieder. Mangelnde Kraft oder Ausdauer scheinen nicht das größte Problem zu sein. Vielmehr das Thema Kälte, da im Laufe des Trainings die Finger in den nicht gerade dicken Spikes-Handschuhen eiskalt werden. Kalte Finger, die mühselig in den kurzen Pausen zwischen den Sprints in den Achselhöhlen „aufgewärmt“ werden.



„Um die fünfhundert Sprints in einer Saisonvorbereitung können da schon zusammen kommen“, meint Hillebrand Augen zwinkernd auf Rückfrage. „Doch das sind unsere Besten, unsere Rodelelite, die sich mit den Besten der Welt messen wollen. Für die ist das normal ...“.

Digitale Messungen des Startvorgangs

Parallel zum „analogen“ Gruppen-Training wird auf Flacheis in einer weiteren Trainingseinheit das Startverhalten der Rodler digital gemessen, aufgezeichnet und verbessert. Dazu sitzt Biomechaniker Sven mit seinem Laptop auf dem Schoß am Rande der Eisfläche und zeichnet auf einer vorgegebenen Sprintstrecke die Tatzel-Bewegungen in Abhängigkeit der gefahrenen Geschwindigkeit auf. Mittels grafischer Darstellung können so weitere nennbare Ergebnisse, die sich aus der Beschleunigung eines jeden einzelnen Tatzlers und der Frequenz der Paddler zueinander ergeben, zwischen Athlet und Trainer besprochen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet werden. Eine Technologie, für die sich selbst das schwedische NOK-Mitglied Wolfgang Pichler anlässlich seines Besuches seiner beiden Rodler, den Geschwistern Tove und Svante Kohala in Innsbruck sehr interessierte.

Zum Kräfte powern quälen im Simulationsraum

Nach etwas mehr als zwei Stunden beendet Mandi das Training auf dem Flacheis und bittet seine Rodler zur zweiten Trainingseinheit, in der es in erster Linie um Kraft und Koordination beim Start geht. Auf dem ersten Gerät, dem Zugturm, im speziell ausgestatteten Kellerraum des Landessportzentrums sitzen die Rodler wie im Wettbewerb beim Start auf einer Rodelschale, die Hände an den Griffen einer simulierten Startrampe und müssen sich mit Schwung kraftvoll nach vorne abstoßen. Allerdings hängen, wie in einem Fitnesscenter mehrere Kilogramm Gewicht an der Rodel. „Der Zugturm ist in erster Linie für den Aufbau der startspezifischen Kräfte geeignet“, erklärt Mandi. „Das heißt, dass der Start in einzelne ‚Phasen‘ zerlegt wird und diese dann mit entsprechenden Gewichten simuliert werden“. Und auch bei dieser Übung gilt: Gefühlte unendliche Wiederholungen. Eine Übung, die allerdings für die Stärkung der Arm- und Rückenmuskulatur unabdingbar ist.



Mit der Geschwindigkeit eines 100-Meter-Läufers

Auf dem zweiten Gerät, dem sogenannten Speed-Paddel geht es mit Hochgeschwindigkeit zur Sache. Auch hier sitzt der Rodler in seiner Rodelschale, die fahrbar auf zwei Schienen montiert ist. Links und rechts der Schienen laufen zwei verstellbare schmale Laufbänder dem Rodler entgegen. Dieser muss jetzt mit seinen Tatzel-Bewegungen gegen die Laufrichtung der Bänder zum anderen Ende des Geräts kommen. Dabei lassen sich die Bänder in ihrer Laufgeschwindigkeit stufenlos verstellen. Von 1m/s bis über 10m/s. Eine kaum vorstellbare Höchstgeschwindigkeit, vergleichbar mit der eines 100-Meter-Läufers, der in zehn Sekunden ans Ziel kommt und damit eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 10m/s oder 36 km/h erreicht. „Absolute Spitzenstarter erzielen bei den Herren bei über 10m/s noch einen Tatzel-Vortrieb“, erklärt Mandi. „Voraussetzung sind allerdings bestimmte Start-Geometrien im mittleren Gefälle und lange gerade Tatzel-Strecken. Auch dafür ist unser Trainingsgerät ausgelegt, damit wir auch solche Extrem-Situationen trainieren können“.

Startbahntraining im Eis-Container

Am nächsten Tag geht es in den Eis-Container, im Außenbereich des Freigeländes der Olympia-World. Aktuell etwas umständlich zwischen COVID-Teststrecken und einem Zelt mit Kamelen des Zirkus Frankello zu erreichen. Hier können, ja müssen unsere Rodler ihre Arme fliegen lassen. Dabei sitzt Mandi unten am Auslauf, während die Rodler eine schiefe, vereiste Ebene „hinunter starten“. Es ist unglaublich was die kritischen Augen des Trainers in der Kürze der Zeit alles sehen: die Körperhaltung, die Tatzel-Bewegungen bis hin zu „... butterweichen Fingern, die stabilisiert gehören“.

Olympia 2022 in Peking – das Ziel aller Anstrengungen

Klar ist, dass es spätestens Ende November, wenn der Ebersbächer Weltcup der Kunstbahnrodler in Yanqing/China startet, zum Countdown kommt. Doch das große Ziel sind letztendlich die Olympischen Winterspiele an gleicher Stelle, die Anfang Februar 2022 eröffnet werden. Ihnen wird nahezu alles untergeordnet. Dafür wurden bereits vom Österreichischen Rodelverband unmittelbar nach den sehr erfolgreichen Spielen von Pyeongchang die Weichen gestellt, um noch effizienter arbeiten zu können. Vor diesem Hintergrund wurde auch Martin Hillebrand engagiert. Erste Erfolge haben sich bereits in



der letzten Weltcupssaison und bei den Weltmeisterschaften am Königssee abgezeichnet. „Schon heute kann ich feststellen, dass unser Training gute Wirkung zeigt“, ist Hillebrand zuversichtlich. Erlebt man ihn bei seiner Arbeit, hat man keine Zweifel, dass er noch weiteres Potential wird wecken können.