

Eine Frage der Perspektive

Seit seiner Jugendzeit ist Otmar Velte Trainer. Der 55-Jährige hat schon Mannschaften in vielen Sportarten gecoacht, ist zudem Übungsleiter erfolgreicher Athleten wie Top-Sprinter Steven Müller. Im Interview spricht er über die Olympia-Verschiebung, Auswirkungen auf Sportler sowie die Chance aus der Krise etwas Positives mitzunehmen.

VON PHILIPP KESSLER

Die Olympischen Spiele sind für viele Sportler ein Lebenstraum. Nun wurden die für diesen Sommer geplanten Wettkämpfe in Tokio aufgrund der Coronavirus-Pandemie um ein Jahr verschoben – für viele zwar die richtige Entscheidung, aber natürlich auch eine mit enormen Auswirkungen. Im Interview erklärt Otmar Velte, Trainer des 200-Meter-Sprinters Steven Müller (LG ovag Friedberg-Fauerbach), wie sich das Leben der Athleten dadurch verändert, wie aktuelle überhaupt trainiert werden kann und welche Konsequenzen das Virus langfristig für den Sport haben könnte.

Herr Velte, der Beginn der Olympischen Sommerspiele ist auf den 23. Juli 2021 verschoben worden. Was ist für einen Sportler besser – der endgültige neue Termin oder zuvor die Hoffnung, dass die Spiele vielleicht doch noch irgendwie stattfinden?

Das ist sehr individuell. Bei Sportlern, bei denen es um die letzten Spiele in ihrer Karriere geht, macht eine Verschiebung um ein Jahr sehr viel aus. Sie müssen sich fragen, ob sie sich ein weiteres Jahr quälen wollen. Das kann sehr schwierig sein. Junge Sportler sagen vielleicht eher, dass sie nun die Chance haben, sich in diesem Jahr noch besser auf die Spiele vorzubereiten, in dem sie die Zeit nutzen, um Schwächen zu bearbeiten.

Die Entscheidungsträger sind für ihre Hinhalte-Taktik vor der Absage teils harsch kritisiert worden. Können sich diese Kritik nachvollziehen?

Nur zum Teil. Einerseits kann ich natürlich verstehen, dass sich einige wünschen, man hätte schneller reagiert. Aber ich kann auch die andere Seite verstehen: Olympia findet nur alle vier Jahre statt. Es ist ein weltweites Sportfest, wo eben längst nicht nur eine Sportart von betroffen ist. Da steht also noch viel mehr dahinter – Zuschauer, Verbände, das Gastgeberland. Da kann ich schon verstehen, dass man die Entwicklung abwarten wollte.

Der deutsche Athletensprecher, Fechter Max Haring, hatte schon vorher aus Protest seinen Verzicht verkündet. Was halten Sie von solch einer Position?

Natürlich darf und soll jeder Athlet seine eigene Meinung haben, und ich begrüße es, wenn die Athleten mit einer



FOTO: FROESE

fundierten Meinung in die Öffentlichkeit gehen. Fakt ist auch, dass es aktuell aufgrund der Corona-Krise international derzeit nicht die gleichen Trainingsbedingungen gibt, sodass die Chancengleichheit nicht gegeben gewesen wäre. Von dieser Warte kann ich es verstehen, wenn ein Athlet sich derart aus dem Fenster lehnt.

„Olympia ist für viele Sportler der größte Traum in ihrer Karriere.“

Otmar Velte

Sind diese Unterschiede bis ins kommende Jahr ausgeräumt?

Wenn die Krise überstanden ist, gehen die Sportler erst einmal in die Pause und bauen dann neu auf. Da fangen alle im Prinzip wieder auf dem gleichen Stand an. Aber natürlich ist es auch so, dass Form sich auch über mehrere Jahre aufbaut. Hier fehlt dem einen oder anderen dann sicher die Wettkampfsituation. Doch die lässt sich teilweise im Training simulieren. Und noch ist es auch möglich, dass es im Herbst Wettkämpfe geben wird – es müssen ja nicht zwingend Großereignisse sein.

Die Olympische Spiele sind die größte Sportveranstaltung der Welt. Hat dies neben dem Wettkampf eine zusätzliche Bedeutung für die Athleten?

Das kommt sicherlich mit oben drauf. Denn selbst bei internationalen Meisterschaften kennt man die Community im Prinzip immer – das ist bei Olympia völlig anders. Die gesamte Atmosphäre mit Sportlern aus aller Welt und aus so vielen Disziplinen ist etwas ganz Besonderes. Das ist der Grund, warum für viele Sportler die Spiele der größte Traum in ihrer Karriere sind – einmal das Olympische Dorf erleben. Das baut sich im Laufe der Karriere auf.

Ihre Empfehlung als Trainer: Sollte sich der Sportler mit der Corona-Thematik intensiv auseinandersetzen, oder lenkt das ab?

Natürlich braucht man ein Bewusstsein dafür, denn als Sportler ist man Teil der Gesellschaft und somit auch mit betroffen. Aber sich Tag für Tag hinzusetzen, sich damit zu beschäftigen und über die Folgen zu grübeln, würde ich nicht empfehlen, denn das kann schnell zu Existenzangst oder der Angst vor Ansteckung führen. Grundsätzlich gilt es für meine Sportler sowieso, dass sie sich nicht in größeren Gruppen aufhalten sollen, um sich vor Infektionen zu schützen. Das ist nicht erst seit Corona so.

Demnach sollte auch das Training aus der Ferne – mittels Telefon oder Internet – für die Sportler kein Problem sein...

Das ist es für meine Sportler sicherlich nicht, denn ich habe auch schon Einzelsportler im Ausland trainiert, wo wir uns nur ein-, zweimal im Jahr gesehen haben. Bei einem Individualsportler funktioniert das also ganz gut, auch wenn natürlich jeder andere Vorlieben hat. Das ist in den Mannschaftssportarten natürlich anders, denn dort arbeiten die Sportler in einem sozialen Gefüge, dass sie zum Teil auch brauchen, um überhaupt vernünftig trainieren zu können.

Zusätzlich kommen jetzt aber noch die Schließung der Sportstätten oder sogar Ausgangssperren hinzu. Ist das ein Problem?

International gibt es verschiedene Wege, mit der Krise umzugehen. Grundsätzlich ist die Frage, auf welche Gesellschaft ein Virus trifft – bei einem gesunden Immunsystem ist das Virus weniger ein Problem als wenn wir, wie in Deutschland, eine Gesellschaft haben, die an Bewegungsarmut leidet und auch in Sachen Ernährungsfragen noch Fragen offen hat. Bei den Maßnahmen in Deutschland kann man als Sportler

auch so trainieren, indem man Schwerpunkte verschiebt und etwa im Wald, auf der Straße oder auch zu Hause mit Geräten trainiert, die die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht unterstützen. Damit kann man einiges kompensieren, auch wenn natürlich klar ist, dass diese Schwerpunkte irgendwann wieder zusammengefügt werden müssen.

Aber auch einige Angebote von Physiotherapeuten fallen aktuell weg...

Es gibt nach wie vor Praxen, die geöffnet haben, also ist das – solange es erlaubt ist – kein Problem. Selbst wenn diese geschlossen werden sollten, können die Athleten das selbstständig, zum Beispiel mit einer Black Role, überbrücken. Grundsätzlich braucht man Physiotherapie ja vor allem in intensiven Trainingssituationen, was im Moment ja gar nicht der Fall ist. Durch ein gutes Beweglichkeitstraining oder Warm-kalt-Bäder kann man darüber hinaus auch zu Hause viel alternativ machen.

Auch mental ist die Lage nicht einfach. Ist das für Sportler auch ein Thema – oder gerade nicht?

Sportler sind sowieso fokussierter auf einzelne Bereiche in ihrem Leben – Sport, Familie, Beruf oder Uni – und nicht

darauf, Party zu machen. Deshalb ist die jetzige Situation für sie nicht so einschneidend.

Neben den Olympischen Spiele sind auch weitere Großereignisse und Wettkämpfe abgesagt. Hat das Folgen für einen Sportler?

Falls ein Sportler in ein Loch fallen sollte, sollte er versuchen, da schnellstmöglich wieder herauszukommen. Denn die nächsten Wettkämpfe kommen – das ist sicher. Niemand kann monatelang bei halbem Gas trainieren, denn die Arbeit findet im Training statt – und nicht den Wettkämpfen. Die sind ja letztlich »nur« eine Formüberprüfung. Es geht also darum, die Form zu konservieren und das wird nur mit möglichst normalem Training möglich sein.

Ist die aktuelle Situation auch finanziell gefährlich für Sportler?

Für viele Sportler läuft aktuell alles weiter, die deutsche Sporthilfe zahlt und auch die Einheiten bei Polizei, Bundespolizei und Bundeswehr machen normal weiter. Eng wird es für die, die von Sponsoren abhängig sind. Hier muss sicher jeder individuell das Gespräch suchen.

„Vielleicht wird sich das Individuum nun wieder mehr seiner selbst bewusst.“

Otmar Velte

Zum Abschluss Ihre persönliche Einschätzung: Wird die Krise dem Sport nachhaltig schaden oder ist es die Chance, etwas zu verändern?

Ich bin grundsätzlich von meiner gesamten Einstellung ein positiv denkender Mensch, aber ich bin auch ein Realist: Eine real gewordene Pandemie verändert die Gesellschaft – und das Bewusstsein. Das wird sich auch im Sport niederschlagen. Vielleicht wird sich aber auch das Individuum nun wieder mehr seiner selbst bewusst, hinterfragt sich und überlegt, was es tut. Das könnte ja auch Fragen der Ernährung und der Bewegung betreffen, zumal unsere Gesellschaft heute so viel Freizeit hat wie nie zuvor. All das müsste auch in den Lehrpläne der Schulen Anklang finden. Denn Kopf und Körper sind eine Einheit. Man muss sich also um seinen Körper kümmern, damit der Kopf weiter arbeiten kann und stabil bleibt.

INFO

Otmar Velte im Portrait

Otmar Velte stammt aus Fritzlar. Der studierte Lehrer für Sport und Gesellschaftslehre betreibt eine Praxis für medizinische Trainingstherapie. Er ist außerdem Heilpraktiker, B-Lizenz-Inhaber und DOSB-Athletiktrainer. Er hat nach eigenen Angaben in seiner Kindheit acht Sportarten ausgeübt, hatte seine größten Erfolge als Sprinter in der Leichtathletik und als Fußballer des KSV Hessen Kassel. Bereits in seiner Jugend arbeitete er nebenher als Trainer – bis heute. Er kann Stationen im Basketball, Tennis, Volleyball, Hockey und natürlich im

Fußball und in der Leichtathletik vorweisen. So war er unter anderem als Coach der Hessenligisten FSC Lohfelden und SC Waldgirmes sowie des Verbandsligisten SSV Sand tätig. Aktuell trainiert er eine Schwimmerin, einen Triathleten und den Sprinter Steven Müller (LG ovag Friedberg-Fauerbach), der bei der Leichtathletik-WM in Doha im vergangenen Jahr als einziger männlicher Sprinter für Deutschland an den Start ging. Velte wohnt und arbeitet seit ein paar Jahren in Watzenborn-Steinberg im Kreis Gießen.