

13.02.2018 17:31 Uhr - A-Jgd BL West - Hin- und Rückrunde - PM MT, red

## "Die Belastung immer wieder neu anpassen": MT-Athletiktrainer Florian Sölter im Interview

**Im Januar 2018 wurde Florian Sölter, dem Athletik-Trainer der Jugendmannschaften im Leistungsbereich innerhalb der MT Melsungen, nach seinem 2012 erfolgreich abgeschlossenen 1. Staatsexamen und dem sich daran anschließenden Promotionsstudium der Titel "Doktor der Sportwissenschaften" verliehen. Danach stand er dem Pressedienst des Vereins ausführlich Rede und Antwort - insbesondere in Bezug auf seine Rolle und auch seine Vorstellungen im Zusammenhang mit seiner Arbeit für den nordhessischen Erstligisten.**

Florian, herzlichen Glückwunsch zur Promotion als Doktor der Sportwissenschaften. Welche Ziele hast Du jetzt, nachdem der Dokortitel erreicht ist?

Florian Sölter:

Ich möchte in jedem Fall weiter an der Universität wissenschaftlich arbeiten. Daneben aber auch in Sportclubs tätig sein, um direkt Sportler zu betreuen. Interessant ist da insbesondere das Thema meiner Promotionsarbeit, die sich mit der visuellen Aufmerksamkeit im sportlichen Kontext beschäftigt. Da gibt es die These, dass allgemein Linkshänder einen Leistungsvorteil genießen, weil die für Steuerung und Koordination zuständige rechte Hirnhälfte stärker für visuell-räumliche Aufgaben zuständig ist.

Man sieht ja gerade auch im Handball, dass Linkshänder stärker im Leistungsfokus stehen und das nicht nur, weil die Rechtshänder in der deutlichen Überzahl sind. Interessant ist, dass sich diese Vorteile ausschließlich in den interaktiven Sportarten zeigen, nicht in Einzelsportarten. Über meine Arbeit bei den Handballern der MT Melsungen lassen sich nun sowohl wissenschaftliche als auch praktische Arbeiten am Athleten perfekt zusammenbringen.

Wie bist Du gerade bei der MT Melsungen gelandet?

Florian Sölter:

Das hatte auch mit persönlichen Kontakten zu tun. Der erste Kontakt ergab sich über Philip Julius, der ebenfalls im sportwissenschaftlichen Bereich der Universität Kassel arbeitet und zu der Zeit Trainer der B- und zuvor der Bundesliga-A-Jugend war. Über ihn erfuhr ich, dass im Zuge der Professionalisierung auch des Nachwuchsbereiches ein Athletiktrainer gesucht wurde, der im Besitz einer B-Lizenz entweder für Leichtathletik oder Turnen ist. Mit Geräteturnen konnte ich dienen und so kam der Kontakt zu Jugendkoordinator Axel Renner zustande. Ich habe eine Beispielsaison erarbeitet und damit mein Konzept vorgestellt, was sofort auf großes Interesse stieß.

Wie findet im Sinne dieses Konzeptes der Austausch mit den Mannschaftstrainern statt?

Florian Sölter:

Die Trainer sind zuständig für Technik, Spielzüge, eben alles Handballspezifische. Um bestimmte Dinge überhaupt leisten zu können, müssen physische Voraussetzungen da sein oder geschaffen werden. Ausdauer, Kraft, Schnellkraft, Koordination sind meine Bereiche. Einfach ausgedrückt: ein Außenspieler erarbeitet sich eine bessere Wurfvoraussetzung, je agiler er ist, je weiter und flexibler er in den Wurfkreis hineinspringen kann. Die individuelle Vorbereitung ist mein Part, der vorbereitende Spielzug, die Wurftechnik und der Abschluss sind Gegenstand der Arbeit der Handballtrainer.

Losgelöst vom normalen Training ist auch die Rückführung auf das Wettkampfniveau nach Verletzungen. Da ist die Physiotherapeutin, in unserem Fall Tugba Capaci, die erste Ansprechpartnerin. Zuerst natürlich für den Spieler, dann aber auch für mich, weil wir uns abstimmen, was für den Athleten, und damit natürlich auch für das Kollektiv, die individuell beste und sinnvollste Aufbaumethode ist, um aus der Regenerations- und Ruhepause zurück auf die Leistungsebene zu gelangen. Das alles immer vor dem Hintergrund, auch präventiv und langfristig zu denken und zu arbeiten. Denn irgendwann enden Karrieren auch mal und es liegt mir daran, dass der trainierte Körper auch hinterher noch gut funktioniert und leistungsfähig bleibt.

Und wie wichtig ist Dir bei diesen doch sehr komplexen, ineinander greifenden Bereichen, innerhalb der MT-Strukturen ausschließlich mit ebenfalls lizenzierten Spezialisten zu tun zu haben?

Florian Sölter:

Im Leistungsbereich ist das elementar. Weil gerade wenn wir über bestimmte Belastungsformen sprechen, wie wir uns auf bevorstehende Leistungshöhepunkte, zum Beispiel wichtige Spiele, vorbereiten, ist es enorm wichtig, dass auch die Trainer entsprechend geschult und ausgebildet sind. Wir müssen da schon die gleiche Sprache sprechen. Ich selbst arbeite sehr gewissenhaft und akribisch und da verlange ich schon auch von den Trainern, dass sie das gleiche Engagement an den Tag legen. Gerade bei der MT ist es auch so, dass alle Trainer, selbst im Leistungsbereich der Jugend, die A-Lizenz haben. Da kann man sehr gut arbeiten und das gesamte Umfeld ist überaus konstruktiv in der Verzahnung und Arbeit miteinander.

Gerade innerhalb einer Spielzeit muss man die Belastung immer wieder neu anpassen. Wenn vor der Saison noch mein Part im Vordergrund steht und wir zum Teil bis zu vier Einheiten nur allein für die Athletik machen, ändert sich das im Spielbetrieb dann natürlich hin zu mehr handballspezifischem Training. Die Übergänge sind aber fließend und durch spielfreie Wochenenden oder zum Beispiel die kurze Weihnachtspause verschieben sich die Schwerpunkte immer wieder sehr dynamisch. Das geht nur dann gut, wenn ein gewisses Spezialisierungsniveau innerhalb des zuständigen Personenkreises gegeben ist. Und das war auch einer der Gründe, warum ich mich bewusst für diese Arbeit bei der MT Melsungen beworben und letztendlich entschieden habe.

Weg vom Umfeld, hin zum Athleten. Deine Arbeit ist weniger Gruppenarbeit als vielmehr individuell auf jeden einzelnen Sportler abgestimmt. Das beginnt schon bei der Leistungsdiagnostik.

Florian Sölter:

Ich arbeite in verschiedenen Bereichen. Zum einen präventiv, also um Verletzungen vorzubeugen, und dann für Kraft und Ausdauer. Für alles gibt es neben dem mitgebrachten Wissen aus der Uni Hilfsmittel, wie zum Beispiel im Präventivbereich Grundlagen aus dem Bereich der Krankenkassen, um diagnostisch auf die Schwächen der Spieler zu stoßen und einzugehen. Die Athleten absolvieren in der Praxis verschiedene Tests, die das aufdecken. Das betrifft vorrangig die Prävention.

Im Kraft- und Ausdauerbereich sind die Richtlinien des Deutschen Handball-Bundes von Interesse. Die geben das Level vor, was ein Sportler in welchem Alter an körperlichen Leistungen imstande sein muss zu bewältigen. Diese Tests werden in Abständen immer wieder gemacht, um Veränderungen und Entwicklungen zu erkennen und so ganz individuell entscheiden zu können, wo Leistungsgrenzen ganz einfach schon erreicht sind oder wo noch Verbesserungspotential vorhanden sein muss, gemessen an den zur Verfügung stehenden wissenschaftlichen Allgemeindaten und Vorgaben.

Momentan stehen wir auch in Verbindung mit der Uni Kassel, um dort in näherer Zukunft eine absolut professionelle Leistungsdiagnostik durchzuführen. Da werden dann alle relevanten Parameter ganz individuell herausgearbeitet, um anschließend noch gezielter auf den Individualisten eingehen zu können. Da kommt das Credo der MT Melsungen und auch mein eigenes zum Tragen, dass wir weniger den mannschaftlichen Erfolg in den Vordergrund stellen, sondern eher den jungen Nachwuchsathleten selbst fördern und entwickeln wollen, damit er im Idealfall später dann direkt in den professionellen Herrenbereich integriert werden kann.

Wie ist diese sehr umfangreiche athletische Ausbildung gewinnbringend möglich, wenn nur eine scheinbar recht begrenzte Zeit innerhalb der Spielsaison diesem Bereich gewidmet ist?

Florian Sölter:

Ich arbeite die Trainingspläne für jeden Spieler individuell anhand der eben erwähnten Daten aus und passe sie laufend der Entwicklung entsprechend an. Da kommt auch die Eigenverantwortung des jungen Athleten mit ins Spiel. Der kann natürlich bei seinen "Hausaufgaben" entscheiden, wie ehrlich und wie professionell er damit umgeht. Weil aber alles immer auf den jeweiligen Menschen ausgerichtet ist, fallen etwaige Versäumnisse dann spätestens im Rahmen der immer wieder eingestreuten leistungsdiagnostischen Tests auf. Da dann sogar im spezifisch vernachlässigten Bereich, so dass sehr gezielte Ansprachen möglich sind. Der positive Aspekt ist, dass der Spieler so auch mitbekommt, dass er für sich nur profitieren kann, wenn er der Arbeit der Trainer, also auch mir, vertraut.

Ich selbst bin sehr erfolgsorientiert und messe die Ergebnisse meiner Arbeit nicht an den Tabellenplätzen der Mannschaften. Aber wenn man sieht, wie viele Einzelspieler innerhalb der MT-Mannschaften Auswahlspieler sind und zu landes- oder sogar bundesweiten Lehrgängen berufen wurden und werden, können wir in Melsungen sowohl mit unserer Arbeit als auch mit der sehr professionellen Einstellung der zum Teil noch sehr jungen Sportler absolut zufrieden sein. Das zeigt dann im Umkehrschluss natürlich auch jedem Einzelnen, dass es sich lohnt, den Trainervorgaben, ob nun meinen oder denen der sportartspezifischen Trainer, zu vertrauen. Auch da kommt diese schon erwähnte generelle Professionalität innerhalb der aufgebauten MT-Strukturen im Jugend- und Nachwuchsbereich voll zum Tragen.

Stichwort Vertrauen. Du bekommst die Jungs in praktisch allen Lebenslagen mit. Frust, Liebeskummer, schlechte Note in der Schule kommt auch mal vor. Ungeachtet dessen musst Du immer den Zugang finden und sehr feinfühlig sein. Geschieht das eher "wissenschaftlich" oder eher menschlich?

Florian Sölter:

Grundsätzlich bin ich natürlich auch Trainer im pädagogischen Sinn. Das betrifft nicht nur den privaten Bereich, den Du angesprochen hast, sondern natürlich kann jeder auch mal mit seiner Leistung im handballerischen Bereich total unzufrieden sein, was sich dann natürlich auf die Gesamtmotivation auswirkt. Da hilft mir aber mein sportpsychologischer Hintergrund, durch den ich ganz gut moderieren kann. Ich merke natürlich, dass ich auch als Mensch geschätzt werde, weil viele immer wieder auch mit persönlichen Sorgen und Anliegen zu mir kommen. Das mag daher rühren, dass ich im Sportlichen immer versuche, den Sinn und Hintergrund unserer Übungen zu erklären und dem "warum" einen großen Raum gebe. Dann ergeben sich auch Nischen zwischen sportlich und menschlich.

Beispielsweise kommen immer wieder Fragen zum Thema Ernährung. Je mehr der junge Mensch den Eindruck hat, dass ich wissenschaftlichen Hintergrund und sehr viel theoretisches Wissen habe, das ich auch zu vermitteln versuche, trotzdem aber auch eine gute persönliche, individuelle Nähe da ist, umso mehr erwächst Vertrauen in allen weiteren Bereichen des Zusammenwirkens. Das klappt für mein Empfinden gerade bei der MT hervorragend und es ist trotz aller Leistungsorientierung für mich eine Bestätigung unseres Weges, wenn die Entwicklungen deutlich sichtbar sind, aber trotzdem alles ohne die berühmte Peitsche in einem doch sehr familiären und zwischenmenschlich für alle angenehmen Rahmen abläuft.

Die menschliche Komponente ist also gerade für die Vertrauensbildung hinsichtlich der gewünschten Umsetzung meiner Vorgaben und Wünsche extrem wichtig. Das passive Vertrauen, also der Glaube in die Richtigkeit dessen, was ich als Trainer vorgebe, ist die Pflicht. Das aktive Vertrauen, sprich: mit Sorgen, Problemen, Bedenken direkt zu mir zu kommen und das anzusprechen, ist die Kür. Und das klappt mit unseren Jungs wirklich außerordentlich gut.

Abschließend wäre sicher interessant, wie du diese kleine Fragestunde empfunden hast. Was kommt Dir aus dem Gespräch direkt noch einmal ins Gedächtnis, was hat Dir eventuell gefehlt, was waren die Punkte, die Dich am meisten berührt haben?

Florian Sölter:

Ganz klar der Austausch mit und unter den verschiedenen Trainern sowie deren Qualität. Das ist bei der MT Melsungen schon herausragend und macht die Arbeit ebenso angenehm wie fruchtbar für alle. Daneben ist mir natürlich bewusst, dass ich hier "nur" in einem arbeitstechnischen Vertragsverhältnis stehe. Aber mir wird vom Verein, und da insbesondere von Jugendkoordinator Axel Renner, ein ganz hohes Maß an Vertrauen zugestanden und entgegengebracht. Das hilft mir sehr, mich im Rahmen meiner Tätigkeit auch entfalten zu können.

Es kam schon vor, dass meine Vorstellungen mit denen von Axel, der auch die Trainer-A-Lizenz besitzt, nicht konform gingen. Er hätte jederzeit intervenieren und auf seine langjährige Erfahrung verweisen können. Doch er hat mir in meinem speziellen Bereich die Kompetenz zugestanden, es auch nach meinen Vorstellungen anzugehen. Das ist ein ganz wichtiges Vertrauen, das ich dann auch innerhalb des Vereines spüre. Vertrauen allgemein und in alle Richtungen ist also eine absolut elementare Grundlage meiner Arbeit. Ich denke, wir alle ergänzen uns innerhalb des Clubs so, dass wir alle, Verantwortliche wie Trainer und wie auch Athleten, unter den gegebenen Umständen tatsächlich nahe am Optimum arbeiten können.