

Wir eröffnen eine neue Sektion im Newsletter, wo wir einen Rudertrainer porträtieren. Der Schwerpunkt wird darauf liegen, wie der Trainer die Biomechanik und andere Sportwissenschaften für sich nutzt.

Biomechanik und Trainer: Paul Thompson



Paul Thompson (Spitzname Thommo) eröffnet diese Sektion nicht nur, weil ich ihn schon sehr lange und recht gut kenne, sondern weil er auch einer der wissenschaftsorientiertesten Trainer ist, die ich je kennengelernt habe.

Paul's Ruderkarriere begann 1978 in der Telopea Park High School in Canberra Australien, als er 14 Jahre alt war. Dann

wechselte er zum nahegelegenen Narrabundah College und wurde vom bekannten Trainer Peter Shakespeare trainiert. Das Training muß sehr effektiv gewesen sein, da Paul die nationalen Juniorenmeisterschaften gewann. Er wurde für das Juniorennationalteam nominiert und belegte den vierten Platz bei den FISA Juniorenmeisterschaften 1982 in Piediluco, Italien.

1985 war Paul ein Mitglied des Victoria-Achters, der den prestigeträchtigen Kings Cup gewann, ein Rennen gegen sämtliche Australischen Bundesstaaten. Seine Mannschaft wurde von Brian Richardson, dessen Mannschaften viele Medaillen für Australien und Kanada gewannen, trainiert. Ebenfalls in 1985 eröffnete das Australian Institute of Sport (AIS) in Canberra sein Ruderprogramm und Paul ergatterte ein Stipendium dafür. Paul wurde von einem der berühmtesten „harten Hunde“, Reinhold Batschi, trainiert und gewann 1985 beim Match des Seniors die Silbermedaille im Achter und insgesamt vier nationale Titel. In dem Jahr machte Thommo zum ersten Mal Bekanntschaft mit der Sportwissenschaft, die von den Physiologen Dick Telford, Doug Tumulty und Alan Hahn repräsentiert wurde. Physiologische Testungen auf einem Gjessing Ergometer erforderten riesige Douglas-Säcke zur Messung der Sauerstoffaufnahme.

Nach einer Handgelenksverletzung, hervorgerufen durch einen Autounfall, beendete Paul seine Athletenkarriere und wandte sich seinen Studien an der Canberra University zu, die er mit einem Titel in Angewandter Wissenschaft abschloß. 1988 bekam er ein Stipendium am AIS mit Batschi als Mentor. In dem Jahr arbeitete er zusammen mit Alan Hahn am Pilotprojekt zur Talentidentifikation, wo er auch Megan Still entdeckte. Paul trainierte Megan während ihrer gesamten Karriere, wo sie Weltmeisterin und Olympiasiegerin im Frauen Zweier-ohne wurde.

1990 wurde Paul Cheftrainer der Frauenmannschaft am AIS. In dieser Zeit machte die Sportwissenschaft am AIS große Fortschritte. Ein neu eröffnetes Gebäude war der Sportwissenschaft gewidmet und es wurde sehr intensiv genutzt. Paul war in der Lage mit Experten von internationalem Niveau in Physiologie, Psychologie und Ernährung zu arbeiten. Die Ruder-Biomechanik wurde von Dr. Richard Smith von der Sydney University eingeführt. Er brachte sein Telemetrie-System, das am Ruder die Kräfte und Winkel messen konnte, mit nach Canberra. Der AIS-Biomechaniker Mario Lamontagne machte Videoaufnahmen von einer Brücke, um die Ruderwinkel zu bestimmen.

1992 erwarb das AIS sein eigenes Telemetrie-System, entwickelte einen Meßergometer und stellte eine Vollzeit Ruder-Biomechanikerin, Peggy McBride, ein. In der Zeit

wurden die biomechanischen Testungen in das tägliche Training sowohl auf dem Wasser als auch auf dem Ergometer implementiert. Dies waren Kleinigkeiten, die beeindruckende Ergebnisse lieferten: Bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta gewann Australien sechs Medaillen, zwei davon in Gold, und wurde die erfolgreichste Rudernation. Eine dieser Goldmannschaften war der Frauen Zweier-ohne mit Slater und Still an Bord, die von Thommo trainiert wurden. Das war ein riesiger Erfolg für einen jungen Trainer von 32 Jahren.

Ich traf Paul 1998, als ich meine Arbeit beim AIS begann. Die damalige Biomechanikerin, Conny Loshner/Draper stellte „Thommo“ als einen „harten Kerl“ vor, aber ich fand heraus, daß die Arbeit mit ihm richtig interessant und herausfordernd war. Er war ein Trainer, der die Biomechanik mehr als andere Trainer einsetzte. Mit dem neu entwickelten sofortigen Rückmeldesystem (Videobrille; „virtual goggles“) versuchten wir die Technik der neuen Zweier-Kombination Slater/Taylor zu verbessern, die dann bei den Olympischen Spielen von Sydney im Jahre 2000 die Silbermedaille gewann.

Gegen Ende 2000 nahm Paul eine neue Herausforderung an und wurde als Cheftrainer (Frauen) bei der Amateur Rowing Association (Großbritannien) angestellt. 2003 gewann der Zweier Grainger/Bishop die Weltmeisterschaften. Bei den Spielen von Athen gewann Großbritannien drei Medaillen bei den Frauenwettbewerben, Silber für Grainger/Bishop im Zweier-ohne, Silber für den Doppelvierer und Bronze im Doppelzweier.

Gegen Ende 2004 wurde Paul zum Cheftrainer für Frauen und Leichtgewichte befördert. Während des vergangenen Olympischen Zyklus gewannen die Frauen und Leichtgewichte 16 Medaillen bei Weltmeisterschaften und den Olympischen Spielen von Beijing. 2007 wurde Paul von der FISA für die Auszeichnung zum Trainer des Jahres nominiert. In Beijing war seine Mannschaft mit sechs Booten in den A-Finals vertreten und gewann Gold-, Silber- und Bronzemedailen. Während dieser Periode trainierte Paul den Frauen-Doppelvierer zu drei Weltmeistertiteln und einer Silbermedaille in Beijing.

Paul hat die Anwendung der Wissenschaften als eine Kernkomponente seines Programms fortgesetzt und nutzte die Ressourcen von GB Rowing, am English Institute of Sport, am Olympischen Medizinischen Zentrum und Partnerinstitutionen wie dem Imperial College.

Paul arbeitet mit der Biomechanik, indem er mit seinen Mannschaften auf dem Wasser lange Ruderschläge entwickelt und versucht die Bootseinstellungen besser an die Anthropometrie der Ruderer anzupassen (RBN 2001/11). Er nutzt die Kraftkurven und versucht den effizientesten Rowing Style zu definieren (RBN 2001/07). Der Weg des Blattes im Wasser ist auch sehr wichtig, da er die Blatteffizienz bei geringerem Schlupf erhöhen kann. Stets benutzt er normative Bootsgeschwindigkeiten bei verschiedenen Schlagfrequenzen und gebraucht dabei Tabellen (RBN 2004/03, 2005/10). Er gebraucht die „Videobrille“ für sofortige Rückmeldung während technischer Trainingseinheiten

Thommo's Trainingsphilosophie schließt die Wissenschaft als ein Werkzeug mit ein, um einen besseren Einblick für den Prozess, was den Athleten während Training und Wettkampf beeinflusst, zu bekommen. Er sieht es als ein Privileg an, mit einigen herausragenden Wissenschaftlern und Trainern gearbeitet zu haben, die ihre Spuren bei ihm und den Ergebnissen seiner Athleten hinterlassen haben. Er ist auf seine Art und Weise ein „Materialist“ und versucht die Wissenschaft so effektiv wie möglich zu nutzen. Wie auch immer, er glaubt an so etwas wie die ideale Essenz im Menschen, und daß Coaching niemals durch einen industriell-

len Prozess ersetzt werden wird. Beim Rudern geht es darum, Boote zu bewegen, aber auch Menschen. Hinter jedem erfolgreichen Athleten steht ein Trainer und ein engagiertes Team.

Contact Us:

✉ ©2008: Dr. Valery Kleshnev, klevel@btinternet.com, www.biorow.com