

Trainer und Biomechanik: Jürgen Grobler



Jürgen Grobler ist einer der erfolgreichsten Trainer, nicht nur in der Welt des Ruderns, sondern in allen Olympischen Sportarten. Seine Mannschaften gewannen bei allen Olympischen Spielen von 1976-2008 Goldmedaillen, insgesamt 9 Olympische Gold- und 2 Bronzemedaillen. Seine Athleten trugen auch zu 7 weiteren Olympischen Titeln bei. Jürgen wurde kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in der

kleinen Stadt Burg nahe Magdeburg in Ostdeutschland in eine erfolgreiche Architektenfamilie hineingeboren. In seiner Kindheit übte er eine ganze Reihe Schulsportarten aus: Handball und andere Ballspiele, Schwimmen und Wasserball, Angeln, etc. Im Alter von 16 Jahren entdeckte er das Rudern und ruderte in nahezu allen Bootsklassen vom Einer bis zum Achter und gewann Titel bei den Nationalen Studentenmeisterschaften. Jürgen mochte auch die Photographie, die er als „junger Pionier“ nach der Schule pflegte. Dieses Hobby und seine Träume die Welt zu bereisen, inspirierten ihn dazu, Kameramann für das Fernsehen zu werden. Wie auch immer, dafür war in der nicht so großen DDR nur eine kurze Ausbildungszeit erforderlich. Er entschied sich Trainer zu werden und 1965 schrieb er sich an der Fakultät für Sporterziehung an der Universität Leipzig ein. Dort studierte er sämtliche sportwissenschaftlichen Fächer: Physiologie, Biomechanik, Psychologie, Biochemie, Trainingslehre und auch kommunistische Philosophie; letztere war für einen Rudertrainer nicht sonderlich interessant. Das Thema seiner Diplomarbeit war die Biomechanik im Kanurennsport. Es wurden Kraftwandler am Paddel angebracht und es wurden kilometerweise oszillographisches Papier zur Aufzeichnung der Signale verbraucht. Während seines letzten Jahres an der Universität absolvierte er ein Praktikum am Ruderzentrum in Dresden. Sein Mentor war Dr. Hans Eckstein, der die Olympiasieger von Mexiko-City 1968 und München 1972 im Vierer-ohne trainierte. Ein anderer Mentor war Prof. Körner. Beide gaben Jürgen einen tiefen Einblick und viel Ruderwissen mit auf den Weg.

Nach den Abschlußprüfungen an der Universität 1970 wurde Jürgen Skulltrainer am Sportclub in Magdeburg. Er war sehr innovativ, versuchte diverse „verrückte“ Dinge. Im Frühjahr 1972 verlor sein Doppelzweier bei der Moskauer Regatta nur gegen die Mannschaft aus der UdSSR, die dann einige Monate später Olympiasieger wurde. Dann gewann ein Skuller (Güldenpfennig) aus diesem Doppelzweier die nationalen Meisterschaften und qualifiziert sich so für die Olympischen Spiele in München, wo er dann die Bronzemedaille gewann. Das war ein riesiger Erfolg für einen 26 Jahre alten Trainer. Er wiederholte dieses Ergebnis im Jahr darauf bei den Europameisterschaften. Danach wurde Jürgen ein anerkannter Trainer für das Nationalteam und erreichte phantastische Erfolge bei den Olympischen Spielen in Montreal 1976. Zwei seiner Mannschaften gewannen Goldmedaillen, im M2+ (Jährling/Ulrich) und M4x (Güldenpfennig/ Reiche/ Bussert/ Wolfgramm).

In dieser Zeit entwickelte sich die Sportwissenschaft in der DDR sehr schnell und es bildete sich ein zentralisiertes System heraus, zu dem die regionalen Zentren aus Leipzig, Dresden, Magdeburg und Rostock Zugang hatten. Sehr bekannte Wissenschaftlerpersönlichkeiten wie die Professoren Körner, Burmann, und Schwanitz arbeiteten mit dem Rudern an der Humboldt Universität in Berlin. Die nationalen Rahmentrainingspläne wurden in den verschiedenen Wissenschaftsge-

bieten zentral entwickelt und mußten von allen Trainern im Land befolgt werden. Biomechanische Testungen wurden regelmäßig 2-4 mal im Jahr von der FES in Berlin durchgeführt. Die FES hatte ein großes Team von Wissenschaftlern und Technikern, das verschiedene Sensoren und spezielle Boote entwickelte. Es wurde ein spezieller Rahmen, der Stemmbrett und Dollenstift verband (ähnlich dem Rollausleger in späteren Jahren), entwickelt, mit dem man in der Lage war, die Vortriebskraft eines jeden Ruderers zu messen. Anfangs wurden die Informationen auf Magnetband aufgezeichnet, danach nutzte man die Radio-Datenkommunikation. Bei den Olympischen Spielen in Moskau 1980 wiederholte Jürgen's gesteuerter Zweier seinen Olympischen Erfolg. Die nächsten Spiele in Los Angeles fielen dem Boykott zum Opfer. Bei den Spielen von Seoul 1988 wechselte Jürgen mit dem schon üblichen Erfolg zu den Frauen. Der Doppelzweier mit Peter/Schröter an Bord gewann Gold.

Nach dem Fall der Berliner Mauer 1989 und der Vereinigung Deutschlands kollabierte das Ostdeutsche Sportsystem und der „große Bruder“ nahm sich dessen an. 1990 nahm Jürgen eine neue Herausforderung an und ging zum Leander Boat Club nach England. Sehr schnell wurde er der Nationaltrainer und arbeitete mit dem Zweier Redgrave/Pinsent, der in Barcelona 1992 und Atlanta 1996 je die Goldmedaille gewann. 2000 wechselten diese zwei berühmten Ruderer in den Vierer und Jürgen half Steve Redgrave beim Gewinn seiner fünften Olympischen Goldmedaille. Jürgen's Vierer-ohne gewannen auch bei den beiden letzten Olympischen Spielen die Goldmedaille. In Athen gewann Matt Pinsent seine vierte Goldmedaille, und in Beijing gewann eine neue Mannschaft mit James/Williams/Reed/Hodge an Bord mit einem phantastischen Endspurt das begehrte Gold.

Grobler glaubt, daß eine Kombination von wissenschaftlichen und praktischen Ansätzen der Schlüssel zu seinem phänomenalen Erfolg ist. Er sagt, daß „ein Trainer das Gefühl davon haben muß, von dem, was er tut. Er muß Athleten dazu motivieren, ungewöhnliche Dinge zu tun.“ Er versucht stets sowohl Biomechanik und Physiologie zusammenzubringen als auch Trainings- und Rennrudertechnik. Jürgen glaubt, daß die Bearbeitung die Schlüsselkomponente eines effektiven Durchzuges ist. Die nächste ist der Oberkörper, und die Beschleunigung der Ruderermasse ist das Hauptziel des Durchzuges. Einige seiner Redensarten sind: „Behandle das Stemmbrett beim Vorrollen wie ein rohes Ei und zerbreche es sehr spät in der Auslage“; „Lasse die Hände vor dem Fassen los, greife dann mit dem Griff in ein Schwungrad“. Er sagt, daß das Fassen nicht weich sein soll. Je schneller das Boot ist, desto Vorderzug-betonter sollte die Kraftkurve sein. Die Ruderermasse sollte sich immer relativ zum Boot bewegen. Der Endzug muß dynamisch sein; der Ruderer sollte die Durchbiegung des Ruders nutzen, die Knie unten halten und die Umkehr durch den Griff gestalten, um Energie zu sparen und eine Überladung des Bootes zu vermeiden.

Jürgen achtet auf lange Ruderwinkel, sagt aber, daß sie für die individuellen Fähigkeiten des Ruderers optimal sein müssen. Wir beobachteten bei seinem Olympia-Vierer von Beijing eine sehr breite Handhaltung. Jürgen's Kommentar war: „Die optimale Handhaltung sollte zwei Handbreit dazwischen sein, aber meine Ruderer fanden eine breitere Haltung angenehmer und ich habe nicht dagegen argumentiert. Der Innenarm kontrolliert den Griff, der Außenarm zieht. Tatsächlich ist der Außenarm stark genug, um am Griff zu hängen und der Innenarm war leicht gekrümmt, um den Oberkörper aufrechter zu halten. Es ist wichtiger die Beine ohne Wackeln gerade zu halten und beide Füße mit dem Stemmbrett verbunden zu haben. Ich würde nicht sagen, daß wir einen idealen Griff hatten, aber es funktionierte für uns ganz gut“.

Dieses Beispiel veranschaulicht sehr gut Grobler's Ansatz: "**Es gibt einige Gesetzmäßigkeiten zu befolgen, aber ein Trainer muß kreativ sein, um neue Wege zu finden. Es ist sehr wichtig, nicht nur die Athleten etwas zu lehren, man muß auch von ihnen lernen.**" Seine Erfolge sehen übernatürlich aus, aber jeder, der mit Jürgen gearbeitet hat, sah, daß es lediglich eine Kombination von wissenschaftlichen und praktischen Methoden, harter Arbeit und ein wenig Glück war.

Contact Us:

✉ ©2009: Dr. Valery Kleshnev,
kleval@btinternet.com , www.biorow.com