

„Uns fehlen gegenüber der Weltspitze bis zu 15 Prozent Trainingsumfang“

Dr. Jürgen Wick, stellv. Direktor und Fachbereichsleiter Ausdauersportarten, war für das IAT bei den Olympischen Winterspielen in Sotschi dabei. Seit Lillehammer 1994 hatte er die deutschen Biathleten fünfmal als Trainingswissenschaftler begleitet. Diesmal war Wick erstmals in der Gesamtverantwortung für das IAT vor Ort, wo er Analysen für die deutsche Mannschaftsleitung erstellte. Im Interview spricht er über die Lehren aus Sotschi für den neuen Olympiazklus.

Wie hast Du Deine sechsten Olympischen Winterspiele erlebt?

Wie wahrscheinlich die meisten Landsleute bin ich mit gemischten Gefühlen nach Sotschi gereist. Ich war geprägt vom zumeist negativ gefärbten Stimmungsbild, das im Vorfeld in den deutschen Medien gezeichnet wurde. Vor Ort war die Atmosphäre jedoch von großer Gastfreundlichkeit, einer hervorragenden Organisation, kompakten und attraktiven Sportstätten sowie einer tollen, zuweilen auch patriotischen Stimmung an den Wettkampfstätten geprägt.

Wie fällt die internationale Bilanz des Trainingswissenschaftlers Wick aus?

Zentrale Trends sind die fortschreitende Leistungsentwicklung in allen Sportarten und die weitere Verdichtung der Weltspitze, die im Wintersport inzwischen das Niveau des Sommersports erreicht hat. Man denke nur an die Zentimeter-Entscheidung zwischen Martin Fourcade und Emil Hegle Svendsen beim Biathlon-Massenstartrennen oder den engen Ziel-sprint unserer Athleten in der Nordischen Kombination. Mit einem Rückstand von 0,4 Prozent zum Sieger gewinnt man keine Medaille mehr. Um erfolgreich zu sein, muss ein Athlet sowohl eine Ausdauerleistung, als auch Sprintqualitäten auf Topniveau abliefern können. Vor diesem Hintergrund gibt es international auch eine Diskussion um das Verhältnis von Umfang und Intensität im Ausdauertraining. Hier ist zu konstatieren, dass die Medaillengewinner die höchsten Umfänge trainieren, Intensität also nie zu Lasten des Umfangs geht. Ein weiterer Trend ist, dass Spitzenathleten besser auf die ständige Ausweitung des Wettkampfkalenders reagieren und insbesondere während einer Olympiasaison auch mal Rennen auslassen, um eine Trainingsphase einzuschieben. Dies geht nur unter professionellen Bedingungen. Insofern verwundert es auch nicht, dass die Mehrzahl der internationalen Topathleten bis an den olympischen Wettkampf heran intensiv trainingswissenschaftlich begleitet werden. Anders als in Deutschland, wo wir eher einen gegenläufigen Trend



Jürgen Wick bei seinem Vortrag zur Bundestrainerkonferenz 2014 in Leipzig

haben, finden unsere Konkurrenten offenbar Wege, Techniker und Trainingswissenschaftler über die Betreuerquote hinaus an das Olympiateam heranzubringen.

Warum ist die Begleitung vor Ort so wichtig?

Bei den Technikern versteht es sich fast von selbst, dass jede helfende Hand bis zur letzten Feinjustierung am Material vor dem Wettkampf benötigt wird. Aber auch der Trainingswissenschaftler ist wichtig, um den Trainer, auf dem im olympischen Umfeld vieles lastet, bei der Organisation der Wettkampfleistung zu unterstützen. Aufgrund der Leistungsdichte kommt neben der psychologischen Arbeit auch der taktischen Planung des Rennens eine enorme Bedeutung zu. Hierfür kann der Trainingswissenschaftler dem Trainer umfassende und zumeist nur vor Ort zu gewinnende Daten zur Verfügung stellen. In diesem Zusammenhang gehen mir die taktischen Mängel unserer jungen und damit frei von jeder Kritik stehenden Skilangläufer nicht aus dem Kopf.

Mit Platz sechs in der Nationenwertung hat Deutschland sein Ziel in Sotschi verfehlt. Was muss aus trainingswissenschaftlicher Sicht geschehen, um 2018 wieder besser abzuschneiden?

Das Training gehört in den Mittelpunkt. Es klingt banal, aber vielleicht muss es gerade deshalb immer wieder betont werden. Um erfolgreich zu sein, braucht es ein mehrjähriges Trainingskonzept, das dann auch konsequent umgesetzt wird. In diesem Zeitraum müssen wir regelmäßig analysieren, welches Training zu welcher Leistungsentwicklung führt. Dazu brauchen wir – auch das ist nicht überall selbstverständlich – eine Trainingsdatendokumentation. Wir müssen den Mut haben, konsequenter als bisher neue Trainingsreize zu setzen. Dies ist auch wichtig für die Motivation der Athleten, die sich über viele Jahre diesen sehr hohen Trainingsbelastungen stellen. Und wir brauchen Professionalität im Training. Unsere Ausdauersportler brauchen ein komplett auf ihr Training

abgestimmtes Umfeld, um wieder auf die hohen Umfänge zu kommen. Momentan fehlen uns hier im Vergleich zu internationalen Spitzenathleten in einigen Sportarten zwischen 5 bis 15 Prozent.

Wie kann das IAT hier unterstützen?

Anhand unserer Weltstandsanalysen haben wir Stärken und Schwächen unserer Athleten identifiziert. Um Ursachenforschung betreiben zu können, evaluieren wir das realisierte Training und die Leistungsentwicklung. Diese Daten nutzen wir, um in enger Absprache mit dem Trainern Inhalte und Methoden zu optimieren. Im Eisschnelllauf haben wir beispielsweise insbesondere auf den Mitteldistanzen ein Defizit festgestellt. Um höhere Geschwindigkeiten und Frequenzen zu erreichen, müssen wir mit unseren Athleten an der Kraftausdauerleistung arbeiten, d. h. Kraft und Ausdauer gleichermaßen entwickeln. Darüber hinaus ist es notwendig, das Zusammenspiel von Trainingswissenschaft und Technologieentwicklung in Kooperation mit dem FES und den Olympiastützpunkten weiter zu optimieren, z. B. im Skispringen und Skeleton. Dafür ist es wichtig, dass technische Neuentwicklungen am Material eben möglichst frühzeitig verfügbar sind, damit eventuelle sporttechnische Anpassungen gelingen können.

Nach den Spielen ist bekanntlich vor den Spielen. Wie geht es mit der Unterstützung des Wintersports am IAT weiter?

Hinter uns liegt bereits eine intensive Analyse und Diskussion in den Verbänden. Aktuell ist das IAT in die laufenden Zielvereinbarungsgespräche des DOSB mit den Spitzenverbänden eingebunden. Unsere Trainingswissenschaftler sind gerade dabei, die Forschungsprojekte für den Zyklus 2015-2018 zu erarbeiten. Bevor sie zur externen Begutachtung vorgelegt werden können, müssen zudem Gespräche mit allen an den Projekten beteiligten Kooperationspartnern am IAT selbst sowie mit Olympiastützpunkten oder anderen universitären und außeruniversitären Einrichtungen geführt werden. Parallel laufen bereits wissenschaftliche Unterstützungsmaßnahmen, wie beispielsweise erste Lehrgänge der Biathleten und Skilangläufer am IAT. Inhaltlich wollen wir uns im neuen Olympiazklus im Biathlon, Eisschnelllauf und Skilanglauf der Evaluierung des Trainings sowie von Trainingskonzeptionen widmen. Darüber hinaus hat unser Fachbereich Nachwuchsleistungssport das sächsische Modellprojekt „Gemeinsam an die Skispitze“ angeschoben, in das auch unsere Sportartexperten integriert sind.

Vielen Dank für das Gespräch.