Heiko Wilcke: Leichtathletik-Trainer seit 2003

Das LSB-Magazin startet in dieser Ausgabe mit einer neuen Serie über Trainer aus Vereinen, die der LSB im Rahmen seines Programms „Nachwuchsleistungssport im Verein“ fördert. Heiko Wilcke trainiert bei Eintracht Hildesheim Athleten ab der U14, die schon über 70 Landes- und Norddeutsche Meistertitel und drei Deutsche Meisterschaften sammelten.

Foto: privat

Heiko Wilcke (39) ist seit 2003 Leichtathletik-Trainer bei Eintracht Hildesheim und hat die C-Lizenz.

Wie sind Sie zur Tätigkeit gekommen?
Schon im Jugendalter war ich als aktiver Sportler immer wissbegierig, was die Trainingswissenschaften anging. Im Lehramtsstudium schrieb ich meine Examensarbeit über die Trainingslehre im Laufbereich. Und so war es für mich als Sportler und Pädagoge naheliegend, dass ich mich als Leichtathletiktrainer im Jugendbereich engagiere.

Welchen Sportler/welche Sportlerin/welche Mannschaft trainieren Sie?
Ich trainiere das Laufteam von Eintracht Hildesheim. Von der Altersstruktur liegt der Schwerpunkt auf den Jugendklassen.

In welcher Leistungsklasse befinden sie sich?
Wir haben in den letzten Jahren mehrere Bundes- und Landeskaderathleten hervorgebracht und auch Deutsche Meisterschaften feiern können. Somit haben wir einige, die sich auf hohem oder erweitertem nationalen Niveau befinden, aber auch andere, die auf Bezirksniveau laufen.

Wie erleben Sie den Nachwuchs beim Training?
Die Kinder und Jugendlichen sind in der Regel fröhlich, haben Spaß und sind leistungswillig.

Was sind sportliche Ziele?
Viele unserer Leichtathleten wollen bei den Landesmeisterschaften möglichst weit vorne landen. Für größere Talente steht die erfolgreiche Teilnahme bei den Deutschen Meisterschaften im Vordergrund.

Wieviel Zeit investieren Sie durchschnittlich in ihre wöchentliche Trainertätigkeit?
Auf dem Trainingsplatz sind es acht bis zehn Stunden pro Woche. Dazu natürlich noch die Zeit, die man daheim für die Trainings- und Wettkampfplanung aufbringt. Dazu sind es bestimmt ca. 20 Wochenenden, die mit Wettkämpfen belegt sind. Das ist alles ehrenamtlich!

Welchen Prinzipien folgt ihre Trainingskonzeption? / Was ist Ihre Trainingsphilosophie?
Da die Jugendlichen meist mit ca. 12-14 Jahren in die Laufgruppe kommen, ist es wichtig, die jährliche Trainingsbelastung in der Qualität und in der Quantität Schritt für Schritt zu steigern. Die in der Trainingswissenschaft allgemein gültigen Trainingsprinzipien müssen dabei natürlich eingehalten werden. Ein wichtiger Punkt daneben ist vor allem, dass der Sport nicht zulasten der schulischen Leistung gehen darf.

Wieviel Zeit investieren Sie für ihre eigene fachspezifische Weiterbildung?
Die Weiterbildung geschieht regelmäßig über verschiedene Fachliteratur und ggf. über die Lehrgänge vom NLV. In eine genaue Stundenangabe vermag ich dies aber nicht erfassen.

Wie findet ein inhaltlicher Austausch mit Trainerkollegen innerhalb und außerhalb ihres Vereins statt?
Innerhalb des Vereins redet man schon mit seinen Kollegen über Trainingsinhalte. Außerhalb des Vereins geschieht dies bei den NLV-Trainerlehrgängen.

Arbeiten Sie bei Talentsuche mit Schulen zusammen?
Ja, mit dem Gymnasium Josephinum. Sehr praktisch ist es natürlich, dass ich dort als Lehrer selber unterrichte.

Wie beurteilen Sie Ihre Position im Verein?
Sehr zufriedenstellend – ich spüre Anerkennung vom Vorstand und Aufsichtsrat.

Erfolgreiche U16-DM-Teilnehmer. Foto: Heiko Wilcke

Wie beurteilen Sie die öffentliche Wahrnehmung Ihrer Tätigkeit?
Ich denke, die Leichtathletik hätte insgesamt mehr Öffentlichkeit verdient. Zumal die Sportler – und auch die Trainer – sehr viel Zeit für das fast tägliche Training investieren.

Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie aktuell für Ihre Tätigkeit?
Die Kinder und Jugendlichen für das regelmäßige, leistungsorientierte Training zu begeistern, ist eine Herausforderung.

Welche Anregungen haben Sie zur Förderung des Leistungssports in Niedersachsen?
Zum einen sollten die Fachverbände mehr Schulaktionen fördern und organisieren, damit die vorhandenen Talente auf den Wettkampfgeschmack kommen und gesichtet werden. Zum anderen sollten die Bundeskaderathleten im Nachwuchsbereich auch besser dezentral gefördert werden (z. B. physiotherapeutische Versorgung), da nicht jeder Jugendliche in unserem Flächenland den Olympiastützpunkt Niedersachsen erreichen kann.

Heiko Wilcke
wilckeh@web.de
Weblink: www.lsb-niedersachsen.de
Rubrik Themen/Leistungssport/Leistungssportförderung/Vereinsförderung