

„Wir sind eine Gewichtheberfamilie“

Andreas Milik ist seit mehr als 30 Jahren eine feste Größe beim SC Lüchow von 1861. In seiner aktiven Karriere als Gewichtheber stand er mehrmals für das Bundesligateam des SC auf dem nationalen Siegetreppchen. Als Trainer mit A-Lizenz brachte der 59-Jährige gemeinsam mit seinem Bruder Marius Nachwuchsathletinnen und -athleten auf nationales und internationales TOP-Niveau und gewann über 40 Medaillen bei Deutschen Meisterschaften. Im Interview mit dem LSB Magazin spricht der Abteilungsleiter Gewichtheben des SC Lüchow über seine Trainingsmethoden.

Wie sind Sie zur Tätigkeit als Trainer gekommen?

Im Jahr 1975 habe ich in Danzig als Sportler angefangen. Damals hat ein Arbeitskollege meines Vaters mich und ihn überzeugt und war auch mein erster Trainer. 1988 hat es mich nach Lüchow verschlagen als neue Heber für den Aufstieg in die 2. Bundesliga gebraucht wurden. Seit dem Zeitpunkt bin ich auch Trainer im Club und wir haben gleich 1989 den Aufstieg in die erste Bundesliga geschafft und in der Saison 1990/1991 sogar das Finale in Lüchow erreicht.

Welche Sportlerinnen und Sportler trainieren Sie?

Als Trainer betreue ich die Landesauswahlmannschaften der Schüler und Jugend des Niedersächsischen Gewichtheberverbandes. Weiterhin betreue ich die beiden Bundeskadersportler Marie Fähsecke (NK1) und Max Adamski (NK2) sowie acht weitere Landeskadersportler (D1 – D4). Außerdem arbeite ich aktuell mit der Deutschen Meisterin Anne Hruschka und im Mastersportbereich mit der mehrfachen Meisterin Angélique Lembke zusammen.

In welcher Leistungsklasse befinden sie sich?

Im Nachwuchsbereich befinden sich vier Sportler auf nationalem Niveau. Auch in den Aktiven und Mastersaltersklassen kann man das so einordnen. Zum internationalen Niveau fehlt es leider noch, aber da arbeiten wir dran.

Wie erleben Sie den Nachwuchs beim Training?

Klar, merkt man einen Unterschied zu früher. Das Smartphone ist ein steter Begleiter. Wir versuchen es sinnvoll im Trainingsalltag einzubauen. Die aktuelle Truppe um die deutschen Meister trainiert ziemlich konsequent und gut. Im Allgemeinen merkt



Andreas Milik (hinten rechts) betreut Jordan Boeder bei seinem Wettkampf in der Regionalliga Nord.

Foto: SC Lüchow

man, dass wir nicht mehr den Zulauf wie früher haben, weil für das Gewichtheben eine hohe Selbstdisziplin erforderlich ist.

Schon in der Jugend treffen beim Gewichtheben viele Nationalitäten aufeinander.

Wie präsent ist das Thema „Rassismus“? Beim olympischen Gewichtheben erleben die Sportlerinnen und Sportler in Lüchow keinen Rassismus. Im Krafraum teilt man sich die Hantel und feuert sich gegenseitig an. Da sind schon viele kulturübergreifende Abende entstanden. Mit dem Deutsch-Polnischen Jugendwerk haben wir eine Verbindung mit MKS Atletta Danzig wiederbelebt und pflegen sie bis heute. Wir pflegen nicht nur den sportlichen Austausch, sondern auch einige Freundschaften. Ich bin selbst vor über 30 Jahren aus Polen nach Lüchow gekommen. Im Landkreis Lüchow-Dannenberg habe ich keine negativen Erfahrungen gemacht. Wir sind selbst sehr herzlich vom damaligen Mannschaftsmanager

Klaus Peter Willam aufgenommen worden und haben viel Unterstützung von den Lüchower Sportfreunden erhalten.

Was sind ihre sportlichen Ziele als Trainer?

Kurzfristig möchte ich nach Corona die aktuelle Leistungsgruppe mit den deutschen Meistern und Medaillengewinnern näher an die nationale Spitze trainieren. Als mittel- und langfristiges Ziel möchte ich zusammen mit den anderen Nachwuchstrainern in Niedersachsen die Anzahl von Landes- und Bundeskadern soweit erhöhen, dass wir mehr Beachtung im Leistungssportbereich finden.

Wie hat die Corona-Pandemie ihre Trainingsabläufe beeinflusst?

Das war ziemlich spannend. Als Hallensportart ohne Halle waren wir quasi zu 100% betroffen. Vor Beginn des Lockdowns haben wir in der Abteilung beschlossen,



Andreas Milik (links) mit der Niedersachsenauswahl beim Jugendländerpokal 2019 in Warsow.
Foto: SC Lüchow

Teile unseres Trainingsequipments an die Sportler auszuleihen. Außerdem habe ich Online-Trainingspläne für Homeworkouts erstellt und die Sportler dazu beraten, wie sie sich zu Hause fit halten können. Ein paar Übungen konnten natürlich auch draußen durchgeführt werden.

Welche Methoden aus der Corona-Pandemie werden Sie auch für die Zukunft beibehalten?

Wir haben bei unseren Sportlern ganz neue Trainertalente entdeckt. So führt jetzt mein Assistent nach jeder Einheit eine 20-minütige Trainingseinheit Bauch, Rücken und Dehnübungen mit der Gruppe durch, so wie zuvor im Homeworkout.

Wie viel Zeit investieren Sie durchschnittlich in ihre wöchentliche Trainertätigkeit?

Ich arbeite Vollzeit in einem Automobilbetrieb, das heißt, ich bin ehrenamtlich als Trainer tätig. Ich führe vier- bis fünfmal Training pro Woche durch. Eine Trainingseinheit dauert circa 120 Minuten. Dazu kommen noch Büroarbeiten, wie Trainingspläne entwickeln



In seinem Element: Andreas Milik im Training mit Marie Fähsecke, Jordan Boeder und den Brüdern Alex und Max Adamski. Foto: SC Lüchow

und Trainer in Niedersachsen bei der Entwicklung ihrer Sportler beraten. Als Mitglied des Vorstandes des SC Lüchow engagiere ich mich zusätzlich für den Gesamtverein.

Welchen Prinzipien folgt ihre Trainingskonzeption?

Uns dient die Rahmenkonzeption des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber (BVDG) als Grundkonzeption. Ich breche das dann für jeden Sportler individuell herunter. Meine Trainingsphilosophie ist ganz einfach: Wir sind eine Gewichtheberfamilie. Das heißt, wir arbeiten vertrauensvoll und respektvoll zusammen, aber sind auch nicht zu eingefahren, Dinge auch mal kritisch miteinander zu diskutieren.

Wie viel Zeit investieren Sie für ihre eigene fachspezifische Weiterbildung?

Ausbildung ist für mich ein wichtiges Thema. Ich bin selbst im Lehrteam des Niedersächsischen Gewichtheber Verbandes und habe viele Trainer aktiv mit ausgebildet. Da ist es wichtig, nicht stehen zu bleiben. Wo immer es möglich ist, lese ich aktuelle Fachbeiträge, z.B. in der Athletik und in den sozialen Medien und nehme an den Fortbildungen des BVDG teil.

Wie findet ein inhaltlicher Austausch mit Trainerkollegen innerhalb und außerhalb ihres Vereins statt?

Ein überregionaler Austausch findet über den Bundesverband statt, mindestens einmal jährlich auf der Trainerkonferenz. Außerdem kenne ich viele Trainer in Deutschland persönlich und wir tauschen uns am Rande von Wettkämpfen aus. Auf Landesebene rufen mich viele Trainer an

und fragen nach Rat. Ich gebe mein Wissen weiter, wenn ich ein Talent mit einer Schwachstelle sehe.

Im Verein lösen wir das ganz unkompliziert und sprechen uns nach oder vor der Trainingseinheit ab. Bei komplexen Themen (circa einmal pro Monat) treffen wir uns im Vereinsheim des SC Lüchow und stimmen uns ab.

Arbeiten Sie bei Talentsuche mit Schulen zusammen?

Zu den Schulen in Lüchow haben wir ein gutes Verhältnis. Zuletzt sollte eine AG mit einem unserer Nachwuchstrainer stattfinden, die leider Corona bedingt ausgefallen ist. Wir bleiben an dem Thema regelmäßig dran. Es muss aber auch genügend Interesse da sein.

Wie beurteilen Sie Ihre Position im Verein?

Die Gewichtheber sind seit vielen Jahren die erfolgreichste Abteilung im Verein. Dementsprechend ist unser Rat gefragt, weil wir auch ein Aushängeschild sind. Als ein Teil des Vorstandes genieße ich das Vertrauen des gesamten SC Lüchow und beteilige mich bei den Entscheidungsprozessen.

Wie beurteilen Sie die öffentliche Wahrnehmung Ihrer Tätigkeit?

Innerhalb von „Sportdeutschland“ erfahren wir eine hohe Anerkennung mit vielen Preisen, Trainerawards, dem „grünen Band“ des DOSB und goldenen Ehrennadeln. Im öffentlichen Bereich außerhalb des Sportes wünsche ich mir zumindest für meine Sportler eine höhere Anerkennung, z. B. für einen deutschen Meistertitel.

Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie aktuell für Ihre Tätigkeit?

„Sportler finden ist schon schwer, Sportler halten noch viel mehr.“ Die Gesellschaft verändert sich und es wird immer schwieriger die Kinder weg vom PC an die Sportgeräte zu bringen. Und dann sollen Sie ja auch bleiben. Durch die mangelnde Anerkennung sportlicher Leistungen hören die meisten dann mit 16 oder 17 Jahren auf, weil sie für sich keine Zukunft im Sport sehen. Das ist für alle Beteiligten demotivierend.

✉ @
info@sc-luechow.de

Weblink:
www.sc-luechow.de