

Eine Revolution in geheimer Mission für Skistars und Co

TRAININGSWISSENSCHAFT Wie das Rückenzentrum in Regensburg Sensationen vorausehen kann und die Arbeit mit den Spitzenathleten Otto Normalportler nützt.

VON CLAUS-DIETER WOTRUBA, MZ

REGENSBURG. Kathrin Hölzl wird Riesenslalom-Weltmeisterin: Eine Sensation? Ein paar Tage später fährt Gina Stechert Vollschieß aus dem Niemandsland der Abfahrts-Statistik auf Platz eins: Unvorhersehbar dieser Weltcup-Sieg in Tarvisio? Nicht ganz. Ein Häuflein Trainingswissenschaftler sitzt im Regensburger Gewerbepark und bewertet Nachrichten wie die von Hölzl oder Stechert ein wenig anders. Motto: Das hat ja kommen müssen.

„Kathrin Hölzl hatte schon 2005 bessere Kraftwerte als eine Maria Riesch. Alle haben nur gewartet, wann es klick macht.“

PHILIPP WEISHAUPT

Philipp Weishaupt ist zusammen mit Dr. Frank Möckel zuständig für den Olympiastützpunkt im Gewerbepark, der allein in den vergangenen fünf Jahren rund 160 Bundeskaderathleten vom Eishockey über Baseball, Schießen und Judo bis hin zu eben jenen alpinen Skisportlern betreute.

„Kathrin Hölzl hatte schon 2005 bessere Kraftwerte als eine Maria Riesch“, sagt Weishaupt. „Alle haben nur gewartet, wann es klick macht.“ Auch Stecherts Zahlen stimmten schon lange. Aber erst einen Tag nach dem MZ-Gespräch trumpfte sie groß auf. Weishaupt ist bescheiden: „Wir sind ein Baustein.“ Doch im Spitzensport sind es längst eben jene kleinen Bausteine wie das Rückenzentrum RFZ, die den Ausschlag geben.

Rückblende: Als sich die Ski-Ära einer Hilde Gerg oder Martina Ertl dem Ende zuneigte, suchte der Deutsche Ski-Verband (DSV) nach neuen Methoden. Er fand sie in Regensburg. „Bis 2002 hat sich niemand wirklich ernsthaft und belegbar mit den spezifisch auftretenden Rumpfkraften auseinandergesetzt. Erst 2002 wurde von Philipp Weishaupt eine wissenschaftlich haltbare Studie durchgeführt“, wird DSV-Sportdirektor Wolfgang Maier in der Zeitschrift „Leistungssport“ zitiert.

Was hatte Weishaupt gemacht? Er hatte diverse isometrische Muskulatur-Tests für Bauch, Rücken und Rumpf durchgeführt und festgestellt, dass die Rangliste des Kaders nach seinen Ergebnissen fast genau mit der nach Weltcup-Punkten übereinstimmte. „Das war natürlich ein Volltreffer“, sagt Weishaupt. Seitdem sind

er und Dr. Frank Möckel Geheimagenten und Revolutionäre zugleich. Geheimagenten, weil auch andere Nationen – allen voran die Skisport-Großmacht Österreich – diese Erkenntnisse liebend gerne hätten. Um solche zu gewinnen, stehen im Gewerbepark Unikate von Geräten, die Kraftwerte realitätsnah messen können.

Deutschland gehört zu den Top Drei

Revolutionär ist das Duo Weishaupt/Möckel deswegen, weil es immer wieder neue Aspekte einer Trainingslehre entdeckt, die sich gerade erst entwickelt. „Nach Lehrbüchern kommt man nicht auf solche Ideen“, sagt Möckel. „Es ist noch viel, viel mehr rauszuholen. Aber es gibt eine Angst vor Veränderung“, meint Weishaupt. „Deutschland gehört zu den Top Drei der Welt in der Trainingswissenschaft. Der Kopf der Athleten ist entscheidend: Wie schnell ist er satt, was nimmt er auf sich? Bei den kleineren Nationen ist mehr Biss da.“

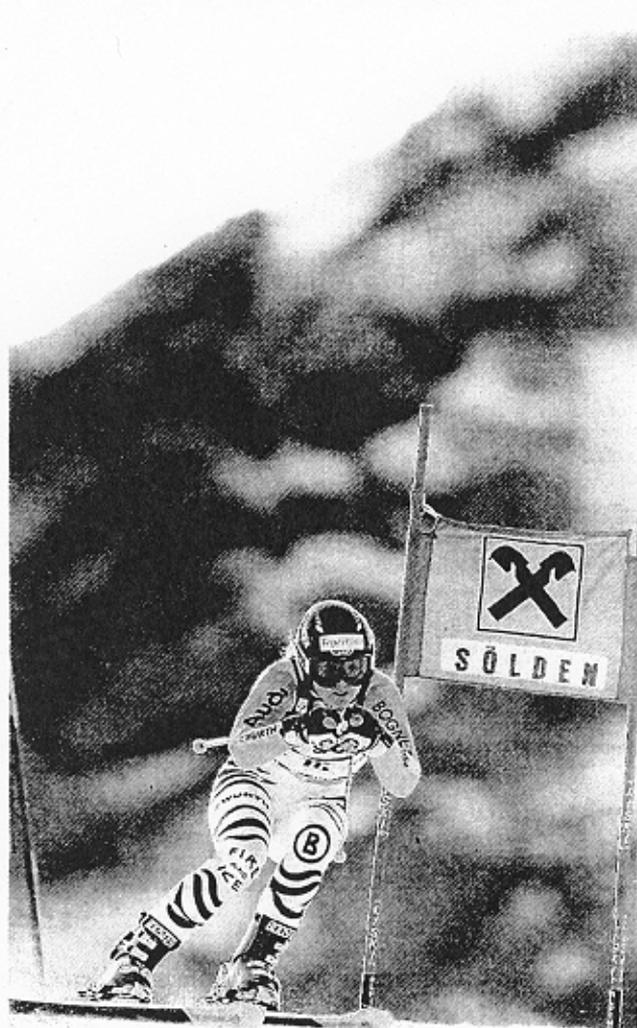
Das Duo, das selbst Leistungssport betrieb – Weishaupt brachte es als 10,8-Sprinter bis zur DM-Teilnahme und war Rugby-Nationalspieler, Möckel Extrem-Bergsteiger – stieß in eine Marktlücke. Und es kann auf Einmaligkeit verweisen – nicht nur, dass Therapie und Arzt unter einem Dach zu finden sind. „Regensburg ist der einzige privat-wirtschaftliche Olympia-Stützpunkt“, sagt Weishaupt. So ein Standbein sei zweifelsfrei lukrativ und attraktiv, „aber es ist auch eine Herzangelegenheit. Solche Möglichkeiten hätten wir gerne gehabt, als wir selbst noch als Sportler aktiv waren.“ Die Forschungsbedingungen sind top. „Ich kam von der Universität in Frankfurt. Diese Labormöglichkeiten hatten wir dort nicht.“

Die Leidenschaft in der Arbeit, von der auch die hiesigen Vereine und Spitzenathleten profitieren, wird durch Martin Fischer (Leiter der Physiotherapie) und Antje Hofmann (Fachliche RFZ-Leiterin) forciert. Fischer betreute acht Jahre lang die Olympia-Kanuten in Augsburg, Hofmann war einst immerhin hessische Meisterin im Siebenkampf.

Alle zusammen sorgen dafür, dass im Rückenzentrum ein ähnliches Prinzip gilt wie im Ralliesport oder der Formel 1, wo sich die Erkenntnisse ja auch auf den Bau der Serienautos auswirken. „Was wir ausforschen, kommt auch den Patienten zugute“, sagt Weishaupt zur Arbeit mit den Spitzenathleten, die am Ende Otto Normalportler hilft.

„So schlecht sind die Männer nicht“

Vielleicht sorgen die Trainingspläne aus Regensburg bald mit dafür, dass außer Felix Neureuther weitere deutsche Skimänner erfolgreich sind. Überraschend wäre das nicht, zumindest für Philipp Weishaupt. „So schlecht sind die Männer nicht: Es wird besser.“ Ob das Orakel der Kraftwerte wieder stimmt?



Überraschend Riesenslalom-Weltmeisterin wurde Kathrin Hölzl. Im Rückenzentrum in Regensburg überraschte der Titel nicht so sehr...Foto: dpa



Immer auf der Suche nach neuen Erkenntnissen in der Trainingswissenschaft: Philipp Weishaupt (links) und Dr. Frank Möckel. Foto: Wotruba

WER IM OLYMPIA-STÜTZPUNKT RFZ EIN UND AUS GEHT

► **Als RFZ-Geschäftsführer** Philipp Weishaupt die Liste erstellte, wer alles in den vergangenen Jahren im Rückenzentrum in Regensburg ein und aus ging und geht, staunte er selbst etwas über den Umfang von rund 160 Athleten.

► **Anfangs kamen die Skistars** wie Hilde Gerg, Martina Ertl oder auch Bayerwald-Spitzensportlerin Monika Bergmann zu ihren Tests noch direkt nach Regensburg, später wurde der Aufwand der Anreise für den Kader des Deutschen Skiverbandes zu groß. „Jetzt bin ich zweimal im Jahr bei den Sitzungen mit den Trainern dabei“, sagt Philipp Weishaupt.

► **Der zweite Kreuzbandriss** von Maria Riesch 2005 wäre mit den heutigen RFZ-Erkenntnissen sogar vermeidbar gewesen. „Die Kraftwerte reichten noch nicht, um gleich wieder auf den Skiern

zu stehen. Aber damals war das noch Spekulation“, sagt Philipp Weishaupt.

► **Neben den Skistars** gehörten auch diverse Eishockey-Nationalspieler wie Martin Ancicka, Marian Bazany oder Korbinian Holzner zu den RFZ-Besuchern.

► **Leichtathleten** sind zahlreich vertreten, mit der LG Telis Finanz Regensburg und ihren Bundeskader-Nachwuchsatleten besteht eine enge Kooperation.

► **Schützen** nutzen das RFZ ebenfalls zahlreich: WM-Teilnehmer wie Dorjuren Munkhbayar, Ferdinand Stipberger oder Daniel Brodmeier stehen auf der Liste.

► **Mit den Baseballern** der Buchbinder Legionäre Regensburg ist die Zusammenarbeit ebenfalls eng und begleitet von Veröffentlichungen in Trainingslehre-Zeitschriften.