

Summary vom Dienstag, 20. Oktober 2020 – 18:00-19:00 Uhr

## Auswirkungen von Covid-19 auf die Judo Nationalmannschaft Deutschlands

Richard Trautmann, Bundestrainer Judo Nationalmannschaft Deutschland

Im Rahmen der TBS-Week 2020 lieferte Richard Trautmann, der Bundestrainer der Judo Nationalmannschaft Deutschland, einen Einblick, wie er und seine Athleten mit der Situation während des Lockdowns umgegangen sind. Trautmann ist seit dem Jahr 2016 Bundestrainer und war auch während seiner aktiven Karriere sehr erfolgreich (u.a. 2x Olympia-Bronze).

Zu Beginn des Lockdowns befanden er und sein Team sich inmitten der Vorbereitung auf die olympischen Spiele in Tokio und absolvierten ein Trainingslager auf Lanzarote. Anstatt, wie eigentlich geplant, im Anschluss ein weiteres Trainingslager in Japan zu absolvieren, musste die Mannschaft schnellstmöglich nach Deutschland zurückreisen. Da zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar war, ob die olympischen Spiele 2020 stattfinden würden, wurde das Training während des Lockdowns fortgeführt. Hierzu wurden die Athleten zuhause mit Trainingsgeräten aus den Leistungszentren ausgestattet, um den eigentlich auf Lanzarote geplanten Konditionsblock abzuschließen. Anschließend wurde versucht, hochintensive Einheiten zuhause zu simulieren. Die Dokumentation erfolgte dabei jeweils online und über das Polar-Trainingssystem. Ergänzend wurde etwa zwei Stunden pro Tag mentales Training eingesetzt, welches von den Athleten jedoch sehr unterschiedlich angenommen und umgesetzt wurde.

Nach der Verschiebung der olympischen Spiele mussten sich Trautmann und seine Athleten neue Ziele setzen. Diese waren zum einen, ein unspezifisches Niveau (Kraft/Ausdauer) wie noch nie zuvor zu erreichen, und zum anderen, das technische Repertoire der Athleten zu erweitern. Hier bot die Situation während Corona also auch neue Möglichkeiten, da man während einer normalen Saison mit regelmäßigen Wettkämpfen keine Zeit hat, um so intensiv an diesen Zielen zu arbeiten. Die Athleten verbesserten sich vor allem im Bereich Kraft signifikant und auch im Bereich Technik zeigten sich bereits gute Ansätze. Eine abschließende Beurteilung des Leistungsniveaus seiner Athleten konnte Trautmann jedoch nicht geben. Hierzu fehlen bislang noch die internationalen Wettkämpfe, welche zur Einordnung der Leistung im Judo eine enorm wichtige Rolle spielen.

Neben den genannten Möglichkeiten bereitet die aktuelle Situation dem Team jedoch auch Schwierigkeiten. Ein wichtiger Faktor dabei ist die Unsicherheit, ob Olympia 2021 wirklich stattfinden wird. Diese Unsicherheit ist nicht nur bei den Athleten, sondern auch bei manchen Stützpunkttrainern zu spüren. Dabei spielt auch die fehlende Einschätzung über den aktuellen Leistungsstand im internationalen Vergleich eine Rolle und damit verbunden die Frage, ob man konkurrenzfähig sein wird. Für die Trainer kommt hinzu, dass sich der Trainingsaufwand seit Corona nochmals vergrößert hat, da beispielsweise die Trainingsgruppen verkleinert wurden. Die

damit verbundene individuelle Betreuung während des Technik- und Taktiktrainings wurde jedoch von den Athleten sehr positiv aufgenommen. Um dies in Zukunft dauerhaft zu ermöglichen, wären jedoch gegebenenfalls mehr Trainer notwendig.

Magglingen, 21. Oktober 2020 / ng