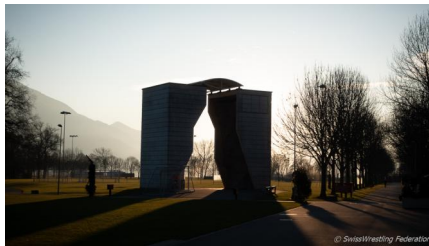
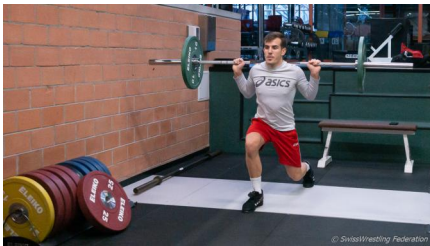


Dritter KickOff-Lehrgang in Tenero

Autor Falko Ismer-Werner

Ringerkader bereitet sich auf kommende Wettkampfsaison vor





Für die Kaderathleten begann das diesjährige Jahr bereits Anfang Januar mit einem achttägigen Intensiv-Trainingslehrgang in Tenero. In der idyllisch gelegenen Gemeinde im Kanton Tessin, die vom Ufer des Lago Maggiore und grandiosen Berglandschaften umrandet wird, bot die Örtlichkeit bei strahlend blauem und wolkenlosem Himmel und schneebedeckten Berggipfeln beste Voraussetzungen hierfür.

Trainingsstätte ist das „Nationale Jugendsportzentrum“ (CST/Einrichtung des Bundesamts für Sport BASPO zur Förderung des Jugendsports), welches mit seinen zahlreichen Trainings-, Fitness-, Kraft- sowie Regenerationseinrichtungen hervorragende Trainingsmöglichkeiten für die Ringerinnen und Ringer bietet.

Ziel der Trainingsmaßnahme war es, die spitzensportliche Einstellung weiterzuentwickeln, Informationen auszutauschen, Basis fürs Jahr zu legen, und miteinander zu trainieren.

32 Sportlerinnen und Sportler bestritten das achttägige Intensivprogramm, welches abwechselnd mittel und hohe, aber auch geringe Belastungstage beinhaltete. Begleitet und betreut wurden die Athleten von Monika Kurath und Andreas Wieser (beide verantwortlich für den Leistungssport), als Hauptverantwortliche führten sie diesen Grundlagen-/Aufbaulehrgang im Auftrag des Swiss Wrestling Federation durch. Als Trainer fungierten Andrey Maltsev (Assistenz-Trainer im griechisch-römischen Stil) sowie Pascal Jungo (Assistenz-Trainer im Freistil).

Einige Elite-Ringer, wie Svenja Jungo (EM Zweite 2019), Randy Vock (EM Dritter 2019) sowie Damian von Euw (EM Achter 2019), nutzten ebenfalls die Trainingsmöglichkeiten, da in diesem Jahr durch die Olympischen Spiele der Trainings- sowie Turnierplan zeitlich sehr eng gestrickt ist. Andere Elite-Ringer befinden sich jetzt schon wieder im Ausland auf Trainingsmaßnahmen. Auch verletzte Sportler trainierten im CST, nicht auf der Matte, aber im Fitness- und Krafraum, um ihre Kondition zu erhalten und zu verbessern.

Monika Kurath sagte zum Lehrgang: *„Dies ist ein sehr fordernder Lehrgang. Die jungen Ringer müssen umfänglich trainiert werden, um schnell und nachhaltige Trainingsfortschritte erreichen zu können. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem Grundlagentraining, das Tagespensum ist darauf ausgerichtet. Acht Tage ist ein langer, aber auch effektiver Zeitanatz dies umsetzen zu können. Auch die Unterrichte beinhalten für die Sportler wichtige Informationen, gebündelt und sportartspezifisch informieren wir dabei die Sportler über die richtige Ernährung, beispielsweise bei der Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungen, die Einhaltung der Dopingvorschriften. Regenerative Maßnahmen beschränken sich dabei auf Sauna, Schwimmen und Spielturniere, organisiert durch die Sportler selbst.“*

Andrey Maltsev sagte zum Lehrgang: *„Das Grobkonzept für diesen Lehrgang wurde gemeinsam mit den Trainern und Verantwortlichen für den Leistungssport des SWFE erarbeitet. Wir als Trainer kategorisieren dann das Training nach Stilart und Leistungsgruppen und setzen das Grobkonzept in Feinziele um. Die Elite-Athleten haben ihr eigenes Trainings- und Kraftprogramm, machen aber auch am Mattentraining mit. Dies ist ein elementarer Bestandteil dieses Lehrganges. Jüngere sollen von den Älteren nicht nur auf der Matte lernen, auch in den sich ergebenden Gesprächen am Mattenrand können diese Jugendliche viel von den Älteren profitieren. Das gemeinsame Training, altersklassenübergreifend zwischen Männern, Junioren, Kadetten und den neuen Athleten, steht bei diesem Lehrgang im Vordergrund und dies schmiedet auch zusammen. Auch wir Trainer profitieren davon, um die neuen Athleten kennen zu lernen und erste Gespräche zu führen, um dadurch Vertrauen zwischen Trainer und Athlet zu schaffen. Jeder, der im Kader ist, wird nach seinen Fähigkeiten durch weitere Trainingsmaßnahmen und entsprechende Turniereinplanungen gefordert und gefördert. Der vorausgehende PISTE-Test hat eine gute Vorauswahl festgelegt. Ob ein Ringer aber „Gut“ ist sehen wir erst, wenn dieser bei nationalen Turnieren, im Trainingslager und bei internationalen Turnieren*

angetreten ist, erst danach können wir eine Leistungsbewertung abgeben. Wir beobachten diese Ringer auch während der Ligenkämpfe und machen uns da schon Gedanken, welche Mängel bestehen und wie diese beim Lehrgang abzustellen sind."

Ein typischer Trainingstag begann um 06:30 Uhr mit dem Frühsport und einer Trainingseinheit am Vormittag. Nachmittags, um einen ausreichenden Abstand zum Mittagessen zu haben, waren Unterrichte in Ernährung, Mentaltraining und individuelle Gespräche angesetzt. Danach ging es mit der zweiten Trainingseinheit (2 Stunden) weiter. Einige Ringer nutzten am Abend die Möglichkeit, nach dem hartem Training, sich von den Strapazen des Tages in der Sauna zu erholen.

Beste Bedingungen für alle Ringer und Betreuer also, das anstehende Ringerjahr mit so einer Maßnahme zu starten, da bereits auf internationalem Parkett Anfang Februar die erste Europameisterschaft der Senioren in Rom anstehen. National starten die Kämpfe Anfang April mit den Schweizer Meisterschaften der Junioren im griechisch-römischen Stil in Domdidier.