Teamgeist über alles!

Autor(en): **Keim, Véronique / Challandes, Bernard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 2

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991432

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Im Gespräch mit Bernard Challandes

Teamgei

Nur noch wenige Wochen dauert es bis zu den Fussball-Europameisterschaften der unter 21-Jährigen (U-21). Bernard Challandes, der Trainer der Schweizer Auswahl, kann auf eine optimale Vorbereitungszeit zurückblicken – ein Erfolg, den er vor allem der fabelhaften Einstellung der jungen Sportler und der hervorragenden Stimmung innerhalb des Teams zuschreibt.

Fotos: Daniel Käsermann

Véronique Keim

Zehn internationale Spiele und genauso viele Siege. Wie erklären Sie sich diese beinah unglaubliche Erfolgsstory? Das Team ist im Moment mental aussergewöhnlich stark und schafft es auch, diese Kraft im Spiel umzusetzen. Jeder Wettkampf hat einerseits den Einzelnen weiterentwickelt und andererseits dazu beigetragen, das Team zu einem homogenen Ganzen zu formen. Sie haben ihren Weg gemeinsam ohne Fragen zu stellen begonnen, und jeder Sieg liess das Vertrauen in sich selber und ineinander wachsen.

Wie ist es nun möglich, diesen Elan beizubehalten, wenn die Spieler ja jeweils nur für kurze Zeit in ihrer Obhut sind? Zeitnot ist das Problem eines jeden Selektionstrainers. Es gilt deshalb, die Trainingslager so effizient wie nur irgend möglich zu gestalten und dabei die Schwerpunkte optimal zu setzen.

Die Trainingslager sind also praktisch die einzige Möglichkeit, die Spieler zu vereinen. Wie sieht die Organisation dieser Camps in Bezug auf die Jahresplanung aus? Das hängt natürlich stark vom Zeitpunkt und den Wettkämpfen ab, auf die sich das Team vorbereitet. Das erste Trainingslager findet in der Regel

«Die Trainingsqualität steht im Mittelpunkt!»

Ein Trainingslager der Kanuten ist im Winter sehr polysportiv. Falls die Temperaturen nicht gerade in den Minusbereich fallen, gehen wir jeden Tag aufs Wasser. Daneben wird fast täglich geschwommen. Da das Schwimmen ähnliche Bewegungsstrukturen wie das Paddeln aufweist und dazu auch das Wassergefühl positiv beeinflusst, ist diese Sportart eine ideale Ergänzung. Auch Langlaufen gehört im Winter zum Training der Kanuten. Zur Abwechslung spielen wir fast jeden Tag etwas Basket-, Fussball, Unihockey oder Badminton.

Im Wintertrainingslager geht es bei einem relativ hohen Umfang nicht darum, noch intensiver zu trainieren (fast alle Kaderathleten trainieren auch zuhause einbis zweimal täglich!), sondern die Qualität des Trainings zu optimieren. Als Trainerin bin ich auch dazu da, das Krafttraining zu individualisieren. Im Kanurennsport ist eine gute Rumpfstabilität und Kraftausdauer zentral, weshalb in solchen Wochen vermehrt in diesem Bereich gearbeitet wird. Der Einsatz der Trainer zielt nicht zuletzt darauf hin, dass die Sportler zuhause in ihrer gewohnten Trainingsumgebung qualitativ möglichst gut trainieren können. Ebenso wichtig ist, dass die Athleten ihren Körper gut kennenlernen,

st über alles!

Anfang Jahr statt und bedeutet eine erste Kontaktaufnahme mit dem neuen Team. Einerseits geht es dabei vor allem darum, dass Team und Betreuer einander kennen lernen. Andererseits wird während dieser Zeit auch die gemeinsame Philosophie erarbeitet. Diese erste Erfahrung bestimmt die Prioritäten und erlaubt, ein erstes Profil des Teams zu zeichnen. Je näher sich ein bestimmter Wettkampftermin befindet, umso mehr überwiegen dann auch die taktischen und sozialen Aspekte. Die sportlichen Ziele – in Bezug auf Kondition, Technik und Taktik – unterscheiden sich je nach Lager, der soziale Aspekt jedoch ist und bleibt permanenter Hintergrund, vor dem alles andere abläuft.

Sie sind soeben aus einem Trainingslager in Qatar, das auf der arabischen Halbinsel liegt, zurückgekehrt. Welche Kriterien sind für die Wahl eines Ortes entscheidend? Für dieses vergangene Vorbereitungscamp waren die sportlichen Infrastrukturen und das Klima ebenso ausschlaggebend wie die Möglichkeit, dass im Rahmen der olympischen Qualifikationsspiele des Landes gute Gegner zur Verfügung standen. Im Übrigen muss der gewählte Ort vor allem mit den gesetzten Zielen übereinstimmen. Steht die Förderung des Teamgeistes im Zentrum, wählt man eher einen ungewöhnlichen Rahmen, der die Gewohnheiten stört und die Spieler zwingt, sich selbst und andere besser kennen zu lernen. Steht Erholung auf dem Programm, sind die Infrastrukturen der Unterkunft und das Klima viel wichtiger als beispielsweise das Trainingsgelände. Alles hängt eben davon ab, was man bezwecken will.

Auf den Punkt gebracht: Welche Schwerpunkte haben Sie für dieses Trainingslager gesetzt? Die Prioritäten sind in verschiedenen Bereichen gesetzt worden. In sportlicher Hinsicht haben die taktischen Aspekte eine grosse Rolle gespielt. Es ging darum, verschiedene Strategien zu entwickeln und diese an unsere zukünftigen Gegner anzupassen. Physisch haben wir vor allem in den Bereichen Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit gearbeitet. Ein weiterer grosser Teil wurde der mentalen Vorbereitung auf das bevorstehende Ereignis, das alle mit Spannung erwarten, gewidmet. Wie geht man mit dem psychischen Druck um, der sich nun zunehmend verstärkt? Wie erhält man diesen fantastischen Teamgeist, der die Spieler bis heute getragen hat? Wie vermeidet man, dass sie in Anbetracht der massiven Präsenz der Talentsucher auf den Sitzreihen nicht den Kopf verlieren? Wir haben versucht uns alle möglichen Szenarien vorzustellen und die dahinter steckenden Mechanismen zu verstehen, um gegebenenfalls darauf reagieren zu können.

«Ein Trainingslager ist eine unvergessliche Erfahrung, die ein Team aus dem Alltag hinausträgt und wertvolle Erlebnisse sammeln lässt.»

Welche Ratschläge würden Sie einem jungen Trainer geben, der ein Trainingslager mit seinen Spielern organisieren möchte? Ich würde ihn auf jeden Fall in seinem Vorhaben unterstützen. Ein Trainingslager ist eine unvergessliche Erfahrung, die ein Team aus dem Alltag hinausträgt und wertvolle Erlebnisse sammeln lässt. Der Trainer muss in erster Linie genaue Ziele bestimmen, die ihn in Bezug auf die Inhalte, den optimalen Zeitpunkt und die geeignete Infrastruktur leiten. Das Trainingslager ist wie ein einmaliges Fest, das den Jugendlichen in unvergänglicher Erinnerung bleiben soll und die Lust weckt, ihre Sportart weiterhin auszuüben. m

Bernard Challandes ist verantwortlich für die Selektionen des Schweizerischen Fussballverbandes und trainiert die U-21-Nationalmannschaft.
Adresse: Les Gillottes, 2405 La Chaux-du-Milieu

selbständig werden, mitdenken und kritisch sind!

Oft wird vergessen, dass Kanu auch ein Mannschaftssport ist. Im Trainingslager können sich die zwei oder vier Kanuten eines Bootes im Technik- und Rhythmusbereich optimal aufeinander abstimmen. Hier wachsen die Jugendlichen zu einer Mannschaft zusammen. Ganz wichtig dabei sind auch Abend- oder Freizeitaktivitäten. In dieser Zeit wird im regenerativen oder mentalen Bereich gearbeitet oder zusammen etwas unternommen. Trainingslager bieten zudem eine optimale Gelegenheit, einmal etwas andere, ungewohnte Sportarten auszuprobieren. Mit dem Ziel der Teambildung oder um weitere Bewegungserfahrungen zu sammeln, gehen wir auch mal klettern oder schieben eine Tanzlektion ein!

Die Nähe zu möglichst ruhigen Gewässern ist bei der Wahl der Trainingslagerorte ausschlaggebend. Vor einer WM oder EM sollten die Athleten auf einer Wettkampfstrecke paddeln können, um sich an die Bahnen und Distanzen zu gewöhnen. Weitere wichtige Punkte sind ein Kraftraum, eine ruhige Unterkunft, möglichst sportlergerechte Ernährung und genügend Möglichkeiten zur Regeneration.

Gabi Müller,
Trainerin Kanu, Juniorenkader,
gmueller@smile.ch