Mit Rückenwind zur Perfektion

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 3

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991761

Nutzungsbedingungen

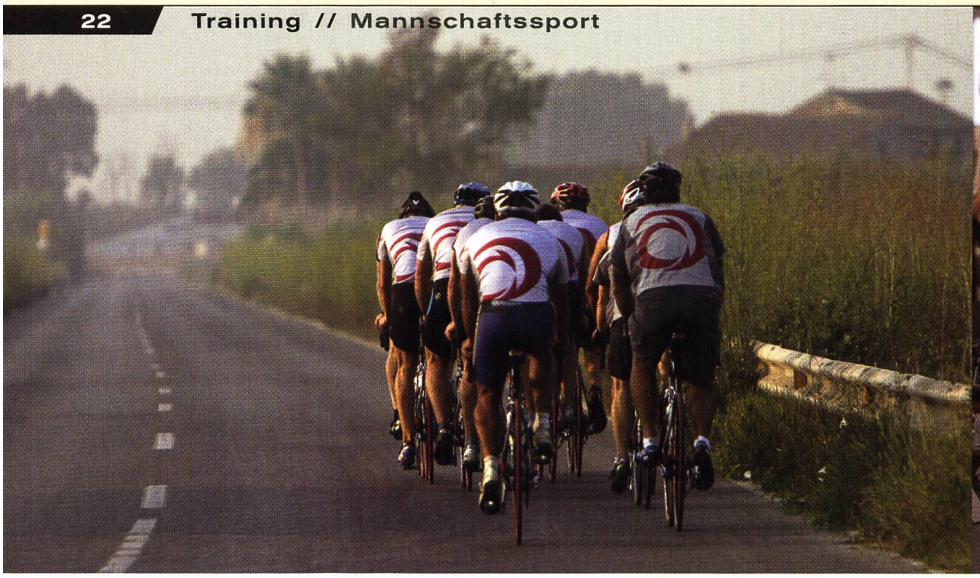
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

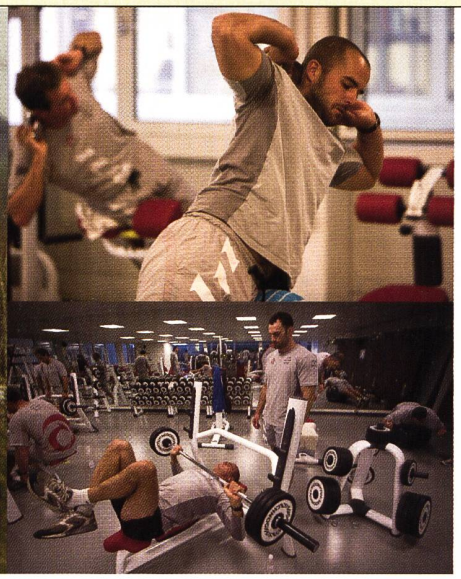
Haftungsausschluss

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





Fotos: Ivo Rovira

Gemeinsames uns individuelles Training – was ist zu forcieren?

Mit Rückenwind zur Perfektion

Alinghi // Auf dem Weg zum America's Cup: Nur das beste Material ist gut genug, jeder Handgriff muss sitzen, die Abläufe müssen aufeinander abgestimmt und die Segler topfit sein. Entsprechend ausgeklügelt und auf individuelle Bedürnisse abgestimmt ist der Trainingsplan.

Ralph Hunziker

▶ Mitte März in der verschneiten Lenzerheide. Ein über hundert Kilo schwerer Segler hält sich mit viel Mühe auf zwei schmalen Langlaufskiern im Gleichgewicht. Ein ungewohntes Bild, denn wenn sich die Mitglieder Alinghis auf eigenem Terrain befinden, sind ihre Bewegungsabläufe nahe an der Perfektion. «Ziel des Trainingslagers war es, neben den konditionellen Aspekten auch den Teamgeist zu fördern, bestehende Hierarchien zu durchbrechen und die Segler einmal auf ungewohnte Weise zu fordern», sagt Otmar Keller, Konditionstrainer bei Alinghi. «Beim Ski-, Telemark- und Snowboard fahren, auf den Schneeschuhtouren, beim Curling oder beim vorgezogenen Engadin Skimarathon gaben plötzlich andere den Takt an als auf dem Boot in Valencia.»

Alle besser machen

In Mannschaftssportarten entscheidet die Teamleistung über Erfolg oder Misserfolg. Die Stimmung und der Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft sind hierfür zwei wichtige Punkte. Aussergewöhnliche Anlässe zur Teambildung – wie das Alinghi Wintertrainingslager – bieten gute Gelegenheiten, das Mannschaftsgefüge zu stärken.

Die Stärke einer Mannschaft ist aber auch von den individuellen Fähigkeiten der einzelnen Sportler abhängig. Für Trainerinnen und Coachs stellen sich zwei Fragen: Gemeinsames und individuelles Training – was ist wie stark zu forcieren? Und wie kann ich auf den einzelnen Athleten eingehen, ohne das Gesamte zu vernachlässigen? Für Otmar Keller steht fest: «Das Ziel muss sein, alle Athleten besser zu machen, ihre individuellen Fähigkeiten zu stärken und ihre Defizite zu vermindern, wodurch sich fast automatisch die Teamleistung als Ganzes verbessert.» Natürlich sind das Zusammenspiel und die taktischen Varianten weiterhin die entscheidenden Faktoren. Im Trainingsplan muss es aber auch für individualisierte Formen Platz haben.

Blick über den grossen Teich

In der Schweiz steckt diese Form der Trainingsgestaltung in vielen Sportarten noch in den Kinderschuhen. Ganz im Gegensatz zu den amerikanischen Traditionssportarten wie Basketball, Baseball etc. Dort kümmern sich ganze Trainerstäbe jeweils um die offensiven oder defensiven Belange, die körperliche Fitness oder das Techniktraining. Der Coach ist vor allem für die Taktik und das Zusammenfügen der einzelnen Bestandteile zuständig. Auch in ausländischen Fussballvereinen wird so gearbeitet. «In Italien erscheint der Cheftrainer in einer gewöhnlichen Trainingswoche kaum vor Mittwochnachmittag auf dem Fussballplatz», berichtet Otmar Keller von sei-

Prinzipien

Drei goldene Regeln

▶ **Stärken fördern:** Sowohl im athletischen als auch im technischen Bereich. Das geschieht am besten in Gruppen oder mit individualisierten Formen. Z.B. mit Trainings in Mannschaftsteilen (Stürmer/Verteidiger, Abnahmespieler/Angreifer, Flügelspieler/Kreisläufer etc.) oder spezifischen Aufgaben (Flanken, Zweikampf etc.).

Defizite beheben: Wo immer möglich mit individuellen Formen und Plänen arbeiten, so in der Gesundheitsförderung, im Fitness- und Konditionstraining oder in Ernährungsfragen. Die Fortschritte sind zu protokollieren und mit Tests zu ermitteln.

Taktik schulen: Die taktischen Vorgaben und Massnahmen müssen in den Mannschaftsteilen, aber auch in der ganzen Mannschaft trainiert werden. //

▸▸ Das Ziel muss sein, alle Athleten besser zu machen, ihre individuellen Fähigkeiten zu stärken und ihre Defizite zu vermindern, wodurch sich fast automatisch die Teamleistung als Ganzes verbessert. ◂◂

nen Erfahrungen aus der Fussballwelt. «Zu Wochenbeginn stehen häufig athletisches Training und Techniktraining in Gruppen auf dem Programm.»

Ein Boot voller Spezialisten

Auch bei Alinghi wechseln sich gemeinsames und individuelles Training ab. Sechsmal in der Woche treffen sich die Segler um ach Uhr morgens im hauseigenen Kraftraum oder im Freien zum Konditionstraining. Die «Grinder», die «Kraftwerke» des Boots, stemmen neben den «Trimmern», welche für das Justieren des Segels zuständig sind, und den anderen Crewmitglieder ihre Hanteln und Gewichte. Jeder nach einem individuell festgelegten, der momentanen Belastung und seiner Rolle angepassten Trainingsplan. Dazu erfolgt das Konditionstraining in Form eines gemeinsamen Ausdauertrainings in Leistungsgruppen, Circuits, Rumpfkrafttrainings oder Spiels. Das Segeln – das spezifische Taktik- und Techniktraining – geschieht je nach Wind am späten Vor- oder Nachmittag. Trainiert werde die Synchronisierung der Abläufe und die Manöver, aber auch das Material wird getestet.

Hochwertige Müeslizutaten

Die Rollen und Aufgaben auf einem Segelboot könnten unterschiedlicher nicht sein. Daher bringen die Crewmitglieder verschiedene Voraussetzungen (Grösse, Gewicht, Alter, sportliche Fähigkeiten etc.) mit. Otmar Keller: «Zu Beginn meiner Arbeit bei Alinghi kam mir die Crew wie viele hochwertige Zutaten für ein Birchermüesli vor, welche noch in der richtigen Menge zusammengemischt werden müssen. Von allem hatte es etwas. Eine einheitliche Trainingsgestaltung wäre deshalb wenig zweckmässig, denn jeder hat eine andere Aufgabe zu erfüllen.» Und doch gibt es für alle Sportler Gemeinsamkeiten: Eine gute Grundlagenausdauer und eine starke Rumpfmuskulatur sind für alle Positionen auf dem Boot wichtig, um die Konzentration in hektischen Situationen und an den langen Segeltagen aufrecht, zuerhalten und sich möglichst schnell wieder zu erholen. Für das spezifische Konditionstraining wird die Crew in zwei Hauptgruppen unterschieden: Die «Grossen und Starken», welche dem Boot viel «Manpower» zur Verfügung stellen; die «Kleinen und Denker», welche mehr für die Segelfunktionen, das Steuern, die Taktik und Strategie zuständig sind. Der Konditionsplan der ersten Gruppe ist eher maximal- und schnellkraftbetont, derjenige der zweiten Gruppe mehrheitlich auf Ausdauer und Kraftausdauer ausgelegt. Bei beiden nimmt der Aspekt der mentalen und physischen Schnelligkeit und Spritzigkeit eine entscheidende Rolle ein. Otmar Keller: «Durch die unterschiedlichen Trainingsmassnahmen und den Wechsel zwischen individuellen und gemeinsamen Formen wird dem einzelnen Sportler in einer Mannschaft am meisten Rechnung getragen. So wird zu guter Letzt aus den anfänglichen Zutaten ein leckeres Birchermüesli und damit ein perfekt abgestimmtes Team.» //

› *Otmar Keller ist Konditionstrainer von Alinghi. Als Physiotherapeut betreute er die Schweizer Ski-Nationalmannschaft und trimmte die Fussballer des Grasshopper Clubs Zürich zu Höchstleistungen, bis er seine eigene Fitness- und Trainingsberatung aufbaute und prominente Spitzensportler/innen wie Bruno Kernen und Martina Hingis betreute.*
www.alinghi.com

Vollwertiges für zwischendurch

Ernährung // Alinghi-Segler brauchen mehr Energie als bisher angenommen. Dies zeigt eine von Christof Mannhart, Ernährungswissenschaftler an der EHSM, durchgeführte Abklärung beim Team Alinghi in Valencia. Die langen Trainingszeiten an Land und auf dem Wasser und Unterhaltsarbeiten am Boot verhindern zudem oft eine geregelte Nahrungszufuhr, was zu einer nicht optimalen Regeneration bis hin zur Mangelernährung führen kann. Deshalb werden den Seglern sowohl an Land als auch auf dem Boot gezielt Haupt- und Zwischenmalzeiten angeboten, die der individuellen Situation angepasst mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln komplettiert werden. //

› *Ein weiterführender Artikel zum Thema «Ernährung in Mannschaftssportarten» ist in der «mobile» Ausgabe 3/05 (S. 38–39) erschienen. Bestellung unter www.mobile-sport.ch.*

Name .....

Vorname .....

Adresse .....

PLZ, Ort .....

Land .....

E-mail .....

Bestellformular an diese Adresse zurücksenden:

Switcher SA
Petit-Flon 29
1052 Le Mont/Lausanne

Sie können auch ein E-mail senden an:

info@switcher.com

Oder Ihre Anfrage per Internet aufgeben:

www.switcher.com

swiss olympic partner

SWITCHER®