

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Rubrik: Für den Tag der Entscheidung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Für den Tag der Ent

Die letzten Wochen, Tage und Stunden vor dem Saisonhöhepunkt wollen perfekt geplant sein. Vier Trainer schildern, welche Akzente sie in der unmittelbaren Vorbereitung setzen, wie der Wettkampftag strukturiert ist und die letzten Minuten vor dem Start ablaufen.



Foto: Keystone/Rhona Wise

Tennis

Eine sehr individuelle Angelegenheit

In eine «unplanbare» Sportart so viel Struktur wie möglich einbringen – das ist unser Ziel. Da wir das ganze Jahr über Turniere bestreiten und so praktisch jeden Monat einen Höhepunkt haben, ist ein vernünftiger Aufbau nicht einfach.

Und was für die Planung übers ganze Jahr gilt, gilt auch in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung: Kein Turnier bedarf eigentlich einer speziellen Vorbereitung. Wenn wir an ein Turnier reisen, so erfahren wir erst am Abend vorher durch eine Auslosung, gegen welchen Gegner am nächsten Tag gespielt wird. Das ist alles sehr kurzfristig und erschwert die Vorbereitung. Allerdings führen wir eine Art Datenbank, auf der die Eigenheiten uns bekannter Spielerinnen und Spieler vermerkt sind. So ist es uns möglich, diese «Fiche» hervorzuholen um sie mit der Athletin oder dem Athleten zu besprechen.

Was die Vorbereitung vor den Spielen betrifft, so führen wir mit den Jüngeren genaue Einlaufprogramme durch. Je älter dann die Athletinnen und Athleten werden, desto mehr Freiheiten geniessen sie. Das ist schliesslich auch eine sehr individuelle Sache: die einen möchten lieber alleine sein, andere müssen unter Leute, es gibt diejenigen, mit denen man bis kurz vorher über den Match sprechen muss, oder solche, die beim Einspielen eine Stunde schwitzen müssen, um auf Touren zu kommen. Andere brauchen lediglich zehn Minuten, um den idealen Leistungszustand zu erreichen. Es ist ganz wichtig, dass die Sportlerinnen und Sportler merken, was sie brauchen.

Rolf Bühler, Nachwuchschef Swiss Tennis

Volleyball

Der Ball beruhigt

Es ist nicht dasselbe, ob ein Spiel der Schweizer Meisterschaft oder ein Europacup-Finalspiel vor der Tür steht. Während im Europacup-Finale, wofür wir uns als erstes Schweizer Team überhaupt qualifiziert haben, die spezifische Vorbereitung eher kurzfristig ablaufen muss, steht bei einem Meisterschaftsspiel mehr Zeit zur Verfügung. Die Vorbereitung ist dementsprechend sorgfältiger.

Möchte ich meine Spielerinnen in der Meisterschaft optimal auf ein Spiel vorbereiten, mache ich beispielsweise Videoanalysen des gegnerischen Teams, fasse die wichtigsten Punkte zusammen und gebe diese den Spielerinnen schriftlich ab. Wir nehmen diese Punkte im Training auf und spielen gewisse Situationen nach, wobei sich die Athletinnen gewisse Positionen und Spielzüge merken müssen.

In der unmittelbaren Vorbereitung – beispielsweise für ein Heimspiel am Abend – findet über Mittag ein letztes Training statt. Anschliessend gehen die Athletinnen nochmals nach Hause und haben Freiraum und Gelegenheit, sich individuell auf das Spiel vorzubereiten.

Findet das Spiel um 20.00 Uhr statt, treffen wir uns um 18.30 Uhr in der Halle. Um 19.00 Uhr folgt die mentale Vorbereitung, die unser Masseur und Mentaltrainer übernimmt. Dabei werden verschiedene, speziell für das bevorstehende Spiel ausgewählte, mentale Strategien angewandt.

Bei diesen Besprechungen ist immer das ganze Team anwesend. Ganz selten gibt es einmal eine Einzelbesprechung mit der Passeuse, aber das betrifft eher den taktischen Bereich.

Ich habe praktisch noch nie erlebt, dass alle Teammitglieder vor einem Wettkampf nervös waren. Eine gewisse Spannung muss da sein, das verlange ich auch. Wenn einzelne Spielerinnen nervös sind, legt sich das oft beim Einspielen, denn Ballberührungen haben meist eine beruhigende Wirkung.

Mark Gerson, Trainer des Frauenteams Zeiler Köniz, mehrfacher Cupsieger und Schweizermeister, Einzug ins Europacupfinale 2003.

scheidung

Leichtathletik

Früh aufstehen für den Erfolg



Foto: Keystone/Steffen Schmidt

Sind die Wettkämpfe festgesetzt – Höhepunkte in diesem Jahr sind oder waren die Cross-WM in Avenches Ende März, die WM in Paris und die Universiade in Korea Ende August – werden die Trainingsinhalte zur Erfüllung der Normen des Schweizerischen Leichtathletikverbandes SLV bestimmt. «Limitenschluss» respektive Selektion ist etwa drei bis vier Wochen vor einem Grossanlass.

Wichtig bei der physischen Vorbereitung sind Soupleness und Lockerheit, keine Einheiten mit hohem Substanzverlust. Die Trainings sollten auf die Stärken des Athleten oder der Athletin ausgerichtet sein – das fördert das Selbstvertrauen. Ein letztes, «hartes» Training findet etwa drei bis vier Tage vor dem Wettkampf statt.

Wenn am Abend vor dem Wettkampf die Gegner feststehen, bespricht der Trainer mit der Athletin die Taktik und den Ablauf des Wettkampftages.

Am Wettkampftag selber gilt es, mindestens fünf Stunden vor dem Start aufzustehen – das kann unter Umständen sehr früh sein. Es folgt ein Footing mit

lockeren Steigerungen. Ziel ist das «Wachwerden» und die Einstimmung auf den Wettkampf. Anschliessend wird eine kleine Mahlzeit eingenommen. Zwei bis zweieinhalb Stunden vor dem Wettkampf begeben wir uns ins Stadion. Dort findet die individuelle mentale Vorbereitung statt. Der Trainer bleibt im Hintergrund und gibt den einen oder anderen Tipp. Das Eilaufen beginnt 60–70 Minuten vor dem Start und enthält einen Dauerlauf, leichte Stretchingübungen und Steigerungsläufe. Hier kann der Trainer durch die Wahl geeigneter Übungen mithelfen, die Nervosität einzudämmen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Vor einem grossen, internationalen Wettkampf begeben sich die Athleten 40 Minuten vor dem Start in den «Call room». Dort werden weder Trainer noch Betreuer zugelassen, und die Athleten sind auf sich alleine gestellt.

Beat Aeschbacher, Lauftrainer Leichtathletik, betreute u. a. folgende Athletinnen: Sandra Gasser, Daria Nauer, Anita Brägger.

Fechten

Ich weiss, was ich kann

Saisonhöhepunkt für die Fechterinnen und Fechter – und damit auch für Sophie Lamon – sind die Weltmeisterschaften in La Havane Ende September 2003. Bis dahin gilt es, im Weltcup den persönlichen Erfahrungsschatz zu erweitern, was für die 18-jährige Athletin fundamental ist. Zudem müssen Fortschritte in technischer und taktischer Hinsicht gemacht werden.

Die spezifische Vorbereitung auf diese Weltmeisterschaften haben für Sophie bereits von September bis Dezember 2002 mit dem Konditionstraining unter den Fittichen von Jean-Pierre Egger begonnen.

Je näher das Ereignis rückt, desto mehr verlagert sich der Schwerpunkt vom physischen auf den mentalen Bereich, auf den Aufbau von Selbstvertrauen. Die Athletin trainiert jene Elemente, die sie am besten beherrscht. Natürlich dürfen dabei physische Aspekte, wie beispielsweise die Bewegungsschnelligkeit, nicht vernachlässigt werden.

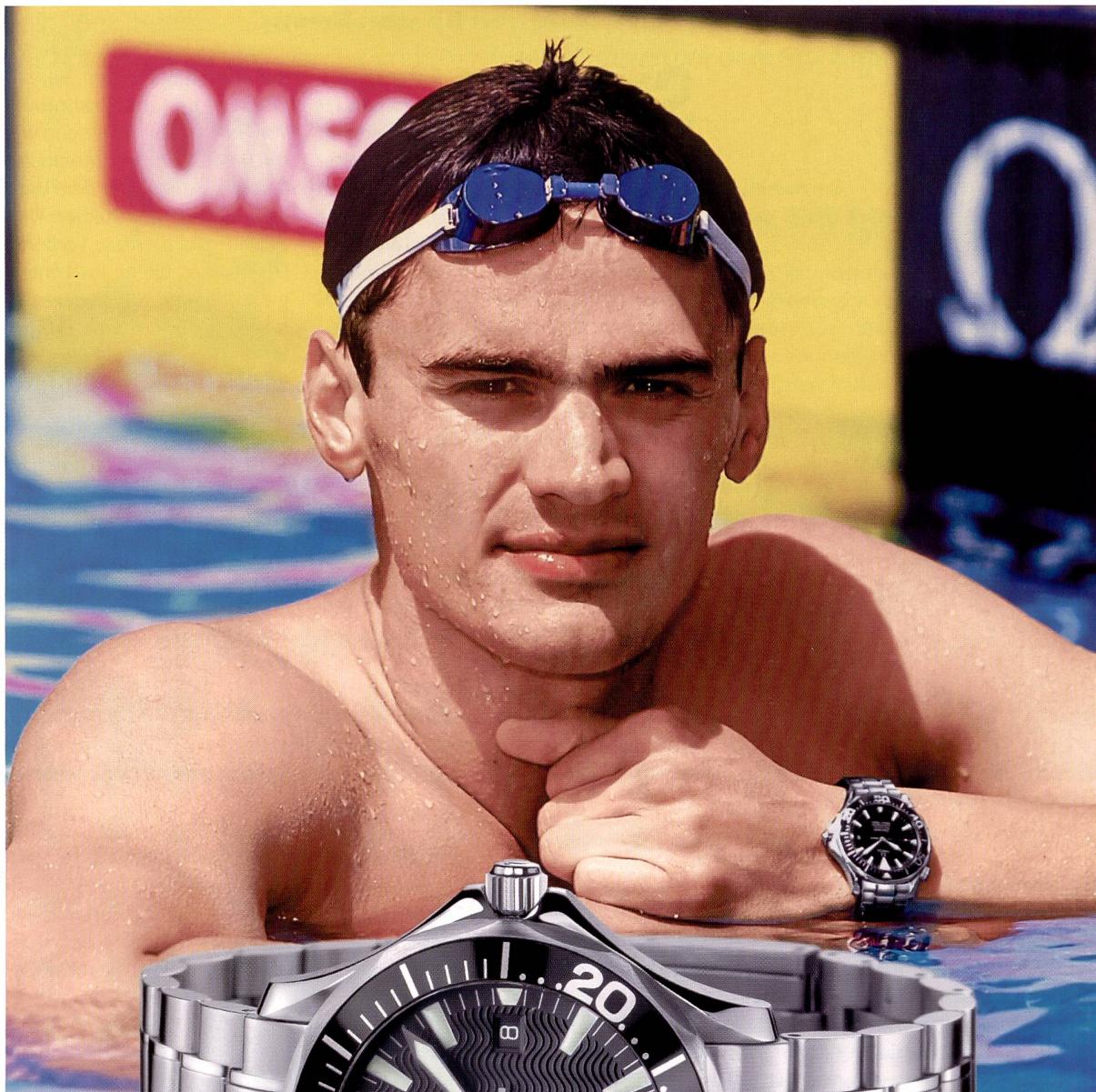
Für den Wettkampftag hat sich die Athletin ein auf sie zugeschnittenes, genaues Protokoll erarbeitet, wie die unmittelbare Vorbereitung ablaufen soll. Rücken die ersten Matches näher, muss der Trainer sich so diskret wie möglich verhalten. Er greift nur noch ein, wenn die Athletin es verlangt oder eine ungewöhnliche Nervosität spürbar ist. Im letzten Fall organisiert er eine letzte Lektion, die das Herz-Kreislauf-System optimal anregt und Elemente enthält, die von der Athletin perfekt beherrscht werden. Diese Massnahme hat zum Ziel, dass sich die Aufmerksamkeit der Athletin auf die Handlung richtet und sie spürt, dass auch der Trainer an ihrer Seite bereit ist.

Ernest Lamon ist Sportlehrer, Verantwortlicher der Juniorinnennationalmannschaft im Degenfechten und Trainer seiner Tochter Sophie Lamon, Silbermedaillengewinnerin mit der Mannschaft an den Olympischen Spielen in Sydney.



Foto: Keystone/Fabrice Coffrini

ALEXANDER POPOV'S CHOICE



www.omegawatches.com

A SEAMASTER

Seit Anbeginn der Erforschung der Meere konnten mit der Omega Seamaster immer wieder neue Unterwasserrekorde aufgestellt werden. Grund genug für die olympische Schwimmlegende Alexander Popov sich für die Omega Seamaster zu entscheiden – die Taucheruhr par excellence.

Ω
OMEGA