

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 10 (2008)

Heft: 3

Artikel: "Jeder Athlet hat nur eine Karriere"

Autor: Bürki, Reto / Bont, Michi / Schödler, Berni

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991598>

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: 04.02.2026

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

«Jeder Athlet hat nur eine Karriere»

Der Grad an individueller Betreuung wird immer mehr zum Erfolgsfaktor – davon ist Skitrainer Michi Bont überzeugt. Damit die enge Zusammenarbeit mit Athletinnen und Athleten jedoch Früchte trägt, bedarf es an Kompromissbereitschaft und gegenseitigem Vertrauen.

Text: Reto Bürki, Fotos: zvg, Photopress, Alinghi



► Die Anforderungen an Sportler/-innen nehmen im Spitzensport stetig zu. Es findet eine Entwicklung statt, der mit den herkömmlichen Angeboten von Verbandsseite nur schwer Rechnung getragen werden kann. Eine logische Folge davon ist das vermehrte Ausweichen auf eine individuelle Betreuung der Sportler auf höchster Stufe. In diesem Punkt sieht Skitrainer Michi Bont die grosse Chance für eine erfolgreiche und langfristige Zusammenarbeit zwischen Trainer/-in und Athlet/-in.

Kein Platz für Experimente

Die Bedürfnisse an modernen Trainingsmethoden und hoher Managementkompetenz können gemäss Bont nur mit einer individuellen Betreuung in kleinen Gruppen professionell abgedeckt werden. «Im Zentrum steht immer der Athlet, der in seinem Leben nur eine Karriere hat», sagt Bont. «Experimente jeglicher Art sind deshalb fehl am Platz.» Nur so sieht der Trainer realistische Chancen, eine erfolgreiche Sportlerkarriere Schritt für Schritt aufzubauen und realistische Ziele gemeinsam zu erreichen. Trotzdem sei die Umsetzung dieser Mentalität nicht immer ganz einfach, gesteht Bont. «Die Athleten stehen in einem Spannungsfeld zwischen Verband, Trainer, Betreuer und privatem Umfeld. Sie müssen deshalb Kompromisse eingehen und den Trainingsalltag danach richten.»

In der Gestaltung des Trainingsalltags legt Bont, ehemaliger Cheftrainer der finnischen Ski-Damen, grossen Wert auf eine enge Zusammenarbeit mit seinen Athletinnen und Athleten. Das gilt sowohl für die Trainingsplanung, die Jahresplanung wie auch für die Karriereplanung. «Die ausgearbeiteten Leitfäden müssen laufend überdenkt und angepasst werden.» Ein positives «Miteinander» fördere auch eine hohe Trainingsqualität, die für konstante Resultate an der Spitze zwingend vorhanden sein müsse, sagt der Trainer.

Im Training sieht sich Bont deshalb nicht nur als Trainer, sondern vor allem auch als Vertrauensperson. «Durch gegenseitiges Vertrauen und eine vernünftige Planung lernt der Trainer die Stärken und Schwächen seines Athleten kennen und kann darauf positiv einwirken», so sein Erfolgsrezept.

Innovation und Rehabilitation

Aktuell betreut der ehemalige Trainer des Schweizer Herren-Slalomteams mit Tanja Poutiainen (Finland), Denise Karbon (Italien) und Tina Weirather (Liechtenstein) drei Skifahrerinnen aus drei verschiedenen Ländern. Das birgt für Bont sowohl eine organisatorische wie auch eine geografische Herausforderung. «In der Regel gehe ich zu den Athletinnen, um mit ihnen zu trainieren», sagt er. So ist es nicht unüblich, dass Bont im Sommer zuerst nach Italien und anschliessend nach Finnland reist, um seine Fahrerinnen auf die Wintersaison vorzubereiten.

Auch hier setzt er auf die Individualität der Athletinnen. «Poutiainen und Karbon sind schon älter und bringen durch ihre Erfahrung viel Substanz mit. Mit Poutiainen erstreckt sich die Zusammenarbeit bereits über mehrere Jahre. Wir verstehen uns bei Gesprächen und Analysen beinahe blind», sagt der Trainer. Seine Aufgabe sei es vor allem, trainingswissenschaftlich auf dem aktuellsten Stand zu sein und diese innovativen Erkenntnisse zusammen mit seinen Fahrerinnen umzusetzen.

Die jüngste Athletin in Bonts Trio ist die Lichtensteinerin Tina Weirather. Die 19-Jährige wurde in ihrer bisherigen Karriere vom Pech verfolgt: Nach einer beinahe einjährigen Verletzungspause riss sie sich im März schon zum zweiten Mal das Kreuzband im rechten Knie. «Wir müssen nun genau analysieren, wie es erneut zu dieser schweren Verletzung kommen konnte», sagt Bont. «Tinas Kreuzbandriss ist für uns ein grosser Rückschlag, gehört aber leider zu dieser Sportart.»

Der Trainingsplan für Weirather hat sich dadurch grundlegend geändert und steht nun ganz im Zeichen der Rehabilitation. Sowohl im physischen wie auch im mentalen Bereich. Das nimmt für Trainer und Athletin viel Zeit und Zuwendung in Anspruch. Hier kommt Bont entgegen, dass er «nur» drei Fahrerinnen betreut. «Eine volle Konzentration auf jede Athletin ist nur so möglich. In einer grösseren Gruppe nimmt die individuelle Betreuungsqualität stetig ab.» //

➤ Kontakt: michbont@bluewin.ch

Berni Schödler**«Einkaufszettel ist entscheidend»**

► Der Bündner Berni Schödler betreut seit 1999 die Elite der Schweizer Skispringer. Zusammen mit Simon Amman und Andreas Küttel hat er schon grosse Erfolge gefeiert. Hinter diesen Erfolgen steckt oft eine minutöse Planung, die Schödler zusammen mit seinen Athleten bis ins kleinste Detail vorbereitet. Dies bereits lange vor dem eigentlichen Wettkampf: «Für mich als Coach beginnt die Olympia-Vorbereitung schon drei Jahre vor den Spielen», sagt Schödler. «Es ist deshalb klar, dass die Planung

langfristig ausgelegt werden muss.» Das war auch für die letzten olympischen Winterspiele 2006 in Turin der Fall. Rückblickend vergleicht Schödler den Planungsprozess mit der Zubereitung eines Menüs. «Jeder Athlet wahrt seine Individualität und bringt eigene Ideen und Visionen für das Menü mit», sagt der Trainer. Was folgt, ist die gemeinsame Planung der Shoppingtour. «Die Athleten müssen sich die Frage stellen, was Sie zum Gewinn des Wettkampfes brauchen.» Dieser «Einkaufszettel» sei entscheidend für die kurz-, mittel- und langfristige Planung der Springer.

«Einzelne Zutaten wie Technikanpassung, Schanzeninformationen, Material, Einkleidung oder Teamgeist erlangt der Athlet mit Hilfe der eigenen Kreativität und Überzeugung.»

Hat man den Einkaufszettel einmal zusammen, so sei es wichtig, den Menüplan bei kleineren Zwischenfällen nicht dauernd zu ändern. «Er muss transparent und konsequent umgesetzt werden.» Ohne das Hauptziel aus dem Blickfeld zu verlieren, kann die Shoppingtour je nach Budget und Aufwand beliebig ausgebaut werden. «Dies jedoch nur unter einem laufenden Qualitätscheck und in Absprache mit dem Teamarzt», ergänzt Schödler. «Denn auch bei dieser Einkaufstour gilt es gefährlichen Verlockungen zu widerstehen.»

Die effektive Menüzubereitung, sprich das eigentliche Vorbereiten auf den Wettkampf, müsse dann überzeugend in den Köpfen der Athleten verankert sein und ihre individuellen Vorlieben zum Ausdruck bringen. Für ihn als Trainer steht in jeder Phase der Skispringer im Zentrum: «Meine Rolle ist die des Dienstleisters und Begleiters». //

➤ Kontakt: billabong71@bluewin.ch

Nils Frei**«Es darf keine Geheimnisse geben»**

► Als Segeltrimmer beim Syndikat Alinghi hat Nils Frei schon zweimal den America's Cup gewonnen. Den Schlüssel zum Erfolg sieht der Seeländer im Teamgeist – vorangetrieben von einem gesunden Konkurrenzkampf.

«Jede America's-Cup-Kampagne ist anders. Man muss sich deshalb vor jeder Austragung überlegen, was man zur Sicherung des Erfolges besser machen könnte und wie man sich optimal auf die Regatten vorbereiten kann – kurz und langfristig. Im Jahr 2003 lag der Schlüssel zum Erfolg in unserer Teamkultur, in der wir allen anderen Syndikaten einen Schritt voraus waren. Obwohl das Resultat gegen das Team New Zealand am Ende mit 5:0 deutlich ausfiel, waren sie nicht viel schlechter als wir. Die Neuseeländer haben aber in der Planung Fehler gemacht. Sie hatten gute Bootsdesigner und auch starke Segler. Was jedoch fehlte, war die Kommunikation zwischen den beiden Bereichen. In dieser Beziehung waren wir deutlich überlegen.

In der Ausgabe 2007 mussten wir uns klar werden, dass die Voraussetzungen komplett anders waren als noch 2003. Die Kampagne war länger, wir waren diesmal Titelverteidiger, und damit wurde auch der Druck grösser. Wir mussten also das Team neu zusammenstellen und die neuen Segler integrieren. Im Zentrum stand das Teambuilding. Da man als qualifizierter Titelverteidiger keine Regatten gegen andere Teams segelt, mussten wir vor der Kampagne 2007 zwei Teams für zwei Boote zusammenstellen, damit wir gegeneinander trainieren konnten. Diese internen Rennen waren derart intensiv, dass wir bis zum Beginn des America's Cup

optimal vorbereitet waren. Zudem wurde damit auch der Konkurrenzkampf innerhalb unseres Teams vorangetrieben. Obwohl ich es nicht aufs A-Boot geschafft habe, hatte ich nie das Gefühl, nicht richtig zum Team zu gehören. Auch das macht einen guten Zusammenhalt aus.

Teamgeist heisst für mich nicht nur, dass sich alle beteiligten Personen blendend verstehen. Vielmehr müssen sie alle auf ein gemeinsames Ziel hin arbeiten. Die Alinghi-Teammitglieder akzeptierten, dass das Segeln während eines grossen Teils ihrer Zeit an erster Stelle stehen muss. Dafür sind klare Prioritäten zwingend. Es kann nicht sein, dass anstelle eines Trainings plötzlich ein Fotoshooting wahrgenommen wird. Das funktioniert nur, wenn Motivation und Respekt vorhanden ist. Jedem einzelnen Teammitglied muss gleichermassen mit Respekt begegnet werden. Das hat auch mit Vertrauen zu tun. 2003 zum Beispiel meldete uns ein junges Mitglied aus dem Wetterteam wenige Minuten vor dem Start einer Regatta, dass der Wind nach rechts drehen würde. Unser Taktiker glaubte ihm, wir fuhren nach rechts und gewannen das Rennen.

Es darf keine Geheimnisse geben. Jedes Teammitglied ist über Innovationen oder Veränderungen gleichermassen informiert. Das birgt zwar ein Risiko. Ich glaube aber, dass der zusätzliche Motivationsschub jedes Einzelnen höher einzuschätzen ist als die Gefahr, dass Informationen nach aussen dringen. Ohne Motivation geht sowieso nichts. Wir hatten auch unzählige Briefings und Debriefings. Ich glaube, ich habe seit dem Alinghi-Beginn mehr Zeit im Theoriesaal als auf dem Boot verbracht. Die laufende Interaktion zwischen den verschiedenen Bereichen ist sehr wichtig. Und kann für den Ausgang der Regatten schlussendlich entscheidend sein.» //

➤ Kontakt: Nils.Frei@alinghi.com