

Endlich ist es wieder soweit: Trainer und Ringer - Face to Face

Autor Falko Ismer-Werner

Neustart - Trainingslehrgang im Nationalen Jugendsportzentrum Tenero CST / Nouveau départ - Stage de formation au Centre sportif national de la jeunesse Tenero CST



Seit dem 6. Juni dürfen die Sportlerinnen und Sportler wieder weitgehend normal trainieren. Auch Wettkämpfe sind unter Auflagen wieder möglich. Vereine mussten für ihr Training und Wettkämpfe ein Schutzkonzept erarbeiten. Der

Schweizer Ringerverband hat die vergangenen Wochen ebenfalls dazu genutzt, ein Konzept zu entwerfen, wie in dieser schwierigen Zeit von nun an trainiert und gerungen werden darf.

Der erste zweiwöchige Trainingslehrgang liegt nun hinter den Kaderathleten. „Endlich findet wieder ein Trainingslager statt“, so hörte man es von einigen Ringern Anfang Juni. Das Wetter in Tenero war diesmal leider nicht so schön wie sonst gewohnt. Trotzdem konnte auch draußen trainiert werden.

Das Training fand jetzt wieder, wie vor Corona statt (Vollkontakt), wobei die Corona-Einschränkungen dann einzuhalten sind, wenn die Matte verlassen wird (Desinfektionsmittel, Abstand). Einschränkungen fanden dort Anwendung, wo die Ringer/-innen untergebracht wurden. Alle Teilnehmer waren auf zwei Stockwerken verteilt, dadurch gab es keine Berührungen mit anderen Sportarten. Es gab festgelegte Trainingszeiten, wo allein die Ringer die Halle benutzen durften. Die strikte Trennung fand auch in der Kantine statt, hier wurden die Tische festgelegt, an denen man essen durfte. Buffet gab es nicht, das Essen wurde durch Küchenpersonal nach Wunsch auf die Teller gelegt. Die Sportarten mussten zusammenbleiben, zwischen den verschiedenen Sportarten gab es diesmal keine gemeinsamen Unternehmungen.

Nationaltrainer Alfred Ter-Mkrtchyan zuständig für den griechisch-römischen Stil sowie Nicolae Ghita (Freistil) waren Vor-Ort und trainierten bis zu 24 Kaderathleten. Bedingt durch die laufenden Schulprüfungen und die Junioren mit ihren Lehrstellen, war ein Kommen und Gehen diesmal nicht vermeidbar gewesen. Aber alle Kaderathleten freuten sich offensichtlich auf diesen Lehrgang. „Unsere Kaderathleten sind alle Fit. Hauptaugenmerk bei diesem Lehrgang legten wir auf Technik.“ so beide Nationaltrainer.

Krafttrainer Michel Fink begutachtete an einem Tag die Fortschritte im Krafttraining und stellte dabei Fehler ab. Die Athleten waren in den vergangenen Wochen in ständigem Kontakt mit ihm, wenn es um Muskelerhalt und -aufbau ging, auch für ihn war dies eine besondere Herausforderung. Er erstellte für alle Athleten Trainingspläne, so dass die Sportler einen Anhalt hatten und danach trainieren konnten.

Am Trainingsablauf hatte sich nichts geändert. Bereits ab 07:00 Uhr fand der Frühsport statt, danach das Frühstück, vormittags sowie nachmittags jeweils eine Trainingseinheit von 2 Stunden, entweder auf der Matte oder an der frischen Luft. Dank der RS Freiamt konnte auf zwei Matten trainiert werden, der Verein stellte für den Lehrgang zusätzlich eine Matte zur Verfügung. Am Wochenende abgesehen von Regeneration fand auch zur Abwechslung aller eine Kanu-Fahrt statt.

Dorien Hutter (RS Kriessern) zum Lehrgang: „Ich bin Happy das ich wieder mit Körperkontakt trainieren konnte! Anfänglich waren bis zur Hälfte des Lehrgangs noch die Skifahrer und Bogenschützen anwesend, da mussten wir entsprechenden Abstand einhalten. Insgesamt fanden wir hier sehr gute Trainingsbedingungen vor, trainierten in der Halle aber auch draußen. Alle Ringer sind cool drauf und ich freute mich dabei zu sein und wieder gemeinsam trainieren zu können. Ich konnte leider nicht die ganze Zeit Vor-Ort sein, weil ich momentan eine Lehre als Zimmermann mache und da die Schulpflicht mich anderweitig bindet. In den zurückliegenden Wochen war mein höchstes Ziel die Ringen-Techniken nicht zu vergessen und einfach „dran zu bleiben“, das war zurückblickend für mich doch eine schwere Zeit. Teamkollege Dominik Laritz hat mich dabei aber sehr unterstützt und wir haben uns immer gegenseitig motiviert. In Tenero standen außer Mattentraining auch Schwimmen, Joggen und Intervall Sprint auf dem Trainingsplan, das war sehr fordernd, machte aber auch Spass.“

Auch Damian von Euw (RR Brunnen) war zum Lehrgang angereist. „Ich bin froh hier zu sein und dass ich nach meiner schweren OP wieder voll trainieren kann. Mir geht es sehr gut und bin jetzt endlich schmerzfrei, ein großartiges Gefühl. Mein Physiotherapeut hat an mir sehr gute Arbeit geleistet. In den vergangenen Wochen konnte ich nur meinen Oberkörper trainieren, vor einiger Zeit begann ich dann auch wieder meine Beinmuskulatur aufzubauen. Durch das vorangegangene Training konnte ich meine Muskelmasse vergrößern, jetzt gilt es Gewicht zu halten. Hier in Tenero steht für mich die Technik im Vordergrund. Dies wird nicht nur durch das Training in der Woche ermöglicht, auch am Wochenende hatten wir uns sportlich betätigt mit weiteren Trainingseinheiten, der Ausgleich dafür ist auch mal in die Berge mit dem Fahrrad fahren zu können. Ringen-Fertigkeiten und Krafttraining ergänzen meinen Trainingsplan und der nächste Lehrgang in Kriessern ist schon vorgemerkt – ich freue mich das es weiter geht.“

Die Verbandstrainer hängen momentan in der Luft was die weitere Terminplanung betrifft, hat doch die UWW noch keine Entscheidung über anstehenden Grossturniere (U23 und Elite-WM) getroffen und die weiterhin ungehemmte Corona-Ausbreitung in Russland besorgt fortwährend alle Ringernationen. Internationale Lehrgänge als Vorbereitung hierfür stehen deswegen auch noch nicht fest. „Wir sehen für uns einen kleinen Trainingsvorteil gegenüber anderen Nationen. So z.B. dürfen die Kaderathleten in Deutschland erst wieder ab 22.06. in Vollkontakt trainieren. Trotzdem sind wir uns bewusst, dass wir Qualitätsprobleme bei den Sparringringern haben, wenn wir nicht mit internationalen Ringern trainieren können.“, so die zwei Cheftrainer.

Das Trainingslager in Tenero war der Wiederbeginn des offiziellen Trainings der Kaderathleten nach dem Lockdown. Bereits am 29.06.- 10.07. geht es beim RS

Kriessern mit dem nächsten Trainingslehrgang weiter. Am Anfang trainieren dort die Elite und U23, später kommen die Kadetten und Junioren hinzu.

--- Traduction rapide en langue française ([deepl.com](https://www.deepl.com)) ---

Depuis le 6 juin, les athlètes ont été autorisés à s'entraîner à nouveau de manière largement normale. Des concours sont également possibles à nouveau sous certaines conditions. Les clubs ont dû élaborer un concept de protection pour leurs entraînements et leurs compétitions. La Fédération Suisse de Lutte a également profité de ces dernières semaines pour élaborer un concept sur la manière de s'entraîner et de lutter désormais en ces temps difficiles.

Le premier stage de deux semaines est maintenant derrière les athlètes cadres. "Enfin, il y aura de nouveau un camp d'entraînement", c'est ce que nous ont dit certains lutteurs début juin. Malheureusement, le temps à Tenero n'a pas été aussi agréable que d'habitude cette fois-ci. Néanmoins, il était possible de s'entraîner à l'extérieur.

La formation a maintenant lieu à nouveau, comme avant Corona (contact total), où les restrictions Corona doivent être respectées en quittant le tapis (désinfectant, distance). Des restrictions ont été appliquées là où les lutteurs étaient hébergés. Tous les participants étaient répartis sur deux étages, de sorte qu'il n'y avait aucun contact avec d'autres sports. Il y avait des horaires d'entraînement fixes où seuls les lutteurs étaient autorisés à utiliser la salle. La séparation stricte a également eu lieu dans la cantine, où les tables étaient dressées là où les gens étaient autorisés à manger. Il n'y avait pas de buffet, la nourriture était mise dans les assiettes par le personnel de cuisine selon les désirs. Les sports devaient rester ensemble, cette fois-ci il n'y avait pas d'activités communes entre les différents sports.

L'entraîneur national Alfred Ter-Mkrtchyan, responsable du style gréco-romain, et Nicolae Ghita (style libre) étaient sur place et ont formé jusqu'à 24 athlètes cadres. En raison des examens scolaires en cours et des juniors avec leur apprentissage, les allées et venues étaient cette fois-ci inévitables. Mais tous les athlètes attendaient évidemment avec impatience ce cours. "Nos athlètes sont tous en forme. Ce cours était principalement axé sur la technique", ont déclaré les deux entraîneurs nationaux.

L'entraîneur de force Michel Fink a examiné les progrès de la musculation en une journée et a éliminé les erreurs. Les athlètes ont été en contact permanent avec lui au cours des dernières semaines, lorsqu'il s'agissait d'entretenir et de développer les muscles, ce qui était un défi particulier pour lui aussi. Il a établi des plans d'entraînement pour tous les athlètes afin que ceux-ci puissent s'entraîner par la suite.

Le calendrier de formation n'a pas changé. Dès 7 heures du matin, le sport a lieu, suivi du petit déjeuner, le matin ainsi que l'après-midi, une séance d'entraînement

de 2 heures chacune, soit sur le tapis, soit à l'air libre. Grâce au RS Freiamt, l'entraînement a été possible sur deux tapis, et le club a fourni un tapis supplémentaire pour le cours. Le week-end, outre la régénération, il y avait aussi une excursion en canoë pour changer.

Dorien Hutter (RS Kriessern) sur le parcours : "Je suis heureux d'avoir pu m'entraîner à nouveau avec un contact physique ! Au début, les skieurs et les archers étaient encore présents jusqu'à la moitié du parcours, nous devons donc garder la distance appropriée. Dans l'ensemble, nous avons trouvé de très bonnes conditions d'entraînement ici, mais nous nous sommes également entraînés dans le hall et à l'extérieur. Tous les lutteurs sont de bonne humeur et j'étais heureux d'en faire partie et de pouvoir à nouveau m'entraîner ensemble. Malheureusement, je ne pouvais pas être sur place tout le temps, car je suis actuellement en apprentissage de menuisier et la fréquentation scolaire obligatoire me contraint à d'autres obligations. Au cours des dernières semaines, mon objectif principal était de ne pas oublier les techniques de lutte et de simplement "continuer", ce qui a été difficile pour moi de regarder en arrière. Mais mon coéquipier Dominik Laritz m'a beaucoup soutenu et nous nous sommes toujours motivés mutuellement. À Tenero, outre l'entraînement sur tapis, la natation, le jogging et le sprint par intervalles étaient au programme de l'entraînement, qui était très exigeant, mais aussi très amusant".

Damian von Euw (RR Brunnen) a également participé à la formation. "Je suis heureux d'être ici et de pouvoir m'entraîner à nouveau pleinement après mon opération difficile. Je suis très bien et enfin libéré de la douleur, un grand sentiment. Mon physiothérapeute a fait un très bon travail sur moi. Ces dernières semaines, je n'ai pu entraîner que le haut de mon corps. Il y a quelque temps, j'ai recommencé à renforcer les muscles de mes jambes. Grâce à l'entraînement précédent, j'ai pu augmenter ma masse musculaire, maintenant je dois garder mon poids. Ici, à Tenero, la technique est l'essentiel pour moi. Cela est rendu possible non seulement par l'entraînement pendant la semaine, mais aussi le week-end où nous avons fait du sport avec plus d'unités d'entraînement, la compensation pour cela est de pouvoir faire du vélo en montagne. La lutte et la musculation complètent mon plan d'entraînement et le prochain stage de formation à Kriessern est déjà prévu - je suis heureux qu'il se poursuive".

Les entraîneurs de l'association sont actuellement dans l'expectative en ce qui concerne la suite du calendrier, car l'UWW n'a pas encore pris de décision concernant les prochains grands tournois (U23 et Championnats du monde élite) et la propagation de la couronne sans inhibition en Russie est une préoccupation constante pour toutes les nations de lutte. Les cours de formation internationaux préparatoires ne sont donc pas encore fixés. "Nous voyons un petit avantage de formation pour nous par rapport aux autres nations. Par exemple, les athlètes cadres en Allemagne ne sont pas autorisés à s'entraîner en plein contact avant le 22.06. Néanmoins, nous sommes conscients que nous avons des problèmes de

qualité avec les sparring ringers si nous ne pouvons pas nous entraîner avec des lutteurs internationaux", ont déclaré les deux entraîneurs principaux.

Le camp d'entraînement de Tenero a été le point de départ de l'entraînement officiel des athlètes de l'équipe après le verrouillage. Déjà le 29.06.-10.07. la RS Kriessern va poursuivre avec le prochain cours de formation. Au début, l'élite et les U23 s'y entraînent, plus tard les cadets et les juniors les rejoindront.