18.01.2019 **Swiss Wrestling Federation**

Kick Off Lehrgang in Tenero

Autor Pascal Wermelinger

Die Schweizer Ringersaison ist eröffnet ...

... und begann für die Kaderathleten und -anwärter mit dem Trainingslehrgang in Tenero (CST). Trotz Schneegestöber in der Ostschweiz bot der Lehrgang mit 15°C und strahlenblauem und wolkenlosem Himmel beste Voraussetzungen. Ziel war es die spitzensportliche Einstellung weiterzuentwickeln, Informationen auszutauschen, Basis fürs Jahr zu legen, und miteinander Alters- und Stilarten übergreifend zu trainieren.

Die Trainingsmöglichkeiten im CST Tenero sind schier unendlich. Das „Nationale Jugendsportzentrum“ ist eine Einrichtung des Bundesamts für Sport BASPO zur Förderung des Jugendsports. Das CST verfügt über hervorragende Infrastruktur für die Ausübung von zahlreichen Sportarten sowie die Durchführung von Sportlagern und Ausbildungskursen. Es wendet sich an ein breites Publikum, das von Schülerinnen und Schülern bis zu Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern reicht.

Begonnen wurde damit, dass Jahresprogramm vorzustellen, im Anschluss erfolgte die Kadereinteilung, es wurde über die Ernährung referiert und dann ging es auch schon auf die Matte. 35 Sportler und Sportlerinnen bestritten das 8 Tägige Intensivprogramm. Hierbei verlief die tägliche Belastung nach einem festgelegten Pensum, zwischen tiefer bis hohe Belastung. Bereits am zweiten Tag wurde der PISTE Test durchgeführt, dem musste sich jeder Sportler/-in stellen, wenn sie im Schweizerischen Kader sein wollen.

„Beim PISTA-Test handelt es sich um ein Verfahren, mit welchem die sportartspezifisch relevanten Parameter hinsichtlich einer internationalen Ringerkarriere möglichst zeitsparend, kostengünstig und personell schlank überprüft werden können. Insbesondere bei den konditionell orientierten Tests, müssen Aufwand und Ertrag ein einem sinnvollen Verhältnis stehen…PISTE-Test und das damit verbundene Selektionsverfahren (Wettkampfresultate) bildet auch die Grundlage für die Aufnahme in das Regionalkader und für die Vergabe der Talent-Cars von Swiss Olympic.“

Aktuell wurden folgende Aktionen der Ringer bewertet, ein Auszug daraus: Greco Stand (Schulterwurf, Kopfhüftwurf, Durchschlüpfer…), Greco Boden (Ausheber und Wurf, Durchdreher…), Beweglichkeit, Schnelligkeitsausdauer, Mental, Kraft (Klimmzüge, Liegestütze…).

Monika Kurath und Andreas Wieser (beide zuständig für den Leistungssport) planten und führten als Hauptverantwortliche diesen Kick Off Lehrgang im Auftrag des SwissWrestling Federation durch. Hierbei wurden sie von den Cheftrainern Nicolae Ghita (Freistil) und Alfred Ter-Mkrtchyan (Greco) unterstützt.

Am Rande des Lehrganges trafen sich der Zentralvorstand sowie die Vereinsvertreter zu einem Erfahrungsaustausch sowie Vorstellung des Zentralvorstandes. Das nächste Treffen ist bereits

angesetzt, am 28.01.2019 findet die NL-Klubversammlung in Willisau statt.

Die ersten diesjährigen Ringerkämpfe finden bereits im Februar statt.