

Vierter KickOff-Lehrgang in Tenero

Autor Falko Ismer-Werner

Die Planung ist momentan wie in eine Glaskugel schauen. / Quatrième cours de lancement à Tenero Planifier, c'est comme regarder dans une boule de cristal en ce moment.



(Fotos: SWFE / Gerhard Remus)

Nachdem der PISTE-Test im zurückliegenden November 2020 coronabedingt online stattfinden musste, diente dieser Test doch dem Schweizer Ringerverband als Sichtung des kommenden Ringernachwuchses, startete das neue Jahr für die Kaderathleten mit einem siebentägigen Präsenz-Lehrgang im schneeverwehten Tenero im Tessin. Der Intensiv-Trainingslehrgang stand unter dem Motto „Fitness und Leistung zeigen“.

Trainingsstätte war das „Nationale Jugendsportzentrum“ (CST/Einrichtung des Bundesamts für Sport BASPO zur Förderung des Jugendsports), welches mit seinen zahlreichen Trainings-, Fitness-, Kraft- sowie Regenerationseinrichtungen hervorragende Trainingsmöglichkeiten für die Ringerinnen und Ringer bietet. Ziel des gemeinsamen Trainings war es, die spitzensportliche Einstellung weiterzuentwickeln, Informationen auszutauschen, Basis fürs Jahr zu legen und miteinander zu trainieren.

Die Gesundheitsauflagen waren hoch, so z.B. musste jeder Teilnehmer einen negativen Corona-Test vor Antritt der Reise vorweisen, sportartgetrenntes Essen in der Kantine sowie keine gemeinsamen Unternehmungen mit den anderen Sportarten waren einzuhalten.

40 Sportlerinnen und Sportler bestritten das Intensivprogramm, welches abwechselnd mittel und hohe, aber auch geringe Belastungstage beinhaltete. Nur am Mittwochnachmittag war Regeneration für alle angesetzt, diese freie Zeit konnten die Athleten/-innen mit Schwimmen verbringen.

Für die Kaderathleten gab es neue Trainingsanzüge. Diese wurden vom neuen Bekleidungsanbieter „PUMA“ bereitgestellt. Mit der Sportfirma „PUMA“ wurde ein unbefristeter Bekleidungsausstattungsvertrag geschlossen. Erstmals sichtbar waren die neuen Trainingsanzüge bereits bei dem UWW Individual World Cup in Belgrad, Ende letzten Jahres, getragen von unseren Elite-Ringern.

Begleitet und betreut wurden die Athleten von Monika Kurath und Andreas Wieser (beide verantwortlich für den Leistungssport), als Hauptverantwortliche führten sie diesen Grundlagen-/Aufbaulehrgang im Auftrag des Swiss Wrestling Federation durch.

Als Trainer fungierten Alfred Ter-Mkrtchyan (Nationaltrainer Elite Greco), Oleksandr Golin (Assistenz-Trainer Freistil), Beat Motzer (Assistenz-Trainer Greco), Pascal Jungo (Assistenz-Trainer im Freistil) sowie Michel Fink als Athletiktrainer.

Einmal pro Tag Krafttraining und zweimal p. T. Mattentraining stand auf dem Tagesplan, mussten doch Trainingsrückstände verifiziert und angegangen werden.

Im Greco waren die Junioren, Kadetten, U23 sowie die Elite Vor-Ort. Nicht dabei waren die Freistil Elite-Ringer, da diese bereits im Trainingslager in Moldawien mit Nationaltrainer Nicolae Ghita trainieren.

Die Elite und U23 Ringer im griechisch-römischen Stil reisten einen Tag eher ab, da sie sich bereits auf den Grand Prix in Zagreb in Kroatien vorbereiten, der am 16. und 17. Januar stattfinden wird und eine Regenerationsphase davor noch notwendig ist. Im Anschluss an dieses Turnier führen sie noch in Kroatien einen Lehrgang bis Ende Januar durch.

Alfred Ter-Mkrtchyan hierzu: „Eine gute Planung ist momentan nicht möglich. Normalerweise besprechen wir hier in Tenero die Jahresplanung für unsere Kaderathleten. Corona zwingt uns diese Lehrgangs- und Turnierplanung maximal für zwei Monate zu fixieren und dies zum Teil mit wöchentlichen Änderungen oder Absagen. Ich bin nur am Telefonieren, wo findet ein internationaler Lehrgang statt, wird es auch wirklich durchgeführt, welche Quarantänebestimmungen sind da einzuhalten, dann die Absagen, du planst wieder neu usw., dass zehrt schon sehr an den Reserven!“

Momentan steht im Internationalen UWW-Kalender das nächste Olympiaqualifikationsturnier Mitte März in Budapest (HUN) und die Europameisterschaft Mitte April in Warschau (POL) als Wettkampf auf dem Plan.

--- Traduction rapide en langue française (deepl.com) ---

Après que le test PISTE de novembre 2020 ait dû être mis en ligne en raison de la couronne, ce test a été utilisé par la fédération suisse de lutte comme un dépistage des futurs lutteurs, la nouvelle année a commencé pour les athlètes de l'équipe avec un stage de présence de sept jours à Tenero, au Tessin, recouvert de neige. La devise du cours d'entraînement intensif était "forme et performance".

Le lieu d'entraînement était le "Centre national du sport pour la jeunesse" (CST/Facility of the Federal Office of Sport FOSPO for the promotion of youth sports), qui offre d'excellentes conditions d'entraînement pour les lutteurs avec ses nombreuses installations d'entraînement, de remise en forme, de force et de régénération. L'objectif de la formation commune était de développer l'attitude sportive de haut niveau, d'échanger des informations, de jeter les bases de l'année et de s'entraîner ensemble.

Les exigences en matière de santé étaient élevées, par exemple, chaque participant devait présenter un test Corona négatif avant le début du voyage, des repas séparés par sport à la cantine ainsi qu'aucun engagement commun avec les autres sports ne devait être observé.

40 athlètes ont participé au programme intensif, qui comprenait une alternance de jours de charge moyenne et élevée, mais aussi de jours de faible charge. Ce n'est que le mercredi après-midi que la régénération a été prévue pour tout le monde, et les athlètes ont pu passer ce temps libre à nager.

Pour les athlètes de l'équipe, il y a eu de nouvelles tenues d'entraînement. Ceux-ci ont été fournis par le nouveau fournisseur de vêtements "PUMA". Avec la société sportive "PUMA", un contrat d'équipement vestimentaire à durée indéterminée a été conclu. Les nouvelles combinaisons d'entraînement étaient déjà visibles pour la première fois lors de la Coupe du monde individuelle de l'UWW à Belgrade à la fin de l'année dernière, portées par nos lutteurs d'élite.

Les athlètes ont été accompagnés et entraînés par Monika Kurath et Andreas Wieser (tous deux responsables des sports de compétition), en tant que principaux responsables de ce stage d'entraînement de base/de perfectionnement pour le compte de la Fédération Suisse de Lutte.

Alfred Ter-Mkrtchyan (entraîneur national élite du Greco), Oleksandr Golin (entraîneur assistant du style libre), Beat Motzer (entraîneur assistant du Greco), Pascal Jungo (entraîneur assistant du style libre) et Michel Fink en tant qu'entraîneur d'athlétisme ont joué le rôle d'entraîneurs.

La musculation une fois par jour et l'entraînement au sol deux fois par jour étaient au programme de la journée, car il fallait vérifier les déficits d'entraînement et y remédier.

Au Greco, les juniors, les cadets, les U23 et l'élite étaient sur place. Les lutteurs d'élite en lutte libre n'étaient pas présents, car ils s'entraînaient déjà dans le camp d'entraînement en Moldavie avec l'entraîneur national Nicolae Ghita.

L'élite et les lutteurs gréco-romains U23 partiront un jour plus tôt, car ils se préparent déjà pour le Grand Prix de Zagreb, en Croatie, qui aura lieu les 16 et 17 janvier et une période de régénération est encore nécessaire avant cela. Après ce tournoi, ils auront encore un stage d'entraînement en Croatie jusqu'à la fin janvier.

Alfred Ter-Mkrtchyan : "Une bonne planification n'est pas possible pour le moment. Normalement, nous discutons de la planification annuelle de nos athlètes d'équipe ici à Tenero. Corona nous oblige à fixer ce parcours et la planification du tournoi pour un maximum de deux mois et ceci en partie avec des

changements ou des annulations hebdomadaires. Je suis juste au téléphone, où aura lieu un cours international, sera-t-il vraiment organisé, quelles sont les règles de quarantaine à respecter, puis les annulations, vous prévoyez à nouveau, etc.

En ce moment, le prochain tournoi de qualification olympique à Budapest (HUN) à la mi-mars et les championnats d'Europe à Varsovie (POL) à la mi-avril sont au programme du calendrier international de l'UWW.