

# Start ins neue Ringerjahr / Fünfter Kick-Off-Lehrgang in Tenero

**Autor** Falko Ismer-Werner

**Début de la nouvelle année de lutte Cinquième stage de coup d'envoi à Tenero**

---



---

[weitere Fotos in unserer Galerie >klick hier<](#)

## Schweizer Ringerkader bereitet sich auf die anstehende Wettkampfsaison vor

Für die Kaderathleten begann das Jahr 2022 mit einem siebentägigen Intensiv-Trainingslehrgang in Tenero. In der idyllisch gelegenen Gemeinde im Kanton Tessin, die vom Ufer des Lago Maggiore und grandiosen Berglandschaften umrandet wird, bot das CST in Tenero, bei strahlend blauem, wolkenlosem Himmel und schneebedeckten Berggipfeln beste Voraussetzungen hierfür.

Das „Nationale Jugendsportzentrum“ (CST/Einrichtung des Bundesamts für Sport BASPO zur Förderung des Jugendsports) bot den 34 Ringerinnen und Ringer mit seinen zahlreichen Trainings-, Fitness-, Kraft- sowie Regenerationseinrichtungen hervorragende Trainingsmöglichkeiten. Ziel des gemeinsamen Trainings war es, die spitzensportliche Einstellung weiterzuentwickeln, Informationen auszutauschen, eine Trainingsbasis für das anstehenden Jahr zu legen und gemeinsam zu trainieren.

Das Trainingslager fand unter den strikten Covid-Auflagen des CST statt. Sportartgetrenntes Essen in der Kantine sowie keine gemeinsamen Unternehmungen mit den anderen Sportarten waren einzuhalten.

Betreut wurden die Athleten\*innen von Nicolae Ghita (Nationaltrainer Freistil), Pascal Jungo (Assistenz-Trainer im Freistil), Mourad El Bakali (Greco Trainer Wrestling Academy Bern), dem neuen Nachwuchs-Nationaltrainer im griechisch-römischen Stil Volker Hirt und Monika Kurath und Andreas Wieser (beide verantwortlich für den Leistungssport/Nachwuchs). Sie führten diesen Grundlagen-/Aufbaulehrgang im Auftrag des Swiss Wrestling Federation durch.

Der Kick-Off-Lehrgang beinhaltete erneut viele Facetten des Leistungssportes. Michel Fink (Verbandstrainer Athletik) betreute die Ringer\*innen bei der Arbeit an den Kraftgeräten. Insbesondere dem Hanteltraining schenkte er seine Aufmerksamkeit, um den richtigen Umgang mit Kurz- sowie Langhanteln zu vermitteln.

Erstmalig stand während des ganzen Lehrganges Daniel Cottin als Physiotherapeut den Sportlern\*innen zur Verfügung, der bei der Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung von Beweglichkeit und anderer körperlicher Einschränkungen Unterstützung leistete.

Als einmaliges Element war diesmal ein Boxtrainer (Moritz Hager) Vor-Ort. Als Hospitant schaute er sich den Ringen-Lehrgang an und konnte die eine oder andere Anregung für sein Boxtraining mitnehmen. Gleichzeitig brachte er den Sportlern\*innen in einer Trainingseinheit das Boxen näher.

Als freudige Überraschung für Alle war der Olympia-Rückblick-Vortrag von Stefan Reichmuth. Der erfolgreiche Eliteringer und achtplatziertes bei den Olympischen Sommerspielen in Tokyo trug seine Erfahrungen bei der Vorbereitung und während der „Gigantischen“ Olympischen Sommerspiele vor. Organisation, mentale Vorbereitung und der Mediendruck waren Themenbereich auf die Stifi besonders einging. Die Lockerheit und Offenheit mit dem Stifi seine positiven wie negativen Erfahrungen im Gespräch teilte beeindruckte alle Anwesende gleichermaßen.

Die alljährlichen individuellen Gespräche mit den Athleten\*innen führte Monika Kurath durch. Im Rahmen einer Infoveranstaltung ging sie insbesondere auf Antidoping, E-Learning Programm „Clean Winner“, Ethik im Sport, die Verbandsinterne Athleten-Kommission, Swiss Olympic Cards und auf die Möglichkeit der Sporthilfe Patenschaft ein.

Gemeinsam mit den Ringern\*innen erarbeite Monika in einem Mentalinput, wie mit Stress, Nervosität und Leistungsdruck bei Wettkämpfen umzugehen ist. Hier konnten in der Kürze der Zeit nur Grundelemente vermittelt werden. Die Athleten\*innen haben aber dadurch erstes Wissen an die Hand bekommen, um bei weiterem Bedarf an entsprechend ausgebildete Betreuer herantreten zu können, um dies dann zu intensivieren und gemeinsam eine persönliche Strategie erarbeiten zu können.

### **Monika Kurath am Rande der Matte im Kurzinterview:**

*„Überraschend für uns und dafür möchten ich mich im Namen von Swiss Wrestling Federation ganz herzlich beim CST bedanken, haben wir ein neues Mattentuch mit Unterbau in der Halle vorgefunden. Als Ergänzung zu dem bereits vorhandenen Ringertuch konnten unsere Athleten auf zwei Ringermatten in entsprechender Qualität trainieren, danke dafür.*

*Ich sehe diesen Lehrgang als Start ins neue Jahr, sich zusammenfinden, gemeinsam trainieren und eine Gemeinschaft zu bilden. Die Organisation erlebe ich als immer komplexer gegenüber den letzten Jahren. Es kommen einzelne Elemente dazu die zusätzlichen Organisationsaufwand bedeuten, gleichzeitig wirkt das Ganze aber auch immer runder und vollständiger.*

*Neue Leute wie Physio (Daniel Cottin), Fotograf (Falko Ismer-Werner) und Athletik (Michel Fink) kommen vorbei und leisten im Kleinen ihre Beiträge, in der Summe erhöhen aber genau diese Personen die Qualität dieses Lehrganges.*

*Wir führen seit kurzem auch Schulungen in Theorie sowie in Praxis im Themenbereich Leistungssport während des Lehrganges durch, dies trägt auch*

*zur Abwechslung bei und gleichzeitig werden unsere Athleten\*innen auf den Leistungssport vollumfänglich vorbereitet.*

*Bereits zum fünften Mal führen wir diese Veranstaltung im Kern so durch und konnten uns jedes Mal etwas steigern. Auch die älteren Athleten\*innen wissen jetzt schon vorher wie es abläuft und alle Teilnehmer haben sichtlich Spass an diesem Event.“*

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

## **Les cadres de la lutte suisse se préparent pour la saison de compétition à venir**

Pour les athlètes du cadre, l'année 2022 a commencé par un stage d'entraînement intensif de sept jours à Tenero. Dans cette commune idyllique du canton du Tessin, entourée des rives du lac Majeur et de paysages montagneux grandioses, le CST de Tenero a offert les meilleures conditions pour cela, sous un ciel bleu radieux et sans nuages et des sommets enneigés.

Le "Centre sportif national de la jeunesse" (CST/institution de l'Office fédéral du sport OFSPO pour la promotion du sport chez les jeunes) a offert aux 34 lutteurs et lutteuses d'excellentes possibilités d'entraînement grâce à ses nombreuses installations d'entraînement, de fitness, de musculation et de régénération. L'objectif de l'entraînement commun était de développer l'attitude sportive de haut niveau, d'échanger des informations, de poser une base d'entraînement pour l'année à venir et de s'entraîner ensemble.

Le camp d'entraînement s'est déroulé sous les strictes conditions Covid du CST. Les repas à la cantine devaient être séparés par sport et aucune activité commune avec les autres sports ne devait être organisée.

Les athlètes\* ont été encadrés par Nicolae Ghita (entraîneur national de lutte libre), Pascal Jungo (entraîneur assistant de lutte libre), Mourad El Bakali (entraîneur de lutte grecque à la Wrestling Academy de Berne), le nouvel

entraîneur national de la relève en style gréco-romain Volker Hirt et Monika Kurath et Andreas Wieser (tous deux responsables du sport de compétition/de la relève). Ils ont organisé ce stage de base/de perfectionnement sur mandat de la Swiss Wrestling Federation.

Le stage de lancement comprenait à nouveau de nombreuses facettes du sport de compétition. Michel Fink (entraîneur d'athlétisme de la fédération) a encadré les lutteurs\* dans leur travail sur les appareils de musculation. Il a accordé une attention particulière à l'entraînement aux haltères, afin d'enseigner le maniement correct des haltères courtes et longues.

Pour la première fois, Daniel Cottin s'est tenu à la disposition des sportifs\* en tant que physiothérapeute pendant toute la durée du stage, apportant son soutien pour le maintien, le rétablissement et l'amélioration de la mobilité et d'autres restrictions physiques.

Cette fois-ci, un entraîneur de boxe (Moritz Hager) s'est rendu sur place à titre exceptionnel. En tant qu'observateur, il a assisté à la formation de lutte et a pu prendre l'une ou l'autre suggestion pour son entraînement de boxe. Parallèlement, il a fait découvrir la boxe aux sportifs\* lors d'une unité d'entraînement.

L'exposé rétrospectif de Stefan Reichmuth sur les Jeux olympiques a été une heureuse surprise pour tous. Ce lutteur d'élite couronné de succès et classé huitième aux Jeux olympiques d'été de Tokyo a présenté ses expériences lors de la préparation et pendant les "gigantesques" Jeux olympiques d'été.

L'organisation, la préparation mentale et la pression médiatique ont été des thèmes particulièrement abordés par Stifi. La décontraction et la franchise avec lesquelles Stifi a partagé ses expériences positives et négatives ont impressionné toutes les personnes présentes.

Monika Kurath a mené les entretiens individuels annuels avec les athlètes\*. Dans le cadre d'une séance d'information, elle a notamment abordé l'antidopage, le programme d'apprentissage en ligne "Clean Winner", l'éthique dans le sport, la commission des athlètes interne à la fédération, les Swiss Olympic Cards et la possibilité de parrainage de l'Aide sportive.

Avec les lutteurs\*, Monika a expliqué comment gérer le stress, la nervosité et la

pression lors des compétitions. Dans le peu de temps imparti, seuls des éléments de base ont pu être transmis. Les athlètes\* ont toutefois acquis des connaissances qui leur permettront, en cas de besoin, de s'adresser à des entraîneurs formés à cet effet afin d'intensifier leurs efforts et d'élaborer ensemble une stratégie personnelle.

### **Monika Kurath au bord du tapis lors d'une brève interview :**

*"A notre grande surprise, et je tiens à remercier chaleureusement le CST au nom de la Swiss Wrestling Federation, nous avons trouvé un nouveau tapis avec support dans la salle. En complément de la toile de lutte déjà disponible, nos athlètes ont pu s'entraîner sur deux tapis de lutte de qualité correspondante, merci pour cela.*

*Je vois ce stage comme le début d'une nouvelle année, se retrouver, s'entraîner ensemble et former une communauté. Je trouve l'organisation de plus en plus complexe par rapport aux années précédentes. Certains éléments viennent s'ajouter, ce qui implique un travail d'organisation supplémentaire, mais en même temps, l'ensemble semble toujours plus rond et plus complet.*

*De nouvelles personnes comme le physio (Daniel Cottin), le photographe (Falko Ismer-Werner) et l'athlétisme (Michel Fink) viennent apporter leur contribution à petite échelle, mais au total, ce sont précisément ces personnes qui augmentent la qualité de cette formation.*

*Depuis peu, nous organisons également des formations théoriques et pratiques dans le domaine du sport de compétition pendant le stage, ce qui contribue à varier les plaisirs et à préparer pleinement nos athlètes\* au sport de compétition.*

*C'est déjà la cinquième fois que nous organisons cette manifestation de cette manière et nous avons pu à chaque fois nous améliorer un peu. Même les athlètes plus âgés\* savent désormais à l'avance comment cela va se passer et tous les participants prennent visiblement du plaisir à participer à cet événement."*