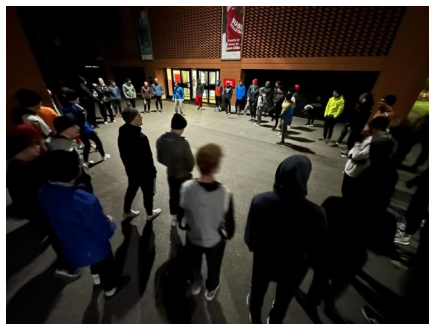


# Start ins neue Ringerjahr / Sechster Kick-Off-Lehrgang

Autor Falko Ismer-Werner

Schweizer Ringerkader bereitete sich auf die anstehende Wettkampfsaison intensiv in Tenero vor / Début de la nouvelle année de lutte / Sixième stage de coup d'envoi - Les cadres de la lutte suisse se sont préparés intensivement à Tenero pour la saison de compétition à venir.

---





Für die Kaderathleten begann das Jahr 2023 mit einem sechstägigen 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 50 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.

Die grosse Anzahl an Kaderathleten\*innen begründet sich darauf, dass diesmal auch alle Elite-Athleten\*innen aller Stilarten Vor-Ort waren und internationale Lehrgänge erst in der zweiten Kalenderwoche beginnend mit den Freistilern anstanden.

Betreut wurden die Athleten\*innen von Nicolae Ghita (Nationaltrainer Freistil), Pascal Jungo (Assistenz-Trainer im Freistil), Oliver Hassler (Nationaltrainer im griechisch-römischen Stil), Greco Nachwuchs-Nationaltrainer Volker Hirt und

durch Gyurits Gergely Nachwuchs-Nationaltrainer Freistil.

Monika Kurath und Andreas Wieser (beide verantwortlich für den Leistungssport und den Nachwuchs) organisierten und schulten die Athleten\*innen im Auftrag des Swiss Wrestling Federation.

Der Kick-Off-Lehrgang beinhaltete viele Facetten des Leistungssportes. Mattentraining aber auch ein Mentaltraining angeboten von Renate Wieland, in Form von Hypnose mit dem Ziel Athleten\*innen vor Kämpfen physisch zu stärken setzte Akzente. Erstmals wurde die sportmedizinische Untersuchung beim Kick-Off implementiert und wird zukünftig ein fester Baustein des alljährlich stattfindenden Lehrganges. Dr. Adrian Mazan ebenfalls erfahrener Ringer führte Vor-Ort die Untersuchungen durch und wird den Verband zukünftig dabei weiter unterstützen.

Michi Jauch präsentierte im Rahmen seines Abschlusses der Ausbildung in Jugend und Sport (Trainerausbildung) eine Analyse, die er als internationaler Wettkampfbeobachter der Kadetten-WM 2022 durchführte. Hierbei untersuchte er bestimmte technische Merkmale wie z.B. Punkteverteilung am Boden oder im Stand unter dem Aspekt, "Was macht einen erfolgreichen Ringer\*in aus?". Dies war für unsere Athleten\*innen sowie Trainer sehr interessant und weitete ihren Blick auf das Ringen und ihre Erfolgschancen.

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

Die alljährlichen individuellen Gespräche mit den Athleten\*innen führte Monika Kurath durch. Im Rahmen einer Infoveranstaltung für neue Kaderathleten\*innen wurde auf Antidoping, E-Learning, Ethik im Sport, die Verbandsinterne Athleten-Kommission, Swiss Olympic Cards und auf die Möglichkeit der Sporthilfe Patenschaft eingegangen.

Gemeinsam mit Monika Kurath erarbeiteten die Sportler\*innen 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 dann gemeinsam mit ihnen eine persönliche Strategie erarbeiten zu können.

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

*“Ich sehe diesen Lehrgang als Start ins neue Jahr, sich zusammenfinden, gemeinsam zu trainieren und eine Gemeinschaft zu bilden. Die gesamte Schweizer Ringerkader ist Vor-Ort, alle Stilarten und alle Altersklassen lernen sich hier kennen und ihre Ringervorbilder trainieren hier ja mit! Dabei setzen den sportlichen Schwerpunkt die Trainer, sie legen fest was und wie trainiert wird, Technik auf der Matte und Kraft- und Ausdauer abseits der Matte.*

*Gemeinsam mit Andreas Wieser besprechen wir mit der Elitekader und den Cheftrainern das anstehende Ringerjahr, Stichwort “Olympiaqualifikation”. Ein weiterer Schwerpunkt ist unser Ringernachwuchs. Bildet dieser doch die Basis aus der zukünftig erfolgreiche Eliteringer erwachsen. Deshalb führen wir mit ihnen ebenfalls intensive Gespräche und 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 sechsten Mal führen wir diese Veranstaltung im Kern so durch und konnten jedes Mal weitere Bausteine des Leistungssportes implementieren. Alle Teilnehmer\*innen haben auch sichtlich Spass an diesem Event. Es ist trotzdem ein fordernder Lehrgang gerade für die jüngeren Teilnehmer\*innen, geht er doch über einen relativen langen Zeitraum und jeweils ab 07:00 Uhr wird mit dem obligatorischen Frühsport der Tag gestartet.“*

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

Pour les athlètes du cadre, l'année 2023 a commencé par un stage d'entraînement intensif de six 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 50 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 grand nombre d'athlètes de cadre\* s'explique par le fait que cette fois-ci, tous les athlètes d'élite\* de tous les styles étaient sur place et que les stages internationaux n'étaient prévus que dans la deuxième semaine du calendrier, à

commencer par les nageurs libres.

Les athlètes\* ont été encadrés par Nicolae Ghita (entraîneur national de la lutte libre), Pascal Jungo (entraîneur adjoint de la lutte libre), Oliver Hassler (entraîneur national de la lutte gréco-romaine), Volker Hirt (entraîneur national de la relève de la lutte gréco-romaine) et Gyurits Gergely (entraîneur national de la relève de la lutte libre).

Monika Kurath et Andreas Wieser (tous deux responsables du sport de compétition et de la relève) ont organisé et formé les athlètes\* sur mandat de la Swiss Wrestling Federation.

Le stage de lancement comprenait de nombreuses facettes du sport de compétition. L'entraînement aux matchs, mais aussi un entraînement mental proposé par Renate Wieland sous forme d'hypnose dans le but de renforcer physiquement les athlètes\* avant les combats, ont mis l'accent sur ce sujet. Pour la première fois, l'examen médico-sportif a été mis en place lors du coup d'envoi et deviendra à l'avenir un élément fixe du stage annuel. Le Dr Adrian Mazan, également lutteur expérimenté, a effectué les examens sur place et continuera à soutenir la fédération à l'avenir.

Michi Jauch a présenté, dans le cadre de l'obtention de son diplôme Jeunesse et Sport (formation d'entraîneur), une analyse qu'il a réalisée en tant qu'observateur international des championnats du monde cadets 2022. Il y a examiné certaines caractéristiques techniques, comme la répartition des points au sol ou à l'arrêt, sous l'angle de "ce qui fait le succès d'un lutteur\*". Cela a été très intéressant pour nos athlètes\* ainsi que pour leurs entraîneurs et a élargi leur vision de la lutte et de leurs chances de réussite.

Daniel Cottin était à la disposition des athlètes\* en tant que physiothérapeute, apportant son soutien pour le maintien, le rétablissement et l'amélioration de la mobilité et d'autres restrictions physiques.

Monika Kurath a mené les entretiens individuels annuels avec les athlètes\*. Dans le cadre d'une séance d'information pour les nouveaux athlètes de cadre\*, l'antidopage, l'apprentissage en ligne, l'éthique dans le sport, la commission des athlètes interne à la fédération, les cartes Swiss Olympic et la possibilité de parrainage de l'Aide sportive ont été abordés.

Avec Monika Kurath, les sportifs\* ont travaillé sur la manière de gérer le stress, la nervosité et la pression de la performance lors des compétitions dans le cadre d'un input mental. Dans le 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 conseillers formés à cet effet et d'élaborer avec eux une stratégie personnelle.

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

*"Je vois ce stage comme le début de la nouvelle année, pour se retrouver, s'entraîner ensemble et former une communauté. L'ensemble des cadres de la lutte suisse est sur place, tous les styles et toutes les classes d'âge apprennent à se connaître et leurs modèles de lutte s'entraînent ici ! Ce sont les entraîneurs qui mettent l'accent sur le sport, ils déterminent ce qui doit être entraîné et comment, la technique sur le tapis et la force et l'endurance en dehors du tapis.*

*Avec Andreas Wieser, nous discutons avec le cadre d'élite et les entraîneurs en chef de l'année de lutte à venir, avec pour mot d'ordre "qualification pour les Jeux olympiques". Nous mettons également l'accent sur la relève des lutteurs. Elle constitue en effet la base des futurs lutteurs d'élite. C'est pourquoi nous menons également avec eux des discussions et des formations intensives en théorie et en pratique dans le domaine du sport de compétition pendant le stage. Cela permet de varier les plaisirs et de préparer pleinement nos athlètes au sport de compétition.*

*C'est déjà la sixième fois que nous organisons cette formation de cette manière et nous avons pu à chaque fois mettre en place d'autres éléments du sport de compétition. Tous les participants\* ont visiblement pris du plaisir à participer à cet événement. Il s'agit néanmoins d'un stage exigeant, en particulier pour les jeunes participants, puisqu'il s'étend sur une période relativement longue et que la journée commence dès 7 heures avec le sport matinal obligatoire."*