

2 Tage Vor-Ort bei den Aktiven Freistilern in Willisau

Autor Falko Ismer-Werner

WM Vorbereitung läuft!



Vom 22.08. bis 27.08. trainierten die Freistil-Kaderathleten unter der Leitung von Cheftrainer Nicolae Ghita in Willisau. Die Vollzeitringer Randy Vock (61 kg), Marc Dietsche (74 kg) und Stefan Reichmuth (86 kg) bereiteten sich in den heimatischen Gefilden auf die anstehende WM in Nur-Sultan (KAZ) vor. Jeder Sportler hatte seinen Sparringpartner. Für Randy stand Michael Bucher von der RS Freiamt (Schweizer Meister in 70 kg) zur Verfügung, Marc wurde von Andreas Reichmuth sowie Tobias

Portmann (5. Platz EM Junioren) und Stefan von seinem persönlichen Sparring-Partner Johnny Bur (U23-Vizeeuropameister 2018 in 79 kg) aus Frankreich unterstützt.

Während der zwei Tage Vor-Ort zeigte sich das harte Training eines Kaderathleten.

So sieht ein Technik-Lehrgangstag aus...

Nicolae Ghita beschreibt den Ablauf wie folgt: „In unmittelbarer Wettkampfvorbereitungsphase versuchen wir einen Turnierzeitplan im Training abzubilden, also gegen 07:15 Uhr kurzer Frühsport, Spaziergang, Gymnastik. Ab 07:30 Uhr Frühstück (da meist gegen 08:00 Uhr Turnier-Waage ist). Gegen 10:30/11:30 Uhr findet die erste Trainingseinheit statt (zu diesem Zeitpunkt ist bei internat. Turnieren Wettkampfbeginn). Gegen 13:15 Uhr machen wir Mittag. Die zweite Trainingseinheit findet ab 17:00 Uhr statt (hier in Willisau eher später, da uns dann erst weitere Sparringpartner vom Verein zur Verfügung stehen). In Willisau fanden 2 Trainingseinheiten pro Tag statt. In der direkten Wettkampfvorbereitung brauchen wir mehr Erholungsphasen, also finden da am einem Tag 2 Trainingsphasen, am nächsten Tag eine, darauf folgend wieder zwei und so weiter statt. Dies dient zur Optimierung der Trainingsvorbereitung der Sportler.“

Eine Trainingseinheit dauert wie lange?

Eine Stunde (max. 1,20 h) intensives Training bringt mehr als zwei oder drei Stunden Training, fordert den Ringern natürlich auch alles ab. Kurz aber sehr, sehr intensives Training, kleine Erwärmung, Technik, Kampfsituationen üben, individuelle Trainingseinheiten, in dieser komprimierten Trainingsstunde dies alles unter zu bringen ist eine Herausforderung für jeden Trainer.

Wie geht es weiter?

Vom 28.08. bis 08.09. befanden sich die Ringer zu Hause. Im Anschluss flogen sie nach Kasachstan (4h Zeitverschiebung), das bedeutet 10 Tage vor der WM Zeit zu haben, sich am Austragungsort zur akklimatisieren und auf die Zeitverschiebung einzustellen. Die UWW und der Kasachische Ringerverband organisieren ein Trainingslager, an dem vor der WM auch andere Nationen teilnehmen. Randy und Stefan können sich dort auf ihre Gewichtsreduktion und ihre Zielgewichtsklasse konzentrieren. Alle werden jeweils eine intensive Trainingseinheit pro Tag Vor-Ort absolvieren aber auch die regenerative Phase kommt dabei nicht zu kurz.

„Diese WM ist für uns sehr wichtig, einmal als Sportler und auch als Verband, da dies schon als Qualifikation für die Olympischen Spiele zählt.“ bekräftigte Nicolae Ghita.

Was machen die griechisch-römischen Ringer?

Die griechisch-römischen Aktiven Ringer, unter der Leitung von Cheftrainer Alfred Ter-Mkrtyan, verbrachten ihre WM Vorbereitung vom 25.08. bis 03.09. im finnischen Kuortane und werden direkt zu Beginn der WM nach Nur-Sultan (Kasachstan) anreisen.

Anmerkung: „Das Kuortane Sports Resort ist vor allem durch seinen internationalen Olympiastützpunkt mit hervorragenden Trainingseinrichtungen für die sportliche Entwicklung bekannt. Für Sportler aller Leistungsklassen, bietet das Zentrum zahlreiche Fitness- und Trainingsangebote. Die Hauptsportarten des Zentrums sind Eishockey, Volleyball, Ringen, Bowling, Leichtathletik, Geräteturnen und Bogenschießen.“

Wir wünschen allen Ringern viel Erfolg bei der anstehenden WM!