Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 4

Artikel: "Fizzi" bei den Kanufahrern

Autor: Wyss, Martin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993268

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Fizzi» – aus der Welt der Wunderfitzen – schaut dem erfahrenen Trainer und Kanu-Experten Jürg beim Training des Nachwuchsteams der Nationalmannschaft auf der Aare in Bern zu.

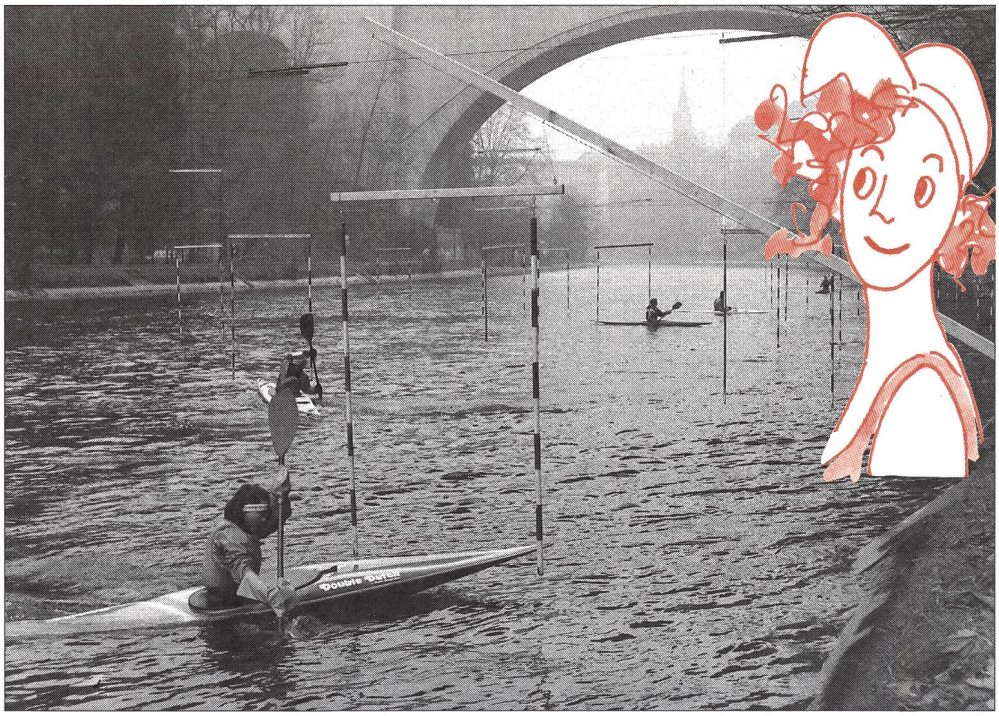
Einem Nachwuchstrainer über die Schulter geschaut

«Fizzi» bei den Kanufahrern

Martin Wyss, J+S-Fachleiter Kanusport

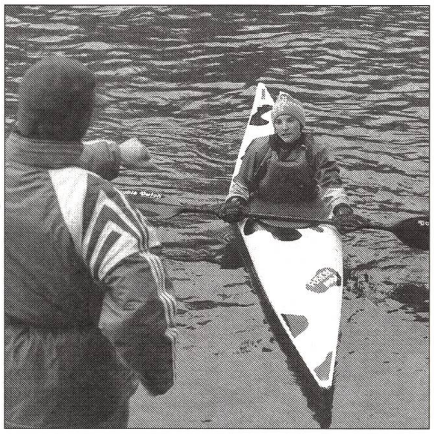
Jeden Mittwochnachmittag, Sommer und Winter, treffen sich in Bern eine Handvoll Nachwuchsleute zum gemeinsamen Stützpunkttraining im Kanuslalom. Es ist eine bunt gemischte Gruppe aus dem Einzugsgebiet Westschweiz und Nordwestschweiz. Auf dem Wasser befinden sich Juniorinnen, Junioren, Kanadierfahrer und Kajakfahrerinnen. Die Sprache ist deutsch und französisch bunt gemischt. Das Training beginnt um 15.00 Uhr und dauert bis etwa16.45.

Fizzi: Endlich sind alle auf dem Wasser, das Training könnte beginnen, aber als erstes schickst Du sie gleich weg, wieso machst Du das?
Jürg: Einfahren, physisch und psychisch einstimmen auf das bevorstehende Training ist von grosser Bedeutung. Du kannst Dir einen Automotor vorstellen, diesen musst Du ebenfalls langsam warmfahren, bevor Du ihn auf Hochtouren drehen darfst. Genauso ist es mit unseren Kanuten und Kanutinnen. Sie werden sich jetzt langsam warmfahren, in der Gruppe noch etwas schwatzen und lachen, schliesslich kommen sie von ganz verschiedenen Orten hier zusammen und haben sich viel zu erzählen. Beim Aufwärmen können sie sich zudem mental Schritt für Schritt auf das Training vorbereiten.
Fizzi: Sie sind jetzt vom Einfahren zurück und fahren alle alleine in den Toren herum, es wäre doch lustiger etwas mit der ganzen Gruppe zu machen, findest Du nicht?
Jürg: Kanuslalom ist ein Einzelsport. Das ABC, die Grundelemente müssen immer wieder mit absoluter Genauigkeit geübt werden, dies geht am besten einzeln in den Toren. Die Konzentration ist besser, wenn jede ihre eigene Torkombination hat. Gruppentraining gibt es auch, zwischendurch als Auflockerung. Zudem haben sie ein gemeinsames Ein- und Ausfahren; sie sehen sich in der Garderobe und stretchen zusammen.



Ein Flachwasserparcours bietet einer Gruppe Platz für gute Trainingsmöglichkeiten.

Fizzi: Warum bist Du eigentlich nicht selber im Boot, um ihnen etwas zu zeigen?
Jürg: Das Niveau ist schon sehr hoch, ich könnte ihnen gar nicht mehr so viel zeigen. Zudem kann ich besser Erklärungen abgeben und korrigieren vom Ufer aus. Der Überblick ist wesentlich besser von hier. Auf dieser Stufe kann ich mehr Einfluss nehmen auf das Training, wenn ich am Rand stehe. Trotzdem bin ich nicht ausschliesslich an Land. Es gibt durchaus Trainings, bei denen ich ins Boot sitze und das Training von dort begleite.



Das Techniktraining braucht viele Einzelkorrekturen.

Fizzi: Würden sie nicht besser im Hallenbad trainieren, wenn es noch so kalt ist hier draussen?
Jürg: Sie sind gut geschützt gegen Kälte, mit Neoprenhosen, Jacken, Mützen und Handschuhen. Zudem sind sie ständig in Bewegung. Je kälter es ist, um so mehr geht das Training Richtung Ausdauer und ist dementsprechend weniger spritzig und nass. Gegen das Hallenbad spricht die fehlende Strömung, welche absolut notwendig ist, um ein Tortraining zu veranstalten. Mit den Jüngsten sind wir während dem Winter regelmässig im Hallenbad, um das Sommertraining weiterzuführen, sie als Gruppe zusammen zu halten und sie das Eskimotieren zu lehren.
Fizzi: Jetzt fahren sie schon eine halbe Stunde die gleiche Kombination; wie sollen sie da etwas Neues lernen und besser werden?

Jürg: Wir sind hier nicht auf der Stufe Einführung, sondern auf der Stufe Automatisieren. Das heisst, Bewegungsabläufe müssen eingeschliffen werden, Bewegungsfolgen sollen zehnmal hintereinander deckungsgleich gefahren werden können, auch in ermüdetem Zustand. Das verlangt natürlich eine gewisse Beharrlichkeit und Ausdauer, um seine Ziele zu erreichen.

Fizzi: Du hast in Deiner Gruppe Mädchen und Jünglinge. Sie fahren Kajak und Kanadier. Mir scheint das ein wildes Durcheinander zu sein, geht das gut?

Jürg: Sehr gut sogar. Das öffnet den Blickwinkel von Trainer und Athleten. Der Trainer sieht Unterschiede zwischen den Fahrerinnen/Fahrern und Booten viel besser. Es wird in dieser Gruppe deutsch und französisch gesprochen, in Einer- und Zweierbooten gefahren. Das ist bereichernd für alle Beteiligten und gibt dem Trainer die Möglichkeit, auch einmal Bootswechsel vornehmen zu lassen. Generell eröffnet dies mehr Variationsmöglichkeiten und Spielraum zum Experimentieren.

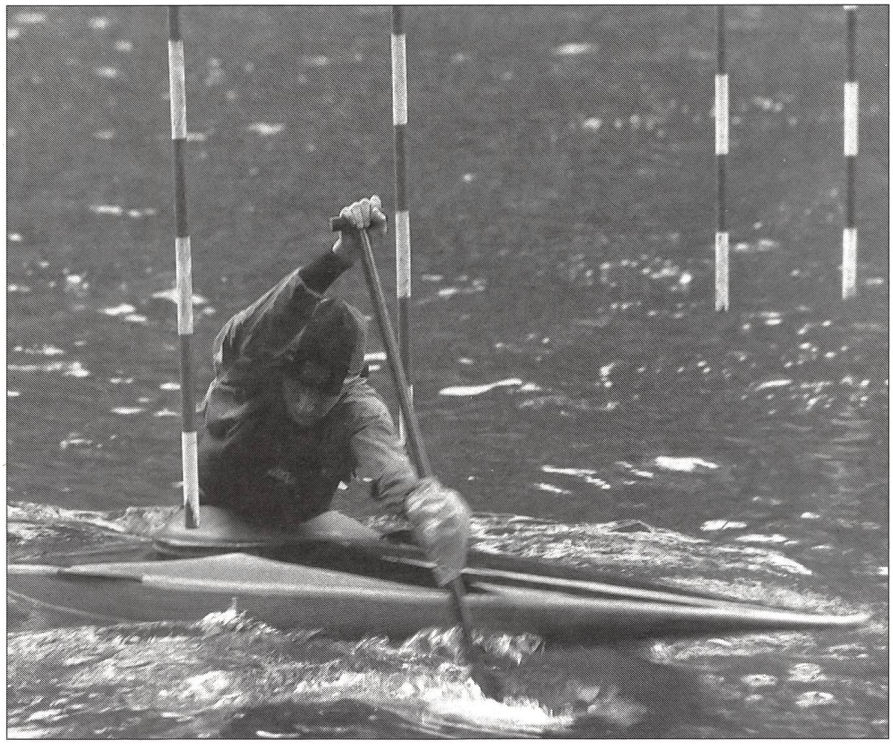
Fizzi: Sie fahren immer nur durch 2 bis 3 Tore. So viel ich weiss, besteht ein Slalom jedoch aus vielen Toren. Macht das Sinn?

Jürg: Du hast Recht. Ein Slalom hat 20 bis 25 Tore. Zum jetzigen Zeitpunkt befinden wir uns im Aufbautraining, das heisst wir trainieren viele Grundelemente, welche absolut präzis eingeschliffen werden müssen. Dies geht im Moment noch besser an kleinen Torkombinationen. Je näher die Wettkampfsaison rückt, umso länger werden auch die Läufe, die wir fahren.

Jedes Training in der Gruppe ist bei einer Einzelsportart eine Bereicherung.

Fizzi: Bist Du nicht etwas stur, wenn Du ihnen sagst, sie dürfen die Stangen nicht berühren. Schliesslich ist es ja nur ein Training!?

Jürg: Es ist sehr wichtig für die jungen Leute, dass sie lernen, sich auch im Training 100prozentig zu konzentrieren, das heisst ohne Fehler zu fahren. Wer im Technik- und Zeittraining ohne Fehler fährt, wird auch im Wettkampf fähig sein, fehlerlose Läufe zu absolvieren. Genau dies ist die Grundlage zu erfreulichen Resultaten im Sommer.



Fizzi: Jetzt fahren alle den gleichen Parcour, aber Du stoppst die Zeit nur bei den beiden Mädchen im Kajak, das finde ich nicht richtig!

Jürg: Als Trainer muss ich jede einzelne Fahrerin der Gruppe genau kennen und im Auge behalten, dann kann ich unterscheiden zwischen leichteren und höheren Belastungen, je nach Alter und Trainingszustand. Für meine Gruppe heisst das heute, dass die beiden Mädchen eine Kombination auf Zeit fahren können, weil sie schon eine gute Grundlage aufgebaut haben im Verlauf des Winters. Der Rest der Gruppe ist noch nicht ganz so weit. Für sie reicht es, diese Kombination im Sinne eines Ausdauertrainings ohne Zeitmessung zu fahren.

Fizzi: Mich dünkt, Deine Fahrerinnen und Fahrer geben gar nie so richtig Gas, wie wollen sie dann im Sommer schnell sein?

Jürg: Wie ich schon erwähnt habe, befinden wir uns im Aufbautraining für die nächste Saison. Deshalb müssen wir unsere Kräfte gut einteilen, denn die Saison ist lang. Mein Ziel ist es, nicht eine Handvoll Trainingsweltmeister/-innen zu haben, sondern eine Gruppe, welche den ganzen Sommer Kraft und Freude behält am Schifflifahren, wie wir das nennen. Du siehst also: sie brauchen im Moment noch gar nicht soviel Gas zu geben.

Fizzi: Danke, dass ich bei Deinem Training zuschauen durfte. Das war ja gar nicht so schlimm bei diesen Temperaturen draussen auf dem Wasser. Vorhin habe ich sie fröhlich lachen gehört beim Umziehen in der Garderobe. Trotzdem, ich beginne erst im Frühling mit Kanufahren, dann ist die Aare viel wärmer! ■