



## Hospitation Trainer A swiss athletics

[Michael Pfanner](#)

# 1. Einleitung

Als junger Trainer fehlt mir noch vielerorts die Erfahrung, das Auge und sicherlich auch die Intuition. Für mich stellt sich bei jeder Trainingsplanung die Frage, weshalb gestalte ich ein Training so und nicht anders? Gäbe es Alternativen die besser und zweckmässiger wären? Und was, wenn die Reaktion des Athleten nicht die erwarteten oder gewünschten Ziele erfüllt?

„Learn from the best“ - Diese Aussage ist allgegenwärtig. Mit Adrian Rothenbühler und Louis Heyer fand ich zwei Top-Trainer die lange im Geschäft dabei sind und aufgrund der guten Ergebnisse ihrer Athleten auffallen.

## 2. Präsentation der Trainer

### 2.1 Adrian Rothenbühler

Selber als 10-Kämpfer gross geworden ist Adrian heute nebst seinem Engagement in der Trainerbildung als Trainer von Caroline Agnou, Ellen Sprunger, Michelle Zeltner und dem Sprinter Amaru Schenkel tätig. Allein die Athletenkonstellation zeigt von der Breite seines Wissens. Dies ist auch ein Grund, weshalb das Frauentrainer-team vom STB mit ihm zusammen die Krafteinheiten mit den Athletinnen plant.

#### Themen für die Hospitation

- Durchführung von Krafteinheiten mit jungen Athleten
- Betreuung und Umgang mit den Athleten

### 2.2 Louis Heyer

Louis Heyer ist Cheftrainer Lauf und Nationaltrainer der Mittelstrecken bei swiss athletics. Zudem ist er Heimtrainer von Michael Curti und Jan Hochstrasser, dem zur Zeit erfolgreichsten Schweizer Mittelstreckenläufer, welcher 2014 an der EM in Zürich über die 1500m lief.

#### Themen für die Hospitation

- Planungsphilosophie
- Betreuung und Umgang mit den Athleten

## 3. Besuchte Trainings

**Mittwoch, 30. Dezember 2015, 10:30 - 12:00 Uhr, Magglingen, Louis Heyer**

Trainingseinheit	Inhalte	Athleten	Ziele
<b>Vormittag</b> anaerobe Kapazität Vorbereitungsphase	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Einlaufen</li><li>■ Lauf-ABC &amp; Steigerungsläufe</li><li>■ 10x 300m in ca. 45", 1' Pause</li><li>■ Auslaufen, Stretching</li></ul>	Jan Hochstrasser, Michael Curti	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Erholungszeit verbessern</li><li>■ Widerstandsfähigkeit erhöhen</li><li>■ Verbesserung VO2 max.</li><li>■ Vorbereitung Bahntrainings</li></ul>

### 3.1 Beobachtungen Louis Heyer

Generell erlebte ich die beiden Athleten als enorm selbständig. Das Einlaufen und die ganze Vorbereitung auf das Hauptprogramm erfolgte sehr fokussiert. Louis kam dann auch erst, als die Athleten bereit für die Läufe waren. Dann gab es lediglich einige Instruktionen und Absprachen, wie die Zeiten gelaufen werden sollte und wer die Führungsarbeit verrichtet. Während den Läufen gab Louis die Zwischenzeit nach 200m durch und nutzte die minütige Pause um einige lauftechnische Korrekturen (Armarbeit, angezogene Schultern, Lockerheit) anzubringen. Die Inputs konnten von aussen betrachtet trotz der knappen Zeit der Rückmeldung sehr gut umgesetzt werden.

### 3.2 Rückschlüsse Louis Heyer

- Wie ich schon in meiner Trainer B-Arbeit betont habe, finde ich es wichtig, die Athleten in die Unabhängigkeit zu führen. Es war spannend zu beobachten, wie sich insbesondere Jan enorm selbständig vorbereitet. Die Kommunikation zwischen Trainer und Athlet drückte sich in einer kurzen aber sehr präzisen Art und Weise aus. [Weniger ist oftmals mehr.](#)
- Als junger Trainer investiere ich viel Zeit in eine detaillierte Planung um dann oftmals zu merken, dass jedes Training aufgrund von Verletzungen, Krankheiten oder der fehlenden Tagesform anders gestaltet werden muss. Die Aussage von Louis, dass er „den roten Faden im Kopf hat, die Einheiten jedoch zwischen 1 - 14 Tagen zum Voraus plant imponiert mir. Auch deswegen, weil er offen sagt, dass dies manchmal auch mit „Try and error“ verbunden ist und er dabei auch schon scheiterte. [Gut geplant ist eben noch nicht richtig durchgeführt.](#)
- Die maximale Geschwindigkeit und die Laufökonomie sind auch für den 800m und 1500m entscheidend um die ersten 200-400m möglichst ohne Kraftverlust anzulaufen. Das Prinzip für unsere Langsprinterinnen ist genau das Selbe, nur für kürzere Distanzen: [Den Speed optimieren und die Laufökonomie verbessern ohne die Kurzzeitausdauer und das Stehvermögen zu vernachlässigen.](#)






Trainingseinheit	Inhalte	Athleten	Ziele
<b>Morgen</b> Kraft, Hürden, Sprint Vorbereitungsphase	<b>Kraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen</li> <li>Kleiner Kraftcircuit, 2 x</li> <li>Kraftprogramm</li> </ul>	Charlène Keller	„Kraftzulieferung“ - Vorbereitung Hanteltraining
	<b>Hürden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen</li> <li>Hürdengymnastik</li> <li>Nachziehbein- Schwungbein mit schnellen Läufen</li> <li>4-6 Läufe mit verkürzten Abständen</li> </ul>	Caroline Agnou, Michelle Zeltner, (Ellen Sprunger absolvierte ein spezielles Programm aufgrund Verletzungsrückstand)	Technik (Schwerpunkt Schwung- und Nachziehbein), Rhythmus, Schnelligkeit
	<b>Sprint</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen</li> <li>Treppensprints</li> <li>Startabläufe</li> </ul>	Amaru Schenkel	Technik, Startkraft
<b>Nachmittag</b> Kugel, Kraft Vorbereitungsphase	<b>Kugel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen, BlackRoll</li> <li>Vorübungen mit Medizinball</li> <li>Stosssphase mit Hindernis, ohne Anlauf</li> </ul>	Ellen Sprunger, Caroline Agnou, Michelle Zeltner	Verbesserung Technik, Explosivität Stosssphase
	<b>Kraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ganzkörperzyklus</li> <li>Beinzyklus/Armzyklus</li> <li>Total 9 Übungen</li> </ul>		Verbesserung der Maximalkraft (IK)

### 3.3 Beobachtungen Adrian Rothenbühler

Adrian hat ein unglaubliches Engagement für seine Athleten. Ich erlebte ihn als sehr gut vorbereitet und während des gesamten Trainings als fokussiert und konzentriert. Umgekehrt hatte ich das Gefühl, dass die Athleten oft das Feedback von Adrian suchten und nach jeder Übungsausführung eine Kurzanalyse verlangten. Die Rückmeldungen erfolgten sehr konkret und sehr direkt. Jede Athletin scheint genau zu wissen wo ihre Stärken und Schwächen liegen, insofern brauchte es von Adrian umso präzisere Angaben, auch weil sich jede Athletin physisch und technisch bereits auf einem sehr hohen Level befindet.

Für mich war erstaunlich festzustellen, wie Adrian drei Trainingsprogramme gleichzeitig und dennoch überwiegend athletengerecht managen kann. Während sein Fokus insbesondere bei den technischen und schnellen Disziplinen lag, absolvierte Charlène Keller ihre Krafteinheit selbständig.

Mein Hauptinteresse lag am Morgen auch auf dieser Krafteinheit. Charlène ist eine junge Sprinterin mit Jahrgang 1994, welche erst in diesem Winter spezifisch mit spezifischem Krafttraining begonnen hat. Adrian führte das Einlaufen selber mit ihr durch und war bezüglich der Ausführungsqualität sehr strikt.

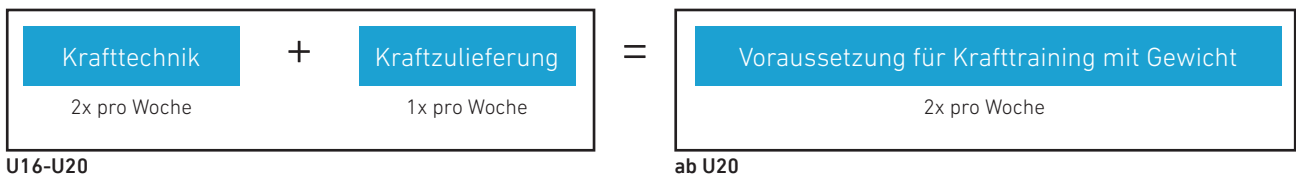
Trainingsinhalt	
Einlaufen, pro Übung 10-15 Wiederholungen, ganzes Programm 2x <ul style="list-style-type: none"> <li>Zügige Kniebeugen mit Stab (mit Wippen am Umkehrpunkt, mit Runterdrücken)</li> <li>Käferübung mit Schaumstoffklotz zwischen Ellenbogen und Knien</li> <li>Beckenheber auf Schwedenkasten</li> <li>Seitliche Stütze mit Laufbewegung</li> <li>Seitlich auf Schwedenkasten, einarmig Theraband bis in die Streckung hochziehen</li> <li>Einrollen an der Sprossenwand (mit Support)</li> </ul>	
Hauptteil	
 <p><b>Kniebeugen</b></p> <p>Medizinball an der Wand hochdrücken ohne diese zu berühren und inkl. absitzen auf dem Schwedenkasten.</p>	 <p><b>Liegestütze</b></p> <p>Jeweils linker oder rechter Arm auf einem Schwedenkastenoberteil.</p>
 <p><b>Beckenheber</b></p> <p>Intensivere Form der Basisübung auf dem Boden. Die Hüfte muss maximal durchgestreckt sein.</p>	 <p><b>Einbeinkniebeugen</b></p> <p>„Absitzen“ auf einem Schwedenkastenoberteil, Hilfe ist dabei von Vorteil um die korrekte Bewegungsausführung zu gewährleisten.</p>
 <p><b>„Monsterwalks“</b></p> <p>Tiefes Marschieren mit einem Rubberband um die Knie. Die Ausführung erfolgt in kleinen Schritten und kann vorwärts, seitlich und rückwärts gemacht werden.</p>	

Im Vergleich dazu das Krafttraining von Ellen Sprunger und Michelle Zeltner vom Nachmittag:

Trainingsinhalt
Hauptteil
Prinzip Ganzkörperzyklus/Beinzyklus/Armzyklus
■ Reiss-Kniebeugen zum Aufwärmen (Gestreckte Armen mit Hantel inkl. Kniebeugen)
■ Umsetzen 1. Zug
■ Kniebeugen tief IK (3/3/3/2/2)
■ Hamstring exzentrisch
■ Hip Bridge (Gesäß & Hamstring) all out
■ Bankdrücken
■ Liegestützen
■ Pullover

### 3.4 Rückschlüsse Adrian Rothenbühler

- Adrian führt die Trainings mit einem sehr hohen Fokus auf den Athleten durch und betreut diese während der Einheit sehr eng und individuell. Auch mit dem Handling von drei Trainings gleichzeitig schien er keine Probleme zu haben sondern behielt während der gesamten Sequenz die Ruhe und gab in einer hohen Präzision Rückmeldungen. Trotz aller Professionalität war die Atmosphäre nie verkrampft oder übermotiviert. [Humor mit professionellem Arbeiten kombiniert bietet eine nahezu perfekte Lernumgebung.](#)
- Es war sehr hilfreich für mich, die Durchführung eines Krafteinführungsprogramm als auch die Betreuung einer Krafteinheit für Spitzenathleten aus der externen Sicht zu erleben. Nebst dem Gewinn an theoretischem Wissen war für mich vor allem die folgende Erkenntnis wichtig:



- Während Adrian bei jungen Athleten wie Charlène in eine solide Ausbildung der Technik und einen sorgfältigen Aufbau investiert, zahlt sich genau diese Investition bei ausgebildeten Athletinnen wie Ellen oder Michelle aus. Die Grundformen waren bei beiden Krafttrainings die selben, nur die Intensität in Form der Gewichte und die Komplexität variierte. Die Kraftübungen sind, mit Ausnahmen, eher funktionell ausgerichtet.

## 4. Auswirkungen für mein Training

Es sind viele Eindrücke und trotzdem nur Ausschnitte aus vertieften Konzepten, welche ich erlebt habe. In vielen Bereichen fühlte ich mich in meinen Ansätzen bestätigt, in anderen konnte ich viel dazulernen. Gesamthaft haben sich für mich zwei Elemente herauskristallisiert, welche ich versuchen werde umzusetzen:

### Weniger ist mehr: Korrekturen präzise und einfach ausdrücken

Mir passiert es oft, dass ich Mühe habe Rückmeldungen und Massnahmen konkret zu formulieren. Es ist lohnend, sich vorab zu überlegen was eigentlich genau korrigiert werden will, ohne den Athleten mit zu viel Gerede zu verunsichern. Dazu hilft es, je nach Training, den Athleten auch immer wieder rückzufragen wie sein Empfinden war.

### Planung und Durchführung des Krafttrainings

Die Effizienz eines Kraftaufbautrainings für jüngere Athleten ist erstaunlich. Zum einen werde ich viele dieser Übungsformen selber anwenden und zum anderen die Krafteinheiten auch mutiger planen. Mit dem Begleiten und dem Austausch mit Adrian ist mir der Ablauf vom kraftvorbereitenden Training hin zum eigentlichen Krafttraining klarer geworden bzw. erkenne ich auch physiologische Zusammenhänge besser. Dies gibt mir eine solide Basis für Planungs- und Korrekturmassnahmen.