

Wie bereiten sich die Athleten vom Seilziehclub Sins auf das internationale Turnier vor?

Die schwierige Aufgabe eines Trainers

Zum 50-Jahr-Jubiläum organisiert der Seilziehclub Sins ein internationales Turnier über das Auffahrtswochenende im nächsten Mai. Es werden Spitzenteams aus ganz Europa und Afrika erwartet. Ein grosses Ziel der Sinser Athletinnen und Athleten ist es, am Heimturnier bei den Spitzengruppen mitmischen zu können.

Ein gezieltes, zeitaufwändiges und strenges Training ist dafür unumgänglich. Im folgenden Beitrag lest ihr, wie die Trainer Roland Peter und Marc Villiger die motivierten Sportlerinnen und Sportler auf Bestleistungen vorbereiten.

Roland Peter ist seit etlichen Jahren Sportchef vom Seilziehclub Sins und seit 16 Jahre als Trainer tätig. Er trainiert die Jugendmannschaft und baute 2013 ein Damenteam auf. Die Herren und U23 werden seit diesem Jahr von Marc Villiger trainiert.

Wie bereitest du deine Athleten auf das internationale Turnier vor?

Marc Villiger: Grundsätzlich läuft dies nicht anders, als in einem anderen Jahr. Sicher wird der Biss der Athleten besonders gross sein, aufgrund dem zusätzlichem Saisonhöhepunkt. Seit einem Monat trainieren wir in der Halle zweimal wöchentlich Kraft und Ausdauer. Zudem werden die Hände auf das bevorstehende Seiltraining vorbereitet. Anfangs Januar reduzieren wir das Hallentraining, da Seiltrainings dazu kommen. Nach der Fasnacht stehen die Trainings am Seil im Vordergrund.

Was hast du für einen Einfluss als Trainer auf die Mannschaft / was sind deine Aufgaben als Trainer?

Marc Villiger: Der Trainier hat einen relativ grossen Einfluss auf die Mannschaft. Das wichtigste ist die Athleten zu motivieren und an ihrer Seiltechnik zu „schleifen“, damit jeder

sein Maximum herausholen kann. Meine Aufgabe ist es, eine gute, faire Mannschaft zusammenzustellen, sodass die Aufstellung passt und das Team funktionieren kann. Ebenfalls mache ich die ganze Trainingsplanung und koordiniere im Frühling die Trainings mit den Frauen, damit auch mit dem Mixed-Team trainiert werden kann.

Was sind die Herausforderungen als Trainer?

Marc Villiger: Eine Herausforderung ist sicher, dass alle Athleten zufrieden sind und dass die besten Leistungen aus dem Team hervorgerufen werden können. Als Coach wird die Betreuung der Mannschaft sicher eine grosse persönliche Challenge für mich sein, da es für mich ziemlich neu ist.

Wie unterscheidet sich das Training von den Damen und Herren?

Roland Peter: Die Frauen haben weniger Rohkraft als die Herren. Den Moment im Training wenn bei den Frauen „die Flasche leer ist“ muss man merken und dann das Training auf sie anpassen. Zudem sind die meisten Frauen feinfühlicher als die Herren, was beim Umgang mit ihnen eine wesentliche Rolle spielt. Auch die Harmonie im Team untereinander ist bei den Frauen noch entscheidender als bei den Herren.

Was motiviert dich an deiner Trainerfunktion?

Roland Peter: Am meisten motiviert mich, dass ich die Athletinnen und Athleten wachsen sehe. Sei es über mehrere Jahre oder auch über die kleinen Fortschritte, die über die Saison hinweg gemacht werden. Zudem freut es mich, wenn ich junge Seilzieherinnen und Seilzieher für den Sport motivieren und begeistern kann.

Was ist dein persönliches Ziel für das Internationale Turnier in Sins?

Roland Peter: Ich möchte mit zwei Sinser Damenteams die Turniere bestreiten können.

Mit der Erstmannschaft möchte ich gewinnen. Mit Sins 2 würde ich mich über ein Resultat im Mittelfeld sehr freuen. Ein weiteres Ziel ist es, sicher mit einer Sinser Jugendmannschaft am Turnier vertreten zu sein.

Melanie Villiger



Bereits vor 10 Jahren war Roland Peter am Int. Turnier in Auw als Coach im Einsatz.