



Newsletter

Der Newsletter geht an die Mitglieder des Schweizer Eisläuferverbandes

April | **2011**



DAS WORT DER REDAKTION

Bereits ist wieder eine Saison zu Ende, und Ihr habt den zweiten Newsletter vor Euren Augen. Wir bedanken uns bei Euch für die zahlreichen positiven Feedbacks zur ersten Ausgabe. Wir werden den Newsletter in Zukunft viermal jährlich in regelmässigen Abständen veröffentlichen.

DAS WUNDER VON BERN

Wir gratulieren Euch zu den tollen Leistungen Eurer AthletInnen. Wir können in allen Kategorien und Disziplinen erkennen, dass Ihr mit viel Freude, Leidenschaft und Fachwissen arbeitet. Zudem konnten auch in diesem Jahr zahlreiche AthletInnen mit ihren Trainern auf dem internationalen Parkett gute Resultate erzielen. Und dies in den Disziplinen Damen, Herren, Paarlauf, Eistanz und Synchronized Skating. Herzliche Gratulation Euch allen!

Ein SELV-Mitglied hat gemeinsam mit seiner Schülerin die ganze Schweiz zu Tränen gerührt. Sie haben gemeinsam am Samstag, 29. Januar 2011 das „Wunder von Bern“ wiederholt. Sarah Meier wurde Europameisterin 2011! Wir sind alle sehr stolz auf Sarah und ihre Trainerin Eva Fehr. Eva hat Sarah während vielen Jahren trainiert. Sie war zu einem Interview bereit, damit auch wir an ihren Erfahrungen und Erlebnissen teilhaben können.

INTERVIEW MIT EVA FEHR

SELV: Liebe Eva, ganz herzliche Gratulation zu Deinem Erfolg mit Sarah Meier. Wir freuen uns, dass Du uns für dieses Interview zugesagt hast.

Eva Fehr: Danke für die Gratulation. Die Fragen beantworte ich sehr gerne.

SELV: Ein langer und harter Weg hat ein Happy End gefunden. Wie hast Du als Trainerin diesen sehr emotionalen Moment erlebt?

E.F.: Ich war einfach nur glücklich über Sarah's Leistung, ich habe weder an eine Platzierung, noch an eine Medaille gedacht. Ich freute mich einfach über diese tolle Kür, und dass wir es tatsächlich bis dahin geschafft hatten.

Wie alle sehen konnten, war ich, glaube ich, wirklich die Letzte, die begriffen hat, dass Sarah die neue Europameisterin ist!

SELV: Welche Gedanken hattest Du während Sarah's Kür?

E.F.: Wenn Sarah aufs Eis ging wurde ich immer ganz ruhig. Ich vertraute ihr dann einfach und versuchte, ihr all meine Kraft und Energie zu geben. Schwierig waren vor allem die zwei Stunden vor dem Start.

Während der Kür dachte ich das Gleiche, was ich auch immer zu Sarah sagte: "Auf jedes Element konzentrieren, eins nach dem anderen."

Nach jedem Element freute ich mich riesig, konzentrierte mich aber sofort auf das Nächste.

SELV: Wie konntest Du Sarah in der Vorbereitung mit den vielen Verletzungen unterstützen? Hast Du nie die Hoffnung verloren?

E.F.: Letzten Herbst nach der Bänderzerrung kam schon ab und zu der Gedanke auf, ob das noch einen Sinn hat. Ich spürte dann einfach, wie wichtig dieser Abschluss in Bern für Sarah war, ich versuchte einfach, Schritt für Schritt mit ihr nach Bern zu kommen. Der Weg war wirklich nicht einfach und hat mich viele schlaflose Nächte gekostet - das Ergebnis war dann umso schöner.

SELV: Schauen wir ein paar Jahre zurück.

Welche Tipps würdest Du jungen TrainerkollegInnen für die Arbeit mit talentierten Athleten geben? Welche Erfahrungen hast Du mit Sarah gemacht, die uns in unserer täglichen Arbeit weiterhelfen könnten.

E.F.: Natürlich braucht es einen gesunden Ehrgeiz, das ist klar. Sarah war sehr eigenwillig, sie liess sich nie allzu sehr einengen, sie ist eine starke Persönlichkeit. Ich denke es ist wichtig, die Läufer nicht allzu sehr zu „bevormunden“, sie sollten ihre eigene Persönlichkeit entwickeln und entfalten können. Nur so bestehen sie in der „dünnen“ Luft der Spitzenläufer. Natürlich müssen Regeln eingehalten werden. Aber es sollte ein Austausch stattfinden, vor allem wenn die Athleten in die „Pubertät“ kommen. Gegenseitigen Respekt finde ich ganz wichtig.

SELV: Welche Trainingsbedingungen waren für Sarah absolut wichtig, um den Anschluss an die Weltspitze zu schaffen?

E.F.: Wärme, relativ weiches Eis und gute Läufer waren für Sarah sehr wichtig. Leider sind das in der Schweiz Wunschvorstellungen. Wir hatten immer viel Eis zur Verfügung. Wir waren auch unabhängig und konnten uns die Zeit einteilen. Aber die Kälte war eindeutig Sarah's grösster Feind. Zum Glück ist Oberstdorf nicht so weit weg, dort hatten wir die gewünschten Bedingungen. Wir fuhren oft nach Oberstdorf und hatten dort immer optimale Trainingsbedingungen.

Dann natürlich die verschiedenen Trainingscamps jeweils im Sommer bei Victor Kudriavtsev, bei Alexej Mishin, bei Tatjana Druchinina in St.Petersburg oder früher

bei Igor Moskvina, damals noch in Amerika. Wir haben die Camps immer zusammen geplant, ich liess sie gehen, manchmal begleitete ich sie auch. Ich freute mich jedes Mal, wenn sie gesund und mit neuen Ideen zurückkam. Das jeweilige Umfeld war immer genau so wichtig wie die Trainer selber. Ich bin überzeugt, dass ein/e EisläuferIn auf diesem Niveau diese Abwechslung und diese Inputs braucht. Der richtige Zeitpunkt für solche Camps (Alter, Sicherheit in der Technik, usw.) ist entscheidend. Ich denke, man darf die Läufer auf keinen Fall zu früh alleine in Trainingscamps schicken.

SELV: Wie geht Deine Trainerlaufbahn nach dem Rücktritt von Sarah weiter?

E.F.: Ich werde in Zukunft im Trainerteam von Nicole Brüngger-Skoda in Winterthur mitarbeiten. So unglaublich schön und interessant die Arbeit mit einer Läuferin wie Sarah ist, die Verantwortung und der Druck brauchte sehr viel Energie, deshalb geniesse ich im Moment die Arbeit mit den Nachwuchsläufern in Winterthur, es macht mir sehr viel Freude.

SELV: Wie erfolgsrelevant stufst Du eine langjährige Bindung Trainer/Athlet ein?

E.F.: Ich persönlich finde das sehr wichtig, je besser du jemanden kennst, desto besser kannst du ihn führen und verstehen. Gegenseitiges Vertrauen kann aufgebaut werden. Das Vertrauen muss da sein, im Training, im Wettkampf, sonst stimmt die Leistung nicht. Bei Sarah und mir brauchte es an einem Wettkampf nicht mehr viele Worte, sie musste ihre Energie für den Wettkampf sparen. Ich spürte genau, was ich noch sagen oder machen durfte. Sie konnte sich darauf verlassen, dass ihre Zitrone, ihr „Guetzli“ eine halbe Stunde vor dem Start, ihre Turnschuhe je nach Startnummer, usw. zur richtigen Zeit am richtigen Ort bereit waren. Rituale, die sich nach jahrelanger Beobachtung des Athleten „ergeben“, sind sehr wichtig. Das gibt Vertrauen und Sicherheit.

SELV: Worauf soll Deine Freundin schauen, wenn sie einen geeigneten Trainer für ihre Tochter oder ihren Sohn sucht?

E.F.: Das ist eine schwierige Frage, da man ja in der Regel einen Trainer aussucht, bevor man ihn richtig kennt. Meistens besuchen die kleinen Kinder zuerst einen Kinderkurs, während dieser Zeit gibt es sicher viele Gelegenheiten den Trainingsbetrieb auf dieser Eisbahn zu beobachten. Trainiert der Trainer auf dieser Eisbahn schon einige gute Läufer, spürt man rasch, wie die Stimmung im Trainingsbetrieb ist. Ich denke bei ganz kleinen Kindern muss zuerst die Sympathie stimmen.

SELV: Wie wichtig ist es, einen Athleten, eine Athletin auch als Menschen sehr gut zu kennen, um sportlich Erfolg zu haben?

E.F.: Finde ich sehr wichtig, um auch in schwierigen Situationen zu spüren oder zu sehen (Körpersprache), wie sich der Athlet fühlt, wie man sich als Trainer verhalten soll.

SELV: Welches sind in Deinen Augen die drei wichtigsten Kompetenzen/Fähigkeiten, die ein Eisläufertrainer haben sollte, um erfolgreich zu sein?

E.F.: Technisches Können (der Wille zur Weiterbildung) gepaart mit gesundem Ehrgeiz, Einfühlungsvermögen, Verständnis und Respekt.

SELV: Was hat Dir die „Berufstrainerausbildung“ (das ist der neue Name für den TGK) im Bezug auf Deine Tätigkeit mit einer Spitzenathletin gebracht?

E.F.: Ich hätte diese Ausbildung als junge Trainerin machen wollen, sie hat mir sehr viel gebracht u.a. auch der Austausch mit anderen Trainern aus anderen Sportarten, vor allem aber auch die intensive Auseinandersetzung mit unserer Sportart. Seit dieser Ausbildung legte ich noch mehr Wert auf eine gute Planung, obwohl uns Sarah's diverse Verletzungen immer wieder dazwischen kamen und alles über den Haufen warfen. Vermehrt versuchte ich auch gewisse Trainingssituationen schriftlich festzuhalten. Im Nachhinein denke ich, dass ich noch viel mehr hätte aufschreiben sollen. Hätte uns ab und zu eine Diskussion erspart!

SELV: Nenne uns doch bitte zwei Schlüsselerlebnisse in deiner Trainerkarriere. In welchen Momenten hattest Du sogenannte „aha-Erlebnisse“?

E.F.: Wir hatten sooooo. . . . viele spezielle Erlebnisse und Momente aber zwei kommen mir immer zuerst in den Sinn:

Als Sarah an der Mini und Jugend gelaufen ist, probierte sie jedes Mal im KP den Doppel Axel und ist jedes Mal gestürzt.

Im Sommertraining darauf machten wir den Axel im KP und sie sagte zu mir: „An der SM im Winter kann ich ihn ja dann sowieso wieder nicht“.

Diese Aussage war für mich ein Alarmzeichen und der Moment einen Sportpsychologen zuzuziehen.

Der Axel klappte im Winter darauf, sie wurde Nachwuchsmeisterin. Seit dieser Zeit arbeitete Sarah sporadisch mit Sportpsychologen. Seit 2002 mit Hanspeter Gubelmann auch wieder eine langjährige Zusammenarbeit mit viel gegenseitigem Vertrauen.

Das andere spezielle Erlebnis war an den OS in Turin.

Sarah kam nach dem 6-minütigen Einlaufen zur Kür vom Eis und sagte zu mir: „Meine Beine sind so müde und schwer. Heute geht es einfach nicht“!

Ich kannte mich in diesem Moment selbst nicht mehr, ich wurde so wütend, ich schrie sie fast ein wenig an: „Wir haben nicht vier Jahre auf diese OS hin trainiert damit du mir jetzt sagst meine Beine sind müde, wenn es Deine Beine nicht machen, dann machst Du es jetzt einfach mit Deinem Kopf“!

Sie lief eine gute Kür, holte ein Olympisches Diplom und sagte als erstes als sie vom Eis kam: „Evi, das war genau das Richtige, du hast mich richtig wach gerüttelt“.

Ich weiss heute noch nicht, wieso ich damals so reagiert habe, ich denke einfach, weil ich sie so gut kenne und spürte, was in diesem Moment das Richtige war.

Es war eine unglaublich intensive und wunderbare Zeit während der ich Sarah begleiten durfte. Die vielen schönen, auch schwierigen Momente werden mich mein ganzes Leben begleiten.

An dieser Stelle möchte ich auch allen Trainerkollegen, die in irgend einer Hinsicht z.B. durch Eis zur Verfügung stellen, organisieren von Camps, Rücksichtnahme in den Trainingsstunden, Schleifservice, Montage oder durch konstruktive, aufmunternde Worte und Diskussionen, zu diesem Erfolg beigetragen haben, ganz herzlich danken.

Es braucht nicht nur die Grossen, es braucht auch all diese kleinen Zahnrädlein damit das Uhrwerk funktioniert!

SELV: Liebe Eva, vielen Dank für das Interview. Wir wünschen Dir auch in den kommenden Jahren viele erfüllende Momente im Eislaysport und sind froh, auch weiterhin von Deinen Erfahrungen und Erlebnissen profitieren zu können.

WICHTIGE DATEN

Der FES findet neu am 3. und 4. September 2011 statt. Der Vorkurs findet am 2. September 2011 statt. Vorkurs und FES werden in der Lenzerheide durchgeführt.

Hier als Vorankündigung bereits die Top – Themen vom FES:

- Internationaler Gast – Trainer (to be announced)
- Einführung des neuen Lehrmittels „Psyche“ zur systematischen Förderung der psychischen Leistungskomponenten bei Sportlern
- News ISU Judging System
- Ehrung von Otto Hügin für sein Lebenswerk
- Ehrung von Eva Fehr und Sarah Meier

Weitere Informationen bald unter www.selv.ch.

Bitte notiert Euch ebenfalls das Datum der ordentlichen Generalversammlung, welche nicht mehr in den FES eingebunden wird.

Die GV findet am Freitag, 30. September 2011 um 10.15 Uhr im Restaurant Bahnhofbuffet in Olten (Saal Hilari) statt. Einladung folgt.

QUESTIONS AND ANSWERS

Liebe Mitglieder des SELV. Habt Ihr Fragen?

Fragen zum Beruf als EislayslehrerIn / EislaystrainerIn, zu den SELV-Diplomen, zum ISU Judging System?

Unsere Vize-Präsidentin Myriam Loriol hilft Euch gerne weiter. Sie wird Eure Fragen mit den Antworten auf unserer Homepage unter der Rubrik „Questions and Answers“ veröffentlichen, denn vielfach machen wir die Erfahrung, dass mehrere Mitglieder ähnliche oder gleiche Fragen stellen.

Kontaktiert Myriam Loriol bei Fragen: myriam@jax.ch

J&S-PORTAL

Wichtige Änderungen in J+S ab 1.1.2011

<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/aktuell.html>

J+S Kids:

<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/aktuell.html>

www.mobilesport.ch - die neue Plattform für Sportunterricht

LITERATURTIPP

Falls Ihr interessante Artikel oder Publikationen im Zusammenhang mit unserem Sport gefunden habt, könnt Ihr uns gerne informieren: cornelia.diener@hotmail.com

**DER VORSTAND DES SELV WÜNSCHT ALLEN
MITGLIEDERN FROHE OSTERN, SCHÖNE FERIEEN
UND VIEL KRAFT UND ENERGIE FÜR DIE
VORBEREITUNGEN DER NÄCHSTEN SAISON!!!**

