

«Während der Coronakrise ist Sport-Coaching noch mehr gefragt»

Gespräch mit Triathlon-Coach Kurt Müller zum Training ohne Wettkämpfe

Abgebrochene Trainingslager, geschlossene Hallenbäder, verbotene Teamtrainings: Der Shutdown stellt besondere Anforderungen an Sportlerinnen und Sportler. Team-Koach-Chef Kurt Müller erläutert, weshalb er als Trainer und Coach überzeugt ist, dass eine optimale Einstellung auf die aktuelle Situation die beste Voraussetzung ist für erfolgreiche Wettkämpfe.

«Anzeiger»: Wie unterscheiden sich die Trainingspläne dieses Jahres von anderen Jahren?

Kurt Müller: Dieses Jahr ist alles anders. Alle Wettkämpfe verschoben und bei den Ersatzterminen weiss niemand, ob sie realisiert werden. Dadurch fehlt das konkrete Ziel des Trainings. Die Gefahr ist, sich in diesem Nebel zu verlieren.

Lassen sich Ihre Athleten dennoch coachen?

Ja, diese Frage habe ich mir auch gestellt. Aber es ist niemand abgesprungen, im Gegenteil, das Coaching ist in einer solchen Situation noch wichtiger als sonst, dies stelle ich in den vielen Gesprächen fest, die ich mit meinen Athletinnen und Athleten führe.

Welchen Wert hat das Coaching ohne konkrete Wettkampfziele?

Da die Wettkämpfe fehlen, muss ich als Coach die Ziele setzen. Dabei kann ich die Chancen nutzen, welche die Situation auch bietet.

Welche Chancen sehen Sie konkret?

Wir verfügen über viel mehr Zeit, um etwas auszuprobieren. Ich kann spezifisch an einzelnen, individuellen



Schwimmen in Gruppen bis fünf Personen ist wieder erlaubt. Weil die meisten Bäder aber noch geschlossen sind, findet das Schwimmen vor allem in den Seen statt. Im Bild das Interview mit Kurt Müller am Zürichsee. (Bild Erika Schmid)

Schwächen der Athleten über längere Zeit arbeiten. Zudem kann auch ich für Amateure Methoden anwenden, die sonst nur für Profis sind, denn wir können im Training gezielt stärker be- und entlasten als üblich, und dies alles kontrolliert, damit kein Gesundheitsrisiko entsteht. Weil wir nicht für einen Wettkampf aufbauen müssen. Vor allem bei Athleten, die dazu tendieren, eher zu viel zu trainieren, variere ich stark zwischen starken Belastungen und regenerativen Phasen.

Wie sieht die Belastungskontrolle konkret aus?

Dieser neu entwickelte Test gibt mir

rasch Auskunft über Ermüdung und Erholung. Bei diesem kurzen Test fährt der Athlet total 17 Minuten auf der Rolle in den drei Belastungsstufen 60, 80 und 90 Prozent des maximalen Pulses. Dabei werden Puls und Leistung sowie nach 90 Sekunden der Erholungspuls gemessen. Die Ergebnisse dienen der Planung der kommenden Wettkämpfe.

Wettkämpfe sind zurzeit verboten. Gibt es dafür einen Ersatz?

Im Rahmen von Trainingswettkämpfen führe ich Lauf- und Velotests, um die Leistungsentwicklung zu überprüfen. Wenn ich drei oder vier Leute losschicke und sie die Hygiene- und Ab-

standsregeln einhalten, was im Triathlon ohne Windschattenfahren nicht so schwierig ist, geht das gut. Team-Koach-Profis wie Urs Müller beispielsweise hat einen Tag nach einem erschöpfenden Training mit zwei Kollegen zusammen einen Halbiroman-Test absolviert und am nächsten Tag weitertrainiert. Dies gibt mir wertvolle Informationen über seine Belastbarkeit. In einer normalen Saison wäre dies nicht sinnvoll.

Der Halbdistanz-Ironman 70.3 Rapperswil ist auf den 13. September verschoben worden. Ist dies nun ein Orientierungspunkt?

Ja, wahrscheinlich findet er statt, vielleicht sind nicht Athleten aus allen Ländern zugelassen, vielleicht muss er auch nochmals verschoben werden. Aber wenn die Athletinnen und Athleten fit sind, können sie innert sechs Wochen ihre optimale Wettkampfform aufbauen. Falls bis Anfang August alles auf Kurs ist für Rapperswil, können alle mit dem Aufbau beginnen. Wer jetzt nicht oder zu wenig fokussiert trainiert, kann das nicht. Vielleicht steht uns ein wettkampftintensiver Herbst bevor, denn es sind so viele Anlässe auf den Zeitraum September-Oktober verschoben worden. Finden sie tatsächlich statt, was keineswegs sicher ist, kann man an jedem Wochenende auswählen, falls noch freie Startplätze zur Verfügung stehen. Mein Job als Coach ist, meine Athleten so vorzubereiten, dass sie dann bereit sind.

Ein besonderes Problem ist die Verschiebung des Ironman Hawaii auf den 6. Februar, während die Weltmeisterschaft auf der Halbdistanz 70.3 in Taupo, Neuseeland, auf einen noch unbekanntem Termin im Frühjahr verlegt wird. Die Top-Triathleten sind damit besonders gefordert.

Ja, das ist schwierig – Februar ist in

Hawaii Hochsaison, damit sind die Preise für den Aufenthalt noch höher als beim üblichen Termin im Oktober. Zudem muss der Formaufbau im Winter auf der Rolle stattfinden, denn die wenigsten Amateure und auch längst nicht alle Profis können es sich leisten, wochenlang auf der Südhalbkugel aufzubauen. Bei Taupo kommt hinzu, dass nicht nur der Termin unklar ist, sondern auch die Bedingungen. Müssen Europäer zwei Wochen vor dem Wettkampf in die Quarantäne, während die ebenfalls starken Neuseeländer und Australier uneingeschränkt aufbauen können?

Die Langdistanz-Profitriathleten, die Sie betreuen, Ronnie Schildknecht und Urs Müller, wollten eigentlich mit dieser Saison ihre Karriere abschliessen. Sie haben erwähnt, dass Urs intensiv trainiert, offenbar haben beide ihre Pläne angepasst.

Ja, beide Profis trainieren professionell, um am Tag X, wann auch immer in diesem Jahr dies sein wird, fit am Start zu stehen. Ronnie will 2021 in Thun beim neuen Ironman Switzerland starten, allerdings ist noch nicht entschieden, ob dann ein Männer-Profi-Rennen stattfindet, oder, wie im verschobenen Ironman Switzerland 2020 bei den Profis vorgesehen, bei den Profis ein reiner Frauenwettkampf stattfindet. Für ihn wäre Thun ein perfekter Abschluss, nachdem er den Ironman Switzerland in Zürich neun Mal gewonnen hat – und dann vielleicht noch Hawaii 2021 als Dreingabe. Urs trainiert viel neben seinem Halbtagsjob. Auch für ihn ist es eine Gratwanderung, aber die Situation ist für alle gleich. Wer sich am besten darauf einstellt, verfügt über die besten Karten.

Interview: Bernhard Schneider