

Nachgefragt und zugehört bei Urs Stöcker, Klettern

Sportart	Sportklettern
Aktuelle Trainer/Coach-Tätigkeit	Bundestrainer Wettkampfklettern Deutschland
Berufs- oder /und Diplomtrainer seit	2007/2014
Welches waren deine Tätigkeiten als Trainer / Coach in den letzten 16 Jahren?	Regionalkadertrainer Zürich 2003–2017 Nationaltrainer Eisklettern 2005–2008 Nationaltrainer Sportklettern 2009–2016 Bundestrainer Wettkampfklettern Deutschland 2017–2021
Wie sieht deine aktuelle Trainer-/Coach-Tätigkeit heute aus?	Ich bin einer von drei Bundestrainern in Deutschland und kümmere mich um das Perspektiv- und Olympiakader insbesondere in der neuen Disziplin der olympischen Kombination. Dabei bemühe ich mich um ein möglichst erfolgreiches Abschneiden beim ersten Auftritt des Kletterns auf der olympischen Bühne. Dafür trainiere ich täglich Athleten und Athletinnen im Stützpunkt Süd (München), organisiere und führe spezifische Lehrgänge und Selektionen des Olympischen Fokus Teams durch und präge in Zusammenarbeit mit dem DOSB die Olympische Vorbereitung der Teilmannschaft Klettern.
Was hat dich als Trainer/Coach auf deinem Werdegang als Trainer/Coach am meisten beeinflusst?	Das ist eine sehr schwierige Frage, da es ja ein Prozess ist, der aufeinander aufbaut. Ich denke die Kurse und Kontakte im Rahmen der Trainerbildung waren wegweisend. Dann natürlich die internationalen Kontakte zu Spitzentrainern/innen und Spitzenathleten/innen. Ich hatte das Glück immer wieder mit ausserordentlichen Athleten/innen zusammen arbeiten zu dürfen und konnte ihren Charakter wie auch die bereits erfolgreich angewandten Methoden kennenlernen.
Welches waren deine Meilensteine in deiner Entwicklung als Trainer / Coach?	Einer der grössten Meilensteine war die Entscheidung 2014 Vollzeittrainer zu werden. Sich voll auf eine Sache einzulassen ist unglaublich wertvoll, schafft aber auch enormen inneren und äusseren Druck. Damit musste ich zuerst klarkommen. Weitere Meilensteine waren natürlich der erste Weltcupstieg mit der langjährig betreuten Athletin Petra Klingler im Juni 2015 und der darauffolgende Weltmeistertitel 2016. Und dann natürlich der Wechsel von der Schweiz nach Deutschland. Ein anderes Sportsystem kennen zu lernen und dort sofort als Trainer zu performen war und ist eine tolle Herausforderung. Natürlich waren auch die Probleme und Konflikte in der Laufbahn Meilensteine, denn auch wenn sie wehtun, bringen sie einen persönlich wohl genauso weiter wie die Erfolge.

Welches waren für dich die wichtigsten Meilensteine während deiner Trainerausbildung?	Die grössten Meilensteine in den Trainerausbildungen waren sicherlich die Prüfungen und die Arbeiten. Jedoch auch die Unterhaltungen mit den anderen Coaches und der offene Austausch an Erfahrungen und Wissen. Die wichtigsten persönlichen Meilensteine waren die Nutzung des «Coach the Coach»-Programms mit Leo Held oder die persönliche Trainerberatung durch Ausbilder wie Othmar Buholzer und Trainingswissenschaftler wie Klaus Hübner oder Fabian Lüthy. Eines der eindrücklichsten Erlebnisse war im Berufstrainerkurs, als wir nach dem Nachtgolfen mit dem heimkehrenden Bus an einen schlimmen Unfall herangefahren sind. Wir haben uns als Team sehr schnell organisiert und jeder hatte seine Rolle. Da wurde mir bewusst, dass in Notfall- und Krisensituationen ein gutes Team, das sich versteht und die gleiche Sprache spricht, zur Bewältigung unerlässlich ist. Leider ist ein geretteter Insasse im Krankenhaus verstorben.
--	---