

Summary vom Freitag, 23. Oktober 2020 – 19:15-20:15 Uhr

## «Look with different eyes and ask yourself – why?»

Vern Gambetta, Gründer und Direktor Gambetta Sports Training Systems, Ikone des Functional Training  
Martin Bingisser, Gründer und Manager HMMR, Swiss Athletics Nationaltrainer Hammerwurf

Vern Gambetta, seit 52 Jahren als Trainer unterwegs, konzentrierte sich während seiner Entwicklung als Trainer je länger je mehr auf das Konditionstraining, was er lieber als athletische Entwicklung bezeichnet. Er ist der Vater des so genannten Functional Training, dem Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Nach zwei Wochen im Lockdown erkannte Vern die Wichtigkeit einer schnellen Anpassung und damit auch den Vorteil seines Trainingssystems. Das Training mit eigenem Körpergewicht ist nicht abhängig von Infrastruktur und Material. Mit entsprechenden Übungen wie Sprints oder Sprüngen können hohe Belastungen simuliert werden. Für die meisten Athleten war der Lockdown eine Chance, da sie bereit waren, Neues auszuprobieren und sich fokussierter auf gewisse Trainingsmethoden einzulassen. Sie wie auch die Trainer haben erkannt, dass es an der Zeit war, sich vorwärts zu bewegen und anzupassen.

Vern möchte anpassungsfähige und unabhängige Athleten entwickeln und hatte vorerst einige Bedenken während des Lockdowns. Seine Athleten konnte er nur noch per Zoom betreuen. Trotz allem entwickelten sich die Athleten in den meisten Fällen überraschend positiv. Die Unterbrechung des Alltags und der Trainingsroutine ermöglichte mehr Erholung. Sportartspezifisches Training und Alltagsstress fielen weg. Gerade im Nachwuchsbereich führte dies zu enormen Entwicklungen von Athleten, die über sich hinauswuchsen.

Eine der grössten Änderungen für Vern war die Maskenpflicht. Er habe vermehrt seine Körpersprache einsetzen müssen, da die Athleten seinen Gesichtsausdruck nicht sehen konnten. Positiv überrascht war er vom erhöhten Einsatz der Athleten im Vorbereitungs- und Trockentraining. Diese spezielle Zeit hat Vern dazu forciert, das Gleiche mit anderen Augen zu sehen und sich dadurch zu einem besseren Trainer zu entwickeln.

Seiner Philosophie des Trainings mit eigenem Körpergewicht bleibt er weiterhin treu. Er beschreibt, wie der Lockdown wachgerüttelt hat, sich der vielen Trainingsmöglichkeiten mit dem eigenen Körpergewicht bewusst zu werden. Entscheidend sei dabei, was zum Sport und Athleten passe, was Sinn mache. Ebenso sei die Frage zu berücksichtigen, warum der Athlet in der Zeit des Lockdowns seine Leistung stabilisieren konnte?

Mit seinen Trainingsprinzipien versucht Vern auf keinen Fall die Sportbewegungen zu imitieren, sondern die Athleten vorzubereiten, damit sie im Training gute Arbeit leisten können. Alle Komponenten des Trainings sollen dabei berücksichtigt werden und deren Kombination sei eine Herausforderung – insbesondere für die Periodisierung.

Unabhängig vom optimalen Training ist für Vern das Zuhören. Nur die Athleten selbst könnten wertvolle Einblicke in ihre Befindlichkeit gewähren, was wiederum der Weiterentwicklung der Athleten und des Trainers selbst diene.

Nicht nur auf die neun Monate zurückschauen, sondern aus den gewonnenen Erkenntnissen zu lernen, sei wichtig. Dies sieht Vern als entscheidend, um mit einem guten Plan für die Zukunft vorbereitet zu sein. Dabei soll vermehrt auch die Seite des Bewegungslernens berücksichtigt werden. Es zeigte sich, dass trotz grosser Unterbrechung technische Element kaum an Qualität einbüssten. Insofern könnte es sich lohnen, den Mut zu haben, ab und zu eine Pause einzulegen und dafür die Qualität hochzuhalten. Hierfür spricht auch das Phänomen der vielen Rekorde nach einer Zeit mit wenig Training und viel Erholung. Vern wünscht sich von den Verbänden Überlegungen zu möglichen unterbrechungsfreien Trainingsperioden von 3-5 Wochen. Dies würde gleichzeitig auch der Reduktion des Reisestresses dienen, welchem nach wie vor zu wenig Beachtung geschenkt wird. Exakt hier möchte Vern mit seinen Trainern ansetzen und neue Strategien erarbeiten.

Neben der grösseren Erholung, der Stressreduktion und dem Fokus auf das Warum sieht Vern ein weiterer Pluspunkt des Lockdowns in der Variation des Trainings. Routinen wurden durchbrochen und variierende Stimuli haben neue oder ungewohnte Anpassungen gefördert. Dies diene wiederum der Entwicklung robuster Athleten. Diese fühlten sich auch dann noch leistungsfähig, wenn sie sich dauernd ausserhalb der Komfortzone befänden.

Covid-19 hat Vern dazu bewegt, genauer hinzuschauen, ein dynamisches flexibles System aufrecht zu erhalten und Bedürfnisse von Wünschen zu separieren. Er fragte sich, was die Athleten wirklich verstehen müssen, beziehungsweise was für sie essentiell sei. Seit dem Lockdown erklärt Vern nun vermehrt das Ziel, den Rhythmus, das Tempo und die Technik des Trainings. Die Athleten sollen so ein gutes Verständnis für ihre Aufgaben aufbauen und mehr Eigenverantwortung übernehmen, auch im Falle eines erneuten Lockdowns.

Athleten, die plötzlich besser sind, seien keine Zufälle. Sie hätten das Training durch den Lockdown reduziert und mehr Erholung gehabt. Vern empfiehlt deshalb gar eine umgekehrte Periodisierung (regressive Trainingshäufigkeit). Er möchte den Vorteil der Fitness nutzen und den Fokus im Training schärfen. Das Syndrom „noch eine Wiederholung mehr“ im Olympiajahr sei für einige Athleten zu viel. Sie qualifizierten sich nicht, seien frustriert, machten einige Wochen Pause und liefen dann zu Höchstform auf. Vern fordert die Trainer auf, aus diesen Situationen zu lernen und möchte diese Phänomene in Zukunft selber besser studieren.

Magglingen, 27. Oktober 2020 / mmü