

Summary vom Donnerstag, 22. Oktober 2020 – 19:15-20:15 Uhr

## «Das Vertrauensverhältnis zwischen mir und dem Trainer ist entscheidend»

Timo Meier, NHL-Spieler

Nik Hess, Athletiktrainer

Philipp Schütz, Mitarbeiter Trainerbildung Schweiz

Timo Meier ist ein 24-jähriger Eishockeyspieler, der momentan für die San Jose Sharks (NHL) spielt. Nik Hess (45) ist der Athletiktrainer von Timo Meier und gleichzeitig Athletiktrainer bei den SCL Tigers.

Die regulären Spielzeiten in der NHL beginnen im Oktober und enden im April mit insgesamt 82 Spielen. In der Zwischensaison, die durch Playoffs verkürzt werden kann, haben die Spieler keine fixen Strukturen für das Off-Ice Training. In diesem Jahr wurde die Saison wegen Covid-19 verkürzt. Timo Meier ist daher in die Schweiz zurückgekehrt und hat bald darauf sein Off-Ice Training begonnen.

Timo erklärt, dass er seine physische Vorbereitung alleine machen muss und deshalb mit Nik Hess zusammenarbeitet, um sich so gut wie möglich auf seine nächste Saison vorzubereiten. Wichtig ist für Timo, dass er klare und persönliche Ziele hat. Dieses Ziele-Setzen war während des Lockdowns noch wichtiger, um die Motivation im Training zu behalten. Ziele waren zum Beispiel, dass er nach einer notwendigen Schulteroperation alles daransetzte, nach dieser Intervention all seine Fähigkeiten wiederzuerlangen oder dass er beispielsweise seine Geschwindigkeit verbessern will.

### Vergleich mit der Schweiz

Nik Hess erklärt den grossen Unterschied bezüglich Struktur und Umfeld der NHL Teams zur Schweiz im Off-Ice Training. Ein Spieler, der in der Schweizer Meisterschaft spielt, trainiert mit seiner Mannschaft und der Infrastruktur der Mannschaft. Er kann sich das Team, das ihn betreut, nicht aussuchen. Wegen Covid-19 mussten die Schweizer Spieler in diesem Jahr aber auch lernen, Selbstverantwortung zu übernehmen und ihre eigene Trainingsstruktur zu finden.

### Team

Timo Meier findet es sehr wichtig, seinem Trainer zu vertrauen. Dieses Vertrauensverhältnis erlaubt ihm, seine Übungen konsequent durchzuführen – immer im Wissen, dass diese für ihn effizient sind. Er sagt auch, dass es für ihn wichtig sei, dass ein Trainer den Spieler versteht und wahrnimmt.

Nik gibt ihm die Werkzeuge, die er braucht, um sich zu verbessern. Dafür ist Timo Meier sehr dankbar.

Jedes Jahr vor dem Beginn des Off-Ice Trainings diskutieren Nik und Timo gemeinsam darüber, wo Timo sich verbessern kann und will und sie setzen sich die Ziele, um Timos Schwächen zu verbessern.

Timo erklärt, dass er im Sommer auch einen On-Ice Techniktrainer hat, um sein technisches Niveau zu halten, dass er aber ansonsten kein grösseres Team um sich hat.

Nik erläutert abschliessend, dass sie beide zusammen besser werden wollen, was eine äusserst positive Dynamik ins Training bringt. Er sagt auch, dass es wichtig ist, seine Athleten gut zu kennen. Nik spricht auch über Timos intrinsische Motivation und seine sehr professionelle Einstellung im Training.

Magglingen, 23. Oktober 2020 / tg