

Die Trainer als «Expeditionsleiter»

Leichtathletik In der Regel legen sich die Athletinnen und Athleten erst im Alter zwischen 15 und 18 Jahren fest, wohin ihr Weg in der Leichtathletik führt. Bei Reagan Müller von Biel/Bienne-Athletics ist das anders.

Reto Pfister

Wer in einem Leichtathletikverein ein Kindertraining besucht, stellt fest, dass alle alles machen. Die Kids springen, laufen, werfen, sind Allrounderinnen. Irgendwann stellt sich aber die Frage, auf welche Disziplin sich jemand spezialisieren soll. Nur wenige bleiben Mehrkämpfer, die meisten weisen eine spezielle Begabung für die eine oder andere Disziplin auf. Die eine ist eine besonders schnelle Sprinterin, der andere kräftiger gebaut und für Wurfdisziplinen prädestiniert, die dritte wiederum sprungkräftig.

Klarer Fall bei Reagan Müller

Selten ist der Fall jedoch so eindeutig wie bei Reagan Müller. Sie ist 14 Jahre alt, wohnt in Orvin und ist als Siebenjährige dem Verein Biel/Bienne Athletics beigetreten. Müller bewegt sich klar Richtung Wurf, besonders das Kugelstossen mag sie. «Diese Disziplin mache ich am liebsten», sagt sie. «Ich habe auch ein klares Ziel vor Augen.» Müller will sich für die SM qualifizieren, dazu müsste sie die 3 kg schwere Kugel 10.90 m weit stossen. Ihre aktuelle Bestleistung beträgt 10.49 m, es ist realistisch, dass sie sich in der Wintersaison 2022 im gewünschten Mass verbessert.

Daher wird im Fall der 14-jährigen Reagan ausnahmsweise die Spezialisierung auf eine Disziplin beziehungsweise eine Disziplinengruppe vorgenommen. «Das liegt ihr, es ist auch machbar, dass sie sich für die SM qualifiziert», sagt Beat Geiser, der bei Biel/Bienne Athletics als Trainer auf der Stufe U-16 tätig ist.

Üblicherweise wird die Spezialisierung etwas später vorgenommen, im Alter zwischen 15 und 18 Jahren werden die Weichen für die spätere Leichtathletik-Laufbahn gestellt, wenn sich eine Athletin oder ein Athlet in Richtung Leistungssport



Zuerst sind sie alle Allrounder: Leichtathletik-Training bei Biel/Bienne Athletics auf der Champagne. ADRIAN STREUN/A

orientieren will. «In der U-16-Kategorie machen eigentlich noch alle alles», sagt Geiser. «Weil diese Disziplinen zum Programm des Kids-Cup gehören und weniger anspruchsvoll erscheinen als andere, was sie aber nicht sind.» Ein Jugendlicher könne aber noch nicht den Überblick über alle Disziplinen und die dafür notwendigen Herausforderungen haben.

Längst nicht jede Disziplin

Und dann kommt die Zeit, in der ein Entscheid gefällt werden muss. Die Coaches nehmen dabei auch die Funktion des «Expeditionsleiters» ein. Denn in der Kinderwettkämpfen (siehe Zweittext) wird längst nicht jede Disziplin betrieben. «Es ist kein Zufall, dass die Starterfelder im

Sprint und im Weitsprung im grössten sind», sagt Geiser. «Weil diese Disziplinen zum Programm des Kids-Cup gehören und weniger anspruchsvoll erscheinen als andere, was sie aber nicht sind.» Ein Jugendlicher könne aber noch nicht den Überblick über alle Disziplinen und die dafür notwendigen Herausforderungen haben.

Und da beginnt die Aufgabe der Coaches. So kann eine sprintbegabte junge Frau beispielsweise darauf aufmerksam gemacht werden, dass auch die 400 m etwas für sie sein könnten, wenn sie gleichzeitig auch über die nötige Ausdauer für etwas längere Distanzen verfügt.

Oder es kann einem jungen Mann schmackhaft gemacht werden, dass auch Hochsprung oder Speerwurf Spass machen können.

Von Wurf zu Lauf geht nicht

«Wichtig ist, dass man möglichst lange vielseitig bleibt», erklärt Philipp Bandi, der Leistungssportchef von Swiss Athletics. Wer mit 18 oder 19 Jahren auf den Langsprint wechsle, könne so von der Basisschnelligkeit der Grundausbildung profitieren. Bei technisch komplexen Disziplinen wie Stabhochsprung sei es eher ratsam, sich mit 15 Jahren verstärkt dieser Sparte zu widmen.

Die grossen Wettkämpfe für die Jungen

Bei den Kindern und Jugendlichen gibt es drei durch den Verband organisierte wichtige Wettkämpfe, in denen sie sich das Rüstzeug für ihre weitere Karriere holen können. Der **Swiss-Athletics-Sprint** (früher Migros-Sprint) und die **Mille Gruyère** finden in der Sommersaison statt. Beim Sprint werden auf die Altersklassen abgestimmte Distanzen gelaufen (7 bis 9 Jahre 50 m, 10 bis 12 Jahre 60 m, 13 bis 15 Jahre 80 m). Bei der Mille Gruyère werden 1000 m auf der Bahn zurückgelegt. In beiden

Aber auch später sei es durchaus möglich, die Disziplin noch zu wechseln. Allerdings dann innerhalb einer bestimmten Disziplinengruppe. Wer 400 m läuft, kann durchaus sich später entscheiden, sich auf 800 m oder 1500 m zu spezialisieren. «Was nicht mehr geht, ist ein radikaler Wechsel, etwa von Wurf auf Lauf», sagt Bandi. «Dafür ist es zu spät, wenn man das Erwachsenenalter erreicht hat.»

Einen anderen Weg, der auch funktionieren kann, ist der, zuerst Mehrkämpferin zu bleiben und dann auf eine Einzeldisziplin zu wechseln. Lea Sprunger etwa war als Juniorin noch Siebenkämpferin, spezialisierte sich dann in der U-20-Kategorie auf den Langsprint und holte 2018 den Europameistertitel über 400 m Hürden.

Und wie wars eigentlich bei Philipp Bandi? Auch er war mit seiner Entscheidung eher früh dran. Der heute 44-jährige Berner nahm in seiner Jugendzeit am Volksbank-GP teil, und bestritt Wettkämpfe auf der Bahn über 600 und 1000 m. «Das war das, was ich am liebsten machte», sagt Bandi. Er schaffte es als Langstreckenspezialist bis an die Olympischen Spiele; 2008 war er in Peking am Start.

Wettbewerben gibt es regionale Ausscheidungen (im Seeland «Dr schnällscht Seeländer»), Kantonalfinals und für die 10-15-Jährigen einen Schweizer Final. Den **UBS Kids Cup** gibt es einer Sommer- und einer Wintervariante. Im Sommer besteht er aus einem Sprint (60 m), dem Weitsprung und dem Ballwurf (200 Gramm). Im Winter wird der UBS Kids Cup Team als spielerische und actionreiche Variante mit den Sparten Sprint, Biathlon und Teamcross durchgeführt. *rp*

Nachrichten

CYCLING AWARDS

Fünf Frauen und ein Mann

Nicht zwei, sondern gleich sechs Profis dürfen sich heuer über die Wahl zum Radsportler und zur Radsportlerin des Jahres freuen. Neben Mountainbike-Gesamtweltcup Sieger und Olympia- und WM-Silbermedaillengewinner Mathias Flückiger, der in dieser Wahl erstmals triumphierte, erhalten auch Nikita Ducarroz (BMX Freestyle), Sina Frei, Linda Indergand, Jolanda Neff (alle Mountainbike) und Marlen Reusser (Rad Strasse) je einen Swiss Cycling Award. *sda*

SKI ALPIN

Adelboden und Wengen mit 3G

Die Organisatoren der Weltcup-Rennen in Adelboden (8./9. Januar) und Wengen (14. bis 16. Januar) planen trotz der aktuell schwierigen Coronasituation weiterhin mit Zuschauern. An beiden Orten gilt die 3G-Regelung, es dürfen also auch Getestete aufs Gelände. *sda*

Den Lyssern geht in Yverdon die Luft aus

Handball Das Fanionteam der PSG Lyss zeigt in Yverdon eine ansprechende Leistung, zum Sieg fehlte am Schluss aber die Luft.

Die Ausgangslage hätte für die Lysser kaum schlechter sein können. Da an diesem Mittwochabend mehrere Spieler der ersten Mannschaft verhindert waren, zählte das Lysser Kader nur zehn Spieler. Darunter war auch Routinier Thom Zitterli, der aus Spielmangel sein Comeback feierte. Und dem Tabellenschlusslicht stand der Leader aus Yverdon gegenüber. Die Lysser schworen sich in der Garderobe auf eine schwierige Partie ein. Man wollte sich von der Situation aber nicht unterkriegen lassen und den Westschweizern mit Spielfreude und Kämpferherz das Leben schwer machen.

Dieser Vorsatz wurde von Beginn weg umgesetzt. Während Yverdon mit einem lockeren Sieg rechnete, waren die Seeländer von Beginn an bereit. Der Ein-

satz zahlte sich schnell aus. Die Gäste rissen die Führung an sich und hielten daran fest. Zwischenzeitlich lagen die Lysser mit vier Treffern in Front. Das Heimteam sah sich gezwungen, eine Auszeit zu nehmen, und kam danach besser ins Spiel. Mit einem aus Lysser Sicht vermeidbaren Tor in der letzten Sekunde der ersten Hälfte kam Yverdon auf 14:15 heran.

Die Seeländer steckten auch in der zweiten Hälfte nicht zurück. Die Situation auf der Bank wurde mit dem verletzungsbedingten Ausfall von David Lukic in der zweiten Hälfte zwar noch prekärer, trotzdem schafften es die Seeländer lange, das Heimteam auf Distanz zu halten.

Ab der 50 Minute waren die Energiereserven aber aufgebraucht und Yverdon schaffte es, die Partie auszugleichen. Zum Ende musste man sich mit 32:28 geschlagen geben. Die Lysser haben aber bewiesen, dass sie auch die besten 1.-Liga-Mannschaften herausfordern können. *na*

Biel feiert gegen La Côte den ersten Saisonsieg

Squash Biel kann sich gegen La Côte mit 3:1 durchsetzen. Beide Mannschaften mussten auf Leistungsträger verzichten.

Biel gewinnt das erste Heimspiel der Saison mit 3:1 gegen Mitfavorit La Côte. Bei den Bielern erkrankte am Vortag des Matches die Nummer eins, Ilja Stucki. Zudem fällt bei den Seeländern Shamir Chaudhary verletzungsbedingt mehrere Wochen aus. Die Waadtländer konnten wegen fehlenden Zertifikats ihren französischen Topspieler Nicolas Boly nicht einsetzen. Im ersten Einzel spielte Dany Oeschger gegen den jungen und laufstarken Juan-Pablo Garzon. Oeschger war favorisiert, und mit seiner Routine und Kaltblütigkeit buchte er den ersten Satz in der Verlängerung mit 12:10 für sich. Trotz einer noch nicht ganz auskurierten Verletzung gewann der Bieler mit tempo- und abwechslungsreichem Spiel die weiteren Sätze mit 11:6 und 11:6, und

brachte seine Farben damit in Front.

Im zweiten Match trafen mit René Stofer und Stéphane Vigié die Nr. 29 und 31 der Computerrangliste aufeinander. Der Waadtländer Vigié überzeugte mit seiner Laufstärke, der Bieler Stofer konterte und punktete mit harten und präzisen Longlineschlägen und Boasts. Mit einem Dreisatzsieg mit 11:9, 11:5 und 11:8 gewann Stofer schliesslich überzeugend.

Marcin Wesolowski zeigte seinen Einstand im ersten Team der Bieler gegen Patrick Schoeni. Gleich bei seiner Premiere konnte sich der Seeländer Wesolowski mit einem diskussionslosen 11:7, 11:4 und 11:7 durchsetzen und den Bieler Sieg vorzeitig ins Trockene bringen.

Wie im Startspiel kam kurzfristig der Bieler Peter Steffen zum Einsatz. Gegen den höherklassierten Michael Joss gewann er erneut einen Satz, musste sich letztendlich aber mit 2:11, 11:9, 7:11 und 9:11 geschlagen geben. *mt*

Tebib verstärkt Besa Biel

Fussball Der FC Besa Biel meldet die Verpflichtung von Nicolas Tebib. Der 33-Jährige offensive Mittelfeldspieler bringt viel Erfahrung mit. Für eine kurze Zeit war er in der Challenge League aktiv, als er bei Lausanne Ouchy unter Vertrag stand. Bei Lausanne Ouchy spielte er acht Jahre. Tebib durchlief die Juniorenstationen beim FC Biel, spielte für die SR Delémont, bei der U21 der Young Boys und beim Team Vaud. Zuletzt stand er bei Concordia Lausanne im Einsatz, die in der 2. Liga Interregional spielt.

Dass Tebib nach Biel kommt, hat damit zu tun, dass er den Arbeitgeber gewechselt hat. Tebib ist Arzt und war am Unispital Genf und später am Spital Morges angestellt. Nun hat er auf der Intensivstation des Spitalzentrums Biel angeheuert. Dass er in Biel ausgerechnet zu Besa stösst, das an der Spitze der Jura-Seeland-Gruppe der 2. Liga spielt – und durchaus Chancen auf den Aufstieg hat – ist kein Zufall. Sein jüngerer Bruder Ilias hütet dort das Tor. *SBI/rau*