

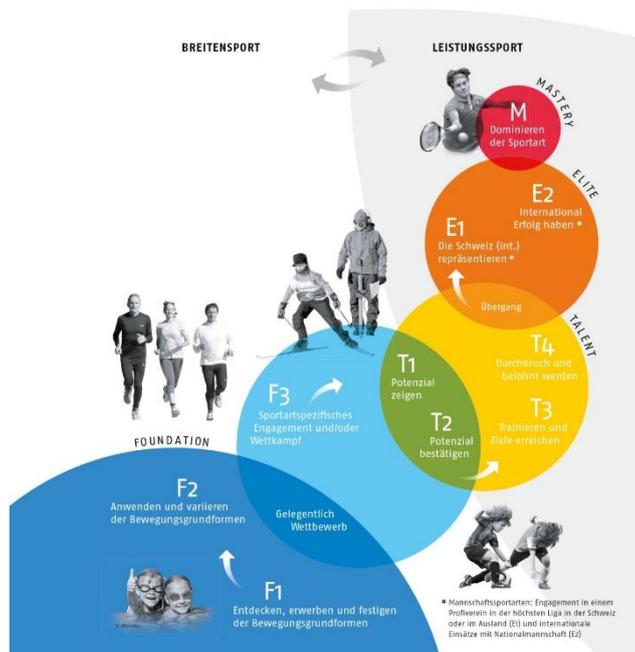


## Talent Treff 3T in Tenero 2018

### TALENT@WORK

#### To be a future champion

Am Talent Treff in Tenero haben vom 24.09. – 28.09.2018 18 Athleten der Swiss Karate Federation teilgenommen. Während dieser Woche haben sie unter der Leitung von Roland Pfäffli, Kumite Nationaltrainer Nachwuchs U16/U18 SKF und Simone Posavec, Nationaltrainer Kata SKF 14 Stunden sportartspezifisches Training absolviert. In den zehn Phasen des Förderwerks FTEM Schweiz (Foundation/Talent/Elite/Mastery) wurden sie im Übergangsbereich Talent T3 gefördert und trainiert. Neben den Trainings nahmen die Talente an verschiedenen Workshops teil. In der Athletenschulung hatten sie ein immer wichtigeres Thema in unseren Tagen, nämlich den Umgang mit den sozialen Medien. Es wurden interessante Zahlen und Fakten betreffend der verschiedenen Kanäle wie Facebook, Twitter und Co. vermittelt



und den Future Champions erklärt und aufgezeigt, wie sie mit diesen Instrumenten eine positive Wirkung für sich und ihre Karriere erzielen können, aber auch wo die Gefahren liegen. Das Internet vergisst eben leider nie, darum ist ein sorgfältiger Umgang mit diesem Medium sehr wichtig! Aber es kann auch nützlich eingesetzt werden, beispielsweise um einer sogenannten Randsportart, wie es das Karate leider nun mal ist, zu mehr medialer Präsenz zu verhelfen. Oder um Sponsoren auf sich aufmerksam zu machen.

Die Tage am 3T setzten sich jeweils zusammen aus sportartspezifischem Karatetraining und Workshops, aber auch regenerative Massnahmen, regelmässiges Dehnen und passive Erholung mit Massage, sowie einfach mal Frei haben, entspannen und Zeit mit den Teamkollegen verbringen waren wichtige Programmpunkte. Das alles ist in der wunderbaren Infrastruktur des CST (Centro Sportivo Tenero), welches direkt am Lago Maggiore liegt, so gut möglich, dass es einem fast wie Ferien vorkommt. Was wir natürlich nicht gemacht haben, sondern es wurde hart und intensive trainiert, jedoch angepasst an die kommende Wettkampfbelastung, da in den nächsten 2 Wochen bei den meisten teilnehmenden AthletInnen noch einmal 2 Wettkämpfe anstehen.

Im Workshop Sportpsychologie wurde uns aufgezeigt wie wichtig es ist, Zielsetzungen SMART zu formulieren. Kurz-/mittel- und langfristigen Ziele wurden mit Hilfe der

Phase	Schlagwort	Kurzbeschreibung
T1	Potenzial zeigen	Talente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen und die ein Hinweis auf mögliche zukünftige (Höchst-)Leistungen sind.
T2	Potenzial bestätigen	Potenzial bestätigen, indem es aufgrund nationaler Kriterien überprüft wird.
T3	Trainieren und Ziele erreichen	Training intensivieren und stärkeres Engagement, um höhere Ziele zu erreichen.
T4	Durchbruch und belohnt werden	Anschluss an die nationale Spitze schaffen und sich gegenüber der Konkurrenz durchsetzen.

Sportpsychologin erarbeitet und es wurde eindrücklich aufgezeigt, dass viel vom mentalen Faktor gesprochen wird, wir aber in diesem Bereich noch grosses Entwicklungspotential haben. Der Fun kam in Tenero auch nicht zu kurz; wir konnten uns auch ein bisschen aktive Erholung in Form von polysportivem Training holen. So haben wir am Mittwochmorgen ein Plausch Tischtennis Spiel organisiert, was natürlich mit grossem Einsatz durchgeführt wurde. Anschliessend gab es zwei Stunden sportartspezifisches Karate Training und nach dem Mittagessen durften wir direkt am See ein Beachvolleyball Plauschturnier spielen. Gefolgt von wieder zwei Stunden Leistungssport Karatetraining. Nein, es waren definitiv keine Ferien! An dieser Stelle ein grosse Dankeschön an die Athleten, die das 3T mit einer hohen Eigenmotivation und zum Teil trotz leichten



Verletzungen durchgezogen haben. Wegen dem auf das Lager folgenden Wettkampf in Rijeka, Kroatien konnte der Donnerstag nicht mehr von allen AthletInnen absolviert werden. So schrumpfte unser Kader bis zum Abend von 18 auf nur noch 9 AthletInnen. Nichts desto trotz wurde noch einmal fokussiert gearbeitet den es war noch einmal ein intensives und interessantes Programm zu absolvieren. Wir haben schon früh um 07:00 – 09:00 Uhr sportartspezifisch Karate trainiert. Nach diesem Training haben wir noch die Medaillen für die Olympischen Werte verliehen nämlich für Excellence (Vortrefflichkeit/Sportliche

Höchstleistung) – Friendship (Freundschaft) – Respect (Umsicht/Aufmerksamkeit). Natürlich hätten alle diese Auszeichnungen verdient, aber leider hatten wir nur drei Medaillen zu vergeben. Die Medaille Excellence hat sich Andrin Durrer mit seinem extrem guten Fokus, Trainingseinsatz und seiner exzellenten Technik verdient. Friendship wurde an Diellza Sejdijaj vergeben für einige Aufmerksamkeiten und Unterstützungen, welche sie spontan bei der Vorbereitung für Events mit dem Team gemacht hat. Wir haben das wahrgenommen und geschätzt. Respect möchten wir dem ganzen Team widmen. Das Team war während dem ganzen 3T immer ein guter Botschafter für das Karate; alle Karatekas waren immer diszipliniert zur rechten Zeit am rechten Ort, es wurde immer zu allen geschaut und auch die Nachtruhe war kein Thema - man hat sie einfach befolgt und eingehalten. Die Respect-Medaille hat in besonderem Mass Florence Vögelin verdient, da sie trotz starken Kopfschmerzen nicht aufgegeben, sondern weiter mit trainiert hat.



Unterhaltsam und lehrreich war der Workshop zu den Werten; Die Athleten führten in Zweiergruppen ein Quiz und einen Orientierungslauf durch, wo sie interaktiv auf Mobiltelefonen, ausgeliehen von Swiss Olympic, über eine App durch das ganze CST gelotst wurden und verschiedenste Aufgaben betreffend der Olympischen Werte beantworten mussten. Nach dem Mittagessen wurden von 13:00 – 15:00 Uhr noch eine letzte Einheit Karate trainiert. Anschliessend gab es noch einen Workshop über Antidoping der uns wieder einmal mehr aufgezeigt hat wie sehr man bei allen Medikationen zuerst über die Homepage oder App von Antidoping.ch eruieren und überprüfen muss, ob keine unerwünschten Nebenwirkungen zu erwarten sind, nämlich z.B. dass es bei einer Überprüfung eine positive Probe geben könnte. Auch wurde den Talenten aufgezeigt, dass wenn ein anderer Athlet ein Ernährungsergänzungsmittel nimmt, man nicht unbedingt auch etwas nehmen muss. So lange man sich ausgewogen ernährt und keine Mangelerscheinungen hat, braucht man in der Regel auch keine Zusatzstoffe. In jedem Fall sollte die Ernährungsergänzung individuell angepasst sein und auch nach verbotenen Substanzen auf Antidoping.ch überprüft werden.

Als letzter Event des 3T fand der Mini-Super-10-Kampf statt, an dem die SKF durch die Talente Niklas Barth, Lanyfer Minano, Amir Mneime und Matthias Brunner vertreten wurde. Lanyfer Minano gewann mit ihrem „Team Pink“ den Final! Leider konnte sie den Einzel Sieg nicht holen, hat aber auch da gut abgeschnitten. Bravo! Der Mini-Super-10-Kampf war zugleich die Abschlussfeier des Talent Treff 3T Tenero 2018. Wir alle konnten unsere Kompetenzen in verschiedenen Bereichen an diesem T3 erweitern und ausbauen. Ich möchte auch Simone Posavec für seine gute Unterstützung danken. Er musste uns am Sonntag vor dem Eintreffen des Teams einschreiben da wir auf der Rückreise von Luxemburg waren. Ich habe nur zwei Trainingstage in diesem Bericht beschrieben im ganzen Camp gab es 14 Stunden karatespezifisches Training, 4 Stunden aktive Regeneration (Polysportiv) und 10 Stunden passive Erholung. Ich bin stolz auf das Team und danke nochmals für die gute Zusammenarbeit.



Bericht: Roland Pfäffli