

# Wenger: «Die Körpergrösse darf nie eine Ausrede sein»

Am gestrigen Infotag in der Sporthalle Grünfeld erhielten die Joner Volleytalents und ihre Eltern Einblick ins Leben eines Spitzensportlers. Der internationale Beachvolleyballer David Wenger berichtete von seinen Erfahrungen.

Von Katja Stuppia

**Volleyball.** – Ganz still wars in der Grünfeld-Turnhalle, als David Wenger seine Bewertung, die er als 17-Jähriger vom Trainer des regionalen Förderzentrums erhalten hatte, vorlas. Kein Lob in den höchsten Tönen hatte er damals bekommen. Nein, vorwiegend Punkte sprach der Trainer an, die zu verbessern seien. Und vor allem etwas gab dem jungen Volleyballer David Wenger zu denken: Seine Einstellung zum Sport wurde kritisiert. «Dies hat sich in den vergangenen neun Jahren wohl am meisten verändert», erklärte er gestern Morgen den zwölf anwesenden Volleytalents in der Joner Sporthalle Grünfeld. «Meine heutige Einstellung zum Sport, das ist wirklich zentral.»

## Später Karrierestart

Wenger, der heute gemeinsam mit seinem Partner Philip Gabathuler die Position drei im Ranking der Schweizer Beachvolleyballer einnimmt, begann seine Volleyballkarriere relativ spät. In der Sekundarschule lernte er die Sportart kennen, bereits mit 15 Jahren wechselte er an das regionale Ausbildungszentrum nach Biel. Für den jungen Schwarzenburger bedeutete dies drei Stunden Weg, die er für zwei Stunden Training regelmässig zurücklegte. Der Junior schaffte den Sprung in die Nationalmannschaft der Junioren und stieg mit Münchenbuchsee in die Nationalliga A auf.

«Dann jedoch konzentrierte ich mich immer mehr auf das Beachvolleyball und seit fünf Jahren bilde ich gemeinsam mit Philip Gabathuler ein Team.» Mit ihm wurde Wenger im Jahr 2006 Studenten-Weltmeister, belegte unter anderem letztes Jahr auf der Worldtour in Kristiansand (Norwegen) den siebten Rang und erreichte am Grand-Slam-Turnier in Gstaad Rang neun. Grosses Ziel jedoch, auf das das Beachvolleyball-Duo Wenger/Gabathuler kontinuierlich hinarbeitet, sind die Olympischen Spiele 2012 in London.

## «Grösse keine Ausrede»

Den Volleytalents des Stützpunkts in Rapperswil-Jona gab Wenger viele praktische Tipps mit auf den Weg. Ei-



**Action am Netz:** In einem kleinen Demonstrationsspiel präsentieren sich die Nachwuchsvolleyballer des Talentzentrums Rapperswil-Jona von ihrer besten Seite.

Bilder Katja Stuppia

ner der zentralen Punkte, die auch die Nachwuchssportler des Regionalzentrums in Jona beschäftigen, ist die Körpergrösse. «Das ist das einzige, was Ihr nicht beeinflussen könnt», erklärte Wenger und fügte gleich an: «Aber die Grösse darf nie eine Ausrede sein.»

Auch Wenger selbst gehört mit seinen 1,90 Metern nicht zu den grösseren Spielern, «deshalb muss man umso mehr an Cleverness, Technik, Kraft und an seiner Gesundheit arbeiten.» Auch jetzt sei er täglich mit der Verbesserung seiner Technik beschäftigt, gab der erfolgreiche Beachvolleyballer zu verstehen.

## Spitzensport und Schule

Ein weiteres zentrales Thema, das zweifellos viele Spitzensportler beschäftigt, war gestern auch die Ausbildung parallel zum Spitzensport. Die Volleytalents haben derzeit alle die Möglichkeit, in guter Zusammenarbeit mit Kantons- oder Sportschulen sowie Arbeitgebern, ihre benötigten

Trainingseinheiten absolvieren zu können. Dieses Glück hatte auch Wenger dank verständnisvollen Lehrern, die ihm an der Kantonsschule entgegengekommen waren. «Aber», setzte Wenger ein grosses Ausrufezeichen, «dafür müsst Ihr einiges tun, der Gesamteindruck zählt. Ihr verpflichtet Euch als Spitzensportler auch, Vorbild zu sein.»

## Einstellung auf hohem Level

Schliesslich kam David Wenger auf das Thema «Motivation/Einstellung» zu sprechen. Diesen Punkt, den sein Trainer damals bei ihm bemängelt hatte. «Klar kann man nicht in jedem Training gleich motiviert sein», hielt er fest, «aber das muss rundherum ja niemand merken. Euer Ziel muss es sein, Eure Einstellung auf einen konstanten Level zu bringen, das bringt Euren Körper automatisch auch auf eine höhere Motivationsstufe.»

In diesem Zusammenhang legte Wenger den jungen Spitzensportlern auch ans Herz, vermehrt auf ihren

Körper zu hören. «Das ist Euer Kapital, Ihr müsst mit der Zeit spüren, wieviel Ihr Eurem Körper zumuten könnt, wieviel Erholung Ihr braucht. Seid vorsichtig, aber sperrt Euch trotzdem nicht selber in ein Gefängnis ein.»

Auch die anschliessenden Fragen der Nachwuchssportler und aus dem Publikum drehten sich um das Thema Gesundheit und Spitzensport. Schonungslos erklärte Wenger, dass eine längere Verletzungspause krasse Folgen haben könnte. Diese seien nicht nur finanzieller Art, sondern allenfalls auch ausschlaggebend für das Team. «Ich kann nicht erwarten, dass mein Partner monatelang wartet, bis ich wieder einsatzbereit bin.»

Er dürfe sich nicht in solche Szenarien hineinsteigern und deshalb hielt Wenger abschliessend fest: «Ich empfehle jedem von Euch, in diesen Sport zu investieren. Es lohnt sich und wenn es nur ist, dass Ihr ganz für Euch selber etwas erreicht, worauf Ihr stolz sein könnt.»



**Interessante Ausführungen:** Beachvolleyballer David Wenger gibt den Talenten vom Stützpunkt Rapperswil-Jona einen Einblick ins Leben eines Profis.



**Gehört zum Trainingsalltag:** Die Volleytalents aus Rapperswil-Jona verbessern mit kleinen Fingerübungen ihre koordinativen Fähigkeiten.

## Ein ehemaliger Joner bei Schnider/Laciga

**Beachvolleyball.** – Die Schweizer Beachvolleyballer Martin Laciga und Jan Schnider erhalten ab Januar 2009 einen neuen Trainer. Den bisherigen Job von Philippe Saxer, dem neuen Leiter Sport Männer bei Swiss Volley, übernimmt Patrick Egger.

Der 44-jährige Ostschweizer, der in den Neunzigerjahren die damaligen NLA-Volleyballer des TSV Jona trainierte, war im November des letzten Jahres als Coach des Duos Sascha Hoyer/Patrick Heuscher zurückgetreten. 2004 hatte Patrick Egger Heuscher und dessen damaligen Partner Stefan Kobel in Athen zu Olympia-Bronze gecoacht. (si)

## VOLLEYBALL

### Nationalliga A, Männer

Näfels – Lausanne	20:25, 21:25, 25:22, 30:28, 13:15)	2:3
Sursee – Lugano	(18:25, 25:27, 25:23, 19:25)	1:3
Chênois – Andwil-Arnegg	(25:15, 25:21, 25:16)	3:0
Münsingen – Amriswil	(18:25, 20:25, 28:30)	0:3

1. Amriswil	12	12	0	36:5	24
2. Chênois	12	9	3	30:13	18
3. Lausanne	12	8	4	28:17	16
4. Näfels	12	7	5	27:18	14
5. Lugano	12	5	7	19:25	10
6. Münsingen	12	5	7	17:26	10
7. Sursee	12	2	10	10:32	4
8. Andwil-Arnegg	11	0	12	5:36	0

### Nationalliga A, Frauen

Toggenburg – Kanti Schaffhausen	(14:25, 14:25, 25:20, 19:25)	1:3
Köniz – Düringen	(25:11, 25:12, 23:25, 25:6)	3:1
Biel – BTV Luzern	(25:21, 25:21, 25:18)	3:0
Aesch-Pfeffingen – Cheseaux	(25:12, 25:27, 25:15, 25:19)	3:1
Franches-Montagnes – Volero Zürich	(25:22, 25:22, 28:30, 18:25, 12:15)	2:3

1. Köniz	13	12	1	38:6	24
2. Kanti Schaffhausen	13	12	1	37:7	24
3. Volero Zürich	13	10	3	30:18	20
4. Aesch-Pfeffingen	13	9	4	30:18	18
5. Biel	13	8	5	26:22	16
6. Cheseaux	13	4	9	19:31	8
7. Düringen	13	4	9	17:28	8
8. Toggenburg	13	3	10	13:32	6
9. BTV Luzern	13	2	11	13:33	4
10. Franches-Montagnes	13	1	12	10:38	2

### Nationalliga B, Frauen, Gruppe Ost

Glaronia Glarus – Aadorf	(19:25, 25:22, 22:25, 17:25)	1:3
Galina Schaan – FC Luzern	(20:25, 25:22, 25:19, 20:25, 11:15)	2:3
Obwalden – Giubiasco	(25:12, 25:7, 21:25, 25:19)	3:1

1. Bellinzona	10	9	1	28:4	18
2. FC Luzern	11	9	2	28:11	18
3. Aadorf	10	8	2	25:8	16
4. Galina Schaan	10	4	6	16:18	8
5. Obwalden	10	3	7	13:22	6
6. Glaronia Glarus	10	3	7	10:25	6
7. Giubiasco	11	0	11	1:30	0

### 1. Liga, Frauen, Gruppe D

St. Gallen – Chur	(28:30, 25:16, 25:15, 25:23)	3:1
Volero Zürich – Züri Unterland	(25:15, 25:20, 25:20)	3:0
Rämi – Eschen/Mauren	(25:20, 25:20, 26:24)	3:0
Toggenburg II – TSV Jona	(18:25, 17:25, 21:25)	0:3
VBC Schaffhausen – Kanti Schaffhausen	(25:21, 22:25, 25:16, 33:31)	3:1

1. Jona	10	9	1	29:8	18
2. St. Gallen	11	8	3	27:15	16
3. Chur	11	7	4	25:14	14
4. VBC Schaffhausen	11	7	4	25:19	14
5. Volero Zürich	11	6	5	23:19	12
6. Züri Unterland	11	5	6	20:23	10
7. Kanti Schaffhausen	11	5	6	18:22	10
8. Toggenburg	11	4	7	15:24	8
9. Rämi	11	2	9	11:27	4
10. Eschen/Mauren	10	1	9	7:29	2

## EISHOCKEY

### 1. Liga, Gruppe 1

Frauenfeld – Oberthurgau	2:5
Weinfelden – Uzwil	2:6
Chur – Bellinzona	6:4
Arosa – Dübendorf	3:5
Winterthur – Wetzikon	7:2
Wil – Bülach	6:8

1. Winterthur	19	11	4	0	4	107:50	41
2. Frauenfeld	19	12	1	3	3	85:63	41
3. Dübendorf	19	11	2	2	4	98:72	39
4. Oberthurgau	20	10	3	3	4	95:79	39
5. Arosa	20	9	4	1	6	82:68	36
6. Weinfelden	19	9	2	1	7	62:65	32
7. Wil	20	7	1	4	8	74:81	27
8. Uzwil	19	7	0	5	7	78:78	26
9. Ceresio	19	6	2	3	8	59:65	25
10. Wetzikon	19	4	4	0	11	59:82	20
11. Bellinzona	20	4	2	3	11	54:93	19
12. Bülach	20	5	1	0	14	72:100	17
13. Chur	19	5	0	1	13	49:78	16