



Benno Oberson,
Teamcoach des Teams Bern-Thun

Das Leben als Curling Nachwuchs Coach

Der Beginn

Als sich im Sommer 2018 ein neues Juniorinnen Team bildete wurde ich angefragt, ob ich bereit wäre dieses Team zu coachen. Sehr gerne habe ich zu diesem Engagement «Ja» gesagt. Wir starteten mit einem wöchentlichen Training und 4 Turnierwochenenden in der ersten Saison. Da ich die Spielerinnen bestmöglich betreuen wollte, habe ich mich umgehend für den J+S Grundkurs «Curling» angemeldet. Und so war der Grundstein für diese spannende Reise, welche immer noch andauert, gelegt. Ich war mir damals in keiner Art und Weise bewusst, wo diese Reise hingehen würde und wie intensiv es werden könnte.

Die Motivation

Zu Beginn war es die Freude, junge Spielerinnen bei ihrer Entwicklung im Sport zu unterstützen, welches mich motivierte als Coach zu arbeiten. Wenn man die Entwicklung verfolgen kann und sieht, wie die Spielerinnen besser werden, macht das sehr viel Spass. In der ersten Phase war es einfacher, Verbesserungspotential zu finden und daran zu arbeiten. Falls man mal etwas übersehen hatte, gab es ganz sicher erfahrene Spieler*innen in der Halle, welche mich auf die eine oder andere Schwäche aufmerksam machten.

Mit der Entwicklung des Teams hat sich auch meine Motivation verändert. Sportliche Ziele standen mehr und mehr im Fokus. Die ganze Arbeit mit dem Team musste ganzheitlich betrachtet werden und nicht mehr nur die Technik der einzelnen Spielerinnen verbessert werden. Sommertraining,

Teambildung, Mentaltraining und Taktik standen nun plötzlich ebenso im Fokus wie das Eistraining. In dieser Phase war es das Engagement des Teams, welche mich als Coach motiviert haben. Es ist grossartig junge Spielerinnen zu begleiten und ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich in ihrem Sport weiterentwickeln zu können.

In der aktuellen Phase als «Nationalteam Nachwuchs» hat sich die Motivation noch einmal deutlich verändert. Nun bietet mir das Team die Chance, international auf einem Niveau unterwegs zu sein, was ich selbst als Curler nie erleben konnte. Daraus ergeben sich für mich so viele neue Erfahrungen, Erlebnisse und Bekanntschaften, welche ich mir nie hätte vorstellen können.

Die Ausbildung

Es war immer mein Anspruch, dass ich mich zusammen mit dem Team als Coach weiterentwickeln kann. Swisscurling und J+S bieten viele Möglichkeiten um sich weiterbilden zu können. Ich besuchte Kurse in allen Bereichen die es braucht, um ein Team unterstützen zu können: Trainingsgestaltung, Planung, Physis, Psyche, Technik und Taktik. Mit der Ausbildung «WB2 Leistungssport» konnte ich meine Ausbildung bei den Nationalcoaches von Swisscurling abschliessen, was mir viel Wissen auf dem benötigten Niveau vermittelt hat.

Die Aufgaben

Meine Aufgaben haben sich in den vergangenen Jahren sehr stark verändert. Das Eistraining wurde viel spezifischer und

anspruchsvoller. Hilfsmittel wie Videoanalyse und andere technischen Geräte gehören heute zum Trainingsalltag. Die Arbeit im physischen Bereich ist mittlerweile so anspruchsvoll, dass sich ein Fitnesscoach um diesen Bereich kümmert. Ebenfalls ein Mentalcoach betreut das Team. Im taktischen Bereich haben wir schon seit längerer Zeit mit Jana Stritt die notwendige Unterstützung. Sie unterstützt mich ebenfalls beim Coaching und den vielen Trainingsterminen. In diesem Jahr stehen uns auch die Coaches Nachwuchs von Swisscurling zur Verfügung. Für das Team eine sehr umfassende Lösung, und für mich in verschiedenen Bereichen eine starke Entlastung. Hingegen als Teamorganisator haben meine Aufgaben sehr stark zugenommen.

Der Aufwand

Wie sagt man so schön: Aufwand und Ertrag müssen übereinstimmen. Solange die Arbeit mit dem Team Spass macht und alle motiviert sind, stelle ich mir die Frage nach dem Aufwand nicht. Ich geniesse die Arbeit mit dem Team und freue mich auf jedes Treffen mit ihnen. Der Umstand, dass auch meine Tochter im Team mitspielt, ist ein wichtiger Faktor, dass die Akzeptanz in meinem Umfeld für das Engagement sehr gross ist. Ich kann auf die Unterstützung der ganzen Familie zählen.

Die Leidenschaft

Was gibt es Schöneres als hinter einer Glasscheibe zu sitzen und dem Team zuzuschauen, wie sie Curling spielen? Dies



hört sich nicht prickelnd an, ist aber genau einer der Faktoren, welche das Coaching eines Curling Teams so faszinierend macht. Man sieht umgehend, ob die getane Arbeit Früchte trägt oder nicht. Sicher, es gibt ab und zu graue Haare (das kann Jana Stritt sicher bestätigen), aber meistens sind es wunderbare Momente, in denen man die Entwicklung vom Team nicht nur im technischen und taktischen Bereich sondern auch in der Team-Dynamik wahrnehmen kann.

Die Unterstützung

In all den Jahren, welche ich nun als Coach tätig bin, konnte ich von sehr vielen Seiten auf Unterstützung zählen. In der Anfangsphase war ich auf Tipps von anderen Coaches angewiesen, später war ich froh um Inputs von Personen, welche viel Erfahrung im Coaching und Curling generell haben. So konnte ich insbesondere Inputs bei Heinz Schmid holen, sowie auch auf die Unterstützung von Erich Nyfenegger als Ausbildungschef von Swisscurling zählen. Die langjährige Zusammenarbeit mit Jana Stritt und während einer Saison mit Kurt Muhmenthaler, waren und sind für mich sehr wichtig. In Bern bin ich sehr dankbar

für die Unterstützung von «Curling Bern» und insbesondere «Nachwuchs Bern» unter der Leitung von Tina Zürcher. Allein kann man eine solche Entwicklung als Coach und als Team nicht stemmen.

Die Wünsche

Die Arbeit als Coach ist eine wunderbare Aufgabe. Ich wünsche mir, dass sich weiterhin viele Curling Begeisterte für ein Engagement überzeugen lassen. Die Förderung der jungen Curler*innen ist eine zentrale Aufgabe für unseren Sport. Dabei muss es nicht immer mit einem grossen sportlichen Ziel verfolgt werden, sondern es zählt die Freude an unserem Sport welche weitergegeben wird.

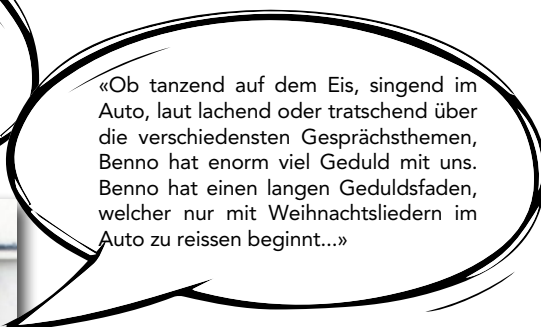
Organisatorisch wünsche ich mir, dass man die Trainingsmöglichkeiten an den Wochenenden für den Nachwuchs verbessern könnte.

Als letzten Wunsch erhoffe ich mir, dass wir es in Bern schaffen, die Zusammenarbeit unter den Nachwuchsteams zu fördern und ein «Wirgefühl» im Berner Nachwuchs zu schaffen. Tina Zürcher und «Nachwuchs Bern» arbeiten daran und dabei unterstütze ich sie gerne.



Ob neue Junior*innen oder bereits erfahrene, alle brauchen einen Coach und eine Vertrauensperson, welche die Kids und Jugendlichen durch den Junior*innenprozess begleitet. Curling im Junior*innenalter ist nicht nur die Schule auf dem Eis. Vielmehr ist es ein Wachsen und Bilden eines Selbst in einer der wichtigsten Lebensphasen eines Menschen. Ich durfte in meiner Juniorinnenzeit selbst erfahren, wie wichtig die Trainer*innen sind. Noch heute verbindet uns eine tiefe Freundschaft und eine grosse Dankbarkeit. Ich schätze die Arbeit aller Coaches von Curling Bern sehr, bin unglaublich dankbar und auch Stolz wenn ich den Teams zusehen darf. All die strahlenden Gesichter, alle Erfolge, alle einzigartigen Momente, welche für immer in Erinnerung bleiben. Die Arbeit, welche manchmal bis spät in die Nacht oder frühmorgens von euch Coaches gemacht wird, ist keinerlei selbstverständlich! Danke Benno! Danke Janine, Lynn, Jan W., Jana, Lenz, Fab, Franz, Regi, Marlis, Jael, Philipp, Christoph, Jan K., Denise und allen weiteren aktuellen und ehemaligen J+S Leiter*innen und engagierten Personen bei Curling Bern.

Tina Zürcher,
Leiterin Nachwuchs Curling Bern



Lia German, Second im Team Bern-Thun

