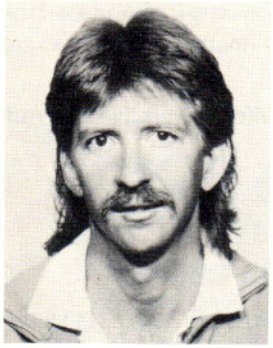

Dean Landy Squashtrainer des SC Basel seit 1986 und Damentrainer des Schweizer Nationalmannschaft seit 1989

Dean ist aufgewachsen in Sydney, Australien und spielt seit 20 Jahren Squash. Seit 10 Jahren erteilt er Unterricht. Während seiner aktiven Zeit spielte er gegen viele der heutigen Topspieler (unter anderem Jahangir Khan, Chris Dittmar und Rodney Martin). Er hat auch einige der besten australischen Junioren trainiert und ist zur Zeit der Trainer und Manager von einem der besten jungen australischen Spieler: Adam Schreiber (Nr. 32 der Welt und Nr. 1 der Schweiz).
Dean wird zukünftig regelmässig Artikel für SQUASH schreiben und Spielerportraits publizieren.

Die Entwicklung des Frauen-Squash befindet sich in der Schweiz immer noch sehr stark im Anfangsstadium. Das Niveau ist zur zeit nicht sehr hoch, und dies auf Grund einiger Faktoren, die verbessert werden müssen. Diese Gebiete sind sehr wichtig für die jüngeren Spielerinnen, wenn das Niveau in der näheren Zukunft gesteigert werden soll. Nach meinen Erfahrungen sind es vor allem die folgenden Gebiete, auf die man sich konzentrieren muss.

1. Coaching

Es gibt zu wenige geeignete, qualifzierte und erfahrene Squash-Trainer in der Schweiz. Es gibt zwei wichtige Gebiete im Coaching: Technik und Taktik. In der Schweiz wird nach meiner Meinung, die Technik über- und die Spieltaktik unterbewertet. Die Taktik ist sehr wichtig im Frauenspiel. Es gibt Spielerinnen in der Schweiz, deren Technik mangelhaft ist, die aber ihre Matches auf Grund gutem und taktischem Verstehens des Spieles gewinnen. Technik ist wichtig, aber man soll nicht vergessen, dass gute Taktik gleich wichtig ist. Einer der grossen Unterschiede zwischen Schweizer- und Australischen Spielerinnen ist, dass die Schweizerinnen zu viel Zeit mit der Arbeit an ihrer Technik und mit "Practise routines" verbringen, und zu wenig Zeit für Matches und Turniere aufwenden. Man lernt in den Matches, wie wichtig ein gutes taktisches Spiel ist.

2. Training für Frauen

Die Idee des Squash-Trainings ist, sich körperlich und mental zu stärken, für die härtesten Matches und Gegner. Je höher das Squashniveau ist, desto grösser der Aufwand und desto wichtiger ist das Training. Im Frauenspiel werden viele Matches nicht von besseren Spielerinnen gewonnen, sondern von der Spielerin die fitter, schneller und stärker ist und die den grösseren Siegeswillen hat. Deshalb ist ein gutes Trainingsprogramm ausserordentlich wichtig. Jedes Training soll 1. Läufe (30-60 min. 2-3 x pro Woche) und kurze Sprints (einschliesslich Courtsprints nach jedem Training) enthalten. Dann 2. Krafttraining (2-3 x pro Woche) für Oberkörper, Beine, Bauch und den unteren Teil des Rückens. 3. Zwei Mal pro Woche "practise sessions" für Technik und Gewinnschläge (alleine oder mit Partner) 4. zwei oder drei Matches pro Woche (Liga, Interclub und Freundschaftsspiele) und zwei oder drei Turniere pro Monat. Die meisten Spielerinnen werden nicht genügend Zeit haben um all dies auszuführen. Man muss deshalb die beste Kombination finden, die einem hilft sein Squash zu verbessern.

Einstellung

Die Einstellung der Squashspielerinnen in der Schweiz ist sehr verschieden von den Spielerinnen in Australien. Ich glaube, dass die Schweizer Squashspielerinnen durchschnittlich zu wenig agressiv und zu wenig wetteifrig sind. Wenn man spielt um zu gewinnen (was die meisten wollen) braucht man den Willen zum Gewinnen, welchen man durch einen gewissen Beitrag an körperlicher und mentaler Stärke und einer "Gib nie auf-Einstellung" erreicht. Ich habe bis jetzt diese Einstellung nur bei wenigen Schweizer Squashspielerinnen gesehen. Wenn man diese Einstellung hat und man bis zum Limit geht, dann wird man, auch wenn man verloren hat, wenigstens mit sich selbst zufrieden aus dem Court kommen, mit der Gewissheit 101% gegeben zu haben.

Beobachten und Lernen von den besten Spielern

Besseren Spielern zuzuschauen ist einer der besten Wege zu lernen und sein eigenes Spiel zu verbessern. Ich glaube, dass zu wenig Spieler besseren Spielern zuschauen und versuchen, wirklich herauszufinden, warum sie soviel stärker sind. Die meisten schauen zu und sehen nur die Gewinnschläge. Man soll aber versuchen, die Kombination von Technik und Taktik zu sehen, die zu einem Gewinnschlag führen. Alle Schweizer Squashspielerinnen könnten viel lernen, wenn sie die Schweizer WISPA-Turniere in St. Gallen und das Swiss Open in Genève spielten, oder als Zuschauer besuchen würden.
Vor allem aber lohnt sich ein Besuch an den Europäischen Mannschaftsmeisterschaften im Mai '90 im Vitis Center in Zürich, wo die weltbesten Squashspielerinnen spielen werden.

Kauft
Pro Sport-
Briefmarken!

Jetzt an allen Poststellen erhältlich.

DIE NEUE
BESTMARKE.

- für die Sportjugend
- für den Breitensport
- für die Sportanlagen in den Bergregionen
- für den Sport und die Gesundheit