

(SR) Squash ist für ihn ein grosser Bestandteil seines Lebens. Die Berufung im Verlaufe dieses Jahres zum Trainer der Schweizer Nationalmannschaft sowie seine Tätigkeiten als Coach des neugeschaffenen PRO-TEAM und Mannschaftsführers der 1. Mannschaft des Squash Racket-Club Winterthur (SRCW) unterstreichen dies. Wir hatten die Gelegenheit, mit dem Mitglied des SRCW ein Gespräch zu seiner Person, seinen Zielen und dem Squash Sport allgemein zu führen.

Thomas, Du bist nunmehr seit gut einem Jahr in Winterthur. Wie gefällt es Dir eigentlich?

Sehr gut. Dank des Zustandekommens des PRO-TEAM, welches durch den Club und das Tschöbi's Squash Fit in Oberohringen mitgetragen wird, haben wir die erste Saison nunmehr absolviert. Und zwar meines Erachtens recht erfolgreich, wenngleich die manchmal etwas unglücklichen Resultate verhindert haben, dass wir ganz an der Spitze klassiert sind.

Auch die Verbindung der Clubmitglieder zu den Spielern der ersten Mannschaft ist recht gut und wir haben versucht, mit diversen Anlässen diese Verbindung auch zu fördern.

Wir alle kennen Dich – zumindest vom Sehen – recht gut. Die Person Thomas Strässle ist trotzdem kaum bekannt. Erzähl doch etwas von Dir und dem, was Du so tust.

Bis vor rund 2 1/2 Jahren habe ich profimässig Squash gespielt und mit der Platzierung auf Rang 85 im ISPA-Ranking die bisher beste Klassierung eines Schweizer Spielers international erreicht. Mein Ziel ist es insbesondere auch als Trainer der Nationalmannschaft, unsere jungen Spieler an diese und bessere Positionen heranzuführen und zwar auch mit Trainings hier in Winterthur-Ohringen. Ein weiteres Schwergewicht bestand im Einstieg in den Vertrieb von Sportartikeln und daneben dem Trainer-Job.

Was fasziniert Dich am Squash-Sport?

Der Squash-Sport ist sehr schnell und verlangt Beweglichkeit. Daneben erlaubt er auf relativ kleinem Raum, den Gegner auszuspielen und gibt damit dem taktischen Verhalten viel Raum; verlangt also auch gedankliche Arbeit. Ausserdem handelt es sich um eine Einzelsportart, die trotzdem mit Interclub usw. auch Elemente des Mannschaftssportes in sich trägt.

Name: Strässle
Vorname: Thomas
Geboren: 14.12.1964
Zivilstand: verheiratet
Beruf: Squash-Trainer
Hobby: Sport allgemein, Mountain Bike, Skifahren
Wohnort: Zürich



Welche Elemente im Squash erachtest Du als wichtiger: Technik/Taktik oder Kondition?

Erstens bestimmt die Technik auch immer die Taktik. Wenn der Rückhandschlag nicht beherrscht wird, ist automatisch auch die Taktik eingeschränkt. Die Technik ist aber auch von der Kondition abhängig und umgekehrt – je besser die Technik, desto ökonomischer ist das Spiel und demzufolge auch der Kräfteverbrauch. Je höher das Spielniveau aber wird, desto wichtiger ist meines Erachtens die körperliche Verfassung, weil die Spiele immer länger werden und vor allem an Turnieren auch deren Anzahl in kurzer Zeit eine sehr gute Verfassung verlangen. Zweitens aber ist auch klar, dass eine gute körperliche Verfassung eine bessere Technik mit sich bringt – die richtige Stellung zum Ball beim Schlag ist sicher auch von der Kondition abhängig.

Welche Empfehlungen folgern daraus an das Gros der Spieler zur Verbesserung ihres Spieles?

Ich glaube, dass 80 % unserer B und C Spielern vor allem im technischen und damit zusammenhängend auch im taktischen Bereich verbesserungsfähig sind. Die meisten sind sehr sportlich und damit auch fit, womit der konditionelle Teil zwar nicht vernachlässigt,

aber doch auch nicht überbewertet werden muss. Sie alle aber sind vor allem im taktischen Bereich – welcher doch auch entsprechende Erfahrungen verlangt – verbesserungsfähig. Auch die Technik ist sicher verbesserungsfähig – da aber oftmals bereits jahrelang gewisse Automatismen geübt wurden, ist hier eine Verbesserung nur langsam möglich und verlangt auch die entsprechende Geduld.

Zusammengefasst glaube ich, dass viele dieser Spieler deshalb kaum mehr Fortschritte machen, weil ihre Technik und damit auch ihre Taktik eingeschränkt ist.

Daraus folgt, dass es an der Ausbildung mangelt, oder?

Ich erlaube mir hier, Tennis als Vergleich beizuziehen, weil es doch viele gemeinsame Komponenten gibt. Im Tennis ist es Brauch und fast eine Kultur, dass kein Anfänger ohne Trainerlektionen auf den Court geht. Im Gegenteil, da gibt es viele Spieler, die während 10 Jahren neben ihrer Fixstunde auch eine Trainerstunde belegen. Im Squash ist dies absolut undenkbar – ich kenne keinen Spieler, der regelmässig individuelle Trainings mit einem Trainer belegt. Und daneben gibt es sehr wenige Spieler, die unseren Sport mit einem qualifizierten Trainer begonnen haben. Das soll kein Vorwurf an die Spieler sein, sondern hängt auch damit zusammen, dass es noch immer nicht genügend qualifizierte Trainer gibt. Ich glaube aber, dass regelmässige Trainerlektionen über einen längeren Zeitraum für den Spieler enorme Fortschritte bedeuten.

Hängt es nicht auch damit zusammen, dass Squash relativ einfach gespielt werden kann?

Sicher, ein Erfolg von Squash liegt darin, dass es relativ schnell erlernt werden kann. Nur haben wohl über 90 % der Spieler kein Interesse daran, den Sport turniermässig auszuüben. Bei ihnen handelt es sich oftmals um polysportive Menschen, die ein etwas anderes Fitnesstraining betreiben wollen oder ganz einfach Spass am Spiel und der Bewegung haben. Ich bin aber sicher, dass es auch hier ein Potential gibt, das sensibilisiert werden kann, um ihm die Kultur des Sportes mitzugeben. Das beginnt bei der Ausrüstung, bei der viele Fortschritte gemacht worden sind und endet bei der Technik – ich denke, dass so auch der Spass am Sport gefördert werden kann. Nämlich vor allem dann, wenn auch diese Spieler sehen, dass sie Fortschritte machen.

Nun ein anderes Thema. Was sind Deine nächsten sportlichen Ziele?

Nun, diese Saison habe ich zum ersten Mal keine Turniere gespielt und meine Ziele deshalb vor allem auf meine Trainertätigkeit sowie die erste Mannschaft des SRCW in der Nationalliga A konzentriert. Dabei stand vor allem die Position des Spielers an der 2. Stelle im Vordergrund – leider habe aber auch ich mit meinen Resultaten dazu beigetragen, dass wir nicht besser klassiert sind, wenngleich der dritte Schlussrang für die erste Saison als sehr gut eingestuft werden kann.

Trotzdem haben wir gesehen, dass nicht viel gefehlt hat, um ganz vorne mittun zu können – ein sportliches Ziel ist es demnach, in der kommenden Saison in dieser Position noch bessere Leistungen zu bringen. Daneben werde ich – auch weil Winterthur-Ohringen der Austragungsort und mein Club der Organisator ist – die diesjährigen Schweizer Einzelmeisterschaften mitspielen. Dabei hoffe ich, dem einen oder anderen Spitzenspieler ein Bein stellen zu können – für eine Klassierung ganz vorne dürfte meine Basis aber kaum mehr genügen.

Viele Klubs verfügen – so auch der SRCW – über sehr aktive Jugendbewegungen. Welche Empfehlungen kannst Du dazu abgeben und mit welchem Alter kann eigentlich mit Squash begonnen werden?

Begonnen werden kann eigentlich mit jedem Alter. Wichtig ist, dass junge SpielerInnen sofort über einen richtigen Trainer verfügen. Dabei kann ich natürlich vor allem den Trainern Tips geben – bei den jungen Spielern scheint mir einfach wichtig zu sein, dass sie die Freude am Spiel nicht verlieren dürfen und dass sie weiterhin auch andere Sportarten betreiben. Eine Spezialisierung vor dem Alter von 14 bis 15 Jahren macht meines Erachtens wenig Sinn. Wichtig aber ist, dass diese Juniorenprojekte langfristig betrieben werden und den Junioren die Gelegenheit gegeben ist, ein- bis zweimal pro Woche unter

Anleitung zu trainieren und zu spielen. Auch denke ich, dass man ihnen so schnell als möglich das Turnierspiel näherbringen sollte, damit sie auch daran Freude bekommen und es zum Bestandteil ihres Spieles wird. So gesehen sollte lieber ein Turnier zu viel gespielt, als nur stures Training absolviert werden. Spielen, spielen, spielen ist wichtig – spezifisches technisches Training ist zwar wichtig, aber dazu genügt auch ein Beginn im bereits angesprochenen Alter.

Du warst bereits in diversen Clubs. Was unterscheidet Deines Erachtens den SRCW von anderen Clubs?

Mir fällt auf, dass der SRCW über einen harten Kern verfügt, der mehrheitlich am gleichen Strick zieht und sich auch ausserhalb der Courts zu vergnügen weiss. Zwar könnte dieses Leben im Club noch vermehrt stattfinden – etwa im Gegensatz zu vielen Clubs im Ausland –, doch denke ich, dass dies auch ein Mentalitätsproblem ist. Daneben aber glaube ich nochmals, dass der Club noch wachsen sollte und zwar sowohl hinsichtlich seiner Mitglieder als auch der Juniorenbewegung. Ein vergrössertes Mitgliederfeld erlaubt meines Erachtens auch eine Entlastung der wenigen Personen, die «am Strick ziehen» – erfahrungsgemäss kristallisieren sich dabei immer wieder Personen heraus, die fähig und willens sind, sich im Sinne der Sache zu verwenden.

Gesamthaft aber meine ich, dass der Club auf dem richtigen Weg ist und es gefällt mir – wie bereits einleitend erwähnt – im SRCW sehr gut.

Abschliessend noch zwei Fragen zu Dir und Deiner neuen Funktion als Trainer der Nationalmannschaft. Was sind hier Deine nächsten Ziele? Und wie lange wird man Thomas Strässle in dieser Funktion sehen?

Nun, mit der Lancierung des PRO TEAM wurde auch das Bedürfnis formuliert, für die Schweizer Spitze einen Trainingsort zu schaf-

fen, an welchem sie sich mit besseren Spielern messen und mit ihnen trainieren können, was letztendlich in einem Leistungszentrum enden sollte. Mit meiner neuen Funktion verbunden ist auch der Besuch des NKES-Kurses in Magglingen, für welchen ich bis Ende dieses Jahres auch eine Diplomarbeit abzulegen habe. Diese wird das Thema des Aufbaus und des Betriebes eines Leistungszentrums zum Inhalte haben. Dabei hoffe ich, dass wir dieses Leistungszentrum wie beabsichtigt in Winterthur-Ohringen werden realisieren können. Sicher ist, dass die Nationalmannschaft bis auf weiteres vom eingeräumten Gastrecht Gebrauch machen wird. In diesem Sinne besteht ja bereits heute hier ein kleines Leistungszentrum.

Hinsichtlich der Länge meines Engagements möchte ich zur Zeit keine Aussage machen, hängt sie doch im wesentlichen auch von meinen Leistungen und dem Vertrauen der Spieler ab. Sicher aber ist, dass ich mich voll für die Sache verwenden werde und in diesem Sinne das Meinige dazu beizutragen versuche, die Spitze im Squash auch international weiter nach vorne zu führen.

Speziell zu erwähnen sind hier die Mannschafts-EM und dann die Mannschafts-WM. Bei der Mannschafts-EM wollen wir versuchen, Sieger der B-Gruppe zu werden und damit den Aufstieg in die A-Gruppe zu schaffen und dort den Rang 8 halten zu können. Unsere beste Rangierung dabei war der 6. Platz – also muss auch dieser das Ziel sein. Unsere Gegner bei diesem Unterfangen werden dabei die etwa gleich starken Mannschaften aus Frankreich, Irland, Spanien, Oesterreich und Holland sein.

Besten Dank, Thomas, für Deine Berufung nochmals herzliche Gratulation und alle Gute für die Zukunft.

TOTO *hilft dem Sport!*
Sportler spielen **TOTO**