

Didier Plaschy, ehemaliger Schweizer Skirennfahrer und zweifacher Weltcupsieger, hat unsere Freeskates als Trainingsgerät entdeckt. Er arbeitet für Ski-Valais als Co-Direktor. Daneben kennt man ihn als Co-Moderator und Experte im Schweizer Fernsehen. Das Freeskaten wurde dieses Jahr erstmals in das Trainingsprogramm der Jugendlichen integriert und bietet von nun an, vor allem im Sommer, eine Abwechslung zu den anderen Trainingsmethoden. Im Interview erfahren wir Genaueres über die Motivation und Beweggründe für die Integration vom Freeskaten im Trainingsprogramm.



Abbildung 1 Didier Plaschy mit Freeskates

### Didier, wie hast du den Weg zu unseren Skates gefunden?

„Ein Skifahrer-Trainer, welcher auch für Ski-Valais arbeitet, hat mich auf die Freeskates aufmerksam gemacht. Ich habe mir dann sofort zwei Stück bestellt und war begeistert.“

### Welche Beweggründe haben dich dazu gebracht, die Freeskates in das Training von Athleten aufzunehmen? Was fasziniert dich?

„Bei jugendlichen Athleten macht Krafttraining wenig Sinn, da die Muskeln und Knochen durch die Wachstumsschübe unter stetigem Stress sind. Dadurch kann es zu Disbalancen kommen. Freeskates sind dabei eine geniale Alternative. Ich vergleiche es gerne mit einer Slackline quer zu den Füßen. Freeskates helfen bei der Verhinderung von Verklebungen in den Adduktoren und Oberschenkelgelenken, so dass die Beweglichkeit stets gewährleistet ist. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Freeskaten ein tolles Training für Fuss-, Knie- und Oberschenkelmuskulatur ist. Zusätzlich kommt noch der Fun-Faktor. Mit den Freeskates kann man an der Aufgabe, von der Frustration bis zum Erfolgserlebnis, wachsen. Mich fasziniert, dass ich das Gerät nicht kannte und dass beide Füße (Beine) gleichzeitig gebraucht werden. Dies ist beim Skifahren auch so.“

### Was denkst du, inwiefern können Freeskates dazu beitragen, die Leistung von Skifahrern zu verbessern?

„Ich glaube es geht immer darum, dass wir hier von der Ausbildung von Jugendlichen sprechen. Diese Ausbildung ist erst abgeschlossen, wenn man die Fahrer im Weltcup hat und auch da ist es vorteilhaft, weiterhin Ausbildung zu betreiben. Verbessert wird die ganze Verletzungsprofilaxe, dass ein Athlet so gut ausbalanciert ist, damit er nie in eine Schräg- oder Rücklage kommt. Er kann dabei Kompetenzen entwickeln, um Stürze zu vermeiden, indem er schneller und besser reagieren kann. Zudem lernt man auch viele technische Kompetenzen. Nehmen wir als Beispiel das Kurvenfahren Frontside mit dem Eindrehen und Überdrehen in die Kurve. Das ist genau die Bewegung, die wir beim Skifahren auch wollen und wo viele Jugendliche Mühe haben. Auch technisch unterstützend ist das Fahren im Pumptrack, wo beide Beine unabhängig voneinander agieren müssen. Parallelen gibt es auch, da es sich beim Freeskaten um eine Sportart auf Rollen handelt und dies dem Gleiten beim Skifahren entspricht. Ein letzter Punkt ist das Fussgelenktraining. Durch das Beschleunigen der Freeskates aus den Fussgelenken trainiert man diese Muskulatur. Beim Skifahren verkümmert die Fussgelenkmuskulatur im Skischuh ein wenig, dabei sind diese Muskeln sehr wichtig für Gleitpassagen. Man kann also abschliessend sagen, dass Freeskaten ein hervorragendes Ganzkörpertraining ist, welches Freude macht.“

### Wie erlebst du die Junioren, welche mit den Skates trainieren? Bringen die Skates eine Abwechslung in den Trainingsalltag?

„Es gibt grundsätzlich drei Charakteristiken. Die erste Charakteristik sind die Draufgänger, welche sofort draufstehen, Throwbacks ausprobieren oder auf einem Skate fahren. Interessanterweise sind diese Junioren auch die Besten im Skifahren. Die zweite Charakteristik die sich zeigt, sind die Junioren, welche methodischer und langsamer vorgehen. Diese kommen dann auch ans Ziel, aber mit insgesamt weniger Stürzen. Dann habe ich noch eine Gruppe, welche viel Mühe hat mit den Freeskates und analog auch beim Skifahren. Hierbei kann ich mit Challenges gut herausfinden, welche Junioren die

intrinsische Motivation haben, das Freeskaten zu trainieren und zu lernen. In diesen Challenges, beispielweise den Pumptrack Goofy und Regular zu fahren, kristallisieren sich dann die Personen heraus, welche über viel Potential verfügen. Für die Challenges gibt es Preise zu gewinnen, wie etwa eine Freeskates Schultertasche oder ein Treffen mit Pro-Rider Simon Deussen.“



Abbildung 2 Pumptrack Challenge mit Nachwuchsskifahrer/innen

### Du hast sehr viele positive Aspekte angesprochen, wo siehst du Probleme oder Nachteile der Freeskates?

„Die Schwierigkeit bei den Freeskates liegt darin, dass man nicht draufstehen und losfahren kann. Es braucht somit einen gewissen Schwellenwert, den man überschreiten muss, bis es einem reinzieht. Dieser Schwellenwert ist bei Freeskates relativ hoch. Beim Erlernen können Skistöcke dabei helfen länger auf den Freeskates stehen zu bleiben. Der Lerneffekt wird dadurch beschleunigt. Ein Tipp von mir ist, dass man nach dem Erlernen von Regular auch gleich Goofy lernen sollte. Wenn man diese beiden Fahrstellungen beherrscht, hat man alles im Rucksack, um dann in den Trickbereich überzugehen. Ein Nachteil an den Freeskates ist das Bremsen. Bei den Rollerblades hat man einen Gummi, beim Skateboard einen Fuss. Bei den Freeskates braucht es schon eine sehr grosse Kompetenz um mit Slides zu bremsen.“

Vielen Dank Didier