

„PlusSport im Homeoffice“

Home(Office)-Story #15:



Georg Pfarrwaller
Nationaltrainer Leichtathletik

Wo arbeite ich jetzt?



Ich bin in Oberwinterthur zu Hause. Das Technorama könnte ich 5 Minuten zu Fuss erreichen. An meinem Sekretär sitze ich bei allen Administrativen Aufgaben als Trainer schon seit zwei Jahren. Homeoffice ist für mich nichts Neues.

Für die Athletenbetreuung habe je nach Person andere Lösungen gefunden: Ende März habe ich die National- und Elitkaderathleten noch mit Trainingsgeräten für das Heimtraining ausgerüstet. In einigen Kraftgeräten sind Messinstrumenten eingebaut, was die Trainingsauswertung auch aus der Ferne erleichtert. Trainingsprotokolle ersetzen aber nicht den persönlichen Kontakt per Telefon oder ab und zu eine direkte Trainingsbeobachtung auf dem Sportplatz (es werden leider immer mehr geschlossen). Ich coache aus sicherer Distanz, wie das ja auch in einem grossen Leichtathletikstadion an einem Wettkampf der Fall wäre.

Wer ist um mich herum?



Neu ist, dass meine Frau Barbara und unsere Kinder, auch viel zu Hause sind. Barbara hat sich per 1. März als Physiotherapeutin selbstständig gemacht. Die kleine Praxis beim Bahnhof Winterthur (www.physiohandwerk.ch) hat zum Glück nur kleine Fixkosten. Leider erhält sie als Einzelfirma weiterhin keine Unterstützung durch den Bund.

Unsere drei Kinder (Mathis (8), Seraina (6) und Vitus (5)) sitzen mir im Rücken und machen ihre Schulaufgaben. Sie brauchen noch viel Hilfe.

Bei PluSport habe ich eine 50%-Anstellung. Weitere 40% arbeite ich als Sekundarlehrer an der Kunst- und Sportschule Zürich (www.kuszh.ch). Am Donnerstag und Freitag versuche ich die Schüler und Schülerinnen per Videokonferenz und Telefon zu erreichen und ihnen beim Lernen zu helfen. (An der

K&S Zürich war übrigens in den über 30 Jahren ihres Bestehens noch nie ein Behindertensportler.) In dieser Situation ist extremes Multitasking gefragt.

Wie halte ich mich jetzt fit?

Ich versuche dreimal pro Woche entweder im nahen Wald zu Joggen, eine kleine Runde mit dem Mountainbike oder Rennvelo zu machen oder ein paar Kraftübungen zu machen.

Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Mit meinem Teilzeitpensum habe ich mein Stunden-Soll eigentlich schon erreicht, nachdem ich eine Arbeitsplanung gemacht habe und die dringendsten Aufgaben erledigt habe. Das ist extrem unbefriedigend, denn ich hoffe ja, dass die Wettkampfsaison 2020 irgendwann doch noch beginnt und wir dann weitere Chancen erhalten, Quotenplätze und High-Performance-Standards für Tokyo 2021 zu erreichen. Eigentlich wäre es jetzt wichtig, hohe Trainingsumfänge zu machen (z.B. in Trainingslagern) und an der Technik zu schleifen, was einen regelmäßigen direkten Austausch mit einem Trainer erfordern würde.