Trainingslehre für Orientierungsläufer

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 10

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Trainingslehre für Orientierungsläufer

I. Trainingsgrundsätze

Der Erfolg eines Orientierungsläufers hängt davon ab, wie weit er körperlich, geistig und seelisch für den Wettkampf vorbereitet ist. Erfolg hat beim OL nur derjenige Läufer, dessen psychische und geistige Kräfte bei grössten körperlichen Anstrengungen den gestellten Aufgaben noch gewachsen sind. Die Erfahrung zeigt, dass mit dem Erlahmen der körperlichen Kräfte im Wettkampf auch das Konzentrationsvermögen nachlässt. Die Folge davon sind: Ungenaues Kartenlesen und unsorgfältige Routenwahl.

Das Training eines Orientierungsläufers umfasst deshalb neben den athletischen Aufgaben:

Steigerung der Funktion der Kreislauforgane (Kondition, Schnelligkeit, Stehvermögen, Härte); Verfeinerung des Muskelsinns und des Bewegungsgefühls
auch die Pflege
psychischer Eigenschaften, wie: Kampfwille, Trainingsfreude, «Sisu», inneres Bedürfnis zur Kondition
und die Schulung
geistiger Fähigkeiten, wie: überlegen, urteilen, beobachten, kombinieren, koordinieren, schnelles Auffassen usw.

2. Sowohl der Trainingsaufbau wie der Trainingsablauf müssen rhythmisch gestaltet sein; sie müssen den gesunden Wechsel zwischen:

Anstrengung und Erholung, zwischen: Spannung und Lockerung gewährleisten; Höhepunkte müssen richtig vorbereitet und auch aufgefangen werden. Ein natürliches Training weist deshalb eine Wellenform auf, zum Bespiel so:

oder:

oder:

Gesetzmässigkeiten, die der Musiker beim Bau einer guten Melodie berücksichtigt (im sog. Kontrapunkt) können auch hier verwendet werden, wie:
Keine willkürlichen Sprünge
Höhepunkte mit Vorteil im 2. Drittel
Höhepunkte und Sprünge vorbereiten und abklingen lassen.
Gut vorbereitete Höhepunkte bedürfen weniger Erholungszeit, als schlecht vorbereitete.

3. Suche im Training das Gelände auf, das dem Wettkampfgelände eines Orientierungslaufes am besten entspricht.

Das Studium guter Orientierungslaufbahnen und der dort gelaufenen Routen zeigt, dass sie bei uns ca.
zu 50% quer durch den Wald,
30% über Feld und Waldwege und
20% über offenes Gelände führen.

Der Geländecharakter des bevorstehenden Wettkampfes (Mittelland, Jura, Voralpen) wird uns zu den obigen Zahlen Hinweise für den Trainingsort geben können. Auf alle Fälle gehört ein Orientierungsläufer nur ausnahmsweise im Training auf die Aschenbahn und auf die Asphaltstrasse, weil dort die Beanspruchung der Gelenke und der Muskeln eine durchaus andere ist.

II. Trainingswinke

1. Eine ausgeglichene rhythmische Lebensweise spart Kräfte und schafft Reserven für Wettkämpfe.
2. Sorge deshalb nach anstrengenden Trainings und Wettkämpfen für genügend Erholung (Schlaf!). Entspannung ist Kunst.
3. Laufe nie mit vollem Magen (frühestens 3 Stunden nach einer richtigen Mahlzeit).
4. Kein Training, kein Wettkampf ohne vorheriges Einlaufen.
5. Streife in jedem Training wenigstens 1–2mal Deine Leistungsgrenze.
6. Vermeide Trainingsunterbrüche!
7. Meide Alkohol und Nikotin! Halte Mass in Stimulans (Kaffee, Schokolade, Cola).
8. Iss gesund, trinke mässig, schwitze fleissig, schlafe genügend.
9. Beim Orientierungslauf müssen nicht die Beine, sondern der Kopf führen (Nachlaufen führt meistens zu Fehlern!).
10. Sorge deshalb dafür, dass Du geistig ausgeruht und entspannt am Start erscheinst.
11. Dagegen soll Deine psychisch-moralische Verfassung vor wichtigen Wettkämpfen ein Hoch aufweisen.
12. Eine gute Kondition verleiht Dir ein erhöhtes Lebensgefühl und soll Dir zu einem Bedürfnis werden.

III. Trainingshilfen

1. Gewichtskontrolle: Prüfe regelmässig, mindestens alle Monate Dein Gewicht. Bei stärkern Gewichtsverlusten: Training besser dosieren; bei Gewichtszunahme darf man das Training verschärfen.

2. Zeitkontrolle: Kontrolliere Schnelligkeit und Stehvermögen monatlich über gewisse Standardstrecken (z. B. 400 m, 1 km, 3 km).

3. Schlafkontrolle (unruhiger Schlaf kann Anzeichen von Übertraining oder Überforderung sein).

4. Ergometerkontrolle. Das vom Schweden Per Olof Astrand konstruierte stehende Fahrrad gibt zuverlässigen Aufschluss über Deinen Trainingsstand. Es kostet ca. 700 Fr. und ist im Norden zu Tausenden im Gebrauch, bei uns in Magglingen und bei einzelnen Sportärzten.

5. Eine alljährliche sportärztliche Kontrolle ist nicht nur notwendig, sondern gibt Dir auch ein gewisses Selbstvertrauen.

6. Ein gutgeführtes Trainingstagebuch gibt Dir in Deiner spätern Sportkarriere wertvolle Aufschlüsse.

7. Sauna (zwei Tage vor dem Wettkampf, oder unmittelbar nach Wettkampf und Training) und Massage tragen viel zu Deinem Wohlbefinden bei und ist Deinem Gesundheitszustand förderlich.

8. Das Studium von Fachliteratur gibt Dir weitere wertvolle Winke:
Handbuch für OL
OL Fachschrift
OL in der Schule
(Sollberger/Baumer)