Der Militärische Fünfkampf : anspruchsvoll - vielseitig - aber wenig bekannt! [Fortsetzung]

Autor(en): **Lüthi, Urs / Hügi, Theo / Tall, Jon Carl**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 7

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993976

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

Der Militärische Fünfkampf; anspruchsvoll – vielseitig – aber wenig bekannt!

Urs Lüthi, Technischer Leiter Mil Fünfkampf SIMM,
unter Mitarbeit von
Theo Hügi, Chef Mil Fünfkampf und
Jon Carl Tall, Nationaltrainer Mil Fünfkampf

(Fortsetzung)

Training, Trainingsplanung

Da jedes Jahr eine Weltmeisterschaft (CISM-Meisterschaft) durchgeführt wird, ist das Saisonziel gegeben. Der Militärische Fünfkampf ist nicht olympische Disziplin, weshalb Aufbautraining und Testwettkämpfe jeweils vollständig auf die WM ausgerichtet werden, wodurch die Saisonplanung relativ einfach ist.

Jahresperiodisierung

Die Jahresperiodisierung ist auf eine einzige Leistungsspitze (WM im August) hin ausgerichtet und umfasst folgende Phasen:

1. Vorbereitungsperiode	Dez. bis Febr.
2. Vorwettkampfperiode	März bis April
3. Wettkampfperiode	Mai bis Aug.
4. Übergangsperiode	Sept. bis Nov.

Schwergewichte der Trainingsinhalte

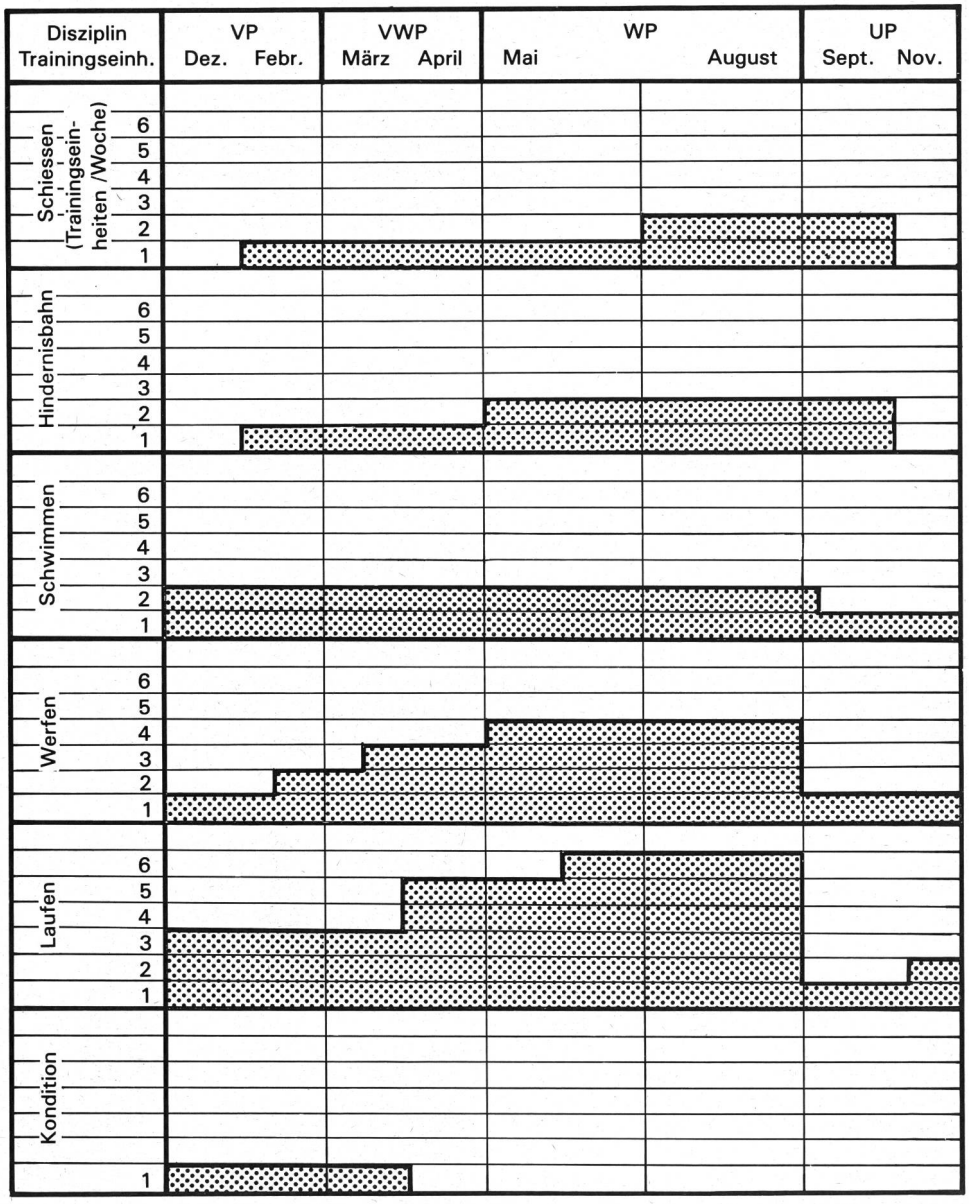
Vorbereitungsperiode

Schiessen: Trockenübungen
Hindernisbahn: Spezielle Kondition, Mehrkämpfer-Circuit
Schwimmen: Lagetraining, Strecken bis 300 m, Intervalltraining, Spezielles Konditionstraining
Werfen: Weitwurfprogramme, Spielformen
Laufen: Dauerleistung, lange Strecken
Kondition: Spezielle Gymnastik, Circuitformen

Vorwettkampfperiode

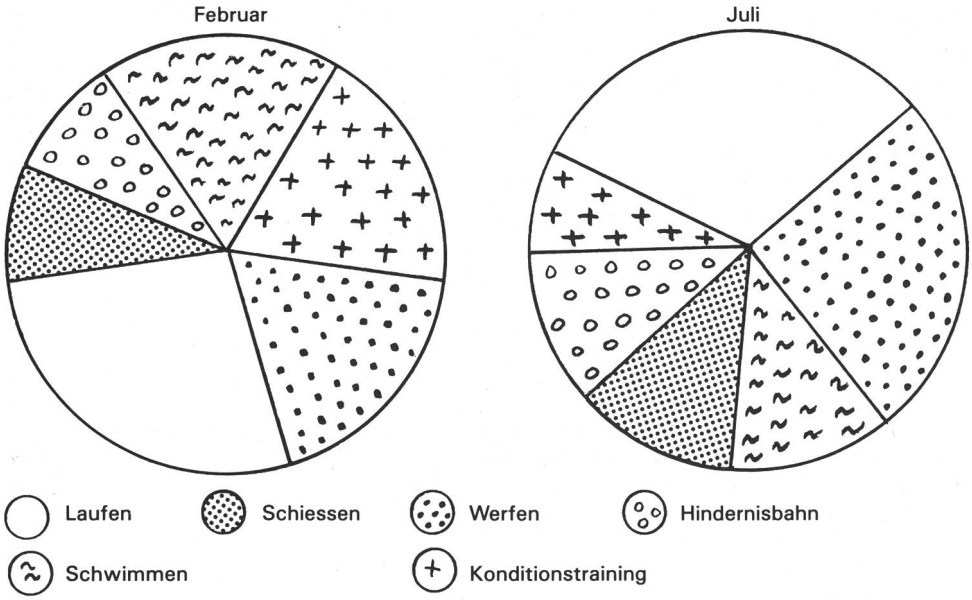
Schiessen: Trocken- und Halteübungen, Einzelfeuer
Hindernisbahn: Schulung der Hindernistechnik
Schwimmen: Lagetraining, Hindernistechnik, Intervall an Teilstrecken
Werfen: 50 Prozent Zielwurf, 50 Prozent Weitwurf
Laufen: 75 Prozent Ausdauer, 25 Prozent Stehvermögen
Kondition: Spezielle Zweckgymnastik, Krafttraining

Trainingsumfang, Schwergewichtsverteilung

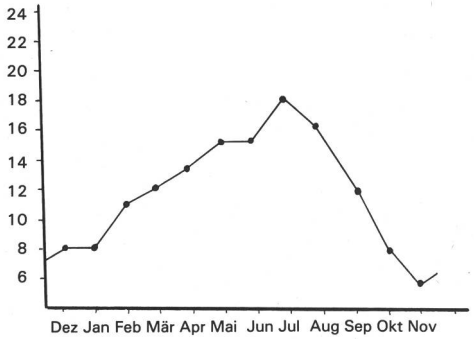


VP = Vorbereitungsperiode
VWP = Vorwettkampfperiode
WP = Wettkampfperiode
UP = Übergangsperiode

Prozentuale Aufteilung des Trainingsumfanges pro Woche



Aufwand an Trainingsstunden pro Woche (Mittelwert)



Wettkampfperiode

Schiessen: Präzisions- und Schnellfeuer
Hindernisbahn: Intervall an Teilstrecken, Tempoarbeit
Schwimmen: Tempoarbeit, Intervall über die gesamte Strecke, Korrekturübungen
Werfen: 75 Prozent Zielwurf, 25 Prozent Weitwurf
Laufen: 25 Prozent Ausdauer, 75 Prozent Stehvermögen
Kondition: Krafttraining, Zweckgymnastik

Übergangsperiode

Schwimmen: Tummelformen, aktive Erholung
Werfen: Spielformen
Laufen: Footing

Leistungsziele für die Saison 1978

Schiessen

Durchschnitt aus den Wettkämpfen
der Trainingsgruppe 1: 190 Punkte
der Trainingsgruppe 2: 185 Punkte
der Trainingsgruppe 3: 180 Punkte

Hindernisbahn

Durchschnitt aus den Wettkämpfen
der Trainingsgruppe 1: 2'25''
der Trainingsgruppe 2: 2'35''
der Trainingsgruppe 3: 2'45''

Schwimmen

Durchschnitt aus den Wettkämpfen
der Trainingsgruppe 1: unter 30''
der Trainingsgruppe 2: unter 31.5''
der Trainingsgruppe 3: unter 35''

Werfen

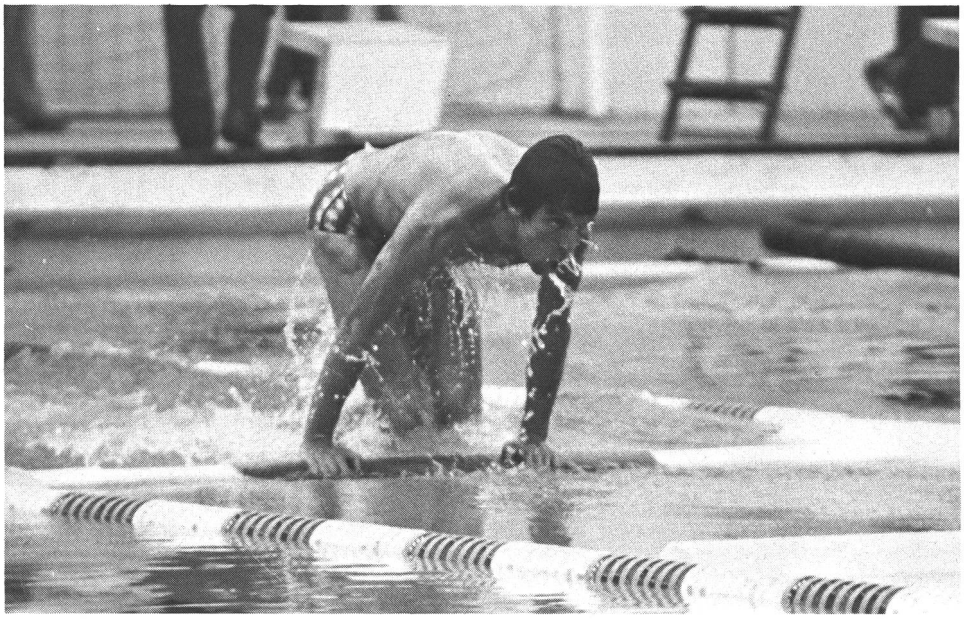
Durchschnitt aus den Wettkämpfen
der Trainingsgruppe 1: 60 m Weitwurf

Laufen

Trainingsgruppe 1: 2000 km Training
Trainingsgruppe 2: 1500 km Training
Trainingsgruppe 3: 1000 km Training
Die Trainingsintensität ist aus der Tabelle «Schwergewichte der Trainingsinhalte» auf Seite 251 ersichtlich.

Wettkampftätigkeit national und international

Die recht zahlreichen Wehrsport- und Mehrkampfgruppen, die regional organisiert über die ganze Schweiz verteilt sind, stellen die Trägerorganisationen der Breitenentwicklung für militärische Mehrkämpfe dar. Die durch diese Vereine und Vereinigungen organisierten und



Hindernisschwimmen

durchgeführten «zivilen» Dreikämpfe sind in der breiteren Sportöffentlichkeit sehr beliebt; der Andrang an den Startplätzen zeitweise erfreulich gross. Gelegenheitssportler, Junioren, Veteranen in bunter Mischung versuchen in den drei Wettkampfdisziplinen Schiessen (6 Schuss Einzelfeuer), Werfen (Zielwurf 20 m) und Laufen (6 km Cross) möglichst viele Punkte zu erkämpfen.
Anspruchsvoller sind die nach offiziellem Reglement organisierten Mehrkampfturniere, bei welchen in Brugg, Zug und Zürich auch je ein Fünfkampf zur Austragung gelangt.
Aus Respekt vor den recht hohen Anforderungen in den Disziplinen Hindernisbahn, Hindernisschwimmen und Werfen, sind bei diesen Turnieren die Teilnehmerfelder leider unverhältnismässig klein.
Bestrebungen zur Einführung einer leichten (offenen) Fünfkampfkategorie mit reduzierten Anforderungen sind im Gange.
International stellen in Europa Deutschland, Österreich, die skandinavischen Staaten, Holland und Frankreich Hochburgen des Militärischen Fünfkampfes dar. Die in diesen Ländern regelmässig durchgeführten Fünfkampfturniere werden von der Schweizer Nationalmannschaft regelmässig mit gutem Erfolg besucht, wobei die Schweiz selber jedes Jahr im Juni in Bremgarten (AG) einen international gut besetzten Wettkampf organisiert.

Hindernislauf

Der Militärische Fünfkampf im Rahmen des CISM

Der CISM (Conseil International du Sports Militaire) wurde 1948 von Offizieren aus Frankreich, Belgien, Dänemark, Luxemburg und den Niederlanden gegründet mit dem Zweck, Soldaten aus verschiedenen Nationen in typisch militärischen Wettkampfarten zusammenzuführen und sich gegenseitig zu messen.

Schon 1953 gehörten 18 Nationen dem Verband an, 1958 24, 1963 29, 1968 40, 1973 53 und 1977 waren es 73 Nationen.
Von diesen 73 Mitgliednationen haben 31 den Militärischen Fünfkampf auf ihrem Tätigkeitsprogramm. Gesamthaft werden in 22 verschiedenen Sportdisziplinen Wettkämpfe durchgeführt, wobei jährlich die entsprechenden CISM-Meisterschaften zur Austragung gelangen.
Die Schweiz ist seit 1968 Voll-Mitglied des CISM, betreibt aber nur diejenigen Sportarten, die aufgrund der militärischen und finanziellen Möglichkeiten in Frage kommen. Dabei liess man sich von folgenden Gedanken leiten:

«Der Armeesport erfüllt dort nützliche Funktionen und ist geradezu unentbehrlich, wo er Anlass zum Üben und zum Erproben ausgesprochen militärischer Kenntnisse und Fähigkeiten in Form eines sportlichen Wettbewerbes gibt. Es ist jedoch wenig sinnvoll, wenn Armeesport lediglich ‚zivilen' Sport in Uniform darstellt.»
Aufgrund dieser Überlegungen wurden folgende Sportarten in der Reihenfolge ihrer Priorität festgelegt:

1. Schiessen	verantwortlich SMSV
2. Ski	verantwortlich SSV
3. Milit. Fünfkampf	verantwortlich SIMM
4. Orientierungslauf	verantwortlich AGOL
5. Fallschirmspringen	verantwortlich KFLF
6. Moderner Fünfkampf	verantwortlich SIMM
7. Fechten	verantwortlich SFV

Im Laufe der 30 Jahre in denen der CISM besteht, wurden bis heute 26mal Meisterschaften im Militärischen Fünfkampf ausgetragen, wobei seit 1968 die Schweiz an sämtlichen Meisterschaften vertreten war. Vor dieser Zeit war die Schweiz etliche Male als Gastnation an den Wettkämpfen beteiligt. Da in der Schweiz die SIMM als Dachverband den Militärischen Fünfkampf nach internationalem Reglement betreibt, war es naheliegend, dass die Gruppe für Ausbildung der Armee die SIMM mit der Betreuung der CISM-Mannschaft beauftragte.

Wo steht die Schweiz?

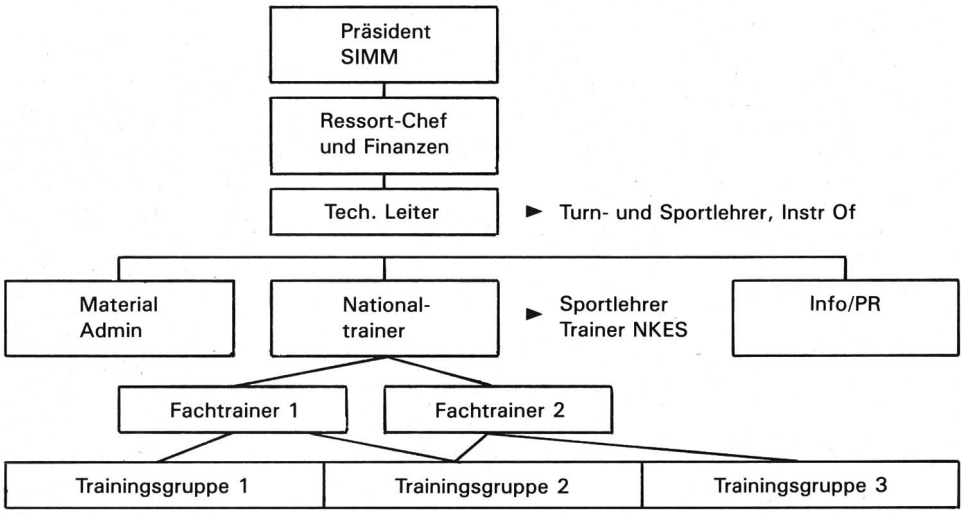
Aus finanziellen Gründen musste man sich in den Anfangsjahren damit begnügen, als geeignet erscheinende Wehrmänner in einem oder zwei Trainingszusammenzügen auf diesen einen grossen Wettkampf vorzubereiten. Die nötigen Mittel, Material, Waffen und Munition fehlten zum grössten Teil oder entstammten der persönlichen Ausrüstung des Wehrmannes. Nur mit grosser Mühe konnten die nötigen finanziellen Mittel auf privater Basis jeweils beschafft werden. Erst seit der CISM-Mitgliedschaft änderte sich dieser Umstand merklich.

Im Jahre 1971 wurde das Konzept geändert und erstmals ein verantwortliches Leitungsteam, bestehend aus drei Personen (Delegations-Chef, Mannschaftsführer und Materialchef) eingesetzt.

Konsequente Auslese der Talente anlässlich der Schweizer Meisterschaften und zielgerichtete Aufbauarbeit in nach festem Zeitplan durchgeführten Trainingskursen, bildeten die Grundlage zur Heranbildung einer leistungsstarken Mannschaft. Erkenntnisse aus der Trainingslehre und der Sporttheorie sowie recht harte Selektionsverfahren innerhalb der Mannschaft trugen ihre Früchte. Durch Optimierung der Trainingsmöglichkeiten und der Mannschaftsführung wurden die Voraussetzungen für eine gute Mannschaftsleistung sichergestellt.
Wenn man die nachfolgende Leistungsentwicklung betrachtet, kann festgestellt werden, dass 1975 mit der WM in Argentinien ein erster Höhepunkt erreicht wurde, was zweifellos die Folge einer guten Aufbauarbeit darstellt.
Heute zählt die Schweiz unumstritten zu den weltbesten Nationen im Militärischen Fünfkampf. Es erstaunt, über welch ein Reservoir an guten Athleten die Schweiz verfügt. Idealismus und Freiwilligkeit scheinen die Motivationsgründe zu sein, weshalb die Schweiz gegenüber Berufsarmeen nicht hintenanstehen muss. Zur Veranschaulichung die Resultate der CISM-Meisterschaften der letzten Jahre:

Jahr	Resultate der Schweizer in der Einzelkonkurrenz		Rang der Mannschaft
1973	15. Tall	5101	5. Schweiz 20191
	16. Tobler	5100	
	25. Truffer	5032	
	34. Steiner	4957	
1974	10. Engeli	5166	5. Schweiz 20359
	13. Tall	5140	
	24. Roth	5032	
	27. Truffer	5019	
1975	1. Engeli	5305	2. Schweiz 20601
	5. Thomann	5139	
	14. Steiner	5097	
	20. Roth	5058	
1976	4. Engeli	5359	4. Schweiz 20851
	9. Roth	5219	
	19. Steiner	5137	
	21. Thomann	5135	
1977	2. Engeli	5552	2. Schweiz 21290
	7. Thomann	5353	
	14. Roth	5265	
	28. Fink	5118	

Das Leistungs-Team im Militärischen Fünfkampf der SIMM (Organigramm)



Fachtrainer 1 = Schiesstrainer
Fachtrainer 2 = Schwimmtrainer

Die beiden Fachtrainer sind die dirkten Mitarbeiter des Nationaltrainers und arbeiten unter seiner Aufsicht.

Zusammenfassung

Zielsetzungen, wie sie für die CISM-Mannschaft im Militärischen Fünfkampf für 1978 gelten:

Einzelklassement:

1 Wettkämpfer in den ersten 10 Rängen
3 Wettkämpfer in den ersten 20 Rängen
6 Wettkämpfer in der ersten Ranglistenhälfte;

Mannschaft:

In den Medaillenrängen

sind nur erreichbar, wenn optimale Trainingsvoraussetzungen für die Athleten geschaffen werden, wenn die neusten Erkenntnisse aus Theorie und Wissenschaft umgesetzt werden in die Praxis und in der Aufbauarbeit voll zum Tragen kommen und wenn Mannschaftsführung und Coaching idealste äussere Bedingungen für die Athleten schafft.

Die Resultate der Nationalmannschaft sollen Aushängeschild und Motivation einer breiten, begeisterungsfähigen, idealistischen «Wehrsport-Öffentlichkeit» sein, wie sie sonst nirgends auf der Welt anzutreffen ist.

Komplexität der Voraussetzungen und körperliche Ansprüche an einen Fünfkämpfer sind vielseitig und hoch; Wettkampferleichterungen für Anfänger und Nichtspezialisten im Sinne einer den Umständen angepassten Breitenentwicklung erweisen sich als angebracht und lassen für die Zukunft dieser anspruchsvollen – vielseitigen – aber wenig bekannten(?) Sportart einiges erhoffen!