Stelldichein der Weltspitze

Autor(en): **Sutter, Muriel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991936

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

Orientierungslauf-WM in der Schweiz

Stelldichein der

In der ersten Augustwoche finden in Rapperswil-Jona die Weltmeisterschaften im Orientierungslaufen statt. Die Trainerin des Schweizer Teams, Irene Müller-Bucher, spricht über die Vorbereitungen auf diesen Saisonhöhepunkt.

Muriel Sutter

Orientierungsläufer brauchen vielseitige Talente. Zum einen ist eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit wichtig. Ohne Orientierungskompetenz (Kartenlesen und Umgang mit dem Hilfsmittel Kompass) schiesst man jedoch buchstäblich «übers Ziel hinaus». Zum andern entscheidet die individuelle Taktik über Sieg oder Niederlage (Wann laufe ich wie schnell? Welchen Weg wähle ich?). Aus diesen Fakten erschliesst sich auch das Trainingskonzept, nach dem Nik Suter (Herren) und Irene Müller-Bucher (Damen) ihre Athleten betreuen.

Viele Wege führen von Posten zu Posten

Durch läuferische Stärke lässt sich, selbst in der Weltklasse, noch der eine oder andere Kartenfehler ausgleichen. «Mängel im physischen Bereich», meint Irene Müller, «machen jedoch sämtliche Perspektiven auf gute Platzierungen zunichte.»

So hat jede Athletin und jeder Athlet ihre/seine ganz individuellen Stärken und braucht ein Trainingsprogramm, das auf persönliche Bedürfnisse zugeschnitten ist. Entsprechend haben Irene Müller und Nik Suter auch die Betreuung der Nationalmannschaft organisiert: Jeder Athlet und jede Athletin verfügt über eine eigene Betreuungsperson, mit der die Trainingsplanung, individuelle Schwerpunkte sowie Ziele und Wettkämpfe festgelegt werden. Dieses Programm wird dann gemeinsam mit dem zuständigen Nationaltrainer durchgesprochen und allenfalls angepasst. Es soll gewährleistet werden, dass die Nationaltrainer stets einen guten Überblick zu Befinden und Leistungsentwicklung ihrer Athleten haben, diese aber eine sehr individuelle Betreuung geniessen.

Schritt für Schritt zum Gipfel

Die Saison orientiert sich an zwei Höhepunkten, welche sich in der Regel in Frühling und Herbst gliedern. Weil die WM und für die militärpflichtigen Herren die Militärweltmeisterschaften im Sommer stattfinden, ist die diesjährige Planung speziell. Irene Müller und Nik Suter legen das Schwergewicht natürlich auf die WM im Sommer. Um optimal vorbereitet zu sein, haben die Athletinnen und Athleten während des ganzen Winters regelmässig Dauerläufe von unterschiedlicher Intensität sowie ein allgemeines Krafttraining absolviert.

Ab Februar wurde das Lauftraining durch gezielte, meist individuelle Übungen mit Karte und/oder Kompass ergänzt. Je näher die Wettkampfperiode nun rückt, desto spezifischer ist die Vorbereitungsarbeit auf den Saisonhöhepunkt ausgerichtet. Irene Müller: «Mittels Testwettkämpfen werden das Leistungsniveau ermittelt, die aktuelle Form analysiert und die nächste Trainingsperiode geplant. Dank elektronischer Postenerfassung können Athletinnen und Coach sehr genau feststellen, in welchem Bereich allfälliges Fehlerpotenzial anzusiedeln ist.»

OLMU – oder: auch im Kopf muss es stimmen!

Um Vor- und Nachbereitung von Wettkämpfen umfassend zu gestalten, wird auch psychologisches Training eingesetzt. In Zusammenarbeit mit dem Psychologen Reto Venzl (siehe Beitrag Seite 9 ff.) haben die Athletinnen und Athleten der Schweizer Nationalmannschaft in den 90er Jahren den Begriff «OLMU» erarbeitet. Neben «orientieren» und «laufen» stehen für das Kürzel noch «mental» und «Umfeld».

Foto: Roland Eggspühler

Die Weltklasseläuferin Simone Luder auf dem Weg zum nächsten Posten – und zum WM-Titel im August?

Weltspitze

Die mentale Komponente ist sehr individuell – der eine Athlet fühlt sich z. B. durch Visualisieren von Erfolgserlebnissen stimuliert, eine andere wird dadurch eher abgelenkt. Deshalb erarbeitet jede und jeder ihr/sein mentales Unterstützungs- und Analysekonzept individuell mit einer betreuenden Person. Ein optimales Umfeld kann ebenfalls wesentlich zum Erfolg beitragen. Um dies zu gewährleisten hat die Nationalmannschaft ein gemeinsames Konzept: Im Vorfeld jedes wichtigen Wettkampfes wird eine Info-Veranstaltung organisiert. Hier erfahren die Athletinnen und Athleten einiges über das Land, in welches sie reisen – mit welchem Klima und welchen Landschaftsformen sie zu rechnen haben und welche Ausrüstung angebracht ist.

Am Tag vor dem Wettkampf darf das Team einen «Musterlauf» durchführen – das heisst, ein bestimmter Abschnitt des Waldes oder ein ähnlicher «Waldtyp» wie am Wettkampf, wird zur Besichtigung freigegeben. Allfällige Besonderheiten wie die Belaufbarkeit des Bodens, die Vegetation, Topographie, Lesbarkeit und Genauigkeit der Karte oder mögliche Standorte der Posten werden anschliessend im Team besprochen.

Konzentration im Zelt

In der Regel wird man drei bis fünf Minuten vor der effektiven Startzeit zum Vorstart aufgerufen. Dann gehen die Läuferinnen und Läufer zum Zeitstart, wo einige Sekunden später gestartet wird. Irene Müller: «Wir nehmen speziell für unser Team ein eigenes Zelt mit, das wir im Vorstartbereich aufstellen. So ist ein Rückzug möglich, um sich optimal auf den Einsatz konzentrieren zu können. Der Coach hat ab diesem Augenblick fast keinen Einfluss mehr auf seine Athleten. Er ist da, falls er gebraucht wird, und versucht ansonsten, einfach Ruhe auszustrahlen.

Nach dem Wettkampf wird der Lauf gemeinsam mit dem Coach analysiert, und es werden lösungsorientierte Ansätze für den nächsten Wettkampf herausgearbeitet. m

OL WM 2003

Der Countdown zur WM

Grundlagentraining

Im Winter steht vor allem Lauftraining auf dem Programm. Jeder Athlet/jede Athletin absolviert individuelle Einheiten, die regelmässig mit der Betreuerin oder dem Betreuer geplant und besprochen werden.

Karte und Kompass

Ab Februar werden die Orientierungsgeräte ins Training integriert. Gemäss dem Motto «O & L» werden Übungen zur Auffrischung der Kompasstechnik und solche mit speziellen Schwerpunkten (z. B. versteckte Posten, Sumpfgebiete) organisiert. Diese finden vor allem im Rahmen von Vereinstrainings für mehrere Athleten gemeinsam statt, denn der Aufwand, die Parcours auszustecken, ist oft beträchtlich.

Wettkampf in Sicht

In unmittelbarer Vorbereitung für die ersten Wettkämpfe werden eher kürzere Lauftrainings absolviert, welche immer ein Karten-/Kompasstraining beinhalten. Um optimal auf das Gelände und das Klima am Wettkampfort vorzubereiten, werden die Übungen jeweils den individuellen lokalen Bedingungen angepasst.

Formtests

Um die Qualität des Trainingsprozesses zu überprüfen, werden nun einige Wettkämpfe bestritten, die Resultate im Nationalteam gemeinsam reflektiert und individuell ausgewertet. Nun wird der letzte Abschnitt, die WM-Vorbereitung, geplant. Nach Bedarf werden auch mentale Übungen ins Training mit einbezogen, um optimale Konzentration zu erzeugen und allfällige Blockaden zu verhindern.

Rekognoszieren

Damit die Teammitglieder mit den Eigenheiten des ausgewählten Waldes möglichst vertraut sind, absolvieren sie einen «Musterlauf», bei dem sie eine vom Veranstalter freigegebene Fläche des Wettkampfwaldes rekognoszieren.

Swiss OL- Week

Die OL-WM findet vom 3. bis 9. August in Rapperswil-Jona statt. Weitere Infos finden Sie unter www.olwm2003.ch/sow