Vorfreude ist die schönste Freude

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 3

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

Vorfreude ist die sch

Wie werden die Minuten, Stunden und Tage vor dem wichtigsten Wettkampf im Jahr gestaltet? «mobile» befragte fünf Spitzensportlerinnen und -sportler.

Snowboard
Mal so, mal so

Ein eigentliches Ritual für meine Wettkampfvorbereitung kenne ich nicht, das ist mir viel zu starr. Was ich brauche, ist Ablenkung, Zerstreuung. Da unmittelbar vor den Wettkämpfen mal mehr, mal weniger Zeit ist, sieht meine Vorbereitung auch jedes Mal anders aus. Ich gehe da ganz nach dem Lustprinzip: Manchmal ist das eine Party, die ja praktisch jeden Snowboardwettkampf begleitet, manchmal hänge ich mich in einen Liegestuhl oder tue einfach, was mir gefällt. Die Ideen kommen von allein, und ich entscheide kurzfristig und spontan, was ich für diesen speziellen Fall brauche. In Gedanken 100 Mal den Lauf durchgehen – das ist nichts für mich, das macht mich nervös.

Markus Keller, Weltmeister Snowboard Halfpipe.

Schwimmen
Der Bart muss ab

Das Ritual am Tag vor dem Wettkampf heisst Rasieren. Wenn die Klinge uns haarlos, glatt und geschmeidig wie ein Fisch macht, wissen wir: Jetzt gilts ernst! Am Wettkampftag schwimme ich mich relativ lange ein. Beim zweiten Einschwimmen erhöhen einige schnellere Serien die Bereitschaft. Allzu lange Pausen mag ich nicht. Etwa ein Viertelstunde bevor ich auf den Startblock steige, turne ich mich ein und bereite mich auch mental auf das Rennen vor. Dies geschieht, indem ich den Wettkampfplan noch einmal innerlich durchgehe: Wie will ich die ersten 50 Meter angehen? Welcher Rhythmus ist der richtige? Was für ein Gefühl soll mich auf den zweiten 50 Metern begleiten? etc. Diese Fragen kann ich mir nicht erst stellen, wenn ich ins Wasser springe, sondern müssen vorher beantwortet werden. Kurz vor dem Start will ich an gar nichts mehr denken, um möglichst locker und bereit zu sein.

Christian Schneiter, Schwimmer, B-Kader Schweizer Nationalmannschaft.

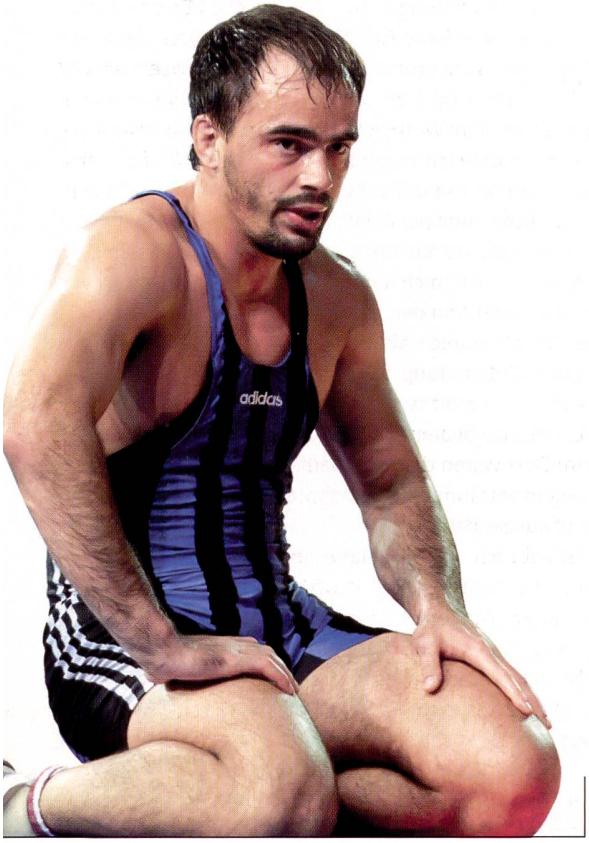

Foto: Keystone/Patrick B. Krämer

Ringen
Auf der Suche nach Stabilität

Wer als Ringer die Absicht hatte, an den Olympischen Spielen in Sidney teilzunehmen, für den war das Kriterium klar: in der Qualifikation zu den 15 besten Athleten der Welt zählen. Als Qualifikationswettkämpfe galten die Weltmeisterschaften und fünf Selektionsturniere (eines pro Kontinent). Die Wettkampftermine waren dicht gedrängt und die Reisen dazwischen sehr lang. Darum versuchte ich in den Trainings, die in der Aufbauphase erarbeitete Form zu stabilisieren, so gut wie möglich zu erholen und alles auf den nächsten Wettkampf auszurichten.

Nach jedem Durchgang fand ein Feedback statt, um eventuell eine Anpassung der Ziele vorzunehmen, um die Leistung in einen Gesamtzusammenhang zu stellen und die Konzentration auf die aktuelle Aufgabe zu lenken. Man darf nicht von einer Vergangenheit beeinflusst werden, über die man keine Kontrolle hatte, oder in eine Zukunft blicken, die man nicht kontrollieren kann. Die Sophrologie (eine Entspannungstechnik) und die Visualisation haben mir ermöglicht, mich auf das zu konzentrieren, was im Moment zu tun war – im Sinne der rollenden Planung. Neben den positiven Wirkungen auf das Stressmanagement unterstützte die Sophrologie auch die Erholung, die bei über dreissig Trainingsstunden pro Woche der Schlüssel für einen optimalen Leistungszustand ist.

Um ein Ziel zu erreichen, ist kein Weg zu hart. Man muss jeden Tag nutzen und die Trainingsprogramme – körperlich und mental – einhalten, man muss besagte Tage nehmen, einer nach dem andern, den Wettkampftag inbegriffen, als ob es im Moment nur diesen einen gäbe (was ja eigentlich auch der Fall ist!). Viele Faktoren sind im Vorfeld eines Wettkampfs nicht kontrollierbar. Mit einer guten Vorbereitung kann man wenigstens ein Optimum an Kontrolle herausholen. Die Befriedigung, dass man alles für den Erfolg tut, nicht ohne auch gewisse Ängste vorauszusehen, ermöglicht die Stabilisation der Emotionen. Komme, was wolle!

Grégory Martinetti, Ringer, selektioniert für die Olympischen Spiele in Sydney, unter den Top 15 der Welt.

önste Freude

Foto: Keystone/Menahem Kahana

Langlauf

Wenn Kräfte sich vervielfachen

In Erinnerung an die Olympischen Spiele in Salt Lake City, muss ich sagen, dass die beiden Vorbereitungsphasen und der Umgang mit dem Stress während und zwischen den verschiedenen Rennen wohl am wichtigsten waren.

Die erste Vorbereitungsphase habe ich in Davos verbracht. Wir haben viermal auf 2700 m übernachtet und auf 1600 m trainiert. Anschliessend haben wir auf gleicher Höhe geschlafen und trainiert. Während dieser Zeit spielte unser Trainer eine enorm wichtige Rolle. Er hat uns mental auf die Spiele vorbereitet, indem er uns unter anderem über mögliche Probleme, denen wir dort begegnen würden (Sicherheit, Höhe, anderes kulturelles Umfeld etc.), informiert hat.

Die zweite Vorbereitungsphase hat in den USA, in Soldier Hollow, stattgefunden. Ich hatte Zeit, mich zu konzentrieren, die Strecken zu studieren und die Vorbereitung zu perfektionieren. Die Trainingsbedingungen waren recht speziell (starke Sonne, eisige Temperaturen und extrem trockenes Klima). Ich war aber zufrieden, und meine Form stieg von Tag zu Tag.

Während der Spiele konnte ich mich dann total konzentrieren, indem ich meine ganze Aufmerksamkeit auf die anstehenden Wettkämpfe gerichtet hatte. Ich war vollkommen in die zauberhafte Atmosphäre der olympischen Rennen eingetaucht und verspürte nicht ein einziges Mal den Wunsch, aus unserem kleinen Haus in der Nähe der Langlaufloipen nach Salt Lake City zu gehen – nicht zuletzt deshalb, weil ich Angst hatte, die Konzentration zu verlieren. Ich konnte so am eigenen Leib erfahren, dass es möglich ist, für eine kurze Zeitspanne und für die wichtigsten Momente der Karriere wie eben die olympischen Spiele oder die Weltmeisterschaft, eine intensive Konzentration aufrechtzuerhalten. In dieser Zeit hatte ich das Gefühl, als ob meine Kräfte sich vervielfachten.

Natascia Leonardi Cortesi, Teilnehmerin an den Olympischen Spielen in Salt Lake City und Gewinnerin des diesjährigen Engadin Ski Marathon.

Foto: Keystone/Fabrice Coffrini

Triathlon

Jede Einzelheit im Griff

Die 15 letzten Tage meiner Vorbereitung auf die Olympischen Spiele – natürlich Jahre im Voraus geplant – habe ich in Queensland, Australien, verbracht. Wann abfliegen, um eine optimale Akklimatisation zu erreichen? Was essen? Wann im Olympischen Dorf einziehen? Wie die bevorstehenden Tage ausfüllen? Wann am Tag vor dem Wettkampf zu Bett gehen? Auf alle diese Fragen und noch viele mehr musste ich zusammen mit meinen Trainern eine Antwort finden, und dies aufgrund von bisherigen Erfahrungen und in Zusammenhang mit meinen körperlichen und personellen Voraussetzungen.

Im komfortablen Appartement, wo ich zusammen mit der Nationalmannschaft untergebracht war, konnte ich mich auf jede Einzelheit der letzten Tage vor dem Wettkampf konzentrieren. Von den Mahlzeiten zu den Trainings, über die Mittagsruhe und die Physiotherapie – alles waren wichtige Energiequellen. Leider liess eine Magen-Darm-Entzündung, die ich mir während der Reise zugezogen hatte, meinen Appetit und damit zwei Kilos schwinden. Ich musste mich also zwingen, richtig zu essen, um vor dem Start wieder zu Kräften zu kommen.

Die letzten drei Tage im Dorf waren dann zauberhaft. Wie in einem Kindertraum, der mit offenen Augen geträumt wird: eine total künstliche Umgebung, die voll auf den Wettkampf ausgerichtet ist!

Von der Eröffnungsfeier habe ich – dem Schlaf zuliebe – im Fernseher nur einen kleinen Teil gesehen, bevor ich mich gegen 22.00 Uhr schlafen gelegt habe.

16. September 2000, 05.30 Uhr: Aufstehen, Frühstück, Abfahrt im Car, dann mit dem Schiff an der Oper von Sydney vorbei. Diese wunderbaren Momente habe ich hundertmal durchlebt. Damals dauerte es unglaublich lang bis zur Startzeit um 10.00 Uhr, heute aber scheint es mir viel zu kurz. Im Vergleich zu den Tagen, Monaten, Jahren, die noch bleiben, um an sie zu denken.

Magali Di Marco Messmer, Bronzemedaillengewinnerin an den Olympischen Spielen in Sydney im Triathlon.