Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: "Vielkämpfer" haben mehr vom Leben
Autor: Bürgi, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991947

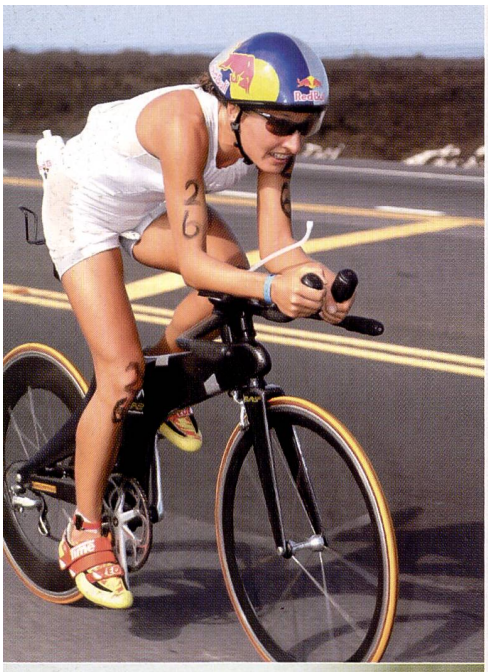
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

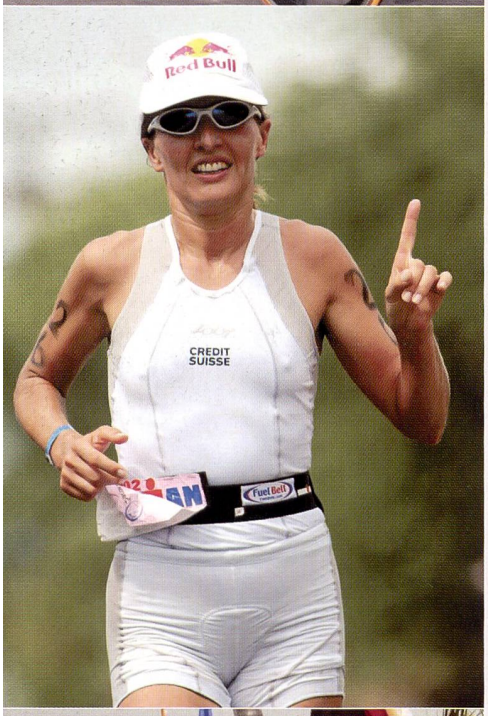
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch





«Vielkämpfer»

Wer sich mit Mehrkampfsportarten beschäftigt, wird rasch entdecken, wie vielseitig sich die verschiedensten Disziplinen kombinieren lassen. Die Abwechslung in Training und Wettkampf bietet eine Faszination, der neben ambitionierten Athletinnen immer mehr Lifetime-Sportler und Jugendliche erliegen.

Adrian Bürgi

Mehrkampfsportarten lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen: In «vertikalen» Wettkämpfen wie Triathlon oder Duathlon werden mehrere Disziplinen ohne Pause hintereinan der absolviert. In «horizontalen» Wettkämpfen werden verschiedene Disziplinen unabhängig voneinander bestritten und nachträglich via Punktesystem verrechnet (vgl. Kasten).

Dem Triathlon Freud' dem Zehnkampf Leid

Die Kombination von beliebten Ausdauer- oder Trendsportarten wie im Triathlon oder bei Multisportevents hat sich unter anderem im Sektor Breitensport zu einem wahren Boom entwickelt. Die klassische Komposition von technisch und koordinativ anspruchsvollen Sportarten oder Disziplinen wie der leichtathletische Zehnkampf oder die Nordische Kombination wird dagegen – zumindest in der Schweiz – praktisch nur noch von Spezialisten im Hochleistungsbereich bestritten. Sie stehen aber in ihrer Attraktivität für die Zuschauer hoch im Kurs, wie das Beispiel Biathlon in Deutschland zeigt.

Neukreationen auf dem Prüfstand

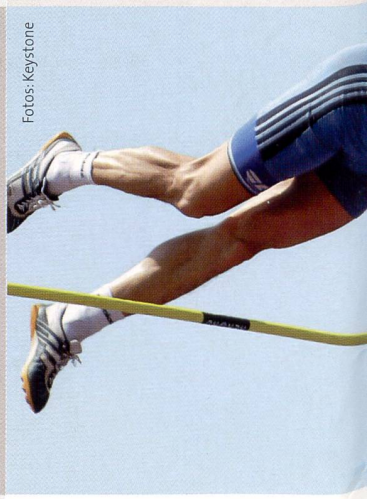
Welche Sportarten oder Disziplinen in welcher Reihenfolge kombiniert werden, ist primär von Motivation und Interesse jedes einzelnen Athleten abhängig. So kann jeder für sich selber entscheiden, ob er sich im Rahmen einer klassischen Disziplin bewegen möchte oder eine ganz individuelle Disziplin kreiert.

Folgende Überlegungen stehen im Vordergrund: Soll eine eigenständige, neue Sportart entstehen oder eher ein Vorbereitungswettkampf auf eine bereits bestehende Disziplin? Welche Fähigkeiten will ich im Rahmen dieser

In die Höhe und in die Breite

Vertikale Mehrkämpfe: Verschiedene Sportarten oder Disziplinen werden ohne Pause hintereinander bestritten. Aus der benötigten Gesamtzeit ermittelt sich die Rangfolge. Beispiele sind Triathlon, Lagen-Schwimmen und Biathlon.

Horizontale Mehrkämpfe: Zwei oder mehrere Sportarten/Disziplinen werden nacheinander bestritten und bewertet. Mittels Gesamtpunktzahl oder -zeit wird der Sieger ermittelt. Solche Wettkämpfe können in sportartspezifischem Rahmen stattfinden, wie zum Beispiel der leichtathletische Zehnkampf. Ebenso sind aber auch sportartübergreifende Kombinationen möglich, wie der militärische Fünfkampf zeigt. Zeitvorgaben wie im Stundenzehnkampf erhöhen die Attraktivität für Athleten und Zuschauer zusätzlich.



Fotos: Keystone

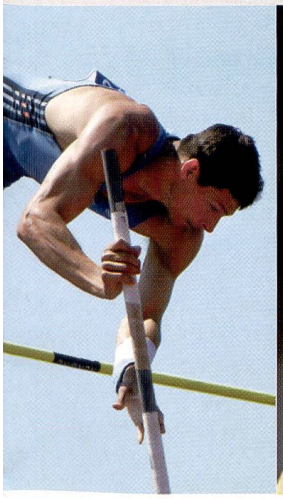
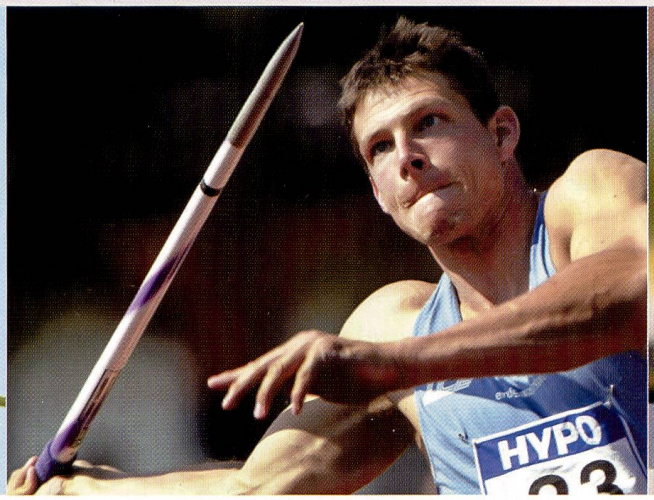
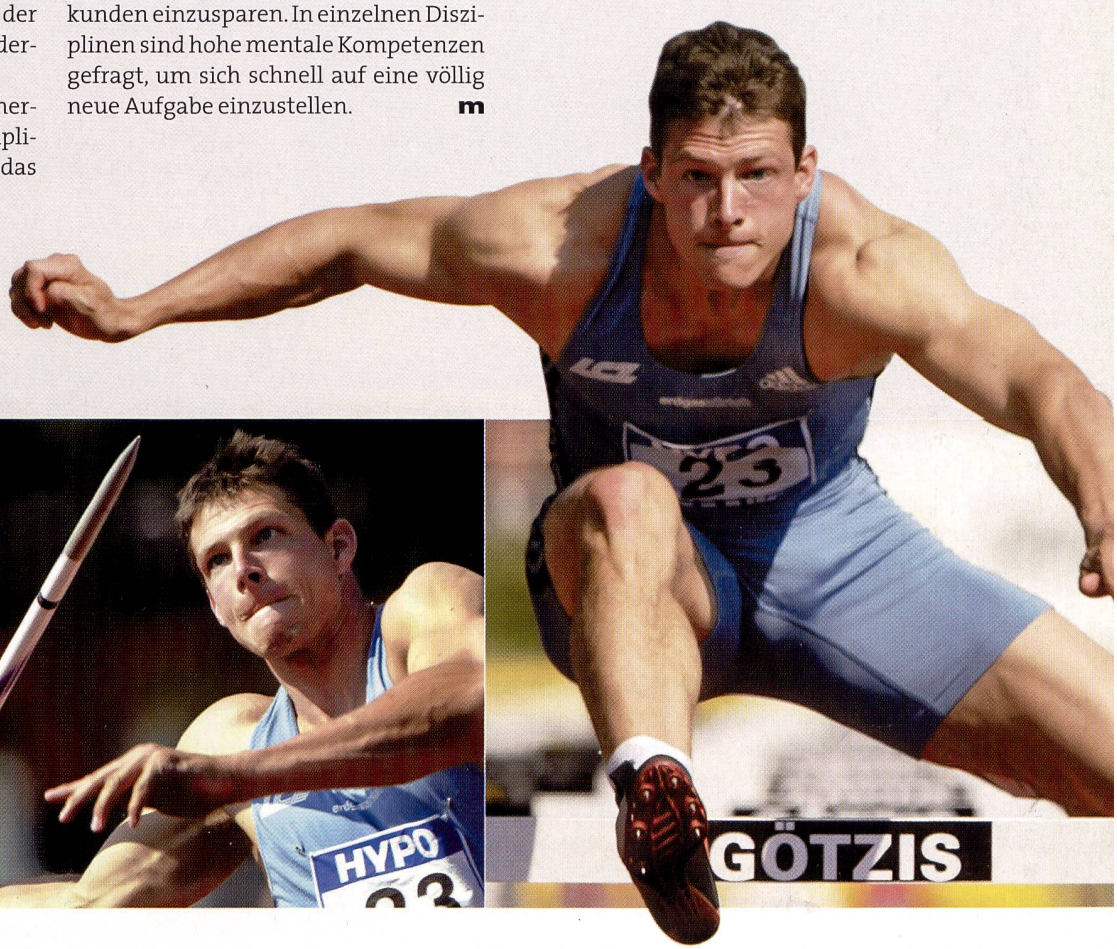
haben mehr vom Leben

Disziplin entwickeln und festigen? Entsprechend dieser Anforderungen ergeben sich für die Konzeption folgende Fragestellungen:

- Wo soll der Entwicklungsschwerpunkt stehen: in den konditionellen oder den koordinativ-technischen Fähigkeiten?
- Dient mein Mehrkampf zur Entwicklung der Vielseitigkeit als Basis für eine spätere Spezialisierung, oder ist die Vielseitigkeit meiner SportlerInnen im Sinne von breit abgestützten Kernkompetenzen das Endziel?
- Dient mein Mehrkampf als Vorbereitungswettkampf für eine bestimmte Sportart bzw. Zielwettkampf (z. B. Duathlon als Vorbereitung für Laufwettbewerbe), bei dem ein breites Spektrum von Fähigkeiten abgefragt werden soll?
- Steht eine grundsätzliche Horizonterweiterung oder die Auflockerung der Monotonie in einer Sportart im Vordergrund?
- Sollen die gleichen Fähigkeiten innerhalb verschiedener Sportarten/Disziplinen abgefragt werden, oder wird das Anforderungsprofil auf neue Fähigkeiten ausgedehnt?
- Soll die neue Herausforderung primär Spass bereiten, oder sollen damit bestimmte Fähigkeiten erworben werden?
- Sollen die Teilnehmenden direkt gegeneinander antreten, oder starten sie nacheinander?

Rad fahrend fürs Laufen trainieren

Wer verschiedene Sportarten oder Disziplinen trainiert, hat oft das Problem, nicht genügend Zeit zu haben. Deshalb ist es wichtig, verbindende oder gemeinsame Elemente und Faktoren zu suchen. So lassen sich beispielsweise im Triathlon die Grundlagen- und Kraftausdauerfähigkeiten auch für das Laufen primär auf dem Rad trainieren. Bei vertikalen Mehrkämpfen muss auch die Koppelung der Disziplinen trainiert werden, um in den Wechselzonen wertvolle Sekunden einzusparen. In einzelnen Disziplinen sind hohe mentale Kompetenzen gefragt, um sich schnell auf eine völlig neue Aufgabe einzustellen. **m**

Leitsätze für das optimale Training

- Trainiere den Wechsel wie eine vierte Disziplin (bei vertikalen Mehrkämpfen).
- Mentale Fitness kann einen Wettkampf entscheiden. Visualisiere wichtige Situationen im Training, stärke Selbstvertrauen und Konzentration.
- Trainiere technische Bewegungsabläufe zu Beginn niemals in ermüdetem Zustand.
- Zuerst Schnelligkeit, dann Ausdauer trainieren.
- Suche stets ein Gleichgewicht von verstärkenden und abschwächenden Faktoren zwischen den einzelnen Disziplinen, um möglichst effektiv zu trainieren.
- Zuerst Stärken optimieren, dann Schwächen eliminieren.