Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 1

Artikel: Der Läufer in der Schachtel oder das künstliche Paradies

Autor: Pahud, Jean-François

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992707

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: 14.07.2025

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

Der Läufer in der Schachtel oder das künstliche Paradies

Jean-François Pahud

Hallentitel in der Schweiz ohne grossen Wert

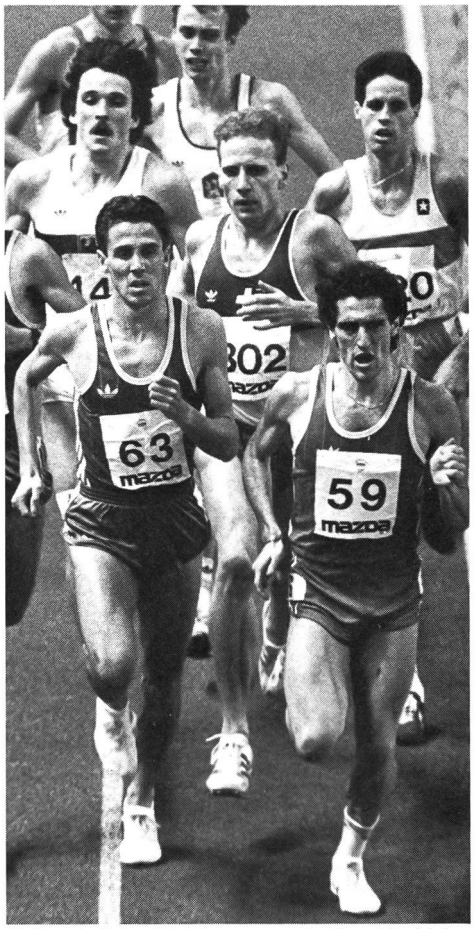
Gegenwärtig, davon bin ich überzeugt, hat in der Schweiz die Hallenleichtathletik, so wie wir sie betreiben, auf die Leistungsentwicklung der Mehrzahl der Läufer einen negativen Einfluss. Weil wir leider nicht über die nötige Infrastruktur verfügen, die eine Vorbereitung und die Durchführung von wirklicher Hallenleichtathletik ermöglicht, müssen Trainer und Läufer mit all den Risiken improvisieren, welche eine solche Situation beinhalten.
In diesem Bereich hat der Schweizerische Leichtathletikverband nicht die beste Entscheidung getroffen, in dem er in Form von Schweizer Meisterschaften diese Wettkämpfe offizialisiert hat. In Tat und Wahrheit kann sich ausser der Läufer der Region Biel niemand wirklich auf die Veranstaltung vorbereiten. Die Meisterschaft betrifft also nur eine beschränkte Zahl von Läufern, oftmals solche der zweiten Garnitur, und die Titel besitzen nicht eben grossen Wert.
Weil die Schweiz leider nur über eine Bahn verfügt und diese erst noch nur beschränkt zur Verfügung steht, vollzieht sich die spezielle Vorbereitung auf die wenigen Anlässe unter denkbar ungünstigen Voraussetzungen nämlich dann, wenn draussen die Wetterbedingungen oft sehr schlecht sind. Sie stellen deshalb den grössten Teil der schweizerischen Läufer vor unlösbare Probleme. Die Lebensumstände erlauben unseren Athleten nicht, pro Woche zwei- bis dreimal nach Magglingen zu reisen, um das für diese Wettkampfart notwendige spezifische Training zu absolvieren.
Die Hallensaison ist im Februar angesetzt. Somit fällt sie just mitten in die wichtige Periode des Dauerleistungstrainings. Die Athleten nehmen also eine Störung ihrer Trainingsplanung in Kauf, um an zwei, drei unwichtigen Veranstaltungen teilzunehmen. Das ist sehr bedauerlich. Die Wettkämpfer haben dabei lediglich die Aussicht, einen nationalen Titel ohne grossen Wert zu gewinnen, da die entsprechende Konkurrenz fehlt.

Feinanpassung von Technik und Taktik

Für den gewöhnlich Sterblichen genügt es zu wissen, dass wer gewinnen will, schneller sein muss als die andern Konkurrenten. Glücklicherweise ist das Problem nicht so einfach. Die Lauftechnik zum Beispiel ist beim Strassenlauf, beim Marathon, beim Laufen auf der Rundbahn, beim Cross und beim Lauf in der Halle unterschiedlich. Jede Laufart hat ihre bestimmten Eigenheiten. Dasselbe gilt für die Taktik. Wie soll sich ein Läufer auf diese beiden besonderen Aspekte vorbereiten, wenn er nie die Gelegenheit hat, sie auch zu üben? 1980, als wir uns mit Pierre Délèze entschlossen haben, an den Hallen-Europameisterschaften teilzunehmen, sind wir zweimal in der Woche nach Magglingen gereist und haben dort auch das Wochenende verbracht. Auf diese Weise war Pierre bereit, um mit dem Maximum an Erfolgschancen in den Wettkampf zu steigen. Es gelang ihm auch tatsächlich, die Bronzemedaille zu gewinnen. Wenn er damals nicht Student gewesen wäre, hätte er kaum seine berufliche Tätigkeit mit den Anforderungen eines so spezifischen Trainings verbinden können.
Ich habe von der Wichtigkeit der Lauftechnik gesprochen. Ich glaube tatsächlich, dass unsere Athleten und unsere Trainer diesem Thema zu wenig Beachtung schenken. Die Laufpisten sind sehr kurz, die Kurven überhöht und oft provisorisch auf einem Holzgerüst montiert, genügend Elemente, die eine Anpassung der Schrittbewegung erfordern. Die Läufe in der Halle bedeuten einen ständigen Rhythmuswechsel zwischen den kurzen Geraden und den Kurven. Um den Wirkungsgrad aufrecht zu erhalten, muss sich die Schrittfolge an die Elastizität der Piste gewöhnen. Es gibt genügend Faktoren, die alles andere als leicht zu beherrschen sind und deshalb trainiert werden müssen. Die Taktik spielt selbst auf den längsten Distanzen eine entscheidende Rolle und erlaubt kein Nachlassen. Wie alle diese Aspekte trainieren ohne die notwendige Infrastruktur?

Hallenwettkämpfe nicht als Ziel, jedoch als Trainingsmittel

Man wird mir entgegenhalten, dass ich trotz meiner Vorbehalte gegenüber der Hallenleichtahtletik mit mir anvertrauten Läufern an Wettkämpfen teilgenommen habe. Das ist richtig; aber es ist zu bedenken, dass das, was für aussergewöhnliche und erfolgreiche Athleten gilt, nicht unbedingt auf alle Läufer zutrifft. Für mich haben die Hallenwettkämpfe nie ein Ziel an sich dargestellt. Ich betrachte sie als ein Trainingsmittel und als eine Möglichkeit, ganz spezielle Fehler bei einzelnen Athleten auszumerzen.
Wenn ich jedes Jahr mit den Läufern meiner Gruppe ein Wochenend-Training in Magglingen durchführte, so ging es vor allem darum, ihnen zu beweisen, dass sie gegenüber dem letzten Jahr Fortschritte gemacht hatten und dass die Trainingsgrundsätze, deren Einhaltung ich verlangte, in keinem Fall ihr Stehvermögen und ihre Schnelligkeit beeinträchtigte. Viele Athleten und Trainer haben immer noch Mühe, das zuzugeben.
Die Hallenwettkämpfe sind sicher für die Läufer sehr attraktiv. Mitten im Winter läuft man auf dem kleinen Rund, in der Wärme, in kurzen Hosen, im Leibchen und mit Nagelschuhen an den Füssen. Geschützt vor Wind und Niederschlägen läuft der Athlet elegant und mit regelmässigen Schritten über die Bahn. Aber ist das wirklich die Schule der Läufer?



Hallen-Leichtathletikmeisterschaften Madrid 1986. Das Feld der 1500-m-Läufer mit Peter Wirz (302). *(Foto Andreas Blatter)*

Cross, die wahrhafte Schule des Läufers

Die wenigen Zusammenzüge in der Halle, angefügt an die geplanten Strassenläufe von September bis Dezember, bringen die logische Saisonplanung durcheinander und entfernen in zunehmendem Masse die Läufer vom Cross, der wahrhaftigen Schule des Läufers, unabdingbar für Erfolg auf höchstem Niveau. Das bestehende Programm hat auch noch den Nachteil, dass nach einer oft belasteten Sommersaison keine Zeit mehr für die Erholung zur Verfügung steht und zu sehr schwerwiegenden Auswirkungen führt, vor allem bei jungen Läufern.
Bis wir nicht über die notwendige Infrastruktur für das Training einer wirklichen Hallensaison verfügen, bringt diese zusätzliche Tätigkeit der Mehrzahl unserer Läufer nichts ein.
Zum Schluss möchte ich betonen, dass erst im Regen, gegen den Wind, in Schnee und Kälte, auf glitschigem und morastigem Boden, im Kampf mit seinem Körper und mit seiner ganzen Energie ein junger Athlet lernt, ein grosser Läufer zu werden. Die einzige wirkliche Schule für den Läufer ist das Laufen querfeldein. Als sie noch jünger waren und bevor sie auf den europäischen Hallenpisten kreisten, haben alle, Markus Ryffel, Pierre Délèze, Bruno Lafranchi, Peter Wirz das Crosslaufen betrieben. Der Erfolg ist sichtbar.
Wenn ich ihnen einen Rat geben könnte, so wäre es der, öfters zum Geländelauf zurückzukehren. Zu ihrem eigenen Wohle... ■