

DOROTHEAS JWM AUSWERTUNG

01.07 – 06.07.2013, Hradec Kralove

Diese Auswertung wurde zusammen mit Dorothea Müller erstellt und befasst sich mit den letzten Zügen der Junioren-WM-Vorbereitung, des Ablaufes, ihrer Leistungen und insbesondere deren Einschätzung. Sehr viele angesprochene Themen kommen bei vielen Athleten, die sich mit Spitzensport Orientierungslauf im Jugend-Alter widmen immer wieder zum Vorschein. So habe ich mich entschieden den „Briefverkehr“ mit Dorotheas Einverständnis zu veröffentlichen und so hoffentlich manchem Nachwuchsläufer in den angesprochenen Details weiterzuhelfen.

Dresden, 07.10.2013

*Josef Neumann
Bundestrainer, C-Kader*

Hallo Pepa,

*Hallo Doro,
ich antworte dir auf – und direkt in - deine allererste JWOC-Auswertung.*

ich habe wieder eine kleine Auswertung zur JWOC geschrieben. Generell bin ich mit meiner ersten JWOC ziemlich zufrieden. Vorher dachte ich, dass ich dort niemals irgendetwas gutes erreichen könnte. Ich war wieder sehr lange krank und hatte viel zu wenig Zeit mich irgendwie richtig vorzubereiten. Und generell hätte ich auch bis vor ein-/zwei Monaten niemals gedacht, dass ich dieses Jahr zur JWOC fahren würde. Ich wusste vorher so gut wie garnichts über das Gelände und hatte mir die Karten auch nur ein wenig angeschaut. Und dann waren wir plötzlich schon in Hradec Kralove.

Generell bin ich mit deiner ersten JWOC ziemlich zufrieden.

(Un)Vorbereitung

Dass du unerwartet sowie unvorbereitet für die JWM angereist bist, ist in deinem Fall kein Nachteil gewesen. Insbesondere das Gelände und die Kartenaufnahmeart kanntest du bereits von sehr vielen deiner früheren Läufe in Tschechien. Du hattest gegenüber den meisten deiner Konkurrentinnen hierbei gar einen großen Vorteil. In vielen Ländern gibt es ein vergleichbares Gelände nicht und selbst falls, dann ist die Kartenaufnahme ein entscheidender Faktor um sich im Wald „wohlfühlen“.

Beispiel: Die Schweizer besitzen sehr gute Karten, klar, generalisieren aber deutlich mehr. Ein Stein ist ein schwarzer Kreis. Irgendwelche detailverliebten Felskurven werden selten verwendet. Die Skandinavier sind da noch deutlich extremer und was die Vegetation anbelangt durchaus grob. Die Ungarn und andere haben eher mit Deutschland vergleichbare, von Niveau her schlechtere Karten als die, die du aus Tschechien und von der JWM kennst.

Dir gibt es ein Gefühl von Sicherheit zu sehen wie perfekt alles passt. Ein unbekannter Faktor weniger. Du hast etwas worauf du dich total verlassen kannst: dein Hauptwerkzeug die Karte. Es spricht die selbe Sprache wie du.

Dass du weiterhin unerwartet zur JWM kamst, sehr gut, da konntest du dich nicht bereits im Vorfeld in Nervosität verfallen und dir versuchen irgendwelche Ziele auszudenken (die du zu der Zeit eh nicht auf ihre Realisierbarkeit hättest einschätzen können).

Dass du fast niemanden deiner Konkurrenten bei der JWM einschätzen konntest? Ja..und?

Immerhin kribbelt die Spannung vor und zwischen den Läufen.

Fazit:

Was zählt ist:

a) dein langfristiges Niveau, dazu gehören viele Jahre, Wettkämpfe, Erfahrungen. Dies wird dir nie jemand rauben können, auch wenn dir die Nervosität oft versucht genau dies einzureden. Das was du kannst, kannst du.

b) Wohlfühlen.

Vertraust du dir selbst? Magst du den Wald, die Karte? Unterstützt und behütet dich das Team gut?

Hierfür ist es wichtig sich auch mal vom OL ablenken zu können, gut zu schlafen, falls Probleme/Ängste vorhanden sind, mit irgendjemandem darüber zu reden.

Spaß ist nicht eine Bedingung, Spaß ist die Folge davon, dass du dich wohl fühlst.

Was nicht zählt:

..ist die Konkurrenz. Die Mischung aus deiner langfristigen Leistung und dem idealen Überbringen dieser Leistung ist das Beste was du erreichen kannst. Die anderen laufen selbst, die kannst du eh nicht beeinflussen. Beeinflussen kannst du nur dich selbst.

Die Vorbereitungstage liefen richtig gut. Ich konnte bei den Trainings gut und flüssig laufen und habe mich auch sonst sehr gut eingelebt. Es kam mir wie eine halbe Ewigkeit vor, aber irgendwann war dann doch endlich Montag.

Das ich Montag nicht gelaufen bin war auch das Beste was ich tun konnte. So konnte ich mir das Ganze erstmal von außen anschauen und wusste schon vor meinem ersten Wettkampf ein bisschen wie alles so abläuft. Und natürlich war ich am Dienstag auch noch gut erholt, ein echter Vorteil.

Sehr schön!

Dienstag, mein erster und bester Wettkampf der JWOC. Natürlich war ich vorher aufgereggt und konnte die Nacht kaum schlafen, aber es war ein schönes Gefühl und ich habe mich richtig auf den Lauf gefreut. Als ich an den Start kam wusste ich nicht wirklich was mich erwartet. Ich hatte keine Ziele und wollte einfach einen schönen, sicheren OL laufen. Und genau das habe ich gemacht. Ich hatte ungefähr aller hundert Meter einen Bahnhof und habe mir die Strecke dadurch extrem einfach gemacht. Denn hundert Meter zum nächsten Stein laufen kann jeder. Und alles was auf der Karte war, war auch sehr gut im Gelände zu sehen und deshalb hatte ich überhaupt keine Schwierigkeiten. Allerdings musste ich oft kurz stehenbleiben und mich orientieren, was sicher ein bisschen Zeit gekostet hat. Aber für den Anfang war es schon o.k. und mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden.

Middle, Quali

Schöner, sicherer OL – ist das höchste Ziel eines richtigen Orientierungsläufers.

Insbesondere für die Mitteldistanz hast du die perfekte Taktik gewählt. Kleine, einfache, für jeden machbare Schritte, einen nach dem anderen.

Die durch Stehpausen verlorenen Sekunden sind deutlich besser als die, die durch Fehler verloren werden. O-Pausen geben dir Sicherheit, vermindern Nervosität. O-Fehler rauben dir neben der Zeit insbesondere die Konzentration und den „Flow“, siehe Finale.

P. S. bei Problemen einzuschlafen helfen Ohropacks, die Unruhe aus dem Hotel verschwindet, die Gedanken werden weniger, man schläft trotz dem Chaos um einen herum oft fix und tief ein. Vorher mal ausprobieren.

Und dann kam das Finale, im Prinzip ähnlich aber nicht annähernd so gut wie die Quali. Vor diesem Lauf war ich überhaupt nicht aufgereggt. Ich war nur Müde und

habe überhaupt garnichts gefühlt, was mir eigentlich eine Warnung hätte sein müssen. Denn am Start, genau mit dem Piepen kam dann die komplette Nervosität mit einem Mal und hat mich total überrumpelt. Ich habe mich schrecklich Gefühlt, konnte überhaupt nicht mehr denken und bin panisch losgerannt. Das konnte nicht gutgehen. Ich bin ein Hochwaldstück zu früh abgesprungen und als mein Posten dort nicht wie erwartet war wusste ich überhaupt nichtmehr wo ich bin. Ich habe hinter jeden Stein geschaut, ob mein Posten nicht da ist bis ich mich irgendwann am Dickicht wieder einlesen konnte. Also zum Posten gerannt und wieder versucht neu ruhig und konzentriert den Lauf zu starten. Das ist allerdings in so einem Lauf nicht so einfach. Statt einmal mehr auf die Karte zu schauen bin ich zum nächsten Posten einfach losgerannt und dadurch etwas zu tief gekommen. Im Prinzip kein wirklicher Fehler aber dadurch kam ich anstatt auf den Pfad mitten in die Steinfelder wo ich nur sehr langsam vorran kam. Und als ich bei der zweiten Wiese war kam auch schon die Polin die nach mir gestartet ist. Ab da war es dann eigentlich nur noch ein Kampf irgendwie von ihr wegzukommen. Ich habe versucht andere Routen zu nehmen oder durch kurze Sprints wegzulaufen, aber irgendwie konnte ich nie genug Abstand bekommen. Mich hat es ziemlich frustriert mit der Läuferin nach mir durch den Wald zu laufen und am Ende sogar mit den vier nach mir. Auf jeden Fall war ich dann ziemlich unkonzentriert und habe deswegen noch Posten 8,9 und 12 im Postenraum gesucht. Die Platzierung war dann allerdings doch besser als ich erwartet hatte.

Middlie, finale

„Und dann kam das Finale.“ Nach dem sehr guten Qualilauf konntest du dich deutlich besser einschätzen. Ein hervorragender sechster Platz, da wird einem mulmig wenn man die Möglichkeit auf das Finale projiziert. Insbesondere bei der allerersten JWM. Ich, der kleine, unerfahrene Neuling, ich könnte jetzt ein total supertolles Ergebnis erlaufen und alle würden mich loben. Das wäre schön. Aber was, wenn dies nicht gelingt?

Zack, die Angst vor dem Versagen ist fast immer deutlich stärker als die reine Überzeugung, dass man die bevorstehende Aufgabe jetzt so gut wie es nur geht und ein bisschen besser erledigt.

Zurück zum Kapitel „(Un)Vorbereitung“, Teil a) deine langfristige Leistung kann dir keiner wegnehmen. Nur du selbst – insbesondere durch die aufstrebenden Ängste.

Was tun? Sich darauf besinnen was man kann: OL-Karten lesen und verstehen, einfache Objekte in kurzer Entfernung nach und nach anlaufen etc. (siehe deine Quali). Da kommt dann einiges an Basis-können und Vertrauen zusammen. Cool bleiben.

Wenn der erste Posten sitzt, ist die Angst meist vorüber, die Automatismen laufen.

- 1. Posten: sicher anlaufen, Bahnhöfe setzen, im Zweifelsfall Tempo rausnehmen und sich von Objekt zu Objekt hangeln, die anderen müssen da auch durch – und haben die selben Ängste.

Michaela – Mischka – Omová beispielsweise lief allen bei der Tschechischen Klubmeisterschaft selbstbewusst davon, selbst Dana Brozkova. Eine Woche später, beim Weltcup in der Schweiz war sie wie ausgetauscht, machte deutlich mehr Fehler an deutlich einfacheren Posten, gleich von Anfang an. Kam nie ins Rennen, passiert immer wieder, allen. Kurze Pause, tief durchatmen, sich auf einfachste Techniken besinnen, neu anfangen! Wenn es nicht gelingt. Noch einmal, immer wieder. Durchkämpfen. Die anderen sind auch nur Menschen, denen geht es ähnlich.

Bei den anderen 4, die dich aufliefen: Schauen wer am besten zu einem passt, wer ähnlich und sicher orientiert, ggf. davon profitieren, die Bahnen waren ja nicht gegabelt. Auf jeden Fall: Absichern, vorplanen. Ggf. einen Angriff im passenden Gelände planen, wenn du sicher bist, wirklich schneller/besser zu sein UND weißt was du tust / wohin du läufst.

Der Sprint am Freitag war dann wieder eine ziemliche Enttäuschung. Ich weiß nicht

genau warum aber so schlecht bin ich schon lange keinen Sprint mehr gelaufen. Die Routenwalen waren, denke ich, ganz o.k. aber ich war die ganze Zeit total verunsichert das ich in irgend eine Sackgasse laufe oder über ein Olivgrün oder so. Ich bin oft stehen geblieben um zu schauen um im nächsten Moment wieder ohne richtigen Plan weiter zu laufen. Irgendwie war an diesem Tag alles falsch. Ich wusste schon am Abend davor das es ein schlechter Lauf wird und am Freitag hatte ich dann auch nicht wirklich Lust zu laufen. Es war wirklich komisch, ich kann es nicht wirklich beschreiben.

Zurück zum Kapitel „(Un)Vorbereitung“, Teil a) und b) sowie „Sprint, finale“

Fakt:

- der Druck durch die Konkurrenz und viele andere Faktoren ist beim Sprint deutlich höher (Zuschauer, Arena, Beschallung, minimale zeitliche Abstände, kleine Fehler sind schwerer auszubaden als bei den Walddisziplinen, möglichen von Sackgassen/verbotenem Gelände)

- Sprint-OL kannst du. Laufen kannst du. Karte lesen kannst du.

Von Objekt-zu-Objekt-orientieren kannst du.

Glaub an dich!

Und nun noch zum Abschluss die Staffel. Es war mein Wald, flach, gut belaufbar und nicht all zu kompliziert zum Orientieren. Andererseits war es Staffel und bei der Staffel muss man cool bleiben, nicht gerade meine Stärke. Der Anfang lief erstmal recht gut. Ich bin in einer Tram gestartet, habe die anderen ignoriert und bin so erstmal gut bis zum dritten Posten gekommen. Allerdings habe ich dann kurz vor dem dritten Posten einen kleinen Schlenker gemacht, so das die anderen schon weg waren. Nun wollte ich sicher machen, kein Risiko eingehen. Kompass über die zwei Wiesen, an der Kulturgrenze lang bis auf den Weg. Doch leider kam ich auf eine Kulturgrenze zu weit rechts und habe dann von dort aus gesucht, ein perfekter Parallelfehler. Klar, mit dem Kompass hätte es mir auffallen müssen, ist es mir dann auch aber da waren die anderen schon lange weg. Ich konnte mich schnell wieder einlesen aber zwei Minuten habe ich damit verloren. Ab da bin ich nur noch die sicheren Routen über den Weg gelaufen, ich wollte nicht noch mehr verlieren. Das hat auch ganz gut geklappt und ich konnte den Lauf gut beenden.

Problem entstanden (Parallelfehler durch fehlende Konzentration), Fehler beseitigt (sichere Routen).

Für Staffelrennen hilft hauptsächlich eins: viele Staffelrennen trainieren / laufen, abgebrüht werden.



So, das reicht jetzt erstmal. Es war echt eine tolle Woche!!!
Liebe Grüße,
Dorothea

*Bis Bald im Wald
Josef Neumann
Bundestrainer, C-Kader*