

Summary vom Dienstag, 20. Oktober 2020 – 18:00-19:00 Uhr

Wie Ajla Del Ponte erfolgreich aus dem Lockdown kam

Laurent Meuwly, Nationaltrainer 4x400m Hürden und Head Coach Staffeln

Laurent Meuwly kennt man vor allem in der Leichtathletik. Er ist der Trainer von Lea Sprunger, 400 m Hürden, und von Ajla Del Ponte, Kurzstanzsprint. Er machte den Schritt ins Ausland und ist in Papendal, Niederlande, seit 18 Monaten Nationaltrainer.

Als der Lockdown durch Covid-19 im März alles lahmlegte, befanden sich die beiden Athletinnen in der Vorbereitungsphase. Laurent analysierte die Lage in den Ländern und holte die beiden Athletinnen nach Papendal, da die Lage dort besser ausschaute. Nach zwei Wochen änderte sich die Lage und die beiden gingen nach Hause: Ajla ins Tessin und Lea in die Westschweiz. Sie hatten beide Möglichkeiten, in Absprache mit Gemeinden und Vereinen Infrastrukturen zu nutzen und trainierten so fünf bis sechs Wochen ohne die Präsenz von Laurent. Diese Situation war nicht einfach, weil sie nicht wussten, wie lange es so bleiben würde.

Für Laurent war die ganze Situation zuerst frustrierend, weil man keine Lösung für den Spitzensport fand. Er dachte, man hätte sich zu schnell für den Lockdown entschieden und zu wenig nach Lösungen gesucht. Als dann auch die Olympischen Spiele in Tokyo und die Europa Meisterschaften in Paris abgesagt wurden, war es für ihn schwierig den Fokus zu halten, denn es fehlte an Stabilität und Perspektiven.

In dieser Zeit hatte Laurent mit Ajla und Lea jeden Tag Kontakt. Der Austausch fand über Videomaterial und Trainingstagebücher statt, wodurch Laurent Anpassungen an den Trainingsplänen durchführen konnte. Der wichtigste Aspekt war für ihn die Motivation, um zu sehen, wie die beiden mit der Situation klarkamen.

Laurent trainiert gerne in Trainingslagern, vor allem in Südafrika. Diese fielen dieses Jahr weg. Allerdings war dies im Frühling 2020 nicht schlimm, weil die Temperaturen konstant hoch und das Wetter gut waren und die Athletinnen ihre neun Trainingseinheiten in der Woche durchziehen konnten. Als sie wieder in Papendal trainieren durften, war die Kondition der Athletinnen bereits sehr gut und sie konnten folglich an der Technik arbeiten, um diesen Kraftzuwachs auch auf die Bahn zu bringen. Er machte mit ihnen viele Kontrasttrainings. Dass diese Trainings fruchtbar waren, zeigte die Leistung von Ajla Del Ponte, als dann endlich wieder Wettkämpfe stattfanden.

Das Erfolgsrezept in der Trainingsplanung von Ajla sei, die Struktur im Alltag beibehalten zu haben. Das Ziel war es, möglichst gleich wie vor dem Lockdown zu trainieren, auch wenn es Anpassungen gab. Obwohl die Infrastruktur zum Teil fehlte, waren genauso viele und genauso gute Trainings

möglich. An den Trainingsprinzipien wurde nichts geändert, sie trainierten weiterhin in der Vorbereitungsphase, welche er allerdings von vier auf acht Wochen verlängerte.

Laurent verfolgt die Strategie, während der Phase zwischen der Hallensaison und der Outdoor-Saison die Intensität hoch zu halten und nicht in den Grundlagenbereich zurück zu gehen. Aus dem Lockdown möchte er die längere Vorbereitungsphase nach der Hallensaison mitnehmen.

Laurent erklärt, dass sich die Leistungssteigerung von Ajla in den letzten vier Jahren abgezeichnet hat und ein Prozess sei. Für ihn ist klar, dass es bei Ajla nicht «Topform dank Corona», sondern «Topform trotz Corona» heissen müsste.

Magglingen, 21. Oktober 2020 / df