



« DIE BAHN VERZEHT



Als er vor 37 Jahren als Geografielehrer nach Kenia kam, hatte Brother Colm O'Connell keine Ahnung vom Lauftraining. Das hat sich grundlegend geändert. Heute ist er der Mann, der David Rudisha in Form bringt.

INTERVIEW: JÜRIG WIRZ

Brother Colm, viele Läufer, die Sie betreut haben, sind Olympiasieger oder Weltmeister geworden. Verraten Sie uns das Geheimnis dieser Erfolge.

Ich muss vorausschicken, dass ich weder ein Trainerdiplom noch ein Sportlehrerstudium hatte, als ich in Kenia als Trainer begann. Ich ging deshalb nicht mit einem fixen Programm auf die Athleten zu, sondern entwickelte einen Sinn zum Beobachten und versuchte bewusst, auf den einzelnen Athleten einzugehen. Das hatte auch damit zu tun, dass ich am Anfang nur Nachwuchsläufer betreute. Bei jungen Athleten muss man besonders flexibel sein, man darf sie nicht in ein Schema zwingen; nicht jeder wird ein Topathlet.

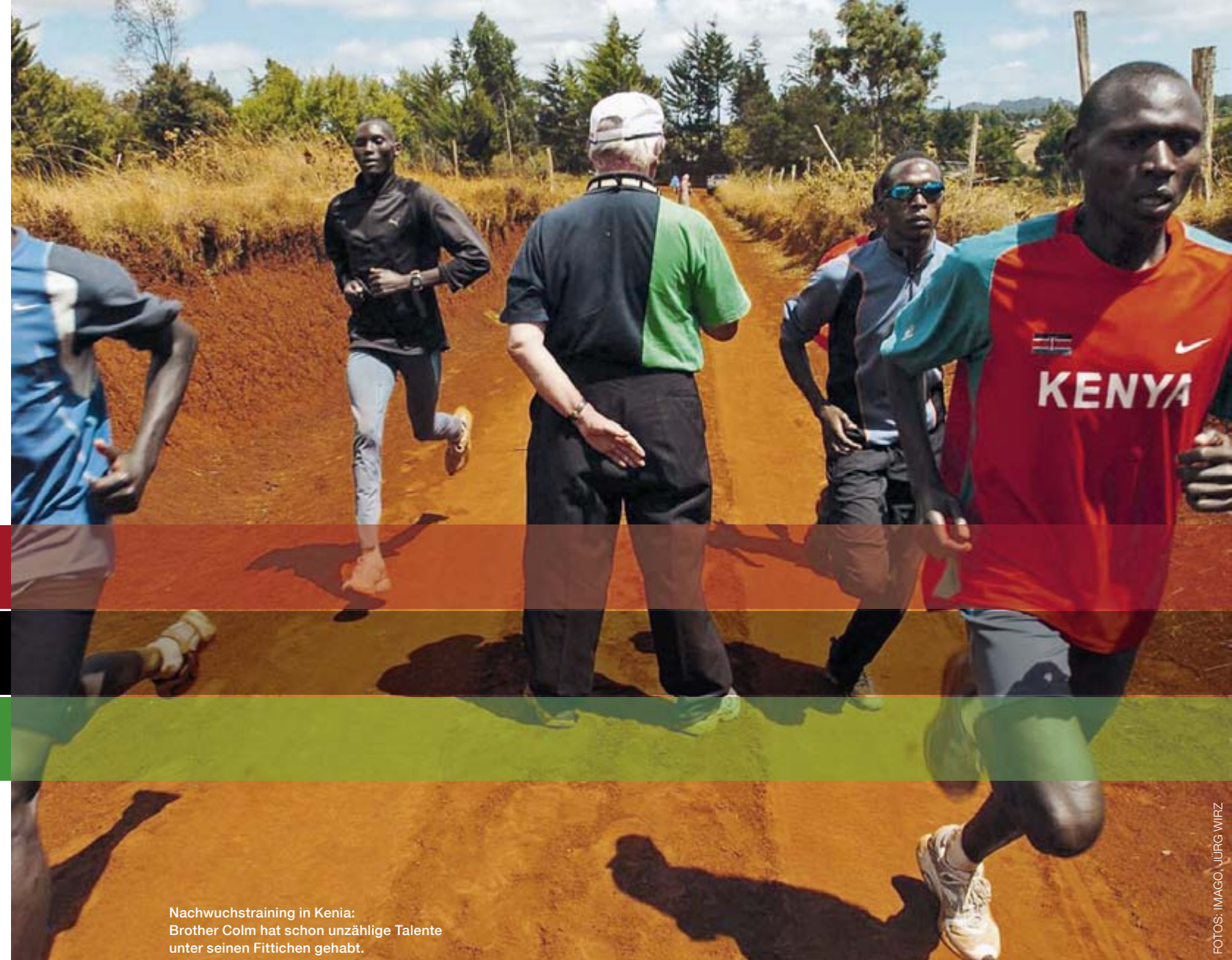
Wie kamen Sie zu Ihrem Know-how in Sachen Trainingsmethodik?

Ich befasste mich im Laufe der Jahre natürlich auch damit, was andere Trainer machten, Leute, die vor mir da waren, wie Arthur Lydiard oder Peter Coe. Ich habe hier und dort etwas übernommen und dann versucht, alles irgendwie zu kenianisieren. Obwohl ich später den IAAF-Trainerlehrgang absolvierte und inzwischen

eine grosse Erfahrung habe, benütze ich diesen halbwissenschaftlichen Approach auch heute noch. Was trainiert wird, entscheidet die Verfassung des Athleten und nicht das Programm. Ich habe ein Gerüst im Kopf und innerhalb dieses Rahmens schiebe ich die einzelnen Teile herum.

Es gibt aber sicher auch bei Ihnen eine Zeit für das Basistraining und eine Zeit, wo die Qualität in den Vordergrund rückt.

Klar gibt es Dinge, die man zu bestimmten Zeiten machen muss. Jeder Läufer braucht eine Ausdauergrundlage, eine Phase der allgemeinen Konditionierung und später das qualitative Training. Nehmen wir David Rudisha. Bei ihm kommt es darauf an, ob es ein Weltmeisterschaftsjahr ist, wie nun 2013, ein Olympiejahr wie das vergangene, oder ein Weltrekordjahr, um es einmal so zu nennen, wie 2010. Mitte November sitzen wir jeweils zusammen und reden zuerst über das vergangene Jahr: was war gut, was schlecht? Ich lasse David den Hauptteil des «Postmortem» machen. Dann sprechen wir über die kommende Saison. Was werden die Prioritäten



Nachwuchstraining in Kenia: Brother Colm hat schon unzählige Talente unter seinen Fittichen gehabt.

FOTOS: IMAGO, JÜRIG WIRZ

sein, die Höhepunkte? Wie soll die Saison geplant und aufgeteilt werden? Wir legen die verschiedenen Trainings- und Wettkampfperioden fest, aber innerhalb dieser Etappen erlauben wir uns eine gewisse Flexibilität.

Rudisha machte nach dem Diamond League-Meeting von Ende August in Zürich drei Monate Pause, nicht wegen einer Verletzung, sondern weil er es so gewöhnt ist. Wie ging danach der Aufbau vor sich?

Nach einer so langen Pause muss man natürlich sehr vorsichtig ans Werk gehen, um nicht eine Verletzung zu riskieren. Die ersten zwei bis drei Monate nenne ich Konditionierung. Es geht darum, Körper und Geist langsam wieder an die normalen Trainingsbelastungen heranzuführen. In dieser Zeit läuft David etwa 60 Kilometer in der Woche, zuerst nur Jogging, dann immer etwas schneller, und er macht auch etwas Krafttraining, dazu Lauschulübungen und Gymnastik. Weil er in diesem Jahr noch etwas später dran war als sonst, verzichteten wir Ende Februar/Anfang März auf die Rennen in Australien. Stattdessen läuft er im April zwei lokale Aufbaurennen, bevor er dann im Mai in Doha in die internationale Saison startet. Seit März ist das Training nun spezifischer: mehr Qualität, mehr Bahneinheiten.

Wie muss man sich dieses spezifische 800-Meter-Training vorstellen?

In der Wettkampfvorbereitung macht David zwei bis drei Bahntrainings in der Woche in sehr hoher Qualität. Neu war im letzten Jahr, dass wir bis drei Wochen vor den Olympischen Spielen die

qualitativen Dauerläufe weiterführten: ein- bis zweimal in der Woche 30 bis 35 Minuten, was acht bis zehn Kilometern entspricht. Ich bin überzeugt, dass das mit ein Grund war, warum er in London – ohne Tempomacher – den Weltrekord brechen konnte. Nach 49,3 Sekunden für die erste Runde lief er die zweite in 51,6, so knapp war die Differenz noch nie. Wir werden auch in diesem Jahr wieder darauf achten, dass er zwischen den einzelnen Rennen einen etwa dreiwöchigen Trainingsblock in Kenia absolviert. Und in den letzten drei Wochen vor der WM in Moskau wird das Training stark zurückgeschraubt.

Lassen Sie auch einmal eine Trainingseinheit sausen?

Ja, das kommt immer wieder vor. Am Morgen vor einem Bahntraining gehe ich in der Regel zu ihm und frage ihn, wie er sich fühlt. Wenn ich den Eindruck bekomme, er sei nicht wirklich bereit, ändern wir das Programm; dann läuft er vielleicht auf der Strasse, macht ein Fahrtspiel oder einen leichten Lauf. Die Bahneinheiten sind für einen 800-Meter-Läufer die wichtigsten. Er muss absolut frisch sein, wenn er auf die Bahn geht. Die Bahn verzeiht nichts.

Welche Rolle spielt das Krafttraining?

Ins Gym geht David in der Konditionierungsphase während zweier Monate einmal in der Woche. Das ganze Jahr über machen wir aber Kraftübungen für den Rumpf, dann auch Pilates und Sprungkrafttraining, Lauschulung und andere Übungen zur Optimierung des Laufstils, zweimal in der Woche. Ich musste das alles zum Teil aus Büchern lernen. Ich habe das Glück, dass ich mich inzwischen auf



FOTOS: KEYSTONE, JÜRIG WIRZ



Besprechung mit David Rudisha: Wenn sich der Star nicht topfit fühlt, werden die wichtigen Bahntrainings verschoben.

Mit feinem Gespür versucht Brother Colm jedem seiner Sportler persönlich gerecht zu werden.

Weltmeister 2011, Olympiasieger 2012 und drei Weltrekorde. Wie kann man einen solchen Athleten überhaupt noch motivieren?

Das ist tatsächlich nicht einfach. David hat mit seinen 24 Jahren eigentlich schon alles erreicht. Die Tatsache, dass er im letzten Rennen in Zürich geschlagen wurde, kommt mir dabei entgegen. Es hat ihm gezeigt, dass er nicht unverletzlich ist. Zweitens: Nijel Amos aus Botswana, der Olympiazweite von London, ist noch nicht 20 Jahre alt. Und drittens: Jeder läuft jetzt gegen ihn. Wenn Rudisha ein Rennen verliert, heisst die Schlagzeile nicht: dieser oder jener gewann, sondern: Rudisha geschlagen. Den WM-Titel in Moskau zu verteidigen, ist eine weitere grosse Herausforderung, und wenn wir in die Zukunft blicken: 2016 zum zweiten Mal Olympiasieger zu werden. Das schaffte bisher noch kein Kenianer. Ja, und dann bleibt auch der Weltrekord als immer neue Motivation...

Lassen Sie uns zum Schluss noch ein Thema anschneiden, das zuletzt für einige Schlagzeilen gesorgt hat: die Dopingfälle in Kenia.

Eine traurige Geschichte. Ich ging immer davon aus, dass in Kenia Doping nicht existiert, weil Kenianer Doping nicht nötig haben. Ich lag falsch. Es scheint, dass einige Ärzte einen Zusatzverdienst sahen und die Leichtgläubigkeit der Athleten ausnützten. Ein Paul Terगत war immer überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung genügt und es keine Zusatzprodukte braucht. Doch unter dem Einfluss der europäischen Manager und Coaches nehmen heute viele Athleten Supplemente, David Rudisha gehört allerdings nicht dazu. Wenn das Wissen fehlt, was erlaubt ist und was nicht – der kenianische Verband Athletics Kenya versagt in dieser Beziehung komplett – ist der Schritt zum Doping nicht mehr gross. **F**

60

die Betreuung von David konzentrieren kann. Von den beiden anderen Athleten ist Isaac Songok ziemlich am Ende seiner Karriere und Augustine Choge macht vieles allein. Ich habe auch einen jungen Coach, der mir zur Seite steht und einen Physio, der immer bereit ist, wenn ihn David braucht. Und wenn wir schon vom Team sprechen, müssen wir unbedingt auch Davids Manager James Templeton erwähnen. Er setzt keinerlei Druck auf, wenn es um die Wettkampfplanung geht. Man kann sich vorstellen, wie gefragt ein Athlet von Rudishas Kaliber ist – und wie viel mehr Geld der Manager mit ihm verdienen könnte.

Sie haben an der St. Patrick's Highschool in Iten auch Wilson Kipketer trainiert, der später als dänischer Staatsbürger dreimal Weltmeister wurde und den Weltrekord auf 1:41,11 verbesserte. Wie haben Sie ihn im Vergleich zu Rudisha erlebt?

Wilson war als Schüler sehr ruhig, fast introvertiert. David ist kontaktfreudig, er redet gerne. Wilson war immer sehr fokussiert, er wollte schon damals etwas Besonderes erreichen. David ist entspannter. Unterschiedlich ist auch die Art, wie die beiden ein Rennen gestalteten beziehungsweise gestalten. Wilson als eher kleingewachsener Läufer liebte es, auf Abwarten zu laufen und das Feld von hinten aufzurollen. David hat eine ganz andere Präsenz, mit seiner Körpergrösse ist er die dominierende Figur in einem Rennen, egal, in welcher Position er läuft. Aber er läuft am liebsten vornweg. David ist ein Athlet, der sich sehr intensiv mit den 800 Metern auseinandersetzt, er studiert auch andere Läufer, liest über sie.

Wann und wie haben Sie ihn eigentlich entdeckt?

Es war 2004, als ich ihn zum ersten Mal sah, ein grossgewachsener Junge. Er lief die 200 Meter, qualifizierte sich aber nicht für die nationalen Schülermeisterschaften. Im folgenden März sah ich ihn wieder, diesmal als Zehnkämpfer. Ich lud ihn in unser Frühlings-Trainingscamp nach Iten ein. Nach vier Wochen Training liess ich ihn einen 800er laufen. Er gewann mit einer Zeit von unter 1:50 Minuten – auf einer Aschenbahn wohlverstanden.

Würden Sie sagen, dass Rudisha mit seinen fast 1,90 m Körpergrösse der ideale 800-m-Läufer ist?

Als ich Wilson Kipketer damals laufen sah, dachte ich, er habe mit seinen 1,72 m die ideale Grösse. Jetzt haben wir David Rudisha mit 1,89 m. Als Coach muss ich mit dem arbeiten, was ich habe. Ich hatte nie eine Vorstellung davon, was für die 800 Meter am besten ist. Ein längerer Schritt ist nicht unbedingt ein Vorteil. Davids Stärke ist die Kraft, er beschleunigt kontinuierlich und liebt es, die anderen von Anfang an in die Defensive zu zwingen. Jeder, der in seinem Sport oder auf einer Distanz dominiert, wird als der ideale Athlet bezeichnet werden. So ist das mit Usain Bolt im Sprint, so ist das mit David Rudisha über 800 Meter. Vielleicht kommt aber eines Tages ein Zweimetermann und läuft die 800 Meter unter 1:39 Minuten...

Welche Zeit trauen Sie Rudisha in den nächsten Jahren zu?

Seit dem Olympiainal, wo er allein vornweg laufend den Weltrekord auf 1:40,91 drückte, ist er weniger als eine Sekunde von der magischen Grenze von 1:40 Minuten entfernt. Eine Sekunde über 800 Meter ist sehr viel. Aber ich wäre nicht ehrlich, wenn ich sagen würde, wir verschwenden keinen Gedanken daran. Die 1:40 sind im Hintergrund immer präsent. Ich denke allerdings nicht, dass 1:40 oder darunter schon bald möglich sind, nicht in den nächsten drei Jahren. Es wird langsam gehen: 1:40,8, 1:40,7... Es gibt sicher noch Steigerungsmöglichkeiten im Training, und die Frage ist, ob David so lange gesund und fit bleibt.

Wer ist Brother Colm VOM SCHÜLER- ZUM STARTRAINER

1976 kam Brother Colm O'Connell, ein Angehöriger der irischen Patrician-Bruderschaft aus Cork, als 28-Jähriger in die kenianische Kleinstadt Iten, um als Geografielehrer an der St. Patrick's Highschool zu arbeiten. Von Lauftraining hatte er keine Ahnung, doch er wurde ins kalte Wasser geworfen – und lernte zu schwimmen. 1980 übernahm er für die Schüler die Trainings- und Wettkampfplanung und Mitte der Neunzigerjahre begann er auch professionelle Athleten zu trainieren. Die Olympiasieger Peter Rono (1500 m, 1988) und Matthew Birir (3000 m Steeple, 1992) gingen ebenso durch seine Schule wie die Weltmeister Wilson Kipketer (800 m, 1995, 1997 und 1999), Wilson Boit Kipketer (3000 m Steeple 1997) und Sally Barsosio (10 000 m 1997), dazu mehr als ein halbes Dutzend Jugend- und Junioren-Weltmeister. Seine Tätigkeit als Lehrer hat O'Connell inzwischen aufgegeben. Heute ist der Ehrendoktor der Dublin City University im Auftrag der irischen Regierung für Aids-Fragen unterwegs, organisiert jedes Jahr zwei Trainingscamps für Nachwuchsläufer – und macht 800-Meter-Überflieger David Rudisha schnelle Beine.



CIDO | poison pink



➤ Dealerlocator : WWW.CATRADE.CH

➤ WWW.ZIENER.COM

