

SPORT

Neun Trainings pro Woche: Géraldine Ruckstuhl hat die Coronazeit gut genutzt

von Sascha Fey, Keystone-SDA - • Zuletzt aktualisiert am 6.7.2020 um 11:44 Uhr



Géraldine Ruckstuhl beim Speerwurf

© Philipp Schmidli (Luzern, 3. Juli 2020)

Am Freitag am Meeting in Luzern konnte Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl nicht brillieren. Ihre Perspektiven sind aber vielversprechend.

Ruckstuhl hat schon einiges gewonnen: 2015 wurde sie U18-Weltmeisterin, 2017 holte sie an den U20-Europameisterschaften die Silbermedaille, und im vergangenen Jahr sicherte sie sich an den U23-Europameisterschaften den Titel. Die letztjährigen Weltmeisterschaften in Doha beendete sie auf dem 9. Platz. Die persönliche Bestleistung beträgt 6391 Punkte.

Dabei ist Ruckstuhl gerademal 22 Jahre alt, ihr Potenzial dürfte also noch lange nicht ausgereizt sein. Dies umso mehr, als sie gemäss der Vision ihres langjährigen Trainers Rolf Bättig behutsam aufgebaut wurde. Darüber ist sie dankbar. «Ich steigerte mich stetig, wodurch ich noch mehr Lust bekam, mich weiter zu verbessern», sagt Ruckstuhl im Gespräch mit der Nachrichtenagentur Keystone-SDA. «Wenn ich schon mit zwölf Jahren immer gesiegt hätte, dann wüsste ich nicht, ob ich nun weiterhin Leichtathletik machen würde.»

Mittlerweile ist sie bei neun Trainings pro Woche angekommen. Während der Wettkampfsaison wird der Plan nach ihren Bedürfnissen ausgerichtet. «Wir schauen, was ich brauche, ohne jedoch die guten Disziplinen zu vernachlässigen», erklärt Ruckstuhl. Die richtige Mischung sei entscheidend. Seit Ende 2018 wird sie jedoch nicht mehr von Bättig betreut, sondern von einem Trio. Den Lead hat der ehemalige Speerwerfer Terry McHugh, Raphaël Monachon ist für den Sprint und die Hürden zuständig, die Verantwortung für die Sprung- und Krafteinheiten trägt Adrian Rothenbühler, der auch Mujinga Kambundji hilft. Da Ruckstuhl in Luzern, Bern und Magglingen trainiert, wohnt sie seit bald einem Jahr in Brügg bei Biel. Die kürzeren Reisezeiten sparen Nerven und Energie.

Ruckstuhl liebt die Abwechslung im Training, sie hat es nicht gerne, wenn es eintönig ist, insofern war der Siebenkampf naheliegend.

Schon früh mass sie sich mit dem Bruder und der Schwester, die beide älter sind - beispielsweise beim Hindernislauf im Garten. «Wir bewegten uns immer und die Eltern unterstützten das», blickt sie zurück. Bei den internen Wettkämpfen musste sie viele Niederlagen einstecken. Deshalb sagte sie zu sich selbst: «Ich will nicht mehr verlieren.» Das gilt auch für ein Spiel wie Uno, mittlerweile kann sie eine Niederlage aber besser akzeptieren.

Dieser Biss hilft ihr nun, Ruckstuhl ist in der Regel bereit, wenn es zählt. Den grössten Druck macht sie sich selber. «Ich muss niemandem etwas beweisen, das gibt mir eine gewisse Lockerheit», sagt sie. Ausserdem arbeitet sie seit dem Unfall im März 2016, als es ihr bei einem Sturz eine Hürde in den Unterlauf rammte, worauf in einer Notoperation 20 cm des Dünndarms entfernt werden mussten, mit einem Sportpsychologen zusammen.

«Es ist gut für mich, eine aussenstehende Person zu haben, die mich kennt, jedoch nicht zu gut», so Ruckstuhl. «Ich kann mit ihm über alles reden, das befreit mich.» Wenn es auf Wettkämpfe zugeht, wird es spezifischer. «Du kannst noch so gut trainieren, wenn der Kopf nicht mitspielt, hast du keine Chance.» Insbesondere ist während den beiden Wettkampf-Tagen im Siebenkampf wichtig, den Energiehaushalt im Griff zu haben, «das ist das A und O.» Das Motto lautet: «Abhaken und nach vorne schauen.» Das komme mit der Erfahrung.

Den damaligen Unfall hat Ruckstuhl komplett verarbeitet, nur noch die Narbe zeugt davon. «Verletzungen passieren, du musst einfach immer das Positive sehen.» Das tut sie auch in der aktuellen, vom Coronavirus geprägten Zeit.

Was die Leichtathletik betrifft, nutzte sie die wettkampfloze Zeit dazu, an ihren Schwachstellen zu arbeiten wie der Grundschnelligkeit. Sie arbeitete viel an den Füßen - neben vielen Sprüngen gönnte sie diesen auch mehr Massagen. Im Training wirkt sich das positiv aus, nun hofft sie, es auch im Wettkampf umsetzen zu können. Im Kraftbereich wurde der Fokus auf das Gesässmuskulatur gelegt, da sie zuvor alles über die hintere Oberschenkelmuskulatur gemacht hatte. «Wenn das Zusammenspiel funktioniert, dann geht es viel besser», erklärt Ruckstuhl.

In der Zeit, in der sie alleine trainieren musste, war sie zwar in ständigem Austausch mit ihren Trainern. «Dennoch musste ich mehr auf mein Empfinden hören, was mir nun nutzt. Ich habe nun ein viel besseres Gefühl für das, was ich mache, spüre es besser.» Eine gute Erfahrung war für sie als strukturierte Person auch, mal keinen Plan zu haben. «Das war eine gute Lehre für die Zukunft», sagt Ruckstuhl.

DER VOLVO XC90

Nun ist sie aber froh, dass wieder etwas Normalität zurückgekehrt ist. Ihre Höhepunkte in diesem Jahr sind nun die Schweizer Meisterschaften im Mehrkampf (8./9. August) und in den Einzeldisziplinen (11./12. September). Die Verschiebung der Olympischen Spiele in Tokio war für sie zunächst ein Dämpfer. Nun sieht sie es aber als Chance, «um noch besser in Form zu kommen.» Ruckstuhl dürfte in ihrer Karriere noch einige Erfolge feiern.

ABONNIEREN

© Copyright 2010 – 2020, Aargauer Zeitung