

# Jahr für Jahr eine neue Karte ziehen

Kontinuierlich hat sich die Weitspringerin Irene Pusterla in den letzten Jahren gesteigert. Die Leistungssprünge waren wenig spektakulär, doch langsam aber sicher nähert sich die 20-jährige Tessinerin einem Leistungsniveau, das Spektakel verspricht.

Irene Pusterlas Teilnahme an der Hallen-EM in Turin war eine positive Überraschung – auch für sie selbst und ihren Trainer Andrea Salvadè. «Wir haben unsere Planung auf die Sommersaison mit der U23-EM in Kaunas ausgerichtet. Die Hallen-Saison bildete dabei ursprünglich keinen Schwerpunkt», sagt die Athletin von VIGOR Ligornetto.

Doch es kam anders. Gleich im ersten Wettkampf der Saison erfüllte die Psychologie-Studentin die EM-Limite, an den Schweizer Meisterschaften in Magglingen folgte die nächste Steigerung: Mit 6,46 m sprang sie auf Rang zwei der ewigen Schweizer Hallen-Bestenliste.

Auch in Turin schlug sich Irene Pusterla beim Grossanlass-Debüt bei den Aktiven gut und wurde Zwölfte. Dass sie das Resultat als Enttäuschung bewertete, unterstreicht ihren grossen Ehrgeiz und Kampfwillen. «Der zweite Versuch in der Weitsprung-Qualifikation war knapp übertreten und bestimmt 6,50 m weit. Es wäre mehr möglich gewesen», haderte die Psychologie-Studentin nach dem Wettkampf.

Turin ist längst unter dem Kapitel «wertvolle Erfahrungen gesammelt» abgehakt. Die Athletin steigt mit dem Wissen in die Sommersaison, «dass ich bereits im März

Wer weit springen will, muss schnell rennen können

Irene Pusterla

„

er festgestellt, dass sie über aussergewöhnliche Voraussetzungen verfüge. «Sie hat offensichtlich die Gene ihres Vaters geerbt», mutmassst Salvadè. Vater Fabrizio lief bereits mit 17 Jahren 10,48 Sekunden über 100m. Im Gegensatz zu Irene beendete der hoch talentierte Fabrizio seine Karriere bereits, bevor er das Juniorenalter überschritten hatte.

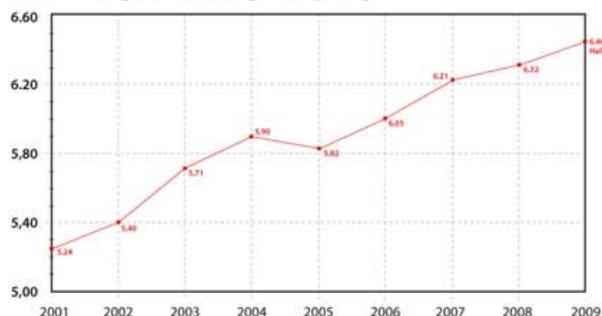
6,50m in den Beinen hatte.» Trainer Andrea Salvadè hat mit Freude festgestellt, «dass wir einen Schritt weiter sind, als dies geplant war.»

### Die Gene des Vaters

Andrea Salvadè trainiert Irene Pusterla bereits seit mehr als zehn Jahren. Rasch habe



Leistungsentwicklung Weitsprung



Die Leistungskurve von Irene Pusterla zeigt eindrücklich, wie sie sich in den letzten acht Jahren Schritt für Schritt gesteigert hat. Einzig 2005 gelang ihr gegenüber dem Vorjahr keine Verbesserung der Weitsprung-Bestleistung. Schneller geworden ist Irene Pusterla auch im Sprint. Im letzten Sommer lief sie die 100 m erstmals unter 12 Sekunden. (hir)

In dieser Hinsicht ist Irene Pusterla ihrem schnellen Vater schon einen Schritt voraus. Sie ist auch als 20-jährige weiterhin hoch motiviert und nennt die Olympischen Spiele 2012 in London als Fernziel. Die Ausführungen von Trainer Salvadè stimmen durchaus optimistisch. «Wir haben noch einige Karten im Ärmel und unsere Möglichkeiten noch lange nicht ausgereizt», erklärt der langfristig planende Coach. So sieht er sowohl im Kraftbereich als auch in der Technik noch viel Potenzial. «Einige wichtige Übungen habe ich mit Irene noch gar nicht gemacht. Wir wollen uns weiterhin Schritt für Schritt von Jahr zu Jahr steigern. Da ist es wertvoll, wenn wir

noch den einen oder anderen Joker ziehen können», sagt Salvadè. Die stetige Leistungssteigerung sei nicht nur in der Weitsprung-Leistungskurve (siehe Grafik) ersichtlich, sondern widerspiegle sich auch in den Ergebnissen zahlreicher Leistungs-Tests.

Zur Trainings-Philosophie gehört auch, dass Irene Pusterla sehr wenig spezifische Weitsprüngeinheiten absolviert. «Wir trainieren zu 80 bis 90 Prozent wie Sprinter», erläutert Salvadè. «Wer weit springen will, muss schnell rennen können», ergänzt Irene Pusterla. Daran will das Duo vorerst festhalten, denn der Trainer ist überzeugt, «dass Irenes Stärken mit einem auf den Sprint fokussierten Training am besten zum Ausdruck kommen.» Klar ist hingegen, dass die sportliche Zukunft weiterhin bei den Sprüngen liegt. Wobei auch der Dreisprung noch zu einem Thema werden könnte.

### Die 6,73 m als Traum

Mittelfristig liegt der Fokus aber beim Weitsprung. Die U23-EM in Kaunas ist das nächste grosse Ziel. Und langfristig? Logisch, dass bei einer talentierten Schweizer Weitspringerin auch der bald 38 Jahre alte Schweizer Rekord von Meta Antenen (6,73 m) angesprochen werden muss. «Ich habe vor ein paar Jahren davon geträumt, einmal an einem Grossanlass teilzunehmen und um die 6,50 m zu springen», so Irene Pusterla. Diesem Traum sei sie nun bereits sehr nahe gekommen. Es sei also an der Zeit, von höheren Zielen zu träumen, meint die Psychologie-Studentin vielsagend.

Verein:	VIGOR Ligornetto
Trainer:	Andrea Salvadè
Geburtsdatum:	21. Juni 1988
Beruf:	Psychologie-Studentin in Lausanne
Erfolge:	Insgesamt 34-fache Medaillengewinnerin an Schweizer Einzel-Meisterschaften im Sprint, Weit- und Dreisprung, 19-fache Schweizer Meisterin, Drei Schweizer Meister-Titel bei den Aktiven (2008: Dreisprung Halle und Weitsprung Freiluft, 2009: Weitsprung Halle), Finalistin (6. Platz) an der U20-EM in Hengelo (Ho) 2007, Teilnehmerin U20-WM in Grosseto (It) 2004 und EYOF in Lignano (It) 2005.
Rekorde:	Schweizer U23-Rekordhalterin im Weitsprung in der Halle (6,46), Schweizer U20-Rekordhalterin im Dreisprung im Freien (12,80) und in der Halle (12,37).