

Aussagen international anerkannter Trainer

(Mann, Vonstein, Seagrave, Holzamer, Dick...)

- Im Sprint ist es am effektivsten, **vor** und nicht hinter **dem Körper zu arbeiten** „frontside mechanics“
- Der Grund für schnelle Sprintzeiten liegt im wesentlichen darin, **kürzere Bodenkontaktzeiten** (unter 0,09 sec.) zu realisieren
- Wenn die Bodenkontaktzeiten verringert werden, wird die Schrittfrequenz und die Laufgeschwindigkeit gesteigert
- Je länger die Dauer der Bodenberührung, desto größer ist der Verlust an Schrittfrequenz
- **Ständiges Bewußtmachen der korrekten Technik** und damit Schaffung einer präzisen „Innensicht“ der Bewegung des Athleten
- **Bewegungsorientiertheit** und **spezifische Drills** sind die entscheidenden Transfers zur Erzeugung maximaler Sprintleistungen
- Ziel jeglichen Sprinttrainings ist das **Erreichen von Maximalgeschwindigkeit** unter **Beibehaltung von höchster Lockerheit**
- Ein Geschwindigkeitszuwachs über eine Schrittlängenzunahme kann nur in aufrechter Laufposition realisiert werden
- Der Unterschied der Sprintgeschwindigkeit ist auf die Geschwindigkeit der Hüftstreckung und nicht so sehr auf die Geschwindigkeit der Kniestreckung zurückzuführen
- Eine **hohe Rückschwunggeschwindigkeit unmittelbar vor dem Fußaufsatz** stellt sich als wichtig für das Erreichen einer hohen Sprintgeschwindigkeit heraus
- Sprinten bedeutet **perfekte Wiederholungen von genau abgestimmten und koordinierten Bewegungen**
- Ziel ist die größtmögliche Kraftproduktion gegen den Boden in der kürzestmöglicher Zeit
- **Schnelligkeit** bedeutet „**Lernen durch Fühlen**“ d.h. man bringt dem Körper bestimmte Empfindungen bei, die dieser bei Bedarf abrufen und mit der ausgeführten Bewegung vergleichen kann
- Die **Spannung und Entspannung** ist das **Geheimnis allen Sprintens!**
- Die Entwicklung der **Schnelligkeit** ist ein **Prozeß über Jahre, nicht Tage!**
- Nicht bloßes Üben, sondern nur ständig perfekte Übung macht den Meister

„Die meisten haben Sprinten nicht gelernt, versuchen aber, es zu trainieren – und das dann noch mit den falschen Trainingsinhalten ...“