

Gedankengänge für ISD 2000

zu meiner Person: Horst Binna
Jahrgang 1967
Trainer, Sektionsleiter beim ATSV Bad Aussee
keine LA-Ausbildung – nur eigene Erfahrungen
Leistungen: 100 m 11,39 sec., Weitsprung 6,94 m

Der Ausgangspunkt für die Ausgabe der ISD 2000 war der Bericht „**Innovation für den Sprint: „ziehende“ Gestaltung der Stützphasen**“ in der Ausgabe 6/97 im Heft Leistungssport. Dieser Beitrag hat mich so gefesselt, dass ich im Hinblick auf die Sprinttechnik erstmals so richtig wachgerüttelt wurde. In diesem Beitrag fand ich erstmals eine andere Einteilung des Sprintschrittes, nämlich die der Amerikaner. (Mit der Einteilung des Sprintschrittes in vordere- und hintere Schwung- und Stützphase war ich von vornherein nie einverstanden, aber ich habe bis Juni 97 keine anderen Informationen erhalten.) Die Übungen des Lauf-ABC (Skipping, Kniehebelauf, Fußgelenkslauf, Anfersen, in Kombination mit allen Übungen, in alle Himmelsrichtungen, mit verschiedenen Armeinsätzen) konnte ich zwar relativ gut ausführen, doch ich habe mir nie wirklich vorstellen können, wie diese Übungen für den Sprint förderlich sind. Nachdem diese Übungen jedoch jeder Leichtathlet in Österreich durchführte, mußte es wohl das Richtige sein. Im obgenannten Beitrag wurden zwar keine Übungen vorgestellt, aber nach diesen neuen Erkenntnissen war mir eines klar: Die Übungen unseres Lauf-ABC sind für den Sprint tatsächlich **nicht** brauchbar. Nach all den Beschreibungen, Erklärungen mußten es ganz andere Übungen sein, nur welche? So habe ich folgendes herausgefunden: Es müssen Übungen sein, die der Sprinttechnik gleichen oder die Teile der Sprinttechnik wiedergeben. Skipping, Fußgelenkslauf, anfersen scheiden somit wohl aus! Die Lösung fand ich im „RAD“ und vielen anderen Übungen. Nachdem ich mich nun auch in der amerikanischen Literatur (Video) schlau gemacht habe, besteht bei diesen Übungen derzeit kein Zweifel über ihre Sinnhaftigkeit und ihre Notwendigkeit für den effektiven Sprint. Es kommen jedoch laufend neue Übungen und Aufgaben hinzu. Das Trainingslager in Portugal und der Bericht von Dr. Ralph Mann im Heft Leichtathletiktraining vom Dezember 99 haben mich in meiner Einstellung nur noch verstärkt.

Das einzig Traurige ist für mich jedoch, dass in Österreich nicht umgedacht wird und wir bis auf ewig der Spitze hinterher laufen werden. Ein Umdenken und Handeln wird voraussichtlich noch Jahre dauern, dann wird es vielleicht schon wieder neue Erkenntnisse geben, die dann wieder gleich lang bis zur Umsetzung dauern.