

Sprintleistungen verbessern - So erreichen Sie gute 100m Zeiten!

Ein schneller Antritt, hohe Beschleunigung und eine hohe Endgeschwindigkeit sind in vielen Sportarten von Vorteil. Am objektivsten wird die Sprintleistung aber wohl in der Leichtathletik bewertet. Hier geben die blanken Zahlen Auskunft darüber, wie es mit der eigenen Sprintleistung steht. Doch wie können wir diese Leistung verbessern?

100m Zeiten sind viel schwerer zu verbessern, als Langstreckenläufe

Die Leistungen in Langstreckenläufen (dazu zählen auch schon 3 Km) lassen sich wesentlich einfacher verbessern, als die Leistungen in Sprintdisziplinen. Der Mensch ist von seiner ursprünglichen Anatomie eher für lange Strecken gebaut - eben deswegen findet eine Adaption an erhöhte Leistungsanforderungen auf langen Strecken wesentlich schneller statt. Dazu kommt noch, dass bereits eine kleine Steigerung der Durchschnittsgeschwindigkeit eine deutlich messbare Verbesserung der gelaufenen Zeit auf langer Strecke aufzeigt.

Eine rein physiologisch bessere Sprintleistung kann aber schnell sogar schlechter aussehen als vorhergegangene Leistungen, wenn einzelne Parameter, wie z.B. eine variierende Reaktionszeit eine Rolle spielen. Da wären wir auch schon genau an der wichtigsten Punkte angelangt: Die Leistung, die wir beim Sprint auf die Bahn bringen, hängt von mehreren Faktoren ab. Darauf wollen wir nun etwas näher eingehen.

Faktoren, die die Leistung beim Sprinten verbessern

Maximalkraft- intramuskuläre Koordination

Die maximale Kraft, die unsere Muskeln entwickeln können, ist vor allem für den Antritt von besonderer Bedeutung. Schwere Kniebeugen mit wenig Wiederholungen sind optimal dazu geeignet. Beim Training der Maximalkraft kommt es vor allem zur Verbesserung der intramuskulären Koordination. Das heißt, dass unser Nervensystem in der Lage ist, mehr Muskelfasern auf einmal anzusprechen. Mehr auf einmal angespannte Muskelfasern resultieren in einer höheren Kraftübertragung auf die Sehnen und Gelenke und letzten Endes auf den Boden. Olympische Gewichtheber und Kraftdreikämpfer erzielen übrigens - vor allem auf den ersten Metern - teils erstaunliche Sprintleistungen.

Auch bei einem Maximalkrafttraining wird der Muskel übrigens wachsen - das heißt die Muskelfasern verdicken sich und halten größeren Belastungen stand. Trotzdem macht es auch Sinn, die Beine auch im Hypertrophiebereich (8-12 WDH) zu trainieren - um eben diesen Effekt zu verstärken und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Intermuskuläre Koordination- SAID

Hier greift wieder einmal das **SAID-Prinzip**. Wenn Sie eine Übung – in diesem Fall das Sprinten – nicht speziell bewegungsspezifisch trainieren, werden Sie Ihr Potential nicht ausreichend nutzen können. Das bedeutet im Grunde nichts anderes, als dass Sie regelmäßig sprinten müssen. Ihr Körper optimiert die Koordination zwischen Ihren einzelnen Muskeln und sorgt dafür, dass die Kräfte auch optimal für die zielgerichtete Fortbewegung genutzt werden. Trainieren Sie sowohl Antritte, wie auch ganze Sprints. Das ist wichtig, da sich die Bewegung über die Distanz verändert.

Sie können sich das ein bisschen wie das Übergeben des Staffelstabs vorstellen(-mit dem Unterschied, dass in unserem Körper viel mehr Prozesse gleichzeitig passieren-). Selbst olympische Topathleten können von Hobbysportlern geschlagen werden, wenn sie den Staffelstab fallen lassen. Das Zusammenspiel stimmt halt nicht. Ebenso verhält es sich mit unserer Muskulatur, wenn sie nicht auf die entsprechende Zielübung konditioniert wurde.

Techniktraining

Das Techniktraining ist eigentlich ein Teil des Trainings der intermuskulären Koordination. Hier feilen Sie aber gezielt an Ihren Bewegungsabläufen. Ruhig auch einmal langsamer. Grundsätzlich gilt, dass die ersten 30m etwa der Beschleunigung dienen, erst dann richtet sich der Oberkörper auf und die Schrittlänge erhöht sich. Die optimale Technik lässt sich aber nur von erfahrenen Trainern oder anderen Sportlern erlernen. Nutzen Sie das Mittel der Videoanalyse, um Ihre Technik zu optimieren.

Laktattoleranz

Gerade auf dem letzten Drittel kommt es zur Übersäuerung des Muskels. Wenn Sie keine ausreichende Laktattoleranz ausgebildet haben, führt das zu Leistungseinbrüchen. Wenn es um Distanzen über mehr als 100m geht, kommt dieser Faktor noch wesentlich stärker zum tragen.

Das wohl effektivste Mittel, um die längere Aufrechterhaltung der Leistung zu fördern, sind Überlängensprints. Für 100m Sprints versuchen Sie die Geschwindigkeit bis zu 300m zu halten. Das wird nicht möglich sein, sorgt aber für eine starke Laktatproduktion und auf Dauer für eine erhöhte Toleranz. Der Leistungseinbruch wird hinausgezögert, im Optimalfall soweit, dass die 100m schon beendet sich, bevor dieser eintritt.

Atmung

Die meisten Top-Sprinter atmen beim Start des Sprints nicht. Das sorgt für eine höhere Grundspannung und Konzentration beim Start. Auch während der 100m Distanz ist ein Atmen für Fortgeschrittene nicht notwendig, da die Energiegewinnung fast vollständig anaerob anläuft. Wenn Sie das Gefühl haben, atmen zu müssen, können Sie das tun. Erzwingen Sie aber keine Atmung, das wird zu Leistungseinbrüchen führen.

Reaktionszeit

Sie sollten das Starten auf Signal regelmäßig trainieren. Am besten ein Signal, das Sie nicht sehen, sondern nur hören. So vermeiden Sie, dass Sie lediglich nach Vorahnung durch den visuellen Reiz schnell starten. Vermeiden Sie Rhythmisierungen, wie z.B. anzählen, es sei denn, sie erwarten es genau so im Wettkampf.

Äußere Faktoren und Ausrüstung

Natürlich können Faktoren, wie Wetter, Bahnbeschaffenheit, Tagesform usw. großen Einfluss auf die Leistung haben. Sorgen Sie stets für einen optimalen Zustand Ihrer Ausrüstung. Das beste Training bringt nichts, wenn Sie die Leistung mit stumpfen Spikes nicht auf die Bahn bringen können.