

Gedanken zum „Aufwärmen“ / zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung im Hürdensprint (Kurzhürden)

Einleitung

In der aktuellen Situation mit stark eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten für die meisten hessischen Leichtathletinnen und Leichtathleten liegen Gedanken an Wettkämpfe nicht gerade nahe. Doch irgendwann wird es definitiv wieder soweit sein – und die ersten Wettkämpfe nach langer Pause können absolviert werden.

Wer über mehrere Wochen und Monate intensiv trainiert hat, möchte beim Wettkampf natürlich seine optimale Leistung abliefern. Aber was ist in der unmittelbaren Zeit vor einem Wettkampf eigentlich zu beachten, damit es für den Sportler möglich wird, sein aktuelles Leistungsniveau optimal „auf die Bahn zu bringen“? Denn gerade für die unmittelbare Wettkampfvorbereitung gilt der Satz: „Viele Wege führen nach Rom, aber noch viel mehr Wege führen an Rom vorbei.“

Vorüberlegungen

Eine klar definierte Zielstellung für jeden Wettkampf ist unverzichtbar, um die Resultate richtig einordnen und bewerten zu können:

- Wird der Wettkampf „aus dem Training heraus“ absolviert und dient als „Aufbauwettkampf“ im Sinne eines speziellen Trainings unter Wettkampfbedingungen? → Dann soll die Leistung in der Spezifik durch diesen Wettkampf erst ausgeprägt werden.
- Handelt es sich um einen Hauptwettkampf, bei dem eine optimale Platzierung mit optimaler Leistung angestrebt wird – möglicherweise auch eine Normerfüllung für Kader, deutsche oder internationale Meisterschaften? → Dann geht es nicht mehr um eine „Leistungsvorbereitung“, sondern um die „Leistungsdarstellung“.

Hinweise

Die meisten Wettkämpfe dienen der Leistungsdarstellung. Dies hat zur Konsequenz: Alles, was nicht der optimalen Leistungsdarstellung dient, hat in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung nichts verloren.

Die größte Gefahr besteht also darin, direkt vor einen Hürdenwettkampf „eine komplette Hürden-Trainingseinheit vorzuschalten“.

Vor allem in den Schülerklassen sieht man häufig eine sehr umfangreiche Erwärmung für Hürdenwettkämpfe mit vielen analytischen Übungen, bei denen die Gesamtbewegung in kleine und kleinste Sequenzen untergliedert wird. Dies birgt die Gefahr, das Nervensystem schon vor dem Wettkampf zu stark zu ermüden, und eine wirkliche Vorbereitung auf das Hürdensprinten ist nicht gewährleistet.

Was aber ist nun das Hauptmerkmal einer guten Hürdensprinttechnik? – Es ist die optimale Integration der Hürdenüberquerung in den Zwischenhürdensprint, so dass eine Einheit von Hürdenüberquerung und „Flachsprintschritten“ entsteht, die eine maximale Beschleunigung / maximale Geschwindigkeit ermöglicht.

Unter diesen Gesichtspunkten sind beispielsweise folgende Übungen aus dem Bereich der Hürden-Drills / des „Hürden-ABC“ nicht gerade zielführend:

Übergehen von Hürden; Hopserlauf über Hürden; analytischer Hürdenhopslerlauf (d.h. nur Nachziehbein- oder nur Schwungbeinbewegung).

Auch ein Einer-Rhythmus ist kritisch zu sehen, da hier die Hürdenüberquerung „fast isoliert“ trainiert wird und der Zwischenhürdensprint, und somit die Integration der Hürdenüberquerung in den Zwischenhürdensprint, fehlt.

Ebenso ist es fragwürdig, warum so häufig ein 5-er-Rhythmus unmittelbar vor dem Wettkampf gelaufen wird, obwohl im Wettkampf doch ein 3-er-Rhythmus gefordert ist?

Sollte mit dem 5-er-Rhythmus eine hohe Frequenz abgerufen werden (was durchaus sinnvoll ist), kann dies wesentlich zielführender über einen kurzen 3-er-Rhythmus (ca. 60-100 cm verkürzte Wettkampfabstände) angebahnt werden.

Und was es noch zu berücksichtigen gibt

Unabhängig machen von äußeren örtlichen Gegebenheiten!!

Jeder Wettkampf ist anders. Und jeder Wettkampf bietet unterschiedliche äußere Voraussetzungen. Nicht auf jedem Sportplatz stehen beliebig viele Hürden zur Vorbereitung auf den Wettkampf zur Verfügung. Und nicht bei jedem Wettkampf kann zu

einem optimalen Zeitpunkt noch ein Hürden-Probestart absolviert werden (z.B. weil die anderen Altersklassen gerade schon ihre Wettkampfläufe absolvieren oder die Sportler zu einem Call-Point / in einen Call-Room müssen etc.). Während der Wettkampflauf auf einem Kunststoffbelag absolviert wird, stehen zur Vorbereitung oft nur Naturrasen, Kunstrasen oder eine Aschenbahn zur Verfügung. Dies verändert teils deutlich die Ansteuerung der Bewegungen (z.B. werden die Bodenkontaktzeiten auf einem Kunstrasen deutlich verlängert).

Aus diesem Grund ist es sinnvoll, „ein imitiertes Hürdenlaufen“ in den Trainingsprozeß zu integrieren, da diese Hürdenimitationen eigentlich auf jeder Wettkampfanlage in der Wettkampfvorbereitung zum Einsatz kommen können. Je „realitätsnäher“ in bezug auf die Weg- und Zeitmerkmale des Hürdensprints diese Imitationen realisiert werden können, desto effektiver ist ihr Einsatz in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung.

Sonderfall Meisterschaft / Turnier – Vorgehensweise zwischen Vor- und Endlauf

In der Regel werden bei Meisterschaften an einem Wettkampftag zwei Runden im Hürdensprint absolviert.

Der zeitliche Abstand zwischen Vor- und Endlauf variiert – je nach Zeitplan – teils deutlich.

Dennoch gilt meistens der Satz: „Weniger ist mehr!“

Es ist nicht notwendig, nochmals eine „komplette“ Erwärmung vor dem zweiten Lauf zu absolvieren, da die Bewegungen durch den Vorlauf bereits angebahnt wurden.

Einlaufen und auch die obligatorische Dehnung kann in der Regel besser weggelassen werden. Stattdessen sollte man sich auf wenige Steigerungsläufe und Hürdenimitationen oder auf drei bis vier Läufe über zwei bis drei Hürden im 3-er-Rhythmus mit leicht verkürzten Abständen beschränken.

Mentale Vorbereitung

Wodurch zeichnet sich ein „Wettkampftyp“ aus?

Er kann sich im richtigen Moment voll auf sich selbst und seine konkrete Aufgabe im Rahmen des Wettkampfs konzentrieren.

Mentale Techniken wie Visualisierung / ideomotorisches Training können helfen, die Leistungsdarstellung im Wettkampf zu optimieren.

Eine „hürdenspezifische“ mentale Trainingsmethode ist die Vorstellung eines Wettkampflaufs durch den Athleten/-in auf ein Kommando durch den Trainer. Der Sportler läuft mental wettkampfmäßig Hürden und gibt ein Zeichen, wenn er das Ziel mental erreicht hat. Der Trainer stoppt diesen mentalen Hürdenlauf. Durch diese Methode erhalten Trainer/Athlet Feedback bezüglich der „Realitätsnähe“ dieses mentalen Hürdenlaufens: Weiß der Sportler, wann er zehn Hürdenabschnitte absolviert hat? Kann er sich irgendwann nicht mehr auf die Bewegungsabläufe konzentrieren?

Als Zwischenschritt kann dieses mentale Hürdenlaufen auch „in Zeitlupe“ geschehen. Ebenso kann die Perspektive gewechselt werden: Von der Perspektive eines Zuschauers (also „von außen wahrgenommen“), hin zur Perspektive „der Helmkamera“ (also die innere Eigenwahrnehmung). Letztere Perspektive ist natürlich die effektivste, und Ziel ist es, mental ziemlich exakt so schnell zu laufen, wie man in der Wirklichkeit über die Hürden sprinten möchte.

Damit solche Methoden effektiv eingesetzt werden können, müssen sie frühzeitig in den täglichen Trainingsprozeß integriert werden. (Eine erstmalige Anwendung solcher Methoden kurz vor einem Hauptwettkampf verunsichert meist eher als dass sie nützt.)

Eine optimale innere mentale Einstellung zum Wettkampf zu finden, ist sicherlich ein äußerst individueller Prozeß.

Als Orientierung kann gelten: Beim Wettkampf konzentriert sich jeder Sportler am besten auf sich selbst und reduziert Kontakte / Kommunikation mit anderen. Das bedeutet auch: nicht anderen bei ihren Wettkämpfen zuschauen, sondern „sein eigenes Ding durchziehen!“

Die Konzentration / Fokussierung auf die eigenen Bewegungsabläufe muss im Moment des Startkommandos optimal hoch sein – aber nicht schon zehn Minuten vorher. Die mentale Disposition während der „Erwärmung / Vorbereitung“ auf den Wettkampf sollte eher entspannt sein. Auch im Call-Room sollte man nicht mehr „ständig“ an das, was jetzt gleich kommt, denken, da dies mental eher ermüdet. Sich kurz nochmals „zentrale Knotenpunkte / Schlüsselemente“ des Bewegungsablaufs vorstellen, ist effektiver.

Über die Atmung kann ein „zu viel“ an Aufregung im Call-Room reguliert werden. Nervosität sollte aber keinesfalls als etwas Negatives interpretiert werden! – Wer „tiefenentspannt“ in den Wettkampf geht, kann meist keine optimale Leistung abrufen. Positive Nervosität gehört zum Wettkampf dazu.

Die höchste Konzentration / Fokussierung sollte der Sportler erst dann entwickeln, wenn er hinter dem Startblock steht und der Pfiff des Starters ertönt. Dann existiert für diesen Moment bis hinter die Ziellinie nur noch er/sie selbst; mit seinen Konkurrenten darf er/sie sich nicht mehr beschäftigen (denn das tun diese schon selbst). Wer es am besten schafft, alles um sich herum im Moment des Startschusses auszublenden, hat die besten Chancen auf ein erfolgreiches Wettkampfabschneiden.

Zu einer „Nachbereitung“ / Bewertung eines Wettkampfes gehört für den Trainer auch: Er sollte den Sportler fragen, wie dieser selbst seinen Wettkampflauf empfunden hat: Hat er „viel um sich herum“ mitbekommen (z.B. dass er angefeuert wurde, auf der Bahn neben ihm jemand gezuckt hat, ein Konkurrent gleich deutlich besser aus den Blöcken kam etc.), dann war er nicht optimal fokussiert. Wenn der Sportler wenig vom „Äußeren“ des Wettkampflaufs berichten kann, aber viel von seiner „subjektiven Empfindung“ des Laufs, hatte er eine hohe Fokussierung.

Beispiele für die konkrete inhaltliche Ausgestaltung der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

Zielstellung

Das Herz-Kreislauf-System aktivieren

Inhalte

5–10 min. Einlaufen in sehr ruhigem Tempo.

Alternative:

10 x leichte Steigerungsläufe in Laufschuhen bis ca. 100 Meter mit einer Minute Pause.

Zielstellung

Beweglichkeit (Mobilisation, Flexibilität)

Inhalte

5–10 min. „Kontrolldehnen“ (passives Dehnen in „gehaltener“ Position)

Alternative:

- „Kraft-in-der-Dehnung“ nach Dr. Kurt Mosetter.

- „Schwunggymnastik“, um bereits Dynamik in die Vorbereitung zu integrieren.
- Positionen aus dem Yoga, um die Gelenkbeweglichkeit (Mobilität) zu optimieren.
- Übungen aus dem Bereich der Neuroathletik bzw. „spezielle“ Dehnübungen (aktives Dehnen im „Hürdensitz“).

Zielstellung

Sprinten / Hürdensprinten vorbereiten

Inhalte

Rekrutierung und Frequenzierung im Sinne eines Wechsels nach der Kontrastmethode:

- 10 Meter Ausfallschrittgehen vorwärts
- 10 Meter Dribblings mit maximaler Frequenz
- 10 Meter Ausfallschrittgehen rückwärts
- 10 Meter Dribblings im 3-er-Rhythmus
- 10 Meter Ausfallschrittgehen seitwärts (in beide Richtungen)
- 10 Meter Dribblings im 4-er-Rhythmus
- 1 x 60 Meter Steigerungslauf bis 90% der maximalen Geschwindigkeit.
- 1 x 60 Meter „kurze“ Ins and outs (d.h. alle 8–10 Meter die Geschwindigkeit variieren).

Jeweils kurze Pausen von 90 bis 180 Sekunden.

Zielstellung

Hürdensprint anbahnen, realisieren

Inhalte

Hürdensprint mit optimaler Übereinstimmung bezüglich der Weg-Zeit-Merkmale mit der Wettkampfübung

- Treibsprünge: 2 x 5 x Treibsprünge im 3-er-Rhythmus (auch mit dem Schwungbein als Abdruckbein).
- Hürdenimitation: 2 x 5 Hürden im 3-er-Rhythmus aus 8 Anlaufschritten imitieren.

- 2 x 5 Hürden im „kurzen“ 3-er-Rhythmus (ca. 3 bis 4 Fuß verkürzte Abstände).
- aus dem Startblock: 1 x 1. Hürde im Originalabstand / 2 x 3. Hürde mit ca. 15 cm verkürzten Abständen.

Zwischen diesen einzelnen Elementen / Übungen relativ kurze Pausen von zwei bis fünf Minuten einhalten.

Die letzten etwa 10 Minuten vor dem Start ausruhen, entspannen.

Falls die Sportler aus dem Call-Room direkt ins Stadion zum Start geführt werden, können im Call-Room zur Aktivierung Prellsprünge oder Dribblings absolviert werden. Im Stadion selbst dann nur noch einen Lauf über zwei bis drei Hürden aus dem Startblock mit Originalabständen absolvieren.

Viel Erfolg!