

Sprint-Geheimnisse

Loren Seagrave, der ehemalige Trainer von Donovan Bailey, stellte in Köln seine Trainingsphilosophie vor.



„Ein Sprinter ist wie ein High-Speed-Auto.“ Unter diesem Motto hielt Loren Seagrave, einer der bekanntesten Sprint- und Hürdensprinttrainer der Welt, zwei einstündige Gastvorträge an der Deutschen Sporthochschule in Köln und in Saarbrücken. „Um aus einem Talent einen guten und schnellen Sprinter zu formen, setze ich bestimmte Prioritäten“, verrät der 54-jährige US-Amerikaner, der in den vergangenen Jahren so bekannte Ase wie Gwen Torrence, Sandra Farmer-Patrick, Andre Cason oder Donovan Bailey unter seinen Fittichen hatte. „Bei mir steht nicht das Krafttraining im Vordergrund, ich lege besonderen Wert auf die Technik, aber auch auf die Atmung.“ Und Seagrave gibt ein Beispiel: „Ein guter und schneller Sprinter muss bei einem 100-Meter-Rennen mit lediglich zweimal Atmen auskommen.“

Loren Seagrave ist auf Initiative des Hochschuldozenten Dr. Wolfgang Ritzdorf („Wir kennen uns durch verschiedene Teilnahmen an IAAF-Veranstaltungen schon sechs Jahre und sind gut befreundet“) nach Köln gekommen. Ritzdorf gilt im internationalen Verband als exzellenter Hochsprungfachmann. Sein erst 20 Jahre alter Schützling Kabelo Kgosiemang aus Botswana sorgte in diesem Sommer mit einer Verbesserung von 2,16 Meter auf 2,30 Meter für Furore.

Axel Berndt, der in Leverkusen

für den Sprint und die 400 Meter der Männer sowie dem Zehnkampf zuständig ist, zeigte sich von dem Seagrave-Vortrag sehr beeindruckt. „Bei uns in Deutschland wird das Augenmerk zu sehr auf die Kraft gelegt. Ich habe jedenfalls eine Reihe von interessanten Anregungen erhalten und werde zukünftig das ein oder andere in das Training in unserem Klub einbauen. Besonders gespannt bin ich, wie meine Athleten auf diese Änderungen reagieren werden.“ Der Bayer-Coch bedauerte mit Nachdruck, dass die Kölner Verantwortlichen nicht mehr Werbung für den Gastvortrag gemacht hatten. Die Seite der Sportstudenten war zwar stark vertreten, doch eine Reihe bekannter Sprinttrainer aus dem Landesverband Nordrhein war nicht informiert. „Die Fahrt nach Saarbrücken hätte ich mir gern erspart“, zeigte sich Jürgen Palm, der Stützpunkttrainer des Landesleistungszentrums Rhede, verärgert.

Übung macht den Meister. Im Anschluss an den Vortrag demonstrierte Loren Seagrave mit dem Kölner Hürdensprintern Martin Hoffmann und Markus-Stefan Schöl einige Schlüsselübungen. Und Axel Berndt erinnerte sich an glorreiche Zeiten: „In dem Buch von Armin Hary habe ich gelesen, dass er zu seiner besten Zeit über 100 Meter schon mit zweimal Atmen ausgekommen ist. Und das führte 1959 nicht nur zu seinem Weltrekordlauf, sondern ein Jahr später auch zum Gewinn der olympischen Goldmedaille.“ **Ernst Schröder**