

Interview mit Walter Hable



Sprinttrainer
Beruf: Leiter des Bereichs Spitzensport beim IMSB
Austria
Homepage: www.imsb.at

Wie und wann bist Du zur Leichtathletik gekommen ?

Mit 9 Jahren, ich begann beim ULC Linz war dann bei der Zehnkampfunion, als Gründungsmitglied beim HI-Sprint Linz, zwischenzeitlich beim USV BV Quattro Team zum Schluß wieder bei HI-Sprint Linz und dann beim SV Schwechat. Über eine 100 Meter Zeit von 10,79s kam ich aber nicht hinaus.

Wann wurdest Du Trainer, und welche Athleten hast Du trainiert ?

1994 begann ich mit Gerfried Krifka zu trainieren - er war mein „Versuchskaninchen“ durch die Arbeit mit Ihm habe ich viel gelernt. Dann kamen Peter und Klaus Knoll sowie Karin Mayr dazu. Derzeit trainiere ich mit Elke Wölfling, Bettina Müller, Martin Lachkovics und Thomas Scheidl.

Anmerkung: Bestleistungen der Athleten unter Walter Hable waren 10,69s von Gerfried Krifka, und die österreichischen Rekorde von Karin Mayr (11,15s, 22,70s) sowie die 100 Meter Hürden von Elke Wölfling (13,09s)

Welches Perspektiven siehst Du für die Athleten die Du derzeit trainierst ?

Elke Wölfling war jetzt leider lange verletzt, wenn sie jetzt aber verletzungsfrei bleibt traue ich ihr zu, dass sie auch bei internationalen Meisterschaften ins Finale kommen kann, wie Karin Mayr.

Bettina Müller kam erst im Jänner zu mir, wenn sie lernt locker zu lassen kann sie über 100 und 60 Meter neue österreichische Rekorde aufstellen.

Martin Lachkovics ist für mich ein Riesen-Talent, ähnlich wie Andreas Berger - bei ihm hängt viel davon ab wie er mit dem neuen sozialen Umfeld zurecht kommt (er ist jetzt nicht mehr bei der HSZ).

Thomas Scheidl ist der jüngste Athlet, er hat auch noch großes Potential - über die 200 Meter und eventuell auch über die 400 Meter. Er muss vor allem seine Grundschnelligkeit verbessern.

Er war heuer auch verletzt, das Aufbrechen von Bewegungsmustern bringt die Gefahr von Überlastungen und Verletzungen mit sich.

Ich habe Martin und Thomas aber auch erst heuer im Jänner übernommen, und wir haben eine verpatzte Saison riskiert um neue Bewegungsmuster zu erlernen.

Was hast Du für eine Ausbildung, bzw. von wem hast Du am meisten gelernt ?

Die letzten Jahre als Athlet habe ich mich selbst trainiert, und bin auch meine Bestleistung gelaufen, dann habe ich Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Prävention in Wien studiert.

Interview mit Walter Hable

Am meisten habe ich von anderen Trainern gelernt:

Durch Wolfgang Sambs habe ich den Zugang zur Leichtathletik gefunden.

Von Heimo Tiefenthaler viel über Krafttraining und die Methodik des Sprinttrainings.

Von Mario Gründl viel über Sprinttechnik, er war hier ein echter Experte, und auf der Universität lernte ich viel von Rudolf Klaban - bei ihm habe ich meine Diplomarbeit geschrieben (Neuromuskuläre Aspekte im Schnelligkeitstraining)

Für meine Laufbahn als Trainer war aber hauptsächlich die Unterstützung meines Chefs Prof. Hans Holdhaus entscheidend. Er ermöglichte mir, dass ich die Einrichtungen des IMSB Austria auch optimal für meine Tätigkeit als Trainer nutzen kann und mich dadurch weiterentwickeln konnte.

Stichwort IMSB - wie seid Ihr im Spitzensport tätig ?

In allen Sportarten - wir haben Experten für alle Bereiche: Biomechanik, Leistungsdiagnostik, Ernährung, Physiotherapie, Trainingsberatung, Sportmedizin, usw.

Das volle Angebot ist auf unserer Homepage: www.imsb.at zu finden.

Für Athleten die im Untersuchungskader des von der BSO sind bieten wir alle diese Leistungen zum Materialkostenpreis an, der sehr gering ist.

Fahrtkosten fallen auch nur für Einsätze außerhalb von Wien an, ansonsten aber keine zusätzlichen Kosten.

Das Angebot von uns wird von vielen Verbänden stark genutzt. Es fällt mir aber auch auf, daß bei manchen Verbänden das scheinbar nicht wirklich bekannt ist, denn von diesen nutzen auffallend wenige Athleten unsere Angebote (auch Leichtathleten), obwohl wir ein großes Know-How anbieten.

Durch Deine Tätigkeit hast Du ja mit sehr vielen Sportverbänden zu tun, wie siehst Du generell die Situation im österreichischen Spitzensport, wie könnte sie verbessert werden ?

Generell bin ich der Meinung, dass in Summe genügend Geld und auch eine gute Infrastruktur in Österreich für den Sport vorhanden wäre um systematisch zu arbeiten, möglicher Weise wird das Geld nur schlecht verteilt.

Wenige Verbände haben eine Struktur, bei der internationale Erfolge nicht dem Zufall überlassen werden. Der beste Verband ist hier sicher zur Zeit der ÖSV.

Bei vielen Verbänden sind die sportlichen Erfolge Zufälle, bei denen Athleten an einen engagierten Trainer geraten, der meistens seine Freizeit opfert. Die Erfolge sind dann aber nicht reproduzierbar.

Das Geld fließt fast ausschließlich den Spitzenathleten und Veranstaltungen (Trainingslager, Meetings, Reisekosten, ...) zu. In Trainer wird aber so gut wie nichts investiert.

Das ist meiner Meinung nach der falsche Weg - zu uns kommen Trainer zur Ausbildung die vom Beruf her alles sind vom Rechtsanwalt bis zum Hausmeister. Trainer sind sie nur in ihrer Freizeit, und haben so wenig Zeit dazu zu lernen und sich systematisch um Athleten zu kümmern. Irgendwann hören viele dieser Trainer aus beruflichen oder familiären Gründen auch wieder auf.

Das Geld sollte also viel mehr in hauptamtliche oder Teilzeit-Trainer und deren Ausbildung investiert werden. Die Trainer müssen Profis werden!

Was sind die Erfolgsfaktoren für einen guten Sprinter ?

Wichtig ist, dass das Training und Umfeld des Athleten passt, und er muß ein wenig Talent mitbringen.

Entscheidend ist vor allem, dass der Athlet die notwendige Lockerheit und Distanz mitbringt um schnell sprinten zu können - er muß loslassen können. Die Entspannungsfähigkeit und Mentalität sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren - das ist auch einer der großen Vorteile den schwarze Sprinter gegenüber weißen mitbringen.

Nach einem perfekten Lauf steht man im Ziel und fragt sich:

„Wie habe ich das jetzt gemacht ?“

Das heißt aber nicht, dass man nicht konsequent und zielstrebig arbeiten und leben muß um ein guter Sprinter zu werden.

Interview mit Walter Hable

Andi Berger hat einmal zu mir gesagt: „Das Wichtigste im Leben muß Dir sein so schnell wie möglich von der Startline zur Zielline zu kommen.“

Das ist auch die große Herausforderung für einen Leistungssportler: Er muß sein ganzes Leben auf das eine Ziel ausrichten und muß dabei trotzdem locker bleiben und darf sich im entscheidenden Moment nicht verkrampfen oder die Nerven verlieren.

Wie weit Nutzt Du Dein Wissen als Biomechaniker und das des IMSB Teams für Deine Arbeit als Trainer ?

Als Trainer meiner Sprinter bin ich natürlich in meiner Freizeit tätig, aber da alle Athleten die ich trainiere im BSO-Untersuchungskader sind, können Sie natürlich auch die Einrichtungen und Leistungen des IMSB nutzen.

Ich arbeite viel mit Biomechanischen Analysen. Vor allem mit Karin Mayr haben wir auch viele Bewegungsanalysen, Bodenkontaktmessungen usw. gemacht.

Ich arbeite auch sehr viel mit visualisieren, der Sprache und Bewegungserfahrung - es kommt immer darauf an, worauf der Athlet am Besten anspricht.

Als Trainer soll man aber den Athleten nicht ständig negatives Feedback geben wie „Du hast das schlecht gemacht ...“ sondern dem Athleten neue Wege und Möglichkeiten zeigen „Probiere einmal“

Ich zeige den Athleten meistens auch nicht Videos von ihren eigenen Fehlern, sondern Videos von Athleten die es richtig gemacht haben, oder einen Sprint von ihnen selbst der ihnen gut gelungen ist.

Welchen Stellenwert hat die Sprinttechnik, wie trainiert ihr sie ? Gibt es das ideale Technikmodell ?

Für jeden Athleten gibt es eine individuell ideale Technik, meine Aufgabe als Trainer ist es ihm Möglichkeiten und Wege zu zeigen dort hin zu gelangen.

Der Körper kann lernen, und greift dann automatisch auf die effektivste Technik zurück.

Oft sind Athleten aber schon in einem Technikmodell gefangen, und müssen zuerst aus diesem ausbrechen, um neue Wege bestreiten zu können.

Ein Gewisses Grundbewegungsmuster muß natürlich eingehalten werden, in diesem kann die Technik aber in gewissen Rahmen variieren.

Dazu gab es schon viele Untersuchungen, in den verschiedenen Ausprägungen erkennt man meistens die „Handschrift“ des Trainers und individuelle Züge des Athleten selbst.

Ein Bewegungsablauf ist nie zu 100% reproduzierbar, auch nicht für den Athleten selbst, er kann aber lernen sich in einem für ihn idealen Ablauf stabil zu bewegen.

Im wesentlichen kommt es darauf an, dass ein Athlet die Technik der drei Beschleunigungsphasen für sich technisch richtig abgestimmt beherrscht, und dann die notwendige Entspannungsfähigkeit für die Maximalgeschwindigkeit hat.

Zu Beginn, wenn ich einen neuen Athleten übernehme zeige ich ihm einmal Videos von Weltklassesprintern und erkläre ihm den Bewegungsablauf und die wesentlichen Technikelemente, damit wir die gleiche Sprache im Training sprechen.

Wir beginnen dann mit einfachsten Lauschulübungen, diese muß der Athlet einmal richtig erlernen. Oft sind die Athleten erstaunt, was sie alles bei diesen einfachen Übungen noch lernen können - bei vielen Athleten sind sie nur ein Aufwärmritual, ohne dass sie wissen worauf es ankommt.

Lauschulübungen sind ein hervorragendes Mittel um den Athleten eine breite Basis an Bewegungserfahrungen für seine Sprinttechnik zu bieten.

Wir machen sehr viele verschiedene Übungen in allen Variationen - höhere Bewegungsgeschwindigkeiten durch Isolation von Teilbewegungen, größere

Bewegungsamplituden - der Athlet muß spüren wie sich das richtige Sprinten anfühlt.

Ich setze übrigens auch „negatives Lernen“ an, ich lasse dem Athleten bewusst Dinge falsch machen, damit er sie für sich als ideales Bewegungsmuster ausschließt.

Interview mit Walter Hable

Ist es auch möglich im vollen Sprinttempo die Technik zu verbessern ?

Ja, sicher - wir arbeiten viel daran, aber auch im Submaximalen Bereich. Auch bei Zugunterstützungs- und Widerstandsläufen achten wir auf die Verbesserung der Technik.

Die Zugunterstützungsläufe sind überhaupt ein sehr wichtiges Trainingsmittel die Entspannungsfähigkeit zu lernen. Hier hat Bettina Müller noch ihre großen Reserven - sie kann bei den Zugunterstützungsläufen noch nicht locker sprinten.

Und von Karin Mayr waren sie das Erfolgsgeheimnis - sie konnte mit Zugunterstützung die 30 Meter fliegend um bis zu 4 Zehntel Sekunden schneller sprinten, und dabei noch technisch richtig laufen. Das erklärt auch, warum sie in der Halle so gut die 200 Meter gesprintet ist, und die gleiche Bestzeit wie im Freien hat: Sie konnte die Bergabstrecken ideal nutzen.

Setzt Du die Zugübungen ganzjährig ein, und in welcher Form ?

Ganzjährig nicht, aber sobald eine gewisse Basis geschaffen ist beginnen wir mit den Zugunterstützungsläufen. Früher habe ich sie auch bei längeren Sprintstrecken mit Hilfe eines Autos oder Moped eingesetzt, um die Sprintdynamik zu erhalten - heute nicht mehr. Wir machen diese Übungen aber nur auf der Ebene, bei Bergan- oder Bergabsprints sind meiner Meinung zu unterschiedlich im Vergleich zu Sprints auf der Ebene.

Du hast ja auch den Artikel über das Training der griechischen Sprinter gelesen, was hältst Du von der Methode, und welche Strecken und Intensitäten trainierst Du mit Deinen Athleten ?

Eigentlich unterscheidet sich unser Training nicht sehr viel von jenem der Griechen. Und eines kommt aus dem Artikel auch heraus was wesentlich ist: Ein Sprinter muß ein Sprinter bleiben - das ganze Jahr über.

Wir trainieren keine Dauerläufe, und nie in niedrigen Intensitäten - die Sprintdynamik muß bei jedem Lauf erhalten bleiben. Bei uns ist es allerdings klimatisch nicht immer möglich mit vollen Tempo zu sprinten - trotzdem haben wir einen sehr hohen I1-Anteil in unserem Training. Wir variieren auch bei den Sprint- und Sprintausdauertraining die Distanzen und sprinten nicht nur die Wettkampfstrecke.

Bei den Griechen ist es auffallend, dass sie meistens eher auf den längeren Sprintdistanzen mit ihrer Trainingsmethode Erfolg haben - K.Kenteris hatte beispielsweise einen Laufstil der für 200 Meter spezialisiert war.

Aus meiner Erfahrung heraus beginnt bei den meisten Sprintern bei Distanzen von über 150 bis 180 Metern ein Ökonomisierungseffekt im Laufstil. Als Karin Mayr plötzlich über 200 Meter sehr gut wurde war das ein Zufallsprodukt von dem reinen 100 Meter Sprinttraining.

Wir trainierten nur für die 100 Meter, und ich ließ sie maximal über 180 Meter sprinten. Daraus habe ich gelernt, dass es bei Frauen wichtig ist nie zu lange Strecken zu sprinten - möglicher Weise sind ihr Laktatzyklen Fähigkeiten sind nicht so gut zu trainieren wie bei Männern, und sie sprechen besser auf anaerob/alaktatzyklen (= ohne wesentlicher Laktatbildung aber dafür Creatinphosphatspeichern) an.

Ich werde dieses Trainingsprinzip des reinen Unterdistanztrainings heuer auch erstmals bei Martin und Tom anwenden.

Aus Trainingsmethodischen Überlegungen halte ich die Kombination 200/400 oder 60/100 Meter aufgrund der notwendigen Stoffwechselfähigkeiten über diese Distanzen bei Sprintern für sinnvoller als 100/200 Meter Kombination.

Wir trainieren die Stoffwechselfähigkeiten auch mit einer hohen Sprintdynamik, die Pausen müssen dann eben nach den Laktatwerten abgestimmt werden - es macht bei Sprintern bis 200 Meter keinen Sinn die Laktatwerte durch kurze Pausen erhöhen - das geht auf Kosten der Technikqualität/Sprintdynamik.

Mit 400 Meter Sprintern habe ich bis jetzt noch zu wenig Erfahrung - hier liegt das Geheimnis wohl bei der richtigen Kombination Schnelligkeits- und Stoffwechseltraining.

Interview mit Walter Hable

Im Prinzip ist auch so, dass ein Athlet der schon eine große Grundlage hat mit einem geringen Trainingsumfang auskommt, sofern er mit sehr hohen Intensitäten trainiert.

Welchen Stellenwert hat das Krafttraining, wie trainiert ihr hier ?

Einen sehr hohen - meiner Meinung nach haben weiße Sprinter beim Kraft- und Techniktraining die Chance die Lücke zu den schwarzen Sprintern etwas zu schließen. Deshalb ist es über 60 Meter auch am ehesten möglich, mit ihnen mitzuhalten - hier entscheiden mehr Kraft und Technik, bei den längeren Distanzen die Entspannungsfähigkeit. Die wichtigsten Kraftübungen sind s.g. Kreuzinnovationsübungen, die dem Sprinten am nächsten kommen - also alle Variationen mit gegengleichen Beugen und Strecken der Hüfte. Der Schwerpunkt ist überhaupt die Hüft- und hintere Beinmuskulatur (Gluteal- und Ischiocruralmuskulatur), die Beinstrecker sind nebensächlich. Beim Sprinten ist die Hüftstreckgeschwindigkeit vom ersten Schritt an entscheidend, deshalb liegt hier auch unser Schwerpunkt beim Krafttraining, wir isolieren die Hüftstrecker beim Krafttraining, und machen auch viele Zugübungen. Wir machen auch alle denkbaren Variationen von Kniebeugen - man kann sie technisch aber auch so ausführen, dass vor allem der Gluteus- und die Ischiocruralmuskeln trainiert werden. Wir trainieren grundsätzlich nur mit hoher Bewegungsgeschwindigkeit und wenigen Wiederholungen. Die Maximalkraftsteigerung versuchen wir durch die intramuskuläre Koordination zu steigern und nicht durch Muskelaufbau, außer jemand hat extreme Defizite.

Um beim Krafttraining mit hohen Bewegungsgeschwindigkeiten und Intensitäten arbeiten zu können ist es zuerst natürlich einmal wichtig die richtige Technik zu erlernen, um sich nicht zu verletzen.

Welchen Stellenwert hat das Beweglichkeitstraining ?

Das ist auch wichtig, wir gehen hier aber neue Wege, nach letzten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Das herkömmliche Aufwärmen wie es meistens praktiziert wird (Einlaufen, Stretching - statisch oder dynamisch, dann etwas Lauschule und Abläufe) ist auf dem Stand der 70er Jahre.

Wir lassen das langsame, monotone Einlaufen ganz weg. Statt dem Stretching mobilisieren dann die Gelenke und Muskeln - zuerst mit allgemeinen und dann mit spezifischen Übungen. Auch die Lauschule ist eine spezifische Art der Mobilisation. Das ist auch der Weg der zu einer besseren und spezifischen Beweglichkeit führt. Die s.g. „Schwunggymnastik“ ist ein Beispiel für Mobilisationsübungen.

Wie schaut es aus mit Sprungkraftübungen für Sprinter ?

Zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt sind das wichtige Übungen. Wir setzen lange Sprungläufe zur Entwicklung der Schnellkraftausdauer ein, und machen Sprungübungen auch zur Kompensation nach dem Krafttraining. Es ist aber vom jeweiligen Athleten abhängig, wie wichtig diese Übungen für ihn sind.

War die Position des National- oder Spartentrainer für den Sprint für Dich nie ein Thema ?

Doch, ich habe mich bei der Neuausschreibung auch beworben. Ich wurde aber nicht genommen - das habe ich dann aus der Zeitung erfahren. Deshalb konzentriere ich mich privat als Trainer jetzt nur auf meine eigenen Athleten.

Lade aber in meiner Funktion beim IMSB Austria gemeinsam mit meinem Team alle Kaderathleten und ihre Trainer herzlich zur Zusammenarbeit und Erfahrungsaustausch mit uns ein.