

Wie geht es nach einer deutschen Meisterschaft weiter?

Der Bundeskader als nächster Schritt

Im Hochleistungssport ändert sich mit jedem Erfolg die Perspektive. Jahrelang hatte Marc Gast von der LG Lippe-Süd (Stammverein TV Blomberg v. 1866) sich mit Heimtrainer Klaus Brand und einem Unterstützer-Team auf eine eine deutsche Meisterschaft vorbereitet, und 2019 war es mit dem Titel im Speerwurf U18 so weit. Ein Traum war Wirklichkeit geworden! In der Folge wurde Marc in den Bundeskader Nachwuchs Speer berufen und eine neue Stufe erreicht, aber geht es noch weiter oder wie geht es weiter?

Schließlich gilt im FLVW das Motto: „Wer aufgehört hat, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein!“ Also lud Bundestrainer Matthias Rau gleich in den ersten Tagen des neuen Jahres die Mitglieder des Bundeskaders nach Leipzig ein, um im Institut für angewandte Trainingswissenschaft (IAT) Leistungstände zu überprüfen. Mit Hilfe neuester Technik sollten Defizite festgestellt und Technikdetails aufgezeigt werden, um eine weitere Entwicklung einzuleiten. So wurden beispielsweise (mit etwas Fachdeutsch!) Abdruck- und Sprung- und Kraftparameter ebenso überprüft wie die Abwurfgeschwindigkeit beim Wurf. Mit Hochgeschwindigkeitskameras wurden feinste Details analysiert, vom Auftakt des Impulsschritts und Vorbringen des rechten Beins über Stemmschritt mit links und Bewegung der rechten Hacke bis hin zu Kopfhaltung und Einsatz des Wurfarms. Immer wieder wurde an diesen Details gefeilt, und nach intensiven Übungseinheiten war Bundestrainer Rau zufrieden und stellte sich mit Marcs Team einem Erinnerungsfoto:



Links Mathias de Zordo, Speerwurfweltmeister von 2011, der schon seit zwei Jahren Spaß daran hat, als „Technik-Berater“ zur Verfügung zu stehen. Dann Heimtrainer Klaus Brand, der Marc in sechs Jahren zum jetzigen Leistungsstand gebracht hat. Der 1,94m großen Bundeskader-Neuling wird links von Bundestrainer Mathias Rau, von rechts von Papa Karl-Heinz eingerahmt, der seinem Sohn jede Unterstützung in seinem Werdegang zukommen lässt. Nicht auf dem Foto, aber unerlässlich für den Werdegang: Mama Silke für Ernährung

und Management von zu Hause aus, Landesdisziplintrainer Speer, Thomas Stienemeier, „Doc Hanke“ zu Hause in Dörentrup und die Physiotherapie in Lemgo.

Der Athlet Marc Gast ist weiterhin hoch motiviert, und man darf sehr gespannt sein, wohin der Weg noch führt.....

gez. Klaus Brand, VKLA