

## Bericht des Referenten für Trainingsentwicklung über das Kalenderjahr 2024

Sehr geehrte Funktionäre, Trainer und Aktive des Nö-Landesschwimmverbandes.

Mit diesem Bericht möchte ich Sie über den neuesten Stand der Entwicklung des Messstartblocks informieren.

Am Sonntag, den 8. Juni 2025 fanden erste Probemessungen mit 8 Schwimmern in der Südstadt statt, die sehr zufriedenstellend verliefen. Sowohl die Werte der Kraft-Zeitkurven waren äußerst präzise genauso wie die Aufnahmen der Unterwasserkameras und die Sichtbarkeit der Marker.

Bereits Mitte Juli werden die nächsten Tests stattfinden, um noch genauere Erkenntnisse zu erlangen. Bis dahin sollte auch das Problem der stabilen Befestigung des Starsockels am Beckenrand gelöst sein. Es hat sich gezeigt, dass bei sehr sprunghaftigen Schwimmern die jetzige Befestigung zu instabil ist und dadurch die Messergebnisse „verfälscht“ würden.

Eine Studentin der Universität Wien wurde im Rahmen einer Dissertation beauftragt die Messergebnisse zu bearbeiten und auszuwerten, um gültige Parameter zu bekommen, die für einen sehr guten Startsprung entscheidend sind. Unter anderem wird die Größe des Absprungimpulses in Relation zur Sprungkraft gesetzt, die für die Beschleunigung des Körperschwerpunktes eine entscheidende Größe darstellt.

Die Sprungkraft, sowie auch Delfinbeine unter Wasser sind grundlegende Voraussetzungen für einen guten Startsprung, die man allerdings auch ohne Messstartplatz sehr gut entwickeln kann. Leider geht das aber oft in der täglichen Trainingsarbeit im wahrsten Sinne des Wortes unter. Es drängt sich daher die Überlegung auf, beide Faktoren von Zeit zu Zeit anhand einer Testbatterie abzufragen um den Athleten sowie auch den Trainern Zielgrößen und Leitlinien zu übermitteln noch bevor sie mit der Arbeit am Messstartplatz beginnen.

Mit sportlichen Grüßen  
Erich Neulinger

