

Zu diesem Buch 8

12 Thesen zur Schnelligkeit im Sport 10

Einführung in die Grundlagen der motorischen Schnelligkeit 11

1

Sportliche Leistung und Schnelligkeit 11

Was ist sportliche Leistung? 11

In welchen Leistungskomponenten »steckt« Schnelligkeit? 12

Was ist Schnelligkeit im Sport? 14

Differenzierte Betrachtung und Erscheinungsformen der motorischen Schnelligkeit 16

Definitionen der Schnelligkeitsformen (Schnelligkeitsfähigkeiten) 17

Ziele des Schnelligkeitstrainings 21

Einflussgrößen und Leistungskomponenten der Schnelligkeit 21

Schnelligkeit, Talent und Konstitution 22

Schnelligkeit und sportliche Technik 25

Schnelligkeit, Bewegungsantizipation und psychische Regulation 26

Schnelligkeit, Konzentration und Willenskraft 27

Schnelligkeit und neuronale Einflussgrößen 29

Schnelligkeit, muskuläre Einflussgrößen und Kraft 33

Schnelligkeit, muskuläre Dysbalancen und Beweglichkeit 45

Schnelligkeit, Energiebereitstellung, Ermüdung, Regeneration und Ausdauer 48

Weitere leistungsbestimmende Aspekte der Schnelligkeit 58

Aufwärmen 58

Regenerationsmaßnahmen 60

Abwärmen, Auslaufen 60

Geschwindigkeitsbarriere und supramaximale Schnelligkeit (Geschwindigkeit) 61

Zusammenfassung 62

Training der motorischen Schnelligkeitsformen 64

2

Vorbemerkung und Trainingsbegriffe 64

Training und Trainings- bzw. Leistungssteuerung 64

Trainingsdidaktisch-methodisch orientierte Begriffe 65

Biologisch orientierte Begriffe 66

Prinzipien des Schnelligkeitstrainings 70

Adaptationsmechanismen und Trainingsprinzipien 70

- Prinzipien zur Auslösung der Anpassung 72
- Prinzipien zur Sicherung der Anpassung 74
- Prinzipien zur spezifischen Steuerung der Anpassung 77

Schnelligkeitsformen und Sportarten 81

Training der elementaren Schnelligkeitsformen 81

- Reaktionsschnelligkeit und Training 81
- Sequenzschnelligkeit und Training 90
- Frequenzschnelligkeit und Training 93

Training der komplexen Schnelligkeitsformen 98

- Kraftschnelligkeit, Sprintkraft und Training 98
- Kraftschnelligkeitsausdauer und Training 108
- Maximale Schnelligkeitsausdauer und Training 111
- Submaximale Schnelligkeitsausdauer und Training 117
- Zusammenfassender Überblick der trainingsmethodischen Grundsätze 118

3

Steuerung und Regelung der Schnelligkeitsleistungs- fähigkeit – exemplarisch dargestellt am 100-m-Lauf und an Spielsportarten 119

Allgemeines zur Leistungssteuerung 119

- Vorbemerkung 119
- Die Steuerungs- und Regelungsschritte im Überblick 121

Beispiel 100-m-Lauf 122

- Voraussetzung und 1. Schritt: Sportartanalyse und Diagnose des momentanen Leistungszustandes 122
- Schritte 2 und 3: Ziel- und Normsetzungen, Planung und Periodisierung, Trainings- und Wettkampfdurchführung 133
- Schritte 4 und 5: Trainings- und Wettkampfkontrollen, Auswertungen und Korrekturen von Trainings- und Wettkampfleistungen 138

Steuerungs- und Regelungsschritte am Beispiel Spielsportarten und Rückschlagspiele (Kurzform) 141

- Vorbemerkung 141
- Schritt 1: Analysen und Merkmale 144
- Schritt 2: Leistungsziele und Planung 145
- Schritt 3: Trainings- und Wettkampfdurchführung 145
- Schritte 4 und 5: Kontrollen, Auswertungen und Korrekturen 146

Schnelligkeitstrainingsprogramme für ausgewählte Sportarten 147

4

Voraussetzungen und Trainingsphasen 147

Schnelligkeitstraining für Spieler 150

 Fußball und andere große Spiele 150

 Tennis und andere Rückschlagspiele 151

Schnelligkeitstraining für Ausdauersportler (800 bis 10.000 m) 154

Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter 155

5

Voraussetzungen und entwicklungsbiologische Aspekte 155

Trainingsmethoden und ausgewählte Trainingsformen 159

 Methodische Grundsätze 159

 Trainingsmethoden und Trainingsformen für 7- bis 11-/13-Jährige 160

 Trainingsmethoden und Trainingsformen für 13-/14- bis 18-Jährige 166

Literaturverzeichnis 169

Sachwortverzeichnis 179