

Einleitung	10
------------------	----

Kapitel 1 Einflussfaktoren der Schnelligkeit

1.1 Anlage- und entwicklungsbedingte Einflussfaktoren	14
1.1.1 Alter	15
1.1.2 Geschlecht	17
1.1.3 Talent und Begabung	18
1.2 Motorisch-sensorische Einflussfaktoren	19
1.3 Psychische Einflussfaktoren	22
1.4 Neurophysiologische Einflussfaktoren	24
1.4.1 Intramuskuläre Koordination	27
1.4.2 Voraktivität und Reflexfähigkeit	31
1.4.3 Intermuskuläre Koordination	35
1.4.4 Stoffwechsel - Energieversorgung	40
1.4.5 Ermüdung und Regeneration	42
1.5 Physiologisch - biomechanische Einflussfaktoren	45
1.5.1 Muskelkraft	45
1.5.2 Skeletthebelverhältnisse und Muskellänge	52
1.5.3 Körpergröße und Körpergewicht	53
1.5.4 Muskuläre Balance und Dysbalance	56
1.5.5 Muskeldehnfähigkeit	59

Kapitel 2 Präventive Aspekte des Bewegungsaufbaus

Kapitel 3 Regenerationsbeschleunigung

3.1 Abwärmen	71
3.2 Entmüdungsbad	72
3.3 Whirlpool	72
4.4 Regenerationsmassage	72
4.5 Schlaf, schöpferische Pausen, Lebensweise, Ernährung	73

Kapitel 4 Trainingsmethoden

4.1 Dauermethode	77
4.2 Intervallmethoden	79
4.3 Wiederholungsmethode	81
4.4 Zusammenfassung zu den Trainingsmethoden	83

Kapitel 5 Faktoren der Schnelligkeit und ihr Training

5.1 Reaktionsschnelligkeit	85
5.1.1 Training der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele	86
5.1.1.1 Tag und Nacht (schwarz und weiß)	86
5.1.1.2 Nummernwettlauf	87
5.1.2 Training durch Startreaktionsübungen	88
5.1.2.1 Sprintstart auf Signal	89
5.1.2.2 Start aus dem Liegen	89
5.1.2.3 Start aus der Schrittposition (Hochstartstellung)	90
5.1.2.4 Kombination mit anderen Aufgaben	90
5.2 Beschleunigungsfähigkeit	91
5.2.1 Tiefsprünge als Trainingsform für die Entwicklung der Beschleunigungsfähigkeit	93
5.2.2 Weitere Trainingsformen zur Entwicklung der Beschleunigungsfähigkeit	93

5.2.2.1	Abläufe unterschiedlichster Art	93
5.2.2.2	Bergaufläufe	94
5.2.2.3	Läufe mit erhöhtem Widerstand, Schleppläufe	94
5.3	Maximale Bewegungsgeschwindigkeit	95
5.3.1	Trainingsformen zur Entwicklung der maximalen Bewegungsgeschwindigkeit	95
5.3.1.1	Steigerungsläufe	95
5.3.1.2	Fliegende Läufe	96
5.3.1.3	Tempowechselläufe	96
5.3.1.4	Bergabläufe	97
5.3.1.5	Supramaximale Zugunterstützungsläufe	97
5.3.1.6	Koordinationsläufe/Sprint-ABC	98
5.3.1.7	Übergänge aus Koordinationsläufen in den Sprint	105
5.3.1.8	Druckläufe/Frequenzläufe	105
5.4	Sprintausdauer	106
5.5	Schnelligkeitsausdauer	106
5.6	Krafttraining im Schnelligkeitstraining	106
5.6.1	Maximalkraft	107
5.6.1.1	Muskelquerschnittstraining	107
5.6.1.2	Maximalkrafttraining	108
5.6.2	Übungen und Geräte des Schnelligkeitskrafttrainings	109
5.6.2.1	Übungen an Maschinen	110
5.6.2.2	Übungen mit der freien Hantel	114
5.6.2.3	Allgemein kräftigende Übungen	120
5.6.3	Trainingsformen zur Entwicklung der Explosiv-/Schnellkraft	121
5.6.4	Trainingsformen zur Entwicklung der reaktiven Fähigkeiten	122
5.6.5	Sprungformen als wesentliche Trainingsformen der Schnelligkeit	122
5.6.5.1	Sprunglauf	125
5.6.5.2	Einbeinsprünge	127

5.6.5.3 Hopperslauf	128
5.6.5.4 Steigesprünge über Hindernisse	130
5.6.5.5 Prellsprünge	132
5.6.5.6 Doppelhopper	134
5.6.5.7 Froshüpfer	136
5.6.5.8 Tiefsprünge	138
5.6.5.9 Sprungformen und Wettspiele	140
5.7 Spiele zur Entwicklung der Schnelligkeit	140
5.7.1 Verkehrspolizei	141
5.7.2 Hase im Kohl	142
5.7.3 Henne und Habicht	142
5.7.4 1-2-3, letztes Paar vorbei	143
5.7.5 Komm mit – lauf weg	144
5.7.6 Dritten abschlagen	145
5.7.7 Feuer – Wasser – Blitz	146
5.7.8 Schattenfangen	147
5.7.9 Schlangenkönig	147
5.7.10 Bänderfangen	148
5.7.11 Tierkriegen	149
5.7.12 Steh, Bock – lauf, Bock	149
5.7.13 Haltet den Korb voll	150
5.7.14 Kettenfangen	151
5.7.15 Zehnerfangen	152
5.7.16 Mattenrutschen	153
5.7.17 Völkerball	154
5.7.18 Treffball I	155
5.7.19 Stehball	156
5.7.20 Wettwanderball	156
5.7.21 Treffball II	158
5.7.22 Bockball	159
5.7.23 Brennball	159
5.7.24 Hase und Jäger	161
5.7.25 Beintreffer	161

5.7.26	Linienlaufen	162
5.7.27	Bau auf – bau ab	163
5.7.28	Kegeltragen	163
5.7.29	Anhängerstaffel	164
5.7.30	Pendelstaffeln	165

Kapitel 6 Tests im Schnelligkeitstraining167

6.1	Testbezeichnung: Sprungkrafttestbatterie; ST1-ST3	168
6.1.1	ST1 - Vertikalsprung mit Ausholbewegung	168
6.1.2	ST2 - Vertikalsprung ohne Ausholbewegung	168
6.1.3	ST3 - Reaktive Sprungkraft	169
6.2	Testbezeichnung: Frequenztest	169
6.3	Testbezeichnung: Beschleunigungstest	170
6.4	Testbezeichnung: 20 m fliegend (maximale Geschwindigkeit)	171
6.5	Testbezeichnung: Fünferhop	171
6.6	Testbezeichnung: Fünferhop mit Anlauf	171
6.7	Testbezeichnung: Fünferhop einbeinig	172
	Literatur	173
	Bildnachweis	175