



SCHNELLIGKEITSTRAINING

Bedeutung, Methoden, Diagnostik

Bedeutung von Schnelligkeit

- Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen



Arten der Schnelligkeit



Redaktionsleistung	Beschleunigungsleistungen	Schnelligkeitsleistung	Schnelligkeitsausdauerfähigkeit
z.B. Start bei einem leichtathletischen Wettkampf	z.B. Kugelstoßen	z.B. Badminton, Tischtennis	z.B. 400m Lauf
-gemeint ist eine Zeitspanne, die nach akustischen, optischen oder taktilen Reizen zu einer Muskelkontraktion führt	-Kraft- und Koordinationsfähigkeit ist nötig -schnelle Kontaktktion und Beschleunigung	-Aktionsfähigkeit oder auch Frequenzschnelligkeit -mit höchster Geschwindigkeit werden geringe Widerstände überwunden	-setzt einen hohen Ermüdungsstand voraus -abhängig von der anaeroben Energiebereitstellung



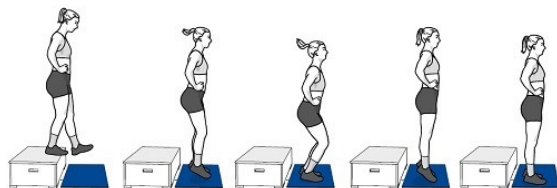
Trainingsmethoden

- Reaktionsleistung: Verbesserung der Konzentration und des Wahrnehmungsvorgang
- Beispiel: Startsignale „Auf die Plätze fertig los“ oder Startübungen im Liegen
- Beschleunigungsleistung: Körper aus der Ruhelage explosiv in Bewegung zu setzen
- Beispiel: Sprungläufe, Bergaufläufe, Widerstandsläufe
- Zyklische Schnelligkeitsleistung: Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Beispiel: Steigerungsläufe, Kniehebe- und Anfersläufe
- Schnelligkeitsausdauer: Fähigkeit eine Beschleunigung über einen Zeitraum zu halten
- Beispiel: Tempowechseläufe



Trainingsdiagnostik

- Reaktionsschnelligkeitstest (die einfache Reaktionsfähigkeit mithilfe eines Reaktionszeittests überprüfen)
- 20-Meter-Sprint mit Messung der Zeiten bei 5, 10 und 20 Metern
- Richtungswechselsprint mit Messung mehrerer Zwischenzeiten



- Ermittlung der Bodenkontaktzeiten (Drop-Jump)



- Ermittlung der Frequenzschnelligkeit (Tappingtest)