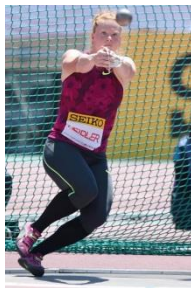


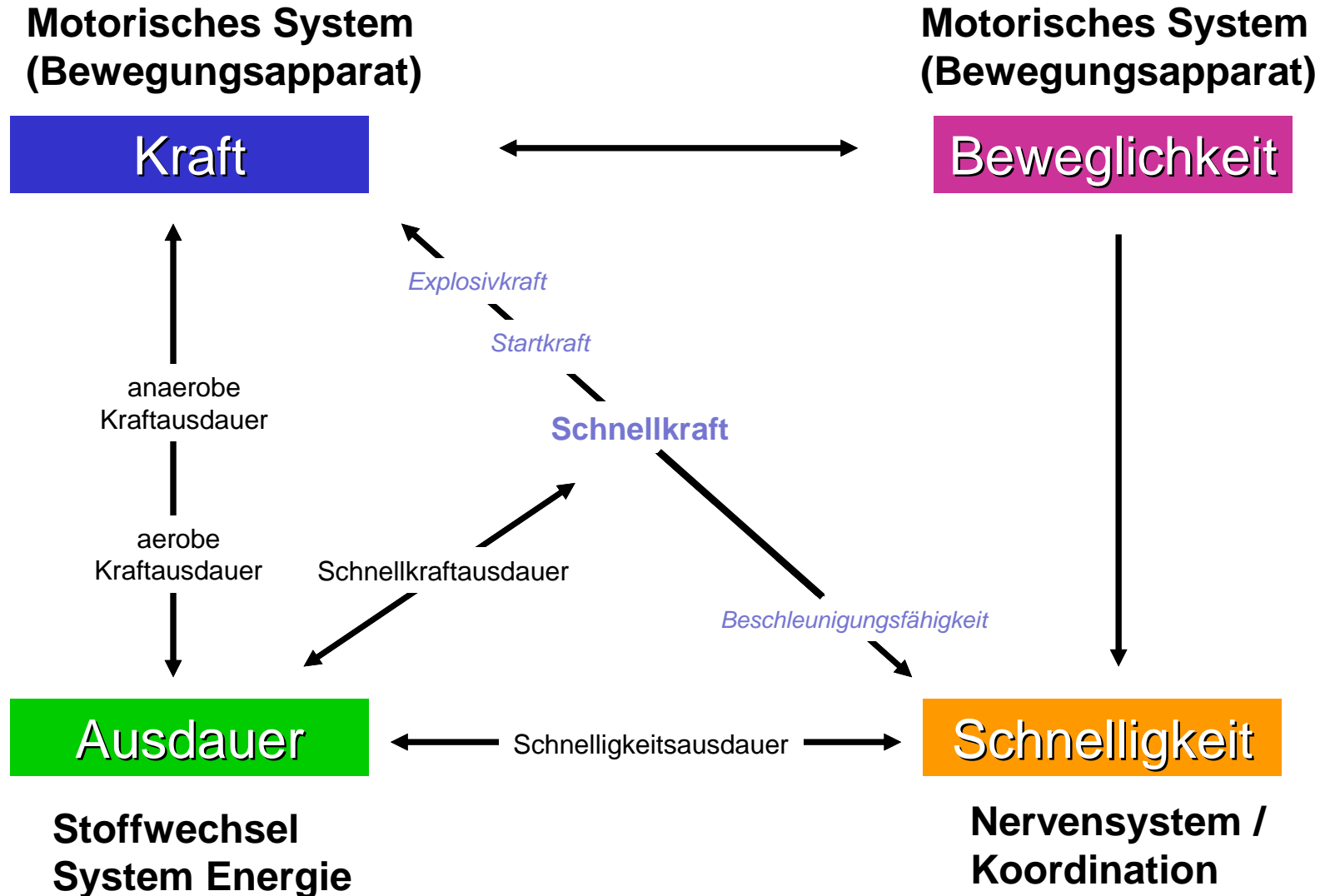


# Training der Schnelligkeit





# Konditionsfaktoren



Verändert nach Hegner, 2006)



# Erscheinungsformen der Schnelligkeit

**Antizipationsfähigkeit**  
was kommt auf mich zu?

**Handlungsschnelligkeit**  
Was mache ich aus der Situation?

**Reaktionsschnelligkeit**  
wie schnell kann ich reagieren?  
akustisch/ visuell/ taktil

**Beschleunigungsfähigkeit**  
wie schnell kann ich beschleunigen?  
(abhängig von Krafftähigkeiten!)

**Aktionsschnelligkeit**  
wie schnell kann ich mich bewegen?

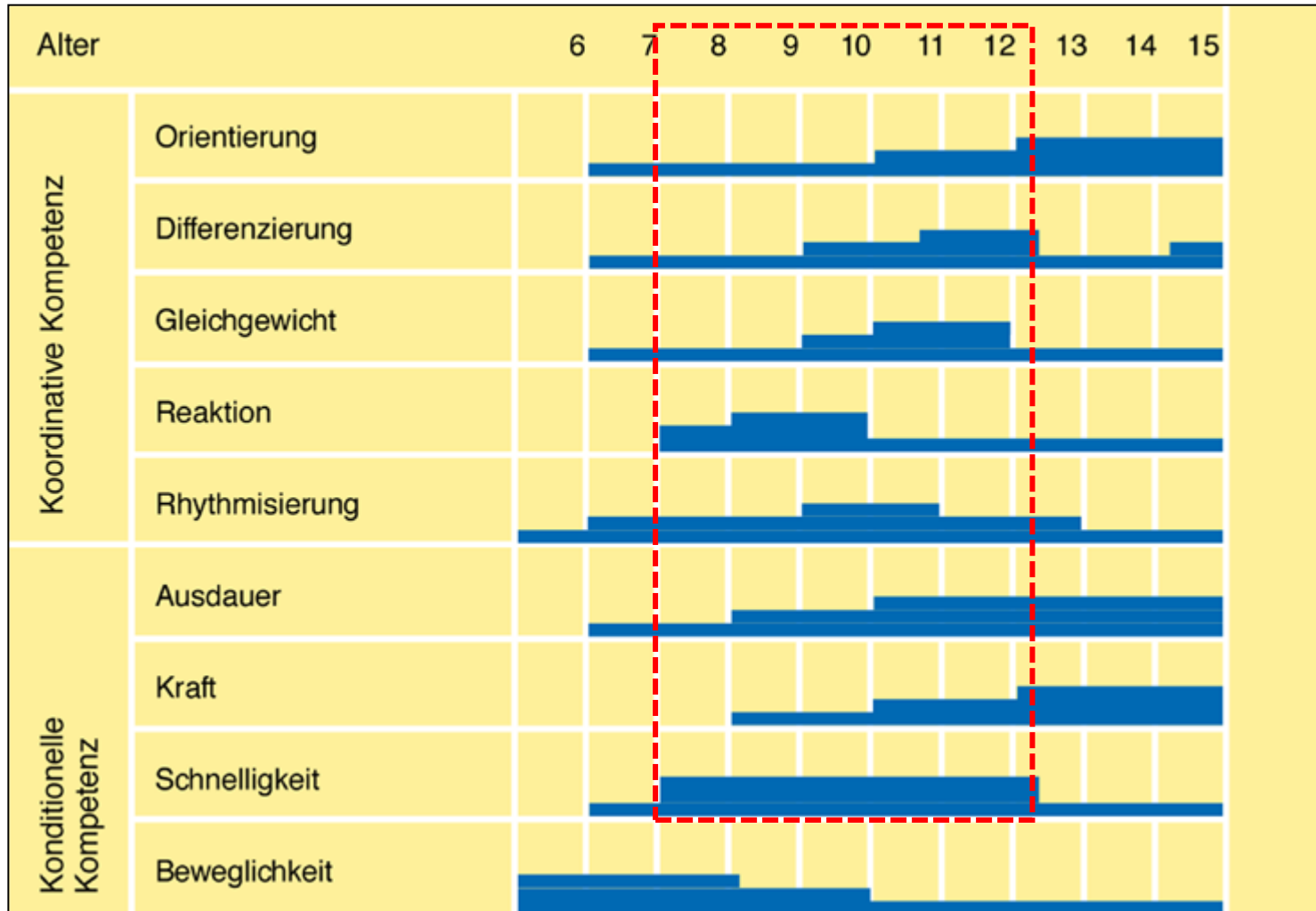
**azyklisch**  
- Wurfschnelligkeit  
- Sprungsschnelligkeit

**zyklisch**  
- Laufschnelligkeit  
- Frequenz/Kadenz



# Sensitive Phasen

Zeitfenster  
Schnelligkeit





# Intensitätsstufen Schnelligkeit

Intensität	Umfang	Erholung	Schnelligkeitsbereiche
101-105% V	1-3x20-40m	6-10min	supramaximale Schnelligkeit
96-100% V	1-5x30-60m	4-8min	maximale Schnelligkeit
86-95% V	3-8x60-120m	3-15min	Spezielle „Ausdauer“ (Schnelligkeitsausdauer)
60-85% V	5-12x150-300m z.Bsp.	1-6min	Spezielle „Grundlagenausdauer“
			Erholung, Rehabilitation

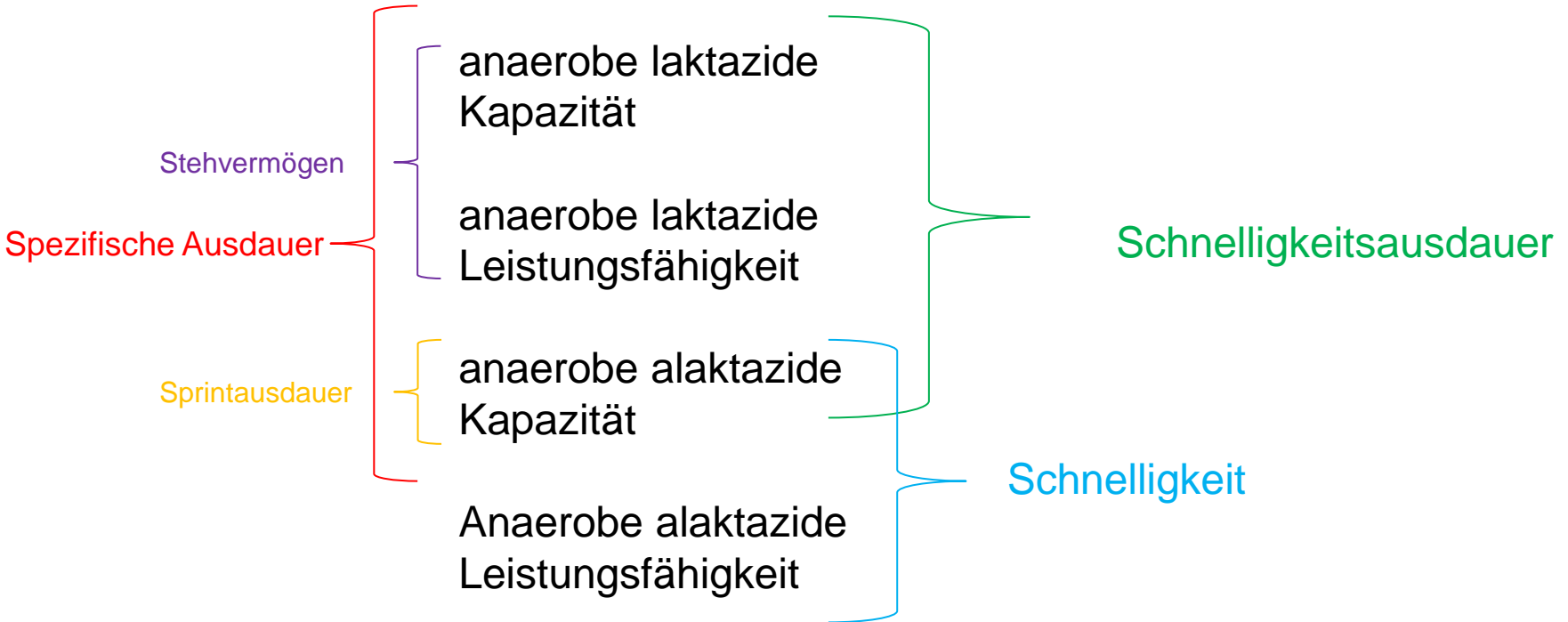
V = Zielgeschwindigkeit im Wettkampf

Graphik: WEBER R., nach Quellen von KASER 2003

**Also: Schnelligkeitstraining immer mit maximaler Intensität, nicht zu lange, mit erholenden Pausen**



# Energiebereitstellung Schnelligkeit





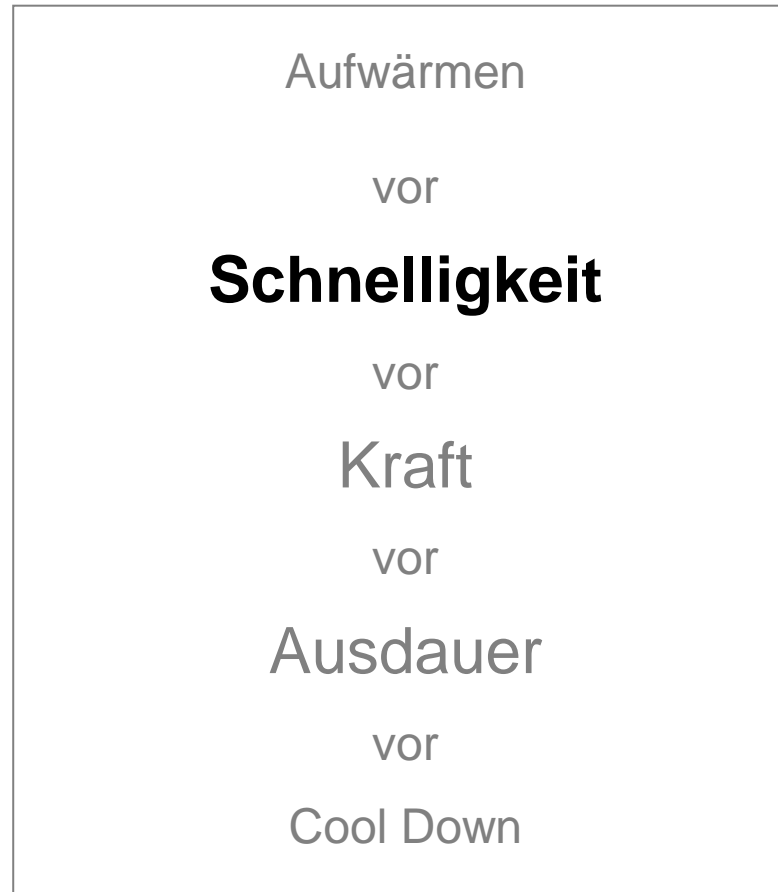
# Methodische Hinweise Schnelligkeitstraining

1. Ganzheitlich: Starten, Sprinten, Springen, Werfen
2. Ganzjährig: im Winter- und Sommertraining
3. Sensible Phasen für die Entwicklung der Schnelligkeit nutzen!
4. Schnelligkeitstraining abwechslungsreich gestalten!
5. Langfristige Entwicklung 1: von allgemeinen Schnelligkeits-Fähigkeiten zu spezifischen Schnelligkeitsfertigkeiten der Disziplinen
6. Langfristige Entwicklung 2: Nicht zu Gunsten von Kraft zu früh vernachlässigen!!!



# **Schnelligkeit** Repetition

## Aufbau Trainingslektion







# Langfristige Trainingsplanung





# Allgemeine Schnelligkeit – spezielle Schnelligkeit

Die **allgemeine Schnelligkeitsentwicklung** wird durch **Maximal und Schnellkrafttraining** unterstützt und sollte deshalb im Zusammenhang mit der Entwicklung dieser beiden Eigenschaften geplant werden.

In der **speziellen Schnelligkeitsentwicklung** werden **techniknahe Übungen** gewählt. Die Bewegungsgeschwindigkeit entspricht mindestens derjenigen im Wettkampf. Hierfür müssen die **Ausführungsbedingungen erleichtert** werden (z.B. kürzere Abstände / bergab oder ab einer Erhöhung / Zug- oder Schubunterstützung / leichtere Gewichte / etc)



# Methodik des Schnelligkeitstrainings

- ❖ Möglichst früh im langfristigen Trainingsprozess  
Entwicklung: Spiel → Technik → Leistung
- ❖ Vorbereitet und gut aufgewärmt- nur im erholtem Zustand. Am Anfang der Trainingseinheit (Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer).
- ❖ Belastungsdauer < 8-10sec. Intensität VOR Umfang
- ❖ Genügend Pausen (50x Belastungszeit oder pro 10m eine Minute)
- ❖ Bewegungsqualität vor Quantität. Nur so lange machen, wie die Bewegung korrekt ausgeführt werden kann.
- ❖ Hoch motiviert und maximal schnelle Bewegungen 100% Einsatz (Gegner /Uhr)
- ❖ Trainingsmethoden: Wiederholungsmethode / Kontrastmethode
- ❖ Ganzjähriges Training der Schnelligkeit
- ❖ Wechselwirkung beachten mit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination



# Verwendete Quellen dieser Präsentation

- Jonath, Haag, Krempel: Leichtathletik, Bd 3, S 181
- Hegner Jost: Training – fundiert erklärt, S. 177
- Killing Wolfgang: Jugendleichtathletik Wurf, DLV RTP, 2011, S. 42-45
- Salzer, Peter: Schnelligkeitsentwicklung im Wurf – Theorie und Praxis, Vortrag 28.3.2009
- Ogiolda Peter: The javelin throw and the role of speed in throwing events, New studies in athletics, 8.3 (1994)
- IAAF Autorenkollektiv: Planning a speed training session – Unterlagen IAAF Level 3
- IAAF Autorenkollektiv: Entraînement de la vitesse et de l'endurance – Unterlagen IAAF Level 4