

C109

Trainingslehre Schnelligkeit



Lea Sprunger Nyon VD



Reto Amaru Schenkel ZH





Trainingsplanung / Puzzle (Lauf)

SCHNELLIGKEIT

Supra maximal
Maximal
Sub Maximal
SK-Ausdauer

Reaktion
Start
Beschleunigung

Intensität:
Umfang:
Erholung:

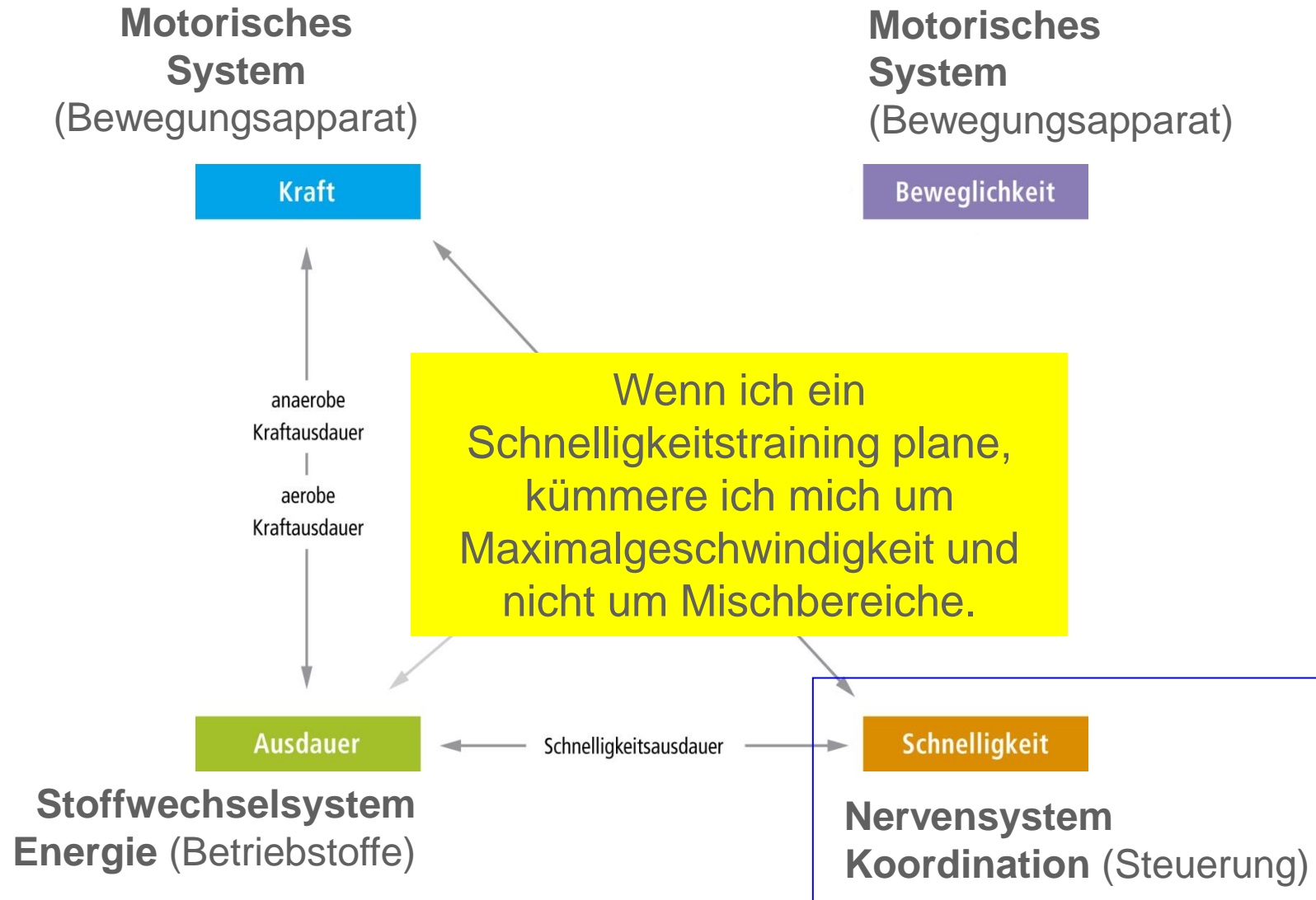


Schnelligkeit





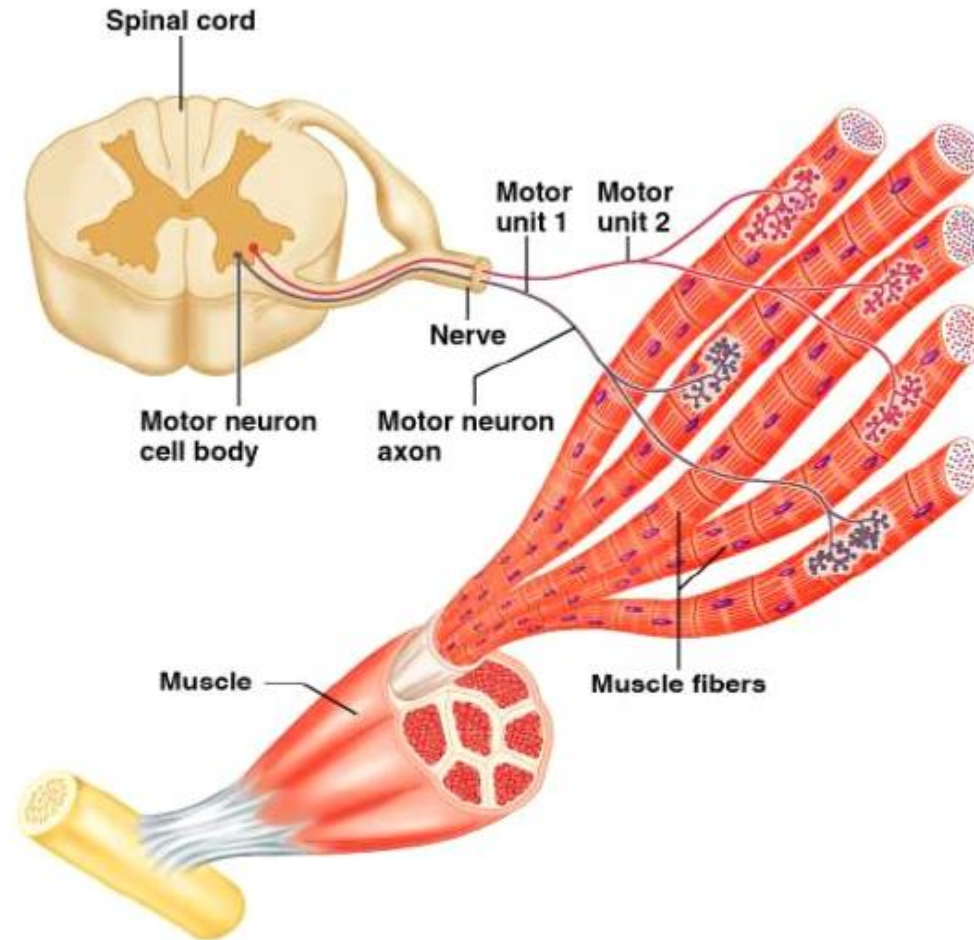
Die konditionellen Faktoren



Grafik: HEGNER
2006



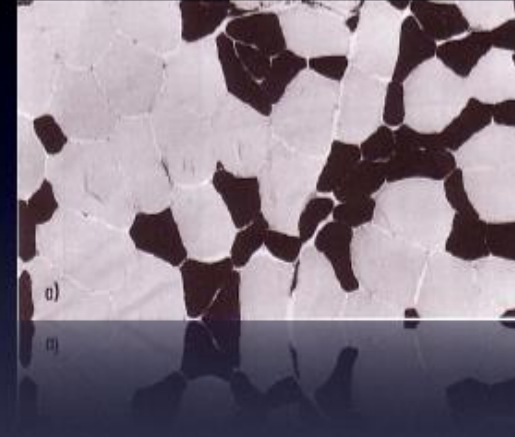
Nervensystem – Koordination (Steuerung)



Copyright © 2004 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

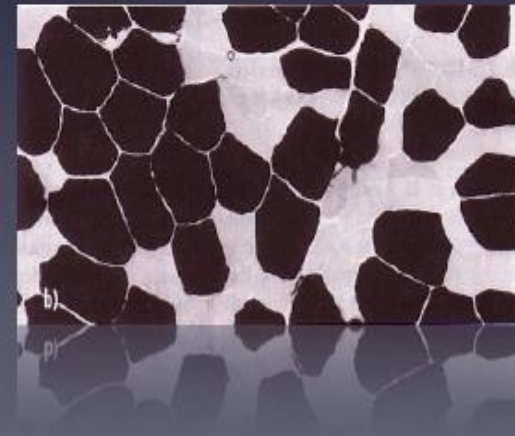
- Typ IIb

Geschwindigkeit
FT Fasern (FTO-FTG)
(Weiss – hell - dick)
Schnell kontrahierend



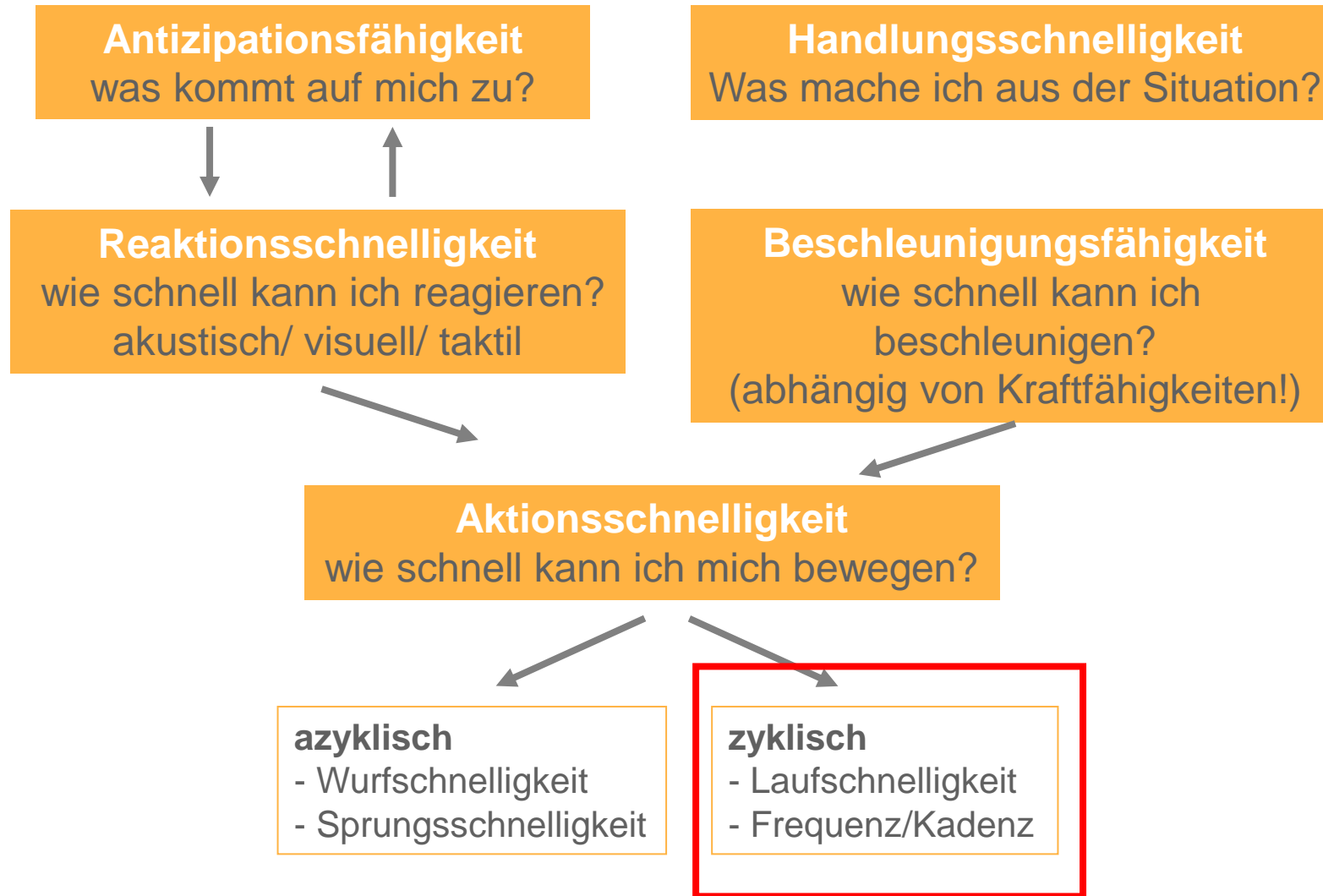
- Typ I

Ausdauer
ST Fasern (rot-dunkel-dünn)
Langsam kontrahierend



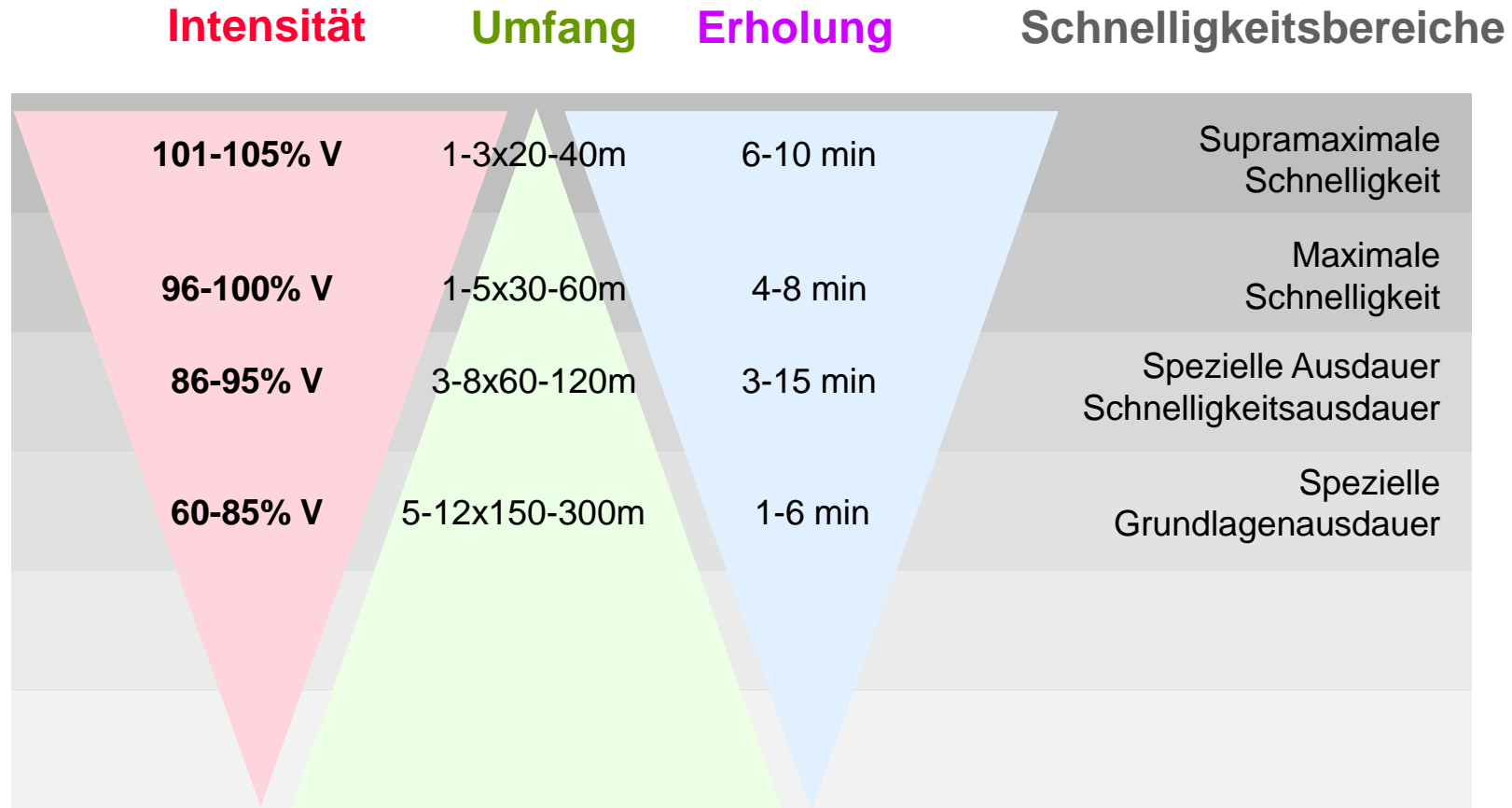


Schnelligkeit





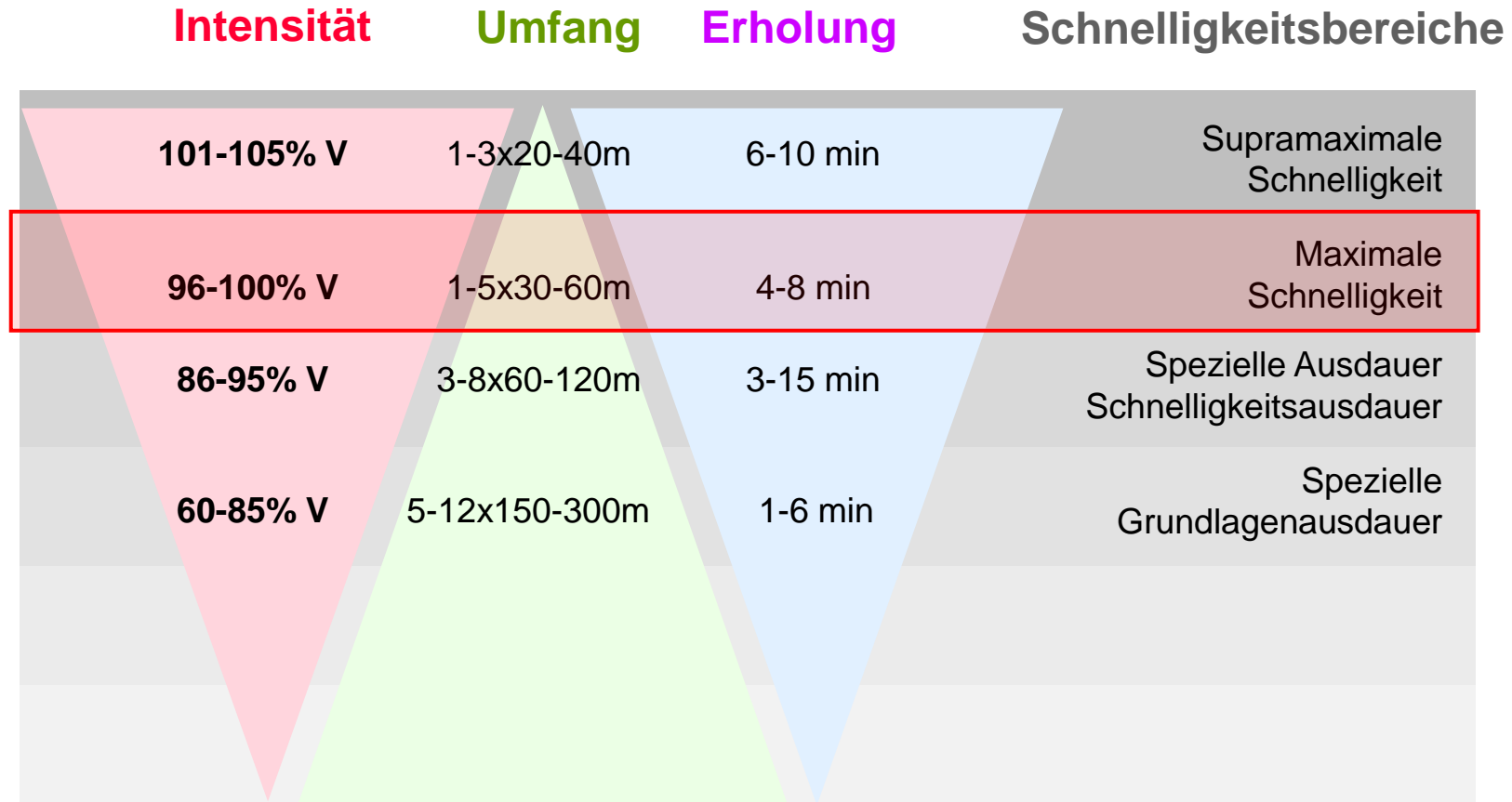
Intensitätsstufen



V= maximale Geschwindigkeit



Intensitätsstufen



V= maximale Geschwindigkeit



Schnelligkeit in der Trainingsplanung / Puzzle (Lauf)

**Schnelligkeit ist immer
intensiv (rot)**

SCHNELLIGKEIT

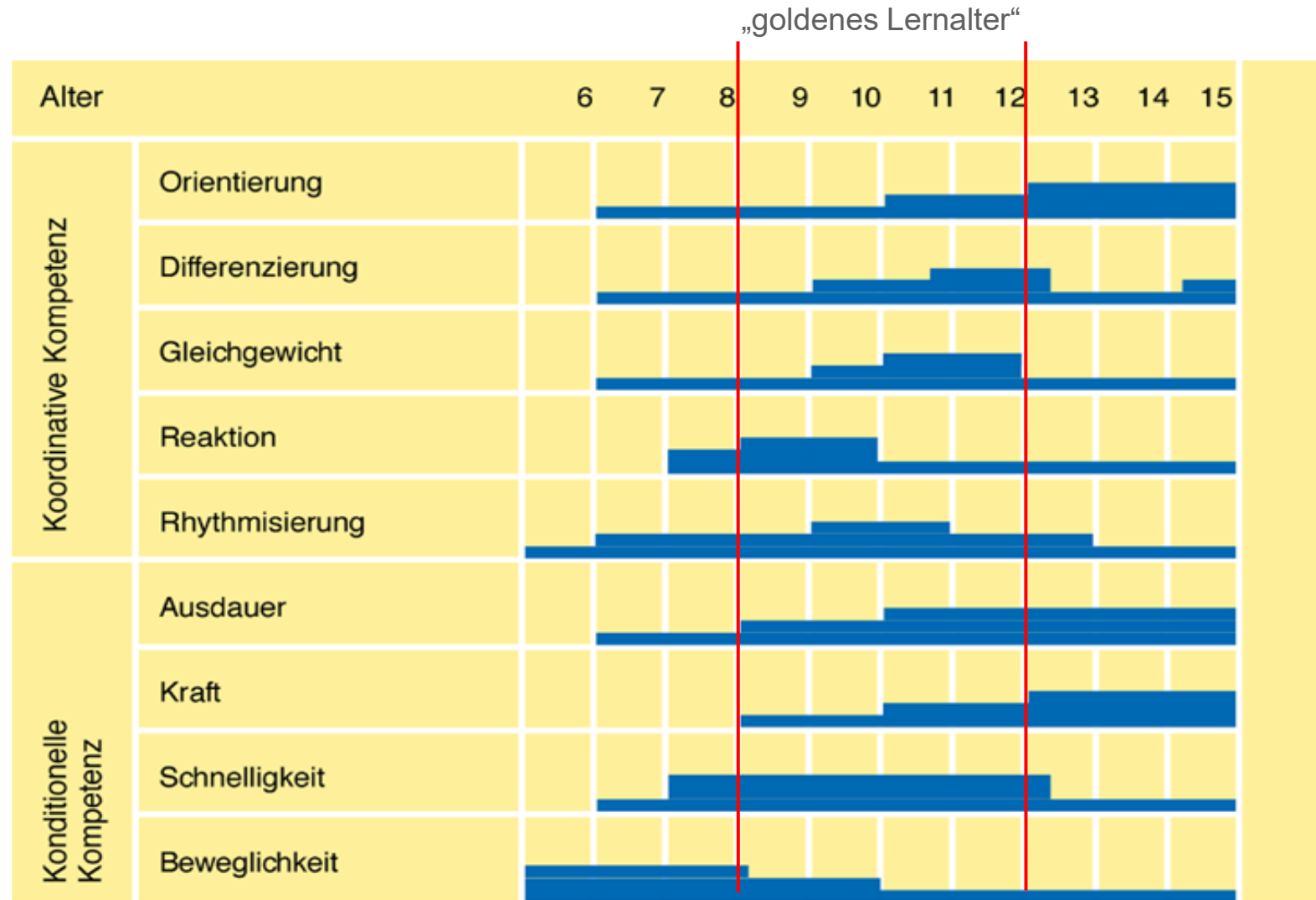
**Supra maximal
Maximal
Sub Maximal
SK-Ausdauer**

**Reaktion
Start
Beschleunigung**

**Intensität:
Umfang:
Erholung:**

Reaktionsschnelligkeit	Reaktionsschnelligkeit	Reaktionsübungen auf unterschiedliche Signale (Pfiff, Partner, Ballspiele)
Aktionsschnelligkeit	Azyklische Aktionsschnelligkeit Zyklische Aktionsschnelligkeit	Hochstarts, Agieren bei Ballspielen Steigerungsläufe, fliegende Sprints, bergab laufen, 5x 30m mit 3' Pause
Schnelligkeitsausdauer	Anaerob alaktazide Leistungsfähigkeit	2 x (5 x 60-100m) mit 4 - 6 min Pause, 6 - 12 min SP

Sensitive Phasen (Kernlehrmittel S. 45)



Schnelligkeitstraining im Nachwuchsbereich



Es soll Spass machen!!





Aufbau der Trainingslektion

Einstimmen/Einlaufen

vor

Schnelligkeit

vor

Kraft

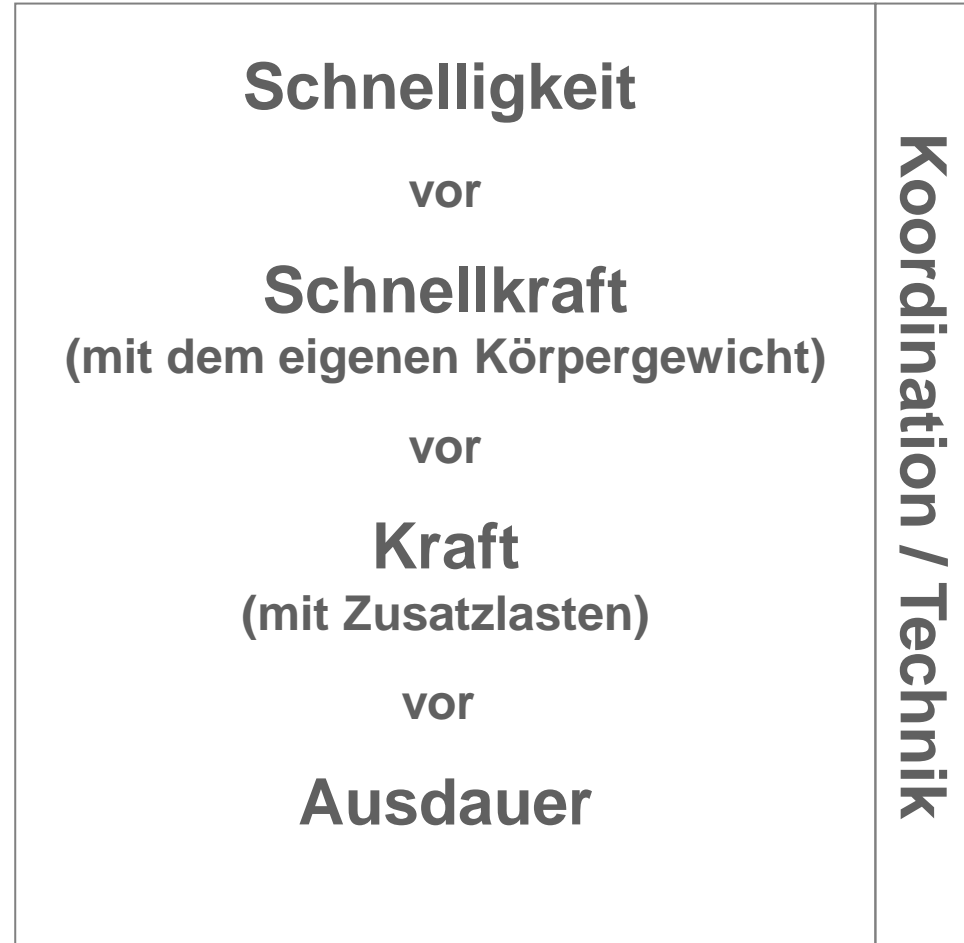
vor

Ausdauer

vor

Auslaufen/Ausklingen

Aufbau im langfristigen Trainingsprozess





Methodische Hinweise

- möglichst früh (im Kindesalter)
- ganzjährig
- vorbereitet, aufgewärmt, eingestimmt
- am Anfang der Lektion
- maximal schnelle Bewegungen
- präzise Bewegungen (Kernpunkte, Technik)
- mit Pausen (50x Belastungszeit oder 1min pro 10m)
- motivierende und ganzheitliche Formen
- der individuelle Fortschritt zählt (soziale Formen)
- Entwicklung: Spiel → Technik → Leistung



Praxis Schnelligkeit

Basis:

Rahmentrainingsplan Mittel-/Langstrecken

Broschüre Physis, Praktische Beispiele

Zielsetzung:

Einblick in Organisation und Durchführung von Übungen zur
Verbesserung der Schnelligkeit in verschiedenen
Altersstufen und auf unterschiedlichem Niveau