

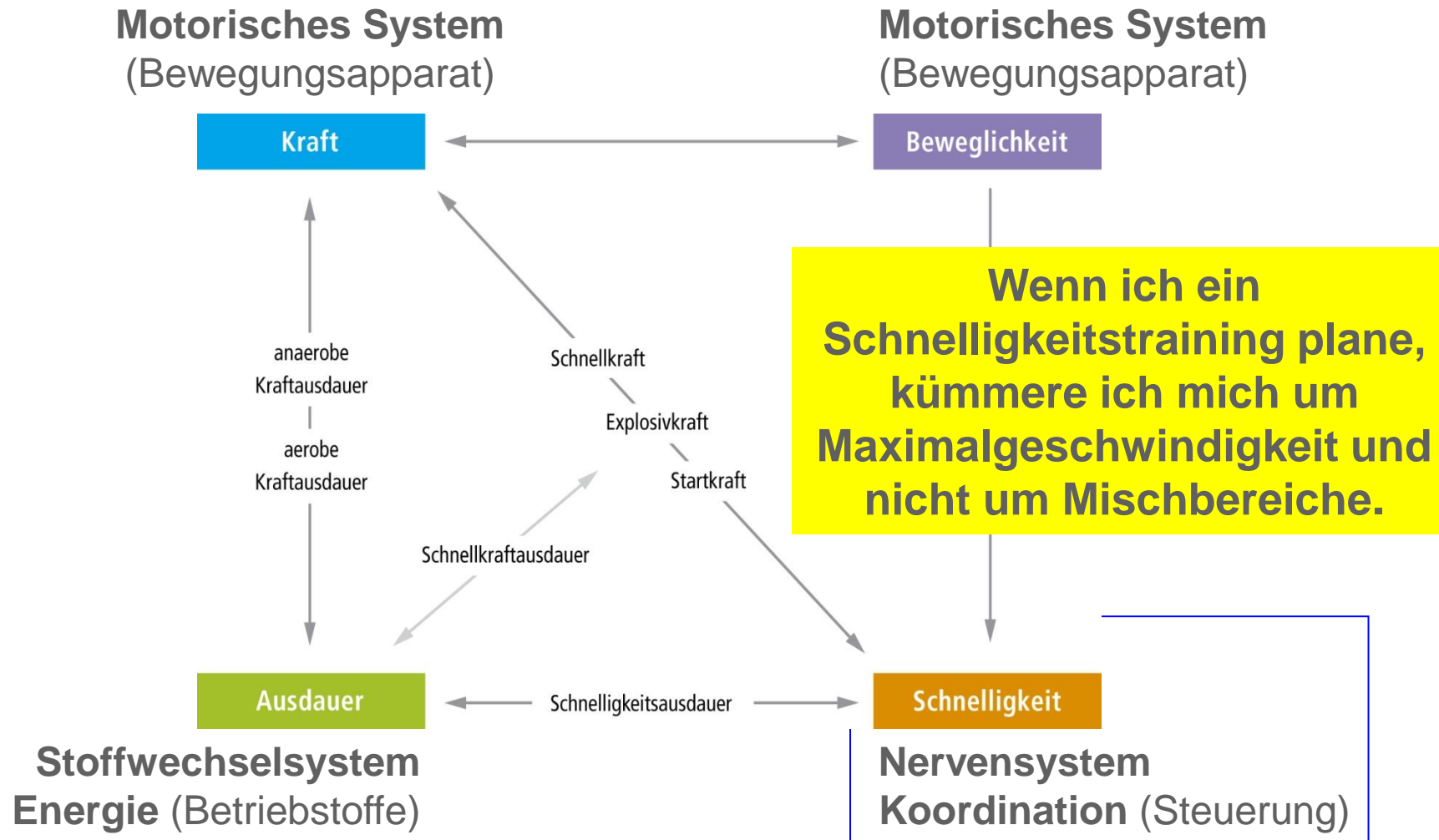
C109

Schnelligkeit / Vitesse





Die konditionellen Faktoren



Grafik: HEGNER 2006



Trainingsplanung (Puzzle) [Rep]

Planification d'entraînement (Puzzle) [Rép]

SCHNELLIGKEIT

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

**Reaktion
Start
Beschleunigung**

**Intensität:
Umfang:
Erholung:**



Schnelligkeitsformen





Intensitätsstufen

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



Reaktionsschnelligkeit / Vitesse de réaction

Reaktionszeiten auf verschiedene Signale *Temps de réaction à différents signaux*

Reizart / <i>genre de signal</i>	Reaktions- zeiten / <i>temps de réaction</i>	Versuchspersonen / <i>personnes d'essai</i>
Akustisches Signal (Startschuss)/ <i>signal acoustique (coup pistolet)</i>	0,14 - 0,31s 0,11 - 0,24s 0,07 - 0,17s 0,05 - 0,15s	Nichtsportler / <i>non-sportifs</i> Allround-Sportler / <i>sportifs allround</i> Leistungssportler (Sprinter) / <i>sportifs de haut niveau (sprinter)</i> Weltklasse-Sprinter / <i>sprinter du niveau mondial</i>
Optisches Signal (Licht)/ <i>signal optique (lumière)</i>	0,20 - 0,35s 0,10 - 0,24s 0,05 - 0,10s	Nichtsportler / <i>non sportifs</i> Allround-Sportler / <i>sportifs allround</i> Leistungssportler / <i>sportifs de haut niveau</i>
Taktils Signal (Berührung) <i>signal tactil (attouchement)</i>	0,10 - 0,18s	Nichtsportler / <i>non sportifs</i>



Berechnung der Zielgeschwindigkeit

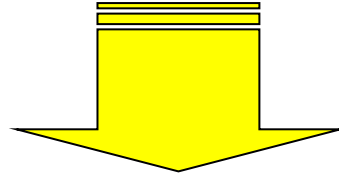
Nachwuchsniveau: Durchschnitt 3 beste Resultate – 0,3sec

Berechnungsbeispiel (Geschwindigkeit = Weg : Zeit)

60m in 8.00s = 7.50m/s = 100%

90% = 7.50 x 0,90 = 6.75m/s

80m in 90% = 11.85s



Trainingsbeispiel Schnelligkeitsausdauer

Umfang: 2x3x80m

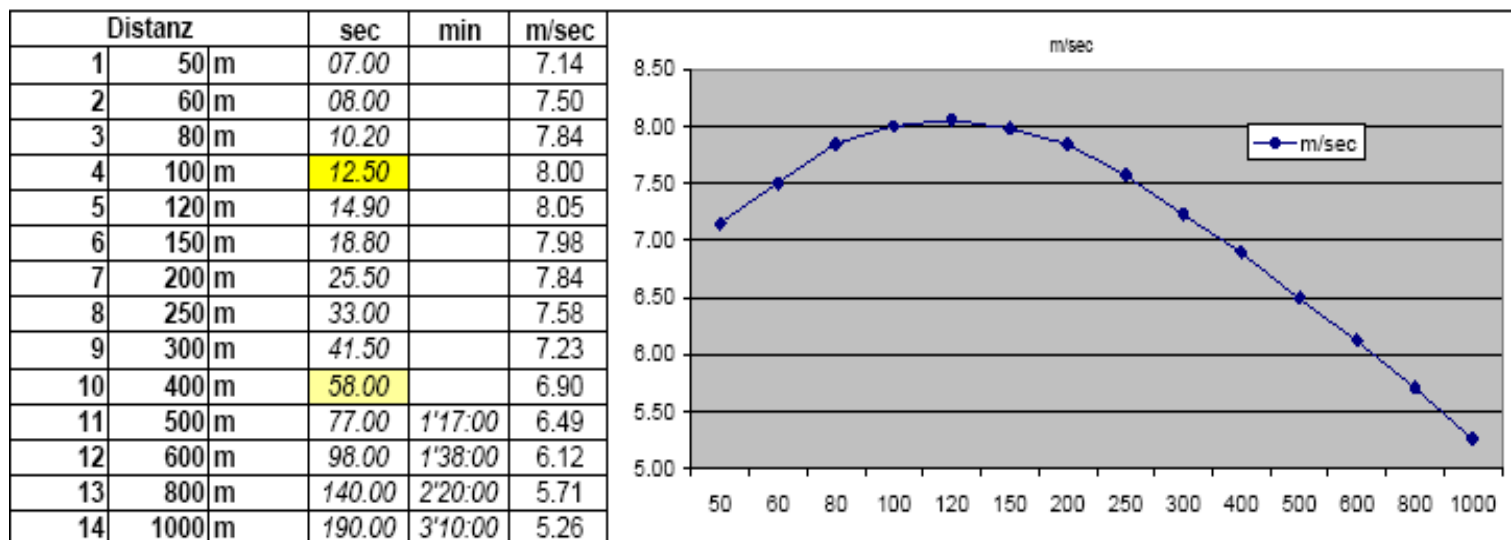
Intensität: 11.85sec (90%)

Pause: 4min

Serienpause: 8min



Tempotabelle / Tableau de cadence



Die Prozentzahlen in der folgenden Tab. sind über die Geschwindigkeit gerechnet

 = spezifische Ausdauer

 = Schnelligkeitsausdauer

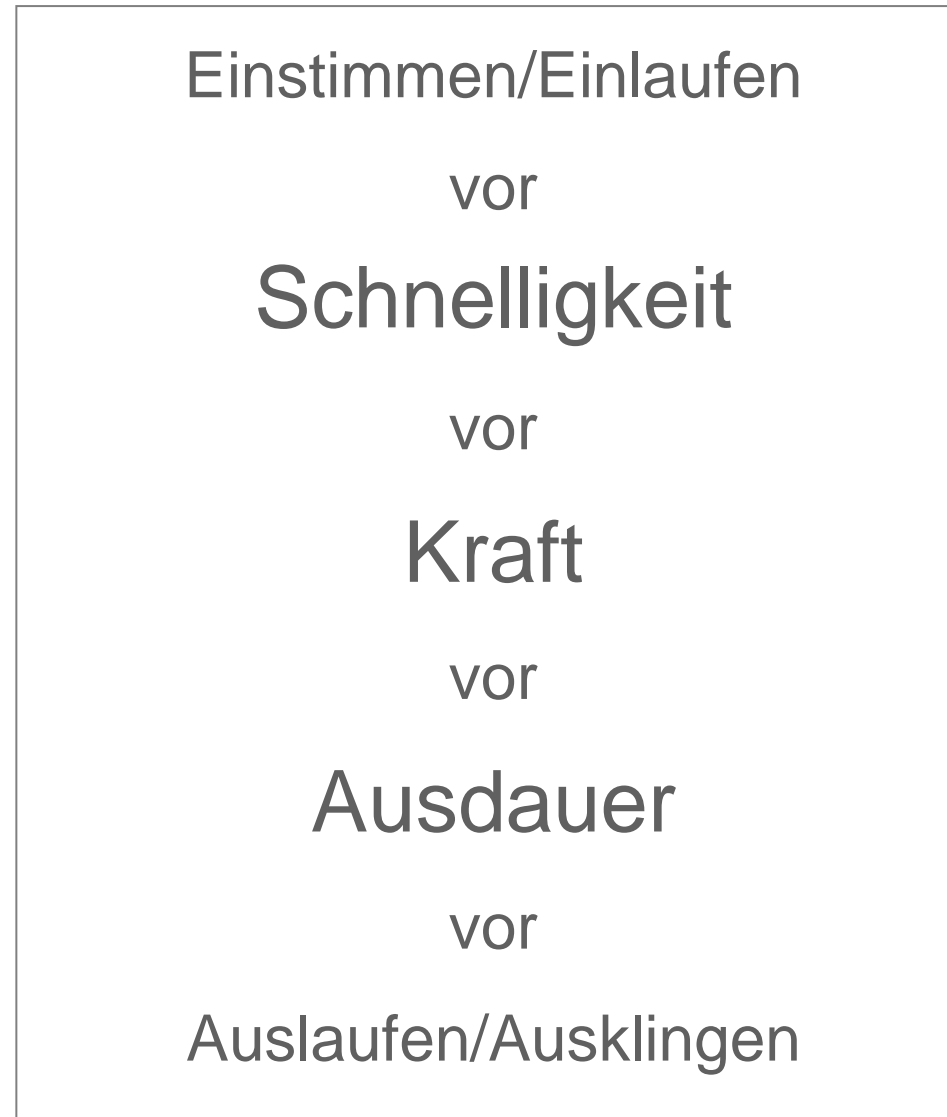
 = Schnelligkeit

%	50 m	60 m	80 m	100 m	120 m	150 m	200 m	250 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m
65.0	10.77	12.31	15.69	19.23	22.92	28.92	39.23	50.77	63.85	89.23	118.46	150.77	215.38
67.5	10.37	11.85	15.11	18.52	22.07	27.85	37.78	48.89	61.48	85.93	114.07	145.19	207.41
70.0	10.00	11.43	14.57	17.86	21.29	26.86	36.43	47.14	59.29	82.86	110.00	140.00	200.00
72.5	9.66	11.03	14.07	17.24	20.55	25.93	35.17	45.52	57.24	80.00	106.21	135.17	193.10
75.0	9.33	10.67	13.60	16.67	19.87	25.07	34.00	44.00	55.33	77.33	102.67	130.67	186.67
77.5	9.03	10.32	13.16	16.13	19.23	24.26	32.90	42.58	53.55	74.84	99.35	126.45	180.65
80.0	8.75	10.00	12.75	15.63	18.63	23.50	31.88	41.25	51.88	72.50	96.25	122.50	175.00
82.5	8.48	9.70	12.36	15.15	18.06	22.79	30.91	40.00	50.30	70.30	93.33	118.79	169.70
85.0	8.24	9.41	12.00	14.71	17.53	22.12	30.00	38.82	48.82	68.24	90.59	115.29	164.71
87.5	8.00	9.14	11.66	14.29	17.03	21.49	29.14	37.71	47.43	66.29	88.00	112.00	160.00
90.0	7.78	8.89	11.33	13.89	16.56	20.89	28.33	36.67	46.11	64.44	85.56	108.89	155.56
92.5	7.57	8.65	11.03	13.51	16.11	20.32	27.57	35.68	44.86	62.70	83.24	106.95	151.35
95.0	7.37	8.42	10.74	13.16	15.68	19.79	26.84	34.74	43.68	61.05	81.05	103.16	147.37
97.5	7.18	8.21	10.46	12.82	15.28	19.28	26.15	33.85	42.56	59.49	78.97	100.51	143.59
100.0	7.00	8.00	10.20	12.50	14.90	18.80	25.50	33.00	41.50	58.00	77.00	98.00	140.00

Downloadmöglichkeit unter / à télécharger sur
www.swiss-hurdling.ch



Aufbau der Trainingslektion



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



Versionierung

Datum	Version	Autor	Kurzbeschreibung der Aenderung
14.08.12	1.00 df	B. Bollinger	An neues Layout angepasst. Ueberarbeitung nach Kurs12 abgeschlossen
07.07.13	1.01 df	C. Vauthier	Uebersetzungen vervollständigt