



Prinzipien des Schnelligkeitstrainings

[zurück](#)



Beim Schnelligkeitstraining sollten folgende Prinzipien beachtet werden:

1.

Die Körpertemperatur muss bei Schnelligkeitsleistungen erheblich über der Umgebungstemperatur liegen. Es ist erstrebenswert, Körpertemperaturen von 38,5° zu erreichen, die allerdings eine systematische Aufwärmzeit von 15 bis 30 min und den Erhalt dieser Temperatur voraussetzen. Die Leistung verbesserte sich bei Untersuchungen dadurch deutlich.

2.

Zur Verbesserung der Schnelligkeitsleistungen gehört es, dass die Bewegungsabläufe mit großer technischer Genauigkeit durchgeführt werden. Deshalb soll eine Bewegung (Start oder zyklische Bewegungsabläufe) erst dann schnell durchgeführt werden, wenn die richtige Technik stabilisiert ist.

3.

Vor jedem Schnelligkeitstraining muss die Muskulatur dehnfähig gemacht werden, um die inneren Widerstände zu minimieren. Wenn sich ein Muskel kontrahiert, muss sein Antagonist leicht dehnbar sein, um beispielsweise die Gelenkbewegung nicht zu stark zu bremsen.

4.

Die äußeren Trainingsbedingungen müssen zum Einschleifen schneller Bewegungsabläufe optimal gestaltet, organisiert und gesteuert werden, so dass das Training ohne Störfaktoren ablaufen kann. Die Trainingsbedingungen sollten sogar standardisiert werden, d. h. stets die gleichen sein.

5.

Schnelligkeitstraining sollte ständig unter den Bedingungen von Ergebnis-Rückmeldungen stattfinden, um Leistungsveränderungen genau zu erfassen.

6.

Schnelligkeitstraining muss hochmotiviert und mit dem Willen zur optimalen Leistung durchgeführt werden.

(nach Martin u.a.)

[zurück](#)



[Übersicht](#)



**Starten - Sprinten - Schnell
laufen**



Auf die Plätze ... **Schnelligkeitstraining (Praxis)**

Schnelligkeitstraining, das gezielt nach trainingsmethodischen Gesichtspunkten aufgebaut ist, wird man (wenn überhaupt) erst mit älteren Schülern durchführen. Grundsätzlich gilt: Schnelligkeit kann man nur mit höchster Intensität trainieren.

(in Vorbereitung)



- Läufe mit höchstem Tempo über 20 - 40 Meter - das Hauptmittel zur Verbesserung der Schnelligkeit
- Wiederholungen nach jeweils längeren Pausen
- Läufe mit fliegendem Start
- Steigerungsläufe - zügige, kontinuierliche Temposteigerung bis hin zur Maximalgeschwindigkeit
- Wind-Sprints – wiederholte kurze und intensive Steigerungsabläufe (Antritte) aus dem Trablaf
- Bergabläufe – schnelle Läufe über etwas verlängerte Kurzstrecken auf leicht abfallendem Gelände
- Vergleich der Laufzeiten über verschiedene Laufstrecken (20, 30, 40 m)

[Schnelligkeitstraining \(Theorie\)](#)

[zurück](#)



Übersicht