

Manfred Grosser

Schnelligkeits training

Grundlagen, Methoden,
Leistungssteuerung, Programme

von Fritz

BLV Sportwissen

Inhalt

Zu diesem Buch 7

12 Thesen zur Schnelligkeit im Sport 9

1 Einführung in die Grundlagen der motorischen Schnelligkeit 10

Schnelligkeit und sportliche Leistung 10

Überblick der Einflußgrößen der motorischen Schnelligkeit 20

Schnelligkeit, Talent, Konstitution und Alter 22

Schnelligkeit und sportliche Technik 29

Schnelligkeit, Bewegungsantizipation und psychische Regulation 30

Schnelligkeit, Konzentration und Willenskraft 31

Schnelligkeit und neuronale Einflußgrößen 33

Schnelligkeit, muskuläre Einflußgrößen und Kraft 37

Schnelligkeit, muskuläre Dysbalancen und Flexibilität 51

Schnelligkeit, Energiebereitstellung, Ermüdung, Regeneration und Ausdauer 54

Schnelligkeit, Geschwindigkeitsbarriere und supramaximale Schnelligkeit (Geschwindigkeit) 66

Schnelligkeit und Aufwärmen 67

Zusammenfassung 67

2 Training der motorischen Schnelligkeitsformen 71

Vorbemerkung und Trainingsbegriffe 71

Prinzipien des Schnelligkeitstrainings 78

Schnelligkeitsformen und Sportarten 91

Reaktionsschnelligkeit und Training 92

Aktionsschnelligkeit und Training 102

Frequenzschnelligkeit und Training 105

Kraftschnelligkeit und Training 111

Schnellkraftausdauer und Training 132

Maximale Schnelligkeitsausdauer und Training 135

Zusammenfassender Überblick der trainingsmethodischen Grundsätze 139

3 Steuerung und Regelung der Schnelligkeitsleistungsfähigkeit - dargestellt am 100-m-Lauf 144

Allgemeines zur Leistungssteuerung 144

Beispiel 100-m-Lauf: Sportartanalyse und Diagnose des momentanen Leistungszustandes (Voraussetzung und erster Schritt) 147

Ziel- und Normsetzungen, Planung und Periodisierung, Trainings- und Wettkampfdurchführung (Schritte 2 und 3) 157

Trainings- und Wettkampfkontrollen, Auswertungen und Korrekturen von Trainings- und Wettkampfleistungen (Schritte 4 und 5) 164

4 Schnelligkeitstrainingsprogramme für verschiedene Sportarten 168

Voraussetzungen für alle Sportarten 168

Trainingsmodell für 200-m-Läufer 171

Schnelligkeitstraining für Spieler 171

Schnelligkeitstraining für Ausdauersportler 177

Schnelligkeitstraining für Kinder und Jugendliche 178

5 Leistungsergänzende Trainingsmaßnahmen 179

Zur Erinnerung 179

Zum psychologischen Training 179

Trainingsbegleitende Maßnahmen 180

Literaturverzeichnis 188

Sachwortverzeichnis 195