

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Schnelligkeitstraining

**Kunz, Hansruedi
Unold, Edith**

Maggingen, 1990

Anrede

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Schnelligkeit ist ein Merkmal unserer schnellebigen Zeit. Aktualität, Mobilität und Rentabilität sind die Ziele - Oberflächlichkeit, Hektik und Stress oft die Folgen des Wahns, um jeden Preis schneller sein zu wollen als andere. Schnelligkeit bedeutet Vorsprung und Erfolg, spart Zeit und bringt Geld. Der "Rausch der Geschwindigkeit" führt an die Grenzen der menschlichen Belastbarkeit und Ethik.

Schnell sein kann man nur, wenn alles stimmt: Im Alltag wie im Sport zeichnet sich Schnelligkeit durch komplexe Zusammenhänge aus, die differenziert betrachtet werden müssen. "Reine" Schnelligkeit gibt es sportlich gesehen nicht - immer spielen Kraft und Ausdauer, aber auch andere konditionelle und koordinative, biologische und psychische Faktoren eine leistungsbestimmende Rolle. Vielleicht liegt gerade darin die Faszination der Sprint-Disziplinen, die - unterstützt durch elektronische Zeitmessung und Zeitlupenaufnahmen - zu den spannendsten und attraktivsten Wettkämpfen gehören. Schon in der Antike hatte der schnellste Mensch eine herausragende Stellung: Die Olympiaden (die vier Jahre zwischen zwei Olympischen Spielen) wurden während Jahrhunderten jeweils nach dem Sieger im Stadionlauf (192.27 m) benannt, dem zudem die Ehre zukam, an den nächsten Spielen das olympische Feuer zu entzünden.

Dr. Hansruedi Kunz und Edith Unold ist es gelungen, die einzelnen Komponenten der Schnelligkeit und deren Beziehungen untereinander herauszuarbeiten und Konsequenzen für die Praxis aufzuzeigen. Ich danke dem bewährten Autorenteam und seinen Mitarbeitern für das ausgezeichnete Werk. Mein Dank geht aber auch an das Laboratorium für Biomechanik der ETH Zürich, das Nationale Komitee für Elite-Sport, die Eidgenössische Sportschule Magglingen und den Schweizerischen Leichtathletik-Verband.

Trainer und Sportler sind aufgerufen, die Mittel und Methoden des Schnelligkeitstrainings selbstkritisch zu überprüfen und die neuen Erkenntnisse in die praktische Arbeit zu übertragen. *"Lass Dir von keinem Menschen imponieren, der behauptet, das mache ich schon 10 Jahre lang so. Man kann eine Sache auch 10 Jahre lang falsch machen."* (Tucholsky)

Magglingen, den 15. Juni 1990

Ernst Strähl