

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Schnelligkeitstraining

**Kunz, Hansruedi
Unold, Edith**

Magglingen, 1990

Inhaltsverzeichnis

[urn:nbn:at:at-ubi:2-5111](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:at:at-ubi:2-5111)

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

1	EINLEITUNG	5
2	BEGRIFFE UND DEFINITIONEN	6
3	GRUNDLAGEN	7
3.1	Reaktionsschnelligkeit	7
3.2	Aktionsschnelligkeit	8
3.2.1	Muskelfaserzusammensetzung	8
3.2.2	Muskelkraft, Belastung	10
3.2.3	Bewegungsausführung, Koordination	18
3.2.4	Muskelaktivität	24
3.2.5	Hebelverhältnisse	31
3.3	Leistung	33
4	TRAINING	38
4.1	Training der Reaktionsschnelligkeit	38
4.2	Training der Aktionsschnelligkeit	38
4.3	Supramaximales Training	40
4.4	Training der Schnelligkeitsausdauer	42
4.5	Schnelligkeitstests	44
4.6	Ermüdung und Erholung	47
4.7	Verletzungen und Verletzungsvorbeugung	49
4.8	Trainingsplanung	53
4.9	Konsequenzen für die Trainingsgestaltung	57
5	LITERATURVERZEICHNIS	59

