

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Schnelligkeitstraining

**Kunz, Hansruedi
Unold, Edith**

Magglingen, 1990

1 Einleitung

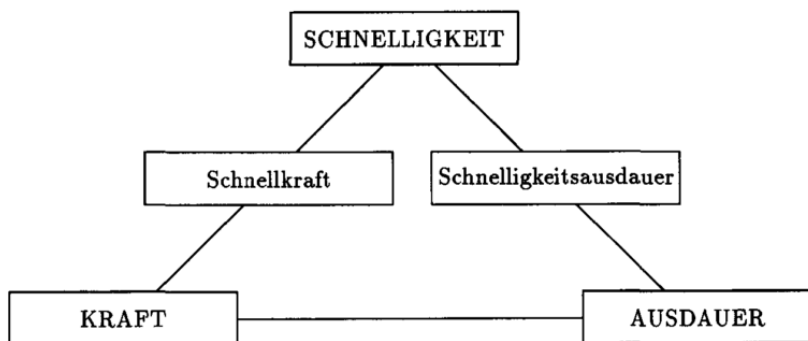
[urn:nbn:at:at-ubi:2-5111](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:at:at-ubi:2-5111)

1 EINLEITUNG

In den Trainer-Informationen Nr. 20 "Zielgerichtetes Krafttraining" (1986) und Nr. 21 "Muskeleinsatz beim Krafttraining" (1988) wurde das Thema Krafttraining eingehend behandelt. Dabei wurde darauf hingewiesen, dass dieses Training sowohl eine grosse Bedeutung im Leistungs- als auch im Gesundheitssport hat.

Die Bewegungsschnelligkeit ist zwar ihrerseits je nach dem Bewegungswiderstand stark vom Kraftniveau abhängig. Sie hat aber nur im Leistungssport eine grosse Bedeutung. Ein Trainingsprogramm zur Erhaltung der Gesundheit muss keine Schnelligkeitsübungen enthalten.

In vielen Leistungssportarten ist die Bewegungsschnelligkeit eine wichtige konditionelle Voraussetzung, um Spitzenleistungen zu erzielen. Vielfach wird aber unter dem Begriff "Schnelligkeit" nicht dasselbe verstanden. Beim Fussballspieler fällt ein 10-m-Sprint in den Bereich der Schnelligkeit, für den Sprinter ist es ein Lauf zwischen 100m und 200m, und ein Ausdauersportler bezeichnet selbst ein Training von 5x400m als Schnelligkeitstraining. Auch in bezug auf die Ueberschneidung mit der konditionellen Fähigkeit Kraft gibt es Begriffsschwierigkeiten. Sowohl die Tischtennisspieler als auch die Handballer und die Speerwerfer, ja sogar die Gewichtheber sprechen im Zusammenhang mit ihrer Sportart von Schnelligkeit. Die Uebergänge von der Schnelligkeit zur Ausdauer und zur Kraft sind fliessend und gelegentlich nicht eindeutig.



In der vorliegenden Arbeit wird versucht, die Schnelligkeit gegenüber den anderen konditionellen Fähigkeiten abzugrenzen und die Frage zu klären, wie sie am wirkungsvollsten verbessert werden kann.