Schnelligkeit: Grundlagen und Techniken des Schnelligkeitstrainings

Schnelligkeitstraining soll primär schneller machen. Folgende Grundlagen und Techniken sind zu beachten, damit dies gelingt.

- **Vollständig warmlaufen:** Das A und O für ein verletzungsfreies und Erfolg versprechendes Schnelligkeitstraining ist ein vollständiges Aufwärmen. Dazu gehören Einlaufen, Gymnastik/Beweglichkeit und vorbereitende Reaktions- und Tonisierungsübungen.
- **Genügend Erholung:** Wer schneller werden will, muss mit maximalem Einsatz trainieren. Das gelingt nur in vollständig erholtem Zustand. Deshalb braucht es im Schnelligkeitstraining genügend lange Pausen (pro zehn Laufmeter eine Minute oder 30 bis 50 Mal länger als die Belastung).
- **Kraft als Basis:** Für jede sportliche Aktion braucht es Kraft – für schnelle Aktionen vor allem Schnell- und Explosivkraft. Diese wird in der Vorbereitungsphase durch disziplinenspezifisches Techniktraining unter erschwerten Bedingungen entwickelt.
- **Erhöhung der Widerstände:** Werfen mit schwereren Gewichten (Bälle, Speere) oder gegen erhöhten Zugwiderstand, Laufen gegen Zugwiderstand, im Sand oder leichter Steigung und Tragen von Gewichtswesten. Dieses «Kraftpotential» ist in der Wettkampfsaison gewinnbringend – d.h. schnell umzusetzen, in dem mit realen oder (wenn möglich) reduzierten Gewichten oder durch Beschleunigungshilfen eine höhere

Bewegungsgeschwindigkeit erreicht wird.
- **Optimierung der Technik:** Im disziplinspezifischen Schnelligkeitstraining ist auf eine korrekte Bewegungsausführung zu achten. Wer fehlerhafte Bewegungen unter Zeitdruck trainiert, festigt diese und wird sie nur mit viel Arbeit korrigieren können.

Methodik und Hilfsmittel zur Steigerung der Schnelligkeit

Damit ein Schnelligkeitstraining Wirkung zeigt, müssen die Übungen im maximalen Tempo absolviert werden. Aufforderungen wie «Lauf schneller» nützen wenig. Grössere Effekte bringen eine angepasste Aufgabenstellung und Methodik. Eine normale Technik- oder Spielübung auf Zeit oder gegen einen Partner ausgeführt, verändert den Charakter der Übung und wird so zu einer Schnelligkeitsübung (Wettkampfcharakter). Spielformen auf kleineren Feldern und mit kürzeren Laufwegen fördern die Handlungsschnelligkeit.

Eine Auswahl verschiedener Hilfsmittel kann zur Steigerung der Schnelligkeit eingesetzt werden:

- Zeitmessung, Staffel- und Handicaprennen, Gegnervergleich oder Spiel auf engem Raum erhöhen die Intensität und spornen an.
- «Strickleiter», Schaumstoffklötze, Markierhüte etc. für Frequenz- und Steigerungsläufe (siehe Foto oben).
- Speedy und Zugbänder oder Bergabläufe (Strecke mit geringer Neigung) lassen «überschnelle» Durchführung zu («supramaximales Training»).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO