

Schnelligkeit: Keine Zeit verlieren!

Die Schrittfrequenzen von Sechs- bis Achtjährigen können denen von Spitzensprintern entsprechen! Schnelligkeit sollte deshalb schon im Kindes- und Jugendalter trainiert werden.



Schnelligkeitstraining ist auch schon im Kindes- und Jugendalter möglich.

«Wer ist zuerst beim Baum? Wer zuletzt beim Pfosten?» Dass sich Kinder und Jugendliche gerne gegenseitig herausfordern, liegt in ihrem Naturell. Daher ist es nicht erstaunlich, dass die günstigste Lernphase für schnelle Bewegungen im frühen und späten Schulkindalter liegt.

Schnell handeln, nicht hasten

Für das Schnelligkeitstraining sind ein umfassendes Aufwärmen, höchste Konzentration und Aufmerksamkeit sowie maximaler Einsatz wichtige Faktoren. Komplexe Bewegungsabläufe sollten erst dann unter Zeitdruck geübt werden, wenn sie beherrscht werden. Schnelligkeitstraining ist daher immer auch Technik- und Koordinationstraining. In der Vorbereitungsphase sorgen «sportartfremde» Schnelligkeitsformen für Abwechslung im Trainingsbetrieb – ohne den Fokus zu verlieren, schneller zu werden. In der unmittelbaren Wettkampfperiode sind die Formen sportartspezifisch auszuführen.

Weitere Inhalte zum Thema Schnelligkeit

Allgemein und spielnah

Allgemeine, sportartübergreifende Übungsformen des Schnelligkeitstrainings dienen als Grundlage für schnelle Bewegungen von Kopf bis Fuss. Aus allgemeinen Sprintformen können sportartspezifische Anwendungsformen entwickelt werden. Anschliessend folgen Schnelligkeitsformen in spezifischen Sportarten, wie beispielsweise

Unihockey, Fussball, Badminton, Handball und Leichtathletik. In verschiedenen Sportarten wird die Schnelligkeit innerhalb einer Trainingseinheit unterschiedlich gewichtet und trainiert.

Lehrmittel und Planung

Als Grundlage für eine Lektions- oder Trainingsplanung können das Handbuch «Training fundiert erklärt» von Jost Hegner, die Broschüre «Physis – Praktische Beispiele» und die Übungen auf www.mobilesport.ch verwendet werden.

Schnell WERDEN – eine Frage ...

- **...der Konstitution:** Einige Voraussetzungen, um schnell zu werden, sind genetischer Natur, wie beispielsweise die Muskelfaserstruktur oder die Nervleitungsgeschwindigkeit. Weiter haben eine ideale Körpergrösse, gute Hebelverhältnisse sowie ein günstiges Körpergewicht positive Auswirkungen.
- **...der Einstellung:** Um schnell zu werden, braucht es auch den Willen, die Einstellung, die Psyche und die Intelligenz. Wahrnehmung, Antizipation, Lernbereitschaft, Entscheidungsfähigkeit, Risikofreudigkeit und Motivation sind weitere Schlagworte.
- **...der Koordination/Technik:** Um schnell zu werden, braucht es das optimale Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen, eine gute Rumpfstabilität, eine hohe Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten und eine optimale Technik.
- **...der Trainingsmethodik:** Um schnell zu werden, spielen die richtigen Belastungen zum richtigen Zeitpunkt, optimale Belastungsreize und Erholungspausen, eine gute Vorbereitung und maximaler Einsatz eine entscheidende Rolle.

Schnell SEIN – eine Frage...

...des optimalen Zusammenspiels: Um schnell zu sein (laufen, werfen, springen, schlagen, Rad fahren, bewegen etc.) müssen alle Faktoren (siehe oben) optimal zusammenspielen. Welcher Faktor entscheidend ist, hängt von der Situation ab:

- Die schnelle **Sprinterin** benötigt einen hohen Anteil schneller Muskelfasern, eine hohe Nervleitungsgeschwindigkeit, ein ideales Last-Kraftverhältnis, gute Hebelverhältnisse, ausgezeichnete Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten, den Willen und die Einstellung, als erste über die Ziellinie zu laufen.
- Der schnelle **Ballspieler** benötigt zudem ein hohes Mass an Antizipationsfähigkeit, die technischen und taktischen Fähigkeiten, um seine Schnelligkeit auch nutzbringend einzusetzen und das Tor/den Punkt zu erzielen oder dem Gegner zuvorzukommen.
- Die schnelle **Werferin** benötigt die Fähigkeit, ihre ganze Kraft innert kürzester Zeit auf das Wurfgerät zu übertragen und dieses mit einer maximalen Abfluggeschwindigkeit und im optimalen Abflugwinkel auf eine weite Flugbahn zu befördern oder den Ball präzise und scharf ins Tor zu werfen.

«Zum Sprinter geboren?»

Diese oft gehörte Behauptung hat einen wahren Kern. Tatsächlich besitzt genetisch bedingt jeder Mensch einen

unterschiedlich grossen Anteil schneller Muskelfasern – auch Typ II / FT-Fasern (fast twitch) genannt. Ein hoher Anteil dieser schnellen Fasern begünstigt die Fähigkeit schnell zu werden.

Diese genetischen Vorteile alleine reichen aber noch nicht aus, um schnell zu sein. Denn die Fähigkeit diese schnellen Fasern bei sportlicher Betätigung anzusteuern und einzusetzen, ist eine Frage des Trainings, genauso wie die für die Schnelligkeitsleistung bestimmenden Faktoren intramuskuläre Koordination, Explosivkraft und Technik. Der ideale Zeitpunkt für das «Aktivieren» der schnellen Fasern und das Erlernen der Bewegungskoordination ist das Alter von 8 – 13 Jahren. Die oft gehörte Behauptung ist also zu ergänzen mit: «Zum Sprinter wird man geboren. Schneller werden können alle.»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO