

Was ist Schnelligkeit?

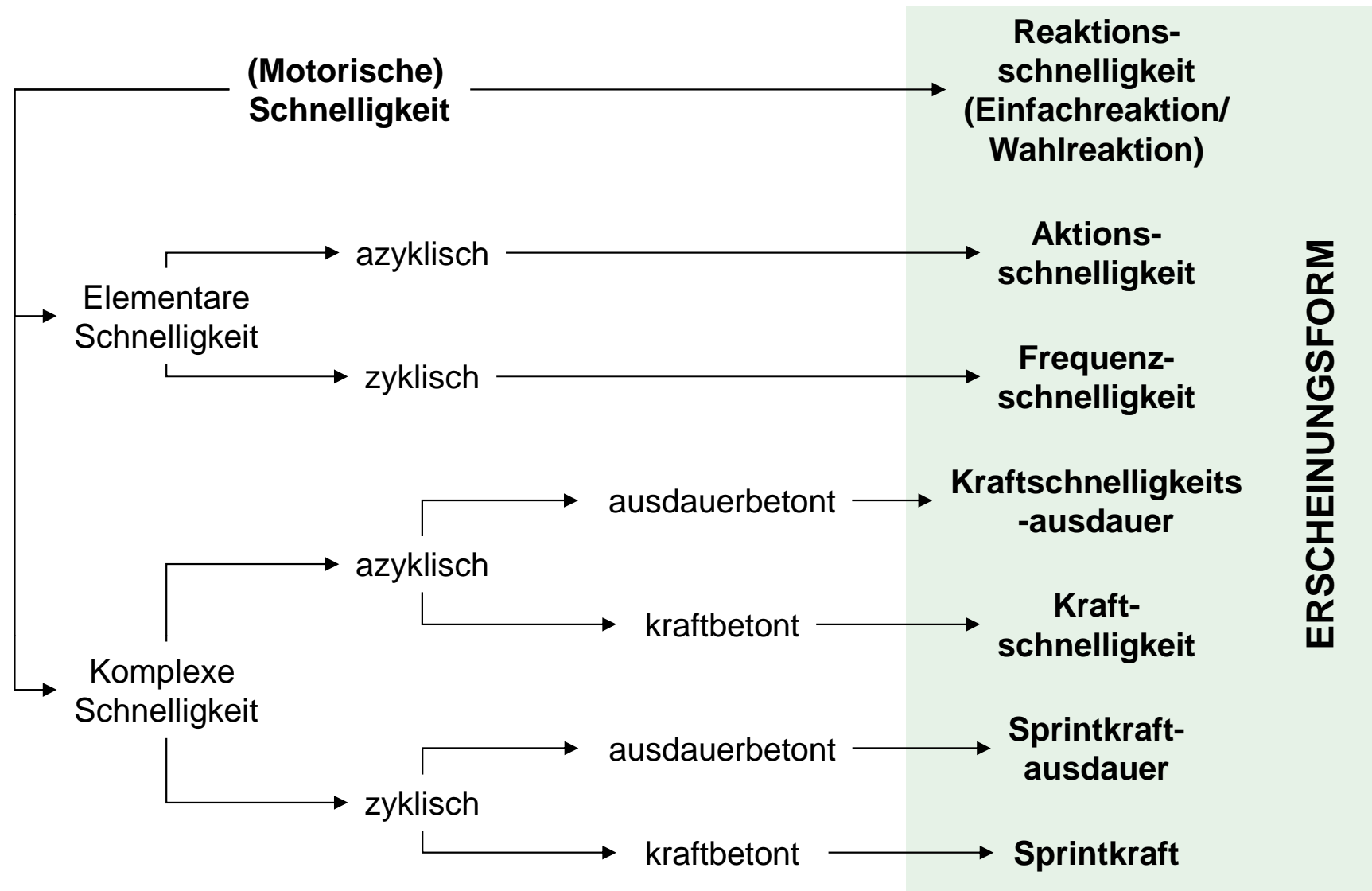
„Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund sensorisch- kognitiver und psychischer Prozesse und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems **höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen** zu erzielen. So gesehen ist Schnelligkeit eine psycho- physische Fähigkeit, die nur in solchen Bewegungshandlungen voll zum Ausdruck kommt, bei denen die maximale Leistung nicht durch **Ermüdung** limitiert wird.“

(Röthig et al., 1992, S. 394)

„Schnelligkeit ist eine **zusammengesetzte trainierbare Einflussgröße** sportlicher Leistungen. Sie beschreibt den Teilaspekt der sportlichen Leistungsfähigkeit sportliche Bewegungen **in minimaler Zeit und mit optimaler Frequenz** ausführen zu können.“

(Olivier et al., 2008, S. 217)

Was ist Schnelligkeit?



Übung:

Welche **Trainingsformen** (Mittel, Intensitäten, Umfänge, etc.) eignen sich zum Training der **Handlungsschnelligkeit** im Boxen?

Welche unterschiedlichen **Arten von Schnelligkeit** müssen dabei unterschieden werden?



„Handlungsschnelligkeit“

„Reaktionsschnelligkeit“

„Aktionsschnelligkeit“

„Verarbeitung der Situation“

„Schnelles Erkennen einer Situation / Reagieren“

„Schnelle Bewegungsausführung / Bewegungsantwort“

Allgemeine Trainingsformen

Spezifische Trainingsformen

Tischtennis

Kampfsituationstraining



Das **Training** der Handlungsschnelligkeit ist durch die Grundsätze **Komplexität, Differenziertheit** und **Individualität** zu gestalten.

Komplexität:

*Das Niveau der Handlungsschnelligkeit wird zum einen durch ihr **Ausführungstempo im motorischen Bereich** determiniert und zum anderen durch die Prozesse der **Situationswahrnehmung, -analyse und Entscheidungsfindung** bestimmt.*

Differenziertheit:

Zeitweiliges Herauslösen und gesondertes „Bearbeiten“ dieses oder jenes Handlungsteils aus der komplexen Gesamthandlung.

Individualität:

Die differenzierte Ausprägung im „Schnelligkeitsniveau“ und deren relative intra-individuelle Stabilität führt zu einer individuellen Betrachtung und Strukturierung der dem Sportler stehenden Fähigkeiten und Fertigkeiten.