

## 2.5 Trainingsmethodische Grundsätze

In diesem Kapitel werden zehn grundlegende trainingsmethodische Grundsätze für ein optimiertes und wirkungsvolles Schnelligkeitstraining aufgeführt. Unabdingbar sind die Hinweise auch für die Gestaltung im Kindes- und Jugendalter (vgl. Martin et al., 1999, S. 361; Martin et al., 2001, S. 171 f.; Grosser & Renner, 2007, S. 159 f.; Schnabel et al., 2008, S. 346 f.; Hartmann et al., S. 210; Prieske et al., 2017, S. 205 f.; RTK, 2019; Weineck, 2019, S. 672 f.):

- Ziel des Schnelligkeitstrainings ist es, schnellstmögliche Bewegungsgeschwindigkeiten zu erreichen, d.h. ein qualitativ hochwertiges Schnelligkeitstraining muss in einem *erholten Zustand* und *ohne vorherige Ermüdung* stattfinden. Sowie auf *motivierter Sportler* mit dem Willen zur Erbringung von optimaler Leistung und bewusster Mitarbeit ist zu achten.
- Vor einem Schnelligkeitstraining ist eine *optimale Erwärmung* zur Vorbereitung des neuro-tendo-muskulären Systems und der Muskeldehnung, um innere Widerstände zu minimieren, nicht zu vernachlässigen.
- Von Beginn an sollte bei dem Schnelligkeitstraining mit Kindern auf eine qualitativ gute, ökonomische und vor allem möglichst lockere Bewegungsausführung geachtet werden. Folgender Leitsatz hat oberste Priorität: „*Qualität vor Quantität*“ (Weineck, 2019, S. 685).
- Neben gezielten Übungen sollte das Training mit *abwechslungsreichen* und *vielseitigen* sogenannten kleinen Spielen, Staffeln und Gaudi-Formen charakterisiert sein.
- Eine wichtige Voraussetzung, um die Schnelligkeit zu verbessern, ist die hohe technische Präzision der Bewegungsabläufe. *Eine Bewegung sollte erst schnell durchgeführt werden, wenn die richtige Technik stabilisiert ist.*
- Um die Schnelligkeit zu verbessern und Trainingsreize zu setzen sollen sowohl submaximale, maximale als auch supramaximale Intensitäten im Training eingesetzt werden. Aber Achtung: *Bei Ermüdungserscheinungen ist das Training sofort abzubrechen*, um die Ausprägung falscher Muster im Gehirn zu verhindern.
- Deshalb müssen die Pausenzeiten, abhängig von Dauer und Intensität der Bewegungsaufgabe, eine *vollständige Erholung* ermöglichen. Bei Trainingsformen gegen Widerstände, darf die Bewegungsgeschwindigkeit nicht um mehr als zehn Prozent reduziert werden.
- Die *Belastungsdauer* einzelner Teilbelastungen ist auf *maximal 6 bis 12 Sekunden* zu begrenzen.
- Mit dem Schnelligkeitstraining ist frühzeitig zu beginnen (*frühes Schulkindalter*). Der Einsatz ist *ganzjährig und akzentuiert* durchzuführen.

- 
- Es sollte sowohl ein *elementares* als auch *komplexes* Schnelligkeitstraining erfolgen. Im elementaren Schnelligkeitstraining steht die Entwicklung der grundlegenden kurzen Zeitprogramme (an einfachen Bewegungsformen) im Mittelpunkt. Im komplexen Training besteht die Aufgabe der Übertragung in die Spezifik. Anforderungsadäquate Schnelligkeitsleistungen sind mit der Ausbildung sportartspezifischer Bewegungstechniken (Techniktraining) oder der Entwicklung energetischer Leistungsvoraussetzungen (Krafttraining) zu verbinden.

Zusammenfassend kann folgende Vorgehensweise für ein Schnelligkeitstraining empfohlen werden: Zunächst sollte die technische Vervollkommnung der Zielbewegung im Vordergrund stehen. Wonach im sekundären Schritt eine Ausprägung der Schnelligkeit durch ein konkretes Schnelligkeitstraining im Fokus steht. Im Anschluss erfolgt die Ausprägung der Schnelligkeit durch ein gezieltes Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining (Plisk, 2008, in Prieske et al., 2017).