

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

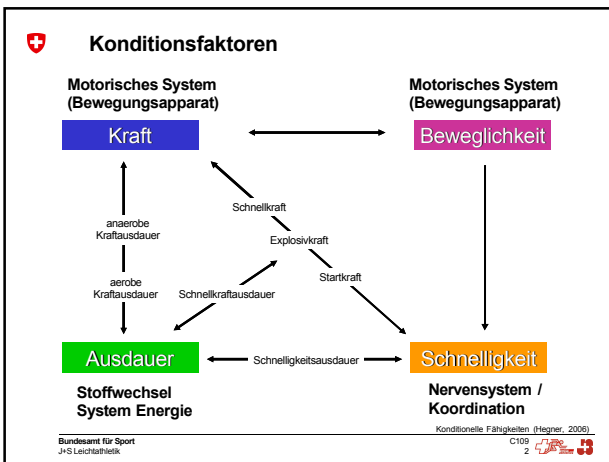


Trainingslehre Schnelligkeit

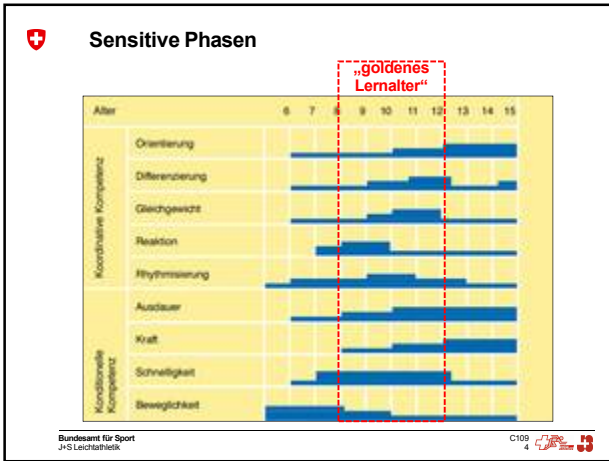
Wurf



Trainer C, Modulkurs Swiss Athletics / Isidor Fuchser, 5.8.2014







Intensitätsstufen Schnelligkeit

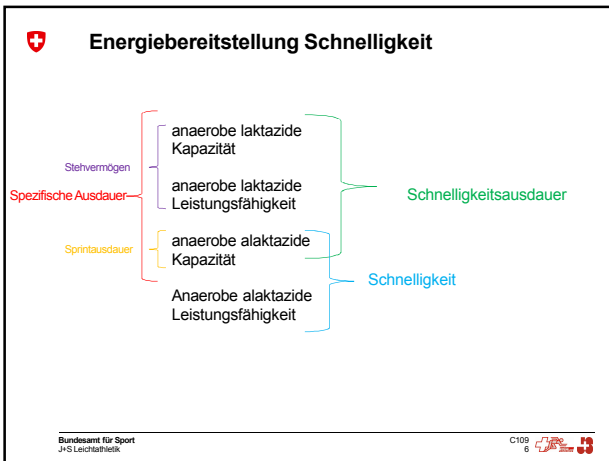
Intensität	Umfang	Erholung	Schnelligkeitsbereiche
101-105% V	1-3x20-40m	6-10min	supramaximale Schnelligkeit
96-100% V	1-5x30-60m	4-8min	maximale Schnelligkeit
88-95% V	3-8x60-120m	3-15min	Spezielle „Ausdauer“ (Schnelligkeitsausdauer)
60-85% V	5-12x150-300m z.Bsp.	1-6min	Spezielle „Grundlagenausdauer“
			Erholung, Rehabilitation

V = Zielgeschwindigkeit im Wettkampf

Also: **Schnelligkeitstraining immer mit maximaler Intensität, nicht zu lange, mit erholenden Pausen**

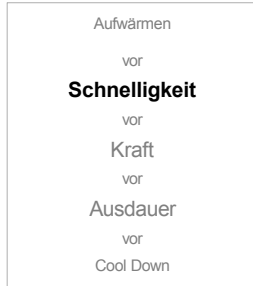
Bundesamt für Sport
J+S Leichtathletik

C109
5



Schnelligkeit Repetition

Aufbau Trainingslektion



Bundesamt für Sport
J+S Leichterathletik

C108
7 

Langfristige Trainingsplanung



Schnelligkeit wird bei Werfern leider viel zu oft zu Gunsten der Kraft vernachlässigt!

Bundesamt für Sport
J+S Leichterathletik

C108
8 

Methodische Hinweise Schnellkeiitstraining

1. Ganzheitlich: Starten, Sprinten, Springen, Werfen
2. Ganzjährig: im Winter- und Sommertraining
3. Sensible Phasen für die Entwicklung der Schnelligkeit nutzen!
4. Schnellkeiitstraining abwechslungsreich gestalten!
5. Langfristige Entwicklung 1: von allgemeinen Fähigkeiten zu spezifischen Schnellkeiitfertigkeiten der Disziplinen
6. Langfristige Entwicklung 2: Nicht zu Gunsten von Kraft zu früh vernachlässigen



Bundesamt für Sport
J+S Leichterathletik

C108
9 



Schnelligkeit im Wurf

Besonderheit der Schnelligkeit im Wurf

Es ist eine Besonderheit der Wurfdisziplinen, dass Schultern, Arme und Hand erst zum Einsatz kommen, wenn das Gesamtsystem Athlet-Gerät durch die Beine vorbeschleunigt worden ist.

Das stellt an die entsprechende Aktionsmuskulatur besondere Anforderungen: Für die weitere Geschwindigkeitssteigerung des Geräts ist neben der Explosivität vor allem eine hohe **Reaktivität** der Muskulatur erforderlich.



Schnelligkeit im Wurf

Besonderheit der Schnelligkeit im Wurf

- Werfer sind dominant schnellkräftige (v.a. Speer) resp. explosivkräftige Athleten. Ein Wurf dauert weniger als 5sec
- Schnelligkeit ist eine der wichtigsten Qualitäten eines Werfers
- Schnelligkeit wird während des ganzen Jahres trainiert. Je näher der Wettkampf kommt, desto mehr als Schwerpunkt



Methodik Schnelligkeitstraining Wurf

Wann	Ganzjährig
Wie oft	1-2x pro Woche in Vorbereitungsphase 2-3x pro Woche in der Vorwettkampfphase 1-2x pro Woche in der Wettkampfphase
Wie lange	≤ 8-10sec
Methoden	Wiederholungsmethode, Kontrastmethode



Schnelligkeit Wurfdisciplinen

Trainingsphilosophie Wurf

- Ganzheitliches Werfen-Stossen-Schleudern → Anlaufdynamik entwickeln
- Beidseitig trainieren (auch die Beweglichkeit)!
- Akkurate Technik und Gewichte wählen; beachte die indiv. Voraussetzungen

«Werfer sind so stark, schnell, leicht wie möglich!!!» (Peter Salzer)

Langfristige Entwicklung Schnelligkeit Wurf

- 08-13 Jahre: allgemeine Schnelligkeitsbasis Lauf, Sprung, Wurf
leichte Gegenstände aus Anlauf werfen → Schnelligkeit!
- 13-15 Jahre: funktionelle Technik erlernen, variieren und anwenden!
- 15-17 Jahre: Technik optimieren, Schnelligkeit und Schnellkraft
entwickeln, Wettkämpfe vorbereiten und bestreiten!
- 17-19 Jahre: Technik stabilisieren, allgemeine und spezielle Schnelligkeit
und Kraft gezielt entwickeln!

Bundesamt für Sport
J+S Leichtathletik

C109
13 

Schnelligkeit Wurfdisciplinen

Beschleunigungsfähigkeit

Beine: Starts, Sprünge, Schocken, Widerstandstraining, Hantelübungen
Arme: Werfen, Stossen, Schleudern, Schocken, Hantel; Ein-/beidhändig
Rumpf: Disziplinspezifische Übungen

Variation: Isoliert oder Muskelketten, mit/ohne Vorbeschleunigung

Aktionsschnelligkeit

Azyklisch: Würfe ohne/mit Anlauf, ...und mit normalen und leichteren
Wurfgewichten, Sprünge, Starts, Abbremsen, Angleiten und
Andrehen, spezielle Hantelübungen

Zyklisch: Sprints 5-40m, Läufe mit Speer, Impulsschritt, leichte
Widerstände, leicht bergan/bergab, Speedy

Bundesamt für Sport
J+S Leichtathletik

C109
14 

Übungsbeispiele Schnelligkeit Wurf

- Fliegende Sprints, z.B. 3x 3x 30m (Pausen 3' und 5')
- In-and-Out, Zugsprint, Bergabläufe
- Lauf-ABC über Hütchenparcours (z.B. Schnelles Knieheben)
- Beschleunigungen: 8x5m, 4x10m, 2x20m
- Reaktions-Starts

- Speer: Rückhalteläufe, Beschleunigungen, Impulsschritte mit Gerät
- Kugel/Disk: Fortgesetztes aktives Angleiten/Andrehen über Zonen,
- Hammer: 10er-Drehungen mit Hantelscheibe

- Sprungläufe: 2x 4x 25m Sprungläufe (Unterlage bewusst wählen!)
- Kleine Hürdensprünge; einbeinig und beidbeinig
- Plyometrische Sprünge (Belastbarkeitsvoraussetzungen ok?)

- Würfe mit leichten Gewichten (alle Würfe)
- Speer: Ballwürfe an die Wand mit 200g unter WK-Gewicht: 3x10x

Kraftraum: Schnelles Bankdrücken, Schnelles Reißen, Schnelle Überzüge,
Kurzhandel-Imitationen, Scheiben-Imitationen, Boxschlag/Boxtraining

Bundesamt für Sport
J+S Leichtathletik

C109
15 



Zusammengefasst das Wichtigste

- ❖ Möglichst früh im langfristigen Trainingsprozess
Entwicklung: Spiel → Technik → Leistung
- ❖ Vorbereitet und gut aufgewärmt- nur im erholtem Zustand. Am Anfang der Trainingseinheit (Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer).
- ❖ Belastungsdauer < 8-10sec. Intensität VOR Umfang
- ❖ Genügend Pausen (50x Belastungszeit oder pro 10m eine Minute)
- ❖ Bewegungsqualität vor Quantität. Nur so lange machen, wie die Bewegung korrekt ausgeführt werden kann.
- ❖ Hoch motiviert und maximal schnelle Bewegungen 100% Einsatz (Gegner /Uhr)
- ❖ Trainingsmethoden: Wiederholungsmethode / Kontrastmethode
- ❖ Ganzjähriges Training der Schnelligkeit
- ❖ Wechselwirkung beachten mit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination



Verwendete Quellen dieser Präsentation

- Jonath, Haag, Krempel: Leichtathletik, Bd 3, S 181
- Hegner Jost: Training – fundiert erklärt, S. 177
- Killing Wolfgang: Jugendleichtathletik Wurf, DLV RTP, 2011, S. 42-45
- Salzer, Peter: Schnelligkeitsentwicklung im Wurf – Theorie und Praxis, Vortrag 28.3.2009
- Ogiolda Peter: The javelin throw and the role of speed in throwing events, New studies in athletics, 8.3 (1994)
- IAAF Autorenkollektiv: Planning a speed training session – Unterlagen IAAF Level 3
- IAAF Autorenkollektiv: Entraînement de la vitesse et de l'endurance – Unterlagen IAAF Level 4
