Geschwindigkeit und Agilität:

Aufgrund des allgegenwärtigen Bewegungsmangels ist es heute wichtiger denn je, abwechslungsreiche Inhalte in das Training junger Sportler einzubringen, die die ***Entwicklung der Schnelligkeit gewährleisten.***

Bei der Auswahl der Trainingsmethoden und -inhalte zur Entwicklung der Geschwindigkeit ist es, wie bei anderen motorischen Fähigkeiten, notwendig, diejenigen auszuwählen, die die größte Wirkung auf dem Spielfeld/Platz gewährleisten.

Ziel ist die Entwicklung einer optimalen Geschwindigkeit.

Doch was bedeutet optimale Geschwindigkeit? Auf den ersten Blick mag es so aussehen, als ob das Ziel des Schnelligkeitstrainings darin besteht, jungen Sportlern das Erreichen der höchstmöglichen Geschwindigkeit – der Maximalgeschwindigkeit – zu ermöglichen. Dies würde bedeuten, die Trainingsmethoden und -inhalte des Sprinttrainings für 100- oder 200-Meter-Läufe einfach zu kopieren. Aufgrund der Einschränkungen durch die Größe des Spielfelds/Platzes sowie der typischen Richtungswechsel werden Bewegungen mit maximaler Geschwindigkeit in den meisten Sportarten (insbesondere Amercan Footballsportarten) jedoch selten erreicht. Entscheidend für den Erfolg in Mannschaftssportarten ist das Sprinten über Distanzen von 5 bis 30 Metern. Wir sprechen hier also von Sprints, die 4 bis 6 Sekunden oder sogar weniger dauern und oft mit Richtungswechseln einhergehen. Daher sollte die optimale Geschwindigkeit eindeutig über die kürzest mögliche Distanz erreicht werden, indem man lernt, Geschwindigkeit und Bewegungsrichtung schnell zu ändern. Kurz gesagt: Die optimale Geschwindigkeit soll sicherstellen, dass die Bewegungen des jungen Sportlers während der sportlichen Leistung gut getimt, flüssig und effizient sind.

Um die Entwicklung optimaler Geschwindigkeit bei jungen Sportlern zu gewährleisten, ist es notwendig, ***die Prinzipien des Geschwindigkeitstrainings*** *zu kennen. Hier sind nur einige davon:*



1. *Die Trainingsgestaltung sollte sich an der sportlichen Entwicklungsstufe orientieren und die individuellen Eigenschaften sowie die aktuellen Fähigkeiten der Sportler berücksichtigen. So sollte in der frühen Phase der sportlichen Entwicklung der Schwerpunkt auf Spiel und natürlichen Bewegungsformen liegen, während in späteren Phasen, nachdem die richtige Bewegungstechnik erlernt und perfektioniert wurde, sportartspezifisches Training im Vordergrund steht.*

2. *Abstufung – Fortschreiten vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren und von bekannten zu unbekannten Übungen.*

3. *Betone die Qualität (kurzzeitig/intensiv) statt Quantität (langzeitig/anstrengend). Es ist bekannt, dass sich bestimmte Muskelfasern je nach Trainingsart in schnelle oder langsame Muskelfasern verwandeln können. Ziel des Schnelligkeitstrainings ist es, die Funktion schneller Muskelfasern zu stärken. Daher sollten lange Strecken vermieden werden.*

4. *Der Schwerpunkt auf der Entwicklung bestimmter grundlegender Arten des Geschwindigkeitsausdrucks (Reaktionszeit, Geschwindigkeit einzelner Bewegungen, Häufigkeit der Bewegungen) sollte im Einklang mit der sensiblen Phase stehen.*

5. *Nimm dir immer genügend Zeit, um die richtige Bewegungstechnik zu erlernen, zu beherrschen und zu perfektionieren.*

6. *Bei Sportarten, bei denen die maximale Laufgeschwindigkeit selten erreicht wird, sollte der Schwerpunkt auf der Entwicklung der Beschleunigung und nicht der Maximalgeschwindigkeit liegen.*

7. *Junge Sportler sollten zu Beginn des Schnelligkeitstrainings ausgeruht sein, da es sich auf die Entwicklung der Funktionen des zentralen Nervensystems konzentriert. Um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, sollte das Schnelligkeitstraining daher als separate Trainingseinheit oder im ersten Teil einer technisch-taktischen Trainingseinheit geplant werden.*

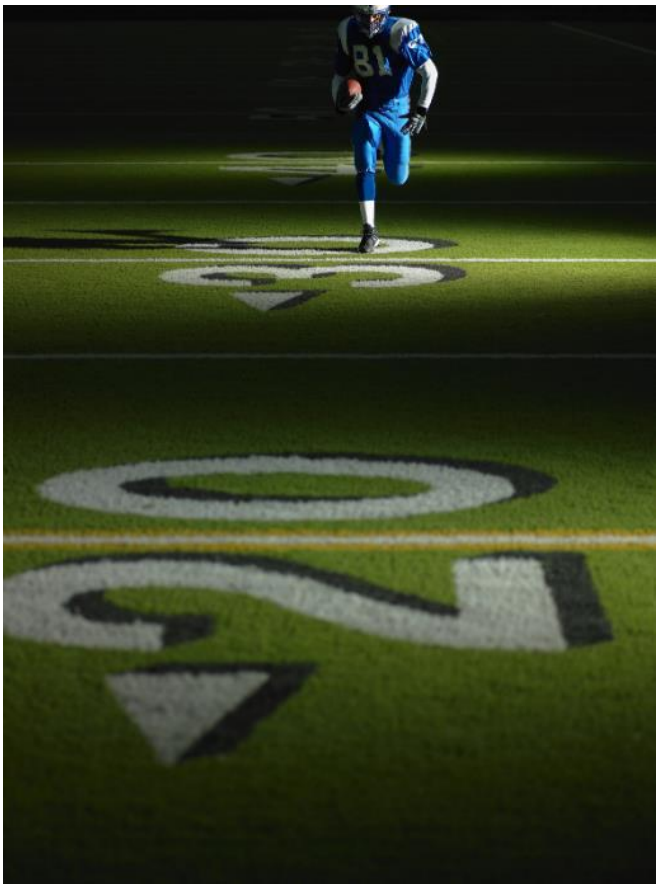
8. *Bereite dich mit einem dynamischen Aufwärmtraining (RAMP-Methode) auf deine Trainingseinheit vor. Vermeide statische Dehnübungen, da diese die Bewegungsgeschwindigkeit und -explosivität reduzieren.*

9. *Bei Sportlern behindert einsetzende Ermüdung den gewünschten Trainingserfolg, daher ist es in diesem Fall besser, das Training abzubrechen.*

10. *Da das zentrale Nervensystem stark beansprucht wird, sollte das Schnelligkeitstraining nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden. Es ist besser, das Schnelligkeitstraining nach einem Tag mit leichterer körperlicher Aktivität oder nach einem Tag völliger Ruhe zu planen.*

11. *Gleichzeitig sollte ausreichend Zeit für die Entwicklung anderer motorischer Fähigkeiten – Koordination, Kraft und Flexibilität – eingeplant werden. Gut koordinierte Sportler erlernen leichter die richtige Bewegungstechnik und verfügen über ein ausgeprägteres dynamisches Gleichgewicht. Krafttraining sorgt für eine erhöhte Bodenreaktionskraft, d. h. es steigert die Fähigkeit der Sportler, bei der Bewegung auf dem Feld/Platz eine größere Kraft auf den Untergrund zu erzeugen und so die Geschwindigkeit zu verbessern, mit der die Kraft auf den Untergrund ausgeübt wird. Der Schwerpunkt des Krafttrainings liegt auch auf der Entwicklung der Körpermitte, um die Stabilität des Rumpfes beim Laufen zu gewährleisten. Flexibilität und Mobilität sorgen für den nötigen Bewegungsspielraum, um die gewünschten Bewegungskräfte zu erzeugen.*

12. *Verbinde die in den späteren Phasen der sportlichen Entwicklung Übungen zur Geschwindigkeitsentwicklung mit sportspezifischen Techniken z.B. plyometrischen Übungen. Details dazu folgen in einem gesonderten Newsletter.*



Angebote für Spieler und Coaches der MC Juniors und Munich Spatzen Juniors:
Bei Bedarf vermittelt der Förderverein Einführungskurse zum Speedtraining. Detaillierte Force Velocity Profile können von den teilnehmenden Athleten ausgewertet werden.

Für Mitglieder des Fördervereines ist die Teilnahme aktuell kostenlos.

Dein Förderverein Kaderschmiede-Akademie
Noch kein Mitglied im Förderverein und du möchtest von solchen Angeboten profitieren? Informiere dich jetzt auf unserer Webseite https://cowboys-kaderschmiede.de/foerderverein/ über die Vorteile einer Mitgliedschaft und unterstütze die Nachwuchsförderung in unserer Akademie!