

Schnelligkeitstraining

Schnelligkeit ist mehr als nur sprinten. Die motorische Schnelligkeit stellt ein komplexes Bedingungsgefüge mit einer Vielzahl unterschiedlicher Einflussfaktoren dar. Schnelligkeit im Sport bedeutet, innerhalb kürzester Zeit zu reagieren oder Bewegungen zu vollziehen. Im Sport werden Anforderungen an ein schnelles Bewegen, Antizipieren, Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln gestellt. Schnelligkeit ist entscheidend für alle Sportarten und Handlungsfelder, auf allen Leistungsniveaus und jeder Altersstufe.

Neben den theoretischen Grundlagen werden in einem ausführlichen Praxisteil zahlreiche Trainingsmöglichkeiten vorgestellt, u. a. zur Schnellkraft und Schnelligkeitsausdauer. Die vielen Beispiele aus unterschiedlichen Sportarten und Bewegungsfeldern sind Bausteine für ein modernes, systematisches und erfolgreiches Training der motorischen Schnelligkeit in Schule und Verein.



Prof. Dr. phil. Gerd Thienes ist seit 2010 Hochschullehrer für Trainings- und Bewegungswissenschaft an der Universität Göttingen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Diagnose und Ansteuerung motorischer Fähigkeiten, Training unter Bedingungen des Schulsports, Gesundheitssport sowie Fragen der motorischen Entwicklung.

Kathrin Randl ist im Arbeitsbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Göttingen angestellt. Als Lehrkraft für besondere Aufgaben sind die Schwerpunkte ihrer Lehre in der Theorie und Praxis der Sportarten Mannschafts- und Rückschlagspiele.

(Text: 1.511 Zeichen inkl. Leerzeichen, 22 Zeilen. Wir freuen uns über einen Beleg!)

Gerd Thienes / Kathrin Randl

Schnelligkeitstraining

152 S., 126 farb. Abb., 13 Tab., kart., 16,5 x 24 cm

ISBN 978-3-7853-1923-9 Best.-Nr.: 343-01923

€ 19,95