

Inv.-Nr.: 04258

Schnelligkeit

**Trainingsmethodische, biomechanische,
leistungsfysiologische und
leistungsdiagnostische
Aspekte**

Eine kommentierte Bibliographie

Herausgeber: Jürgen Schiffer, M.A.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	5
1. Trainingsmethodische Aspekte der Schnelligkeit (264 Dok.)	10
1.1 Leichtathletik (160)	14
1.1.1 Frequenzorientierte Disziplinen: Sprint (147)	14
1.1.1.1 Allgemeine trainingsmethodische Aspekte des Sprints (91)	14
1.1.1.2 Sprinttraining und Krafttraining (36)	40
1.1.1.3 Kinder- und Jugendtraining im Sprint (20)	52
1.1.2 Aktionsorientierte Disziplinen/Bewegungsphasen (Sprintstart) (13)	58
1.2 Schwimmen (10)	62
1.2.1 Allgemeine methodische Aspekte des Schnelligkeitstrainings im Schwimmen (5)	62
1.2.2 Schwimmspezifisches Sprinttraining und Krafttraining (3)	63
1.2.3 Schnelligkeitstraining von Kindern und Jugendlichen im Schwimmen (2)	65
1.3 Sportspiele (32)	65
1.3.1 Allgemeine methodische Aspekte des Schnelligkeitstrainings in den Sportspielen (25)	65
1.3.2 Kraft- und Schnelligkeitstraining in den Sportspielen (2)	71
1.3.3 Schnelligkeitstraining von Kindern und Jugendlichen in den Sportspielen (5)	72
1.4 Kampfsportarten (17)	74
1.4.1 Allgemeine methodische Aspekte des Schnelligkeitstrainings in den Kampfsportarten (13)	74
1.4.2 Schnelligkeitstraining von Kindern und Jugendlichen in den Kampfsportarten (4)	77
1.5 Sonstige Sportarten und sportartunspezifische bzw. -übergreifende Beiträge (45)	79
1.5.1 Schnelligkeitstraining in frequenzorientierten Sportarten (4)	75
1.5.2 Schnelligkeitstraining in aktionsorientierten Sportarten (5)	80
1.5.3 Trainingswirkungen auf die Reaktionsschnelligkeit (4)	81
1.5.4 Schnelligkeitstraining und Krafttraining (8)	83
1.5.5 Neuromuskuläre Aspekte des Schnelligkeitstrainings (2)	85
1.5.6 Allgemeines Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter (5)	86
1.5.7 Übergreifende Beiträge zu trainingsmethodischen Aspekten der Schnelligkeit (17)	87
2. Biomechanische, technomotorische und koordinative Aspekte der Schnelligkeit (104)	92
2.1 Leichtathletischer Sprint (92)	93
2.1.1 Laufphase (66)	93
2.1.2 Startphase (26)	114

2.2 Schwimmen (5)	122
2.3 Sportspiele (2)	124
2.4 Kampfsportarten (2)	125
2.5 Übergreifende Beiträge zu biomechanischen, technomotorischen und koordinativen Aspekten der Schnelligkeit (3)	126
3. Leistungsphysiologische und anthropometrische Aspekte der Schnelligkeit (71)	128
3.1 Metabolische und endokrinologische Aspekte (20)	129
3.2 Kardiovaskuläre Aspekte (3)	138
3.3 Muskuläre und neuromuskuläre Aspekte (22)	139
3.4 Anthropometrische Aspekte (7)	148
3.5 Entwicklungsphysiologische Aspekte (12)	150
3.6 Genetische Aspekte (3)	155
3.7 Übergreifende leistungsphysiologisch orientierte Beiträge zur Schnelligkeit (4)	156
4. Meß- und Kontrollverfahren der Schnelligkeit (26)	158
4.1 Biomechanische und allgemein technologische Meß- und Kontrollverfahren (15)	158
4.2 Physiologische Meß- und Kontrollverfahren (3)	163
4.3 Motorische Meß- und Kontrollverfahren (8)	165
5. Allgemeine Beiträge zu den Dimensionen der Schnelligkeit (84)	169
5.1 Frequenzschnelligkeit (1)	170
5.2 Aktionsschnelligkeit (12)	170
5.2.1 Sportspiele (6)	170
5.2.2 Kampfsportarten (1)	172
5.2.3 Sportartunspezifische bzw. -übergreifende Beiträge (5)	172
5.3 Reaktionsschnelligkeit (50)	174
5.3.1 Sportspiele (15)	174
5.3.2 Kampfsportarten (6)	180
5.3.3 Sonstige Sportarten und sportartunspezifische bzw. -übergreifende Beiträge (29)	182
5.4 Schnelligkeit und Kraft (17)	193
5.4.1 Leichtathletischer Sprint (6)	193
5.4.2 Kampfsportarten (2)	195
5.4.3 Sonstige Sportarten und sportartunspezifische bzw. -übergreifende Beiträge (9)	196
5.5 Sonstige Beiträge zu den Dimensionen der Schnelligkeit (4)	200
Anhang	202
Autorenregister	230