

Margot Niessen, Annelie Jürgens & Ulrich Hartmann

Geschwindigkeitsprofile und Time Management in den leichtathletischen Horizontalsprüngen Weit- und Dreisprung

Summary

Long (LJ) and mainly triple jump (TJ) include the specificity of complex coordinative and technical abilities, particularly the jumping rhythm and time management, the good take-off (TO) coordination as well as the balance during jumping flight. Achieved distances in LJ and TJ depend upon kinetic energy production and conversion into height and distance through approach speed and each of up to three TO. In contrast to well known statements regarding the dependency of achieved jump distances upon available horizontal velocity there is limited information about velocity profiles (CVP) and time management (TM) in preparation for TO in elite jumpers. The behaviour and influence of selected horizontal CVP and individual TM in different performance levels, techniques and between genders will be shown.

Zusammenfassung

Der Weit- (LJ) und vor allem der Dreisprung (TJ) beinhaltet die Spezifität komplex-koodinativer und technischer Fähigkeiten, insbesondere an das Rhythmusgefühl und Zeitprogramm, eine gute Absprungkoordination (TO) zu den Teilsprüngen sowie das Gleichgewichtsvermögen im Flug. Erzielte Sprungweiten hängen von der kinetischen Energieproduktion und -umwandlung in Höhe und Weite im Anlauf sowie jedem der bis zu drei TO ab. Im Gegensatz zu bekannten Aussagen über die Abhängigkeit von erreichter Sprungweite zu verfügbarer horizontaler Geschwindigkeit gibt es nur begrenzte Information über Geschwindigkeitsprofile (CVP) und Time-Management (TM) in Vorbereitung des TO bei Elite-Springern. Das Verhalten und der Einfluss von selektiven horizontalen CVP und individuellen TM verschiedener Leistungsstufen, Techniken und zwischen den Geschlechtern soll aufgezeigt werden.

Schlagworte: Geschwindigkeitsprofil, Time Management, Weitsprung, Dreisprung