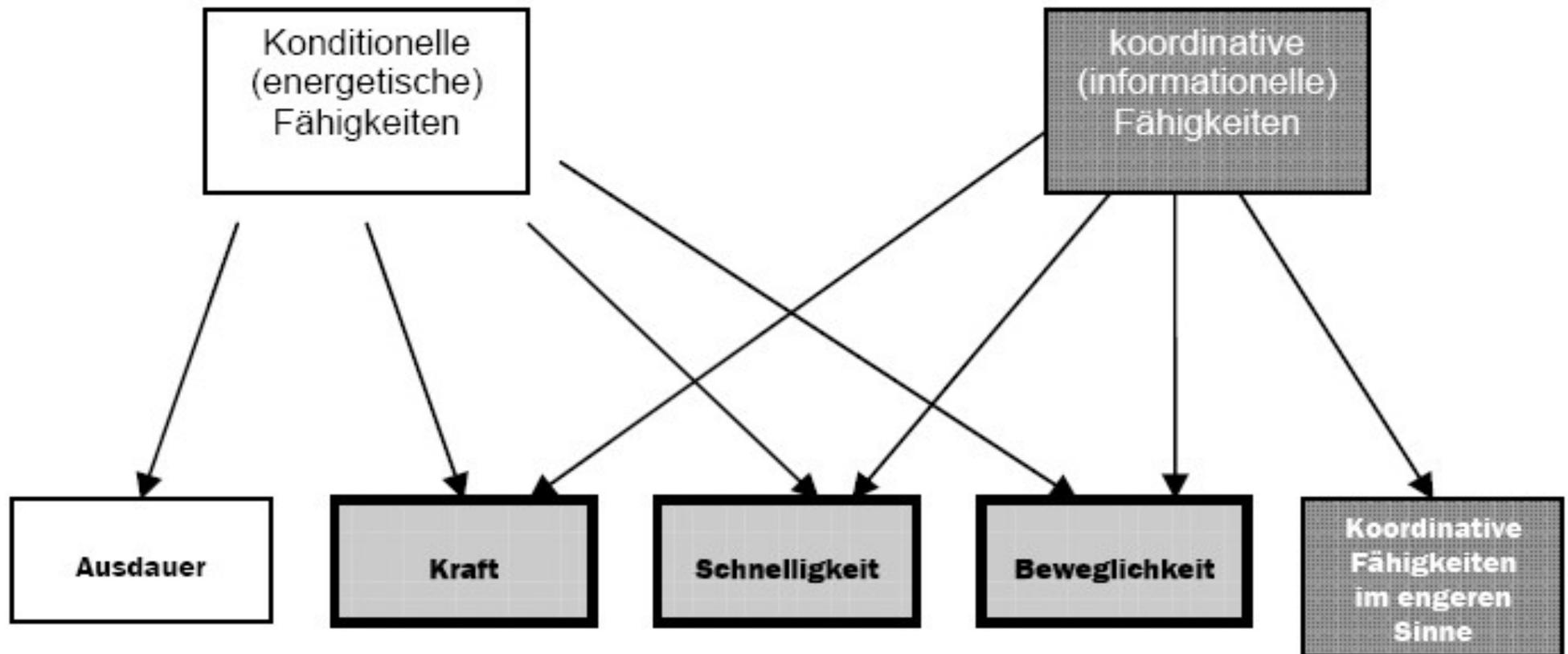


Differenzierung der motorischen Fähigkeiten der Leistungsfähigkeit

Svane Brandenburg



Hohmann et al. (2003)

Was bedeutet das jetzt eigentlich genau?

Definition: Ausdauer

Ausdauer wird als psychische und physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit definiert.

Zusätzlich wird ihr die zentrale Rolle der Regenerationsfähigkeit nach ermüdenden Belastungen zugeschrieben.

Definition Kraft

Kraft im Sport ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken und sie zu halten.

Definition: Schnelligkeit

Schnelligkeit ist die Fähigkeit auf einen Reiz oder Signal schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen.

Definition: Beweglichkeit

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer bzw. optimaler Schwingungsweite der Gelenke auszuführen.

Definition: Koordination

Koordination ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur.

Literatur

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (3., korrigierte und erw. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

<https://www.akademie-sport-gesundheit.de/wissenschaft/816/motorische-leistungsfahigkeit.html>