

Die SpeedMatrix ist der neueste Ansatz im Schnelligkeitstraining. Hierbei geht es nicht um die einzelnen Komponenten der Schnelligkeit, sondern um deren komplexe Anwendungsformen, wie sie in typischen Situationen der jeweiligen Sportart in Erscheinung treten. Die SpeedMatrix untergliedert die Schnelligkeitshandlung in deren zeitlichen Ablauf, beginnend mit der Wahrnehmung bis zum Umsetzen in sportartspezifische Bewegungsabläufe. Dies hat den Vorteil, dass die einzelnen Elemente isoliert, und damit effektiver trainiert werden können.



Entscheidend hierbei ist, dass sich in jedem einzelnen der acht Punkte Vorteile gegenüber dem Gegenspieler herausholen lassen. Wenn ein Sportler in der Wahrnehmung und bei der Datenverarbeitung effektiver arbeitet, wird er früher die Situation erkennen und damit schneller eine Entscheidung treffen können. Ist diese Entscheidung auch noch richtig, wird er sich zahlreiche Korrekturbewegungen im Anschluss sparen und damit früher reagieren. Wenn dann noch der athletische Teil vom Loslaufen bis zum Richtungswechsel verbessert wird, ergibt dies einen maximalen Vorteil. Dabei ist es normal, dass sich der zeitliche Ablauf zweier Schnelligkeitsaktionen überlagert, d.h. während der Sportler noch mit Beschleunigen beschäftigt ist, beginnt der Wahrnehmungsprozess für die Anschlussaktion schon von neuem.