

Die Schnelligkeit beginnt im Kopf

Nahezu alle Sportarten sind in den letzten Jahren deutlich athletischer und schneller geworden. Je höher das Leistungsniveau, umso wichtiger werden die kognitiven Fähigkeiten, wie Aufmerksamkeit, schnelle Reizverarbeitung und Reizantwort. Erfahren Sie, wie Sportler vom **skillcourt** profitieren.



Nahezu alle Sportarten sind in den letzten Jahren deutlich athletischer und schneller geworden. Häufig entscheidet die Athletik in den wichtigen Momenten über Sieg oder Niederlage. Der eine Sprint, der entscheidenden Sprung zum Kopfball, die schnelle Reaktion des Torwarts. Fast alle spielentscheidenden Szenen finden in höchstem Tempo oder mit maximaler Kraftanstrengung statt.

Betrachtet man das Thema Schnelligkeit im Detail, stellt man fest, dass eine Vielzahl von einzelnen Skills nahtlos ineinander übergehen oder sogar parallel ablaufen müssen, um eine möglichst gute Leistung zu erzielen. So können z. B. Spieler mit einer sehr hohen linearen Geschwindigkeit in den entscheidenden Szenen im Nachteil sein, wenn ihre Reaktionszeit zu lange ist oder sie auf einer kurzen Distanz die ersten Schritte gegen ihren Gegner verlieren.

Auf dem **skillcourt** arbeiten Sportler an allen Skills, die es braucht, um Schnelligkeit zu verbessern. Dabei stehen messbare Daten, verlässliche Tests und unsere natürliche Lust zu spielen im Vordergrund.

Der **skillcourt** ermöglicht Sportlern aber auch **gezielte Entwicklung**:

- indem die eigenen Leistungsparameter ins Verhältnis gesetzt werden können,
- indem Entwicklung sichtbar gemacht wird und
- indem Ziele visualisiert werden können.

Vereinen ermöglicht das ein Scouting auf einem neuen Level. Zu wissen, in welchen Bereichen ein Sportler Entwicklungsbedarf hat, ist für die gezielte Förderung, gerade in der Jugend, extrem wichtig. Sollte sich ein Sportler verletzen, kann sogar der gesamte return to play-Prozess mit dem **skillcourt** gesteuert und gemessen werden.

Sportler, die auf dem **skillcourt** trainieren

- verbessern ihre lineare und multidirektionale Geschwindigkeit
- werden explosiver im Antritt
- vermeiden Verletzungen
- bewegen sich ökonomischer
- steigern ihre Geschicklichkeit mit und ohne Spielgerät
- verbessern ihre Sehfähigkeit
- optimieren ihre Handlungsschnelligkeit

we skill you

#spielendbesserwerden