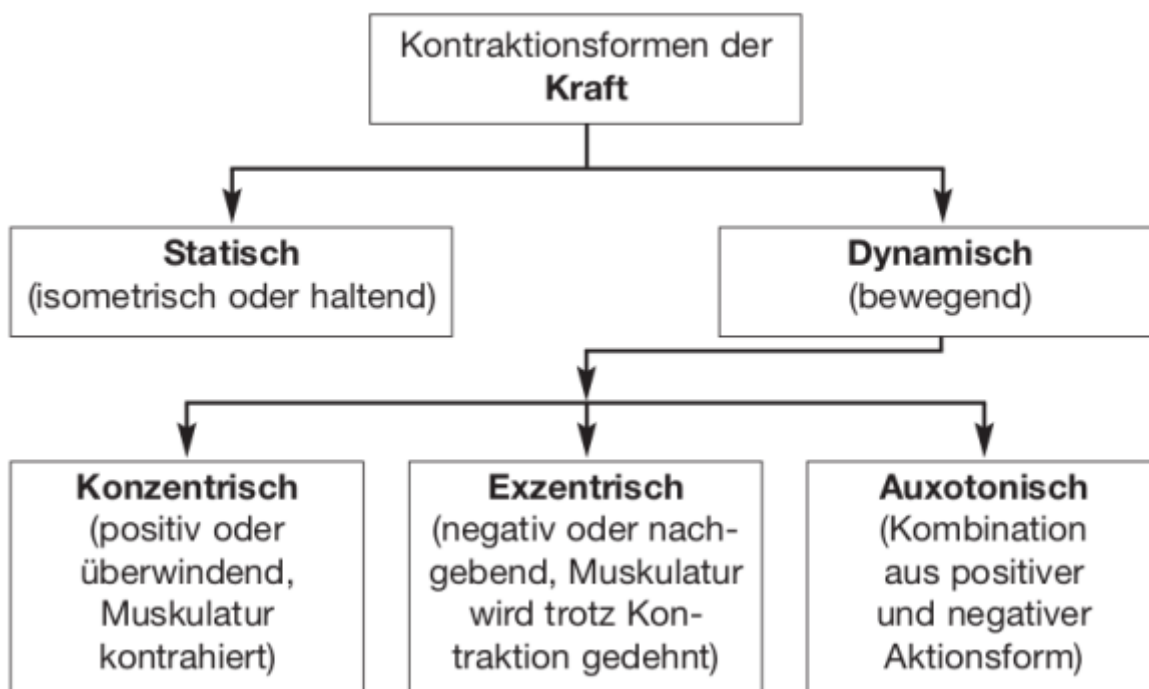


# Grundlagen zum Krafttraining

## Kraft

Kraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse Muskelkontraktionen mit mehr als 30 % des individuellen Kraftmaximums durchzuführen und dabei Widerstände zu überwinden, ihnen nachzugeben oder sie zu halten (nach Steinhöfer 2003).

Neben der eigentlichen physikalischen Kraft steht im Sport immer der Kraft-Zeit oder der Kraft-Weg Verlauf mit im Fokus. Dabei verwendet W. Friedrich diese Definitionen:



## Maximalkraft

Die Maximalkraft stellt die höchstmögliche Kraft dar, die das neuromuskuläre System bei maximaler willkürlicher Kontraktion ausüben vermag.

Trainingsmethoden für die Maximalkraft:

	Standardmethode	Intensive Bodybuildingmethode/Fitness-Gesundheitssport	Pyramidenmethode	Maximalkraftmethode/Leistungssport
<b>Belastungsgefüge</b>	<b>Q-Training</b>	<b>Q-Training</b>	<b>Q-Training</b>	<b>IK-Training</b>
<b>Belastung</b>	Konzentrische submaximale Krafteinsätze	Konzentrische submaximale Krafteinsätze	Konzentrische submaximale Krafteinsätze	Konzentrische submaximale Krafteinsätze
<b>Intensität (%)</b>	70-80	80-95	60-95	100
<b>Tempo</b>	Zügig	Langsam	Zügig	Maximal
<b>Wiederholungen</b>	8-12	5-8	20-5	1-2
<b>Serien</b>	3	3-5	Jeweils 1 pro Pyramidenstufe	5
<b>Pause</b>	>3min	>3min	>3min	>3min

## Kraftausdauer

Die Kraftausdauer stellt die Ermüdungswiderstandsfähigkeit der Muskulatur bei lang andauernden oder sich wiederholenden Kraftleistungen dar. Sie kann mehr zur Ausdauer oder mehr zur Kraft hin tendieren.

### Schnellkraft

Die Schnellkraft ist die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, dem eigenen Körper oder Gegenständen (Schläger, Bälle, Speere, Disken) einen möglichst hohen Kraftimpuls in möglichst kurzer Zeit zu geben.

From:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/> - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:krafttraining>

Last update: **2025/04/17 05:39**

