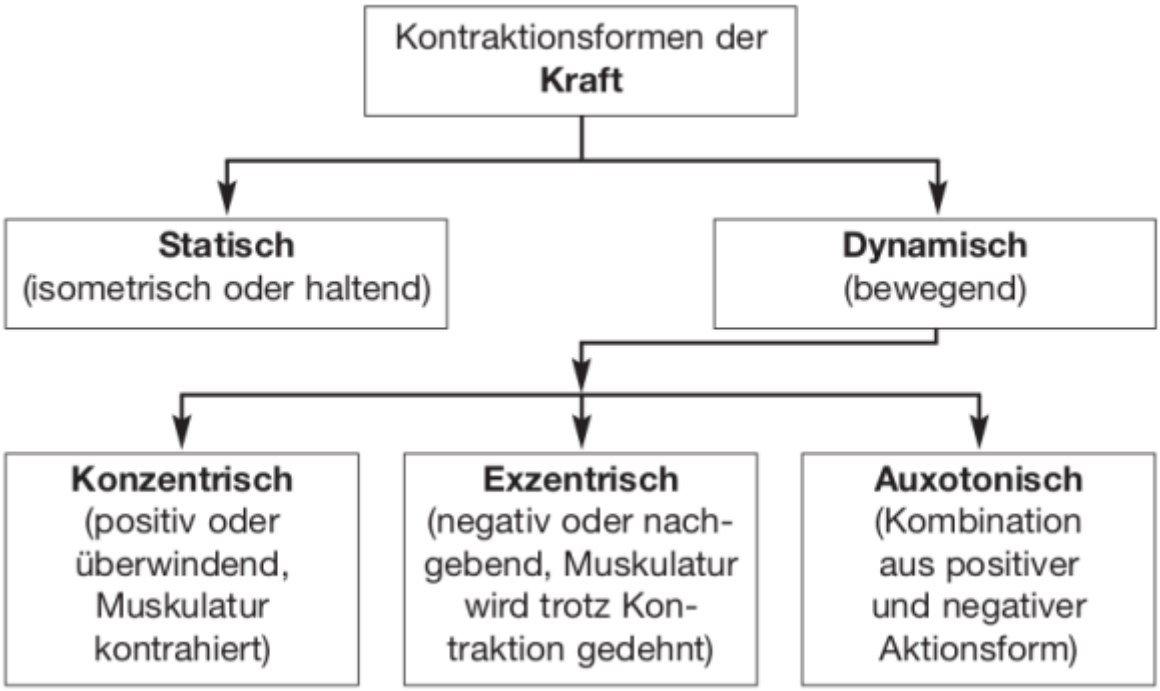
Grundlagen zum Krafttraining

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 auszuüben vermag.

Trainingsmethoden für die Maximalkraft:

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