

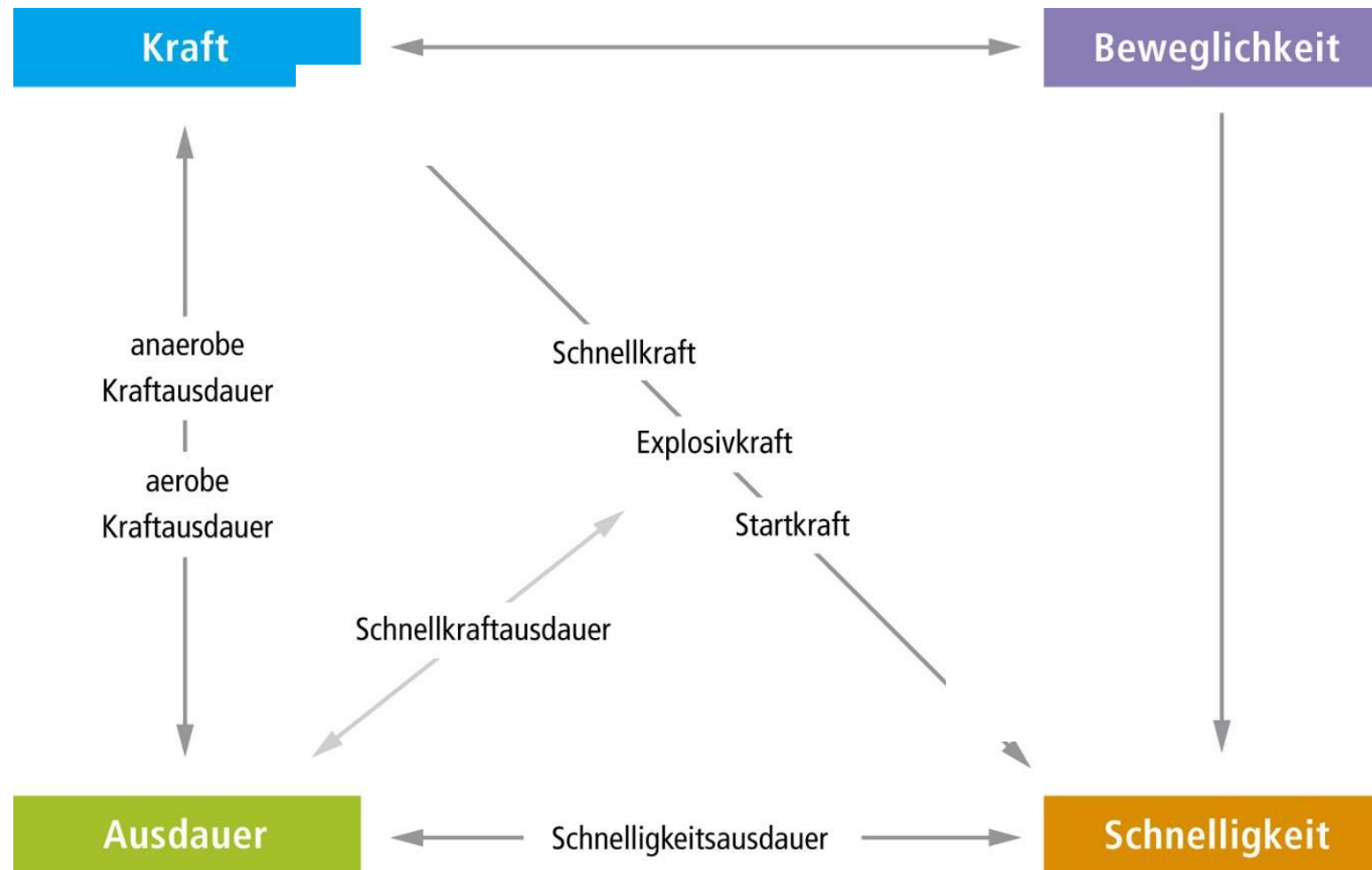
C110

Trainingslehre Kraft





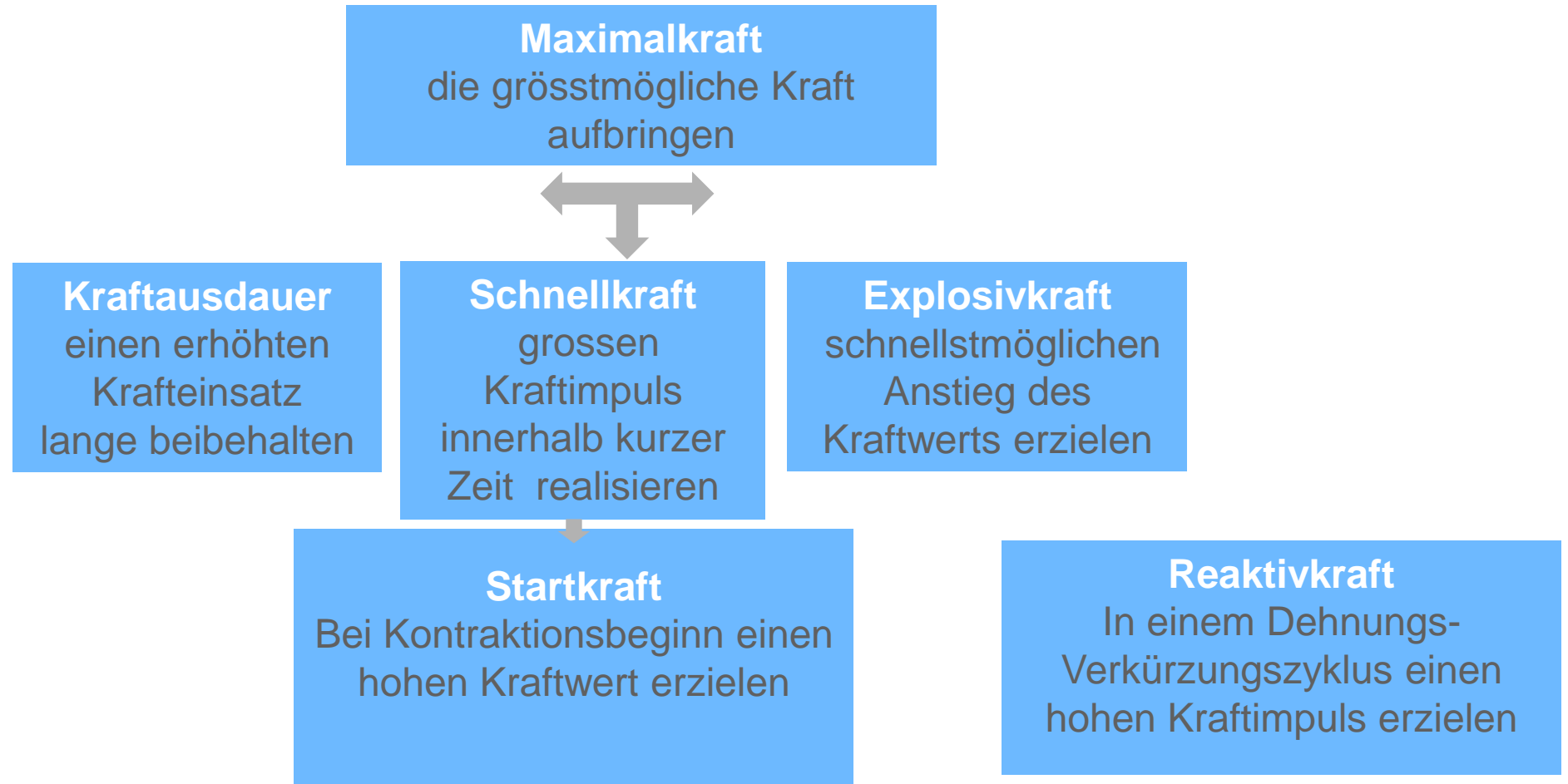
Die konditionellen Faktoren



Grafik: HEGNER 2006



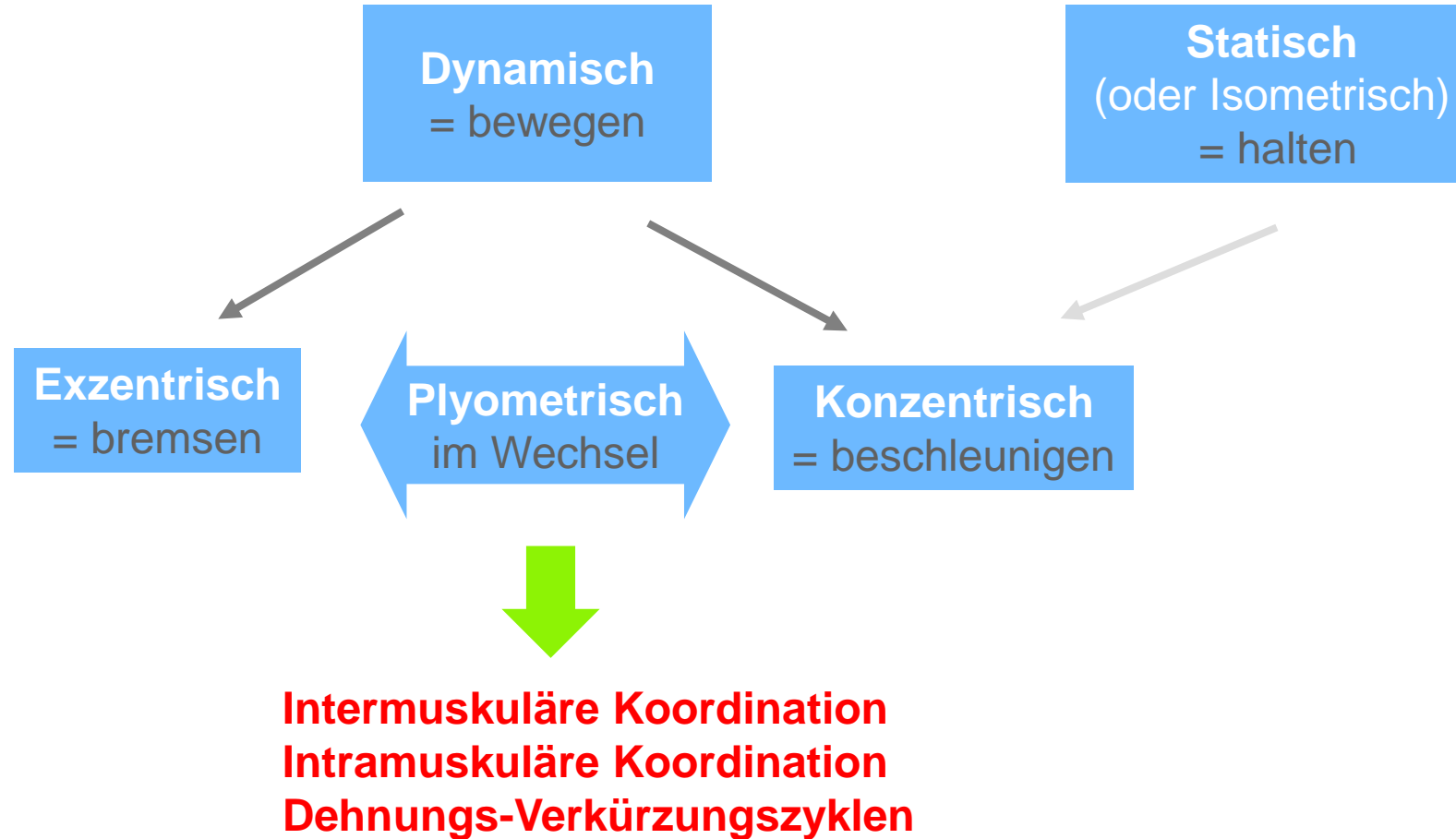
Erscheinungsformen der Kraft



**Spezifische Kraftfähigkeiten spielen eine zentrale Rolle in
Schnellkraftdisziplinen!**



Arbeitsweisen der Muskulatur

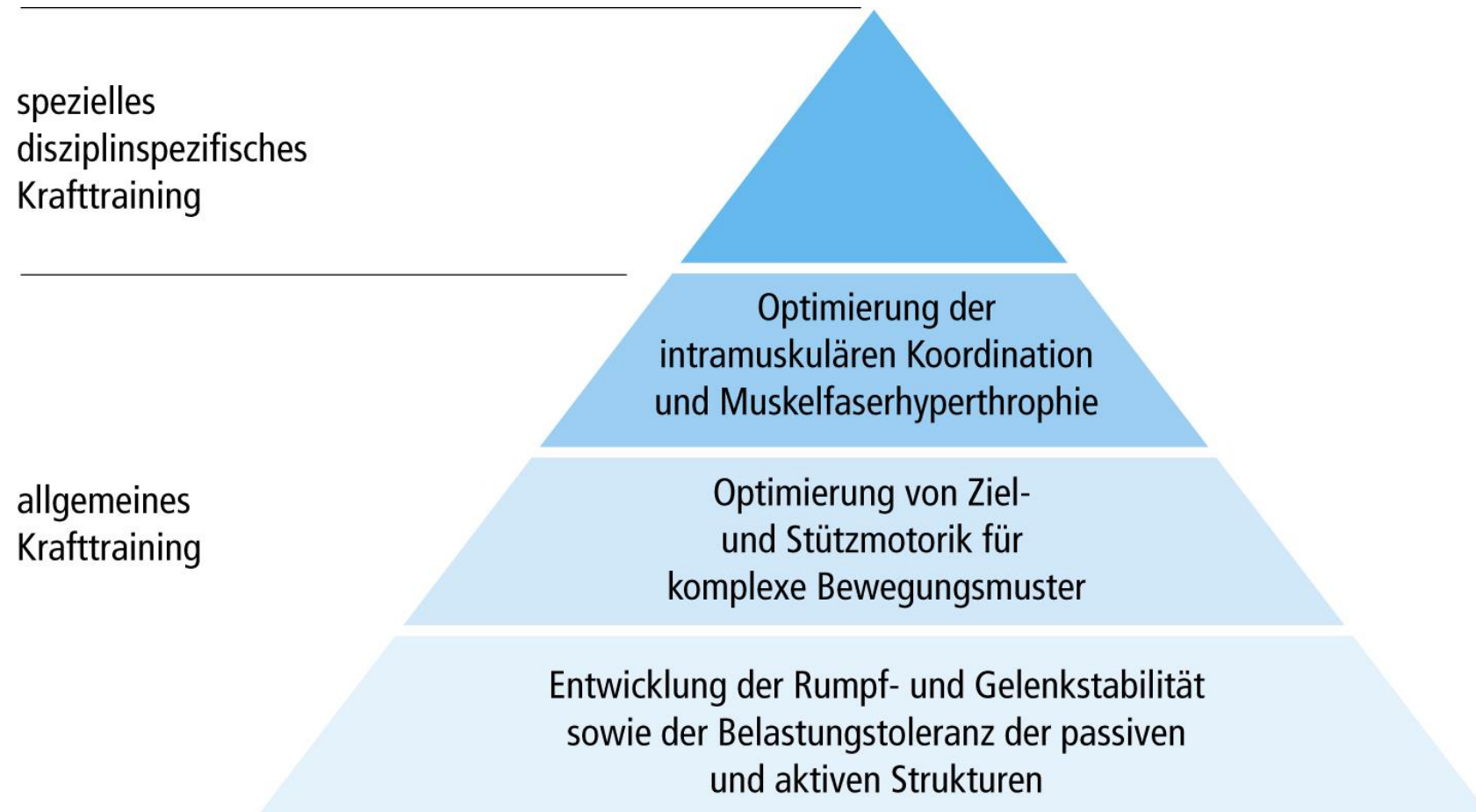


Krafttraining: weshalb, wozu, warum ???

- Zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Zur Effektivierung von koordinativ-konditionellen Fähigkeiten
- Zur allgemeinen athletischen Ausbildung im Sinn eines verbesserten Durchsetzungsvermögens (auch psychisch!)
- Zur besseren Belastungsverträglichkeit (Basis für die Durchführung effektiver Trainingsmethoden)
- Als Ergänzungs- und Ausgleichstraining
- Als Verletzungsprophylaxe



Methodik im Krafttraining 1: Stufen der Kraftentwicklung



Grafik: HEGNER 2006



Methodik im Krafttraining 2: Grundsätze

- vorbereitet, aufgewärmt, eingestimmt
- immer nur als Mittel zum Zweck!
- eine langfristige und harmonische Entwicklung anstreben (Dysbalancen vermeiden)
- dynamische, technikorientierte Übungen bevorzugen
- 08-13 Jahre: vielseitige Kräftigung, Haltung (Turnen)
- 13-15 Jahre: Haltung und Belastungsfähigkeit erarbeiten (Stabilität: Fussgelenke, Becken, Schultern)
- 15-16 Jahre: Belastungsfähigkeit via Umfang erhöhen, Bewegungsabläufe Hanteltraining erlernen > **Einführung Freihanteltraining und Komplexübungen**



Methodik im Krafttraining 3: Intensitätsstufen

Intensität	Umfang	Erholung	Kraftbereich
> 100%	1-3 Se à 3-6 Wh	3-5min (Sprünge)	Reaktive Formen
85-100%	1-5 Se à 1-5 Wh	3-5min Koordination	Intramuskuläre
70-85%	3-8 Se à 6-10 Wh	3-4min	Muskelquerschnitt
50-70%	1-3 Se à 6-12 Wh explosiv	2-3min	Schnellkraft
30-50(70)%	1-5 Se à 15-30 sek	1-2min (Kraft-Circuit)	Allgemeine Kräftigung
ca 10-30%	1-5 Se à 15-30 Wh	½-2min (Stabilisation)	Kraftausdauer

% = maximale Belastung (Zusatzlast)

Graphik: WEBER R., nach Quellen von EGGGER 2003



Methodik im Krafttraining 4:

Krafttraining: Verhalten im Kraftraum

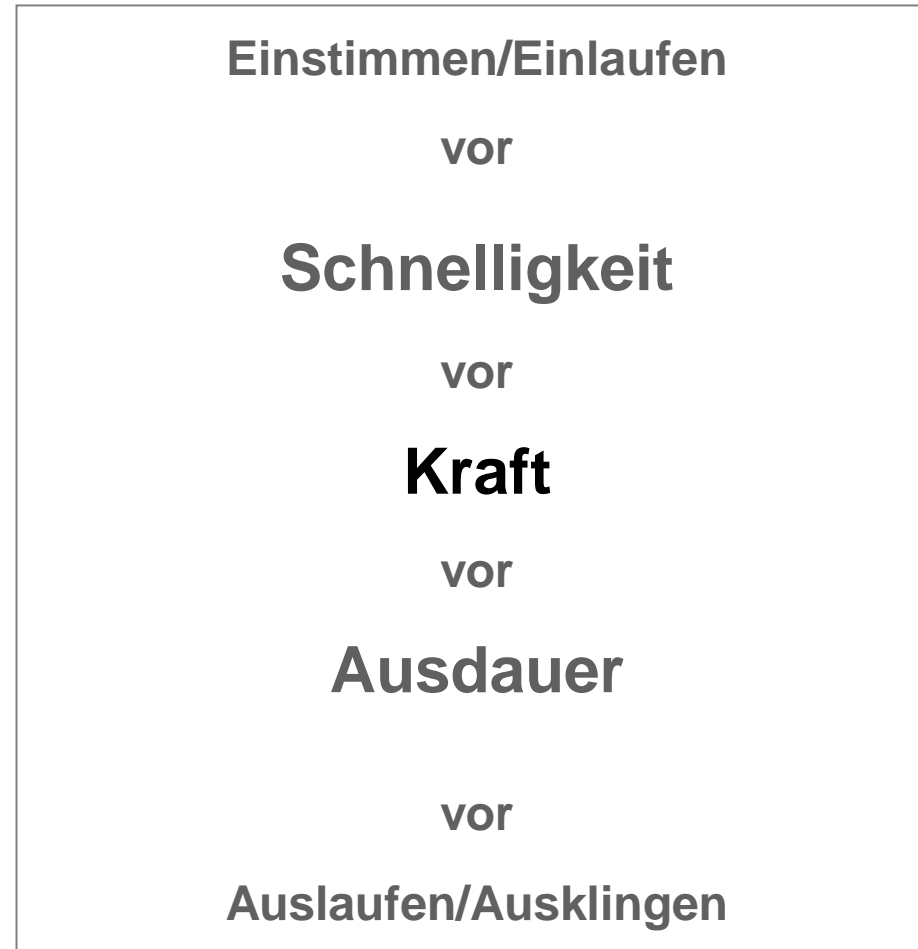
10 goldene Regeln

1. Wärme dich gut auf, bereite dich mit Stabilisationsübungen vor!
2. Verwende gutes Schuhwerk, keine Joggingsschuhe!
3. Gehe konzentriert an die Gewichte, bereite dich mit leichten Lasten vor!
4. Verwende die Verschlüsse zur Sicherung der Gewichte an der Langhantel!
5. Bitte Kollegen/innen um Hilfestehen bei maximalen Lasten!
6. Gute Technik und korrekte Ausführung sind wichtiger als dein Rekord!
7. Halte Ordnung: die Scheiben gehören zurück in den Ständer!
8. Halte Ordnung: lege die Geräte an ihren Platz zurück!
9. Halte Ordnung: Abfall gehört in den Abfalleimer!
10. Melde Mängel und ermahne „Sünder“!

Die Benützung des Kraftraums und aller Geräte erfolgt auf eigene Verantwortung.



Aufbau der Trainingslektion



Aufbau im langfristigen Trainingsprozess





Aufbau der Krafttrainingslektion

Einstimmen/Einlaufen

vor

Stabilisation

vor

spezieller Kraft

vor

allgemeiner Kraft

vor

Auslaufen/Ausklingen



Aufbau im langfristigen Kraftaufbau

Allgemeine Kräftigung und Stabilisation

vor

Schnellkrafttraining
(mit dem eigenen Körpergewicht)

vor

speziellem Stabilisationstraining
(unter erschwerten Bedingungen)

vor

speziellem Krafttraining
(mit Zusatzlasten)