

Frieder Krafft

Auswirkungen differenziellen Sprungkrafttrainings auf die Sprungfähigkeiten von Volleyballspielerinnen

Gutachter: Dr. Wolfgang Potthast
Betreuer: Dr. Gunther Kurz
und Dr. Thorsten Stein



Differenzielles Trainieren

Neue Form des Trainings

- Keine Vorgabe einer Idealbewegung und hoher Wiederholungszahlen
- Vorgabe des Bewegungsziels
- Hohe Varianz im Training
(vgl. SCHÖLLHORN, 1999; BECKMANN & SCHÖLLHORN, 2006)

Nachgewiesene Wirksamkeit im Techniktraining

- Kugelstoßen (BECKMANN & SCHÖLLHORN, 2006)
- Tennisaufschlag (HUMPERT et al., 2006)
- Annahme Volleyball (RÖMER et al., 2003)
- Schuss, Pass im Fußball
(SCHÖLLHORN et al., 2004)

Im Krafttraining kaum erforscht

Forschungsfrage/ Untersuchungsziel

„Gibt es durch ein differenzielles Krafttraining größere Leistungssteigerungen als durch ein konventionelles Krafttraining?“

Sprungfähigkeiten wichtigster erfolgsbestimmender Faktor im Volleyball (REILLY et al., 1997)



„Gibt es durch ein differenzielles Sprungkrafttraining höhere Leistungssteigerungen der Sprungfähigkeiten im Volleyball gegenüber einem konventionellen Sprungkrafttraining?“

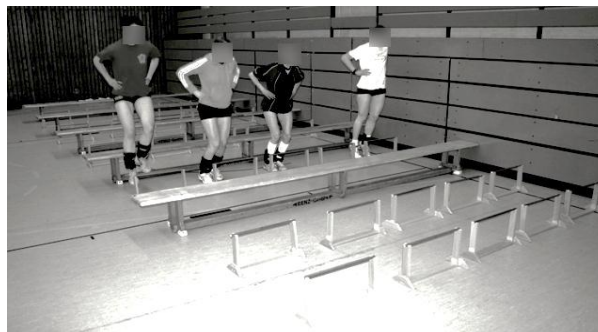
Effektives, trainingsbegleitendes Sprungkrafttraining in Wettkampfphase (Saison)

3 Volleyballmannschaften

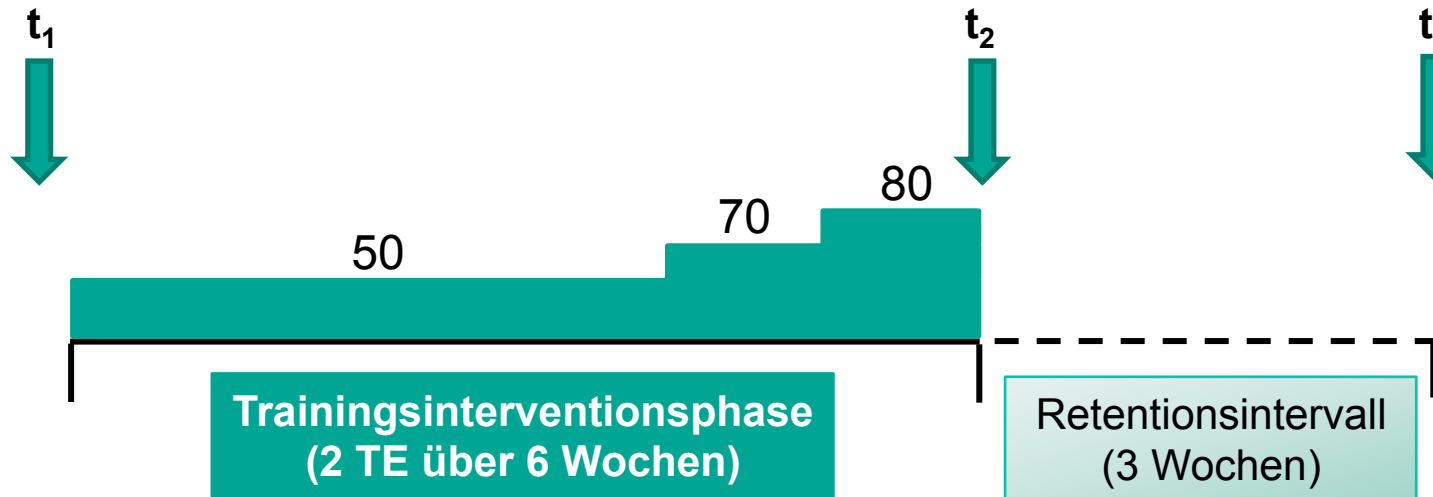
Volleyballtraining ohne
spezielles
Sprungkrafttraining
(n = 8)

Konventionelles
Sprungkrafttraining
(n = 8)

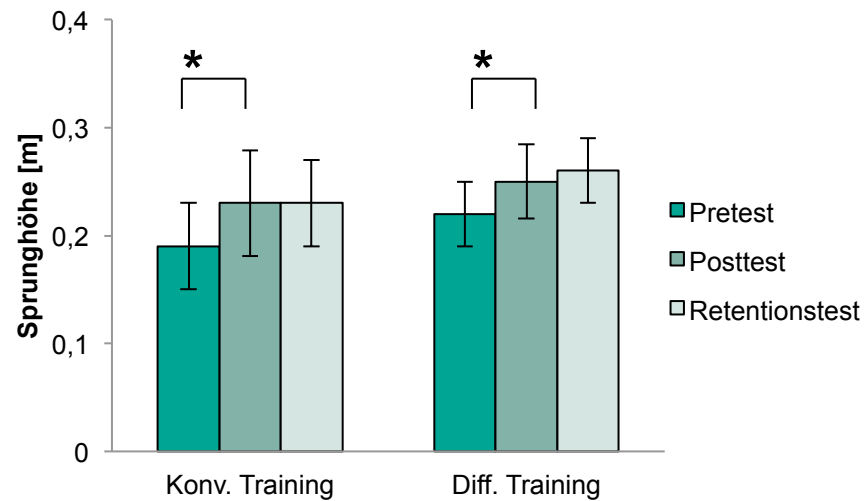
Differenzielles
Sprungkrafttraining
(n = 8)



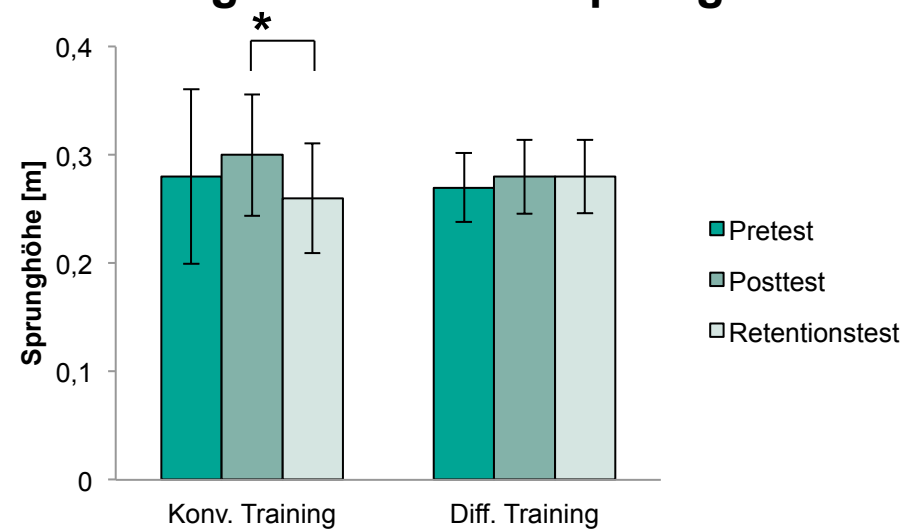
Methodik



Trainierte Sprungtechnik



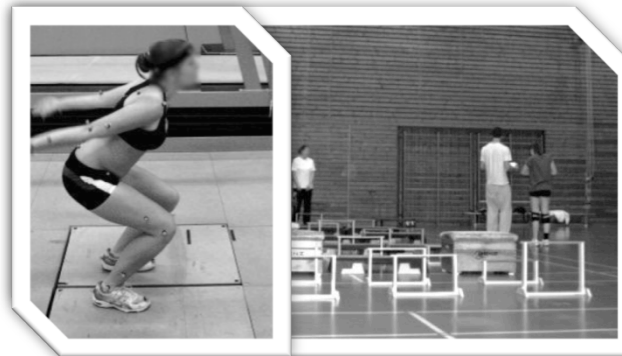
Ergebnisse Blocksprünge



Fazit

Kein genereller Vorteil des
differentiellen
Sprungkrafttrainings

Positive Wirksamkeit des
Trainings



Tendenziell positive Effekte
hinsichtlich sportartspezifischer
Sprünge

Weitere Untersuchungen im Feld
des differenziellen Krafttrainings
notwendig