

Lüder, B., Golle, K., Hummel, A., & Granacher, U. (2018). Training im Sportunterricht. *sportunterricht*, 67(2), 52-57.

EXKURSBOX KRAFT & KRAFTTRAINING

Krafttraining ist eine planvolle, gezielte und gesteuerte körperliche Aktivität, mit dem Ziel der Ausprägung der Muskelkraft. Entsprechend der gewählten Belastungsnormative im Krafttraining kann dominant die Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft oder Kraftausdauer angesteuert werden.

Muskelkraft: Überbegriff für alle kraftbezogenen Fitnesskomponenten, welcher sich vom rein physikalischen Kraft-Begriff abgrenzt.

Maximalkraft: Maximale Kraft, die bei höchster willkürlicher Anstrengung entwickelt werden kann und z. B. über das Einer-Wiederholungsmaximum operationalisiert wird.

Schnellkraft: Vermögen, einen gegebenen Bewegungswiderstand mit maximaler Bewegungs- und/oder Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden.

Explosivkraft: Kennwert der Schnellkraft, der u. a. als steilster Anstieg im Kraft-Zeit-Verlauf operationalisiert wird.

Reaktivkraft: Neuromuskuläres Potenzial im **Dehnungs- Verkürzungs- Zyklus*** einen höchstmöglichen Kraftstoß zu produzieren. (*Phase zwischen **exzentrischer** [nachgebender] und **konzentrischer**[überwindender] Arbeitsweise der Muskulatur)

Kraftausdauer: Vermögen, Kraftleistungen über einen definierten Belastungszeitraum bzw. bei definierter Wiederholungszahl in möglichst hohem Maße aufrecht zu halten.

Im Krafttraining werden **Belastungsnormative** über die Parameter **Intensität, Dauer, Umfang, Belastungsdichte** und **Trainingshäufigkeit** gesteuert.

Neben diesen Parametern zur Belastungssteuerung empfiehlt es sich auch **subjektive Beanspruchungsparameter** (z. B. Anstrengungsskalen) zur Steuerung des Krafttrainings einzusetzen.

(vgl. Wank, 2017)

Referenzen

Wank, V. (2017). Kraft und Krafttraining (Teil III-2). In K. Hottenrott & I. Seidel (Hrsg.), *Handbuch Trainingswissenschaft – Trainingslehre* (pp. 171-204). Schorndorf: Hofmann.