

KRAFTTRAINING: ALTERNATIVE TRAININGSFORMEN

Auf einen Schlag ist es nicht mehr möglich, auf die normalen Ressourcen im Bereich des Krafttrainings zurückzugreifen. Krafträume sind geschlossen, Langhanteln stehen nicht mehr zur Verfügung. Was passiert nun mit dem bis jetzt durchgeführten Kraftaufbau?

Die Auswahl an Übungen, welche mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden können, ist enorm. Meistens sind diese unglaublich kreativ, aber sind sie auch zielführend im Sinne einer Erhaltung oder Entwicklung des momentanen Kraftniveaus (Maximalkraft)? Gerade im Leistungs- und Spitzensport ist es entscheidend, dass wir adäquate Reize suchen, welche es uns ermöglichen, den eingeschlagenen Weg der Entwicklung der Kraft aufrecht zu erhalten.

Reizwechsel und Kombinationen

Wenn die Zielstellung des alternativen Krafttrainings Erhaltung oder Entwicklung der Maximalkraft ist, bieten viele Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht zwei Gefahren: Einerseits werden sie meistens so ausgeführt (Wiederholungszahlen), dass sie vor allem den Stoffwechsel ansprechen und somit der Entwicklung der Kraftausdauer zugeordnet werden können. Andererseits ist die Art der Belastung (Intensität) so, dass kein genügend grosser Reiz entsteht, um eine Entwicklung der Maximalkraft vorantreiben zu können.

Die Wirkungsweise von Trainingsformen mit Sprüngen ist hinreichlich bekannt und wird auch in der Trainingsgestaltung ganz vieler Sportarten eingesetzt.

Dabei stehen immer folgende Effekte im Zentrum:

- Verbesserung der Innervationsfähigkeit (Rekrutierung, Synchronisation, Frequenzierung)
- Intermuskuläre Koordination
- Verdichtung der Knochen- und Gelenksstruktur beteiligter Körperteilmassen
- Verstärkung von Sehnen- und Bänderansatzstellen am Knochen, der Sehnen und Bandfestigkeit
- Herausbildung sportartspezifischer Mechanismen im neuromuskulären System

Häufig werden die Effekte von Sprungformen zur Entwicklung der Schnellkraft eingesetzt. Eher selten oder unbewusst wird versucht, über Sprungtrainings die Erhaltung oder Entwicklung der Maximalkraft anzusprechen. Kombinationen von Kräftigungsübungen und Sprungformen mit dem eigenen Körpergewicht können aber durchaus für eine gewisse Zeit das Krafttraining mit hohen Lasten ersetzen. Dies ist aber als momentaner Reizwechsel zu verstehen; in der Hoffnung, dass in näherer Zukunft wieder auf das herkömmliche Krafttraining zurückgegriffen werden kann.

Zu beachten ist dabei auch, dass bei Athletinnen und Athleten mit einem hohen Ausgangsniveau im Bereich der Maximalkraft eher von einer Krafterhaltung ausgegangen werden muss. Bei Athletinnen und Athleten mit einem mittleren Ausgangsniveau darf durchaus eine Weiterentwicklung der Maximalkraft erwartet werden. Allerdings führen diese Formen dominant über die Vergrösserung des Muskelquerschnittes (Hypertrophie) zu einer Anpassung der Maximalkraft.

Die zur Verfügung gestellten Unterlagen sollen konkrete Möglichkeiten aufzeigen, wie durch Sprungformen in Kombination mit Kräftigungsübungen (Körpergewicht) eine vorübergehende Alternative zum Krafttraining im Leistungs- und Spitzensport geschaffen werden kann.



Grafik: [Jost Hegner](#), Training fundiert erklärt

In den Unterlagen werden folgende Inhalte angesprochen:

- Präsentation: Einsatz von Sprungformen zur Entwicklung der verschiedenen konditionellen Fähigkeiten
- Trainingsprogramme: 4-Wochenplan (Einsatz von Sprungformen zum Erhalt oder Steigerung des Kraftniveaus)

Quellen & weiterführende Literatur:

- Hegner, Jost: Training fundiert erklärt, Magglingen, Herzogenbuchsee : Bundesamt für Sport BASPO, Ingold, 2012
- Killing, Wolfgang: Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten, philippka-sportverlag
- <https://www.strengthofscience.com> (zugegriffen am 26.03.2020)
- https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/SLV-109_17_Sprungkrafttraining.pdf (zugegriffen am 26.03.2020)

Spannende Videos:

Aus der Geschichte: Vertical Jump: Russian Plyometrics Compilation for High Jumpers:

<https://www.youtube.com/watch?v=uHGz3Li2cv4>

Stefan Holm (Hochsprung): Im Körper der Topathleten, Hochsprung Teil 2/5: <https://www.youtube.com/watch?v=2CM9fDyJHOI>

Kevin Mayer (Zehnkampf): <https://www.instagram.com/p/B1bylAjD1td/?igshid=1t8le6a6w1lsv>

Aus der Tierwelt: Springbok pronking: <https://www.youtube.com/watch?v=jMliB9DnRXg>