

FREIHANDELTRAINING BEI NACHWUCHSATHLET*INNEN

Quelle: McQuilliam et al. Sports Med 2020

Designed by @YLMSportScience

1 Die Entwicklung von Kraft durch traditionelle Methoden des Krafttrainings kann sich positiv auf explosive sportliche Bewegungen auswirken



2 Gewichtheben kann die Muskelkraft durch die explosive Streckung des Unterkörpers verbessern, was für viele Sportarten wesentlich ist



3 Trotz der Komplexität der Techniken kann es eine sichere und wirksame Methode sein, um die Athletikausbildung von Nachwuchsathlet*innen zu verbessern, möglicherweise mehr als plyometrisches Training

4 Ein Training mit niedriger Belastung und hohen Geschwindigkeiten kann einen positiven Einfluss auf Schnellkeitsbewegungen wie den Sprint haben. Vor allem bei Nachwuchsathlet*innen bis zum Wachstumsschub (PHV)



5 Unabhängig vom Alter kann ein gut angeleitetes, schrittweises Krafttraining unter exakter Einhaltung der richtigen Technik in einem langfristigen sportlichen Trainingskonzept integriert werden

6 Es ist wichtig, die Muskelkraft zu entwickeln und gleichzeitig die technischen Fähigkeiten zu verfeinern, die für das Gewichtheben erforderlich sind

7 Körperlich reife Athlet*innen sollten ein hochintensives Krafttraining absolvieren, um die neuromuskulären Anpassungen zu maximieren, was zu positiven Veränderungen bei Kraft und Leistung führt



Images provided by PresenterMedia

Chronologisches Alter (in Jahren)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	>21
Biologisches Alter	Pre-PHV*			PHV			Post-PHV						
Trainingsfokus	Funktionelle Bewegungen			Grundlegende Bewegungsformen									
	Gewichtheben			Technische Entwicklung			Heranführen an Belastungen			Hochintensive Belastung			
	Traditionelles Krafttraining			Trainingsintensität erhöhen									
Empfehlungen	Allgemeiner Kraftschwerpunkt auf funktionellen Bewegungen 1-3 Sätze x 8-10 Wdh			Entwicklung der Kraft Steigerung der Trainingsintensität 2-3 Sätze x 6-8 Wdh 70-80% 1 RM (Wiederholungsmaximum)			Hochintensives Krafttraining Traditionelle und Gewichtheben-Bewegungen 3-4 Sätze x 1-6 Wdh 70-100% 1 RM						



*PHV: Peak-height velocity