

Manuel Matzka

Erarbeitung einer Krafttrainingsempfehlung für den 200-Meter-Sprint im Kanu-Rennsport

Auf der Grundlage eines zuvor erstellten biomechanischen
und physiologischen Anforderungsprofils

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2013 GRIN Verlag
ISBN: 9783668403284

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/354096>

Manuel Matzka

Erarbeitung einer Krafttrainingsempfehlung für den 200-Meter-Sprint im Kanu-Rennsport

Auf der Grundlage eines zuvor erstellten biomechanischen und physiologischen Anforderungsprofils

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Erarbeitung einer Krafttrainingsempfehlung für den 200-Meter-
Sprint im Kanu-Rennsport auf der Grundlage eines zuvor
erstellten biomechanischen und physiologischen
Anforderungsprofils

Bachelorarbeit

von

Manuel Matzka

Deutsche Sporthochschule Köln

Köln 2013

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis.....	IV
Tabellenverzeichnis.....	V
1. Einführung.....	6
2. Anforderungsprofil des 200m-Sprints.....	7
2.1. Biomechanisches Anforderungsprofil	7
2.2. Metabolisches Anforderungsprofil.....	17
2.2.1. Spezifische Studien zu den metabolischen Prozessen	17
2.2.2. Metabolismus bei Schnelligkeitsausdauerbelastungen	19
3. Erarbeitung einer Krafttrainingsempfehlung	24
3.1. Dimensionen der Kraft	25
3.1.1. Maximalkraft	25
3.1.2. Schnellkraft	26
3.1.3. Kraftausdauer	29
3.2. Neuromuskuläre Anpassungen an ein Krafttraining	30
3.3. Krafttrainingsmethoden.....	34
3.3.1. Methoden zur Steigerung der Maximalkraft.....	34
3.3.2. Methoden zur Steigerung der Schnellkraft	38
3.3.3. Methoden zur Steigerung der Kraftausdauer	40
3.4. Empfehlungen für das Krafttraining	42
3.4.1. Kurzfassung des Anforderungsprofils.....	42
3.4.2. Maximalkraft als Basis.....	42
3.4.3. Kraftausdauertraining	46
3.4.4. Schlussfolgerungen zur Schwerpunktlegung	47
3.4.5. Periodisierung.....	48
4. Diskussion.....	52
5. Fazit	55
Abstract	56
Quellenverzeichnis	57