

**Raphael Städtler**

# Die Bedeutung der Schnellkraft im langfristigen athletischen Leistungsaufbau für die Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Fußball

Eine Erhebung am Beispiel Sprint/Sprung aus Trainer\*innensicht

**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](http://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 © 2022 GRIN Verlag  
ISBN: 9783346798527

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/1315501>

**Raphael Städtler**

# **Die Bedeutung der Schnellkraft im langfristigen athletischen Leistungsaufbau für die Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Fußball**

**Eine Erhebung am Beispiel Sprint/Sprung aus Trainer\*innensicht**

## **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](http://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](http://www.twitter.com/grin_com)

Düsseldorf, den 04. August 2022

### **Angaben zur Bachelorarbeit:**

Art/Form der Arbeit:

Bachelorarbeit

## **Stellenwert der Schnellkraft im langfristigen, athletischen Leistungsaufbau für die Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Fußball am Beispiel Sprint/Sprung aus Trainer\*innensicht?**

### **Angaben zum Studierenden:**

Student/in:

Raphael David Städtler

Universität:

Friedrich-Alexander-Universität

Erlangen-Nürnberg

Institut:

Institut für Sportwissenschaft und Sport

Studiengang:

B.A. Sportwissenschaft

Hochschulsemester:

7

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	1
<b>2. Die konditionelle Fähigkeit Kraft im Fußball</b> .....	2
2.1 <i>Athletisches Anforderungsprofil im Fußball</i> .....	2
2.1.1 Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer im Fußball.....	2
2.1.2 Die konditionelle Fähigkeit Schnelligkeit im Fußball.....	3
2.1.3 Die koordinative Fähigkeit Beweglichkeit im Fußball.....	4
2.1.4 Koordinative Fähigkeiten im Fußball .....	4
2.2 <i>Die konditionelle Fähigkeit Kraft</i> .....	5
2.3 <i>Erscheinungsformen der konditionellen Fähigkeit Kraft</i> .....	6
2.3.1 Maximalkraft .....	7
2.3.2 Schnellkraft .....	7
2.3.3 Reaktivkraft.....	8
2.3.4 Kraftausdauer .....	8
2.4 <i>Stellenwert der konditionellen Fähigkeit Kraft im Fußball</i> .....	8
<b>3. Einfluss der Erscheinungsform Schnellkraft auf die Entwicklung der Sprint- und Sprungfähigkeit im langfristigen Leistungsaufbau</b> .....	9
3.1 <i>Langfristiger Leistungsaufbau</i> .....	9
3.2 <i>Sensible Phasen im langfristigen Leistungsaufbau</i> .....	10
3.3 <i>Langfristiger Leistungsaufbau im Fußball</i> .....	11
3.4 <i>Einfluss der Schnellkraft auf die Sprintfähigkeit</i> .....	12
3.5 <i>Einfluss der Schnellkraft auf die Sprungfähigkeit</i> .....	15
3.6 <i>Stellenwert der konditionellen Fähigkeit Kraft und der Erscheinungsform Schnellkraft im langfristigen Leistungsaufbau</i> .....	16
<b>4. Methodik</b> .....	20
4.1 <i>Datenerhebung und -sampling</i> .....	20
4.2 <i>Datenaufbereitung und -analyse</i> .....	22
4.3 <i>Gütekriterien</i> .....	22
4.3.1 Intersubjektive Nachvollziehbarkeit .....	22
4.3.2 Gegenstandsangemessenheit des Forschungsprozesses .....	22
4.3.3 Prüfung von kommunikativer und explanativer Validierung.....	23
4.3.4 Triangulation/Mixed Methods.....	23
<b>5. Ergebnisse</b> .....	23
<b>6. Diskussion</b> .....	31
<b>7. Fazit und Ausblick</b> .....	35
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	37
<b>Anhang</b> .....	39

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell der Talentidentifikation und -entwicklung.....	10
Abbildung 2: Übersicht des Ausbildungskonzepts des DFB.....	12
Abbildung 3: Krafttrainingsempfehlung im LLA .....	18

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: durchschnittliche Laufdistanzen im Fußball.....	3
Tabelle 2: Arbeitsweisen der Muskulatur.....	6
Tabelle 3: Strukturierung der Kraft.....	7
Tabelle 4: Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit -sensible Phasen.....	11
Tabelle 5: Übersicht der Interviewteilnehmer.....	21

## Abkürzungsverzeichnis

Langfristiger Leistungsaufbau	LLA
Nachwuchsleistungszentrum	NLZ
Deutscher Fußballbund	DFB
Bundesinstitut für Sportwissenschaft	BISp
Deutscher olympischer Sportbund	DOSB