

Heinz Wiedner/Mark Pfeiffer

# Schnellkrafttraining bei jugendlichen Schwimmern

Ergebnisse einer Feldstudie zur Verbesserung von Schnellkraftvoraussetzungen im Aufbau- und Anschlussstraining

## Literatur

- Ballreich, R. (1978). Probleme und Lösungsansätze einer sportmotorischen Leistungsdiagnostik aus biomechanischer Sicht. *Leistungssport*, 8 (1), 3-11.
- Bortz, J. (1999). *Statistik für Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer Verlag.
- Cometti, G. (2002). *Krafttraining im Schwimmen* (S. 59). Saint-Etienne, France – Book of abstracts, CHU de St. Etienne (Hrsg.).
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Jedamsky, A. (2002). 29. Junioren-Europameisterschaften im Schwimmen. Auswertungsmaterial des DSV.
- Jedamsky, A. (2005). *Überlegungen Konzeption 2008 „Team 2008“*. Internes Arbeitsmaterial des DSV.
- Küchler, J. & Leopold, H. (2000). Start/Leistungsdiagnostik. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 17 (S. 106-116). Rüsselsheim: DSTV.
- Küchler, J. & Witt, M. (2000). Zur Bedeutung grundlegender Leistungsvoraussetzungen für die Wettkampfleistung im Schwimmen. *Leistungssport*, 30 (5), 38.
- Küchler, J. (1998). Zur Optimierung des Bewegungsablaufs bei Start und Wende im Sportschwimmen. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 15 (S. 78-91). Rüsselsheim: DSTV.
- Küchler, J. & Graumnitz, J. (2005). *Erhöhung der Wirksamkeit des Grundlagenausdauertrainings im Sportschwimmen (Anschluss- und Hochleistungsbereich)*. Ergebnisbericht. Leipzig: IAT.
- Leopold, W. (1997). Olympische Schwimmwettkämpfe 1996 – Eine Ergebnisbetrachtung und Folgerungen. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 13 (S. 127, 154-157). Rüsselsheim: DSTV.
- Leopold, W. (2000). Zum Anliegen der Leistungsdiagnostik im DSV. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 17 (S. 7-13). Rüsselsheim: DSTV.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, Chr. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Hofmann: Schorn-dorf.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Melitzer, J. (1988). *Theoretische und methodische Aspekte der Optimierung des Aufbautrainings im Sportschwimmen unter besonderer Berücksichtigung alters- und geschlechts-spezifischer Besonderheiten im Entwicklungsprozess ausgewählter allgemeiner und spezieller personaler Leistungsvoraussetzungen sowie disziplinspezifischer Leistungen*. Dissertation zur Promotion B. DHfK Leipzig, 37-38, 45-46.
- Platonov, W. & Bulatova, M. (1993). Die Orientierung des mehrjährigen Trainings junger Schwimmer nach ihrer Veranlagung für Sprint- oder Dauerarbeit. *Leistungssport*, 23 (1). 40-47.
- Recht, M. (2004). *Leistungsrelevante Parameter der Kraulrollwende*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Recht, M., Kaiser, I. & Schmidtbleicher, D. (2002). Kinetische und kinematische Analyse von Kraulrollwenden. In D. Strass, A. Hahn & K. Reischle (Hrsg.), *Schwimmen: biomechanische, sportmedizinische und didaktische Analysen* (S. 61-71). Hamburg: Kovac.
- Recht, M., Kaiser, I. & Schmidtbleicher, D. (2003). Analyse und Ansteuerung leistungsrelevanter Parameter bei der Kraulrollwende. In A. Hahn, D. Strass & K. Wilke (Hrsg.), *Von den Halloren zur Gegenwart des Schwimmsports*, 41 (S. 165-181). Hamburg: Kovac
- Rudolph, K. (1995). Zu einigen ausgewählten Entwicklungstendenzen im Sportschwimmen. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 11 (S. 7-39). Rüsselsheim: DSTV.
- Rudolph, K. (1997). Zur Rennstruktur im Schwimmen. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 13 (S. 210). Rüsselsheim: DSTV.
- Rudolph, K. (2001). Die Entwicklung des internationalen und nationalen Schwimmsports unter besonderer Berücksichtigung der Olympischen Spiele in Sydney 2000. *Leistungssport*, 31 (1), 48-53.
- Rudolph, K. (2002). Zum Training der Kurzstrecken im Schwimmen. *Leistungssport*, 32 (1). 46-53.
- Schmidtbleicher, D. (1994). Training in Schnellkraftsportarten. In P. Komi (Hrsg.), *Kraft und Schnellkraft im Sport* (S. 374-387). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Schnabel, G., Harre, D., Krug, J. & Borde, A. (2003). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sport-Verlag.
- Seitz, K. & Wiedner, H. (2003). Trainingspraktische Erfahrungen zur Planung und Durchführung des Start- und Wendentrainings im Jahrestrainingsaufbau (Aufbau- und Anschlussstraining). In *Der Schwimmtrainer* (Hrsg.), 88 (S. 16-21). Rüsselsheim: DSTV.
- Schramm, E. (1987). *Sportschwimmen* (S. 174-179, 284). Berlin: Sportverlag.
- Wiedner, H. (2001). *Untersuchungen zum Einfluss von allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen auf die komplexe sportliche Leistungsfähigkeit junger Schwimmer/innen im Grundlagen- und Aufbautraining (Anfangsphase)*. Ergebnisbericht. Leipzig: IAT.
- Wiedner, H. (2005). *Erarbeitung von trainingsmethodischen Lösungen zur Verbesserung der Schnellkraftvoraussetzungen bei Schwimmern/innen im Übergang vom Aufbau- zum Anschlussstraining*. Ergebnisbericht. Leipzig: IAT.
- Witt, M. & Graumnitz, J. (2002). Leipziger Teststandard für die Leistungsdiagnose im Nachwuchsschwimmsport. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 21 (S. 107). Rüsselsheim: DSTV.
- Witt, M. (1998). Spezielles Kraft- und Voraussetzungstraining des Schwimmers an Land. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 15 (S. 142-147), Rüsselsheim: DSTV.
- Witt, M. (2000). Standpunkt zur Kraftdiagnostik im Schwimmen. In W. Freitag (Hrsg.), *Schwimmen – Lernen und Optimieren*, 17 (S. 31 f.). Rüsselsheim: DSTV.

\*

## Die Autoren

Dr. Heinz WIEDNER, wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Fachgruppe Ausdauer des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft

Dr. Mark PFEIFFER, wissenschaftlicher Assistent am Lehrstuhl I des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth

*Anschrift: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Marschnerstr. 29, 04109 Leipzig  
E-Mail: wiedner@iat.uni-leipzig.de*